

OKTOBER 2014

ersatzkasse magazin. spezial

G 20634



vdek-Zukunftspreis 2014

Was ist eigentlich gesund? – Projekte zur
Gesundheitsbildung von Kindern und Jugendlichen

vdek 
Die Ersatzkassen



VORWORT

Die junge Generation einbeziehen

Immer wieder stellen wir uns in der Gesundheitspolitik die Frage: Wie sollte sich die Gesundheitsversorgung in Deutschland vor dem Hintergrund sich verändernder gesellschaftlicher und demografischer Rahmenbedingungen weiterentwickeln? Der Zukunftspreis des Verbandes der Ersatzkassen e. V. (vdek) gibt Gelegenheit, Einblick in die Projekte von Menschen zu erhalten, die sich mit großem Engagement vor Ort mit der Gesundheitsversorgung auseinandersetzen und neue Ideen mit Modellcharakter entwickeln.

Es freut mich, dass wir den vdek-Zukunftspreis nun bereits zum fünften Mal ausschreiben konnten. In diesem Jahr haben wir die junge Generation in den Mittelpunkt gestellt. Denn die größte Nachhaltigkeit können Projekte erzielen, die Kinder und Jugendliche einbeziehen. Wir stellten bei unserer Ausschreibung unter dem Motto „Was ist eigentlich gesund? – Projekte zur Gesundheitsbildung von Kindern und Jugendlichen“ folgende Fragen in den Vordergrund: Wie können Kinder und Jugendliche frühzeitig für Bewegung und eine gesunde Ernährung motiviert werden? Welche innovativen Ideen gibt es, Kindern und Jugendlichen Freude an einem gesunden Lebensstil zu vermitteln? Wie kann Gesundheitsförderung in die Versorgung von Erkrankungen eingebunden werden? Aufgerufen waren insbesondere Projekte und Initiativen aus den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung, aus Kindertagesstätten, Schulen und Kommunen und aus der medizinischen Versorgung.

Wir haben ein Preisgeld von insgesamt 20.000 Euro ausgelobt. 68 Projekte sind unserem Aufruf zur Bewerbung gefolgt und zum ersten Mal wurden auch Onlineprogramme und Therapiekonzepte eingereicht. In der Jury unter meinem Vorsitz saßen Persönlichkeiten aus der Wissenschaft, der Politik und der

Ärzterschaft. Bei der schwierigen Entscheidung, welche der hervorragenden Projekte wir mit dem Preisgeld bedenken wollen, haben wir als maßgebliche Kriterien die versorgungspolitische Relevanz, qualitative Aspekte sowie die Zielgruppenorientierung der Bewerbungen diskutiert.

Zwei Projekte konnten uns im Hinblick auf diese Kriterien besonders überzeugen: Obeldicks, das übergewichtigen Kindern bei der dauerhaften Gewichtsreduktion hilft, schaffte es auf den ersten Platz. Papilio, das die Emotionskompetenz von Kindern schult, hat den zweiten Platz erhalten. Spannend ist bei beiden Projekten unter anderem, dass die Eltern mit angesprochen und einbezogen werden. Auch wenn beide Projekte bereits andere Preise erhalten haben, hielten wir sie für erneut auszeichnungsfähig. Denn bei den Ansätzen, die sie verfolgen, kommt es auf Kontinuität an. Und hier haben beide Projekte durch Evaluationen bewiesen, was sie bewirken können. Einen Achtungspreis bekam die Kindershow „Zu Gast bei Vitaminka“, die auf innovative Weise Kinder für gesunde Ernährung sensibilisiert.

In diesem *ersatzkasse magazin. spezial* stellen wir Ihnen die Preisträger genauer vor. Viel Spaß bei der Lektüre wünscht

Ihr

Christian Zahn



Christian Zahn
Verbandsvorsitzender des
vdek und Juryvorsitzender

IMPRESSUM

Das Sonderheft zum vdek-Zukunftspreis ist eine Beilage von *ersatzkasse magazin*.

Herausgeber Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Ulrike Elsner (Vorstandsvorsitzende des vdek, v.i.S.d.P.)

Gesamtverantwortung Michaela Gottfried (Leiterin Abteilung Kommunikation vdek)

Redaktion Annette Kessen, Raffaele Nostitz

Redaktionsanschrift
Askanischer Platz 1 | 10963 Berlin
Tel. 030/26931-1206
Fax 030/26931-2900
redaktion@vdek.com
www.vdek.com/magazin

Repro und Druck
Lausitzer Druckhaus GmbH, Bautzen

Titelfoto Silvia Jansen – gettyimages

Layout ressourcenmangel Hamburg GmbH
Lange Reihe 29 | 20099 Hamburg
www.ressourcenmangel.de



Karl-Josef Laumann
Patientenbeauftragter der
Bundesregierung und
Bevollmächtigter für Pflege



Dr. Angelika Prehn
Vorstandsvorsitzende der
KV Berlin



Dr. Monika Schliffke
Vorstandsvorsitzende der
KV Schleswig-Holstein



Prof. Dr. Wilfried H. Jäckel
Abteilungsleiter am
Universitätsklinikum Freiburg



Prof. Dr. Klaus Dörner
Psychiater und Soziologe



Prof. Dr. Attila Altiner
Institutsdirektor an der
Universität Rostock

JURYSITZUNG

Versorgungspolitische Bedeutung im Blick

Schon ein gutes halbes Jahr nach der letzten Ausschreibung lobte der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) zum inzwischen fünften Mal den vdek-Zukunftspreis aus. Durch die Verlegung der Jurysitzung vom Herbst in den Sommer ist von nun an gewährleistet, dass der Zukunftspreis noch im selben Jahr seiner Ausschreibung verliehen werden kann.

/Text/ Raffaele Nostitz

Im Juli 2014 tagte die fünfte Jurysitzung unter dem Vorsitz des vdek-Vorsitzenden Christian Zahn. Mit ihm votierten für den vdek-Zukunftspreis 2014: der neue Beauftragte der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten sowie Bevollmächtigter für Pflege, Karl-Josef Laumann, der Soziologe und Psychiater Prof. Dr. Klaus Dörner, Prof. Dr. Wilfried H. Jäckel, Abteilungsleiter Qualitätsmanagement und Sozialmedizin des Universitätsklinikums Freiburg, Dr. Angelika Prehn, Vorstandsvorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin, Dr. Monika Schliffke, Vorstandsvorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung Schleswig-Holstein, sowie Prof. Dr. Attila Altiner, Institutsdirektor für Allgemeinmedizin der Universität Rostock.

Das Thema der Ausschreibung lautete „Was ist eigentlich gesund? – Projekte zur Gesundheitsbildung von Kindern und Jugendlichen“. Es wurden 68 Bewerbungen aus dem gesamten Bundesgebiet eingereicht. Dabei ließen sich zwei Haupttrends ausmachen: zum einen Setting-Ansätze zur Gesundheitsförderung. Hier erfolgten Bewerbungen aus den Bereichen Schule, Kindergarten, Kommune sowie Kinder- und Jugendhilfe. Zum anderen Projekte zur Selbsthilfe. Es gab Einsendungen für Projekte auf kommunaler Ebene und im digitalen Bereich, und es waren einige Therapiekonzepte dabei.

Die Jury bewertete die Projekte nach ihrer versorgungspolitischen Bedeutung, Struktur und Qualität. In der Diskussion der Jurymitglieder konnte sich das Projekt „Obeldicks“ der Vestischen Kinderklinik Datteln durchsetzen, das sich an übergewichtige Kinder wendet und bereits seit vielen Jahren in der Sekundär- und Tertiärprävention verankert ist. Eine umfassende wissenschaftliche Evaluation hat den Erfolg des Projektes belegt.

Als zweiter Favorit der Jury kristallisierte sich das in Augsburg ansässige und bereits in vielen Bundesländern etablierte Projekt „Papilio“ heraus, das über das Training der Emotionskompetenz von Kindergartenkindern Gewalt- und Suchtprävention betreibt. Papilio ist als Multiplikatorenmodell angelegt und bindet Erzieher gezielt mit ein. Es wurde ebenfalls bereits erfolgreich evaluiert.

Mit 10.000 Euro für Obeldicks und 8.000 Euro für Papilio bedachte die Jury die Projekte mit einem ersten und einem dicht darauf folgenden zweiten Platz.

Durch seine besondere Berücksichtigung der Individualperspektive hob sich das Berliner Projekt „Zu Gast bei Vitaminka“ von den eingereichten Bewerbungen ab. Bei spielerischem Training im Rahmen einer bunten Show erfahren Kinder Wissenswertes zu gesunder Ernährung. Die Jury würdigte das Projekt mit einem Achtungspreis und 2.000 Euro Preisgeld. ■

www.vdek.com unter Der Verband/vdek-Zukunftspreis



1. Platz Obeldicks

(Preisgeld 10.000 Euro)

Kontakt / Ansprechpartner

Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
Universität Witten/Herdecke

Prof. Dr. Thomas Reinehr
Dr. F. Steiner Str. 5
45711 Datteln

Tel. 0 23 63/97 52 29
T.Reinehr@kinderklinik-datteln.de
www.kinderklinik-datteln.de

In der Turnhalle der Vestischen Kinder- und Jugendklinik Datteln beginnt gleich die Bewegungstherapie des ambulanten Schulungsprogramms Obeldicks. Nach und nach finden sich die Kinder ein. „Das ist mein drittes Mal Sport heute“, erzählt der neunjährige Adam stolz. „Das hatten wir schon zweimal in der Schule. Und ich bin trotzdem noch fit!“

Adam ist stark übergewichtig. Vor Obeldicks betrug sein Body-Mass-Index (BMI) 38 – bei einem Jungen seines Alters spricht man von Übergewicht, wenn der BMI über 20 liegt. Die Hausärztin habe dringend dazu geraten, etwas zu tun, erzählt Mutter Justyna S., 31. Die Kinder erhalten bei Obeldicks Bewegungs- und Verhaltenstherapie sowie Ernährungsschulungen. Bei Elternabenden werden den Eltern die Inhalte von Obeldicks vermittelt. Am Elterntag können sie die Bewegungstherapie mitmachen. „Die Elternsportstunde hat richtig Spaß gemacht“, sagt Justyna S. und schmunzelt. „Ich weiß jetzt, warum Adam immer so verschwitzt nach Hause kommt.“

Prof. Dr. Thomas Reinehr, Chefarzt der Abteilung Endokrinologie und Diabetologie der Vestischen Kinder- und Jugendklinik Datteln, entwickelte 1999 während seiner Ausbildung zum pädiatrischen Endokrinologen

und Diabetologen gemeinsam mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) das Schulungsprogramm. „Wir hatten begleitende Evaluationen, damit wir das Projekt anpassen können“, berichtet er. So habe sich gezeigt, wie wichtig es ist, die Familien einzubeziehen. Bei etwa der Hälfte der Kinder sind auch die Eltern von Übergewicht betroffen.

Ressourcenorientierung statt Ernährung

Ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor sei die Ressourcenorientierung. „Klassische Maßnahmen der Adipositasstherapie fokussieren das Fehlverhalten der Kinder: zu wenig Sport, das falsche Essen, das Auslassen von Mahlzeiten. Wir wollen die Kinder erreichen und konzentrieren uns daher auf ihre Stärken. Wenn ein Kind an manchen Tagen nicht frühstückt, besprechen wir nicht, wieso es das nicht getan hat, sondern was das Besondere an den Tagen ist, wo es mit dem Frühstück klappt.“ Und bei der Bewegungstherapie gehe es nicht um Sport als Leistungsgedanken, sondern darum, Spaß an der Bewegung zu haben. Spaß haben die Kinder ganz offensichtlich, die heute zur Bewegungstherapie mit den Motopädinnen Birgit Pohl und Stefanie Mütter gekommen sind. Bei Bewegungsspielen wie „Geschenkeball“ oder „Gletscherspalte“ wuseln sie umher, lachen und prusten.

Der zweite Baustein neben der Bewegung ist der Ernährungskurs. Bei Oecotrophologin Yvonne Uysal erarbeiten die Kinder spielerisch ein Ampelsystem für Lebensmittel. Alle im grünen Bereich sind besonders gesund. Sie machen lange satt und man kann oft und so viel man möchte davon essen. Lebensmittel im roten Bereich sind besonders fett- und zuckerhaltig und sollen daher nur selten und in kleinen Mengen verzehrt werden. Alle dazwischen finden sich im gelben Ampelbereich. Die Kinder haben ein Wochenbudget von zehn roten und 20 gelben Strichen.

Um Kalorien zählen geht es hier nicht und es gibt keine generellen Verbote. Es werden vielmehr altersentsprechende Lebensmittelmengen erarbeitet und wie sich Mahlzeiten gesünder zusammenstellen lassen. Das probieren die Kinder beim gemeinsamen Kochen aus.

OBELDICKS

Bewegung und gesunde Ernährung fördern

Lebensgewohnheiten zu ändern, die zu Übergewicht und Adipositas führen, ist schwer – besonders für Kinder und Jugendliche. Im Programm Obeldicks bewältigen sie dies gemeinsam mit gleichaltrigen Betroffenen. Die Eltern werden mit einbezogen.



Foto: Britta Radtke



Foto: vdeh/nuffnele Nostitz

Bild oben Kochen mit Ernährungswissenschaftlerin Yvonne Uysal

Bild unten Der neunjährige Adam S. und seine Mutter Justyna sind voller Überzeugung dabei

Normale Spaghetti mit fertiger Tomatensauce haben zwei gelbe Striche. Bei Vollkornspaghetti mit selbst gemachter Sauce aus frischen Tomaten bleibt die Mahlzeit im grünen Ampelbereich.

In der Gruppentherapie reflektieren die Kinder ihr Essverhalten. Hier bespricht Psychologin Viola Singer mit ihnen über emotionale Gründe zu essen: Frust, Belohnung, Langeweile. „Die Kinder lernen zu unterscheiden, warum sie essen und wann sie wirklich hungrig sind“, sagt Singer. Ein großes Thema ist die Motivation für die Teilnahme bei Obeldicks. „Wie kriege ich hin, nein zu sagen, wenn ich Lust habe zu essen? Dafür haben die Kinder Stoppkarten, die sie an den Kühlschrank legen können oder ins Portemonnaie, wenn sie auf dem Nachhauseweg am Kiosk vorbei kommen. Darauf schreiben sie Gründe, warum sie abnehmen wollen: fitter sein, schneller rennen können, sich wohler fühlen.“

Auch Selbstsicherheitstraining mit Rollenspielen ist Bestandteil der verhaltenstherapeutischen Begleitung. Und Singer bespricht im Verlauf mehrmals einzeln mit den Familien, wie das Gelernte im Alltag umgesetzt werden kann und was es für individuelle Gründe in den Familien für Übergewicht gibt.

Pro Jahr durchlaufen etwa 100 Kinder das Obeldicks-Programm in Datteln, seit Beginn 1999 waren es über 1.500 Teilnehmer. Es gibt inzwischen 15 weitere Standorte. Neben dem einjährigen Programm für acht- bis 13-jährige adipöse Kinder wird ein einjähriges Programm für Fünf- bis Achtjährige, bei dem nur die Eltern geschult werden, und ein sechsmonatiges Programm für Kinder, die mit ihrem Übergewicht unter der Adipositaschwelle liegen, angeboten. Etwa 79 Prozent der Teilnehmer sind fünf Jahre nach der Teilnahme erfolgreich. „Ein Kind in der Pubertät nimmt wachstumsbedingt acht bis neun Kilo jährlich zu. Deswegen ist für uns die Erfolgsdefinition, wenn das Kind einen Gewichtsstillstand über die Wachstumsphase erzielt“, erläutert Reinehr.

Das Leben verändern wollen

Die Kosten des Programms trägt die Krankenkasse. Die Kinder werden zunächst vom Kinderarzt an die Kinderklinik Datteln überwiesen. Sie müssen ein Ernährungsprotokoll führen und einen Fragebogen ausfüllen. Erst dann wird über ihre Aufnahme entschieden. „Abnehmen wollen viele, aber sein Leben verändern zu wollen ist etwas anderes. Doch nur so ist das Programm erfolgreich. Daher muss den Kindern ein Stück weit Selbstreflexion möglich sein“, sagt Reinehr.

Adam schließt Obeldicks bald ab. Sein BMI ist jetzt vier Punkte niedriger. Im Kühlschrank gibt es ein grünes, gelbes und rotes Fach. Statt Kartoffelpüree macht er mit der Mutter Salzkartoffeln, und der Nachmittags-hunger wird mit Obst gestillt. „Beim Einkaufen sagt Adam selbst, das ist gesund und das nicht“, erzählt Justyna S. Sie lässt sich im Übrigen nicht entmutigen, wenn mal etwas nicht klappt. „Ich habe ein paarmal Gemüsepfanne gekocht, aber das schmeckt ihm halt nicht“, sagt sie und lacht. ■



PAPILIO E. V.

Rüstzeug fürs Leben

Bereits im Kindergarten ein positives Sozialverhalten, einen angemessenen Umgang mit Gefühlen und gegenseitiges Verständnis zu erlernen – darauf zielt das Präventionsprogramm Papilio ab. Es fußt auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der frühzeitige Erwerb sozial-emotionaler Kompetenzen vor den Risiken schützt, die zur Entwicklung von Sucht und Gewalt führen. Von diesem Konzept profitieren Kinder, Erzieherinnen und Eltern gleichermaßen.

/Text / Annette Kessen

W

altraud Brückl ist überzeugt: Die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen und psychosozialer Gesundheit kann gar nicht früh genug beginnen.

„Für die Kinder sind sie das Rüstzeug für den Lebensweg.“ Brückl ist Leiterin des Kindergartens Villa Kunterbunt im bayerischen Gerolsbach, der unter ihrer Federführung 2013

für das Vorbeugungsprogramm Papilio zertifiziert wurde. Mit Bedauern müsse sie beobachten, so sagt Brückl, dass sich selbst in den jungen Jahren der Fokus immer stärker auf die Leistungsfähigkeit der Kinder richtet. Dabei müsse der Schwerpunkt in der Erziehung und Pädagogik unbedingt wieder auf der sozial-emotionalen Kompetenz liegen. „Hier leistet Papilio vorbildliche Arbeit.“ Papilio ist angelegt als ein Programm für Kindergärten zur Vorbeugung gegen die Entwicklung von Sucht und Gewalt. Positive soziale Interaktion zu fördern und erste Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern zu reduzieren, stehen im Mittelpunkt. Das Programm bindet neben den Drei- bis Siebenjährigen auch die Erzieherinnen und Eltern mit ein. Entwickelt und evaluiert wurde es 2002 im Augsburger Raum. Seitdem haben über 112.000 Kinder bundesweit davon profitiert, gut 5.600 Erzieherinnen sind entsprechend fortgebildet. Zu ihnen gehört Andrea Schiefner.

Sie begleitet an diesem Morgen den Spielzeug-macht-Ferien-Tag. Puzzle und Bücher bleiben in den Regalen, genauso Malstifte, Bauklötze, Rennautos. Stattdessen werden die Kinder selbst kreativ. Sie bauen sich eine Höhle aus Stühlen und Woldecken, andere basteln Schwerter. Es sind ihre eigenen Ideen und sie setzen diese gemeinsam um. Schiefner berichtet, dass die typischen Massenspielwaren längst nicht mehr so gefragt seien. Auch könne sie eine deutliche Veränderung im Verhalten der Kinder beobachten. „Durch dieses Miteinander und mit sich selbst Beschäftigen bekommen Kommunikation und Verhalten eine ganz neue Dynamik.“

Die vierjährige Sophie spielt eigentlich immer mit Magdalena in der Puppenecke. Heute steht sie neben Johannes, der gerade sein Ritterschwert auf Tonpapier zeichnet. Er zeigt ihr, wie sie den Stift am besten hält, anschließend schneidet sie den Umriss aus. Schiefner gibt Hilfestellung, nimmt sich aber weitestgehend zurück. Janina kommt aus der Höhle gekrochen und hält das halbfertige Schwert des fünfjährigen Manuel, während dieser den Griff mit Alufolie umwickelt. Als es zehn Uhr morgens schlägt, räumen alle Kinder gemeinsam auf und schaffen Platz für die Brotzeit. Am Ende des Vormittags



Fotos (3): verfa/Annette Kessen

Heidrun Mayer (r.) und Annika Jungclaus (beide Papilio e. V.) freuen sich gemeinsam mit dem Gerolsbacher Bürgermeister Martin Seitz über den Erfolg des Präventionsprogramms.

nimmt Johannes das Schwert mit nach Hause, Sophie zuckt mit den Achseln. „Spielen will ich damit ja auch gar nicht, ich wollte nur dabei mitmachen, das Schwert zu bauen.“ Genau darum gehe es, sagt Brückl: weniger um das Ergebnis als vielmehr um den Prozess an sich. „Indem die Kinder sich mit sich selbst und den anderen beschäftigen, lernen und üben sie kommunikative und soziale Fertigkeiten.“

Einen ähnlichen Effekt hat das Meins-deinsdeins-unser-Spiel, ein weiterer Baustein des Papilio-Programms. Die Kinder vereinbaren gemeinsam Regeln, etwa den Sitznachbarn ausreden zu lassen. Gespielt wird es in Kleingruppen während normaler Alltagssituationen und die Spielgruppe, die sich am besten daran hält, darf sich etwas wünschen, was wiederum allen Kindern zugutekommt. Eine dritte Maßnahme sind „Paula und die Kistenkobolde“. Heulibold, Zornibold, Bibberbold und Freudibold stehen für Traurigkeit, Ärger, Angst und Freude. Personifizierte Kobolde, die den Kindern dabei helfen, über Gefühle zu sprechen und auf das Befinden anderer einzugehen.

„Empathie, Verständnis und soziales Verhalten lernen Kinder nicht zufällig. Sie benötigen eine gezielte Förderung dieser und ähnlicher Kompetenzen“, betont Heidrun Mayer. Sie ist Geschäftsführerin von Papilio, hat das Präventionsprogramm mit aufgebaut und bringt jahrelange Erfahrung aus der Kindergarten-Pädagogik mit. Leider, so erklärt sie, nähmen die Verhaltensprobleme in den Kita-Einrichtungen immer weiter zu. „Das können auch die besten Erzieherinnen und Eltern nicht so ohne Weiteres auffangen. Wir brauchen ein stärkeres Bewusstsein für die frühkindliche Prävention.“ Evaluationen hätten gezeigt, dass Papilio zudem nicht nur die Kinder fördert: Das Programm bringt auch Erzieherinnen langfristig eine Entlastung sowie nützliches Handwerk für die eigene Weiterbildung.

Nicht zuletzt unterstützt es die Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder. Sechs Mal im Jahr trifft sich der ElternClub als Bestandteil von Papilio, um Kinder- und Erziehungsverhalten zu besprechen, Erfahrungen auszutauschen, Probleme zu diskutieren. „Daraus kann ich unheimlich



viel schöpfen“, sagt Elternbeiratsvorsitzende Nicola Schraer. Die zweifache Mutter ist dankbar für die Möglichkeit, mit anderen Eltern über Erlebnisse oder Schwierigkeiten zu Hause, aber auch Erfolge und positive Veränderungen zu sprechen. Das bestätigt Michaela Jais, ebenfalls im Elternbeirat und zweifache Mutter. „Durch den offenen Dialog und Ratschläge von Eltern, die ähnliche Situationen erlebt haben, fühle ich mich sicherer, wenn es zum Beispiel darum geht, Konflikte zu entschärfen.“ Die Struktur im Familienalltag sei stärker von gegenseitigem Verständnis und offener, klarer Gesprächskultur geprägt, sagt sie. „Davon haben alle etwas.“

Hand in Hand. Kinder, Erzieherinnen, Eltern. Ein Konzept, das Mayer und Brückl gerne noch flächendeckender in Kindergärten etabliert sähen. Mehr noch: Dass sich diese frühzeitige und kontinuierliche Förderung positiven Sozialverhaltens auf die Grundschulen ausdehnt. Denn, so sind sich beide einig: „Die Vorbeugung von Problemen kommt vor deren Verminderung.“ ■

Bild oben Im Rahmen des ElternClubs tauschen Nicola Schraer und Michaela Jais gemeinsam mit Kindergarten-Leiterin Waltraud Brückl (v. r.) Erfahrungen und Ratschläge zu Erziehungsfragen aus.

Bild unten Am Spielzeug-macht-Ferien-Tag basteln die Kinder mit Unterstützung von Erzieherin Andrea Schiefner ihre eigenen Spielsachen.

2. Platz Papilio e. V.

(Preisgeld 8.000 Euro)

Kontakt / Ansprechpartnerin
Papilio e. V.

Heidrun Mayer
Ulmer Straße 94
86156 Augsburg
Tel. 08 21 / 44 80 56 70
info@papilio.de
www.papilio.de



ZU GAST BEI VITAMINKA

Auf den Geschmack gekommen

„Ich esse kein Gemüse! Nein! Ich esse mein Gemüse nicht! Nein, mein Gemüse ess' ich nicht!“ Heinrich Hoffmanns Geschichte vom Suppen-Kaspar ist für viele Familien heute Realität am Mittagstisch. Spargel, Erbsen, Rote Beete? Kinder greifen lieber zu Pommes, Nudeln, Eis – bis sie auf Vitaminka treffen.

/Text/ Annette Kessen

Um eine gesunde Lebensweise – ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung – so selbstverständlich wie möglich zu entwickeln, ist die Förderung im Kindesalter ausschlaggebend. Anstatt Regeln und Gebote zu diktieren, schlägt das Projekt „Zu Gast bei Vitaminka“ einen spielerischen Weg ein. Ein Team aus Schauspielern und Regisseuren, aus Pädagogen und Köchen lädt Kinder im Alter zwischen drei und zwölf Jahren zu einer musikalischen Theaterperformance ein. Mitmach- und Bewegungsspiele, Rätsel, Tänze und Lieder rund um Obst, Gemüse und Sport, und mittendrin das aufgeweckte Mädchen Vitaminka als Vorbild mit ihren Freunden Zwiebelchen und Knobelchen – das macht Gesundes schmackhaft.

„Indem wir die Kinder spielerisch an Ernährung und Bewegung heranzuführen, sind die Lust und Neugierde auf andere Lebensmittel ganz anders, als wenn der Kohlrabi einfach auf dem Küchentisch steht“, sagt Julia Gorr. Die 32-Jährige übernimmt die Rolle der Vitaminka, während die Kinder weiße Kochmützen aufsetzen, Schürzen anlegen und Lebensmittel mit verbundenen Augen schmecken. Sie ertasten Obst, riechen an Kräutern und lernen zu genießen. Sie glauben an Vitaminka mit ihren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Vitaminka als Identifikationsfigur. „Bei uns erfahren sie, dass es Spaß macht, Obst statt Plätzchen zu essen. Sie erhalten einen anderen Zugang zur gesunden Lebensweise.“

Spinat, egal ob Blatt- oder Rahmspinat, ob mit Kartoffeln oder Spiegelei: Monika Skripnik hat ihn früher konsequent zu essen verweigert. Heute ist es das Lieblingsgemüse der Zehnjährigen. „Bei Vitaminka habe ich gelernt, was man alles mit Spinat machen kann und wollte das dann zu Hause unbedingt sofort nachmachen“, erzählt sie. Sowieso habe sie teilweise Gemüse oder Obst kennen gelernt, von dem sie niemals dachte, dass es schmeckt. Inzwischen hilft sie daheim regelmäßig in der Küche, Piroggen gehören zu ihren Leibspeisen.

Mutter Irina Skripnik freut sich über das große Interesse ihrer Tochter an gesunder Ernährung. „Wenn Eltern ihre Kinder auffordern, ihr Gemüse aufzuessen, ist das gleich negativ besetzt. Nicht selten kommt es sogar zu Trotzverhalten“, berichtet die Pädagogin. Durch dieses Projekt nun einen ganz anderen Blick auf den Mittagstisch zu werfen, sei ein großes Verdienst. „Kinder denken ja manchmal, alles wächst im Supermarkt. Gerade in der Stadt kommen sie wenig mit Landwirtschaft in Berührung.“ Vitaminka erschaffe hier eine neue Welt.

Das Berliner Projekt lebt von Innovation und Nachhaltigkeit.

Anfangs, im Jahr 2010, richtete es sich vor allem an Familien mit Migrationshintergrund. Julia Gorr selbst ist als Kind aus Russland nach Deutschland gezogen und sieht, dass ein Bewusstsein für Ernährung und Bewegung oft von sozialen Umständen beeinflusst wird. Inzwischen hat sich das Projekt in Kindergärten, Schulen und Nachbarschaften herumgesprochen, es melden sich Klassen und Privatgruppen für einen eigenen Besuch zu bestimmten Themen an. „Natürlich schmeckt nicht immer alles allen“, so Julia Gorr. „Aber eben doch mehr, als man selbst oft denkt.“

Achtungspreis Zu Gast bei Vitaminka

(Preisgeld 2.000 Euro)

Kontakt / Ansprechpartnerin

Club Dialog e. V. (Träger)

Julia Gorr
Friedrichstraße 176-179
10117 Berlin
Tel. 0 30 / 2 04 48 59
info@club-dialog.de
www.club-dialog.de

Bild oben Vitaminka (r.) und ihre lustigen Freunde begeistern die Kinder für gesundes Essen, das schmeckt.

Bild unten Die junge Köchin Monika (r.) präsentiert ihrer Mutter Irina Skripnik ihre selbst zubereitete Mahlzeit – und gemeinsam wird gegessen.



Fotos (2): Zu Gast bei Vitaminka