



Projektdokumentation¹

Connect Workshop – 12. - 18.07.2013 zum Thema
**„Gesund leben in Zeiten von Burn-out, Megacities und Fast-Food.
Wege in eine gesund Zukunft.“**

Projektleitung: Estelle Fritz, Jörg Miller

Universität Duisburg-Essen
UNIAKTIV – Zentrum für gesellschaftliches Lernen und soziale Verantwortung
Programm *Connect*
Universitätsstr. 12
45141 Essen
www.uni-due/connect (Bericht und Fotos des Workshops online verfügbar)
info@uniaktiv.org

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



In Kooperation mit:



¹ Die einzelnen Projektberichte wurden von Studierenden des Workshops verfasst.

Inhalt

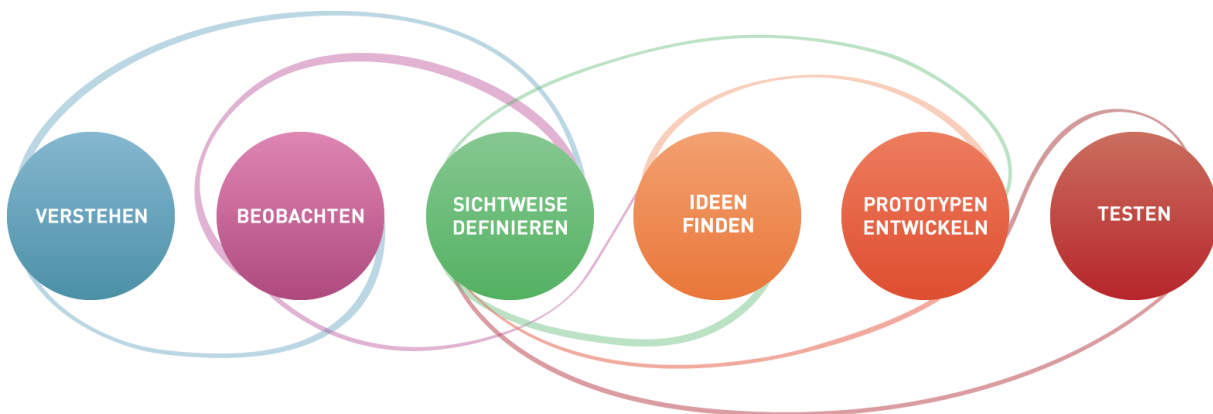
Was ist Connect?	3
Der Rahmen des Workshops	4
Die Projekte	5
Spot on (Bericht von Maria Wilhelm)	5
Chefköche - Gesünder und bewusster Essen in der Schule (Bericht von Sophia Steuth)	7
Altenheim Connect (Bericht von Laura Konert)	8
DO(n't qu)IT (Bericht von Leonie Metken)	9
Projekt „Zukunft“ – oder „Garten der grünen Daumen“ (Bericht von Eva Michel)	11
Senioren im Kinderheim (Bericht von Nam Bui)	12
„zzZone – das stille Örtchen. Nicht strEssen lassen !“ (Bericht von Melanie Boll).....	13

Was ist Connect?

Connect vermittelt SchülerInnen der Oberstufe und Studierenden in der ersten Studienphase einen erfahrungsorientierten und transdisziplinären Lern- und Innovationsansatz. SchülerInnen, Studierende und Dozierende arbeiten gemeinsam an einer gesellschaftlich relevanten Fragestellung mit regionalem Bezug und entwickeln Lösungsideen. Die kooperative Arbeitsform und Durchführung an Schulen gewährleistet einen niedrigschwelligen Zugang zu wissenschaftlichem Denken, Methoden des forschenden Lernens sowie zur Universität als Organisation.

Das Programm findet im Rahmen eines einwöchigen Workshops statt. Die SchülerInnen und Studierenden arbeiten in interdisziplinären Kleingruppen und werden jeweils von einem Dozenten gecoacht. Flankiert wird der Workshop von thematisch abgestimmten Exkursionen.

Connect arbeitet mit der Methode des Design Thinking². Diese Innovationsmethode basiert auf den Phasen des Verstehens (mit theoretischem Input), des Beobachtens (Feldphasen), des Experimentierens und Anwendens, mit dem Ziel, ein marktfähiges Produkt bzw. Lösungsansatz zu entwickeln. Es ist ausdrücklich erwünscht und im Sinne der Nachhaltigkeitsstrategie der Universität Duisburg-Essen (UDE), dass der Prototyp bzw. der entwickelte Lösungsansatz auch nach Beendigung des Workshops weitergeführt wird.



Der Design Thinking Prozess

Quelle: In Anlehnung an HPI School of Design Thinking

² Design Thinking hat seinen Ursprung im Produktdesign und geht davon aus, dass die Bearbeitung komplexer Probleme von Menschen unterschiedlicher Disziplinen zu innovativen und nutzerfreundlichen Lösungsansätzen führt. PLATTNER ET AL. definieren Design Thinking als „... eine Heuristik, die ganz bestimmte Verfahrensschritte vorgibt, die sich in der Praxis in einer bestimmten Abfolge als zweckmäßig erwiesen haben und die unter ganz bestimmten Bedingungen, nämlich in einem multidisziplinären Team, ihr vollständiges Erfolgsspektrum entfalten können“ (2009, S. 103). Design Thinking findet zunehmend in der Schul- und Hochschuldidaktik Anwendung.

Der Rahmen des Workshops

Der *Connect* Workshop fand in Kooperation mit der „AG Essen forscht und heilt“ vom 12. - 18. Juli 2013 an der Gesamtschule Borbeck in Essen mit dem Thema „Gesund leben in Zeiten von Burn-out, Megacities und Fast-Food. Wege in eine gesunde Zukunft.“ statt. Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler besuchten die Jahrgangsstufe 11 (Q1).



Die SchülerInnen und Studierenden befassten sich eine Woche lang mit dem Thema Gesundheit, um neue Lösungskonzepte für ein gesundes Leben in ihrer Umgebung zu entwickeln. Zur Begegnung der Vielfalt und Komplexität des Themas unternahmen die einzelnen Gruppen zunächst Exkursionen zu unterschiedlichen Einrichtungen und Organisationen in Essen. Dabei wurden die Exkursionen nach Themenschwerpunkten ausgewählt. Die wissenschaftliche Perspektive wurde von Frau Prof. Susanne Moebus, Professorin für Epidemiologie am Uniklinikum der UDE anschaulich und an konkreten Beispielen der Stadt Essen den ExkursionsteilnehmerInnen erläutert. Mit dem Schwerpunkt „Prävention“ fuhr das Flizmobil des Sozialdienstes Katholischer Frauen auf den Essener Campus und präsentierte den Teilnehmern gesunde Ernährungsstrategien für Kinder und Jugendliche. UDE-Medieninformatiker Ralf Schmidt zeigte den interessierten SchülerInnen welchen Einfluss Computerspiele auf die Gesundheit haben können und im PHÖNIX Haus Sonnengarten wurde der Lebensalltag im Altenheim verdeutlicht. Mit dem Schwerpunkt „Wirtschaft und Arbeitsmarkt“ stand Herr Thomas Mikoteit vom JobCenter Essen mit aktuellen Gesundheitsstudien zu jungen Arbeitslosen samt Lösungsstrategien für Fragen und Antworten zur Verfügung und schließlich erläuterte Peter Thiel, AOK-Geschäftsstellenleiter der Regionaldirektion Essen, die Arbeit des Institutes für betriebliches Gesundheitsmanagement der AOK Rheinland.

Um der Kreativität der Projektgruppen nicht vorwegzugreifen, wurde das Thema nicht weiter eingegrenzt, sodass die Fragestellung aus unterschiedlichster Perspektive und unter verschiedenen Gesichtspunkten beleuchtet werden konnte. Daher wurden die Projektgruppen auch von Dozierenden verschiedener Fachbereiche der UDE begleitet (Sportwissenschaften, BWL, Wirtschaftsinformatik, Deutsch als Zweit-/Fremdsprache, Sozialpsychologie...), um möglichst viele Themengebiete durch fachliches Know-how zu untermauern. Die Methode des Design Thinking wirkte unterstützend bei der Entwicklung innovativer Lösungsansätze.

Zum Abschluss des Workshops wurden die Ideen von den Jurymitgliedern Frau Britta Altenkamp, Mitglied des Landtages, Herrn Prof. Kessl, Direktor des Instituts für Soziale Arbeit und Sozialpolitik an der Fakultät für Bildungswissenschaften der UDE, sowie Herrn Dr. Rainer Kundt, Leiter des Gesundheitsamtes der Stadt Essen, prämiert.

Die Projekte

Spot on (Bericht von Maria Wilhelm)

Wieso sind psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen und „Burn-out“, im Berufsleben ein immer aktuelleres Problem? Laut der Prognose der WHO (World Health Organization), dass „Depression [...] im Jahr 2030 in den Industriestaaten die Volkskrankheit Nr. 1 sein“ wird, sind psychische Erkrankungen sehr viel verbreiteter, als bisher bekannt. Sie führen gerade bei Menschen mittleren Alters zu immer länger werdenden Ausfällen am Arbeitsplatz. Ist es als junger Mensch noch möglich seine Verhaltensweisen schneller zu „korrigieren“, sich besser umzustellen und rasch wieder einsatzbereit zu sein, ist es mit fortschreitendem Alter immer schwieriger alte Verhaltensmuster neu und „gesünder“ umzugestalten.



Um präventiv gegen Depressionen und das weit bekannte Phänomen „Burn-out“ vorzugehen, ist es sinnvoll schon so früh wie möglich das eigene Bewusstsein sowie das Bewusstsein für den eigenen Körper und individuelle Bedürfnisse zu schulen.

Das Projekt „Spot on!“ zielt daher insbesondere darauf ab, das Körperbewusstsein von Jugendlichen im Alter von 15 bis 18 Jahren zu schulen und zu stärken. Unter dem Begriff „Körperbewusstsein“ sind vor allem die eigene Einstellung zu sich, die Körperzufriedenheit und das Selbstbewusstsein gemeint.

Im Rahmen einer nicht repräsentativen Befragung in der Essener Innenstadt hat sich herausgestellt, dass das Interesse der Zielgruppe zum Thema „Gesundheit“ und „Körperbewusstsein“ weitaus geringer ist, als zunächst angenommen. Bei o.g. Befragung hat sich zudem herausgestellt, dass neue Medien Jugendliche mehr ansprechen, denn sie sind modern, aktuell, cool und Bestandteil ihrer Lebenswirklichkeit. Aus diesem Grund legt das Projekt „Spot on!“ primär sein Augenmerk auf das Erarbeiten von Werbespots als Medium, um in einem zweiten Schritt das Bewusstsein für das Thema „Gesundheit“ zu öffnen.

„Spot on!“ soll jungen Menschen die Möglichkeit bieten, im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft in der Schule eigenständig Werbung zu Themen wie „Gesundheit“ und „Ernährung“ zu machen. Begleitet werden sollten sie dabei von schulexternen Theaterpädagogen und Medienexperten, um sich nicht nur mit dem Medium „Werbung“ und gesundheitlichen Themen auseinanderzusetzen, sondern auch Techniken wie Regie, das Filmen und Schauspiel zu erlernen. Sie können so das Gelernte eigenständig anwenden, Selbstbewusstsein hinter und vor der Kamera erlangen und Themengebiete autonom und individuell „erobern“.

Die Jugendlichen sollten sich bewusst mit Werbung beschäftigen, um nicht nur ein Gefühl dafür zu bekommen, wo ihre Stärken und Schwächen liegen, sondern auch, um sich mit der Aussagekraft und der manipulativen Wirkung von Werbung im täglichen Leben und dem Körperbild, das dabei vermittelt wird, auseinanderzusetzen. Der eigene Körper und der der Mitmenschen wird durch die Kameralinse anders wahrgenommen, sodass der Sinn für Realität und die verzerrte Darstellung der Medien geschult werden soll. Das gemeinsame Arbeiten vor und hinter der Kamera soll zudem Selbstvertrauen schaffen,

damit die jungen Menschen lernen sich selbst zu respektieren und auch einen respektvollen Umgang miteinander zu pflegen.

Um einen Anreiz zu bieten und die Nachhaltigkeit des Projekts zu fördern, könnten die Werbespots vielleicht sogar auf internationaler Ebene auf „Facebook“ oder „Youtube“ veröffentlicht werden und im Wettbewerb gegeneinander antreten.

Chefköche - Gesünder und bewusster Essen in der Schule (Bericht von Sophia Steuth)

Das Mensaessen an vielen Schulen wird von Großbetrieben geliefert, die mit geringstem preislichem Aufwand den Geschmack von allen treffen sollen. Dass dabei kaum auf qualitativ gute, gesunde Lebensmittel geachtet werden kann, ist nicht verwunderlich. Nach Recherche werden als beliebteste Mensagerichte von SchülerInnen Currywurst, Pommes, Pizza und Döner am häufigsten genannt, doch auch schon die befragten Fünftklässler der Borbecker Gesamtschule wussten, dass ihr Lieblingsessen nicht gesund ist.



Diesem Problem ist die Gruppe „Chefköche“ nachgegangen und hat ein Lösungskonzept entworfen, welches ermöglicht, zusammen mit den SchülerInnen der Gesamtschule Borbeck ein gesünderes Mensaessen zu kochen und anzubieten.

Initiativen zu gesünderem Essen an Schulen gibt es bereits, jedoch werden die Schüler nicht in großem Maße in die Zubereitung des Essens mit einbezogen, wie es dieses Projekt vorsieht: Hier sollen die Kinder mitmachen, mitgärtnern, mitkochen, mitlernen und Freude am „slow-cooking“ haben, um so ein langfristiges Ernährungsbewusstsein zu entwickeln.

Durch frühzeitige Kontaktaufnahme mit den entsprechenden Ansprechpartnern über Lehrer- und Schulkonferenz, könnte man sowohl Lehrer als auch Eltern sofort ansprechen und möglicherweise einbinden und so den Grundstein für einen langfristigen Projekterfolg legen. Darüber hinaus ist Personal notwendig, um das Projekt starten zu können. Möglich wäre es, einen Essener Koch anzusprechen, der ehrenamtlich mithilft. Sollte jedoch niemand zu finden sein, könnten Eltern, Studierende oder weitere Ehrenamtliche als Köche und für die Betreuung der SchülerInnen während der Zubereitung gewonnen werden.

Das Projekt sollte über mehrere Klassen hinweg in den Schulalltag eingeführt werden: Das Kochen selbst sollte in AGs der 5. und 8. Klasse stattfinden. Da AGs Pflicht sind, ist mit einer großen Teilnehmerzahl zu rechnen. Der Schulgarten sollte parallel dazu von mehreren Biologiekursen bewirtschaftet werden, um dessen Erzeugnisse dann auch für das Mittagessen verarbeiten zu können. So würde den SchülerInnen ein Grundverständnis ihrer Nahrung vom Anbau bis zur Zubereitung vermittelt, welches sie vielleicht sogar in der elterlichen Küche mit einbringen könnten und dass sie für ihr späteres Leben im eigenen Haushalt vorbereitet.

Da das Mensaessen bisher nur angeliefert wird, ist momentan in der Gesamtschule Borbeck keine Küche vorhanden. Sponsoren wie bspw. der Förderverein der Schule könnten für das Prinzip „mobile Küche“ überzeugt werden, da dabei das notwendige Equipment zunächst nur gemietet wird, um die Anfangskosten und mögliche Investitionsrisiken gering zu halten.

In einer einmonatigen Testphase würden die Rezepte noch von den Lehrpersonen vorgegeben. Später sollten die Kinder auch aus ausgewählten Zutaten eigenständig Rezeptideen entwerfen. Am Ende der Testphase ist es sinnvoll Evaluationsbögen an die SchülerInnen, die gekocht, im Garten gearbeitet und gegessen haben, an die Lehrkörper und die Eltern zu verteilen, um das Projekt zu optimieren.

Altenheim Connect (Bericht von Laura Konert)

Gesund leben – das bedeutet nicht nur körperliche Gesundheit durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung, sondern schließt auch die psychische Gesundheit mit ein. In Zeiten des demographischen Wandels gibt es immer mehr SeniorInnen. Viele von ihnen wohnen in Seniorenheimen und folgen einem monotonen Tagesablauf, der keine Abwechslung bietet und psychisch krank machen kann. Daher hat die Connect-Gruppe ein Projekt entwickelt, das den Alltag von Menschen im Seniorenheim mithilfe von SchülerInnen langfristig vielfältiger gestalten soll. Das Projekt „Altenheim Connect“ möchte so „Jung und Alt“ miteinander „connecten“. Angesprochen werden sollten zum einen interessierte SeniorInnen und zum anderen SchülerInnen der vierten oder neunten Klasse.



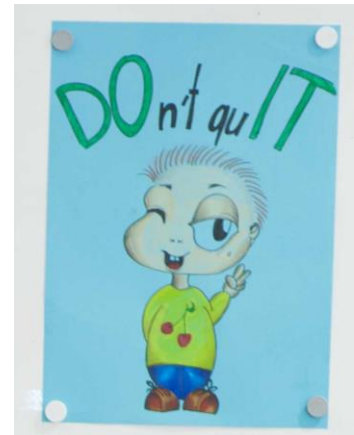
Mehrgenerationenprojekte werden zwar immer öfter angeboten, scheitern aber häufig an ihrer Umsetzbarkeit. Die Frage nach der Motivation der Beteiligten sowie auch nach der Umsetzbarkeit in der Praxis bleibt häufig unbeantwortet. Langfristiges Ziel der Projektidee ist daher, ein regelmäßiger und vielseitiger Austausch zwischen den Generationen. Dabei steht die Frage im Fokus, wie SchülerInnen und SeniorInnen zusammengebracht werden können. Eine Projektwoche, die ohne große Kosten im Rahmen des Schullalltages leicht umzusetzen ist und Abwechslung in den Seniorenalltag bringen soll, wäre eine Lösungsmöglichkeit. Ein gelungener erster Kontakt zwischen SchülerInnen und SeniorInnen sollte hierbei das Fundament einer dauerhaften und beidseitig bereichernden Beziehung zwischen „Jung und Alt“ bilden, denn ist dieser Kontakt gelungen, so ist die Berührungsangst überwunden und die Basis für eine längerfristige Beziehung mit dauerhafter Interaktion zwischen den Generationen bereitgestellt.

In den ersten Tagen der Projektwoche sollten die SchülerInnen zunächst für das Thema „Alter“ sensibilisiert und auf den ersten Kontakt vorbereitet werden. Anschließend sollte der erste Kontakt zwischen den Beteiligten Akteuren mit dem „Kennlerntag“ starten, um einen positiven Einstieg zu ermöglichen. Der erste Kontakt sollte beim Kennlerntag durch das Spiel „Finde deinen Senior“ hergestellt werden, d.h. ein/e SchülerIn findet mit einem vorgegebenen Ratespiel jeweils den bzw. die ihm zugeteilte/n SeniorIn. Im Vorfeld haben die SchülerInnen und SeniorInnen hierfür bereits einen Steckbrief ausgefüllt, der sowohl äußere Merkmale, als auch Interessen und Hobbies abfragt. So könnten Schüler-Senioren-Teams nach Interessensübereinstimmungen zusammengestellt werden. Anhand dieses Steckbriefes sucht der/die SchülerIn später auch seine/n SeniorIn. Nach der Mittagspause findet an diesem Tag eine Rallye auf dem Gelände des Seniorenheims statt. Nach dem Motto „Gemeinsame Erlebnisse verbinden“ soll so spielerisch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und eine Bindung zwischen SeniorIn und SchülerIn hergestellt werden. Um den Kennlerntag abzurunden, finden am Nachmittag noch die Siegerehrung der Rallye und ein gemeinsames Grillen statt. Den Rest der Projektwoche könnten gemeinsame Unternehmungen die Schüler-Senior-Beziehung festigen.

Das Projekt „Altenheim Connect“ soll im Rahmen der Projektwoche als Pilotprojekt getestet und gegebenenfalls auch als AG an Schulen angeboten werden. Voraussetzung für diese Projektidee ist eine Kooperation und möglichst eine räumliche Nähe zwischen Schule und Seniorenheim.

DO(n't qu)IT (Bericht von Leonie Metken)

Junge Erwachsene, die gerade die Schule beendet haben, mit dem Studium oder einer Ausbildung beginnen und eventuell auch in die ersten eigenen vier Wände gezogen sind, stehen vor vielen neuen Herausforderungen, die gemeistert werden wollen. Dabei wird der Alltag oftmals stressig, wodurch das Bewusstsein für die eigene Gesundheit in den Hintergrund treten kann. Gerade Themen wie ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung werden schnell vergessen. Sich nach einem langen, stressigen Tag eine Pizza zu bestellen ist einfach, abends noch sportlich aktiv zu werden dagegen schwer.



DO(n't qu)IT ist eine innovative App-Idee, die jungen Erwachsenen auf spielerische Art dabei helfen soll, ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung in ihren schnelllebigen Alltag zu integrieren. Die App umfasst zahlreiche nützliche Funktionen, mit denen der Weg in ein gesundes Leben ganz einfach und gleichzeitig unterhaltsam gestaltet werden kann.

Zu Beginn wird der Nutzer der App aufgefordert, einige Angaben über sich zu machen, wie zum Beispiel Größe, Gewicht, Alter, Geschlecht, was er gerne isst, was er überhaupt nicht mag, Allergien, Krankheiten und den aktuellen Stand seiner Fitness. Über solche Informationen kann die App individuell auf den Nutzer eingehen und ihn entsprechend seiner Fähigkeiten und Ziele fördern. So gibt es zum Beispiel eine Funktion für den Bereich „Ernährung“, bei der der Nutzer angeben kann, was er gerade in seinem Kühlschrank hat. Aus diesen Zutaten bietet die App dann ein gesundes, ausgewogenes Rezept an, das sich möglichst ohne großen Aufwand zubereiten lässt. Gerade junge Erwachsene, die meist noch nicht sehr geübt im Kochen sind, fällt es aufgrund mangelnder Erfahrung und Übung oft schwer, ohne Rezept aus vorliegenden Zutaten eine ausgewogene und schnell zubereitete Mahlzeit zu kreieren.

Für ausreichend Bewegung kann die App zum Beispiel sorgen, indem sie viele Gelegenheiten für Sport und Aktivitäten an der frischen Luft in der näheren Umgebung anzeigt und vorstellt. Gewährt der Nutzer der App Zugriff auf seinen Kalender, kann sie freie Zeitfenster entdecken und dem Nutzer einen alternativen Wochenplan mit genügend Bewegung vorschlagen. Aber auch in langen Seminaren in der Uni, beim Warten an der Bushaltestelle und ähnlichen Situationen kann die App mit kleinen Tricks und wenig Aufwand einen Beitrag zur Fitness des Nutzers leisten, denn ein weiteres Feature der App besteht in einem persönlichen Avatar, der den Nutzer direkt anspricht, motiviert und unterstützt. So kann dieser Avatar zum Beispiel, wenn der Nutzer gerade in der Universität sitzt, durch Vibration des Smartphones auf sich aufmerksam machen und beispielsweise vorschlagen, für eine Minute die Bauchmuskeln anzuspannen. So wird es ganz einfach, jede Situation optimal zu nutzen.

BMI- und Kalorienrechner, ein virtueller Personal Trainer, Mini-Games (durch die neue Rezepte freigeschaltet werden können) und viele weitere Funktionen runden den Alltagshelfer für ein aktives, ausgewogenes Leben ab.

Das Besondere an DO(n't qu)IT ist, dass es Hilfestellungen zum Thema Bewegung sowie zum Thema Ernährung kombiniert. Es ist eine ganzheitliche Lösung, die den Nutzer dabei unterstützt, einen ausgewogenen Alltag zu organisieren, sodass der Nutzer sich gezielt auf die vielen anderen wichtigen Faktoren seines Alltags konzentrieren kann.

Anders als bei den Apps, die momentan auf dem Markt verfügbar sind, bei denen die Nutzerbewertungen meist sehr schlecht ausfallen, kombiniert DO(n't qu)IT mehrere Aspekte eines gesunden Lebens und hilft auf spielerische und unterhaltsame Weise, diese umzusetzen.

Die App sollte möglichst kostenfrei bzw. zu sehr geringen Kosten angeboten werden. Zum Beispiel könnte die Programmierung durch Projekte von Studierenden realisiert werden. Eine Herausforderung für die Zukunft könnte sein, Rezepte und sportliche Aktivitäten hinzuzufügen, um eine umfangreiche Datenbank zusammenzustellen. Eine unaufwändige Lösung hierfür könnte die Weiterentwicklung der Datenbank sein mit Zugriffsmöglichkeiten auf bereits bestehende Online-Portale, die Rezepte oder Freizeitbeschäftigungen anbieten.

Projekt „Zukunft“ – oder „Garten der grünen Daumen“ (Bericht von Eva Michel)

Im Jahr 2050 wird jeder dritte Deutsche älter als 60 Jahre sein. Umgekehrt wird der Anteil der jungen Menschen weiter abnehmen. Diese Entwicklung wird mit weitreichenden gesellschaftlichen Konsequenzen einhergehen: Auf der einen Seite wird der Bedarf nach Pflege größer und die Kosten, die das deutsche Gesundheitssystem tragen muss, werden enorm steigen. Auf der anderen Seite steht die Vereinsamung von Senioren, u.a. aufgrund veränderter Familienstrukturen. Viele Menschen werden alleine alt, haben keine Kinder, sind geschieden, verwitwet oder die nächsten Angehörigen leben viele Kilometer weit entfernt. Diesen Senioren fehlt die soziale Interaktion mit anderen Menschen. Dieses Problem ist bereits heute schon bemerkbar.



Aktuelle Forschungen zeigen, dass Einsamkeit für Depressionen sorgt, schlecht für den Blutdruck ist, die Schlafqualität mindert, das Infarktrisiko erhöht und die Alzheimerkrankheit begünstigt. Daher beschäftigte sich die Gruppe „Zukunft“ mit der physischen – primär jedoch mit der psychischen – Gesundheit im Alter und entwickelte einen Treffpunkt, sowie ein attraktives Freizeitangebot für einsame SeniorInnen: den „Garten der grünen Daumen 🍏“. Ziel dieser Idee ist es, Erkrankungen zu mindern oder ihnen vorzubeugen und SeniorInnen, die geistig fit und mobil sind, einen Weg aus der Einsamkeit zu bieten. In der Parkanlage „Garten der grünen Daumen“ könnten einsame SeniorInnen mit Gleichgesinnten zusammenkommen und sich gemeinsam an der frischen Luft aktiv betätigen. Ein sozial aktiver und integrierter Mensch hat ein höheres Verantwortungsbewusstsein für sich und für andere Menschen, fühlt sich gesund und fit.

Dieser Garten, angeschlossen an z.B. Seniorenbegegnungsstätten, sollte auf die Bedürfnisse der SeniorInnen abgestimmt werden. Es sollte einen Bereich geben, in dem die SeniorInnen gemeinsam in Teams verschiedenste Obst- und Gemüse-Beete gestalten dürfen. Diese Beete sollten auf Hüfthöhe angelegt werden, sodass die Senioren in einer angenehmen Haltung arbeiten können. Um Anreize zu schaffen, sich um das Beet zu kümmern, wäre eine wöchentliche/monatliche Auszeichnung für das schönste bzw. gepflegteste Beet denkbar (Urkunde: „Grüner Daumen“). Für weitere Bewegung an der frischen Luft sorgt bei der Idee der Bewegungs- und Spielbereich. Hier wird u.a. ein lebensgroßes „Mensch ärgere dich nicht“-Feld sowie weitere sportliche Bewegungsmöglichkeiten, wie eine Gymnastikecke mit Turnstangen, angeboten, um sich aktiv zu betätigen.

Eine Ruhezone darf auch nicht fehlen. Im mittleren Bereich des Gartens finden die Senioren schattige Sitzmöglichkeiten, die in der Nähe einer Teichanlage liegen. Diese laden zum verweilen, ausruhen oder zur Kommunikation mit Gleichgesinnten ein.

Die Gartenanlage könnte mit einem Plakat in Seniorenbegegnungsstätten, in öffentlichen Einrichtungen, sowie Supermärkten beworben werden. Die Projektidee „Garten der Grünen Daumen 🍏“ ist ein präventives und nachhaltiges Konzept, um einerseits den Folgen des demografischen Wandels entgegenzuwirken und andererseits einen konkreten Weg aus der Einsamkeit aufzuzeigen, denn „Wer rastet der rostet“.

Senioren im Kinderheim (Bericht von Nam Bui)

Fast Food ist aus unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Aus diesem Grund erhöht sich von Jahr zu Jahr die Anzahl der Erkrankungen durch ungesunde Ernährung in unserer Gesellschaft, wie z.B. Adipositas oder Diabetes. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass Burger, Pizza und Pommes ungesund sind und wissen kaum etwas über ihre gesundheitlichen Auswirkungen. Häufig ist die mangelnde Aufklärung das Problem. Ernährungsforscher haben bewiesen, dass Erwachsene ihre Ernährung nach dem richten, was sie als Kinder gegessen haben.



Die Projektidee „Senioren im Kinderheim“ setzt daher an diesem Punkt an und sieht vor, in Kindergärten Zeiten einzuplanen, in denen Kinder für gesunde Ernährung sensibilisiert werden und lernen sich damit auseinanderzusetzen. Dabei macht sich das Projektvorhaben die natürliche Neugierde und Begeisterungsfähigkeit von Kindern im Kindergartenalter zu Nutze, denn wie in Umfragen von Kindergartenkindern herauskam, sind viele Kinder an gesunder Ernährung und der Zubereitung ihres eigenen Essens interessiert.

Anhand von Recherchen im Internet und einer nicht repräsentativen Umfrage im Kindergarten wurde deutlich, dass es bereits Projektideen gibt, um Kindern mehr über gesunde Ernährung beizubringen, doch es mangelt an Arbeitskräften und finanziellen Mitteln.

Um ein solches Projekt daher nachhaltig und mit einfachen Mitteln umsetzen zu können, ist die Idee entstanden, neben den Kindern auch SeniorInnen in das Projekt mit einzubinden. Diese sollten in Kindergärten eingeladen werden, um gemeinsam mit den Kindern zu kochen, zu backen und Zeit zu verbringen. Die vorliegende Projektidee unterscheidet sich von bereits bestehenden Projekten insofern, als dass sie verschiedenste Anforderungen gleichzeitig bedient: Interessierte SeniorInnen, die zumeist kochen können, bringen sich ehrenamtlich im Kindergarten ein und helfen Kindern dabei, gesund zu kochen. Auf der anderen Seite wird einer Vereinsamung der älteren Menschen durch den Kontakt mit Kindern entgegengewirkt, denn die SeniorInnen verbringen ihre Zeit mit den Kindern und können sozial interagieren. Das Besondere hierbei ist, dass die Kinder gemeinsam mit den SeniorInnen ihr eigenes Essen zubereiten. Die finanziellen Mittel, die zuvor für ein Cateringunternehmen aufgebracht wurden, könnten in frische und gesunde Zutaten fließen. Durch Geldspenden ließe sich temporär ein Ernährungsberater hinzuziehen, der mit den Kindern und den SeniorInnen gemeinsam einen Ernährungsplan aufstellt und so die Kinder nicht nur praktisch, sondern auch in der Theorie lernen, was gesunde Ernährung ist. Die Senioren sollten mit den Kindern ein Kochbuch mit gesunden Rezepten zusammenstellen, das die Kinder mit nach Hause nehmen und das Know-How so in ihre Familie tragen könnten.

Eine Herausforderung bei der Projektidee besteht in der Organisation und Koordination der Kooperation zwischen Kindergärten und Seniorenheimen. Hier könnten die Eltern der Kindergartenkinder mit eingebunden werden.

„zzZone – das stille Örtchen. Nicht strEssen lassen !“ (Bericht von Melanie Boll)

„Du sitzt immer noch in einem Teammeeting fest und beobachtest, wie die Minuten deiner kostbaren Mittagspause in Anspruch genommen werden. Du ertappst dich bei dem Gedanken, wie es wohl wäre, nur 10 Minuten für dich haben zu können. Ein Gedanke an die „zzZone“, die dich entspannter sein lässt und dir ein Lächeln der Vorfreude schenkt.“

Wäre es nicht schön, wenn die Gedanken an so einen Ort der Ruhe nicht bloß fiktive Wunschvorstellungen bleiben? Denn eins steht fest:

Lärm, Stress, Hektik, sowie akute Erreichbar- und Abrufbarkeit üben enormen Einfluss auf den Gesundheitszustand der Menschen aus. Energie- und Entspannungsdepots eines Menschen können nicht bis zur totalen Erschöpfung geleert und ausgereizt, sondern sollten rechtzeitig „aufgeladen“ werden. Warum also keine „Tankstelle“ für die Menschen schaffen, die sich all der Hektik der Essener Innenstadt entziehen wollen? Wie wäre es mit einer Ruhezone, einem „stillen Örtchen“, einem Ort, an dem man sich nicht strEssen lässt. Eine Lösung hierfür bietet die Projektidee „zzZone“:

Die Essener Innenstadt bietet bislang lediglich Wiesenflächen oder öffentliche Plätze mit Sitzgelegenheiten, die keine Möglichkeit bieten, dem Lärm der Innenstadt bei jeder Witterung zu entfliehen. Eine schalldichte, abgeschlossene Ruhebox ohne Handyempfang würde genau dieses Problem lösen. Durch die Platzierung der Ruhebox auf eine bisher ungenutzte Dachfläche (z.B. in öffentlichen Gebäuden oder Supermärkten), würden der Innenstadt nicht nur jegliche freie Flächen weiterhin zur Verfügung stehen, sondern auch dem Vandalismus vorgebeugt werden können, da diese Ruheboxen nur zu offiziellen Öffnungszeiten zugänglich wären. Die Finanzierung der Ruhebox könnte z.B. über Sponsoren erfolgen, die man über „Kickstarter“ oder andere Crowdfunding-Dienste erreicht. Zugang zu diesem Ruheort könnte jede Person erhalten, die eine monatliche oder jährliche Mitgliedskarte erwirbt oder – wie bei einem Parkuhrsystem – je nach zeitlichem Bedarf einen kleinen Betrag für eine gewisse Minutenanzahl beisteuert. Nach Vorbildern wie „Payback“ könnten auch Supermärkte z.B. ab einem Einkauf von 10€ ein Tagesticket für die „zzZone“ aushändigen, sodass es attraktiver für Unternehmen wird, diesen Ort der Ruhe finanziell zu unterstützen.

Das Mobiliar könnten durch Bürger der Stadt gesponsert werden und private Bücher und dekorative Gegenstände würden zudem dazu beitragen, dass sich jeder ein Stück von zu Hause in den jeweiligen Ruheraum mitnimmt und sich dort heimisch fühlen kann. Um nach dem Aufenthalt im „stillen Örtchen“ nicht direkt wieder in die Hektik des Alltags zu verfallen, könnte jeder Besucher zur Erinnerung ein „Stückchen Ruhe“ in Form eines Schlüsselanhängers mit Miniaturkopfhörern mitnehmen.





Voller Körperreinsatz war gefragt in der Gesamtschule Borbeck bei der „Connect“-Projektwoche. Hier die Gruppe „Spot on“ bei einem Werbespot.

Burger und Gemüse im Clinch

Gesundheit im Ruhrgebiet – so lautete der Titel einer Projektwoche der Gesamtschule Borbeck. Beitrag zum Universitätsprogramm „Connect“

Von Jennifer Humpfle

Borbeck. „Ich bin ein fettiger Fast Food Burger“, ruft die Schülerin. Sie trägt ein Schild mit aufgemaltem Burger um den Hals. Eine Mitschülerin, mit Supermännchen, springt ihr in den Weg und schreit: „Ich bin das Supergemüse, du Blender mit Zusatzstoffen.“ Diese Inszenierung ist Teil der Abschlusspräsentationen der Schülerinnen und Schüler der Gesamtschule Borbeck und der Studierenden, die am dritten Workshop des Universitätsprogramms „Connect“ teilnahmen. Thema der Projektwoche war „Gesundheit im Ruhrgebiet.“

„Wollen Schülern den Alltag an der Universität näher bringen“

Estelle Fritz, Leiterin des Programms „Connect“

„Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler – vornehmlich aus akademikerfernen Familien – den Universitätsalltag näher zu bringen“, erklärt Estelle Fritz, die mit Jörg Miller das Programm leitet. Insgesamt 25 Schüler und 25 Dozenten verteilten sich in der Woche auf sieben Dozenten. „Im direkten Kontakt können Jugendliche erfahren, wie es in der Uni zugeht, was sich hinter Studiengängen verbirgt oder Tipps zur Anmeldung erhalten.“

Am Thema bekommen Projektteilnehmer erste Einblicke in wissenschaftliches Arbeiten. Dozenten legen der Gruppenarbeit das sogenannte „Design-Thinking“ zu Grunde, das sechs Phasen durchläuft. Unter anderem zählt dazu strukturiertes Brainstorming. „Je-



Auch die Jury hatte ihren Spaß (v.l.): Dr. Rainer Kundt (Leiter Gesundheitsamt), Britta Altenkamp (Mdl) und Prof. Dr. Fabian Kessl.

FOTOS: KNIUT VAHLENSIECK



Das passende Kostüm gehört zum Workshop – Kochmütze inklusive.

Den Weg zur Universität ebnen und für ein Studium begeistern

■ „Connect“ ist ein Programm der UDE, das primär Schülerinnen und Schülern der Oberstufe, deren Eltern nicht studiert haben und Schülern, die noch keine konkreten Berufsvorstellungen haben, für ein Studium begeistern und den Einstieg in die Universität erleichtern möchte.

■ Dafür bringt Connect die „Universität an die Schulen“, das heißt Dozenten und Studierende verschiedener Fachrichtungen gehen an eine Gesamtschule und arbeiten gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern an einem gesellschaftlichen Thema, beispielsweise Gesundheit.

■ Das Projekt dient der Vernetzung von Akteuren der Hochschule und der Schulen sowie der Kooperation mit Partnern aus der Region. Schüler, die sich später für ein Studium an der UDE entscheiden, erhalten mit dem Workshopzertifikat bereits erste so genannte Credit Points.

de Gruppe soll am Ende der Woche der Jury eine fertige Idee und einen Prototyp zum Thema ‚Gesund leben‘ präsentieren.“

Rollenspiele

Die Gruppe, die ihr Konzept mit Rollenspielen vorstellt, gab sich den Titel „Spot on.“ Ihre Idee beruht auf der Tatsache, dass Jugendliche sich kaum für das Thema Körper- bzw. Gesundheitsbewusstsein interessieren. „In Form einer AG, in der wir das negative Medium

Werbung umkehren und einen Spot zur gesunden Ernährung drehen, möchten wir Mitschüler dazu bewegen, sich mit dem Thema zu befassen“, erklärt die Gruppe. Dabei auf neue Medien zu setzen, Schauspielerei und Kreativität in den Vordergrund zu stellen, verspreche eine höhere Erfolgsquote als trockene Vorträge zum Thema zu halten. „Gesundes Körperbewusstsein führt schließlich zu psychischer Festigung.“

Auch die anderen sechs Grup-

pen stellen kreative Ideen vor, die allesamt gut durchdacht sind. Die Jury bestehend aus Britta Altenkamp (SPD), Mitglied des Landtags, Dr. Rainer Kundt, Leiter des Gesundheitsamtes Essen und Prof. Dr. Fabian Kessl, Professor für Theorien und Modelle der sozialen Arbeit, lobte alle Projekte.

Zum „Connect“-Sieger kürten die Juroren das Projekt „Garten der grünen Daumen“, eine Gartenanlage als Begegnungsstätte für Senioren.



Gemeinsam mit Studenten und Dozenten der Universität Duisburg-Essen erarbeiteten Schüler der Gesamtschule Borbeck Ideen für ein gesünderes Leben. Das Projekt dient unter anderem dazu, Gesamtschüler für ein Studium zu begeistern. Foto: UDE

Ideen für ein gesünderes Leben

Schüler der Gesamtschule Borbeck sammelten erste Uni-Erfahrung

Mit 17, 18 Jahren haben längst noch nicht alle Gesamtschüler eine genaue Vorstellung davon, was sie mit ihrem Leben anfangen wollen. An die Uni zu gehen schreckt so manchen Schüler ab, weil ein Studium oft als lebensfremd und zu theoretisch empfunden wird. Dabei findet wissenschaftliches Arbeiten nicht nur im „Elfenbeinturm“ der Universität statt.

Wie praxisnah Wissenschaft sein kann, haben Schüler der Gesamtschule Borbeck nun feststellen können. Bei einem Workshop des Programms Connect entwickelten die Schüler eine Woche lang gemeinsam mit Dozenten und Studierenden der Universität Duisburg-Essen (UDE) Ideen zum Thema „Gesund leben im Ruhrgebiet“.

Bevor die Gruppen eigenständig Ideen und Konzepte zum Thema Gesundheit erarbeiten konnten, standen zunächst einmal Exkursionen auf dem Programm. Verschiedene Organisationen gaben

den Gruppen Informationen an die Hand, mit deren Hilfe sie ihre Projekte anschließend vorantreiben konnten.

Unter anderem kam das „Flizmobil“ des Sozialdienstes katholischer Frauen an die Universität, um den Schülern der Gesamtschule Borbeck sowie den anderen Teilnehmern Tipps zum Thema gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen zu geben.

Außerdem stellte ein Wissenschaftler der UDE vor, welchen Einfluss das Spielen von Computerspielen auf die Gesundheit hat.

Im Anschluss an diese Informationsphase entwickelten die Gesamtschüler drei Tage lang in ihren Gruppen Modelle und Präsentationen, die einen Beitrag zu einem gesünderen Leben im Ruhrgebiet leisten können.

Für die meisten der 25 beteiligten Schüler war es das erste Mal, dass sie mit wissenschaftlichen Methoden arbeiteten. Viele bewerteten den Kontakt zur UDE aber positiv. So zeigte sich ein Schüler überrascht,



Bevor die Schüler und Studenten an ihren Projekten arbeiteten, holten sie sich bei Experten Informationen ein. Zum Beispiel gab Silke Michl vom Fliz-Mobil Tipps zur richtigen Ernährung. Foto: Bolder

wie gut die Arbeitsatmosphäre zwischen Schülern und Studenten gewesen sei.

Am Donnerstag stellten die Gruppen ihre kreativen Ideen zum Thema Gesundheit vor. Eine Jury bestehend aus der Landtagsabgeordneten Britta Altenkamp (SPD), dem Leiter des Essener Gesundheitsamts Rainer Kundt und Fabian Kessel, Professor für Theorien

und Modelle der sozialen Arbeit, lobte dabei die lebensnahen und leicht umsetzbaren Ideen der Gruppen.

Unter anderem entwickelten die Schüler ein Konzept für ein Handyprogramm, das den Nutzer regelmäßig daran erinnert, die Bauchmuskeln anzuspannen.

Der Siegerentwurf des Connect-Workshops an der Ge-

samtschule Borbeck war jedoch das Projekt „Garten der grünen Daumen“.

Die Schüler entwarfen ein Konzept, um eine Gartenanlage zur Begegnungsstätte für Senioren zu machen. Senioren könnten dort Blumen und Gemüse pflanzen, sich mit anderen Menschen austauschen und sich körperlich fit halten.

sb