

# Gesund Montafon

## Workshopreihe als Auftakt und Definition von Maßnahmen für gesundes Aufwachsen im Montafon

THEMENBEREICH | BASISDIENSTLEISTUNGEN, LEADER, GEMEINDEN

UNTERGLIEDERUNG | JUGEND | GESUNDHEIT

PROJEKTREGION | VORARLBERG

LE-PERIODE | LE 14-20

PROJEKTLAUFZEIT | 29.09.2015-30.09.2016

PROJEKTKOSTEN GESAMT | 17.612,28 €

FÖRDERSUMME AUS LE 14-20 | 10.567,37 €

MASSNAHME | FÖRDERUNG ZUR LOKALEN ENTWICKLUNG (CLLD)

TEILMASSNAHME | 19.2. FÖRDERUNG FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DER VORHABEN IM RAHMEN DER VON DER ÖRTLICHEN BEVÖLKERUNG BETRIEBENEN STRATEGIE FÜR LOKALE ENTWICKLUNG

VORHABENSART | 19.2.1. UMSETZUNG DER LOKALEN ENTWICKLUNGSSTRATEGIE

PROJEKTTRÄGER | STAND MONTAFON

### KURZBESCHREIBUNG

Gesund Aufwachsen im Montafon bildete den richtungsweisenden Auftakt für eine Entwicklung des Montafons hin zu einem gesunden und familienfreundlichen Lebensraum. Das Projekt sollte „Ermöglicher“ sein, um aktive Gesundheitsprävention bei Kindern und Jugendlichen in den relevanten Institutionen (Familien, Kinderbetreuungseinrichtungen, Kindergärten, Volksschulen) umzusetzen. Gemeinsam mit Beteiligten aus diesen verschiedenen Institutionen wurden prozesshaft Umsetzungsmaßnahmen entwickelt, die schlussendlich in eben diesen Einrichtungen verankert werden.

### AUSGANGSSITUATION

Die teilweise bedenkliche Fitness unserer Kinder hat Ausmaße angenommen, die zum Handeln verpflichtet. Wir haben heute zum Beispiel die am meisten sitzende Kindergeneration. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung (Fett, Zucker, Fastfood, Fertiggerichte und Snacks), zu viel Internet- und Fernsehkonsum zeigen deutliche Auswirkungen der „Zuvielisation“.

Wir leben zwar stets länger, aber nicht gesünder, denn trotz steigender durchschnittlicher Lebenserwartung wird die Anzahl der gesunden Lebensjahre weniger. Diese Zahl muss höher werden. Der nachhaltigste Schlüssel dafür liegt in der Gesundheitsprävention in den frühen Lebensjahren, also in der Familie, in Kindergärten, in Schulen und Vereinen. Für Kinder ist es relativ einfach, gesundes Verhalten zu lernen, wenn die Verhältnisse und Rahmenbedingungen passen und sie profitieren auch am längsten davon.

Zentral ist hierbei der ganzheitliche Gesundheitsbegriff: körperliches, psychisches, mentales und soziales Wohlbefinden sind miteinander verknüpft und vollkommen unabhängig voneinander betrachtet werden. Die meisten Mitwirkenden an dem geplanten Beteiligungsprozess sind bereits

informiert und haben ihre Teilnahme bereits bestätigt. Die oben angeführten Missstände beim Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen machen jeder/m Einzelnen ihrer/ seiner Arbeit zu schaffen und der Vorschlag, hier koordiniert und abgestimmt vorzugehen, stößt auf offene Ohren und eine große Bereitschaft zur Mitwirkung.

## ZIELE UND ZIELGRUPPEN

Im Vordergrund der Zielsetzung bzw. der Wirkung dieses Entwicklungsprojekts sind in bestehende Institutionen integrierte Maßnahmen, die zusammen mit (Bewegungs-) Kindergartenpädagoginnen, ErnährungsexpertInnen, LehrerInnen, Eltern und ExpertInnen zuständiger Institutionen und Vereine (z. B. aks, Gesundes Tschagguns, verschiedene Kinderbetreuungseinrichtungen aus dem Montafon, Verein der Tagesmütter etc.) ausgearbeitet werden.

Die Wirkungen dieser Maßnahmen konzentrieren sich vor allem auf folgende 4 Bereiche:

- regelmäßige Bewegung
- gesunde (ausgewogene) Ernährung
- Entschleunigung („Weniger ist mehr“)
- Rituale (geregelt Abläufe, Anstrengung/Entspannung)

Im Vordergrund steht ein ausgewogener Mix um das übergeordnete Ziel einer ganzheitlichen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (körperliches, seelisches, mentales und soziales Wohlbefinden) zu erreichen. Der Einfluss der Familie auf das spätere Gesundheitsverhalten spielt von frühester Kindheit an eine wesentliche Rolle. Daneben sind auch Kleinkindbetreuung, Kindergarten, Schule, Freunde und Vereine für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil von wesentlicher Bedeutung. Kindergärten und Schulen als zentrale Vermittler von Bildung, von Fähigkeiten und Fertigkeiten in frühen Lebensjahren haben großen Einfluss auf ein nachhaltiges Gesundheitsverhalten.

Besonders wichtig dabei ist eine gute Zusammenarbeit von BetreuerInnen und PädagogInnen in Kinderbetreuung, Kindergarten und Schule mit Eltern, Vereinen sowie Gemeinden und Region.

Ziel und Wirkung des Projektes ist es deshalb, diese Institutionen in einem Beteiligungsprozess zusammenzuführen und sie selbst – basierend auf ihren Erfahrungen und ihrer Expertise – mit entsprechend professioneller Begleitung Maßnahmen ausarbeiten zu lassen.

## PROJEKTUMSETZUNG UND MASSNAHMEN

Das Projekt strebt eine langfristige Wirkung und Umsetzung in Folgeprojekten an, das (Fern)Ziel ist somit jenes, dass schlussendlich ein ganzer Ausbildungszyklus der Montafoner Kinder - von der Kinderbetreuung bis zum Pflichtschulabschluss - von entsprechenden altersgerechten Maßnahmen zur Gesundheitsprävention begleitet werden kann.

Inhalt dieses LEADER-Projekts ist es, zusammen mit den relevanten Institutionen und Personen in einem Beteiligungsprozess Umsetzungsmaßnahmen zu erarbeiten, die von der Kinderbetreuung bis zur Volksschule reichen und in diesen Institutionen verankert werden. Die Ausarbeitung der Maßnahmen erfolgt in einer dreiteiligen Workshop Reihe im Herbst 2015:

- „aufmachen“: Grundlagen-, Erfahrungs- und Erkenntnisaustausch, Ideensammlung und Zielformulierung
- „zusammenführen“: Präzisieren und Strukturieren der Ergebnisse, Etappenziele für die Umsetzung erarbeiten, Priorisierungen vornehmen
- „reflektieren“: konkrete Modellierung der einzelnen Maßnahmen - Wer? Wann? Wie? Wo?

Im Februar 2016 findet eine Abschluss- und gleichzeitige Auftaktveranstaltung für das Umsetzungsprojekt 2016-2020 statt, für welches dieses Entwicklungsprojekt „Ermöglicher“ sein soll.

## ERGEBNISSE UND WIRKUNGEN

Das Montafon möchte neue Entwicklungsschwerpunkte im Bereich Gesundheit und Familienfreundlichkeit setzen und dieses Projekt bildete einen Auftakt dazu und stand am Anfang einer Vision: Gesunder Lebensraum Montafon.

Hierzu wurde in diesem Projekt vorerst die Handlungs- und Selbstkompetenz der Prozessbeteiligten (Kindergartenpädagoginnen, LehrerInnen, Vereinsmitglieder, Tagesmütter, BetreuerInnen etc.) gestärkt, die bei der Ausarbeitung der Maßnahmen mitarbeiten. Rund 40 Personen brachten sich in drei Workshops in den Planungsprozess ein. Sie bekamen Werkzeuge in die Hand, um BotschafterInnen einer neuen Bewegungs- und Ernährungskultur im Montafon zu werden. Sie sind authentische TrägerInnen dieser neuen Kultur, da sie an ihr mitarbeiten und sie gleichzeitig auch umsetzen. In zwei öffentlichen Vorträgen brachten ExpertInnen zusätzliche Fachimpulse ein. Die Ergebnisse der Workshops wurden beim zweiten Familiengipfel im Montafon am 17. Mai 2016 vorgestellt.

Das Resultat des LEADER-Projektes ist ein Paket von fünf Umsetzungsmaßnahmen zur Umsetzung in Folgeprojekten. Das Kinderwerkstätte Gantschier wurde im Zuge des Projektes als Pilotinitiative zu einer Bewegungs-Kinderbetreuung und mit dem Qualitätssiegel Vorarlberg bedacht (Artikel im Montafoner Standpunkt Nr. 32). Im Zuge der Gesundheitsförderungsstrategie wird die Volksschule Vandans zur bewegten Schule. Die Volksschulen Tschagguns, Schruns und Silbertal bewegen sich in diese Richtung. Aus der Pilotinitiative wurden wichtige Erfahrungen für das Folgeprojekt gesammelt und "Stellschrauben" identifiziert. Ein Leitfaden mit Leitbildern für Gemeinde, Kindergarten/Kinderbetreuung, Schule und Vereine zur Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsprävention ist entstanden.

Durch das Projekt bzw. die daraus resultierenden Maßnahmenpakete wurde das Montafon von und gemeinsam mit der SUPRO als Pilotregion ausgewählt für die Mitarbeit in der landesweiten Initiative im Rahmen der Gesundheitsförderung für Vorarlberg. Die Maßnahmen werden nun im Rahmen der Gesundheitsförderungsstrategie Vorarlberg im Montafon pilothaft umgesetzt und eine landesweite Umsetzung erprobt. Die Gemeinden des Montafons haben vereinbart, dass sie die Schulen, wenn sie sich zertifizieren lassen, einmalig zu diesem Thema mit € 800,- unterstützen (angelehnt an die Förderung seitens des Landes für Bewegungskindergärten).



Regio-V

## LINKS

[Projektbeschreibung auf der Website der LAG Regionalentwicklung Vorarlberg](http://www.regio-v.at/projects/115/gesundmofo) (<http://www.regio-v.at/projects/115/gesundmofo>)

[Projektbeschreibung auf der Website des Stands Montafon](http://stand-montafon.at/stand/bildung-soziales/projekte-archiv/projekt-gesund-aufwachsen-im-montafon) (<http://stand-montafon.at/stand/bildung-soziales/projekte-archiv/projekt-gesund-aufwachsen-im-montafon>)

[Projektbeschreibung des Umsetzungsprojekts auf der Website des Stands Montafon](http://stand-montafon.at/stand/bildung-soziales/gesund-aufwachsen) (<http://stand-montafon.at/stand/bildung-soziales/gesund-aufwachsen>)