

YOUUnite

Gesundheit/Medizin Modul

*Ganzheitliches Programm zur Förderung der Integration von
übergewichtigen und adipösen Jugendlichen in den
Arbeitsmarkt*

HEY.
I'm getting
healthier!

HEY.
I'm doing
sports!

HEY.
I'm prepared!

Über das YOUnite-Schulungsprogramm

Dieses Modul wurde im Rahmen des ERASMUS+-geförderten YOUnite-Projekts entwickelt, das von Oktober 2022 bis Oktober 2024 durchgeführt wurde. Es brachte fünf Organisationen aus Österreich, Finnland, Ungarn und Polen zusammen, um gemeinsam Herausforderungen junger Menschen mit Adipositas und Übergewicht zu bewältigen, mit einem besonderen Fokus auf deren Integration in den Arbeitsmarkt. Es ist Teil des YOUnite-Schulungsprogramms, das aus sechs Modulen besteht, die Gesundheits-/Medizinische Aspekte, Ernährung, Sport, Stressmanagement, Bewusstsein und Beschäftigung abdecken. Jedes Modul zielt auf wesentliche Aspekte der Bewältigung von Adipositas und Übergewicht ab und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Die Module Gesundheits-/Medizinische Aspekte und Ernährung vermitteln grundlegende Kenntnisse für informierte Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen. Das Sportmodul fördert körperliche Aktivität in einer unterstützenden Umgebung. Stressmanagement und Bewusstsein behandeln mentale Gesundheit und Bewältigungsstrategien. Die Beschäftigung konzentriert sich darauf, die Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern und Diskriminierung am Arbeitsplatz anzugehen, um jungen Menschen zu helfen, selbstbewusst und erfolgreich in den Arbeitsmarkt einzutreten. Zusammen bieten diese Module ein umfassendes Toolkit für TrainerInnen, LehrerInnen und JugendarbeiterInnen sowie BeraterInnen, um junge Menschen zu unterstützen und zu befähigen, die ersten Schritte auf dem Weg zu einem gesünderen, ausgewogeneren Leben zu unternehmen.

Das YOUnite-Schulungsprogramm wurde so konzipiert, dass seine Komponenten sehr flexibel genutzt werden können: Entweder durch die Implementierung des gesamten Programms oder nur bestimmter Module oder Aktivitäten. Dadurch können die Module sehr vielfältige Schulungsumgebungen unterstützen. Für jedes Modul gibt es ein Modulaktivitätspapier und Anleitungen für TrainerInnen. Diese Dokumente bilden eine Einheit und sollten daher gemeinsam konsultiert werden.

Um sicherzustellen, dass die entwickelte Schulung sowohl effektiv als auch umfassend ist, wurden in jedem Land Arbeitsgruppen eingerichtet, die ExpertInnen aus verschiedenen Bereichen zusammenbrachten, darunter ÄrztInnen, medizinisches Personal, ErnährungsberaterInnen, KöchInnen, BeschäftigungsberaterInnen, JugendarbeiterInnen, SportlerInnen, LehrerInnen und PsychologInnen. Diese ExpertInnen teilten ihre Einsichten, um Aktivitäten zu gestalten, die auf die einzigartigen Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten sind. Basierend auf den Ergebnissen der Arbeitsgruppen wurde ein Entwurf für ein Schulungsprogramm für Jugendliche entwickelt und die Partner führten Train-the-Trainer-Veranstaltungen durch, um zukünftige TrainerInnen mit den erforderlichen Fähigkeiten und Kenntnissen auszustatten, um die neue Schulung effektiv durchzuführen. Diese TrainerInnen leiteten dann Pilot-Sitzungen mit Jugendlichen, bei denen die Module durch praktische Anwendung getestet und verfeinert wurden. Der iterative Prozess des Testens und Verfeinerns ermöglichte es uns, wertvolles Feedback von TrainerInnen sowie von jungen Menschen selbst zu sammeln, notwendige Anpassungen vorzunehmen und zu bestätigen, dass die Module sowohl praktisch als auch wirkungsvoll sind. Der Fokus auf benachteiligte Jugendliche stellt sicher, dass gerade diejenigen Unterstützung und Anleitung erhalten, die es am dringendsten benötigen, um gesündere Lebensstile zu übernehmen und ihre zukünftige Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern.

Die Bekämpfung von Adipositas ist angesichts ihrer alarmierenden Verbreitung und weitreichenden Folgen von entscheidender Bedeutung. Laut Weltgesundheitsorganisation sind bis 2022 etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen (im Alter von 5-19 Jahren) weltweit von Adipositas oder Übergewicht betroffen (Weltgesundheitsorganisation). Diese wachsende Epidemie ist nicht nur ein bedeutendes öffentliches Gesundheitsproblem, sondern belastet auch Gesellschaften und Gesundheitssysteme. Adipositas bei Jugendlichen ist mit zahlreichen negativen Folgen verbunden, darunter ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Probleme. Diese Gesundheitsprobleme halten oft bis ins Erwachsenenalter an und tragen zu höheren Gesundheitskosten und wirtschaftlichen Belastungen bei. Darüber hinaus kann Adipositas die Lebensqualität, die akademische Leistung und die Beschäftigungsaussichten beeinträchtigen und so einen Kreislauf der Benachteiligung aufrechterhalten. Die Bekämpfung von Adipositas ist nicht nur wichtig, um die individuellen Gesundheitsergebnisse zu verbessern, sondern auch, um die wirtschaftliche Belastung für öffentliche Mittel zu verringern und das allgemeine gesellschaftliche Wohlbefinden zu fördern. Die Bewältigung von Adipositas erfordert einen vielschichtigen Ansatz, der durch umfassende Gesundheitsbildung untermauert wird. Dies beinhaltet die Umsetzung präventiver Maßnahmen und Behandlungsstrategien zur Bekämpfung der weitreichenden Auswirkungen von Übergewicht und Adipositas sowie die Sensibilisierung für ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, seelisches Wohlbefinden und Stressbewältigung. Das YOUnite-Schulungsprogramm geht einen bedeutenden ersten Schritt in diese Richtung, insbesondere für benachteiligte Jugendliche, die weiter vom Arbeitsmarkt entfernt sind und sich bisher nicht mit dem Thema gesunder Lebensgewohnheiten auseinandergesetzt haben.



Einführung: Was ist das Ziel des Moduls Gesundheit/Medizin?

Das Hauptziel des Moduls Gesundheit/Medizin ist es, das Verständnis der TeilnehmerInnen für medizinische und lebensstilbezogene Prinzipien zu vertiefen, um ihnen zu ermöglichen, die ersten Schritte in Richtung informierter Lebensstilentscheidungen für ein effektives Gewichtsmanagement und allgemeines Wohlbefinden zu unternehmen. Die Arbeit in einem unterstützenden Gruppenumfeld fördert ein Gemeinschaftsgefühl, motiviert die TeilnehmerInnen, aktiv zu werden, neue Beziehungen aufzubauen und positive Veränderungen einzuleiten.

Spezifische Ziele und Bildungsziele sind:

- Die Grundlagen von Übergewicht und Adipositas, einschließlich der damit verbundenen Gesundheitsrisiken und Komplikationen, verstehen.
- Strategien entwickeln und verstehen, um persönliche Hindernisse im Zusammenhang mit Gewichtsmanagement und allgemeinem Wohlbefinden zu überwinden.
- Gesunde Gewohnheiten fördern und den Zusammenhang mit Ernährung und körperlicher Aktivität erklären.
- Positive Veränderungen des Lebensstils ermutigen.
- Die Bedeutung der Überwachung des Fortschritts und der Förderung von Selbstwahrnehmung betonen.

Bedeutung des Moduls

Dieses Modul bietet einen Bildungsrahmen, der ein unterstützendes Umfeld für das Verständnis von Gesundheit und gesunden Gewohnheiten schafft. Gruppenarbeit hilft dabei, Gefühle von Scham und Stigmatisierung zu mildern, indem sie Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung fördert. Indem verschiedene Aspekte von Übergewicht und Adipositas thematisiert werden – von der Schaffung von Gewohnheiten bis hin zu Marketingstrategien – hilft das Modul den TeilnehmerInnen, ihre Herausforderungen zu bewältigen und ihre Ziele mit Zuversicht zu verfolgen.

Erwartete Vorteile

Die TeilnehmerInnen werden unterstützt, die ersten Schritte zu Verbesserungen ihres körperlichen und geistigen Wohlbefindens zu unternehmen. Zusätzlich zu einem stärkeren Bewusstsein für besseres Gewichtsmanagement und der Verringerung von Gesundheitsrisiken werden die TeilnehmerInnen in ihrem Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein gestärkt. Diese positiven Veränderungen erleichtern die bessere Integration ins Berufsleben und bieten größere Chancen für persönliches Wachstum, indem sie junge Menschen befähigen, ein gesünderes und erfüllteres Leben zu führen.



Welche Themen werden behandelt?

Aktivität 1: Gesundheitskonzepte erweitern

Diese Aktivität zielt darauf ab, das häufig auftretende Problem vereinfachter Gesundheitswahrnehmungen anzugehen, die sich oft nur auf Gewichtsverlust konzentrieren. Die TeilnehmerInnen erkunden Gesundheit jenseits der körperlichen Fitness, indem sie die mentalen, emotionalen und sozialen Dimensionen untersuchen. Ziel ist es, Stereotype herauszufordern und einen ganzheitlichen Ansatz für das Wohlbefinden zu fördern, wobei die Bedeutung von Vielfalt und Individualität in der Gesundheit betont wird.

Aktivität 2: Schrittweise gesunde Gewohnheiten

Zur Förderung der Prävention von Adipositas ermutigt diese Aktivität die TeilnehmerInnen, kleine, überschaubare gesunde Gewohnheiten anzunehmen. Einfache Handlungen, wie das tägliche Essen von Obst oder die Auswahl gesünderer Snacks, ermöglichen es den TeilnehmerInnen, ihre Gesundheit schrittweise zu verbessern. Diese Methode unterstützt das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden, indem sie ein Gefühl der Leistung und Selbstwirksamkeit fördert, praktische Werkzeuge für ein effektives Gewichtsmanagement bietet und das Vertrauen in die eigene Gesundheit stärkt.

Aktivität 3: Ernährungsbewusstsein beim Lebensmitteleinkauf

Die TeilnehmerInnen beteiligen sich an Diskussionen und praktischen Übungen, um ihr Verständnis von Nährwertkennzeichnungen zu verbessern und informierte Lebensmittelentscheidungen beim Einkaufen zu treffen. Indem junge Menschen dazu befähigt werden, die Kontrolle über ihre Lebensmittelwahl zu übernehmen, fördert diese Aktivität eine positive Beziehung zu Lebensmitteln und hilft, Adipositas zu bekämpfen. Sie vermittelt den TeilnehmerInnen praktische Fähigkeiten für eine gesündere Ernährung und trägt zu einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung bei, was zusätzlich ihr Selbstwertgefühl stärkt.

Aktivität 4: Kritische Analyse von Lebensmittelmarketing

Diese Aktivität konzentriert sich darauf, die TeilnehmerInnen über irreführende Lebensmittelmarketingpraktiken aufzuklären und ihre Fähigkeit zu verbessern, informierte Kaufentscheidungen zu treffen. Durch die Entwicklung von kritischem Denkvermögen lernen die TeilnehmerInnen, sich in irreführender Werbung zurechtzufinden und bewusste Lebensmittelentscheidungen zu treffen. Dieser Ansatz verbessert nicht nur das Essverhalten, sondern stärkt auch das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden, indem er Autonomie und informierte Entscheidungsfindung fördert.

Aktivität 5: Ganzheitliche Verbesserung des Lebensstils

Diese Aktivität zielt darauf ab, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, indem sie die TeilnehmerInnen dazu ermutigt, ungesunde Lebensgewohnheiten zu erkennen und zu verändern. Durch Selbstreflexion zu Ernährung, Bewegung und Schlaf können die TeilnehmerInnen das Gewichtsmanagement und ihr allgemeines Wohlbefinden unterstützen. Diese Aktivität bereitet die TeilnehmerInnen auch auf den Arbeitsmarkt vor, indem sie Disziplin und Widerstandsfähigkeit durch gesunde Gewohnheiten fördert und so zu ihrem allgemeinen Erfolg beiträgt.

Aktivität 6: Bekämpfung der Stigmatisierung von Adipositas

Diese Aktivität befasst sich mit dem Stigma, das mit Adipositas verbunden ist, fördert die psychische Gesundheit und ermutigt zur Teilnahme an körperlicher Aktivität und Gesundheitsversorgung. Die TeilnehmerInnen lernen die Ursachen und Auswirkungen von Stigma kennen, entwickeln Selbstbewusstsein und setzen sich für Inklusion und Empathie ein. Durch die Aufklärung der TeilnehmerInnen über die tatsächlichen Ursachen von Adipositas und die Schaffung eines unterstützenden Umfelds bekämpft diese Aktivität Diskriminierung und fördert ein positives Selbstbild.

Diese Aktivitäten bieten zusammen einen umfassenden Ansatz zur Bekämpfung von Adipositas und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Sie bereiten Jugendliche auf den Erfolg in verschiedenen Lebensbereichen vor, indem sie ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit fördern, zu informierten Entscheidungen ermutigen und ein unterstützendes und inklusives Umfeld schaffen

Welche besonderen Fähigkeiten benötigen TrainerInnen für dieses Modul?

Um die Aktivitäten im Gesundheitsmodul effektiv durchzuführen, benötigt eine TrainerIn eine Kombination wesentlicher Fähigkeiten. Starke Moderationsfähigkeiten sind entscheidend; die TrainerIn muss in der Lage sein, Diskussionen zu leiten, die Teilnahme zu fördern und ein respektvolles und inklusives Umfeld zu gewährleisten. Dies erfordert aktives Zuhören, das Management von Gruppendynamiken und die Förderung einer offenen Kommunikation.

Ebenso wichtig sind Empathie und Sensibilität. Angesichts der persönlichen Natur von Themen wie Gesundheit, Gewicht und Stigma muss die TrainerIn eine urteilsfreie Haltung einnehmen, einen sicheren Raum für die TeilnehmerInnen schaffen, um ihre Erfahrungen zu teilen, und angemessen auf ihre Emotionen reagieren.

Ein fundiertes Verständnis von ganzheitlichen Gesundheitskonzepten ist ebenfalls notwendig. Die TrainerIn sollte über Kenntnisse in den Bereichen körperliches, geistiges, emotionales und soziales Wohlbefinden verfügen, um die Bedeutung eines ausgewogenen Lebensstils effektiv zu vermitteln. Diese Expertise ist unerlässlich, um die TeilnehmerInnen durch Aktivitäten wie die ganzheitliche Gesundheitskartierung und achtsames Essen zu führen.

Kritisches Denken und Medienkompetenz sind besonders wichtig, insbesondere für Aktivitäten wie „Wahrheit hinter dem Etikett“. Die TrainerIn sollte über die notwendigen analytischen Fähigkeiten verfügen, um den TeilnehmerInnen zu helfen, Marketingtaktiken zu hinterfragen. Die TeilnehmerInnen in der Entwicklung dieser Fähigkeiten zu unterstützen, wird ihre Fähigkeit verbessern, informierte Entscheidungen über ihre Lebensmittelauswahl zu treffen.

Motivationsfähigkeiten sind wichtig, um die TeilnehmerInnen zu inspirieren und zu ermutigen. Die TrainerIn sollte in der Lage sein, die TeilnehmerInnen zu motivieren, sich mit Selbstreflexion auseinanderzusetzen, neue Gewohnheiten anzunehmen und positive Lebensstiländerungen vorzunehmen. Dies beinhaltet, ihnen zu helfen, realistische Ziele zu setzen und ihren Fortschritt auf dem Weg zur Erreichung dieser Ziele zu unterstützen.

Liste der Aktivitäten:

1. Ganzheitliche Gesundheitskartierung
2. Kleine Schritte, große Veränderungen
3. Ernährungsnavigator
4. Wahrheit vs. Taktiken: Werbung entlarven
5. Entdeckte Gewohnheiten
6. Vorurteile bekämpfen

1. Ganzheitliche Gesundheitskartierung

Erforderliche Zeit

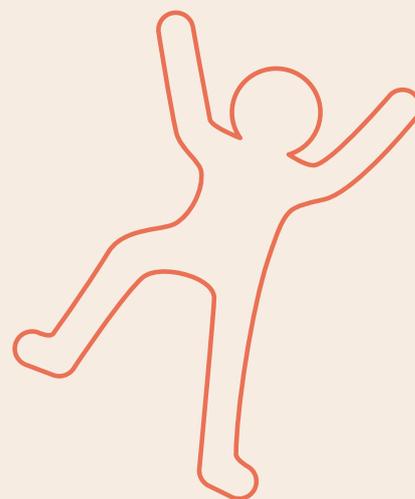
Around 1 hour

Art der Aktivität	Selbstreflexion
Wichtigste Erkenntnis	Diese Aktivität hilft übergewichtigen Jugendlichen, ihr Verständnis von Gesundheit zu erweitern, indem sie die Wechselwirkungen verschiedener Aspekte des Wohlbefindens erkennen. Dadurch können sie persönliche Gesundheitswerte formulieren und Strategien für einen ausgewogenen, ganzheitlichen Lebensstil entwickeln.
Anhänge	<u>Handout - Ganzheitliche Gesundheitskartierung</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Große Blätter• Stifte

Übersicht:

Diese Aktivität ist darauf ausgelegt, das Verständnis der TeilnehmerInnen von Gesundheit zu erweitern, indem die ganzheitliche Natur von Gesundheit erforscht wird. Über den herkömmlichen Fokus auf Ernährung und Bewegung hinausgehend, beschäftigen sich die TeilnehmerInnen mit Selbstreflexion und Gruppendiskussionen, um herauszufinden, wie verschiedene Lebensaspekte – körperlich, geistig, emotional, sozial, ökologisch, intellektuell, spirituell und beruflich – zusammenwirken und das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen. Durch visuelle Kartierung und die Erkundung persönlicher Werte erhalten die TeilnehmerInnen eine umfassende Perspektive darauf, was es bedeutet, wirklich gesund zu sein, und werden befähigt, fundierte und ausgewogene Lebensstilentscheidungen zu treffen.

Die TeilnehmerInnen reflektieren zunächst in Kleingruppen über ihre persönlichen Gesundheitswerte und identifizieren Schlüsselfaktoren wie Beziehungen, Ernährung und Stressbewältigung. Anschließend erstellen sie eine visuelle Gesundheitskarte, indem sie den Umriss eines menschlichen Körpers auf Papier zeichnen und verschiedene Dimensionen der Gesundheit markieren, wobei sie die Verbindungen dieser Aspekte berücksichtigen. Zum Abschluss präsentieren die Gruppen ihre Karten und führen eine Diskussion über ganzheitliche Gesundheit und praktische Schritte zur Verbesserung des Wohlbefindens.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (5 Minuten)

- Beginnen Sie mit einer Diskussion über das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit mit den TeilnehmerInnen. Betonen Sie, dass Gesundheit verschiedene Dimensionen umfasst, die über das körperliche Wohlbefinden hinausgehen, wie z.B. geistige, emotionale, soziale und ökologische Aspekte.

2. Persönliche Werte definieren (15 Minuten)

- Lassen Sie die TeilnehmerInnen in Zweier- oder Kleingruppen über ihre persönlichen Werte in Bezug auf Gesundheit reflektieren. Jede Gruppe sollte die Werte diskutieren und auflisten, die ihrer Meinung nach zu einem gesunden Leben beitragen, und dabei Faktoren wie Beziehungen, Ernährung, körperliche Aktivität, Stressabbau und Lebensumfeld berücksichtigen.

3. Gruppendiskussion (10 Minuten)

- Nach der individuellen oder gruppenbezogenen Reflexion bringen Sie alle zu einer Gruppendiskussion zusammen. Jede Gruppe kann ihre Ergebnisse teilen, und die Moderation kann ein Gespräch über gemeinsame Themen und Unterschiede in den Werten der verschiedenen Gruppen leiten.

4. Ganzheitliche Gesundheitskartierung (20-30 Minuten)

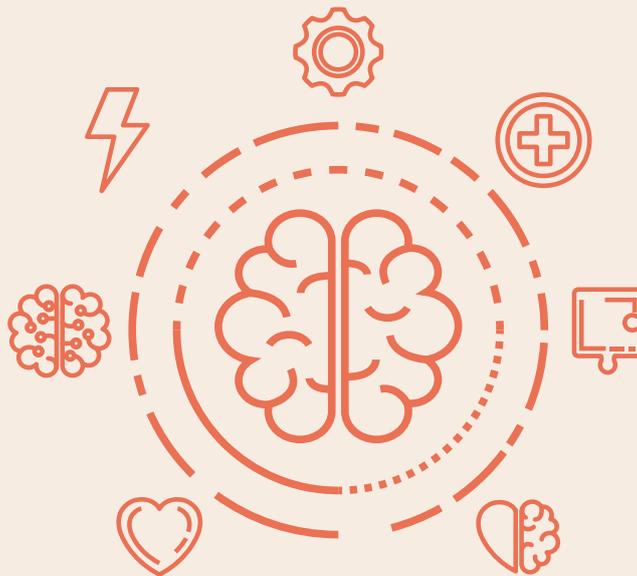
- Verteilen Sie große Papierbögen und Stifte an jede Gruppe. Bitten Sie sie, den Umriss eines menschlichen Körpers auf das Papier zu zeichnen. Nutzen Sie das bereitgestellte Handout, um die TeilnehmerInnen dazu zu bringen, verschiedene Aspekte der Gesundheit auf dem Körperumriss zu identifizieren und zu markieren. Ermutigen Sie sie, über das rein körperliche Wohlbefinden hinauszudenken und Elemente wie geistiges Wohlbefinden, Kommunikation, Verdauung und Selbstausdruck einzubeziehen.

5. Präsentation und Reflexion (10 Minuten)

- Nachdem die Kartierungsaktivität abgeschlossen ist, lassen Sie jede Gruppe ihre Karten der größeren Gruppe präsentieren. Während jede Gruppe teilt, moderieren Sie eine Diskussion über die Wechselbeziehungen der Gesundheitsdimensionen und Maßnahmen, die Einzelpersonen ergreifen können, um jede Dimension zu unterstützen. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, darüber nachzudenken, wie diese Dimensionen mit den zuvor identifizierten persönlichen Werten zusammenhängen.

6. Abschluss (5 Minuten)

- Schließen Sie die Aktivität ab, indem Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus der Diskussion und der Kartierungsübung zusammenfassen. Betonen Sie die Bedeutung von ganzheitlicher Gesundheit und ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, proaktive Schritte zu unternehmen, um ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.



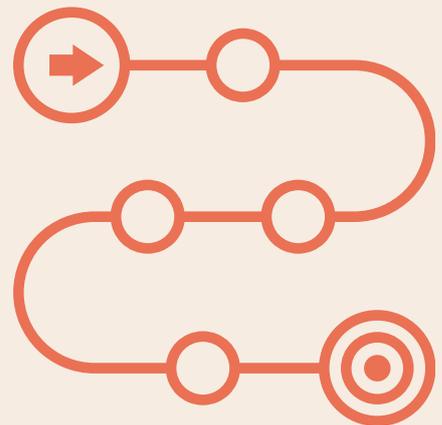
2. Kleine Schritte, große Veränderungen

Erforderliche Zeit	<ul style="list-style-type: none">• Erstes Mal: ca. 40 Minuten• Folgediskussion: ca. 20 Minuten zu Beginn jeder Aktivität dieses Moduls
Art der Aktivität	Selbstreflexion
Wichtigste Erkenntnis	Die TeilnehmerInnen lernen, umsetzbare, gesunde Gewohnheiten in ihren Alltag zu integrieren, um langfristiges Wohlbefinden und persönliche Weiterentwicklung zu fördern.
Anhänge	<u>Handout - Kleine Schritte, große Veränderungen</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Hefte/Notizbücher• Stifte

Übersicht:

Die Hauptidee hinter dieser Aktivität ist, den TeilnehmerInnen zu helfen, neue gesunde Gewohnheiten in ihr Leben einzuführen und aufrechtzuerhalten. Indem sie jede Woche kleine, erreichbare Veränderungen auswählen und umsetzen, können die TeilnehmerInnen nach und nach ihre Gesundheit verbessern und nachhaltige Routinen entwickeln. Die Aktivität betont die Bedeutung schrittweiser Veränderungen, um langfristiges Wohlbefinden zu fördern, und beinhaltet einen strukturierten Nachverfolgungsprozess, um diese neuen Gewohnheiten zu unterstützen und zu festigen.

Während der Aktivität wählen die TeilnehmerInnen eine neue gesunde Gewohnheit aus, die sie in der kommenden Woche in ihren Alltag integrieren möchten. Sie erhalten eine Liste mit vorgeschlagenen Gewohnheiten, wie zum Beispiel jeden Morgen eine Frucht zu essen oder mehr Wasser zu trinken, und wählen eine aus, die mit ihren persönlichen Zielen übereinstimmt. Im Laufe der Woche setzen sie diese Gewohnheit um, verfolgen ihren Fortschritt und notieren sich Beobachtungen oder Herausforderungen. In der nächsten Sitzung teilen sie ihre Erfahrungen und Reflexionen mit der Gruppe und diskutieren Erfolge und Hindernisse in einem unterstützenden Umfeld. Dieser Prozess wird wöchentlich wiederholt, sodass die TeilnehmerInnen nach und nach gesündere Routinen aufbauen und beibehalten können.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Vorbereitungen

- Drucken Sie die Liste der vorgeschlagenen Aktivitäten aus und geben Sie den TeilnehmerInnen Stift und Papier, um ihre eigenen Ideen aufzuschreiben.

2. Einführung und Erklärung (10 Minuten)

- Beginnen Sie mit der Vorstellung der Aktivität und ihres Zwecks, und betonen Sie die Bedeutung kleiner, konsistenter Handlungen, um langfristige Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen. Erklären Sie, dass die TeilnehmerInnen jede Woche die Möglichkeit haben werden, eine neue gesunde Gewohnheit auszuwählen, die sie in ihr Leben integrieren möchten. Die TeilnehmerInnen können eine Idee aus einer bereitgestellten Liste auswählen oder eigene gesunde Gewohnheiten vorschlagen. Stellen Sie klar, dass jede Woche eine kleine Herausforderung im Zusammenhang mit der gewählten Gewohnheit gestellt wird. Heben Sie hervor, dass die Aktivität mit einer Nachbesprechung in der folgenden Sitzung beginnt, in der Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge geteilt werden.

3. Ideenfindung (15 Minuten)

- Geben Sie den TeilnehmerInnen eine Liste mit potenziellen gesunden Gewohnheiten, wie zum Beispiel morgens eine Frucht zu essen, ein neues Lebensmittel auszuprobieren, einen Snack durch etwas Gesundes zu ersetzen, mehr Wasser zu trinken oder täglich 10 Minuten Bewegung zu machen. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, bei der Auswahl ihrer gesunden Gewohnheit ihre eigenen Ziele und Interessen zu berücksichtigen. Sie sollten etwas auswählen, das ihren persönlichen Vorlieben entspricht und innerhalb einer Woche machbar ist.

4. Gewohnheitsauswahl (10 Minuten)

- Geben Sie den TeilnehmerInnen Zeit, ihre gesunde Gewohnheit für die Woche auszuwählen. Sie können sie aufschreiben oder, wenn sie sich wohlfühlen, mit der Gruppe teilen. Erinnern Sie sie daran, dass die gewählte Gewohnheit realistisch, spezifisch und messbar sein sollte, um den Fortschritt leichter verfolgen und den Erfolg bestimmen zu können.

5. Umsetzung und Verfolgung (Während des gesamten Programms)

- Weisen Sie die TeilnehmerInnen an, ihre gewählte gesunde Gewohnheit in der Woche umzusetzen und die Herausforderung anzunehmen. Ermutigen Sie sie, ihren Fortschritt zu verfolgen und sich Notizen zu machen über Beobachtungen, Vorteile, Schwierigkeiten oder Änderungen, die sie vorgenommen haben.

6. Nachbesprechung (20 Minuten) in jeder der folgenden Sitzungen

- Beginnen Sie in der folgenden Sitzung mit einer Nachbesprechung darüber, wie die Herausforderungen für jede/n TeilnehmerIn verlaufen sind. Lassen Sie die TeilnehmerInnen ihre Erfahrungen, die aufgetretenen Herausforderungen und eventuelle Anpassungen ihrer Gewohnheiten teilen. Ermutigen Sie ein unterstützendes und vorurteilsfreies Umfeld, in dem die TeilnehmerInnen Erfolge feiern und einander Vorschläge oder Ratschläge geben können.

7. Wiederholen und Fortschritt (Laufend)

- Wiederholen Sie den Prozess jede Woche, sodass die TeilnehmerInnen neue gesunde Gewohnheiten auswählen und sich neuen Herausforderungen stellen können. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, auf den Fortschritten der Vorwochen aufzubauen und weiterhin gesunde Gewohnheiten in ihr Leben zu integrieren. Bestärken Sie die Idee, dass kleine Schritte, die konsequent gemacht werden, einen großen Unterschied für ihre allgemeine Gesundheit und ihr Wohlbefinden bewirken können.

3. Ernährungsnavigator

Erforderliche Zeit	2 Stunden
Art der Aktivität	Aktionsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Die Teilnehmenden werden wesentliche Fähigkeiten für gesündere Ernährungsentscheidungen und das Management ihrer Ernährung erlernen. Gleichzeitig entwickeln sie praktische Lebenskompetenzen und fördern eine offenere und abenteuerlichere Herangehensweise an Lebensmittel.
Anhänge	<p><u>Ernährungsnavigator - Handout</u> <u>Ernährungsnavigator- Handout</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ernährungsfakten für gesunde Entscheidungen</u> • <u>Lebensmittelinformationen</u> • <u>Europäische nationale Referenzen zur Suche nach Informationen zu Ernährungsrichtlinien und -empfehlungen</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Einkaufstaschen • Geld

Übersicht:

TeilnehmerInnen nehmen an einer praxisorientierten Einkaufserfahrung teil, die ihre Ernährungswahl und ihr Wissen über Nährstoffe verbessert. Gemeinsam erkunden sie das Geschäft, lernen, Verpackungsangaben zu lesen, und entdecken gesündere Lebensmitteloptionen. Diese interaktive Aktivität zielt darauf ab, das Verständnis für Ernährung zu erweitern, gesündere Essgewohnheiten zu fördern und praktische Fähigkeiten für fundierte Ernährungsentscheidungen zu vermitteln. Durch Gruppendiskussionen und Reflexionen gewinnen die TeilnehmerInnen wertvolle Einblicke in eine gesunde Ernährung und entwickeln einen proaktiven Ansatz für ihr Wohlbefinden. Die Aktivität soll die TeilnehmerInnen darin schulen, gesündere Lebensmittelentscheidungen durch eine geführte Einkaufserfahrung zu treffen. Indem sie das Geschäft gemeinsam erkunden und lernen, Nährwertinformationen zu interpretieren, werden sie zu informierten KonsumentInnen. Die Aktivität ermutigt auch dazu, neue Lebensmittel auszuprobieren, das allgemeine Verständnis für Ernährung zu vertiefen und gesündere Essgewohnheiten zu fördern. Die TeilnehmerInnen versammeln sich zunächst zu einer Einführung und Diskussion über grundlegende Ernährungsprinzipien, einschließlich der Interpretation von Verpackungsangaben. Anschließend werden sie in kleine Gruppen aufgeteilt und erhalten Einkaufslisten oder Aufgaben. Jede Gruppe erkundet den Supermarkt, sucht nach nahrhaften Optionen und probiert neue Lebensmittel aus. Nach dem Einkauf treffen sich alle wieder, um ihre Erkenntnisse, Herausforderungen und neu gewonnenen Einsichten zu besprechen. Die Aktivität endet mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse und einer Reflexion darüber, wie diese neuen Fähigkeiten im Alltag angewendet werden können.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Vorbereitungen

- Ort auswählen: Wählen Sie einen nahegelegenen Supermarkt mit einer guten Auswahl an gesunden Lebensmitteln, der für alle TeilnehmerInnen zugänglich ist.
- Gesundheitsmaterialien: Bereiten Sie Einkaufslisten und Handouts vor.
- Budget und Taschen: Stellen Sie Geld für die Einkaufsaktivität bereit und sorgen Sie dafür, dass jede Gruppe wiederverwendbare Einkaufstaschen hat.
- Gesunde Snack-Ideen: Überlegen Sie sich einige gesunde Snackvorschläge oder Rezepte, die Sie den TeilnehmerInnen bei der Einführung vorstellen.
- Teamkoordination: Stellen Sie sicher, dass genügend BetreuerInnen oder MitarbeiterInnen vorhanden sind, um jede Gruppe während des Einkaufs zu unterstützen, Fragen zu beantworten und Anleitung zu geben.

2. TeilnehmerInnen versammeln und Einführung zur Aktivität (10 Minuten):

- Versammeln Sie die Gruppe am vereinbarten Treffpunkt, von dem aus Sie gemeinsam in den Supermarkt gehen können.
- Geben Sie eine kurze Einführung zur Aktivität, wobei Sie die Bedeutung gesunder Lebensmittelauswahl und das Erkunden neuer Optionen betonen.

3. Ernährungsbildung (15 Minuten):

- Erklären Sie das Konzept des Lesens von Verpackungsangaben und das Verständnis von Nährwertinformationen.
- Heben Sie wichtige Informationen hervor, auf die die TeilnehmerInnen achten sollten, wie Zutatenlisten, Nährwertangaben und Portionsgrößen.

4. Liste gesunder Lebensmittel (optional) (5 Minuten):

- Teilen Sie den TeilnehmerInnen eine Liste mit gesunden Lebensmitteln und Rezeptideen mit. Diese könnten beispielsweise gesunde Snacks sein, die die TeilnehmerInnen während einer Pause gemeinsam essen.
- Ermutigen Sie sie, diese Produkte in ihren Einkauf zu integrieren.

5. Gruppenbildung (5 Minuten):

- Teilen Sie die TeilnehmerInnen in kleinere Gruppen ein, idealerweise mit einer Mischung von Personen, um die Zusammenarbeit und den Ideenaustausch zu fördern.

6. Einkaufserkundung (30 Minuten):

- Geben Sie jeder Gruppe einen Einkaufswagen oder Korb und lassen Sie sie gemeinsam das Geschäft erkunden.
- Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, aktiv nach den Artikeln auf ihren Listen zu suchen und dabei neue und gesündere Alternativen in Betracht zu ziehen.

7. Gruppendiskussion (30 Minuten):

- Führen Sie eine Diskussion über die Erfahrung, bei der die TeilnehmerInnen neue Entdeckungen, Herausforderungen und gewonnene Einsichten teilen können.
- Betonen Sie die Bedeutung des Austauschs ihrer Entscheidungen und Entdeckungen innerhalb der Gruppen.
- Seien Sie bereit, Fragen zu beantworten, Anleitung zu geben und zusätzliche Informationen zu bestimmten Lebensmitteln oder ernährungsbezogenen Themen zu liefern.
- Reflektieren Sie über die Bedeutung der Integration gesünderer Entscheidungen in ihre Ernährung und die Aufrechterhaltung dieser Gewohnheiten über die Aktivität hinaus.
- Diskutieren Sie den potenziellen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden.

8. Abschluss und Ressourcen (5 Minuten):

Schließen Sie die Sitzung mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse ab.



4. Wahrheit vs. Taktiken: Werbeenthüllung

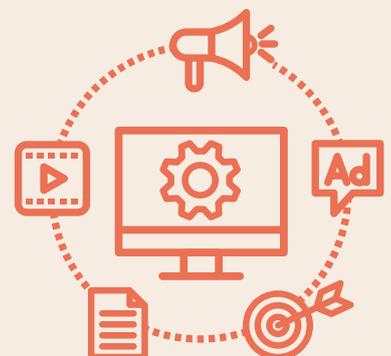
Erforderliche Zeit	2 bis 3 Stunden
Art der Aktivität	Workshop
Wichtigste Erkenntnis	Die Teilnehmenden werden die kritischen Denk- und Medienkompetenzen entwickeln, die erforderlich sind, um die in der Werbung eingesetzten Taktiken zu erkennen und zu hinterfragen. Dadurch werden sie in die Lage versetzt, fundierte und gesündere Konsumententscheidungen zu treffen, die ihr allgemeines Wohlbefinden fördern.
Anhänge	<p>Handout: Wahrheit vs. Taktiken: Die Entlarvung von Werbung</p> <p>Weiterführende Lektüre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Wie man falsche Ernährungsinformationen online erkennt</u> • <u>Europäische Kommission: Ernährungsbezogene Angaben</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Tablets, Computer oder Handys für Recherchen • Große Papierbögen • Stifte und Marker

Übersicht:

In dieser interaktiven Sitzung werden die TeilnehmerInnen die psychologischen Taktiken erkunden, die in der Lebensmittelwerbung eingesetzt werden, um KonsumentInnen zu überzeugen, dass ihre Produkte das Leben verbessern. Durch das Untersuchen von Beispielen irreführender Gesundheitsassoziationen werden die TeilnehmerInnen entdecken, wie bunte Verpackungen und übertriebene Gesundheitsversprechen oft die Kaufentscheidungen beeinflussen. Diese Erkundung erstreckt sich auf Online- und Fernsehwerbung, bei denen ähnliche Strategien das Verhalten beeinflussen.

Die TeilnehmerInnen werden aktiv Anzeigen recherchieren und analysieren, die sie ansprechen, und die versteckten Motive und Botschaften hinter diesen Anzeigen kritisch bewerten. Die Sitzung gipfelt in Gruppendiskussionen und der Erstellung von Postern, die ihre Ergebnisse präsentieren. Dies hilft den TeilnehmerInnen, die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln, um informierte und bewusste Entscheidungen über die Produkte, die sie kaufen, zu treffen.

Zu Beginn erfahren die TeilnehmerInnen, wie Werbung die Konsumententscheidungen beeinflusst, insbesondere in der Lebensmittelindustrie. Sie wählen dann eine Anzeige, die sie anspricht, und führen eine Recherche durch, um die verwendeten Marketingstrategien aufzudecken. Durch Gruppendiskussionen reflektieren sie die wahren Motive hinter diesen Anzeigen und stellen Fragen zur Genauigkeit von Gesundheitsversprechen und zur Wirkung der Verpackung. Anschließend erstellen die TeilnehmerInnen Poster, um ihre Ergebnisse visuell darzustellen, die sie der Gruppe präsentieren. Die Sitzung endet mit einer Diskussion darüber, wie kritisches Denken auf alltägliche Lebensmittelentscheidungen angewendet werden kann, um die TeilnehmerInnen zu ermutigen, sich der irreführenden Marketingtaktiken bewusst zu bleiben.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung in die Aktivität (15 Minuten)

- Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und geben Sie einen Überblick über den Fokus der Sitzung auf das Verständnis von Werbetaktiken in der Lebensmittelindustrie.
- Betonen Sie die Bedeutung des kritischen Denkens bei der Bewertung der von Anzeigen vermittelten Botschaften.
- Diskutieren Sie kurz den Einfluss von Marketingstrategien auf Konsumententscheidungen (mehr Informationen in den Arbeitsblättern).

2. Reflexion und Recherche im Internet (20 Minuten)

- Fordern Sie die TeilnehmerInnen auf, über Werbungen nachzudenken, die sie ansprechen, und jede/r soll ein Produkt zur genaueren Untersuchung auswählen.
- Führen Sie eine kurze Diskussion über die ausgewählten Produkte und warum sie ansprechend wirken.
- Geben Sie den TeilnehmerInnen Zeit, um individuell oder in Gruppen im Internet zu recherchieren und die Marketingstrategien der ausgewählten Produkte zu analysieren.

3. Gruppenreflexion über Werbung (30 Minuten)

- Bringen Sie die Gruppe für eine reflektierende Diskussion über Werbung zusammen:
- Was ist das Hauptziel von Werbung? Kann Werbung vertrauenswürdig sein, und warum (nicht)? Welche Botschaften vermitteln Werbungen? Warum treffen Menschen bestimmte Kaufentscheidungen basierend auf Werbungen?
- Ermutigen Sie zu einem offenen Dialog und zum Austausch unterschiedlicher Perspektiven innerhalb der Gruppe.

4. Postererstellung (45 Minuten)

- Teilen Sie die TeilnehmerInnen in kleinere Gruppen auf (2-4 Mitglieder pro Gruppe).
- Geben Sie jeder Gruppe die Aufgabe, ein Poster über die von ihnen ausgewählten Produkte zu erstellen.
- Die Poster sollten Erkenntnisse aus der Internetrecherche und den Gruppenreflexionen enthalten.
- Betonen Sie die Bedeutung einer visuellen Darstellung und prägnanter Botschaften auf den Postern.

5. Posterpräsentation der Gruppe (10 Minuten)

- Jede Gruppe präsentiert ihr Poster der gesamten Gruppe und hebt wichtige Erkenntnisse, Einsichten und Reflexionen hervor.
- Ermutigen Sie zu Fragen und Diskussionen unter den TeilnehmerInnen nach jeder Präsentation.

6. Abschlussdiskussion und Zusammenfassung (15 Minuten)

- Schließen Sie die Sitzung mit einer Gruppendiskussion ab: Was haben die TeilnehmerInnen über Werbung in der Lebensmittelindustrie gelernt? Wie kann kritisches Denken die Lebensmittelwahl beeinflussen? Welche Strategien können junge Menschen anwenden, um informierte Entscheidungen angesichts irreführender Werbung zu treffen?
- Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und betonen Sie die Bedeutung von bewussten und informierten Lebensmittelentscheidungen.
- Diskutieren Sie, wie die TeilnehmerInnen ihr neu gewonnenes Bewusstsein im Alltag anwenden können.

Ermutigen Sie zu kontinuierlichem kritischem Denken über Lebensmittelentscheidungen und zur Information über Marketingtaktiken.



5. Gewohnheiten aufdecken

Erforderliche Zeit	50 Minuten
Art der Aktivität	Selbstreflexion
Wichtigste Erkenntnis	Die Teilnehmenden werden ein tieferes Bewusstsein für ihre täglichen Gewohnheiten entwickeln, wodurch sie in die Lage versetzt werden, Verbesserungsbereiche zu erkennen und fundierte Entscheidungen zu treffen, um ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.
Anhänge	<u>Fragebogen zu Lebensstil und Wohlbefinden</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Papier/Notizbücher• Stifte

Überblick:

Diese Aktivität soll das Bewusstsein der TeilnehmerInnen für ihre täglichen Gewohnheiten erhöhen. Durch das Ausfüllen des Fragebogens "Mein durchschnittlicher Tag" gewinnen die TeilnehmerInnen wertvolle Einblicke in ihre Ernährungs-, Freizeit- und Gesundheitsroutinen. Diese Selbstreflexion ermutigt Individuen, ihren Lebensstil zu bewerten, entweder ihre aktuellen Gewohnheiten zu akzeptieren oder Bereiche für positive Veränderungen zu identifizieren.

Die Aktivität dient als kraftvolles Werkzeug zur Erkennung täglicher Muster, die das Wohlbefinden beeinflussen. Durch die Untersuchung von Aspekten wie Ernährung, körperlicher Aktivität und Gesundheitspraktiken können die TeilnehmerInnen Bereiche zur Verbesserung identifizieren und umsetzbare Veränderungen in Betracht ziehen, um ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern.

Die TeilnehmerInnen beginnen mit dem Ausfüllen eines Fragebogens zu ihrem Lebensstil und Wohlbefinden. Dieser Prozess hilft ihnen, über ihre täglichen Routinen nachzudenken, einschließlich Ernährung, Freizeitaktivitäten und Gesundheitspraktiken. Nach dem Ausfüllen des Fragebogens wird eine Gruppendiskussion von der Trainerin oder dem Trainer moderiert, in der die TeilnehmerInnen Einblicke teilen, ihre Ergebnisse diskutieren und potenzielle Veränderungen zur Verbesserung ihres Lebensstils erkunden. Die Aktivität fördert das Bewusstsein für sich selbst und bietet eine Grundlage für informierte Entscheidungen über die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (5 Minuten)

- Begrüßung der TeilnehmerInnen: Beginnen Sie mit der Erklärung des Zwecks der Aktivität, der darin besteht, ihnen Einblicke in ihre täglichen Gewohnheiten und deren Auswirkungen auf ihr allgemeines Wohlbefinden zu vermitteln.
- Kontext setzen: Betonen Sie die Bedeutung der Selbstreflexion zur Erkennung von Mustern und zur Förderung positiver Veränderungen zur Verbesserung des Lebensstils und der Gesundheit.
- Materialien verteilen: Geben Sie den Fragebogen "Lebensstil und Wohlbefinden" sowie Papier/Notizbücher und Stifte aus.

2. Ausfüllen der Fragebögen (20 Minuten)

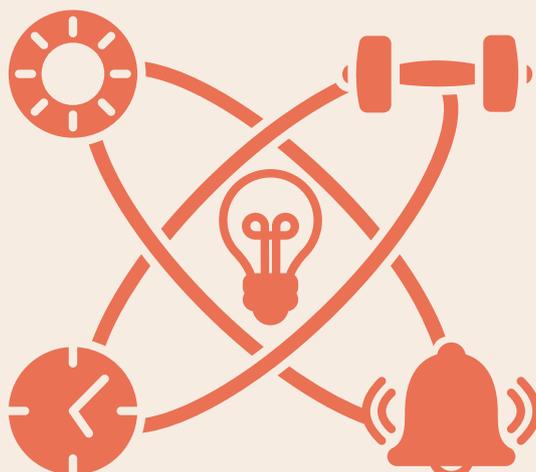
- Zuverlässige Reflexion anregen: Fordern Sie die TeilnehmerInnen auf, jede Frage ehrlich zu beantworten und sowohl Wochentage als auch freie Tage zu berücksichtigen.
- Zeit für die Fertigstellung geben: Lassen Sie den TeilnehmerInnen genügend Zeit, um den Fragebogen in ihrem eigenen Tempo auszufüllen. Ermutigen Sie sie, so detailliert wie möglich zu sein, da dies ihre Selbstreflexion unterstützt.
- Optionales Schreiben: Wenn die TeilnehmerInnen möchten, können sie in ihren Notizbüchern zusätzliche Notizen machen, um über spezifische Bereiche ihres Lebensstils nachzudenken, die ihnen auffallen.

3. Diskussion (20 Minuten)

- Gruppendiskussion moderieren: Bringen Sie alle nach dem Ausfüllen des Fragebogens für eine Diskussion zusammen. Beginnen Sie damit, die TeilnehmerInnen zu fragen, ob sie Einblicke oder Überraschungen über ihre Gewohnheiten entdeckt haben.
- Gemeinsame Themen erkunden: Leiten Sie die Diskussion, um gemeinsame Muster oder Herausforderungen innerhalb der Gruppe zu identifizieren. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, potenzielle Veränderungen zu diskutieren, die sie basierend auf ihren Reflexionen vornehmen könnten.
- Fokus auf umsetzbare Veränderungen: Helfen Sie den TeilnehmerInnen, realistische, kleine Schritte zu brainstormen, die sie unternehmen können, um Bereiche ihres Lebensstils, die Aufmerksamkeit benötigen, zu verbessern.
- Unterstützung unter Gleichaltrigen fördern: Schaffen Sie eine unterstützende Umgebung, in der die TeilnehmerInnen sich wohlfühlen, ihre Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen.

4. Fazit (5 Minuten)

- Wichtige Erkenntnisse zusammenfassen: Heben Sie die Bedeutung fortlaufender Selbstreflexion und kleiner, schrittweiser Veränderungen zur Verbesserung des Wohlbefindens hervor.
- Fortlaufende Reflexion anregen: Erinnern Sie die TeilnehmerInnen daran, dass dies nur der Anfang ihrer Reise zu einem gesünderen Lebensstil ist. Ermutigen Sie sie, regelmäßig ihre Gewohnheiten zu überprüfen und Anpassungen vorzunehmen, wenn dies nötig ist.
- Den TeilnehmerInnen danken: Beenden Sie die Sitzung, indem Sie allen für ihre Teilnahme und Offenheit während der Aktivität danken.



6. Vorurteile abbauen

Erforderliche Zeit	2 Stunden
Art der Aktivität	Selbstreflexion/Workshop
Wichtigste Erkenntnis	Die TeilnehmerInnen werden ein tieferes Verständnis für die Auswirkungen von Übergewicht oder Adipositas-Stigmatisierung auf Einzelpersonen und deren Wohlbefinden entwickeln und praktische Fähigkeiten erwerben, um solche Vorurteile zu erkennen und entgegenzuwirken. Dies fördert ein empathischeres und unterstützenderes Umfeld und befähigt die TeilnehmerInnen, sich für Inklusion und Selbstakzeptanz einzusetzen.
Anhänge	<ul style="list-style-type: none">• <u>Fragebogen zu gewichtsbezogenem Stigma</u>• <u>Bias Buster - Leitfaden für Rollenspiele</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Stifte

Übersicht:

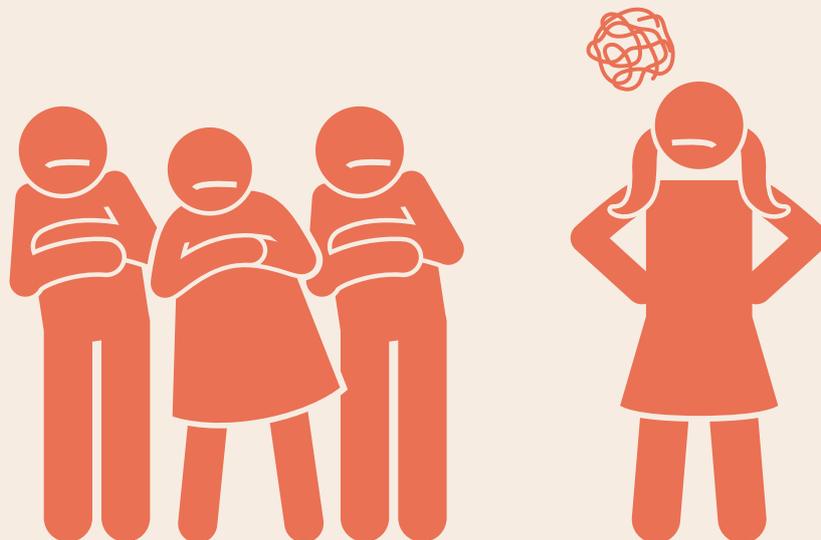
Die TeilnehmerInnen werden an Workshops zur Reduzierung von Stigmatisierung teilnehmen, die darauf abzielen, die Quellen und Auswirkungen von Stigmatisierung offenzulegen und gleichzeitig ein unterstützendes und integratives Umfeld zu fördern. Durch interaktive Übungen, Diskussionen und Rollenspiele werden sie soziale Vorurteile im Zusammenhang mit Adipositas untersuchen und praktische Fähigkeiten entwickeln, um Diskriminierung zu konfrontieren und zu verringern. Indem sie sowohl persönliche Selbstwahrnehmung als auch gesellschaftliche Einstellungen reflektieren, ermöglicht diese Aktivität jungen Menschen, negative Stereotype zu hinterfragen und sich für empathischere Gemeinschaften einzusetzen.

Die TeilnehmerInnen beginnen mit dem Ausfüllen von Fragebögen, um über ihre eigenen Erfahrungen und Einstellungen nachzudenken. Anschließend nehmen sie an Diskussionen teil, um ihr Verständnis von Stigmatisierung und deren Auswirkungen auf psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu vertiefen. Interaktive Rollenspiele ermöglichen es den TeilnehmerInnen, den Umgang mit stigmatisierenden Situationen zu üben. Die Übung endet mit einer Gruppenreflexion, bei der die TeilnehmerInnen ihre Erkenntnisse und Strategien zum Fördern von Integration und Empathie teilen, um letztlich eine unterstützende und verständnisvolle Gemeinschaft zu fördern.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Begrüßung und Schaffung einer angenehmen Atmosphäre (10 Minuten)
 - Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und schaffen Sie eine positive und freundliche Stimmung für die Sitzung.
 - Ermutigen Sie Eisbrecher oder interaktive Aktivitäten, um eine einladende Atmosphäre zu fördern.
 2. Verteilung und Ausfüllen der Fragebögen (15 Minuten)
 - Der/die TrainerIn verteilt vorgefertigte Fragebögen an die TeilnehmerInnen.
 - Die TeilnehmerInnen füllen die Fragebögen basierend auf ihren persönlichen Erfahrungen aus.
 3. Diskussion über Stigmatisierung (30 Minuten)
 - Führen Sie eine Diskussion über die Erfahrungen der TeilnehmerInnen mit stigmatisierenden Situationen.
 - Die TeilnehmerInnen werden eingeladen, Geschichten zu teilen, in denen sie sich diskriminiert fühlten, und wie sie sich dabei fühlten.
 4. Rollenspielaktivität (50 Minuten)
 - Basierend auf diesen Erzählungen wählt die Gruppe 2-3 Situationen als Beispiele aus, die sie in einem Rollenspiel darstellen möchte. Alternativ können vorbereitete Szenarien gewählt werden (siehe Rollenspielanleitung).
 - Bitten Sie die TeilnehmerInnen, sich freiwillig zu melden, um Beispiele für stigmatisierende Situationen darzustellen, während die gesamte Gruppe gemeinsam Möglichkeiten erkundet, wie man diese effektiv angehen kann (siehe Rollenspielanleitung).
 - Der/die TrainerIn moderiert die Rollenspielaktivität, um eine unterstützende und respektvolle Umgebung für alle TeilnehmerInnen zu gewährleisten.
 5. Zusammenfassung und Abschluss (15 Minuten)
 - Die TeilnehmerInnen reflektieren gemeinsam über die wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Workshop, die der Trainer auf einem Flipchart oder Whiteboard zusammenfasst.
- Laden Sie die TeilnehmerInnen ein, abschließende Gedanken oder Reflexionen über den Workshop und das Rollenspiel sowie über ihre Gefühle dabei zu teilen.



Arbeitsblätter für das Modul Gesundheit





Gesundheit/Medizin Aktivität 1 - Ganzheitliche Gesundheitskartierung

1. Körperliche Gesundheit:

Dieser Bereich umfasst Aspekte des körperlichen Wohlbefindens, einschließlich Ernährung, Bewegung, Schlaf und medizinischer Versorgung. Es geht darum, einen gesunden Lebensstil durch ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichende Erholung und das Einholen medizinischer Hilfe bei Bedarf aufrechtzuerhalten.

2. Psychische Gesundheit:

Psychische Gesundheit bezieht sich auf das emotionale und geistige Wohlbefinden. Es umfasst den Umgang mit Stress, das Bewältigen von Herausforderungen, das Aufrechterhalten positiver Beziehungen und das Fördern der Resilienz. Praktiken wie Achtsamkeit, Selbstfürsorge und das Suchen von Unterstützung bei Bedarf tragen zum psychischen Wohlbefinden bei.

3. Emotionale Gesundheit:

Emotionale Gesundheit umfasst das Erkennen und gesunde, konstruktive Management von Emotionen. Es geht darum, Gefühle angemessen auszudrücken, emotionale Intelligenz zu entwickeln und positive Emotionen wie Glück und Dankbarkeit zu pflegen. Der Aufbau gesunder Bewältigungsmechanismen und das Suchen von Hilfe bei emotionaler Belastung sind wesentliche Aspekte des emotionalen Wohlbefindens.

4. Soziale Gesundheit:

Soziale Gesundheit bezieht sich auf die Qualität von Beziehungen und Interaktionen mit anderen. Sie umfasst den Aufbau unterstützender Bindungen, das Fördern des Zugehörigkeitsgefühls und die Teilnahme an bedeutungsvollen sozialen Aktivitäten. Effektive Kommunikation, Empathie und Zusammenarbeit tragen zu positiven sozialen Beziehungen und allgemeinem sozialen Wohlbefinden bei.

5. Umweltgesundheit:

Umweltgesundheit berücksichtigt den Einfluss der Umgebung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen. Sie umfasst die Förderung von sauberer Luft, Wasser und Umgebung sowie nachhaltige Praktiken, die das ökologische Gleichgewicht unterstützen. Die Schaffung einer sicheren und gesunden Lebensumgebung, sowohl drinnen als auch draußen, ist entscheidend für optimales Umweltwohlbefinden.

6. Intellektuelle Gesundheit:

Intellektuelle Gesundheit umfasst die Stimulierung des Geistes sowie kontinuierliches Lernen und intellektuelle Entwicklung. Es geht darum, sich mit Aktivitäten auseinanderzusetzen, die herausfordernd sind und Wissen, kritisches Denken und Kreativität erweitern. Lebenslanges Lernen, Neugierde und Offenheit des Geistes tragen zum intellektuellen Wohlbefinden bei.

7. Spirituelle Gesundheit:

Spirituelle Gesundheit bezieht sich auf das Gefühl von Sinn, Zweck und die Verbindung zu etwas Größerem als einem selbst. Sie umfasst die Auseinandersetzung mit eigenen Werten, Überzeugungen und Prinzipien sowie das Praktizieren von Achtsamkeit, Meditation oder anderen spirituellen Ritualen. Die Pflege von innerem Frieden, Harmonie und Übereinstimmung mit persönlichen Werten trägt zum spirituellen Wohlbefinden bei.

8. Berufliche Gesundheit:

Berufliche Gesundheit bezieht sich auf Zufriedenheit und Erfüllung in der Arbeit oder in täglichen Aufgaben. Sie umfasst die Balance zwischen Arbeit, Freizeit und persönlichen Verpflichtungen sowie das Streben nach bedeutungsvollen Zielen und Aspirationen. Die Schaffung eines unterstützenden Arbeitsumfelds, die Aufrechterhaltung der Work-Life-Balance und das Finden von Sinn in täglichen Aufgaben tragen zum beruflichen Wohlbefinden bei.



Gesundheits-/Medizinische Aktivität 2 – Kleine Schritte, große Veränderungen

1. Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Wasser, um den Körper zu hydratisieren.
2. Fügen Sie zu jeder Mahlzeit mindestens eine Portion Obst oder Gemüse hinzu.
3. Ersetzen Sie zuckerhaltige Getränke durch Wasser, Kräutertee oder infundiertes Wasser.
4. Essen Sie bewusst, genießen Sie jeden Bissen und achten Sie auf die Hungerzeichen.
5. Machen Sie nach jeder Mahlzeit einen 10-minütigen Spaziergang, um die Verdauung zu unterstützen und die körperliche Aktivität zu erhöhen.
6. Stellen Sie einen regelmäßigen Schlafrhythmus auf und streben Sie 7-9 Stunden qualitativ hochwertigen Schlaf jede Nacht an.
7. Üben Sie täglich 5-10 Minuten tiefes Atmen oder Meditation, um Stress abzubauen.
8. Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um Ihre Essgewohnheiten zu verfolgen und Bereiche zu identifizieren, die verbessert werden müssen.
9. Probieren Sie jede Woche ein neues gesundes Rezept aus, um Ihr kulinarisches Repertoire zu erweitern.
10. Reduzieren Sie die Zeit vor dem Bildschirm vor dem Schlafengehen und schaffen Sie eine entspannende Abendroutine, um die Schlafqualität zu verbessern.
11. Planen Sie regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Spaziergänge, Radfahren oder Tanzen mindestens dreimal pro Woche ein.
12. Üben Sie Portionskontrolle, indem Sie kleinere Teller und Schalen verwenden, um die Nahrungsaufnahme zu regulieren.
13. Integrieren Sie Kraftübungen in Ihre Trainingsroutine, um Muskeln aufzubauen und den Stoffwechsel zu beschleunigen.
14. Üben Sie Dankbarkeit, indem Sie täglich drei Dinge aufschreiben, für die Sie dankbar sind.
15. Planen und bereiten Sie gesunde Snacks vor, wie Nüsse, Samen, Joghurt oder geschnittenes Gemüse, damit Sie diese griffbereit haben, wenn der Hunger kommt.
16. Machen Sie regelmäßige Pausen vom Sitzen, indem Sie jede Stunde aufstehen und sich dehnen.
17. Reduzieren Sie verarbeitete Lebensmittel und wählen Sie, wann immer möglich, vollwertige, nährstoffreiche Produkte.
18. Achten Sie auf gute Hygienegewohnheiten wie regelmäßiges Händewaschen und Zähneputzen zweimal täglich.
19. Planen Sie regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Arzt, um Ihre Gesundheit zu überwachen und etwaige Bedenken zu klären.
20. Praktizieren Sie positive Selbstreflexion und Affirmationen, um Ihr Selbstwertgefühl und Vertrauen zu steigern.
21. Engagieren Sie sich in einem Hobby oder einer Aktivität, die Ihnen Spaß macht, wie Malen, Gartenarbeit oder Musikinstrumente spielen, um Stress abzubauen und Ihre Stimmung zu verbessern.
22. Machen Sie Freiwilligenarbeit oder nehmen Sie an Gemeinschaftsaktivitäten teil, um soziale Verbindungen und ein Gefühl der Zielstrebigkeit zu entwickeln.
23. Reduzieren Sie den Alkoholkonsum und wählen Sie alkoholfreie Getränke wie Sprudelwasser oder Kräutertee bei gesellschaftlichen Anlässen.
24. Verwenden Sie Geld bewusst, indem Sie Ihre Ausgaben verfolgen und Käufe priorisieren, die mit Ihren Werten und Zielen übereinstimmen.
25. Nehmen Sie sich täglich Zeit zum Entspannen, indem Sie Aktivitäten wie Lesen, Baden oder Musik hören nachgehen.



Aktivität zur Gesundheitsförderung 3 – Materialien für den Ernährungsnavigator

Beherrschung der Fähigkeit zum Lesen und Interpretieren von Nährwertangaben

Das Verständnis und die Interpretation von Nährwertkennzeichnungen ermöglicht es, bewusste Entscheidungen bei der Lebensmittelauswahl zu treffen, die zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen. Indem du auf Portionsgröße, Kaloriengehalt sowie den Anteil von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten achtest, kannst du deine Ernährung optimieren und deine Nährstoffbedürfnisse decken. Nutze die Informationen auf den Nährwertkennzeichnungen als Leitfaden, um Lebensmittel auszuwählen, die deinen Körper nähren und einen gesunden Lebensstil fördern. Mit etwas Übung wirst du dich sicherer im Umgang mit Lebensmitteletiketten fühlen und Entscheidungen treffen, die zu deinen Gesundheitszielen passen.

Verständnis von Lebensmitteletiketten

Lebensmitteletiketten sind wichtige Werkzeuge zur Bewertung des Nährstoffgehalts verpackter Lebensmittel. Wenn du lernst, diese Etiketten zu lesen und zu interpretieren, kannst du fundiertere Entscheidungen treffen, die deine Gesundheit fördern. Hier sind einige wichtige Punkte:

Portionsgröße: Die Portionsgröße ist die erste Information auf dem Etikett und gibt an, wie viel als eine Portion gilt. Alle angegebenen Nährwertinformationen beziehen sich auf diese Portionsgröße. Es ist wichtig zu beachten, dass viele Verpackungen mehrere Portionen enthalten, sodass der Verzehr von mehr als einer Portion die Kalorien-, Fett- und Nährstoffaufnahme erhöht.

Kalorien: Die Anzahl der Kalorien pro Portion gibt an, wie viel Energie das Lebensmittel liefert. Für Erwachsene liegt der typische Tagesbedarf bei etwa 2000 bis 2500 Kalorien, wobei individuelle Bedürfnisse je nach Alter, Aktivitätsniveau und Gewichtsziele variieren. Trainer sollten den TeilnehmerInnen empfehlen, sich ärztlich beraten zu lassen, um ihren spezifischen Kalorienbedarf zu ermitteln.

Proteine: Proteine sind unerlässlich für den Aufbau und die Reparatur von Geweben sowie für die Unterstützung von Körperfunktionen wie Muskelregeneration und Immungesundheit. Die meisten Erwachsenen sollten Lebensmittel konsumieren, die 10–20 Gramm Protein pro Mahlzeit liefern, abhängig vom Aktivitätsniveau. Die empfohlene tägliche Proteinaufnahme beträgt in der Regel 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, wobei SportlerInnen oder Menschen, die Muskeln aufbauen möchten, oft mehr benötigen. TrainerInnen sollten diese Richtlinien nutzen, um TeilnehmerInnen hinsichtlich ihres Proteinbedarfs zu beraten.

Fette: Nicht alle Fette sind gleich. Es gibt gesunde Fette wie einfach und mehrfach ungesättigte Fette sowie ungesunde wie Transfette und gesättigte Fette in großen Mengen. Achte auf Lebensmittel mit einem niedrigen Gehalt an gesättigten Fetten und 0 Gramm Transfetten. Bevorzuge gesunde Fettquellen wie Avocados, Nüsse, Samen und Olivenöl.

Kohlenhydrate: Kohlenhydrate liefern Energie, aber es ist wichtig, Art und Menge im Blick zu behalten. Achte auf die Gesamtkohlenhydrate, Ballaststoffe und Zucker. Lebensmittel mit hohem Ballaststoffgehalt (Ziel auf 5 Gramm pro Portion) unterstützen eine gesunde Verdauung, während zugesetzter Zucker minimiert werden sollten. Versuche, weniger als 30 Gramm zugesetzten Zucker pro Tag zu konsumieren.

Tageswert (%DV): Der %DV-Wert hilft zu verstehen, wie viel ein Nährstoff in einer Portion zum täglichen Bedarf beiträgt, basierend auf einer Standarddiät von 2000 Kalorien. Zum Beispiel liefert ein Lebensmittel mit 20 % DV an Kalzium 20 % des täglichen Kalziumbedarfs. Verwende diese Angabe, um nährstoffreiche Lebensmittel zu wählen und gleichzeitig ungesunde Bestandteile wie Fette und Zucker zu beachten.

Zutaten: Die Zutatenliste zeigt den Inhalt des Lebensmittels, wobei die Zutaten in absteigender Reihenfolge nach Gewicht aufgeführt sind. Wähle Lebensmittel mit natürlichen, minimal verarbeiteten Zutaten. Achte auf Zusatzstoffe, Konservierungsmittel und künstliche Inhaltsstoffe und begrenze den Konsum von Produkten mit hohem Gehalt an raffiniertem Zucker oder gehärteten Ölen.

Tipps für gesündere Entscheidungen

- **Kalorienkontrolle:** Passe die Kalorienzufuhr deinem Energieverbrauch an. Ein täglicher Bereich von 2000 bis 2500 Kalorien ist eine allgemeine Richtlinie, aber individuelle Bedürfnisse variieren je nach Alter, Geschlecht und Aktivitätsniveau.
- **Angemessene Proteinaufnahme:** Sorge dafür, dass deine Ernährung genügend Protein für die Gewebereparatur und Muskelunterstützung enthält. 10–20 Gramm Protein pro Mahlzeit sind ein guter Ausgangspunkt für die meisten Menschen. Wenn du aktiver bist, erwäge höhere Mengen.
- **Gesunde Fette:** Bevorzuge gesunde Fette aus Nüssen, Samen, Olivenöl und Fisch, während du den Konsum von gesättigten und Transfetten minimierst. Achte darauf, dass die Lebensmittel 0 Gramm Transfette und einen niedrigen Gehalt an gesättigten Fetten enthalten.
- **Balance bei Kohlenhydraten:** Konzentriere dich auf ballaststoffreiche Lebensmittel (Ziel auf 5 Gramm pro Portion). Begrenze Lebensmittel mit hohem Gehalt an zugesetztem Zucker; versuche, die Aufnahme von zugesetztem Zucker unter 30 Gramm pro Tag zu halten.
- **Nährstoffdichte:** Verwende den % Tageswert, um nährstoffreiche Lebensmittel wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe zu identifizieren. Vergleiche ähnliche Produkte und wähle jene mit höherer Nährstoffdichte und niedrigerem Gehalt an ungesunden Bestandteilen wie Zucker und Salz.



Gesundheits-/Medizinische Aktivität 4 - Wahrheit versus Taktik

Was ist irreführende Kennzeichnung?

Lebensmitteletiketten verwenden oft clevere Formulierungen, um Produkte gesünder oder nachhaltiger erscheinen zu lassen, als sie tatsächlich sind. Das Verständnis dieser Taktiken ist der Schlüssel, um bewusste Entscheidungen beim Lebensmitteleinkauf zu treffen. Lebensmittelunternehmen streben danach, Verpackungsstandards zu erfüllen und, was noch wichtiger ist, die Kunden zum Kauf ihrer Produkte zu bewegen. Irreführende Etiketten nutzen oft „Triggerwörter“, um Produkte gesünder oder attraktiver wirken zu lassen, wie „zuckerfrei“, „light“, „kalorienarm“, „natürlich“ oder „bio“.

Warum sind Lebensmitteletiketten irreführend?

- **Verkaufstaktik:** Das ultimative Ziel ist es, den Umsatz zu steigern. Verpackungen sollen die Aufmerksamkeit der Kunden auf sich ziehen und sie dazu bringen, das Produkt zu kaufen.
- **Verbraucher-trends:** Marketingexperten folgen Trends wie pflanzenbasierte Ernährung und Darmgesundheit, um ihre Verpackungen anzupassen und die Attraktivität zu erhöhen.
- **Psychologische Wirkung:** Allein das Berühren eines Produkts kann die Wahrscheinlichkeit eines Kaufs erhöhen. Lebensmitteletiketten sind so gestaltet, dass sie die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und halten.

Die irreführendsten Aussagen auf Etiketten

- **Zuckerfrei:** Kann bis zu 0,5 g Zucker pro 100 g oder 100 ml enthalten und hat oft einen höheren Fettgehalt, um den Verlust an Süße auszugleichen.
- **Mit Fruchtgeschmack:** In der Regel aromatisiert mit Chemikalien statt mit echten Früchten.
- **Light:** Diese Angabe darf nur gemacht werden, wenn der Gehalt um mindestens 30 % im Vergleich zu einem ähnlichen Produkt reduziert wurde. Das bedeutet jedoch nicht unbedingt, dass das Produkt kalorien- oder fettarm ist. Produkte mit reduziertem Zucker- oder Fettgehalt enthalten zwar weniger Zucker oder Fett, aber der Kaloriengehalt ist oft vergleichbar mit herkömmlichen Produkten. Daher ist es immer ratsam, das Nährwertetikett zu überprüfen.
- **Kalorien-/Energiearm:** Muss 40 kcal (170 kJ) pro 100 g für feste Produkte oder höchstens 20 kcal (80 kJ) pro 100 ml für Flüssigkeiten aufweisen.
- **Low-Carb:** Es gibt keine offiziellen EU-Vorschriften, sodass viele Produkte diese Bezeichnung ohne spezifische Anforderungen verwenden können.
- **Fettarm:** Muss höchstens 3 g Fett pro 100 g Lebensmittel oder 1,5 g Fett pro 100 ml bei Flüssigkeiten in der EU enthalten.
- **Hergestellt aus Vollkorn:** Kann immer noch größtenteils aus raffiniertem Getreide bestehen.
- **Mehrkorn:** Weist auf verschiedene Getreidesorten hin, kann jedoch immer noch raffiniert sein.
- **Natürlich:** Unterliegt keiner strengen Regulierung und schließt daher künstliche Zutaten nicht unbedingt aus.
- **Cholesterin frei:** Kann dennoch geringe Mengen an Cholesterin enthalten.
- **Bio:** Erfüllt strenge europäische Bio-Landwirtschaftsstandards, garantiert jedoch nicht, dass das Produkt gesünder ist.
- **Transfettfrei:** Kann bis zu 0,5 g Transfette pro Portion enthalten.

Wie liest man Lebensmitteletiketten, um sich nicht täuschen zu lassen?

- **Ignoriere Aussagen auf der Vorderseite der Verpackung:** Marketingbegriffe führen oft in die Irre.
- **Studieren Sie die Zutatenliste:** Zutaten sind nach Gewicht aufgelistet – konzentrieren Sie sich auf die ersten paar. Achten Sie auf zugesetzte Zucker, Fette und Natrium.
- **Achten Sie auf die Portionsgröße:** Einige Produkte erscheinen kalorien- oder zuckerarm, haben aber kleine Portionen, was zu irreführenden Eindrücken führt.

Wie den Zuckergehalt verstehen

- **Arten von Zucker:** Zucker kann unter vielen Namen auftreten, wie Glukose, Fruktose oder Dextrose. Es gibt mindestens 56 verschiedene Bezeichnungen für Zucker auf Lebensmitteletiketten.
- **Zugesetzte Zucker:** Achten Sie auf Zutaten, die auf „-ose“ enden, oder Sirupe, da diese auf zugesetzten Zucker hinweisen.

All dies kann sehr verwirrend sein. Der beste und einfachste Weg, eine gesunde Ernährung zu gewährleisten, ist es, verarbeitete Lebensmittel so weit wie möglich zu vermeiden und stattdessen hauptsächlich zu vollwertigen und pflanzlichen Lebensmitteln wie zu 100 % Vollkornprodukten, Obst und Gemüse zu greifen.

Wie erkennt man irreführende Gesundheitsangaben in der Werbung?

Hier sind einige einfache Tipps zur Identifizierung glaubwürdiger Informationen:

- **Überprüfen Sie immer die Quelle:** Ist die Quelle zuverlässig? Wer ist der Autor? Welche Qualifikationen hat er?
- **Wenn eine Behauptung zu gut klingt, um wahr zu sein, ist sie es meist auch:** Beispielsweise führt schneller Gewichtsverlust oft zu einem Jojo-Effekt, bei dem Menschen zunächst abnehmen, aber dann das gesamte verlorene Gewicht (und manchmal sogar mehr) wieder zunehmen.
- **Achten Sie auf gesponserte Inhalte und Werbung in Gesundheitsbehauptungen.**



Gesundheits-/Medizinische Aktivität 5 - Fragebogen zu entdeckten Gewohnheiten

Dieser Fragebogen soll dir helfen, deine täglichen Gewohnheiten, Lebensstilpräferenzen und dein allgemeines Wohlbefinden besser zu verstehen. Die Antworten geben Einblicke in Bereiche, in denen Veränderungen zur Verbesserung deiner Gesundheit und Lebensqualität sinnvoll sein könnten. Bitte antworte ehrlich auf alle Fragen – es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

Tägliche Gewohnheiten und Ernährung

- Um wie viel Uhr isst du deine erste Mahlzeit nach dem Aufwachen?
- Was isst du normalerweise zum Frühstück?
- Wie viele Mahlzeiten isst du täglich? Zu welchen Uhrzeiten?
- Isst du bewusst, oder ist deine Aufmerksamkeit oft auf andere Dinge gerichtet (z. B. ein Gespräch mit einem Freund, Fernsehen, Lesen im Internet)?
- Wie oft isst du Fast Food oder andere ungesunde Snacks?
- Trinkst du tagsüber zuckerhaltige Getränke? Wenn ja, wie viel?
- Wie viel Wasser trinkst du durchschnittlich pro Tag?
- Was ist deine Hauptmahlzeit des Tages? Um wie viel Uhr isst du sie normalerweise?
- Wann isst du deine letzte Mahlzeit?
- Isst du regelmäßig (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)?

Körperliche Aktivität und Gesundheit

- Wie viele Stunden pro Tag widmest du körperlicher Aktivität?
- Welche Art von körperlicher Aktivität betreibst du am häufigsten (z. B. Training zu Hause, Fitnessstudio, Schwimmen, Outdoor-Aktivitäten)?
- Nimmst du an sportlichen Aktivitäten oder organisierten Trainings teil? (Ja/Nein)
- Findest du jeden Tag Zeit für körperliche Aktivität? (Ja/Nein)
- Wie viele Stunden schläfst du durchschnittlich pro Nacht?
- Wie oft hast du Schwierigkeiten beim Einschlafen?

Technologie und Freizeit

- Wie viele Stunden pro Tag verbringst du vor einem Bildschirm (Handy, Computer, Fernseher)?
- Wie oft nutzt du soziale Medien?
- Vergleichst du dich mit anderen in den sozialen Medien? (Ja/Nein)
- Fühlst du dich unter Druck, aufgrund der sozialen Medien auf eine bestimmte Weise auszusehen oder dich zu verhalten? (Ja/Nein)
- Hast du Hobbys oder Interessen, die dir Freude bereiten? Wenn ja, wie viel Zeit pro Woche widmest du ihnen?
- Wie oft nimmst du dir Zeit zum Entspannen oder Ausruhen?

Emotionales Wohlbefinden und soziale Kontakte

- Wie oft erlebst du negative Emotionen wie Traurigkeit, Wut oder Frustration?
- Fühlst du dich durch Schule/Arbeit gestresst? (Ja/Nein)
- Glaubst du, dass du gut mit Stress umgehen kannst? (Ja/Nein)
- Fühlst du dich von deinen Aufgaben überfordert? (Ja/Nein)
- Fühlst du dich von Familie und Freunden unterstützt? (Ja/Nein)
- Fühlst du dich von deinen Mitmenschen akzeptiert? (Ja/Nein)
- Hast du jemanden, mit dem du offen über deine Probleme sprechen kannst? (Ja/Nein)
- Wie oft triffst du dich mit Freunden außerhalb von Schule/Arbeit?
- Wie oft engagierst du dich ehrenamtlich oder in sozialen Aktivitäten?
- Wie oft erlebst du Momente, in denen du dich glücklich und zufrieden fühlst?
- Wie würdest du dein Wohlbefinden auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten?

Gesundheitsverhalten

- Rauchst du Zigaretten oder E-Zigaretten? (Ja/Nein)
- Wie oft konsumierst du Alkohol?
- Hast du jemals Drogen ausprobiert? (Ja/Nein)
- Glaubst du, dass du eine gesunde Balance zwischen deinem Privatleben und Schule/Arbeit hast? (Ja/Nein)

Persönliche Entwicklung und Ziele

- Bist du an persönlicher Weiterentwicklung interessiert? (Ja/Nein)
- Hast du ein Ziel, auf das du hinarbeitest? (Ja/Nein)
- Hast du das Gefühl, die Kontrolle über dein Leben zu haben? (Ja/Nein)
- Fällt es dir schwer, deine Emotionen auszudrücken? (Ja/Nein)



Gesundheits-/Medizinische Aktivität 6 - Fragebogen zu Vorurteilen

Dieser Fragebogen soll dir helfen, deine Erfahrungen mit dem stigmatisierenden Umgang mit Gewicht und deren Auswirkungen auf verschiedene Aspekte deines Lebens zu bewerten. Wenn du über diese Fragen nachdenkst, kannst du Einblicke darüber gewinnen, wie oft du mit Stigmatisierung konfrontiert wirst und wie sie dich beeinflusst.

Gib an, wie häufig du jede Situation erlebst, indem du die passende Antwort auswählst:

Antwortskala:

1 - Nie

2 - Selten

3 - Manchmal

4 - Oft

5 - Sehr oft

- Ich fühle mich von anderen aufgrund meines Gewichts verurteilt.*
- Ich habe negative Kommentare zu meinem Gewicht von Familie oder Freunden erhalten.*
- Ich vermeide gesellschaftliche Situationen aus Angst, dass mein Gewicht beurteilt wird.*
- Ich habe am Arbeitsplatz oder in der Schule Diskriminierung aufgrund meines Gewichts erfahren.*
- Gesundheitsdienstleister haben mich aufgrund meines Gewichts anders behandelt.*
- Ich habe das Gefühl, dass die Darstellung von Körperidealen in den Medien negativ auf mein Selbstwertgefühl wirkt.*
- Ich habe Witze oder Spott über mein Gewicht erlebt.*
- Ich fühle mich von körperlicher Aktivität oder Freizeitaktivitäten aufgrund meines Gewichts ausgeschlossen.*
- Ich habe Schwierigkeiten, Kleidung zu finden, die gut passt und in der ich mich wohl fühle, was mein Selbstwertgefühl beeinflusst.*
- Ich habe das Gefühl, dass mein Gewicht der Hauptweg ist, auf dem andere mich wahrnehmen, wodurch ihre Sichtweise darüber, wer ich bin, eingeschränkt wird.*

Denke nun nach und beschreibe in ein paar Worten eine Situation, in der du dich diskriminiert gefühlt hast und dich nicht verteidigen konntest:



Gesundheit/Medizin Übung 6 - Bias Buster: Rollenspiel

Anleitung:

Ziel dieses Rollenspiels ist es, potenzielle Wege zu demonstrieren, wie man mit diskriminierenden Situationen umgehen und das Gefühl der Ohnmacht bewältigen kann, das oft damit einhergeht.

Bitte Sie die Gruppe um Freiwillige, die ein kleines Team bilden, um eine Szene nachzuspielen. Es ist am besten, wenn die Beispiele für das Rollenspiel auf tatsächlichen Erfahrungen der Gruppenmitglieder basieren. Alternativ kann die Gruppe ein Szenario aus den unten beschriebenen Vorurteilen auswählen. Das Schauspielteam bespricht kurz die Situation, die nachgespielt werden soll.

Das Team spielt das Beispiel vor der gesamten Gruppe. Am Ende jedes Rollenspiels bitten Sie die Klasse, die Art der dargestellten Diskriminierung zu beschreiben und über die Auswirkungen dieser Diskriminierung auf die beteiligten Charaktere zu berichten.

Führen Sie ein Brainstorming mit der gesamten Gruppe durch, um Strategien zu entwickeln, wie die Situation zu einem positiven Ende geführt werden kann, bei dem sich das Opfer der Diskriminierung gestärkt fühlt.

Fassen Sie die Antworten auf einem Flipchart oder einer Tafel zusammen.

Bitte Sie das Schauspielteam, eine Strategie auszuwählen und die gesamte Situation mit dem ausgewählten positiven Ende erneut darzustellen.

Szenarien von Vorurteilen

1. Fitnesskurs Annahme

Szenario: Ein neuer Teilnehmer tritt einem Gruppentraining im Fitnessstudio bei. Der Trainer begrüßt ihn, geht aber davon aus, dass er aufgrund seiner größeren Körpergröße unerfahren ist und bietet ihm nur Anfänger-Modifikationen an. Währenddessen erhält ein anderer, scheinbar schlanker Teilnehmer fortgeschrittene Modifikationen, ohne nach seinem Fitnesslevel zu fragen.

Rollen: Trainer, zwei neue Teilnehmer.

Lernziel: Untersuchung der Annahmen über Fitnessfähigkeiten basierend auf der Körpergröße.

2. Arztpraxis Entlassung

Szenario: Ein übergewichtiger Patient besucht den Arzt, um mit anhaltenden Knieschmerzen umzugehen. Der Arzt konzentriert sich ausschließlich auf das Gewicht des Patienten und rät ihm, abzunehmen, ohne andere mögliche Behandlungsmethoden oder Ursachen zu berücksichtigen. Der Patient fühlt sich frustriert, dass seine Sorgen nicht ernst genommen werden.

Rollen: Arzt, Patient, und ein weiteres Gesundheitsfachpersonal (optional Krankenschwester oder Familienmitglied).

Lernziel: Verständnis darüber, wie Vorurteile bezüglich des Gewichts in der Gesundheitsversorgung zu vereinfachten Lösungen und Vernachlässigung individueller Bedürfnisse führen können, sowie das Finden von Lösungen, die den Patienten in den Mittelpunkt stellen.

3. Lebensmittelgeschäft Bewertung

Szenario: Zwei Freundinnen mit unterschiedlichen Körpergrößen gehen zusammen einkaufen. Als die größere Freundin eine Tüte Chips aufnimmt, kommentiert die andere Freundin scherzhaft: „Solltest du das wirklich essen?“, und suggeriert, dass die größere Person Diät halten sollte. Die größere Freundin fühlt sich verletzt und verteidigt sich.

Rollen: Zwei Freundinnen, Passant, der mithört (optional).

Lernziel: Betonung, wie zufällige „wohlmeinende“ Kommentare schädliche Annahmen über Körpergröße und Essgewohnheiten verstärken können.

4. Diskriminierung im Vorstellungsgespräch

Szenario: Ein qualifizierter Bewerber mit Übergewicht nimmt an einem Vorstellungsgespräch für eine öffentliche Position teil. Der Interviewer stellt Fragen, die Besorgnis über das Aussehen des Bewerbers suggerieren, wie zum Beispiel: „Unser Team ist sehr aktiv, und wir müssen auf unser Image achten. Wie fühlen Sie sich dabei, unsere Marke zu repräsentieren?“. Der Bewerber fühlt, dass sein Gewicht eine Barriere darstellt, trotz seiner Qualifikationen.

Rollen: Interviewer, Bewerber, Beobachter (kann Körpersprache und gestellte Fragen besprechen).

Lernziel: Bestimmung, wie Diskriminierung aufgrund von Gewicht berufliche Chancen und Selbstbewusstsein beeinflussen kann.



5. Druck beim Familienessen

Szenario: Während eines Familienessens wird ein Verwandter mit Übergewicht von der Familie aufgefordert, kleinere Portionen zu essen oder „gesündere“ Optionen auszuprobieren. Ein anderes Familienmitglied, das schlank ist, wird ermutigt, mehr zu essen. Der Verwandte mit Übergewicht fühlt sich verlegen und unter Druck gesetzt, obwohl er keinen Rat erfragt hat.

Rollen: Verwandter mit Übergewicht, Familienmitglied mit guten, aber voreingenommenen Absichten, und neutrales Familienmitglied, das die Spannung beobachtet.

Lernziel: Untersuchung, wie familiäre Dynamiken unbeabsichtigt Körperstigmatisierung verstärken und ungesunde Beziehungen zum Essen fördern können.

6. „Gut für dich“-Ermutigung

Szenario: Eine Person mit Übergewicht joggt im Park, als ein Passant anhält, um ihr ein unaufgefordertes Kompliment zu machen: „Bravo! Weiter so!“, was darauf hinweist, dass ihre regelmäßige Bewegung nur dem Ziel der Gewichtsreduktion dient. Der Jogger fühlt sich bevormundet und frustriert, weil seine Aktivität durch das Prisma der Gewichtsabnahme wahrgenommen wird.

Rollen: Jogger, Passant, unbeteiligte Person (optional).

Lernziel: Untersuchung, wie scheinbar positive Kommentare verborgene Vorurteile und Annahmen über Körpergröße und Bewegung transportieren können.

7. Gruppenausgang und Essensurteile

Szenario: Eine Gruppe von Freunden geht in ein Restaurant essen. Als die Person mit größerer Statur ein Dessert bestellt, bemerkt ein anderer Freund: „Ich dachte, du versuchst gesünder zu essen“.

Währenddessen bestellt eine schlankere Freundin ebenfalls ein Dessert, ohne dass ein Kommentar fällt. Der größere Freund fühlt sich für seine Essenswahl beurteilt.

Rollen: Freunde (eine Person mit größerer Statur), Kellner (optional).

Lernziel: Diskussion darüber, wie Körpergrößen-basierte Essensregulation zu Unbehagen führen und ungesunde Körperwahrnehmung verstärken kann.

8. Gewichtsverlust als Kompliment

Szenario: Ein Kollege kommt nach dem Urlaub mit Gewichtsverlust zurück, der durch Krankheit oder Stress bedingt war. Ein anderer Kollege macht ihm begeistert ein Kompliment für seinen „unglaublichen Gewichtsverlust“ und geht davon aus, dass dies eine positive Veränderung ist. Die Person fühlt sich unwohl, weil der Gewichtsverlust unbeabsichtigt war und aus einer schwierigen Situation resultierte.

Rollen: Kollege, der abgenommen hat, Kollege mit guten Absichten, unbeteiligte Person (optional).

Lernziel: Diskussion darüber, wie die Annahme, dass Gewichtsverlust immer positiv ist, zu unbedachten Bemerkungen führen kann.

9. Ausschluss von Gymnastikunterricht in der Schule

Szenario: In einer Sportstunde wird ein Schüler mit Übergewicht als letzter für das Mannschaftsspiel ausgewählt, obwohl er interessiert ist, teilzunehmen. Die Teamkollegen gehen davon aus, dass er aufgrund seines Gewichts nicht gut spielen wird, und der Schüler fühlt sich ausgeschlossen und entmutigt.

Rollen: Schüler mit Übergewicht, Sportlehrer, Klassenkameraden.

Lernziel: Untersuchung, wie Vorurteile bezüglich des Gewichts in schulischen Umfeldern, insbesondere bei Mannschaftssportarten und körperlichen Aktivitäten, zum Tragen kommen können.

10. Kritik an der Medienrepräsentation

Szenario: Eine Gruppe von Freunden schaut sich einen Fitness-Werbespot an, der nur schlanke, muskulöse Menschen als Beispiele für Gesundheit zeigt. Eine Person weist darauf hin, wie dies unrealistische Körperideale verstärkt, während ein anderer Freund den Kommentar abweist und sagt: „So sind eben Fitness-Werbungen“.

Rollen: Freunde (eine kritisch gegenüber der Werbung, eine abwertend, eine neutral).

Lernziel: Untersuchung, wie Medienrepräsentationen Stereotype über das „gesunde“ Körperbild verstärken und Diskussionen über Körpergrößendiversität ablehnen können.

Referenzen:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)

Über das Projekt:

YOUnite ist ein Projekt, das darauf abzielt, Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas zu helfen, Herausforderungen zu überwinden und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen. Das YOUnite-Projekt, das durch das ERASMUS+-Programm unterstützt wird, hat das Ziel, ein neues, ansprechendes und selbstbewusstseinsförderndes Schulungsprogramm zu entwickeln, das junge Menschen mit Adipositas dabei unterstützt, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten und anderen potenziellen Diskriminierungsquellen umzugehen. Die Partnerschaft wird von ÖSB Consulting (Österreich) in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen aus Finnland (ACR), Ungarn (EMINA), Polen (Zdrowy Kształt) und Österreich (ÖSB Social Innovation) geleitet.

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Der Inhalt dieser Anleitung spiegelt lediglich die Ansichten ihrer Autor*innen wider, und die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für jegliche Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

YOUnite