Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 68 (1997)
Heft: 3

Artikel: Das Gesundheitsberatungsprojekt "Du seisch wo düre" : die Lebenskompetenz der jugendlichen Stärken

Autor: Johner Bärtschi, Eva

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-812307

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Gesundheitsberatungsprojekt «Du seisch wo düre»

DIE LEBENSKOMPETENZ DER JUGENDLICHEN STÄRKEN

Von Eva Johner Bärtschi

«Werbung» für das Gesundheitsberatungsprojekt «Du seisch wo düre» (DSWD) in der 8. Klasse einer Sekundarschule der Stadt Bern. Zwei Begleiterinnen[1], wie die Gesundheitsberaterinnen heute genannt werden, erklären den Jugendlichen, worum es geht:

- herauszufinden, was jedem Einzelnen von ihnen gerade besonders gut tut;
- sich ein Ziel zu stecken, um etwas an ihrem Lebensstil oder an ihrer aktuellen Lebenssituation zu ändern;
- Massnahmen zu finden, die ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen;
- jeder Schüler, jede Schülerin bestimmt selber, wie und wo er sich von seinem Berater Hilfe erwünscht. Und, ganz wichtig: die Teilnahme am Projekt ist freiwillig; durchgeführt wird das Projekt während der normalen Unterrichtszeiten.

Nach dieser ersten Einführung wird die Klasse aufgeteilt; in zwei Gruppen diskutieren die Jugendlichen mit den Beraterinnen weiter, wollen Präzisierungen, weitere Informationen. «Was? Nochmals das Thema Gesundheit? Über Alkohol, Rauchen und Drogen wissen wir eh' schon alles!» Nein, eben gerade darum geht es nicht, denn im DSWD

- spricht man auf eine ganz andere Art über Gesundheit als es in der Schule üblich ist;
- der Schwerpunkt liegt auf dem Wohlbefinden;
- jeder Jugendliche entscheidet selber, was Wohlbefinden für ihn bedeutet;
- es werden vor allem die positiven Seiten gefördert (Zufriedenheit mit sich selber, bessere Bewältigung der eigenen Situation usw.).

Die konkrete Arbeitsmethode beeinhaltet 3 Einzel- und 3 Gruppengespräche, an denen die Schüler abwechslungsweise alleine oder mit 4 bis 6 Kameraden teilnehmen.

Es wird lebhaft diskutiert in der Gruppe: Gegenargumente und Zustimmung halten sich in etwa die Waage. Am Ende entschliessen sich doch über zwei Drittel der Schülerinnen, sich am DSWD-Projekt zu beteiligen. Zwei 5er- und eine 6er-Gruppe werden nach eigener Wahl der Jugendlichen zusammengestellt. Gleich anschliessend werden die Termine für die Einzel- und Gruppengespräche gemeinsam festgelegt. Auch die Lehrkräfte müssen einbezogen werden: es ist manchmal gar nicht so einfach, die für alle Beteiligten passenden Termine zu finden. Nach einigem Blättern in Agenden und Stundenplänen: das Projekt kann starten!

Was tut mir gut?

Nachfolgend ein Gespräch mit *Maria Messerli*, eine der ersten DSWD-Beraterinnen in der Schweiz, Ausbildnerin und Promotorin des Projekts auf Bundesebene.

EJ: Maria, du bist Begründerin und Promotorin dieses Projektes in der Schweiz – woher kommt die Idee?

M.M.: Das Projekt wurde in den 80iger-Jahren in Schweden durch eine Psychologin, Elisabeth Arborelius, gemeinsam mit Gesundheitsberaterinnen und Jugendlichen entwickelt. Anlass war die Erkenntnis, dass die traditionelle Gesundheitserziehung, die vor allem über Risiken und Gefahren informiert, im Grunde nicht viel erreicht. Weshalb? Im Klassenverband kann nie allen aktuellen Themen und Bedürfnissen der Schülerinnen entsprochen werden; vor allem die Klassenleader kommen zu Wort, und die anderen schweigen. Ausserdem thematisiert die traditionelle Gesundheitserziehung in erster Linie die Risiken und Gefahren, die in Zukunft auftreten werden, und es interessiert einfach die Jugendlichen nicht, was mit fünfzig vielleicht sein wird, wenn man raucht. Das Projekt wurde in Schweden dann mit Erfolg entwickelt und evaluiert. 1988 wurde es von Jean-Claude Vuille nach Bern gebracht; man begann damit, es mit kleinen Schritten den Berner Verhältnissen anzupassen. Sukzessive wurde es vergrössert, ab 1992 wurde es möglich, das Projekt sämtlichen Jugendlichen der Stadt Bern innerhalb der Schulzeit anzubieten, dies im Rahmen der Suchtpräventionsprogramme, die damals für die Dauer von drei Jahren beschlossen wurden. Seit 1997 figuriert nun das DSWD im ordentlichen Budget der Stadt Bern.

E.J.: Stichwort Suchtprävention: Hält diese Art Gesundheitsberatung Jugendliche von Drogen ab?

M. M.: Es ist ein Gesundheitsförderungsprojekt, das vor allem versucht, die positiven Kräfte, die Lebenskompetenzen der Jugendlichen zu stärken, und es versucht nicht, Kinder und Ju-

Jugendliche und Begleiterinnen beim Gruppengespräch. *Foto Atelier Ernst*

[1] Auch wenn ich weibliche Formen gebrauche: Männer sind selbstverständlich mitgemeint.

Francisco, 8. Klasse

Ich hatte bisher ein Gruppengespräch: das erste Einzelgespräch wird in etwa zwei Wochen stattfinden. Wir sind fünf Jungen in einer Gruppe, das hat sich so ergeben. Das Thema des ersten Gruppengesprächs war: Was tun wir gern, was ist für uns gesund? Für mich persönlich heisst das: «Sy», keinen Stress haben, gut essen, Sport treiben, Musik hören... Für das nächste Gruppengespräch haben wir uns auf das Thema Freundschaft geeinigt.

Das Projekt hat neue Anstösse gegeben; bisher habe ich mir solche Dinge nicht überlegt. Die Leute sagen nachher auch niemandem etwas weiter: Es ist wichtig, dass Probleme, die hier vielleicht diskutiert werden, nicht an Eltern und Lehrer weitergehen. Auch über Drogen oder Zigis könnten wir reden – aber nur, wenn wir das Thema bestimmen! Ich selber bin nicht besonders gespannt auf das Thema Freundschaft; sonst rede ich mit meinen Schulkollegen auch nicht darüber. Trotzdem habe ich das Gefühl, ich könne hier offen sein.

gendliche spezifisch vor bestimmten Suchtmitteln zu behüten. Man kann es deshalb unter primäre oder unspezifische Prävention einreihen, je nach Begriffswahl. Natürlich, hie und da, ich würde schätzen bei rund 10 Prozent der Jugendlichen, kommen schwerwiegendere Probleme zur Sprache, unter anderem auch Suchtprobleme, seien dies Alkohol, illegale Drogen, Rauchen oder Eßstörungen. Dort handelt es sich dann auch um sekundäre Prävention, es ist in diesem Falle ein frühzeitiges niederschwelliges Angebot für die Jugendlichen.

Es ist ein Projekt, das sich an Jugendliche ab 14 Jahren wendet; ein anderes Projekt, «Eigenständig werden», das vor allem in der welschen Schweiz Verbreitung gefunden hat, ist für Kinder der 1. bis 6. Klasse entwickelt worden. Das «Du seisch wo düre» scheint mir günstig für die Oberstufe, weil es Leute von aussen sind, die die Jugendlichen begleiten. In diesem Alter wollen sich die Jugendlichen absetzen von Eltern und Lehrer, sie müssen ihren eigenen Weg finden. Dies bringen sie auch immer wieder zum Ausdruck: «öpper vo usse, wo-n-is mit frische Ouge aluegt, wo-n-is zuelost!» Jemand ohne Erziehungs- oder Kontrollauftrag, der einfach zuhört und da ist; da können sie auch Verstärkungen oder Erfolgsrückmeldungen entgegennehmen, die sie vielleicht von Eltern zurückweisen würden.

E.J.: Was kommt nun konkret zur Sprache in diesen Gruppen- und Einzelgesprächen?

M. M.: Im ersten Gruppengespräch geht es in erster Linie darum, sich als Gruppe zu finden und warmzuwerden; gemeinsam wird darüber nachgedacht: Was bedeutet für uns Gesundheit? Dabei wird vor allem an einem positiven Gesundheitsbegriff gearbeitet, im Sinne von Lebensqualität, oder: Was tut mir gut? In den beiden anderen Gruppengesprächen kommen diejenigen Themen zur Sprache, die für die jeweilige Gruppe aktuell sind. In den Einzelgesprächen geht es um die Klärung der Lebenssituation der Jugendlichen, um seine persönlichen Ziele, die er, auch mit Hilfe der Begleitung, erreichen möchte. Dadurch, dass sich das Projekt über eine Zeitspanne von 6 bis 8 Wochen erstreckt, ist ein Prozess möglich, stellen sich fast immer Erfolgserlebnisse ein, was auch in der Evaluation zum Ausdruck kommt.

Häufig wird gesagt: es nützt doch nichts, nur beim Einzelnen etwas zu tun, es braucht das Systemische. Beim Projekt «Du seisch wo düre» zeigt sich, dass das soziale Netz gestärkt wird. In der kleinen Gruppe lernen die Jugendlichen sich besser, anders kennen, es entstehen Freundschaften in dieser Zeit. Es werden also nicht nur ihre persönlichen, sondern auch die sozialen Kompetenzen gestärkt, das soziale Netzwerk wird unterstützt. Natürlich bildet das DSWD nur einen Mosaikstein in der ganzen Gesundheitsförderung, man kann es nicht dabei bewenden lassen. Auch andere Faktoren spielen eine wichtige Rolle, zum Beispiel das Schulhausklima usw.

E.J.: Was für Menschen arbeiten als Gesundheitsbegleiterinnen in diesem Projekt, wie werden sie ausgebildet?

M.M.: Wir gehen von Leuten aus, die eine Ausbildung entweder im sozialen und pädagogischen Sektor oder im Gesundheitsbereich haben. Diese besuchen dann einen Begleiterinnen-Ausbildungskurs, der vier Tage dauert. Dort lernt man die Methode kennen, trainiert auch etwas diese Art der Gesprächsführung. Dazu gehört, dass die Begleiterinnen während des Projektes eine Praxisberatung haben als Qualitätssicherung.

E.J.: Wer steht hier, in der Stadt Bern, hinter dem Projekt?

M.M.: In Bern ist es der Gesundheitsdienst, der es durchführt, wobei es nun im Budget der Stadt aufgenommen worden ist. Für die Verbreitung des Projekts ist eine Projektgruppe unter der Trägerschaft des Gertrud-Fonds gegründet worden, die sogenannte Promotionsstelle, die ich leite[2]. Inzwischen gibt es in verschiedenen Kantonen schon ausgebildete Begleiterinnen; Probeläufe sind in Vorbereitung, mehrheit-

Manuela

ist im Moment verunsichert, da die Eltern erwägen, in eine andere Stadt zu ziehen. Sie empfindet den Wegzug als Bedrohung und setzt sich in den DSWD-Gesprächen mit ihren Möglichkeiten auseinander, einerseits mit den Eltern und ihrem Bruder darüber zu reden und andrerseits mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, um neue Bekanntschaften knüpfen zu können. Wir diskutieren mögliche Vorgehen und Teilschritte, unterstützende Faktoren und Schwierigkeiten. Beide Ziele können erreicht werden: Die Eltern beziehen die Gefühle ihrer Tochter betreffend den Wegzug in ihre Entscheidung mit ein. Manuela lernt in dieser Zeit neue Kolleginnen und Kollegen kennen und entwickelt mehr Vertrauen in ihre Fähigkeiten, neue Situationen bewältigen zu können.

Simon

bezeichnet sich als schüchtern. Er setzt sich zum Ziel, in einer Gruppe seine Meinung vertreten zu können. In verschiedenen Schritten klären wir zusammen, in welchen Situationen ihm dies leichter fällt (in der Familie, in einer kleinen Gruppe von vertrauten Kollegen, mit seiner Schwester) und was es ihm erschwert (in der ganzen Klasse, mit bestimmten Kollegen usw.). Simon plant bewusst Situationen, in denen er sein neues Verhalten üben kann. Auch seine Rolle während den Gruppengesprächen kann zum Thema gemacht werden und ihn ermutigen. Der Neuntklässler findet abschliessend, dass er verschiedene Erfolgserlebnisse gehabt und sein Ziel erreicht hat.

[2] Adresse: Promotionsstelle «Du seisch wo düre», c/o Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Postfach 6262, 3001 Bern
Einführungskurse für Begleiterinnen und Begleiter: Mai und November 1997.

lich im Kanton Bern, aber auch andernorts, so zum Beispiel in BL, ZH, AG... Was sich herausgestellt hat bei dieser Verbreitung in andere Gemeinden und was mich sehr gefreut hat, ist folgendes: Es braucht zunächst eine Projektgruppe, also Leute, die sich engagieren für das Projekt. Sie müssen Kontakt aufnehmen mit den Behörden, damit sie zu einem Auftrag kommen, mit der Schule, um abzuklären, ob das überhaupt erwünscht ist. Dadurch entsteht ein Netzwerk für Gesundheitsförderung für Jugendliche gerade in kleineren Gemeinden. Es braucht viel Zeit und Engagement, aber es macht «Stärken der Jugendlichen» zum Thema, und das scheint mir etwas Wünschenswertes. Es bewirkt eine Öffnung der Schule, es wird in der Gemeinde darüber geredet.

E.J.: Könnte eine solche Gesundheitsberatung nicht auch für Erwachsene sinnvoll sein?

M.M.: Es gibt Projekte von Begleiterinnen, die dies in ihrem Arbeitsgebiet weiterentwickelt haben: Aso Angebote für Gesundheitsberatung in Betrieben, Begleitung von Arbeitslosen mit dieser Methode, abgewandelt, angepasst an Erwachsene; in Schweden werden Patienten von diplomiertem Pflegepersonal so begleitet. Es ist die Haltung, die sehr förderlich ist, auch für Erwachsene.

E.J.: Und im Kinder- und Jugendheim?

M.M.: Sicher liesse sich etwas in diesem Rahmen auch in einem Heim anbieten. Man müsste die Rahmenbedingungen klären; ganz wichtig ist, dass die Teilnahme freiwillig ist; zum andern sind die Begleiterinnen der Schweigepflicht unterstellt und sie müssten von aussen kommen. Vielleicht könnte gerade dies auch eine Öffnung des Heimes zur Folge haben, mehr Austausch mit Menschen aus der Aussenwelt. Zu überlegen ist, ob nicht die Begleiterinnen eine zusätzliche Einführung oder vielleicht verstärkte Unterstützung in der Praxisberatung haben müssten. Es könnte ein Teilprojekt werden! Meistens beginnt man ja mit einem Probelauf, der vertieft ausgewertet wird, auch zusammen mit Jugendlichen, um zu schauen, was besser gemacht werden könnte. So ein Probelauf wäre auch in einem Heim möglich, und gemeinsam mit Jugendlichen, Lehrern und zuständigen Erziehern müsste dann geschaut werden: was wurde erreicht, was müsste man ändern, wollen wir das überhaupt? Gerade die Jugendlichen, die Betroffenen können ja am besten beurteilen, ob ihnen das etwas bringt. Zur finanziellen Frage: vielleicht liesse sich beim BAG (Bundesamt für Gesundheitswesen) anklopfen, weil dort die Prävention in den Heimen ein besonderer Schwerpunkt darstellt.

E. J.: Maria, vielen Dank für deine Auskünfte. ■

«und Kinder»

MÄNNER – «VÄTER» – MÜTTER UND KINDER

In den letzten Jahren ist viel Bewegung in die Männer- und Väterwelt gekommen. Vielerorts in den Städten und auf dem Land sind Männerbüros und Beratungsstellen entstanden. In zahllosen Selbsterfahrungsgruppen wird der «neue» sensible Mann und Vater diskutiert und im Alltag erprobt. Eine zentrale Frage bildet dabei die Beteiligung der Männer und Väter an Arbeiten im Haushalt und bei der Kinderbetreuung.

Es darf nicht weiterhin so sein, dass die Männer in Familienangelegenheiten nur Schlagzeilen machen, wenn die Frauen geschlagen, die Kinder missbraucht und misshandelt werden. Eine Wende ist unabdingbar, auch wenn die dereinst fleissig haushaltenden und kinderbetreuenden Männer wie ihre Vorgängerinnen, die Frauen, nicht mit Schlagzeilen rechnen dürfen.

Doch nicht nur einzelne Männer und Väter, viele müssen sich ändern. So auch jene, die die wirtschaftliche Entwicklung weitgehend in den Händen haben. Auch sie müssen zu Veränderungen bereit sein und sich aktiv für neue Rahmenbedingungen einsetzen.

Es braucht kinderfreundliche Arbeitsverträge, Arbeitszeitregelungen, die Möglichkeit für Urlaube und kurzfristiges Fernbleiben vom Arbeitsplatz zum Beispiel bei der Erkrankung der Kinder. Es braucht all diese Möglichkeiten für beide, für Frauen und Männer.

Allmählich muss die Einsicht reifen, dass jede Gesellschaft, auch die kapitalistische und auf Gewinnmaximierung ausgerichtete, nicht ohne Nachwuchs auskommt. Die stille Weigerung der Frauen, Kinder in eine Welt zu setzen, die keine Rücksicht auf die Kinder, ihre Mütter und Väter nimmt, hat längst begonnen und wird zweifellos andauern. Es liegt an uns, dies zu ändern – etwa mit Hilfe der längst überfälligen Mutterschaftsversicherung. Letzteres wäre ein Thema für sich, das wir in diesem Heft nicht speziell aufgreifen.

Die gegenwärtige Situation erweist sich allerdings alles andere als rosig für Veränderungen. Im Gegenteil, man wird versuchen, den angeblichen Zwang zur Gewinnmaximierung skrupellos auszunützen, um vermehrt jene vom Arbeitsprozess auszusperren, die sich teilzeitig dem Wohl der Kinder widmen wollen. – Es ist heute wichtiger denn je, alle möglichen Gegenkräfte zu mobilisieren.

Aus dem Inhaltsverzeichnis

Teil I: Männer-Geschichte

Gesetzgebung und Kindermord — Heinrich Pestalozzi

Aus tiefem Verständnis für die Frau – Kommentar zu einem Werk Pestalozzis — Maria Moser

Von Frauen geboren, von Männern verschleppt – Dokumente zur Geschichte von Schlepperorganisationen – Schweizerbote, Arau 1807 bis 1808

Kindervertragen — Markus Lischer

Liebe Grüsse aus Sidi-Bel-Abbes — Marco Hüttenmoser

Teil II: Männer-Gegenwart

Wo sind die neuen Väter? — Kurt Huwiler

Der Mann und Vater im Spiegel der Scheidungsjustiz — Kurt Wyss und Monika Binkert

Als Vater unter Vätern — Edi Weber

Epilog

Eigentlich hätte es anders kommen sollen — Marco Hüttenmoser und Jörg Hess

Bezugsquelle:

Marie Meierhofer-Institut für das Kind, Schulhausstrasse 64, 8002 Zürich.
Preis: Fr. 27.–.