

Evaluationsbericht

Gemeinsam Gesund



Mehrgenerationenhaus in Löhnberg

Projektleitung Mehr Zeit für Kinder e.V.
Evaluation durch die Justus-Liebig-Universität Gießen

Dr. Eleonore A. Heil, Catharina Grütz

Inhaltverzeichnis

Abbildungsverzeichnis.....	III
Tabellenverzeichnis.....	IV
1. Mehrgenerationenhäuser in Deutschland	5
2. Situation der Kinder und Jugendlichen in Deutschland.....	6
3. Das Projekt „Gemeinsam Gesund“	7
4. Evaluationsmethode.....	11
5. Ergebnisse	13
a. Tabellarische Ergebnisdarstellung	13
b. Fragebogenauswertung.....	23
c. Zentrale Ergebnisse.....	27
6. Projektpotential	29
7. Fazit	31
Literaturverzeichnis.....	32

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Schulungs- und Betreuungsraum Mehrgenerationenhaus Löhnberg	7
Abb. 2: 07.09.2019 Bestandsaufnahme: Wissensvermittlung Stress(-auswirkungen) bei Kindern	8
Abb. 3: 07.09.2019 Bestandsaufnahme: Auflockerung durch Entspannungsübung (PMR).....	8
Abb. 4: 8.09.2018 Teamqualifikation: teamstärkendes Konzentrationsspiel	9
Abb. 5: 28.09.2018 Teamqualifikation: Spielentwicklung für Atemübungen	9
Abb. 6: 04.10.2018 PMR in der Ferienbetreuung mit der Unterstützung der Trainer*innen	9
Abb. 7: 04.10.2018 Beispiel einer Umsetzung der Atemübung in der Ferienbetreuung: Kinder pusten einen Watteball um Figuren herum und am Ende ins Tor	9
Abb. 8: 07.09.2018 Bestandsaufnahme: Einführung in Ernährung am Thema „Versteckte Zucker“	10
Abb. 9: 05.10.2018 Ferienbetreuung: Fragerunde an die Kinder zur Einführung: Welche (un-) gesunden sind den Kindern bereits bekannt?	11
Abb. 10: 05.10.2018 Ferienbetreuung: Auf Spurensuche nach Inhaltsstoffen und was sie bedeuten.....	11
Abb. 11: Darstellung des Projektablaufes	12
Abb. 12: „Wie oft führen Sie die Entspannungstechnik ‚Traumreisen‘ in der Betreuung durch?“ (n = 8)	23
Abb. 13: „Ich fühle mich sicher bei der Durchführung der Übungen mit den Kindern.“ (n = 8)23	
Abb. 14: „Kinder nehmen gern an den Entspannungsübungen teil.“ (n = 8).....	24
Abb. 15: „Wie oft thematisieren Sie den Zuckergehalt in Lebensmitteln während der Betreuungszeiten?“ (n = 8)	25
Abb. 16: „Ich fühle mich sicher, Ernährung in der Betreuung zu thematisieren.“ (n = 8).....	25
Abb. 17: „Die Materialien von MZfK sind hilfreich.“ (n = 8)	25
Abb. 18: „Ich habe vom Projekt etwas mit in den Alltag übernommen.“ (n = 8)	26
Abb. 19: „Ich fühle mich motivierter als vor dem Projekt.“ (n = 8)	26

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Projekttag 07.09.2018.....	13
Tab. 2: Projekttag 13.09.2018.....	14
Tab. 3: Projekttag 14.09.2018.....	15
Tab. 4: Projekttag 28.09.2018.....	15
Tab. 5: Projekttag 04.10.2018.....	17
Tab. 6: Projekttag 05.10.2018.....	18
Tab. 7: Projekttag 14.11. und 19.11.2018.....	19
Tab. 8: Nachbesprechung I 26.10.2018.....	20
Tab. 9: Nachbesprechung II 15.05.2019.....	21
Tab. 10: Zentrale Ergebnisse.....	28

1. Mehrgenerationenhäuser in Deutschland

In Deutschland gibt es über 500 Mehrgenerationenhäuser. Sie orientieren sich an den Leitideen des Bundesprogrammes „Zukunftsprogramm Mehrgenerationenhäuser“ und zeichnen sich vor allem durch einen niedrigschwelligen Zugang für verschiedene Altersklassen, Interessensgruppen und soziale Schichten aus.

Weiterhin haben sie in Kommunen eine wichtige Rolle in der Bereitstellung von sozialer Infrastruktur, Betreuung von Kindern und Jugendlichen sowie der Entlastung pflegender Angehöriger. Durch ein breites Angebot an verschiedenen Aktivitäten, Mittagstischen und als Ort des Zusammenkommens mehrerer Generationen, werden sie zu einem Aktionsraum für die Kommune. Zudem werden Menschen in verschiedenen Lebenslagen, unabhängig von Herkunft, Religion und Geschlecht angesprochen, wodurch ein Ort der Integration und Bildung geschaffen wird.

Innerhalb eines Mehrgenerationenhauses können sich verschiedene Akteure einer Kommune vernetzen, um die Lebensverhältnisse und Infrastruktur zu verbessern sowie die Einbindung in das Gemeinwesen zu realisieren.

Mitarbeiter*innen sind in der Regel freiwillige Helfer*innen (Jung und Alt), Praktikanten*innen, Auszubildende und Fachkräfte. Sie teilen sich zwischen ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen auf (BMFSFJ 2011).

Der Verein *Mehr Zeit für Kinder e.V. (MZfK)* hat auf Grundlage des 2015 verabschiedeten Präventionsgesetzes (DGUV 2015) das Pilotprojekt *Gemeinsam Gesund* entwickelt, welches auf Mehrgenerationenhäuser ausgerichtet ist und die Gesundheitsförderung sowie Prävention bei Kindern in den Bereichen Stress und Ernährung zum Ziel hat. Gefördert wurde es durch den Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek).

2. Situation der Kinder und Jugendlichen in Deutschland

Jedes sechste Kind und jede*r fünfte Jugendliche ist von Stresssymptomen betroffen. Dazu zählen unter anderem Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit. Andauernder Stress, der nicht bewältigt wird, kann sich langfristig in Form von chronischen Krankheiten bei Heranwachsenden und im Erwachsenenalter widerspiegeln (Universität Bielefeld und Bayer Vital GmbH 2015). Ebenso wichtig ist das Ernährungsverhalten. Sowohl in der Ernährungsstudie als Modul der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (EsKiMO) als auch in der Nationalen Verzehrstudie II (NVS II) Studie wurde festgestellt, dass der Zucker- und Fleischkonsum weit über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt (MRI 2008, RKI 2012). Zudem liegt die Prävalenz für Übergewicht bei Kindern zwischen 3 und 17 Jahren bei 15,9 %, für Adipositas bei 5,9 % (Schienkiewitz et al. 2018). Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken und gleichzeitig präventiv anzusetzen, bedarf es verschiedener Interventionen in den Bereichen Bewegung und Stressreduzierung sowie Ernährung. Diese Bereiche sind eng miteinander verknüpft und sollten bei Verbesserungsstrategien im Zusammenhang gesehen werden (Mann-Luoma et al. 2002). Sowohl Bewegung als auch Entspannung tragen maßgeblich zur Stressbewältigung im Schulalltag bei. Ebenso benötigt es eine bedarfsgerechte Ernährung, die alle nötigen Nährstoffe bereitstellt, um sich im Unterricht konzentrieren zu können sowie Sport und Bewegung nachgehen zu können (Mann-Luoma et al. 2002). Diesen Ansatz verfolgte das Projekt „Gemeinsam Gesund.“

3. Das Projekt „Gemeinsam Gesund“

In der Pilotphase von „Gemeinsam Gesund“ erfolgte die Durchführung durch das Trainer*innenteam von MZfK im Mehrgenerationenhaus (MGH) in Löhnberg und der ansässigen Grundschule, die mit dem MGH eng verbunden ist. Zu dem Team von MZfK gehören Trainer*innen, die auf Ernährung bei Kindern, Bewegungs- und Entspannungspädagogik spezialisiert sind.



Abb. 1: Schulungs- und Betreuungsraum Mehrgenerationenhaus Löhnberg

Im Fokus des Projektes stand die Schulung der Multiplikatoren*innen, die Kinder zum Mittagessen begleiten und neben dem Unterricht, am Nachmittag und in den Ferien betreuen. Zu den Multiplikatoren*innen zählten sowohl Betreuer*innen, die eine (sozial-)pädagogische oder erzieherische Ausbildung absolviert haben als auch diejenigen, die keinen pädagogischen Hintergrund haben. Daraus ergab sich eine große Heterogenität in Bezug auf das Wissen über erzieherische Methoden und Maßnahmen im Betreuungsalltag. An den Schulungseinheiten nahmen in der Regel 8-12 Personen, nachfolgend Multiplikatoren*innen genannt, teil.

Neben inhaltlichen Vorträgen zu Themen der Ernährung, Stress und Auswirkungen bei Kindern wurden gleichzeitig Praxisübungen für Realsituationen mit den Multiplikatoren*innen durchgeführt und besprochen. Darüber hinaus wurden Inhalte zur Ernährung vermittelt; speziell zu Lebensmitteln, die aufgrund ihrer Verpackungsgestaltung und Portionierung besonders Kinder ansprechen sollen, Zusatz- und Farbstoffen und dem Zuckerverzehr von Kindern und Erwachsenen. Die Themenauswahl erfolgte stets in direkter Absprache zwischen den Trainer*innen und Multiplikatoren*innen, um die vorab besprochenen Bedarfe vor Ort zu decken.

Der Projektablauf

Fortbildungsbereich Entspannung

Der Fokus zum Thema Entspannung wurde am Anfang der Projektphase auf die Vermittlung von Hintergrundwissen gelegt, die durch mehrere Übungssequenzen unterbrochen und dadurch aufgelockert wurde.



Abb. 2: 07.09.2018 Bestandsaufnahme: Wissensvermittlung Stress(-auswirkungen) bei Kindern



Abb. 3: 07.09.2018 Bestandsaufnahme: Auflockerung durch Entspannungsübung (PMR)

Dabei wurde ein Austausch zwischen den Multiplikatoren*innen sowie den Trainer*innen gefördert, um die spezifische Situation vor Ort zu analysieren, Probleme im Betreuungsalltag herauszufiltern sowie gemeinsam geeignete Maßnahmen zu entwickeln.

Beim ersten Termin, der Bestandsaufnahme, wurden sowohl die Themen Entspannung als auch Ernährung behandelt. Am Tag der Teamqualifikation wurde sich auf das Thema Entspannung fokussiert, gemeinsam Spiele entwickelt und getestet, die in der darauffolgenden Ferienbetreuung mit den zu betreuenden Kindern durchgeführt werden sollten. Die gemeinsam entwickelten Praxisübungen fördern die Bewegung, Konzentration und die Stressreduzierung der Kinder. Zur adäquaten Umsetzung und weiteren Ideenfindung hat der Verein MZfK Gymnastikmatten, Bücher und Spielmaterialien dem MGH Löhnberg zur Verfügung gestellt.



Abb. 4: 8.09.2018 Teamqualifikation: teamstärkendes Konzentrationsspiel



Abb. 5: 28.09.2018 Teamqualifikation: Spielentwicklung für Atemübungen



Abb. 6: 04.10.2018 PMR in der Ferienbetreuung mit der Unterstützung der Trainer*innen



Abb. 7: 04.10.2018 Beispiel einer Umsetzung der Atemübung in der Ferienbetreuung: Kinder pusten einen Watteball um Figuren herum und am Ende ins Tor

An zwei Terminen der Ferienbetreuung wurden die zuvor entwickelten Übungen durch die Multiplikatoren*innen und Trainer*innen gemeinsam mit den Kindern durchgeführt. An zwei weiteren Terminen der Betreuung am Nachmittag wurden die alltäglichen Gegebenheiten vor Ort von den Trainer*innen analysiert. Im Fokus stand die Situation beim Mittagessen und Betreuung am Nachmittag. Um beim Essen eine ruhigere Situation zu schaffen, wurde beispielsweise das Konzept der „Stillen Zeit“ getestet, in der weder Kinder noch Multiplikatoren*innen reden und sich einzig auf das Essen konzentrieren.

Fortbildungsbereich Ernährung

Die Themen, die im Fortbildungsteil „Ernährung“ behandelt wurden, wurden vorab in Absprache mit der Leitung des Mehrgenerationenhauses Löhnberg und MZfK beschlossen. Zu den Themenwünschen zählten die Auseinandersetzung mit dem Zuckergehalt in Lebensmitteln, Kinderlebensmittel (Lebensmittel, die nach Verpackungsausssehen und -größe auf Kinder ausgerichtet sind), sowie jegliche Zusatz- und Farbstoffe in Lebensmitteln. Die Themen ergaben sich aus der bisherigen Erfahrung, welche Lebensmittel von Kindern favorisiert werden, was sie von ihren Eltern mitgegeben bekommen und dem allgemeinen Interesse der Mitarbeiter*innen. An zwei Nachmittagen wurden sie von den Trainer*innen von MZfK theoretisch, mit partizipativen Anteilen, vermittelt. In zwei darauffolgenden



Abb. 8: 07.09.2018 Bestandsaufnahme: Einführung in Ernährung am Thema „Versteckte Zucker“

Teilnahmen an der Ferienbetreuung wurden diese Themen den Kindern spielerisch vermittelt und gemeinsam praktisch umgesetzt durch das gemeinsame Zubereiten von Mahlzeiten.



Abb. 9: 05.10.2018 Ferienbetreuung: Fragerunde an die Kinder zur Einführung: Welche (un-)gesunden sind den Kindern bereits bekannt?



Abb. 10: 05.10.2018 Ferienbetreuung: Auf Spurensuche nach Inhaltsstoffen und was sie bedeuten

4. Evaluationsmethode

Durch den partizipativen Charakter und der flexiblen Gestaltung des Projektes wurde eine prozessbegleitende, flexible Evaluation in 4 Schritten durchgeführt. Die methodische Einbettung folgte einem Mixed-Methods Ansatz des „Embedded Designs“. In qualitative Elemente wurden quantitative Abfragen eingebettet. Die Auswertung erfolgte nach einer strukturierenden Inhaltsanalyse nach Mayring (Mayring 2015). Entlang eines Codesystems wurden die Daten codiert, subsummiert, paraphrasiert, expliziert und in einer axialen Codierung quervernetzt. Die quantitativen Daten wurden statistisch ausgewertet, mit den qualitativen Daten trianguliert und diskutiert. Die Datenerhebungszeitpunkte können der nächsten Seite nachfolgenden Abbildung 11 entnommen werden.

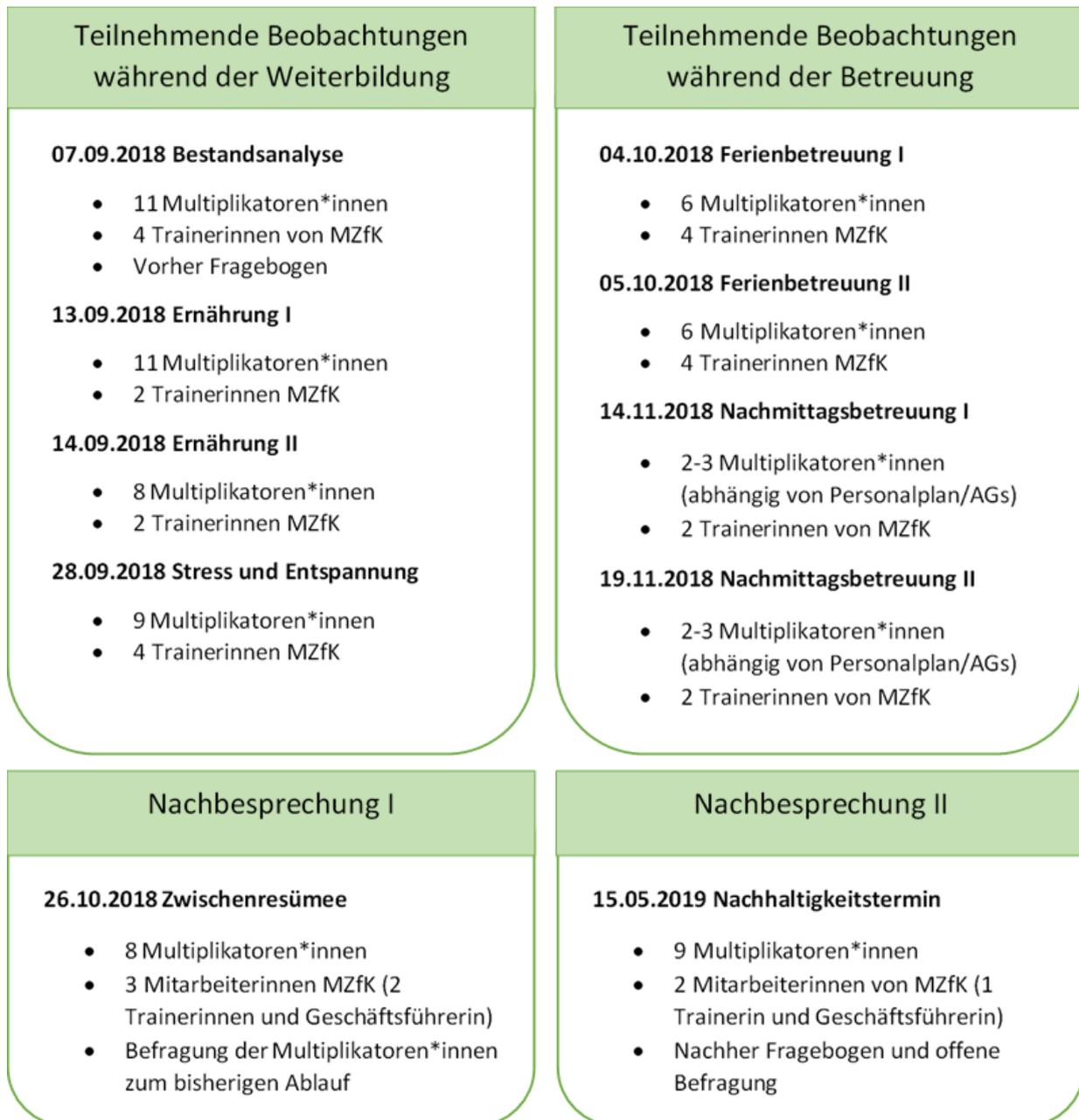


Abb. 11: Darstellung des Projektablaufes

5. Ergebnisse

Folgend werden die Ergebnisse in tabellarischer und grafischer Ansicht dargestellt. Die Tabellen fassen die Projektstage zusammen, u.a. mit den Punkten Stimmung, Situation, Ablauf und Partizipation der Multiplikatoren*innen. Am Ende der Ergebnisdarstellung folgt eine kurze Übersicht zu den zentralen Ergebnissen.

5.1 Tabellarische Ergebnisdarstellung

Tab. 1: Projekttag 07.09.2018

Termin	07.09.2018 Kennenlernen und Bestandsaufnahme
Uhrzeit/Ort	09:00 bis ca. 17:00 Tagungs- und Veranstaltungsraum des MGH Löhnberg
Anwesende	11 Multiplikatoren*innen, 4 Trainerinnen und zeitweise Geschäftsführerin (MZfK)
Raumanalyse	Offener, heller Raum; in zwei Bereiche geteilt: Vorne halber Stuhlkreis, geöffnet zum Bereich für Vortragende (digitales Whiteboard, Flipchart), im hinteren Bereich orangefarbene Matten im Kreis ausgelegt
Trainer*innen MZfK	<ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte EntspannungsTrainer*innen, teilweise mit ernährungsfachlichem Hintergrund • Vor Beginn Aufbau des Raumes (Matten und Stuhlkreis), Bereitstellung von Materialien: Ordner mit Inhalten zum Projekt und Projektablauf, Matten • Vorbereitung mit PowerPoint Folien und Flipchart • Präparierung von Lebensmitteln zur Veranschaulichung im Themenblock Ernährung
Stimmung	Lockere, entspannte Stimmung unter Multiplikatoren*innen und unter den Trainer*innen, Multiplikatoren*innen und Trainer*innen anfangs distanziert, dennoch Begegnung auf Augenhöhe mit Multiplikatoren*innen, im Laufe des Tages vertrauter (Duzen von Beginn an)
Situation	Multiplikatoren*innen im Stuhlkreis, Trainer*innen in der vortragenden Rolle und am Rand des Stuhlkreises sitzend, wenn sie nicht vorgetragen haben. Bei Übungen auf den Matten haben alle teilgenommen, Vorgabe der Übungen auf Augenhöhe mit allen Teilnehmern*innen
Themen/Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen des Trainer*innenteams und der Multiplikatoren*innen (mit Qualifikation/Ausbildung und Arbeitseinsatz im MGH) • Vorstellung des MGHs, Abläufe in der Betreuung • Ausgabe Fragebögen zur Unterstützung der Bestandsaufnahme • Vorstellung des Projektes und Ablaufes • Erwartungen und Fragen der Multiplikatoren*innen an das Projekt • Thematische Einführung: Stress und Entspannung bei Kindern • Auflockerungen durch Bewegungs- und Entspannungsübungen und Pausen <ul style="list-style-type: none"> ○ Kennlernübung auf den Matten/Bewegung ○ Fühlsäckchenspiel ○ Bewegungs- und Konzentrationsübung draußen

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Achtsamkeitsübung auf den Matten • Vertiefung der Entspannungsübungen: Wann sind sie in der Betreuung sinnvoll, wie kann man sie einsetzen • Einführung in den Themenbereich Ernährung: Zuckergehalt in Lebensmitteln und Klärung der Themen, die in diesem Block behandelt werden (unter Einbezug der Erfahrungen und Wünsche der Multiplikatoren*innen) • Klärung der nächsten Termine und offenen Fragen
Partizipation	Mitarbeit der Multiplikatoren*innen bei Bearbeitung der Themen mithilfe von Moderationskärtchen und ständigem Austausch mit Trainer*innen, in Form von Diskussionsbeiträgen und Fragen, um Projektabläufe und Inhalte auf Bedarfe vor Ort anzupassen sowie Teilnahme aller an allen Übungen je nach eigenen/körperlichen Möglichkeiten

Tab. 2 Projekttag 13.09.2018

Termin	13.09.2018 Themenblock Ernährung I
Uhrzeit/Ort	16:00 bis 18:00 Uhr Spiele- und Aufenthaltsraum Grundschule Löhnberg
Anwesende	11 Multiplikatoren*innen, 2 Trainer*innen MZfK
Raumanalyse	Offener, heller, eher unstrukturierter Raum; bunte Stühle, Tische, Tafel, Bürobereich; halber Stuhlkreis, geöffnet zum Bereich für Vortragende (Tafel, Flipchart)
Trainer*innen MZfK	<ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte EntspannungsTrainer*innen, teilweise mit ernährungsfachlichem Hintergrund • Vor Beginn Aufbau des Raumes: halber Stuhlkreis zur Tafel hin • Vorbereitung mit PowerPoint und Moderationskärtchen • Präparierung verschiedener Lebensmittel auf einem Präsentiertisch • Kompetentes, freundliches Auftreten, wirken gut vorbereitet
Stimmung	Entspannte, etwas müde aber motivierte Stimmung unter Multiplikatoren*innen, Trainer*innen wirken motiviert, bereits vertrautes Verhältnis zwischen Trainer*innen und Multiplikatoren*innen mit Begegnung auf Augenhöhe
Situation	Multiplikatoren*innen im Stuhlkreis, Trainer*innen in der vortragenden Rolle
Themen/Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> • Feedbackrunde zum letzten Termin • Vorstellung des Themenablaufes am Nachmittag • Zuckerkonsum und Folgen • Vermeidung von Zucker und mögliche Alternativen • Kinderlebensmittel (Was sind Kinderlebensmittel, was sind ihre Eigenschaften) • Portionsgrößen und Kalorienangaben auf Verpackungen
Partizipation	Multiplikatoren wurden aktiv in die Themen miteinbezogen in Form von Fragestellung, z.B. „Welche Alternativen gibt es zu Lebensmitteln mit hohem Zuckergehalt/Wie kann man das umgehen?“ sowie mit Hilfe des Einsatzes von Moderationskärtchen, um ein Brainstorming in der Gruppe zu machen, was Kinderlebensmittel sind. Anschließend haben sie sich gemeinsam die Verpackungen und Kalorienangaben angeschaut und über Auffälligkeiten diskutiert unter der Moderation von MZfK sowie die Lebensmittel verkostigt, um sich selbst ein Bild davon zu machen. Reaktionen waren u.a. sehr süß bis

	viel zu süß, teilweise klebrig, künstliches Aussehen, bunte Verpackungen, die Kinder ansprechen
--	---

Tab. 3: Projekttag 14.09.2018

Termin	14.09.2018 Themenblock Ernährung II
Uhrzeit/Ort	16:00 bis 18:00, Spiele- und Aufenthaltsraum Grundschule Löhnberg
Anwesende	8 Multiplikatoren*innen, 2 Trainer*innen MZfK
Raumanalyse	Offener, heller, eher unstrukturierter Raum; bunte Stühle, Tische, Tafel, Bürobereich; halber Stuhlkreis, geöffnet zum Bereich für Vortragende (Tafel, Flipchart)
Trainer*innen MZfK	<ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte Entspannungstrainer*innen, teilweise mit ernährungsfachlichem Hintergrund • Vor Beginn Aufbau des Raumes: halber Stuhlkreis zur Tafel hin, Flipchart mit vorbereiteten Notizen • Präparierung verschiedener Lebensmittel auf einem Präsentiertisch • Kompetentes, freundliches Auftreten, wirken gut vorbereitet
Stimmung	Entspannte, etwas müde Stimmung unter Multiplikatoren*innen, Trainer*innen wirken motiviert, bereits vertrautes Verhältnis zwischen Trainer*innen und Multiplikatoren*innen mit Begegnung auf Augenhöhe, sowohl Trainer*innen als auch Multiplikatoren*innen offen für Diskussionen, z.B. über Biolebensmittel, obwohl diese nicht explizit Thema sind
Situation	Multiplikatoren*innen im Stuhlkreis, Trainer*innen in der vortragenden Rolle
Themen/Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Wiederholung vom Vortag • Convenience Produkte und Inhaltsstoffe • Zusatzstoffe in Fertigprodukten • Farbstoffe in Lebensmitteln • Aromastoffe in Lebensmitteln • Aushändigung von Handouts über die Themen und Inhalte und Rezepte • Aushändigung 10 Regeln der DGE zur ausgewogenen Ernährung
Partizipation	Partizipation in allen Themenabschnitten in Form von Fragen an Multiplikatoren*innen: „Was sind Convenience Produkte?“, „Wofür werden Farb- und Zusatzstoffe eingesetzt?“, „In welchen Lebensmitteln sind Aromen, wofür werden sie eingesetzt?“; Zur Veranschaulichung wurden zwei Dosen ausgehändigt: eine mit natürlicher Zitrone und eine mit Zitrusaroma. Allein mithilfe des Geruchssinns sollte erkannt werden, in welcher Dose was drin ist

Tab. 4: Projekttag 28.09.2018

Termin	28.09.2018 Teamqualifikation Stress und Entspannung
Uhrzeit/Ort	09:00 bis 17:00 Uhr, Tagungs- und Veranstaltungsraum MGH Löhnberg
Anwesende	9 Multiplikatoren*innen, 4 Trainer*innen MZfK
Raumanalyse	Offener, heller Raum; in zwei Bereiche geteilt: Vorne halber Stuhlkreis, geöffnet zum Bereich für Vortragende (digitales Whiteboard, Flipchart), im hinteren Bereich orangefarbene Matten im Kreis ausgelegt. Im Laufe des Tages wurden die Matten zeitweise zur Seite geräumt und durch einzelne „Ideenstationen“

	(Tische mit Materialien zur Spielentwicklung) ersetzt. Der gesamte Raum wurde ausgenutzt.
Trainer*innen MZfK	<ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte Entspannungstrainer*innen, teilweise mit ernährungsfachlichem Hintergrund • Vor Beginn Aufbau des Raumes (Matten und Stuhlkreis), Bereitstellung von Materialien: Ordner mit Inhalten zum Projekt und Projektablauf), Matten, Spielmaterialien und Bücher (z.B. Yoga für Kinder) • Vorbereitung mit PowerPoint Folien und Flipchart • Wirken gut vorbereitet und motiviert für den Tag
Stimmung	Gute und motivierte Stimmung unter Multiplikatoren*innen und unter den Trainer*innen, Multiplikatoren*innen und Trainer*innen gehen vertraut miteinander um, es wird gelacht
Situation	Multiplikatoren*innen im Stuhlkreis, Trainer*innen in der vortragenden Rolle und am Rand des Stuhlkreises sitzend, wenn sie nicht vorgetragen haben. Bei Übungen auf den Matten haben alle teilgenommen, Vorgabe der Übungen auf Augenhöhe mit allen Teilnehmer*innen. Bei der Spielentwicklung haben Multiplikatoren*innen sich in Gruppen zusammengetan und die Trainer*innen sind rumgegangen, haben sich die Arbeit angeschaut und Tipps gegeben.
Themen/Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> • Feedbackrunde zum bisherigen Ablauf • Einstieg: Spiel zur Teamarbeit und Koordination untereinander: Jeder bekam zwei Seile in die Hand, die in der Mitte zu einer Platte mit einer Einkerbung zusammenliefen. Mithilfe dieser Einkerbung konnten Elemente zu einem Turm aufgebaut werden. Dazu musste jeder auf das Verhalten des anderen achten, es wurde nicht geredet. • Anschließend erfolgte die Reflektion in der Gruppe, wie man dieses Spiel in Gruppen mit (Klein-)Kindern einsetzen kann • Theorie über Stress und Entspannung bei Kindern (PowerPoint) • Diskussion in der Gruppe wurde angeregt durch Zitate auf Moderationskärtchen, von den jeder eins vorgelesen hat • Auflockerungsspiel: Aktivierungsaufatmung zum Stressabbau • Spielentwicklung der Multiplikatoren*innen, um Atemübungen für Kinder mit Spaß zu verbinden: verschiedene „Pustespiele“, z.B. Watte mit einem Strohhalm ansaugen und in einen Becher pusten • Achtsamkeitsübung im Mattenkreis • Auflockerungsspiel: Gegenseitiges Rückenklappen • Theorie zur Progressiven Muskelentspannung und ihre langfristige Wirkung • Auflockerungsspiel ‚An der Nase herumführen‘ • Theorie zu Yoga allgemein und Yoga bei Kindern und Durchführung von verschiedenen Yogaübungen in der Gruppe • Abschluss: Besprechung des Ablaufes in der Ferienbetreuung: Ablauf, Anzahl der Kinder, Verteilung der Aufgaben zwischen Multiplikatoren*innen (Wer führt welche Übungen durch) • Bereitgestellte Materialien: Bücher (Entspannung und Yoga für Kinder), Handouts für den Theorieteil • 3 Pausen über den Tag verteilt
Partizipation	Multiplikatoren*innen wurden von den Trainer*innen stark involviert. Alle oben genannten Übungen wurden gemeinsam durchgeführt und deren Einsatzmöglichkeiten in der Betreuung besprochen. Bei der Spieleentwicklung

	haben Multiplikatoren*innen in Teams zusammengearbeitet und Trainer*innen haben Tipps von außen gegeben. Nach jeder Theorieeinheit wurde das Team nach eigenen Erfahrungen gefragt und dadurch zu Diskussionen in der Gruppe angeregt.
--	--

Tab. 5: Projekttag 04.10.2018

Termin	04.10.2018 Teilnehmende Beobachtung in der Ferienbetreuung I
Uhrzeit/Ort	09:00 bis 17:00 in der Grundschule Löhnberg
Anwesende	Multiplikatoren*innen, Trainer*innen, Grundschul Kinder (1.-4. Klasse)
Raumanalyse	<i>Aufenthalts-/Spielraum:</i> Großer, heller, unstrukturierter Raum mit Flipchart, Tafel, Bürobereich, Bildern, bunten Stühlen und niedrigen Tischen <i>Küche:</i> Großer, heller Raum mit langer Küchenzeile, farbiger Wand, großer Sitzbereich/Tische <i>Turnhalle:</i> große, helle Turnhalle, dunkle Wände und blauer Boden mit verschiedenen bunten Linien für Spielfelder
Trainer*innen MZfK	<ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte EntspannungsTrainer*innen, teilweise mit ernährungsfachlichem Hintergrund • Planung bereits beim letzten Termin der Teamqualifikation • Materialien: Rezepte für Kochen und Backen am Nachmittag, Flipchart, Lebensmittel zum Zeigen, Lupen für Kinder (Entdeckung von Inhaltsstoffen), Zeichenpapierrollen, Stifte, Farbkarten (Bewegungsspiel) • Wirken gut vorbereitet aber auch flexibel, um sich den Betreuungsstrukturen anzupassen
Stimmung	Gute, motivierte Stimmung aller Anwesenden, Kinder sind aufgedreht und wollen spielen, merken, dass es etwas anders ist als sonst. Sowohl Multiplikatoren*innen als auch Trainer*innen sind sehr geduldig aber bestimmt
Situation	Vorab Einteilung der Gruppen von Multiplikatoren*innen und Kindern, um den Tag und die Teilnahme am Vor- und Nachmittagsprogramm zu strukturieren. Anschließend geht die erste Gruppe mit Multiplikatoren*innen und Trainer*innen in die Turnhalle, die andere verbleibt im Aufenthaltsraum. Am Nachmittag wird getauscht. Die Räume sind nicht besonders vorbereitet. Pro Gruppe 12 Kinder, je 3-4 Multiplikatoren*innen und je 2 bis 3 Trainer*innen
Themen/Ablauf	Vormittag Turnhalle <ul style="list-style-type: none"> • Kennlernspiel im Kreis mit der Frage „Warum muss man sich entspannen?“ • Selbstreflexion mithilfe von Plakaten, auf denen die Kinder gegenseitig ihre Umrise aufzeichnen und kommentieren, was sie stresst/ärgert • Koordinationsspiel mit bunten Karten auf dem Boden • Yogamatten wurden ausgebreitet, um PMR durchzuführen • Kinder sollten erzählen, wie sie es wahrgenommen haben • Vier Stationen mit Atemübungen in Form von Spielen wurden von Multiplikatorin aufgebaut

	<p>Vormittag Aufenthaltsraum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder sollen ungesunde und gesunde Lebensmittel benennen • Zucker in Lebensmitteln und täglicher Bedarf/Höchstmenge • Inhaltsstoffe auf Lebensmitteln mit Lupen entdecken und darüber reden, was sie entdecken, um was es sich handelt • Rezeptausgabe und Planung des Einkaufs • Gemeinsames Einkaufen in Kleingruppen <p>Nachmittag Turnhalle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs-/Koordinationsspiele • Entspannungseinheiten mit Matten • Yoga <p>Nachmittag Küche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie über Getreidearten • Vorbereitung zum Backen von Waffeln: Besprechen der Rezepte und Gruppeneinteilung • Beaufsichtigung von Apfelkompott und Waffeleisen einzelner Kinder zusammen mit Multiplikatoren*innen • Restliche Kinder haben Einkaufsbeutel mit Farben bemalt • Zum Abschluss haben alle Kinder gemeinsam Waffeln gegessen und selbstgemachten (zuckerreduzierten) Kaba getrunken
Partizipation	<p>Multiplikatoren*innen konnten sich selbst Spiele und Übungen für den Betreuungsteil in der Turnhalle ausdenken und anwenden. Trainer*innen von MZfK waren dabei und haben bei Bedarf unterstützt, nach dem Prinzip „Train on the job“.</p> <p>Im Ernährungsteil hatten Multiplikatoren*innen die Aufgabe, die Problematik von Zucker in Lebensmitteln den Kindern zu verdeutlichen. Außerdem lasen sie gemeinsam die Inhaltsstoffe auf den Verpackungen der Lebensmittel durch und gingen gemeinsam einkaufen.</p>

Tab. 6: Projekttag 05.10.2018

Termin	05.10.2018 Teilnehmende Beobachtung in der Ferienbetreuung II
Uhrzeit/Ort	09:00 bis 17:00 in der Grundschule Löhnberg
Anwesende	Multiplikatoren*innen, Trainer*innen, Grundschul Kinder (1.-4. Klasse)
Raumanalyse	<p><i>Aufenthalts-/Spielraum:</i> Großer, heller, unstrukturierter Raum mit Flipchart, Tafel, Bürobereich, Bildern, bunten Stühlen und niedrigen Tischen</p> <p><i>Küche:</i> Großer, heller Raum mit langer Küchenzeile, farbige Wand, großer Sitzbereich/Tische</p> <p><i>Turnhalle:</i> große, helle Turnhalle, dunkle Wände und blauer Boden mit verschiedenen bunten Linien für Spielfelder</p>

Trainer*innen MZfK	<ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte Entspannungstrainer*innen, teilweise mit ernährungsfachlichem Hintergrund • Planung bereits beim letzten Termin der Teamqualifikation • Materialien: Rezepte für Kochen und Backen am Nachmittag, Flipchart, Lebensmittel zum Zeigen, Lupen für Kinder (Entdeckung von Inhaltsstoffen), Zeichenpapierrollen, Stifte, Farbkarten (Bewegungsspiel) • Wirken gut vorbereitet aber auch flexibel, um sich den Betreuungsstrukturen anzupassen
Stimmung	Gute, motivierte Stimmung aller Anwesenden, Kinder sind aufgedreht und wollen Spielen, merken, dass es etwas anders ist als sonst. Sowohl Multiplikatoren*innen als auch Trainer*innen sind sehr geduldig aber bestimmt
Situation	<p>Vorab Einteilung der Gruppen von Multiplikatoren*innen und Kindern, um den Tag und die Teilnahme am Vor- und Nachmittagsprogramm zu strukturieren. Anschließend geht die erste Gruppe mit Multiplikatoren*innen und Trainer*innen in die Turnhalle, die andere verbleibt im Aufenthaltsraum. Am Nachmittag wird getauscht. Die Räume sind nicht besonders vorbereitet.</p> <p>Pro Gruppe 12 Kinder, je 3-4 Multiplikatoren*innen und je 2 bis 3 Trainer*innen</p>
Themen/Ablauf	<p>Es erfolgte das gleiche Programm wie am Vortag, nur dass die Gruppen getauscht wurden.</p> <p>Zum Abschluss des Teils „Entspannung“ sind Eltern mit in die Turnhalle gekommen für gemeinsames Yoga. Anschließend wurden die selbstgebackenen Muffins in der Küche verzerrt.</p>
Partizipation	<p>Multiplikatoren*innen konnten sich selbst Spiele und Übungen für den Betreuungsteil in der Turnhalle ausdenken und anwenden. Am zweiten Tag der Ferienbetreuung wurde das Programm vom Vortag wiederholt mit jeweils getauschten Gruppen. Trainer*innen von MZfK waren dabei und haben bei Bedarf unterstützt, nach dem Prinzip „Train on the job“.</p> <p>Im Ernährungsteil hatten Multiplikatoren*innen die Aufgabe, die Problematik von Zucker in Lebensmitteln den Kindern zu verdeutlichen. Außerdem lasen sie gemeinsam die Inhaltsstoffe auf den Verpackungen der Lebensmittel durch und gingen gemeinsam einkaufen.</p>

Tab. 7: Projekttag 14.11. und 19.11.2018

Termin	14.11./19.11.2018 Nachmittagsbetreuung I und II
Uhrzeit/Ort	12:00 bis 17:00 Grundschule und MGH Löhnberg
Anwesende	Multiplikatoren*innen je nach Personaleinteilung, 2 Trainer*innen von MZfK
Raumanalyse	<p><i>MGH Speiseraum:</i> Niedrige Stühle und Tische für Kinder, höhere für Erwachsene in Reihen verteilt. Raum ist in Küchen- und Essbereich unterteilt. Hoher Lärmpegel durch Unterhalten, Stühle rücken, allgemein viel Unruhe</p> <p><i>Spielraum mit Ruheinsel:</i> Viele Spielzeuge liegen im Raum, ebenfalls besteht ein hoher Lärmpegel. Die Ruheinsel ist nur durch Schaumstoffblöcke abgegrenzt und bietet dadurch kaum Ruhe.</p> <p><i>Aufenthaltsraum/Büro:</i> Tische zum Malen und Basteln, einige Spielzeuge liegen im Raum. Insgesamt etwas ruhiger als im Spielraum.</p>

	<i>Küche:</i> Lange Küchenzeile, Tische und Stühle. Wird 3-4-mal pro Woche für Traumreisen verwendet, wofür Tische und Stühle zur Seite gerückt werden.
Trainer*innen MZfK	<ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte Entspannungstrainer*innen, teilweise mit ernährungsfachlichem Hintergrund • Geben Verbesserungsvorschläge bei Bedarf und Auffälligkeiten
Stimmung	Je nach Raum und Angebot ruhige Stimmung bis sehr laut/hohe Lärmpegel
Situation	Regelmäßige Nachmittagsbetreuung im MGH in Löhnberg
Themen/Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> • Mittagessen ab 12:00 Uhr in zwei Gruppen von Kindern im MGH • Lernzeit • Ab 15:00 Uhr AGs und Betreuung mit der Möglichkeit Spiele, Übungen und Entspannungstechniken anzuwenden
Partizipation	Multiplikatoren*innen begleiten den gesamten Nachmittag mit unterschiedlichen Funktionen und Aufgaben. Trainer*innen haben sie begleitet und Vorschläge zur Verbesserung gemacht, um z.B. Unruhe zu vermeiden. Probephase in den darauffolgenden Wochen.

Die Teilnehmenden Beobachtungen während der Weiterbildung, der Betreuung sowie der Projektablauf und Entwicklungen wurden in zwei Nachbesprechungsterminen reflektiert und diskutiert. Die Aussagen wurden in den zwei folgenden Tabellen zusammenfassend dargestellt und durch Zitate der Multiplikatoren*innen verdeutlicht.

Tab. 8: Nachbesprechung I 26.10.2018

Termin	26.10.2018 Nachbesprechung I/Zwischenresümee
Uhrzeit/Ort	15:00 bis 16:30 in der Grundschule Löhnberg
Anwesende	8 Multiplikatoren*innen, 2 Trainer*innen und 1 Geschäftsführerin MZfK,
Raumanalyse	Küche/Gruppen- und Spielraum, Stuhlkreis um einen großen Tisch herum
Stimmung	Lockere und familiäre Atmosphäre
Situation	Besprechung des bisherigen Projektablaufes sowie Chancen und Schwierigkeiten bei der Implementierung von Maßnahmen zur Stressreduzierung, Entspannung und Ernährungsthemen. Dazu zählen auch die Entwicklungen seit der Projektphase.
Aussagen der Multiplikatoren*innen	<p>Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3- bis 4-mal pro Woche werden in der Nachmittagsbetreuung Traumreisen durchgeführt • Lehrer*innen fragen aktiv Entspannungsübungen für Kinder nach • Yoga wird sehr selten angewandt, es bestehen Unsicherheiten bezüglich der richtigen Bewegungen • Entspannungsübungen werden auch in kurzen Sequenzen am Vormittag angewandt, wenn Kinder im Unterricht unruhig sind oder am Nachmittag während der AGs • Entspannungsübungen werden auch privat angewandt <p>Ernährung</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Der Ernährungsteil hat vor allem privat das Bewusstsein dafür geschaffen, wodurch es leichter fällt, auch Kindern dieses Bewusstsein weiterzugeben • Bisher fehlen Strukturen zur regelmäßigen Umsetzung • Eine Koch AG ist in Planung, benötigt aber eine lange Planungszeit und Personal • Langfristige Integration in die Nachmittagsbetreuung wird als schwieriger angesehen als bei Entspannung • In der Ferienbetreuung soll regelmäßig gekocht werden <p>Projektbewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durch den partizipativen Ansatz hat es Spaß gemacht und motiviert mitzumachen • Durch gemeinsame Anwendung in der Betreuung (mit MZfK) ist die Integration der Maßnahmen einfacher • Guter Austausch zwischen Trainer*innen und Team, Begegnung auf Augenhöhe • Weiterbildung hat motiviert Neues auszuprobieren
Zitate	<p><i>„Praktische Umsetzung seit dem letzten Treffen hatte ich eigentlich so gar nicht. Es geht mir oder ich hab mich ein bisschen intensiver mit mir selbst mit der Ernährung beschäftigt. Also, da muss ich sagen, das ist wirklich hängen geblieben. Gerade mit dem Zucker und wie wir das anschaulich dargestellt haben. Das hat sich tatsächlich in mein Privatleben mit verlagert. Aber das finde ich gut, wenn ich selbst davon überzeugt bin (...) kann ich es andern auch eher vermitteln.“ (28.10.18)</i></p> <p><i>„Ich finde das System besonders toll, dieses begleitende einfach.“ (28.10.18)</i></p> <p><i>„Ich fand toll, dass es in keiner Art und Weise langweilig war und das auch immer alle mitgemacht haben, dass man sich nicht so bloßgestellt gefühlt hat. (...) Das war eine sehr schöne Atmosphäre.“ (28.10.18)</i></p> <p><i>„(...) Ich war schon sehr eingefahren, hilflos am Ende und bin jetzt wieder motiviert. Die Spiele haben mir gefallen, die möchte ich gern einbauen in den Alltag, um es aufzulockern und Stress rauszunehmen.“</i></p>

Tab. 9: Nachbesprechung II 15.05.2019

Termin	15.05.2019 Nachbesprechung II/Nachhaltigkeitstermin
Uhrzeit/Ort	15:00 bis 16:30 in der Grundschule Löhnberg
Anwesende	9 Multiplikatoren*innen, 1 Trainerin und 1 Geschäftsführerin MZfK,
Raumanalyse	Küche/Gruppen- und Spielraum in der Grundschule Löhnberg, Stuhlkreis um einen großen Tisch herum
Stimmung	Lockere und familiäre Atmosphäre
Situation	Besprechung der bisherigen Anwendungen im Bereich Ernährung und

	Entspannung in der Betreuung sowie Chancen und Schwierigkeiten bei der Implementierung von Maßnahmen und Entwicklungen seit der Projektphase.
Aussagen der Multiplikatoren*innen	<p>Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehrer*innen fragen aktiv Entspannungsübungen für Kinder nach • Entspannung im Schulalltag ist zur Regelmäßigkeit geworden wobei es vor allem zwei Multiplikatoren*innen 3- bis 4-mal die Woche anbieten – z.B. Traumreisen, Bilderbuchbetrachtung, Marburger Konzentrationstraining • Je häufiger/regelmäßiger Entspannungsübungen durchgeführt werden, desto entspannter und ruhiger wirken Kinder, davon berichten auch Lehrer*innen • Entspannungsübungen werden auch in kleinen Sequenzen angewandt, wenn Kinder unruhig werden, z.B. bei AGs • Stille Zeit beim Mittagessen wirkt sich positiv auf die Atmosphäre im Raum aus • Entspannungsübungen werden auch privat angewandt • Entspannungsraum ist noch in Planung <p>Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sowohl privat als auch im beruflichen Alltag kann mit dem Thema selbstsicherer umgegangen werden, z.B. beim Elternabend, Elternbeiratssitzung (s. Zitat) • Es wurde eine Koch AG geschaffen, die einen sehr hohen Zulauf hat • In der Ferienbetreuung soll häufiger gekocht werden, da auch die Kinder mehr Spaß daran haben <p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Team der Multiplikatoren*innen wurde gestärkt • Kommunikation und Austausch untereinander hat sich verbessert
Zitate	<p>„Meine größte Errungenschaft war der Punkt Entspannung. Ich habe damals im ersten Kurs gesagt, dass ich mich in der Entspannung überhaupt nicht sehe (...) Mittlerweile biete ich das aber (...) zwei bis vier Mal in der Woche an.“ (15.05.19)</p> <p>„Gerade was Ernährung angeht, ich finde, es ist einfach bewusster. Man macht sich häufiger mal Gedanken, hat es auf dem Schirm. Das hatte ich im Gefühl vorher nicht so. Wenn es jetzt ums MGH geht, wir achten da schon bewusst drauf.“ (15.05.19)</p> <p>„Wo mir das Thema Ernährung Sicherheit gegeben hat (...) da waren immer die Themen mit den Eltern, kann man Kindern einen Spieß geben, was ist Biersauce usw. Da war ich [im Kindergarten] auf einer Elternbeiratssitzung und konnte das erläutern auch was den Zucker angeht.“ (15.05.19)</p>

Bevor die Entwicklungen während des Nachhaltigkeitstermins am 15.05.2019 seit der Projektphase reflektiert wurden, bekamen die acht anwesenden Multiplikatoren*innen Fragebögen ausgehändigt, in denen sie ihre bisherigen Erfahrungen und Umsetzungen individuell beantworten konnten. Die Ergebnisse der Fragebögen werden im folgenden Abschnitt dargestellt.

5.2 Fragebogenauswertung

Fortbildungsbereich Entspannung

Während der Schulung wurden diverse Techniken zur Entspannung und Stressreduzierung vorgestellt und getestet. In der Nachbesprechung zeigte sich bereits, dass die Multiplikatoren*innen je nach personellen Möglichkeiten und Aufgaben die Übungen unterschiedlich häufig umsetzen. Diese Heterogenität wird auch in den Ergebnissen der Fragebögen deutlich.

Am Beispiel, wie oft Traumreisen mit den Kindern gemacht werden, gaben zwei Multiplikatoren*innen an, mindestens einmal pro Woche diese durchzuführen, eine/r mindestens einmal im Monat. Zwei gaben an, es unregelmäßig umzusetzen und nur zwei haben diese bisher noch nie angewandt (Abb. 12).

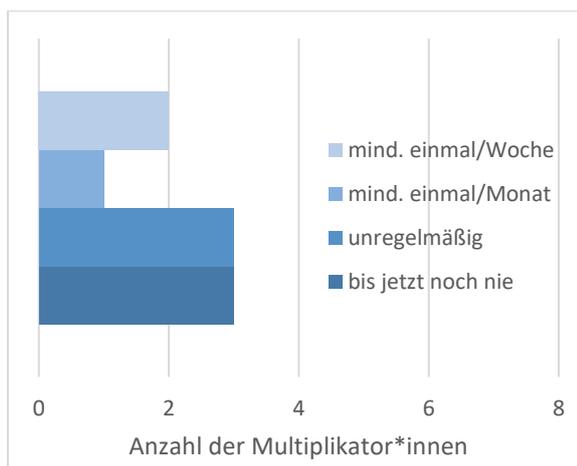


Abb. 12: „Wie oft führen Sie die Entspannungstechnik ‚Traumreisen‘ in der Betreuung durch?“ (n = 8)

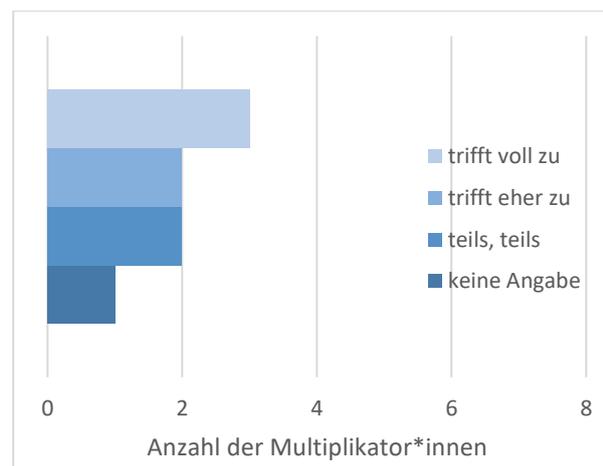


Abb. 13: „Ich fühle mich sicher bei der Durchführung der Übungen mit den Kindern.“ (n = 8)

Neben der verfügbaren Arbeitszeit und den infrastrukturellen Möglichkeiten in der Betreuung, ist zur Durchführung der Übungen auch wichtig, ob sich die Multiplikatoren*innen

grundsätzlich sicher dabei fühlen, die Übungen korrekt anleiten zu können. Das trifft auf die Mehrheit des Teams zu. Die Multiplikatoren*innen gaben an, dass die Aussage „Ich fühle mich sicher bei der Durchführung der Übungen mit den Kindern“ voll zutrifft (3) oder eher zutrifft (2) (Abb. 13).

Weiterhin gehört zur zeitlichen Komponente und der selbstsicheren Vermittlung auch die Freude der Kinder, die am Angebot teilnehmen. Laut der Multiplikatoren*innen nehmen die Kinder gerne an den Entspannungsübungen teil (Abb. 14). Zudem wurden viele positive Reaktionen der Kinder auf die Entspannungsübungen beschrieben. Drei der Multiplikatoren*innen gaben im Fragebogen an, dass die Kinder anschließend ruhiger und ausgeglichener wären. Auch hätten nicht alle Kinder vorher Lust, an den Übungen teilzunehmen. Nehmen sie aber dennoch teil, wirken sie im Anschluss zufriedener. Zwei haben die Erfahrung gemacht, dass die Übungen aktiv von den Kindern eingefordert werden und bereits vorher danach erkundigen.

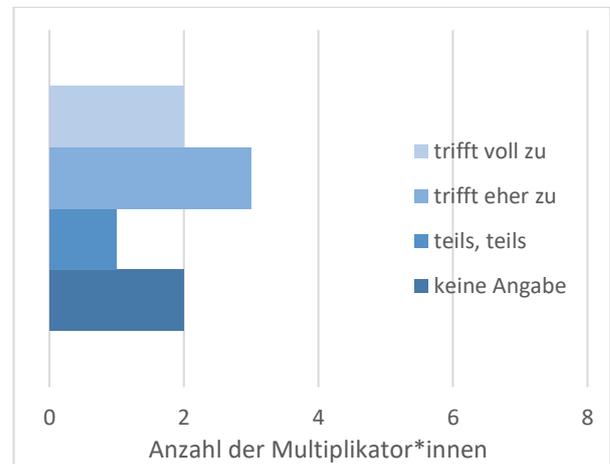


Abb. 14: „Kinder nehmen gern an den Entspannungsübungen teil.“ (n = 8)

Zur Frage, ob weitere Schulungen benötigt werden und welche, wurde von den meisten keine Angabe gemacht oder „derzeit nicht“ angekreuzt, was darauf schließen lässt, dass die bisherigen Schulungen für die Multiplikatoren*innen als ausreichend empfunden werden. Zudem fällt die Gesamtbewertung des Fortbildungsbereiches „Entspannung“ positiv aus. Sechs gaben die Bewertung „gut“ und zwei gaben die Bewertung „sehr gut“ ab.

Fortbildungsbereich Ernährung

Nach den zuvor beschriebenen Ergebnissen der Teilnehmenden Beobachtungen und der Nachbesprechungen, werden Entspannungsmaßnahmen häufiger und regelmäßiger angewandt als beispielsweise Ernährungsinhalte vermittelt werden.

Dies zeigt sich am Beispiel, wie häufig Multiplikatoren*innen den Zuckergehalt in Lebensmitteln in der Betreuung thematisieren. Bei zwei Multiplikatoren*innen ist dies immerhin mindestens zweimal im Monat der Fall, beim Großteil ist es allerdings sehr unregelmäßig (3) oder bisher noch gar nicht vorgekommen (Abb. 15).

Aufgrund der Reaktionen der Kinder in Bezug auf Ernährungsthemen zeigt sich jedoch, dass sie gerne darüber reden. Vor allem in der Ferienbetreuung möchten die Kinder selber kochen. Zudem schauen diejenigen, die in der Ferienbetreuung im Herbst anwesend waren, häufiger auf die Inhaltsstoffe und auf den Zuckergehalt in Lebensmitteln. Eine weitere Angabe war, dass vereinzelt auch ernährungsspezifische Fragen gestellt werden

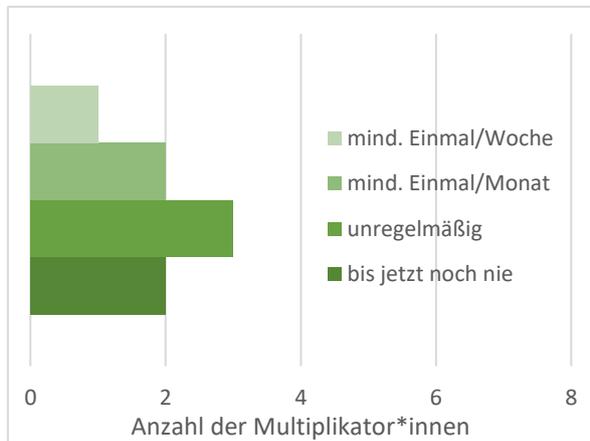


Abb. 15: „Wie oft thematisieren Sie den Zuckergehalt in Lebensmitteln während der Betreuungszeiten?“ (n = 8)

und dass das Bewusstsein geweckt sein würde. Trotz der geringen Anwendung des Themenbereiches in der Betreuung, fühlt sich der Großteil der Multiplikatoren*innen sicher im Umgang damit und Aussagen darüber zu treffen (Abb. 16). Zudem wurden während der Schulungen diverse Handouts, Rezepte und eine grafische Übersicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) über ausgewogene Ernährung ausgeteilt, die für fast alle der Multiplikatoren*innen als hilfreich angesehen werden (Abb. 17).

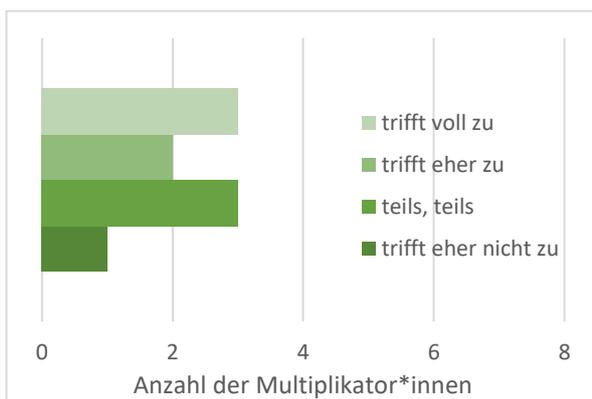


Abb. 16: „Ich fühle mich sicher, Ernährung in der Betreuung zu thematisieren.“ (n = 8)

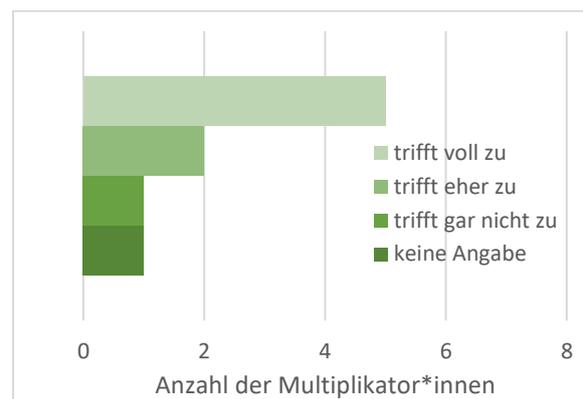


Abb. 17: „Die Materialien von MZfK sind hilfreich.“ (n = 8)

Die Gesamtbewertung durch die Multiplikatoren*innen des Fortbildungsbereiches Ernährung fiel positiv aus. Vier Multiplikatoren*innen gaben die Bewertung „sehr gut“, drei „gut“ und eine/r „teils teils“ an.

Allgemeine Fragen zum Projekt und weiteren Entwicklungen

In beiden Nachbesprechungen fiel auf, dass sich das Projekt nicht nur positiv auf den Betreuungsalltag ausgewirkt hat, sondern auch viele der Multiplikatoren*innen für sich persönlich einen Benefit erkennen konnten (Abb. 18).

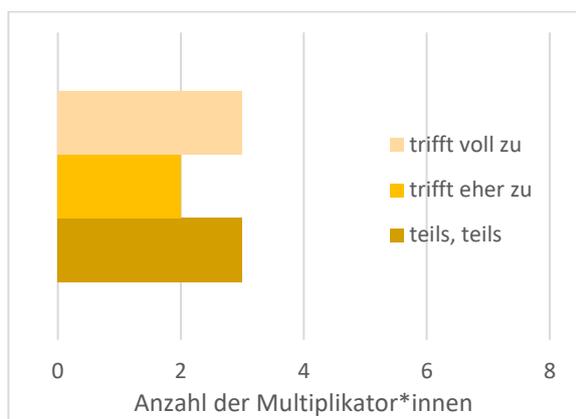


Abb. 18: „Ich habe vom Projekt etwas mit in den Alltag übernommen.“ (n = 8)

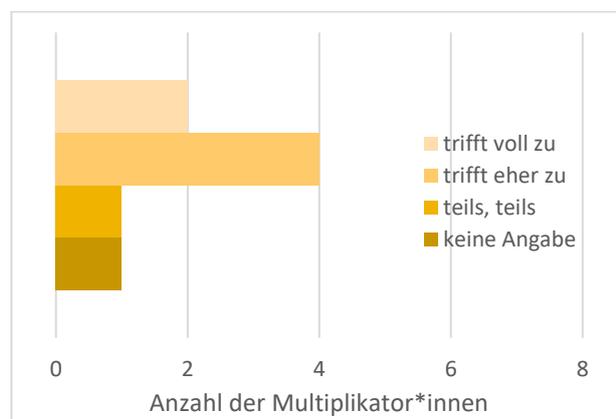


Abb. 19: „Ich fühle mich motivierter als vor dem Projekt.“ (n = 8)

Insgesamt sei mit dem Projekt auch die Motivation der Multiplikatoren*innen gestiegen, sich aktiver in die Betreuung einzubringen (Abb. 19). Dies spiegelt sich auch in der veränderten Gruppendynamik wider. Seit dem Projekt gibt es demnach eine bessere Zusammengehörigkeit oder auch ein „Wir-Gefühl“, wie zwei der Multiplikatoren*innen im Text beschrieben. Zudem würden sie öfter über erlernte Dinge reden und bewusster und achtsamer miteinander umgehen. Zwei gaben an, dass es keine Veränderungen gäbe bzw. dass die Motivation zur Veränderung da ist, bisher aber noch wenig umgesetzt werden würde. Weiterhin haben alle Multiplikatoren*innen, die den Fragebogen beantwortet haben, angegeben, dass sie die Fortbildung weiterempfehlen würden und die gesamte Bewertung als gut bis sehr gut bewerten.

5.3 Zentrale Ergebnisse

In der folgenden tabellarischen Übersicht wurden die zentralen Ergebnisse aus der Projektphase und den weiteren Entwicklungen dargestellt. Sie umfassen sowohl die Ergebnisse aus den Projekttagen, den beiden Nachbesprechungsterminen als auch die Antworten aus den Fragebögen. Unterteilt werden sie wiederum in Entspannung, Ernährung und Allgemeines (Tab. 10).

Tab. 10: Zentrale Ergebnisse

Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Es wurden regelmäßige Entspannungseinheiten in den Schulalltag integriert: <ul style="list-style-type: none"> ○ Drei- bis vier-Mal die Woche das Marburger Konzentrationstraining ○ Nach Bedarf Traumreisen ○ In der Nachmittagsbetreuung regelmäßig Traumreisen ○ Nach Bedarf Yogaübungen, z.B. während der Zirkus AG • Es wurde von Multiplikatoren*innen und Lehrer*innen beobachtet, dass Kinder nach den Übungen zufriedener und ruhiger sind • Kinder, die an den Übungen teilnehmen, fragen auch selbst aktiv nach und fordern die Übungen ein • Zukünftig soll ein Ruheraum geschaffen werden, indem sich die Kinder zurückziehen können, wenn sie sich z.B. gestresst fühlen oder um regelmäßige Übungen ungestört durchführen zu können • Ruhigere Situation und weniger gegenseitige Ablenkung unter den Kindern während des Mittagessens: <ul style="list-style-type: none"> ○ Einführung eines gemeinsamen Tischspruches ○ 5 – 10 Minuten Stille Zeit beim Beginn des Essens
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • In der Ferienbetreuung wird zukünftig mehr gemeinsam gekocht • Es wurde eine Koch AG eingeführt, die sehr positiv aufgenommen wurde • Kinder und Multiplikatoren*innen kommunizieren Ernährung häufiger • Themenblock hat das Bewusstsein für Lebensmittel und Ernährung der Multiplikatoren*innen gestärkt: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sichereres Diskutieren, z.B. mit Eltern ○ Im Privatleben bewussteren Umgang mit Nahrungsmitteln ○ Bewusstseinerweiterung überträgt sich ihrer Meinung nach auch auf Kinder
Weitere Entwicklungen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppendynamik im Team wurde verbessert: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mehr Austausch und Kommunikation ○ Zusammenhalt ist stärker geworden • Motivation einiger Multiplikatoren*innen für die aktive Betreuung (Übungen, Spiele ausführen) ist gestiegen • Langfristig wird angestrebt auch Lehrer*innen und Erzieher*innen aus dem Kindergarten im Bereich Entspannung zu schulen und dadurch eine bessere Vernetzung zwischen den Institutionen zu erreichen • Das Schulungskonzept wurde sehr positiv aufgenommen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Multiplikatoren*innen hat es nach eigener Aussage gut gefallen ○ Fand nah am Betreuungsalltag statt, dadurch war die Umsetzung leichter und realitätsnäher ○ Begegnung auf Augenhöhe mit Trainer*innen und Schaffung eines vertrauten Umfeldes auch während der Schulung

6 Projektpotential

In der Zielsetzung des Projekts „Gemeinsam Gesund“ ist verankert, dass langfristig regelmäßige Entspannungs- und Ernährungseinheiten sowohl in die Nachmittags- als auch Ferienbetreuung integriert werden sollen. Um die Zielgruppe der 6- bis 11-Jährigen Grundschulkinder zu erreichen, ihnen Entspannungstechniken und Ernährungswissen zu vermitteln, sollten die Mitarbeiter*innen des Mehrgenerationenhauses in Löhnberg durch zertifizierte EntspannungsTrainer*innen, mit teilweise ernährungsfachlichem Hintergrund, geschult werden. Langfristig können so nachhaltige gesundheitsförderliche Strukturen geschaffen werden, die durch die Vernetzung mit der Grundschule Löhnberg auch in andere Lebensbereiche der Grundschulkinder übergehen. Insbesondere dies ist im Rahmen des § 20a PräVg erwünscht.

Die Mitarbeiter*innen dienen in diesem Konzept als Multiplikatoren*innen, die von externen Trainer*innen während der Arbeit geschult werden (auch: „Training on the job“ oder „Train the trainer“). Zu Multiplikatoren*innen zählen u.a. Lehrer*innen, Erzieher*innen, Sozialpädagogen*innen oder allgemein pädagogisches Personal, unabhängig von bisheriger Aus- und Weiterbildung (MRI 2010).

Die Multiplikatoren*innen bilden ein soziales Bindeglied und sollen zur Teilnahme an den Einheiten motivieren. Im Gegensatz zu externen Trainer*innen haben Multiplikatoren*innen bereits eine große Nähe zur Zielgruppe und können sie in ihrem Verhalten und ihren Bedarfen einschätzen. Häufig besteht auch eine Vorbildfunktion, durch die eine Verhaltensänderung bei der Zielgruppe einfacher erreicht werden kann. Dazu ist eine Qualifizierung unerlässlich (MRI 2010).

Durch die bestehenden Strukturen in Löhnberg, die Vernetzung zwischen dem Mehrgenerationenhaus und der Grundschule sowie dem Einsatz von Multiplikatoren*innen, hat das Projektkonzept ein großes Potential zur langfristigen Integration gesundheitsförderlicher Strukturen für Kinder und Jugendliche. Es wird nah an den Betreuungsstrukturen durchgeführt und nimmt gleichzeitig auf diese Rücksicht, um die Bedarfe vor Ort bestmöglich abzudecken. Realisiert wurde dies vor allem durch die Kombination aus Teamqualifizierung/-weiterbildung und der Teilnahme an den Betreuungen,

die sowohl eine theoretisch fundierte als auch praxisnahe Schulung ermöglichen. Dabei wurden die wesentlichen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention in der Lebenswelt Schule, Entspannung, in Form von Stressreduzierung, Bewegung und Entspannungstechniken sowie Ernährungswissen und -praxis, abgedeckt (GKV 2019).

In der Ferien- und Nachmittagsbetreuung der Grundschule Löhnberg wurde seit der Qualifizierungsphase des Projekts eine regelmäßige Anwendung von Entspannungstechniken integriert. Dazu zählen vor allem Traumreisen und das Marburger Konzentrationstraining. Bei AGs fließen zum Teil Yoga oder andere Bewegungsspiele mit ein, die die Koordination und Konzentration bei Kindern auf spielerische Art und Weise fördern. Außerdem wurde eine Koch AG eingeführt, die bei den Grundschulkindern sehr positiv aufgenommen wurde. In der Ferienbetreuung wird angestrebt, die regelmäßigen Entspannungstechniken weiterzuführen und vermehrt gemeinsam zu kochen. Schon während der Teilnahme der Trainer*innen an der Betreuung zeigten die Kinder sich sehr motiviert und mit viel Freude daran teilzunehmen. Die Entwicklungen seit der Qualifizierungsphase zeigen erfolgreiche strukturelle Veränderungen, von denen nicht nur die Kinder langfristig profitieren.

Die Multiplikatoren*innen, die am Projekt teilgenommen haben, konnten verschiedene positive Effekte wahrnehmen. Dazu zählen persönliche Bewusstseinsweiterungen in den Bereichen, Entspannung und Ernährung, eine verbesserte Gruppendynamik im Team und zuletzt auch die Wirkung der Entspannungstechniken auf die Kinder. Sie seien ruhiger und zufriedener, äußern die Freude auf bevorstehende Übungen und fordern sie selbständig ein. Ebenso freuen sie sich über gemeinsames Kochen und sprechen ernährungsbezogene Themen selbstständig an. Die Themenauswahl zum Bereich Ernährung, die in einem partizipativen Prozess eruiert wurde, ist im Hinblick auf eine gesundheitsförderlichere Gestaltung zu diskutieren, ob Public Health Nutrition relevante Themen und Praxisübungen von den Trainer*innen evidenzbasiert integriert werden sollten.

Um eine nachhaltige Implementierung der Maßnahme zu induzieren, wird zu einer Follow-Up Evaluation geraten, in der auch die Wirkung auf das Setting und die Lebenswelt der Kinder überprüft werden könnten.

Die Relevanz der Handlungsfelder Entspannung und Ernährung für Kinder und Jugendliche werden durch die Ergebnisse der Stress-Studie 2015 und der KiGGS Welle 2 verdeutlicht. Stress und dessen Auswirkungen sowie Defizite in der Ernährung haben langfristig einen negativen Einfluss auf die Entwicklung der Kinder und Jugendliche (Universität Bielefeld und Bayer Vital GmbH 2015, Schienkiewitz et al. 2018). Die institutionellen Vernetzungen innerhalb einer Kommune, ausgehend von einem zentralen Bindeglied wie einem Mehrgenerationenhaus, bieten interdisziplinäre Möglichkeiten, die Kinder und Jugendlichen in ihrem Alltag zu erreichen und im Rahmen gesundheitsförderlicher und präventiver Maßnahmen positive Effekte zu erzielen.

7 Fazit

Die individuelle Situationsanalyse des MGHs, mit den vor Ort zur Verfügung stehenden Mitteln, induzierte, dass eine offene Herangehensweise für den Erfolg des Projektes entscheidend war. Mehrgenerationenhäuser in Deutschland haben in der Regel an die Kommune angepasste Strukturen, die es für eine Umsetzung gesundheitsförderlicher Projekte zu berücksichtigen gilt. Im MGH Löhnberg basieren die Strukturen auf enge, individuelle Verbindungen zwischen verschiedenen Institutionen der Kommune.

In gesundheitsförderlichen Projekten wie „Gemeinsam Gesund“ steht die Partizipation von Institutionen und deren (Fach-)Kräften an vorderster Stelle. Sie sichert die Vermittlung der an der Praxis orientierten Inhalte. Sowohl die Vermittlung als auch die Umsetzung können individualisiert angepasst werden. Daraus ergibt sich die Chance auf eine nachhaltige Implementierung gesundheitsförderlicher Strukturen für Kinder und Jugendliche einer Kommune; unabhängig der Heterogenität die innerhalb der Mehrgenerationenhäuser, kommunalen Strukturen und der Mehrgenerationenhäuser in ganz Deutschland bestehen.

Literaturverzeichnis

BMFSFJ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) (2011):

Zukunftsprogramm Mehrgenerationenhäuser. Berlin, 2011. Internet:

<https://www.bmfsfj.de/blob/95576/f7afef3b8312af047952c30994fb979f/zukunftsprogramm-mehrgenerationenhaeuser-data.pdf>

DGUV (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung) (2015): Gesetz zur Stärkung der

Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz–PrävG). Internet:

https://www.dguv.de/medien/inhalt/praevention/themen_a_z/praevg/aenderung/p-raevgesetz.pdf

GKV Spitzenverband. Bündnis für Gesundheit (2019): Themen der Gesundheitsförderung in

der Schule. Internet: [https://www.gkv-buendnis.de/gesunde-](https://www.gkv-buendnis.de/gesunde-lebenswelten/schule/themen-und-inhalte/themen-der-gesundheitsfoerderung-in-der-schule/)

[lebenswelten/schule/themen-und-inhalte/themen-der-gesundheitsfoerderung-in-der-schule/](https://www.gkv-buendnis.de/gesunde-lebenswelten/schule/themen-und-inhalte/themen-der-gesundheitsfoerderung-in-der-schule/)

Mann-Luoma R, Goldapp C, Khaschei M et al. (2002): Bundesgesundheitsbl -

Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz (2002) 45: 952. Internet:

<https://doi.org/10.1007/s00103-002-0514-07>

Mayring P (2015): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlage und Techniken. S 50 ff. 12.

überarbeitete Auflage. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.

MRI (Max-Rubner-Institut) (2008): Nationale Verzehrsstudie II. S 162 ff., Karlsruhe, 2008.

Internet:

https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/NVS_ErgebnisberichtTeil2.pdf?__blob=publicationFile

MRI (Max-Rubner-Institut) (2010): Besser essen. Mehr bewegen. Prävention von

Übergewicht bei Kindern. S 34 ff. Karlsruhe. Internet: [https://www.in-](https://www.inform.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/MRI_Leitfaden_Praxis_Besser_essen_mehr_bewegen.pdf)

[form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/MRI_Leitfaden_Praxis_Besser_essen_mehr_bewegen.pdf](https://www.inform.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/MRI_Leitfaden_Praxis_Besser_essen_mehr_bewegen.pdf)

RKI (Robert-Koch-Institut) (2012): Was Essen unsere Kinder? Erste Ergebnisse aus ESKIMO.

Internet:

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/Basiserhebung/Eskimo/Ersteergebnisse.pdf?__blob=publicationFile

Schienkiewitz A, Brettschneider AK, Damerow S, Schaffrath Rosario A (2018): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring* 3(1):16–23. DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-005.2

Universität Bielefeld und Bayer Vital GmbH (2015): Factsheet zur Stress-Studie 2015: Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland? Leverkusen, 2015. Internet: https://www.bepanthen.de/static/documents/stress-bei-kindern/08_factsheet_stress_studie_2015.pdf