

Kinderrechte in Gesundheitsvorsorge und Prävention

Fachtagung „Kinderrechte kommunal verwirklichen“

Donnerstag, 12.12.2019

Berlin



projektagentur
● göttlein

Übersicht

1. Der Begriff Gesundheit
2. Die wichtigsten Handlungsfelder mit Empfehlungen für die Kommune
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Psychische Gesundheit
 - Suchtprävention
3. Gesundheit und die Rechte der Kinder
4. Mögliche Kooperationspartner*innen
5. Fazit

Begriff Gesundheit

"Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Beschwerden und Krankheit."

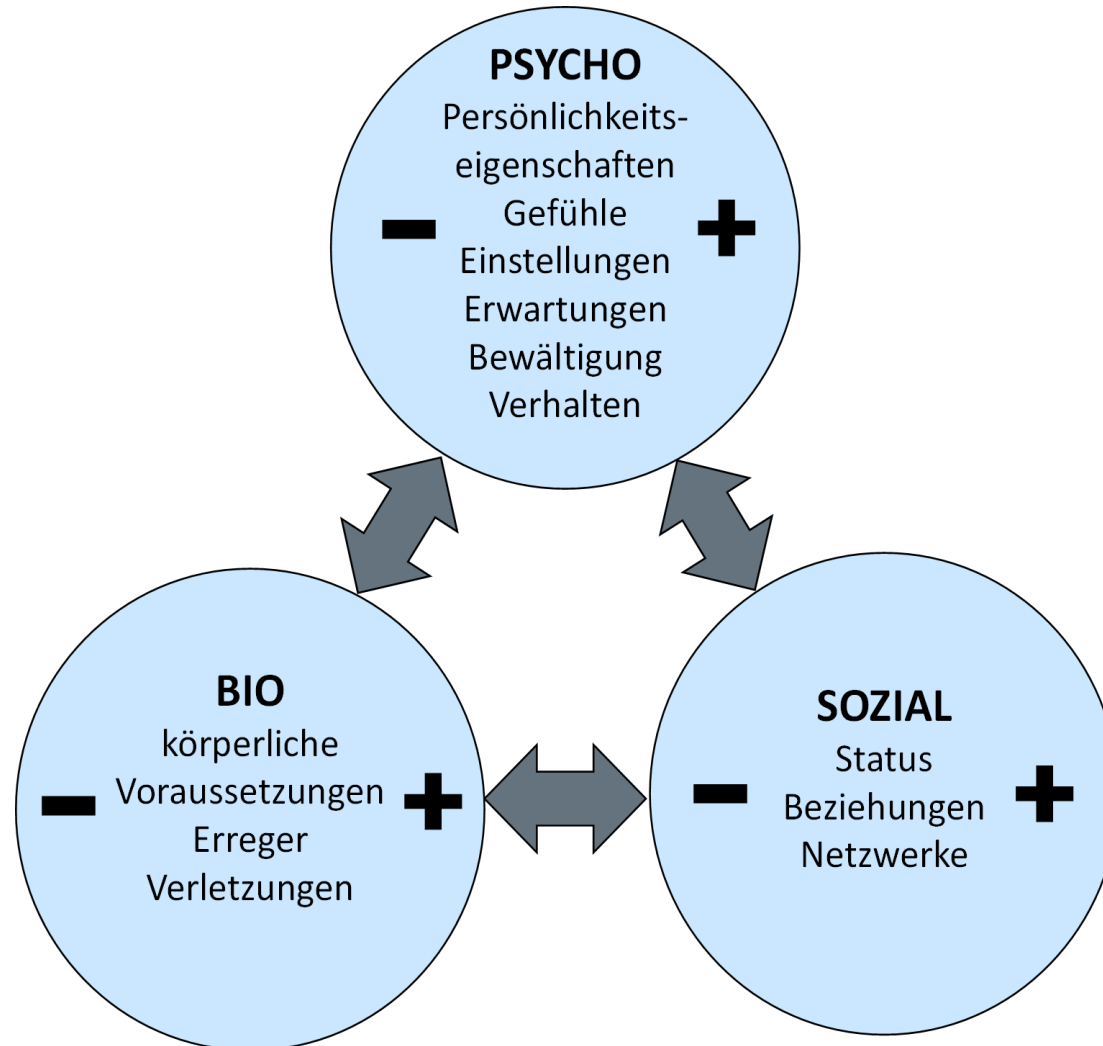
Weltgesundheitsorganisation (WHO), 1946

... 40 Jahre später...

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“

Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, WHO, 1986

Biopsychosoziales Modell



Enden des Kontinuums

Gesundheit und Krankheit als Enden eines Kontinuums.
Das individuelle Krankheitsempfinden ist subjektiv.



Gesundheit und Krankheit als Kontinuum – bin ich eher gesund oder eher krank? (Engel 1977)

Salutogenese

= Entstehung und Erhaltung von Gesundheit

Aaron Antonovsky (1923-1994), Professor am Israel Institute of Applied Social Research

salus (lat.): Gesundheit, Wohlergehen + *genesis* (alt-griech.): Entstehung

- Eigenschaften und Ressourcen, die einen Menschen gesund erhalten
- Schutzfaktoren nutzen, Risikofaktoren eindämmen und Gesundheitsprobleme aktiv lösen
- Fokus auf das Positive und Wohlbefinden:
 - das eigene Wohlbefinden im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich stärken
 - ein dynamisches Gleichgewicht erreichen
 - Risikofaktoren und Krankheiten vermeiden (Prävention)

Handlungsfeld Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt eine vollwertige Ernährung als Basis für gesundheitsförderndes Essen und Trinken.

„Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für bedarfsgerechtes, gesundheitsförderndes Essen und Trinken. Sie kann dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten. Vor dem Hintergrund der Häufigkeit von Übergewicht und ernährungsmitbedingten Krankheiten in Deutschland ist die Aufklärung über eine bedarfsgerechte, ausgewogene und gesunderhaltende Ernährung daher von besonderer Bedeutung.“



DGE-Ernährungskreis®,
Deutsche Gesellschaft für
Ernährung e. V., Bonn

Handlungsfeld Ernährung



Eine ausgewogene Ernährung...

... fördert das gesunde Wachstum und die altersgerechte Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

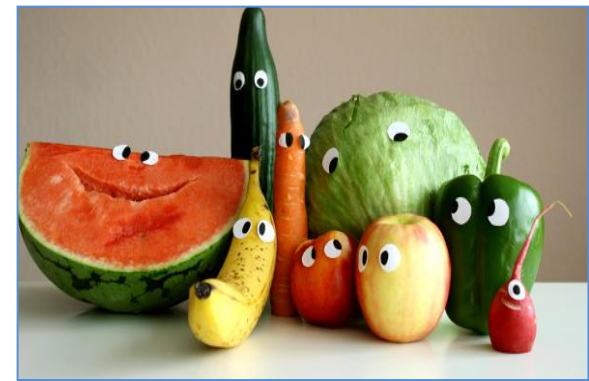
... wirkt Adipositas und ernährungsbedingten Krankheiten entgegen

Wichtig: Aspekte der Nachhaltigkeit und Umweltgerechtigkeit

Ziele

- Kinder und Jugendliche haben stets Zugang zu ausreichender und ausgewogener Ernährung und frischem Trinkwasser
- sie eignen sich Wissen über gesunde Ernährung an (Gesundheitskompetenz)
- sie ernähren sich entsprechend ausgewogen unter Berücksichtigung von Umweltaspekten und der Nachhaltigkeit

Empfehlungen für die Kommune



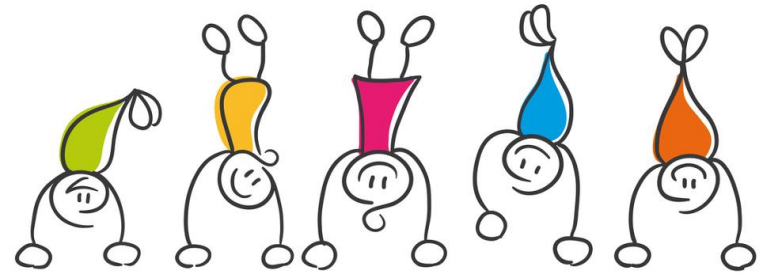
- Ausgewogene Mittagsverpflegung in Kita und Schule
- Pausenverkauf in Schulen: Obst und Rohkost, Vollkornprodukte, Wasser und Saftschorle, keine Süßigkeiten und gesüßte Getränke
- Tägliches gesundes und gemeinsames Frühstück in Kitas und Schulen
- Anlegen von Gärten und Hochbeeten in Kitas, Schulen und Kinder- und Jugendeinrichtungen mit Garten AGs
- Kochprojekte zur gesunden Ernährung in Einrichtungen

Definition für Bewegung: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination

Meilensteine der Bewegung laut WHO:

- Sitzen ohne Unterstützung, Krabbeln auf Händen und Knien, Stehen mit Festhalten, Gehen mit Festhalten, freies Stehen und freies Gehen.
- Im Laufe des Kindes- und Jugendalters: Fortbewegungsarten wie Laufen, Rennen, Springen, Hüpfen und kombinatorische Aufgaben wie das Fangen, Prellen eines Balles, Seilspringen
- Bewegung hat Einfluss auf die physische (z.B. Übergewicht), psychische (z.B. individuelles Wohlbefinden) und soziale Gesundheit (miteinander Sport ausüben)

Ziele bei der Bewegungsförderung



Kinder und Jugendliche...

... können für ihr Alter angemessene motorische Fertigkeiten ausüben

... verfügen über eine gute gesundheitsbezogene Fitness

... bewegen sich täglich mindestens 90 Minuten

... schätzen ihre Stärken und Schwächen selbstständig und gut ein

... finden heraus, welche Sportart oder Bewegungsform ihnen Spaß macht und sie motiviert.

ABER: Bewegung muss Spaß machen und selbst motiviert sein!

Empfehlungen für die Kommune

- Ausreichend öffentliche und wohnortnahe Bewegungsräume
- Bewegungsfreundliche und gefahrlose Schulwege und Wege zur Kita zur selbständigen Nutzung durch die Kinder
- Umsetzung von Bewegungsprojekten in Kitas, Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen



Handlungsfeld Psychische Gesundheit

Europäische Erklärung zur psychischen Gesundheit und zum Wohlbefinden in der Konferenz der WHO, Helsinki 2005:

„Wir (...) erklären, dass psychische Gesundheit und psychisches Wohlergehen grundlegend für die Lebensqualität des einzelnen Menschen sowie von Familien, Gemeinschaften und Nationen sind und es den Menschen ermöglichen, ihr Leben als sinnvoll zu erfahren und sich als kreative und aktive Bürger zu betätigen. Wir glauben, dass das primäre Ziel der Aktivitäten im Bereich psychische Gesundheit das Wohlbefinden und Wirken der Menschen ist, indem auf ihre Stärken und Möglichkeiten gesetzt und dadurch ihre Resilienz gesteigert wird und äußere schützende Faktoren gefördert werden.“

Psychische Gesundheit = Entwicklung von Alltagskompetenzen und der konstruktive Umgang mit Belastungen



Dazu gehören...

- Förderung von Lebenskompetenzen und -Strategien wie Stressbewältigung, Kommunikation, Achtsamkeit, Konfliktbewältigung
- Positives Selbstkonzept und vorhandenes Selbstwertgefühl...
... stärken das Kind und sind die Grundlage für zielorientierte Handlungen und damit für ein gesundes Aufwachsen.

Wichtig: wertschätzende und positive Rückmeldungen von Seiten der Erwachsenen: „Ich bin viel wert und ich kann etwas!“

Empfehlungen für die Kommune



- Ausreichende, niederschwellig erreichbare, kostenfreie und professionell ausgestattete Rückzugsräume und Anlaufstellen
- Psychologische und pädagogische kostenlose Beratungs- und Aufklärungsstellen für Kinder und Jugendliche und deren Eltern
- Bildungs- und Erziehungsauftrag: kommunale Institutionen haben den Auftrag, Kinder und Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen und für ihr psychisches Wohlbefinden Sorge zu tragen
- Entspannungsprojekte z.B. Achtsamkeitsübungen, Kinderyoga, Entspannungstechniken, Konzentrationsübungen, Anti-Stress-Training

Langer Übergangsbereich von der Abstinenz bis zur Abhängigkeit



- Kennzeichen und Symptome von abhängigem Suchtverhalten: Wiederholungszwang, Kontrollverlust, Entzugerscheinungen, Gewöhnungseffekte, Steigerung der Dosierung, Interessensverlust
- Gängige Süchte bei Kindern und Jugendlichen (primär und sekundär): Internetsucht, Computersucht, Spielsucht, Fernsehsucht, Esssucht (z.B. Esssucht mit Süßigkeiten, Binge-Eating-Störung), Magersucht (z.B. Bulimie), Drogensucht (z.B. Schnüffeln von Lösungsmitteln, Extasy, Crystal Meth), Tabaksucht, Alkoholsucht

Ziele

- Kinder und Jugendliche erwerben Kompetenzen und Empowerment.
- Sie wissen, welche Süchte es gibt (Erkenntnis)
- Sie kennen die Auswirkungen und deren Gefahren (Reflexion)
- Sie sprechen darüber (Kommunikation)
- Sie wissen wo sie Hilfe bekommen und holen sich diese (Anwendung)
- Sie wissen um ihre Stärken und empfinden sich als positive Menschen (Selbstwertgefühl)
- Sie glauben, ihr Leben selbst beeinflussen zu können (Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeit)

Empfehlungen für die Kommune

- Niederschwellige Beratungsstellen für Sucht, z.B. Kindertelefon, Online Beratung, anonyme Beratungsmöglichkeiten mit fachlich pädagogischem Personal
- Staatlicher Auftrag > Suchtprävention in Kitas und Schulen
- Projekte anbieten zu den Themen Selbstbewusstsein, Suchtprävention (aber ohne erhobenen Zeigefinger, sondern mit Betroffenen, z.B. trockenen Alkoholiker*innen!), Achtsamkeit, Anti-Stress-Training...



Artikel 3 Wohl des Kindes

- Das Wohl des Kindes als vorrangiger Gesichtspunkt
- Schutz und Fürsorge
- Wohlergehen
- Sicherheit
- Modell der Salutogenese (siehe Wohlergehen)
- Aktuelles Gesundheitsverständnis der WHO: Gesundheit als ein Zustand körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens

Artikel 19 Schutz vor Gewaltanwendung, Misshandlung und Verwahrlosung

- Fokus auf Handlungsfeld Gewaltprävention
- Schutz vor körperlicher und geistiger Gewaltanwendung, Schadenszufügung und Misshandlung
- Schutz vor Verwahrlosung, Vernachlässigung, schlechter Behandlung, Ausbeutung und sexuellen Missbrauch
- Stärkung der Resilienz
- Maßnahmen zur Aufdeckung, Meldung, Weiterverweisung, Untersuchung, Behandlung und Nachbetreuung

Artikel 24 Gesundheitsvorsorge

- Recht des Kindes auf ein Höchstmaß an Gesundheit
- Inanspruchnahme von Einrichtungen zur Behandlung von Krankheiten und Wiederherstellung von Gesundheit, in Kliniken, im ärztlichen Bereich, in der Hygiene und bei der Unfallverhütung
- Notwendigkeit der Wissensvermittlung von Grundkenntnissen über Gesundheit, Ernährung, Stillen und Schulungen zur Unterstützung und Aufklärung
- Ziele: Verringerung von Säuglings- und Kindersterblichkeit sowie Fehlernährung, Bereitstellung ausreichend vollwertiger Nahrungsmittel, Elternberatung und Aufklärung, Abschaffung von überlieferten gesundheitsschädlichen Bräuchen

Artikel 27 Angemessene Lebensbedingungen

- Recht auf einen angemessenen Lebensstandard in Bezug auf die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Kindes (siehe Biopsychosoziales Modell)
- Materielle Unterstützungsprogramme für Eltern in Hinblick auf Ernährung, Bekleidung und Wohnen

Artikel 31 Beteiligung an Freizeit, kulturellem und künstlerischem Leben, staatliche Förderung

- Recht auf Freizeit, Ruhe, Spiel und altersgemäße aktive Erholung (= Handlungsfelder Bewegung und Entspannung)
- Insbesondere ist darauf zu achten...

... dass jedes Kind einen niederschweligen und leicht erreichbaren Zugang zu Bewegungsflächen hat

... dass dem Kind im Alltag ausreichend Zeit für Bewegung, Spiel, Entspannung und Sport zur Verfügung steht

... dass die Handlungsfelder Bewegung und Entspannung in Kitas, Schule und Ausbildung einen besonderen Stellenwert erhalten

Artikel 33 Schutz vor Suchtstoffen

- Schutz von Kindern vor dem unerlaubten Gebrauch von Suchtstoffen und psychotropen Stoffen
- Kinder dürfen bei der Herstellung solcher Stoffe und beim Verkehr mit diesen nicht eingesetzt werden
- Bei der Suchtprävention ist vor allem die Gesundheitsbildung und Aufklärung wichtig

Artikel 34 Schutz vor sexuellem Missbrauch

- Schutz vor sexuellem Missbrauch und sexueller Ausbeutung
Sexuelle Gewalt ist ebenso wie häusliche Gewalt ein Handlungsfeld in der psychischen Gesundheit

Artikel 39 Genesung und Weidereingliederung geschädigter Kinder

- Förderung der psychischen Genesung und Wiedereingliederung eines Kindes nach Misshandlungen, Vernachlässigung, Folter, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung
- Zugang zu ausreichend psychologischen und pädagogischen Beratung– und Aufklärungsstellen für Kinder und Jugendliche, Eltern und erziehungsberechtigten Personen
- Die Stellen müssen kostenlos und niederschwellig erreichbar sein

Mögliche Kooperationspartner*innen

Innerhalb der Kommune:

Politik, Kitas, Schulen, Einrichtungen, Institutionen, Beratungsstellen, Sportvereine, Kliniken, Fachämter für Jugend, Soziales, Gesundheit, Sport, Schule, Umwelt, Stadtplanung, Integration...

Externe Partner*innen:

Fachkräfte (Ökotropholog*innen, Sportwissenschaftler*innen, Ärzt*innen, Hebammen, Psycholog*innen, Übungsleiter*innen), Krankenkassen (§20 SGB V)...

Immer mitdenken und umsetzen:
Partizipation der Zielgruppen!



„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“

Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der WHO 1986

Gesundheit ist ein Querschnittsthema und muss bei allen Partizipationsprozessen und kommunalen Entscheidungen mitgedacht werden.

Gesundheit macht Spaß!



Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Eva Göttlein
Projektagentur Göttlein
Frankenstr. 12
90762 Fürth
Mail: info@goettlein.de
Tel: 0911 – 7565670



projektagentur
● göttlein