Projektwoche Kultur, Natur und Sport für übergewichtige und adipöse junge Menschen zur Förderung und Stärkung der Selbst-, Sozial- und Auftrittskompetenz, mit dem Ziel einer besseren Integration in die Berufswelt und Gesellschaft durch gezielte Vorbereitung auf die Herausforderungen einer Berufslehre oder einer weiterführenden Schule

Projektbeschreibung

Einleitung

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) bei Kinder- und Jugendlichen und die daraus mögliche schlechte Integration von jungen Menschen in die Berufswelt und Gesellschaft kann verschiedene Ursachen haben. Falsche Ernährung, Bewegungsmangel, bildungsferner Hintergrund, körperliche Veranlagung, medizinische Ursachen, mangelnde soziale Integration sowie geringes Selbstbewusstsein sind einzelne mögliche Faktoren. Meistens handelt es sich um einen komplexen Zusammenhang verschiedenster Faktoren. Für eine nachhaltige gesunde Lebensweise und Integration in die Berufswelt und Gesellschaft müssen die Unterstützungsmassnahmen auf Hilfe zur Selbsthilfe ausgerichtet sein und über einen längeren Zeitraum Begleitung und Unterstützung gewährleisten. Punktuelle Massnahmen sind gut. Für eine nachhaltige Wirkung müssen jedoch die Punkte mit Linien verbunden werden. Oder anders ausgedrückt, nur die Vernetzung der einzelnen Massnahmen und Begleitung über einen längeren Zeitraum verspricht Erfolg. Die hier vorgestellte Projektwoche Kultur, Natur und Sport ist eine punktuelle Massnahme für die bessere Integration der übergewichtigen und adipösen jungen Menschen in die Arbeitswelt und Gesellschaft, mit dem Ziel der Vernetzung und Stärkung der individuellen und spezifischen Unterstützungsmassnahmen sowie der Selbst-, Sozial- und Auftrittskompetenz zu einem nachhaltigen Erfolg. Der Mehrwert liegt in einer gezielten Förderung und Stärkung übergewichtiger und adipöser junger Menschen der neuen Lehrplanziele für eine bessere Integration in die Berufswelt.

Ziele

Erkenntnisse aus der Ernährungs- und Bewegungslehre werden in dieser Projektwoche in die Praxis umgesetzt. Der pädagogische Ansatz der projektorientierten Arbeitsweise zielt auf eine lustvolle gesellschaftliche Integration der Jugendlichen durch Gruppenarbeiten in selbstgewählten Themen aus Kultur, Natur und Sport und auf eine Stärkung des Selbstbewusstseins und der Auftrittskompetenz durch Expertenwissen und Präsentation des eigenen Projekts. Soziale Integration, Bewegungsfreude, sportliche Aktivitäten und gemeinsame Auseinandersetzung mit kulturellen Aspekten und Themen aus der Lebenswelt der jungen Menschen sind wesentliche Aspekte der Projektwoche. Die Freuden, Kompetenzen und Stärken der Jugendlichen werden verstärkt durch gezielte Übungen, Anwendung in der Praxis und Reflexion. Die schulischen Grundfähigkeiten in Mathematik, Sprache und Naturwissenschaften werden täglich durch betreutes Selbststudium mit individueller Unterstützung gefördert.

Zielgruppe

Übergewichtige und adipöse junge Menschen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren mit Wohnsitz in der Schweiz. Die Teilnehmendenzahl ist auf 24 Personen pro Projektwoche beschränkt. Eine kantonale Kontingentierung aufgrund der kantonalen Unterstützungsbeiträge ist denkbar. Ziel ist es jedoch, dass Angebot nach Nachfrage auszubauen und nicht Jugendliche abzuweisen. Es gibt über 50'000 übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in der Schweiz.

Durchführungsort (Seminarhaus)

Die gepflegte alpine Familien- und Gruppenunterkunft „Outdoor-Center Rezia-Martina“ (www.rezia-martina.ch), CH-7560 Martina / Engadin, im Dreiländereck Italien-Österreich-Schweiz ist das ideale Seminarhaus für die zielorientierte Durchführung der Projektwoche Kultur, Natur und Sport. Das Haus ist räumlich grosszügig konzipiert mit 11 Schlafzimmern und 26 Betten in nordischer Schlafqualität, Essraum, Seminarraum und Arvenstube für Gruppenarbeiten und geselliges Zusammensein. Am Dorfplatz Martina gelegen, mit Sonnenterrasse, Gartensitzplatz, Spielwiese, Dorfbrunnen und einer reichhaltigen natürlichen Umgebung fühlt man sich wohl und integriert mit der einheimischen Bevölkerung. In der Gemeinde Tschlin-Strada-Martina wird ein Nachhaltigkeitskonzept mit Bio-Produkten aus der Gemeinde gelebt: www.buntschlin.ch. Wir werden die schmackhaften Produkte direkt beim Bauern, in der Käserei und im Dorfladen beziehen und die Mahlzeiten selbständig zubereiten. Sportstätten wie Seilpark, Turnhalle, Fluss für Riverrafting, Bergseen mit Schwimmgelegenheit, Eislaufbahn, Schlittelweg, können zu Fuss oder mit dem Velo erreicht werden. Velowege, Wanderwege, Langlaufloipen, Schneeschuhtrails starten direkt beim Outdoor-Center Rezia-Martina. Auch die kulturelle Vielfalt für die Bearbeitung der Projektthemen ist in der Gemeinde reichhaltig. Erwähnt seien hier das Druckereimuseum, die Alp- und Holzwirtschaft, Bio-Landwirtschaftsbetriebe, die Betriebszentrale Martina der Engadiner Wasserkraftwerke und der historische Zollübergang Altfinsternünz, welcher bereits die Römer (Via Claudia) benutzt und die Habsburger zu einer befestigten Station mit einem mächtigen Turm im reissenden Fluss ausgebaut haben. Diese Beispiele stammen alle aus der Gemeinde Tschlin-Strada-Martina. Noch vielfältiger wird das Kultur-, Natur-, und Sportangebot im Umkreis von 30 Minuten im Dreiländereck. Beispiele: Mittelalterliche Stadt Glurns, Churburg, UNESCO-Weltkulturerbe Kloster St. Johann, Schweizer Nationalpark und Parco Nazionale dello Stelvio mit interaktiven Besucherzentren sowie unzählige Outdoor-Angebote für Bewegung und Sport in einer abwechslungsreichen alpinen Landschaft.

Dauer und Frequenz

Die Projektwochen Kultur, Natur und Sport dauern 8 Tage und werden in jeder Jahreszeit einmal angeboten, d.h. vier Mal im Jahr. Dies ermöglicht den Jugendlichen, z.B. während der ganzen Zeit der Berufsausbildung wiederholt in vertrauter Stätte zurückzukehren, sich in eine neue zusammengesetzte Gesellschaft zu integrieren und doch immer wieder neue Kulturstätten, Naturphänomene sowie sportliche und bewegungsfreudige Tätigkeiten kennen zu lernen und zu erleben. Es entsteht eine Community von Gleichgesinnten und evtl. Freunden über Jahre hinweg. Diese Community wird auch mit modernen Medien (Facebook, Twitter, Blocks) betreut und zu Selbsthilfegruppen vernetzt. Die Koordination und Vernetzung mit weiterführenden Integrationsprogrammen für junge Menschen in die Berufswelt erfolgt durch eine Steuergruppe.

Projektteam und Steuergruppe

edulink.ch, Men Wieland, Bildungsberatung-Experten-Projektmanagement, Zürich & Zerne, Via Suot 3, CH-7530 Zerne

fon +41 (0)79 702 49 61 info@edulink.ch www.edulink.ch

Der multiprofessionelle Ansatz der Projektwoche Kultur, Natur und Sport für übergewichtige und adipöse junge Menschen wird durch ein interdisziplinäres Projektteam im Detail konzipiert, durchgeführt und evaluiert. Für die Gewähr der Professionalität, Entwicklung und Vernetzung der Projektwoche Kultur, Natur und Sport in andere Programme für adipöse junge Menschen wird eine ständige Steuergruppe eingesetzt.

Terminplan für die Projektwoche Kultur, Natur und Sport

Die Daten für die nächsten Pilotprojektwochen Kultur, Natur und Sport werden im Herbst festgelegt. Der Anmeldeschluss ist noch offen. Nach Anmeldeschluss wird aufgrund der Anmeldezahl über die Durchführung entschieden. Nachmeldungen können berücksichtigt werden, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Kosten für die Teilnehmenden

Von den Teilnehmenden wird ein Eigenbeitrag von CHF 350.- + Reisekosten für Unterkunft, Verpflegung und Betreuung in Rechnung gestellt. Die restlichen Kosten werden durch Förderbeiträge gemeinnütziger Vergabestiftungen, von Fachverbänden sowie nationalen und kantonalen Instanzen gedeckt.

Allgemeines Tagesprogramm der Projektwoche Kultur, Natur und Sport

7 – 8 Uhr	Bewegung und anschliessend ausgewogenes Frühstück
8 - 10 Uhr	Betreutes Selbststudium in den schulischen Grundfertigkeiten Mathematik, Sprache und Naturwissenschaften gemäss Auftrag der Klassenlehrperson mit individueller Unterstützung
10 - 12 Uhr	Sport und Bewegung, wenn immer möglich outdoor oder in der Turnhalle
12 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 17.30 Uhr	Projektarbeit in Gruppen inkl. Besichtigungen, Handlungen, Interviews, Recherchen und Auswertung
18 – 20 Uhr	Nachtessen
20 – 21 Uhr	Diskussionsrunden an aktuellen Themen, Rückblick und Vorschau
21 – 22 Uhr	Gesellschaftsspiele, Zusammensein, Abendspaziergang

Zusammenfassung Ernährungskonzept

edulink.ch, Men Wieland, Bildungsberatung-Experten-Projektmanagement, Zürich & Zerne, Via Suot 3, CH-7530 Zerne

fon +41 (0)79 702 49 61 info@edulink.ch www.edulink.ch

Die Ernährungsfachperson (Ernährungsberaterin/Hauswirtschaftslehrerin) bespricht mit der Tageskleingruppe am Vorabend den Einkaufsplan, die Kochrezepte und die Organisation für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Eingekauft werden die schmackhaften Bio-Produkte nach Möglichkeit direkt beim Bauern in der Gemeinde und im Dorfladen. Es werden die Produkte von Bun Tschlin berücksichtigt (www.buntschlin.ch). Die Kleingruppe bereitet die Mahlzeiten unter Anleitung der Ernährungsfachperson zu.

Zusammenfassung Bewegungs- und Sportkonzept

Grundsätzlich wird während mindestens 4 Stunden pro Tag bewegt und Sport betrieben. Bevorzugt werden Outdoor-Aktivitäten je nach Jahreszeit. Eine Turnhalle steht ebenfalls zur Verfügung. Ein beträchtlicher Teil, mindestens 50%, der Bewegungs- und Sportaktivitäten erfolgt gezielt in Zusammenhang mit der handlungsorientierten Projektarbeit sowie mit dem Einkauf und der Beschaffung der Nahrungsmittel in der Gemeinde.

Zusammenfassung Psychologisches Konzept

Die Gruppendiskussionen, Expertenrunden und Projektarbeit wird nach Möglichkeit auch von einem Psychologen begleitet oder mitgestaltet. Erfahrungsgemäss kommen Themen der Gruppendynamik, Mobbing, Medienkonsum, Sozial- und Ernährungsverhaltens zur Sprache. Lösungsansätze werden besprochen und situativ während der ganzen Projektwoche gemeinsam mit den Teilnehmenden reflektiert.

Zusammenfassung Pädagogisches Konzept

Das pädagogische Konzept besteht aus mehreren Teilen.

Die Teilnehmenden der Projektwoche Kultur, Natur und Sport bringen die Hausaufgaben für 10 Stunden mit, welche die Klassenlehrperson und/oder der/die Schulpsychologe/in den Schülerinnen und Schülern mitgibt und den pädagogischen Leiter über die zu erreichenden Ziele informiert, damit dieser gezielt und individuell die Schülerinnen und Schüler im täglichen betreuten Selbststudium unterstützen kann, in der Regel täglich 2 Stunden von 8 – 10 Uhr. Dieses betreute Selbststudium bezweckt die intensive Förderung der schulischen Grundfertigkeiten in Mathematik, Sprache und Naturwissenschaften.

In Kleingruppen wird während der ganzen Woche gezielt an einem Projekt (Frey, K. 1997) gearbeitet mit dem Ziel der Förderung und Stärkung der Selbst-, Sozial- und Auftrittskompetenz. Die Projektteile sind: 1. Projektidee 2. Projektplanung, 3. Durchführung, 4. Auswertung, 5. Präsentation, 6. Meilensteine, 7. Reflexion der Projektarbeit auf Metaebene. Das Projekt wird in der Projektwoche und nach Möglichkeit auch später in der Schulklasse erneut präsentiert.

In den abendlichen Diskussionsrunden wird gezielt zusätzlich an der Selbst-, Sozial- und Auftrittskompetenz gearbeitet, dies in Form von geleiteten Gruppendiskussionen und Expertenrunden. Gesellschaftsspiele und die Zusammenarbeit der Kochgruppe ergänzen die zielorientierte Förderung der Selbst-, Sozial- und Auftrittskompetenz.

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigung: Teilnahmeberechtigt sind übergewichtige und adipöse Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren die in der Schweiz Wohnsitz haben und bereit sind aktiv an der gesamten Projektwoche Natur, Kultur und Sport teilzunehmen.

Kosten: Es wird ein Kostenbeitrag von CHF 350.- pro Teilnehmenden für Kost, Logis und Betreuung erhoben. Zusätzlich übernehmen die Teilnehmenden die Kosten für die An- und Rückreise vom Wohnort bis zum Kursort in Martina.

Anmeldung: Das Anmeldeformular ist von den Teilnehmenden, den Erziehungsberechtigten, der Klassenlehrperson und der Schulleitung unterzeichnet an die organisierende Stelle zu senden. Eventuelle Nachmeldungen können berücksichtigt werden, sofern freie Plätze vorhanden sind. Es erfolgt eine schriftliche Zu- oder Absage. Mit der termingerechten Überweisung des Kostenbeitrages wird die Anmeldung definitiv.

Abmeldung: Allfällige Abmeldungen sind möglichst frühzeitig zu melden, damit ermöglichen Sie einem anderen Jugendlichen die Teilnahme. Der Kostenbeitrag von CHF 350.- wird nicht zurückerstattet.

Versicherung: Es besteht kein Versicherungsschutz. Jeder Teilnehmer muss für die Dauer der Projektwoche über eine gültige Kranken-, Haftpflicht- und Unfallversicherung verfügen. Die Organisatoren und Leiter der Projektwoche lehnen jegliche Haftung für Personen- und Sachschäden ab. Sachbeschädigungen werden zum Neuwert + Beschaffungskosten dem Verursacher in Rechnung gestellt. Die Haftpflichtversicherung übernimmt keine mutwilligen Sachbeschädigungen.

Informationen für Teilnehmende: Etwa drei Wochen vor Beginn der Projektwoche erhalten die Teilnehmenden Informationen betreffend Anreise, Ausrüstung, Programm usw. Für weitere Auskünfte über die Projektwoche steht die organisierende Stelle zur Verfügung.

Campregeln: Alkohol-, Tabak- und Drogenkonsum sind während der ganzen Projektwoche untersagt. Die Teilnehmenden verpflichten sich aktiv am ganzen Programm teilzunehmen und den Anweisungen der Leitungspersonen Folge zu leisten. Wer gegen die Lagerregeln verstösst, wird durch die Lagerleitung nach Hause geschickt. Bei schweren Verstössen behalten sich die Organisatoren vor, Teilnehmende von weiteren Projektwochen auszuschliessen. Es besteht kein Anspruch auf die Rückzahlung des Kostenbeitrages. Ein allfälliger Mehraufwand wird zusätzlich in Rechnung gestellt.

Verwendungen von Bild- und Tonmaterial: In der Projektwoche werden Bild- und Tonaufnahmen gemacht, die in Publikationen der Kantone, deren Partner oder in Medienberichten veröffentlicht werden können. Die Teilnehmenden und Erziehungsberechtigten haben die Möglichkeit bei der Anmeldung die Einwilligung dazu zu geben oder zu verweigern.

Programmänderungen

Programm- und Konzeptänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Zürich & Zerne, im Herbst 2012 / Men Wieland