

PSG BEWEGT

AKTIV FÜR EIN GESUNDES LEBEN VON MÄDCHEN UND FRAUEN



„Look at the girl.“ Als Pfadfinderinnen nehmen wir jedes Mädchen und jede Frau ganzheitlich in den Blick und bieten ihnen die Möglichkeit, sich ihren Fähigkeiten entsprechend zu entwickeln und ihre Vorstellungen von einem gelingenden Leben umzusetzen. Dazu gehört für uns auch der Einsatz für ein gesundes Leben. Gesundheit definieren wir im Sinne der WHO als einen Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein als das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

„TUE DEINEM LEIB GUTES DAMIT DIE SEELE LUST HAT DARIN ZU WOHNEN“
(Theresa von Avila)

Bewegung, gesunde Ernährung, Geist und Seele – diese drei Themenbereiche stehen für die zentralen Inhalte unseres Schwerpunktthemas „PSG beWEGt“, welches wir uns als Pfadfinderinnenschaft St. Georg (PSG) für die Jahre 2010-2012 gesetzt haben. Als Mädchen- und Frauenverband liegt unser spezifischer Blickwinkel dabei auf der Lebenssituation von Mädchen und jungen Frauen und ihren gesundheitlichen Belangen. Darüber hinaus setzen wir uns aktiv für eine nachhaltige Gesundheitsförderung und Bewusstseinsbildung in diesem Themenkomplex ein.

Zu Beginn unseres Schwerpunktthemas beschreiben wir mit diesem Positionspapier gesellschaftliche Beobachtungen, die uns mit Sorge erfüllen und machen transparent, welche Potentiale und Leistungen die PSG im Bereich der Gesundheitsförderung hat. Außerdem möchten wir alle Pfadfinderinnen der PSG zur aktiven Mitarbeit am Schwerpunktthema ermutigen, sich für Bewegung, gesunde Ernährung und Wohlbefinden von Geist und Seele einzusetzen. Zum anderen fordern wir die Unterstützung von EntscheidungsträgerInnen in Politik, Kirche und Gesellschaft, sich für gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen einzusetzen.

WIR SEHEN,

Bewegung

- dass in Deutschland lediglich 15,3 % der Kinder und Jugendlichen zwischen 4 und 17 Jahren die WHO-Empfehlung erfüllen, sich täglich mindestens eine Stunde moderat körperlich zu betätigen.
- dass viele Kinder und Jugendliche aufgrund von mangelnder Bewegung unter Haltungsstörungen leiden und regelmäßig über Kopf- und Rückenschmerzen klagen.

Gesunde Ernährung

- dass 10–25 % der Jugendlichen ohne Frühstück zur Schule gehen und häufig auch zu Hause sowie in den Schulpausen nichts trinken.

- dass der Anteil übergewichtiger Mädchen in Deutschland in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist.
- dass es viele Kinder und Jugendliche gibt, die sich hauptsächlich von Fertiggerichten ernähren und die Zubereitung von frischen Lebensmitteln in der Familie nicht mehr erlernen.
- dass es insbesondere für Familien mit sehr geringem Einkommen (z.B. Hartz IV) schwierig ist, eine ausgewogene Ernährung ihrer Kinder sicherzustellen.

Geist und Seele

- dass viele Kinder und Jugendliche unter emotionalen Problemen und psychischen Belastungen leiden. Mädchen sind davon mit 9,7% etwas häufiger betroffen als Jungen (8,6%). Ebenso sind Kinder mit Migrationshintergrund (11%) häufiger betroffen als andere Kinder (8,8%).
- dass Konzentrationsschwierigkeiten und sog. Hyperaktivitätsprobleme bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren zugenommen haben.
- dass die zunehmenden Erwartungen in Schule, Familie und Berufswelt bei Kindern und Jugendlichen zu einem erheblichen Leistungsdruck führen.
- dass Essstörungen wie Adipositas (extremes Übergewicht), Anorexie (Magersucht) und Bulimie (Ess- und Brechsucht) schon bei sehr jungen Mädchen auftreten. Einher geht hiermit eine gestörte Selbstwahrnehmung, die von Teilen der Medien noch unterstützt wird (Stichwort Schönheitsideale). Bereits ein Drittel der 11-12-jährigen Mädchen sieht sich selbst als "zu fett" an.
- Dass selbstverletzendes Verhalten ein besorgniserregendes Symptom von psychischen Problemen ist, das besonders bei Mädchen auftritt.

WIR HANDELN ALS PFADFINDERINNEN

Als PSG bieten wir Mädchen und Frauen einen Bildungsort für gesunde Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Wir arbeiten subjektorientiert. Unser Grundsatz „Look at the girl“ setzt bei jeder Einzelnen an und gibt ihr die Möglichkeit, ihre individuellen Bedürfnisse und Potentiale zu entdecken und zu fördern.

Die Arbeit der PSG wird von ehrenamtlichen Gruppenleiterinnen getragen, die Inhalte authentisch vermitteln und für die Mädchen eine Vorbildfunktion einnehmen. Durch Schulung und Information unserer ehrenamtlichen und hauptberuflichen Multiplikatorinnen werden diese befähigt, Mädchen in der Auseinandersetzung mit ihrer Ernährung, Bewegung und ihrem seelischen Wohlbefinden zu unterstützen.

Bewegung

- Freude an Bewegung ist das Grundmotiv vieler PSG-Aktivitäten. Unabhängig von Leistungsbewertungen erleben Mädchen, dass körperliche Betätigungen Spaß machen. In den Gruppenstunden, bei Fahrten und Lagern werden viele verschiedene Aktionsmöglichkeiten ausprobiert und jede kann etwas finden, das ihr besonderen Spaß macht.

- Mädchen und Frauen können sich und ihre Fähigkeiten in der PSG ausprobieren. Durch vielfältige Natur- und Outdoorerlebnisse sowie erlebnispädagogische Elemente machen sie neue Körpererfahrungen.
- Durch gemeinsame Aktionen in der Klein- und Großgruppe lernen die Mädchen und Frauen ihre eigenen körperlichen Fähigkeiten und Grenzen sowie die der anderen Gruppenmitglieder kennen und diese schätzen.

Gesunde Ernährung

- Wir achten auf gesunde und ausgewogene Ernährung bei unseren Gruppenstunden, Wochenenden und Lagern.
- Dabei legen wir Wert auf den Einkauf von regionalen, saisonalen, ökologischen und fair gehandelten Lebensmitteln und Produkten.
- Wir bieten den Mädchen im Rahmen unserer Bildungsangebote die Chance sich konstruktiv, altersgemäß und nachhaltig mit gesunder Ernährung auseinanderzusetzen.

Geist und Seele

- Das seelische Wohlbefinden wird durch die vertrauensvolle Beziehung zwischen den ehrenamtlichen Leiterinnen und den Kindern und Jugendlichen der PSG explizit gefördert.
- Mädchen und Frauen haben in der PSG die Chance, ihr eigenes Leben als sinnvoll und facettenreich zu erleben. Dies geschieht in der Erfahrung, ein wichtiger Teil einer Gruppe zu sein und in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln.
- Als katholischem Verband ist es der PSG wichtig, Mädchen und Frauen einen Ort anzubieten, sich mit ihren Glaubens- und Sinnfragen auseinanderzusetzen und spirituelle Erfahrungen machen zu können.
- Neben Actionspielen und „Austoben“ sind bei den Veranstaltungen Ruhepausen mit Zeit zum Entspannen und Nachdenken selbstverständlich. Hier kommen Körper und Geist zur Ruhe, so dass Raum für Neues entstehen kann.

Wir nehmen unseren Auftrag als Interessensvertreterinnen von Mädchen und jungen Frauen wahr, indem wir jugendpolitisch aktiv sind und uns für ein gesundes Leben von Mädchen und Frauen einsetzen. Dies tun wir u.a. durch

- regelmäßige Kontakte und Gespräche mit politischen und kirchlichen EntscheidungsträgerInnen auf Gemeinde-, Stadt-, Kreis-, Diözesan-, Landes- und Bundesebene sowie auf europäischer und internationaler Ebene;
- gezielte Öffentlichkeitsarbeit als Sprachrohr für Mädchen und junge Frauen, durch öffentliche Aktionen und Pressemitteilungen;
- die Vernetzung und Mitarbeit in verschiedensten jugend- und frauenpolitischen Vertretungsgremien, wie BKDJ, Jugendringen und Frauenräten.

WIR FORDERN

Der Wert der außerschulischen Bildung im Bereich der Gesundheitsförderung wird vielfach unterschätzt. Gerade im Präventionsbereich sind die ganzheitliche Betrachtung von Kindern und Jugendlichen und die bewegungsfördernden Angebote der Jugendarbeit von elementarer Bedeutung.

Die PSG ist im Bereich der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen schon lange aktiv und will ihre Arbeit in diesem Bereich verstärken. Diese Möglichkeit besteht jedoch nur, wenn die Rahmenbedingungen entsprechend sind. Wir fordern daher von EntscheidungsträgerInnen in Politik, Gesellschaft und Kirche:

- ausreichend freie Zeit für Kinder, Jugendliche und Leiterinnen, um Angebote außerhalb von Schule, Ausbildung und Studium wahrnehmen bzw. anbieten zu können;
- die gesellschaftliche Anerkennung und ideelle Unterstützung der Jugendverbände im Bereich der Gesundheitsförderung;
- eine angemessene finanzielle und personelle Ausstattung der außerschulischen Jugendarbeit, damit gesundheitsfördernde Angebote weiterhin ausgebaut und sichergestellt werden können.

Ein gesundes Leben von Mädchen und Frauen sowie aller Kinder und Jugendlicher bedarf der Zusammenarbeit der Verantwortlichen in allen für sie relevanten Lebensbereichen. Neben der außerschulischen Jugendarbeit sind insbesondere die Familien und die Schulen hier in der Verantwortung ihren Teil dazu beizutragen. Wir fordern daher alle Eltern sowie politisch Verantwortlichen auf, die gesundheitliche Bildung, ausreichende aktivierende Bewegungsräume und eine gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche sicherzustellen.

Die Pfadfinderinnen der PSG packen ihr neues Schwerpunktthema mit viel Elan an und sind bereit ihren Beitrag für ein gesundes Leben von Mädchen und Frauen zu leisten.

Dieses Positionspapier wurde beschlossen von der PSG-Bundesversammlung 2010.

Die Angaben unter „Wir sehen“ sind folgenden Informationsquellen entnommen:

- Kampagne des Bundesministeriums für Gesundheit „Die Prävention“ www.die-praevention.de
- Onlineangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga.de, Thema Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung sowie Kinder- und Jugendgesundheit.
- 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung, online unter http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/13-kinder-jugendbericht_property=pdf_bereich=bmfsfj_sprache=de_rwb=true.pdf
- Hölling, H. (u.a.): Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Erste Ergebnisse aus dem Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KIGGS), online unter http://www.kiggs.de/experten/downloads/Basispublikation/Hoelling_Verhaltensauffaelligkeiten.pdf