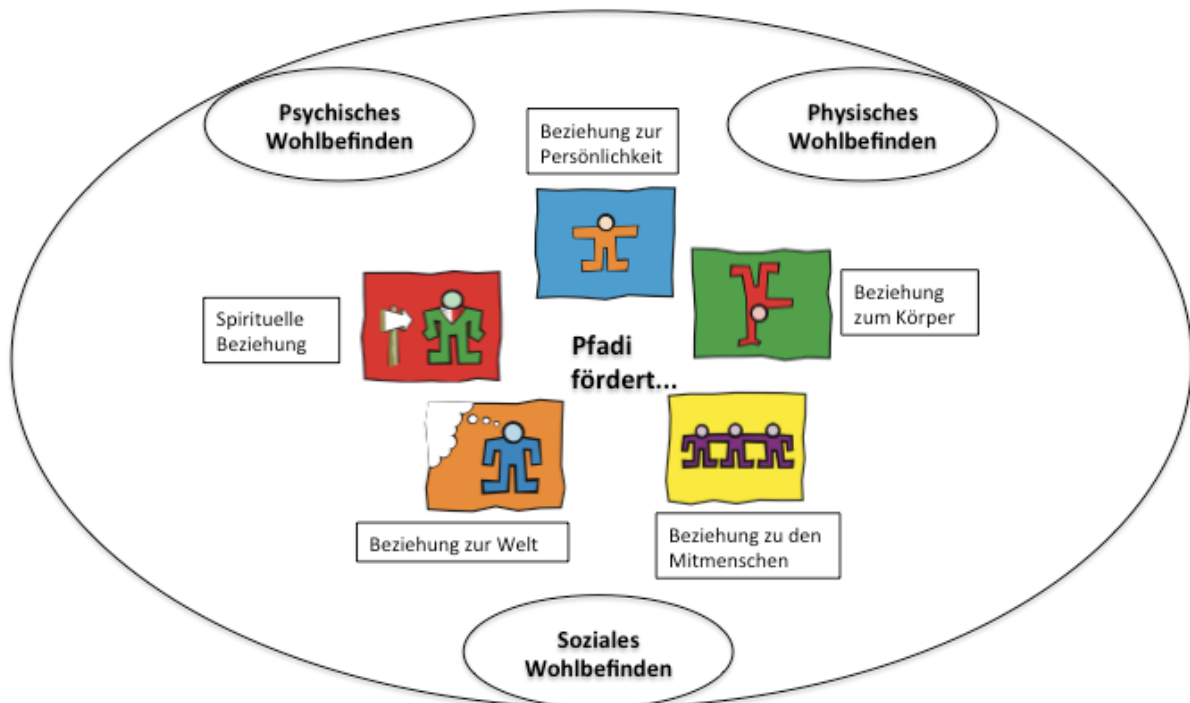


## Gesundheitsförderung – Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens

Das Thema „Gesundheit“ nimmt im Pfadialltag eine wichtige Rolle ein. Das Programm in den Lagern und an den Samstagnachmittagen ist von gesundheitlichen Aspekten geprägt. Durch die bewusste Gestaltung des Programmes nach den fünf Beziehungen und den sieben Methoden, lässt sich das allgemeine Wohlbefinden und somit die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen steigern.

**Gesundheitsförderung** will, dass sich die Menschen in ihrer Haut und ihrer Umgebung wohl fühlen. Gesundheit wird dabei als Ganzheit verstanden. Das bedeutet, dass das physische (körperliche), psychische (seelische) und soziale (gesellschaftliche) Wohlbefinden zur ganzheitlichen Gesundheit beitragen.

### Ganzheitliches Wohlbefinden

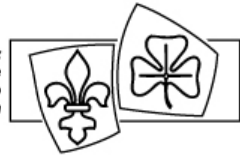


Die folgenden **drei Merkblätter** sollen dir dabei helfen zu verstehen was es braucht um sich ganzheitlich wohlfühlen und wie du als PfadileiterIn dazu beitragen kannst das Wohlbefinden und somit die Gesundheit deiner Teilnehmer zu fördern.

📄 Mehr **Informationen, Musterblöcke und Checklisten** stehen auf der Internetseite des Dachverbandes für Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendorganisationen „Voilà“ bereit: [www.voilà.ch](http://www.voilà.ch)

Zur Erstellung dieses Dossiers wurden folgende Quellen verwendet:

- Pfadiprofil, Grundlagenplakat und Grundlagenfaltblatt. Downloads auf [www.pbs.ch](http://www.pbs.ch)
- Voilà-Ordner und Internetseite [www.voilà.ch](http://www.voilà.ch)
- Merkblätter aus dem Topkurs PBS 305-111 von Sandra Leber v/o Graffitti, Nicolò Serena v/o Efeu und Philipp Oesch v/o Akku.
- Perrig-Chiello, P. (1997) *Wohlbefinden im Alter: körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen*. Weinberg: Juventa.



## Physisches Wohlbefinden – Beziehung zum Körper



Die Beziehung zu unserem Körper – wie wir ihn wahrnehmen, damit umgehen und darauf achten, usw. – beeinflusst unser physisches (körperliches) Wohlbefinden und somit unsere ganzheitliche Gesundheit.

### Was braucht es um sich physisch wohlzufühlen?

- Entspannung und Ruhe
- Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Sinnliche Erfahrungen
- Eigenaktivität
- Wertschätzung
- Lustempfinden
- Eigene Sicherheit
- ...

(Aufzählungen nicht abschliessend!)

### Was steht dem physischen Wohlbefinden im Weg?

- Stress und Anspannung
- Hungergefühl
- Falsche und/oder unzureichende Ernährung
- Angst (Körper reagiert auf Erfahrenes)
- Schmerzen
- Missachtung der Intimsphäre
- Unfälle und körperliche Übergriffe
- Fremdbestimmung
- ...

### So kann die Pfadi das physische Wohlbefinden beispielsweise positiv beeinflussen:

#### Bewegungsmotivation wecken

Kinder und Jugendliche sollen körperliche Aktivität mit Spass verbinden. Ein zentraler Fokus sollte daher die Steigerung der Motivation sich zu bewegen sein. Pfadilager bieten die Möglichkeit die Kinder und Jugendlichen dabei zu unterstützen, anfängliche Widerstände zu



überwinden und ihre Freude an der körperlichen Betätigung zu wecken. Die Methoden „Spielen“ und „Draussen leben“ bieten sich zur Steigerung der Bewegungsmotivation an.



#### Körperbewusstsein fördern

Kinder und Jugendliche sollen verantwortungsbewusst mit ihrem Körper umgehen können. Daher sollen sie ermutigt werden, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und sensibler mit ihren Ressourcen umzugehen.



Durch die Methode „Persönlicher Fortschritt fördern“ bietet die Pfadi die Möglichkeit eigene Grenzen zu erleben und zu akzeptieren aber auch Fähigkeiten auszubauen.

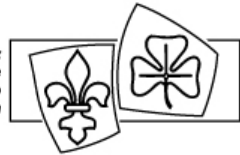
#### Ausgewogene Ernährung anbieten

Kinder und Jugendliche, die ausgewogen ernährt sind, sind leistungsfähiger und haben mehr Energie. Ihr Wissen und Interesse bezüglich gesunder Ernährung sollte daher erweitert und gefördert werden. Pfadilager bieten die Möglichkeit gesunde, schmackhafte und abwechslungsreiche Mahlzeiten zu geniessen.

### Für die Umsetzung gilt es zu beachten...

- Vielfältigkeit und Abwechslung bezüglich der Bewegungsangebote und der Mahlzeiten steigert das Interesse.
- Anpassung der Bewegungs- und Ernährungsangebote an das Lagermotto ermutigt die Kinder und Jugendliche Neues auszuprobieren.
- Die Grenze zwischen motivieren und überfordern ist fließend. Kinder und Jugendliche gestehen sich Überforderungen teilweise aus Scham oder Angst nicht ein. Dies erfordert aufmerksames und aktives Mitdenken der Leitperson.
- Nimmt das Leitungsteam seine Vorbildfunktion nicht wahr, sind auch die Kinder und Jugendliche nicht motiviert sich zu bewegen und gesund zu ernähren.

**\* Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit sind alters- und somit stufenabhängig. Das Leitungsteam sollte sich immer die Fragen stellen „Wer sind unsere Teilnehmer?“, „Welche Bedürfnisse haben sie?“, „Welche Leistung können sie erbringen?“.**



## Psychisches Wohlbefinden

### – Beziehung zur Persönlichkeit/ spirituelle Beziehung



Ein wesentlicher Teil unserer ganzheitlichen Gesundheit wird durch das psychische Wohlbefinden geprägt. Dieses umfasst die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben, das Gefühl der eigenen Bedeutsamkeit und das Gefühl von Kontrolle. Die Auseinandersetzung mit unserer Persönlichkeit, unseren spirituellen Beziehungen und unseren Werten können zu unserem psychischen Wohlbefinden beitragen.

#### Was braucht es um sich psychisch wohlfühlen?

- Positive, persönliche Einschätzung des eigenen Lebens.
- Ziele, Aufgaben und das Suchen nach Herausforderungen tragen zum Gefühl der eigenen Bedeutsamkeit bei.
- Gefühl von Kontrolle
  - ✦ ...über die eigene Umwelt (bspw. selber Entscheidungen treffen zu dürfen)
  - ✦ Möglichkeit das Leben nach eigenen Bedürfnissen zu gestalten
  - ✦ Eigenständiges Denken und Handeln

Das **Gefühl von Kontrolle** hängt u.a. stark mit der Überzeugung eines Menschen bezüglich seiner eigenen Fähigkeiten zusammen. D.h. die Überzeugung fähig zu sein ein gewünschtes Ziel erreichen oder Schwierigkeiten überwinden zu können. Diese Überzeugung bezüglich der eigenen Fähigkeiten bestimmt wie Menschen fühlen, denken, sich motivieren und handeln.

#### Wie kann die Pfadi die Überzeugung der Kinder und Jugendlichen bzgl. ihrer eigenen Fähigkeiten stärken, ihnen das Gefühl von Bedeutsamkeit vermitteln und somit das psychische Wohlbefinden fördern?

Mitbestimmung ermöglichen, Verantwortung übertragen  
und den persönlichen Fortschritt fördern durch...



...schaffen bestimmter Situationen:

- Zu bewältigende Aufgaben/Herausforderungen stellen
- Wettbewerb anbieten

..spontanes und sinnvolles Reagieren:

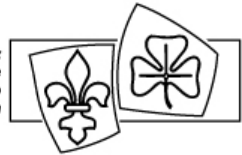
- Mut machen
- Echtes Lob geben
- Unterstützung anbieten, anstatt zu helfen
- Konkrete Rückmeldung geben (auf bestimmte Situation bezogen)
- Konstruktiv kritisieren

...Fortschritt bewusst machen:

- Rituale und Traditionen einsetzen
- Zeit für Reflexionen geben
- Gezielt Rückmeldungen geben



**\* Für den Pfadialltag bedeutet dies, dass die Teilnehmenden immer wieder aufs Neue und auf verschiedene Arten herausgefordert werden sollten! Überprüfen kann man dies anhand der Checkliste von Voilà (siehe Rückseite)**



## Soziales Wohlbefinden – Beziehung zu den Mitmenschen



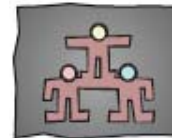
Die Beziehung zu unseren Mitmenschen trägt zu unserem sozialen Wohlbefinden und somit zu unserer ganzheitlichen Gesundheit bei. Das soziale Wohlbefinden umfasst sowohl die Unabhängigkeit von anderen Personen, wie auch die Dazugehörigkeit zu sozialen Gruppen. Eine wesentliche Rolle spielt das Wohlfühlen in grossen und kleinen Gruppen.

### Was braucht es um sich sozial wohlzufühlen?

- Ein vertrauensvolles Verhältnis zu einer Bezugsperson
- Das Willkommen sein in der Gruppe
- Geschätzt und ernst genommen werden
- Sich einbringen und Konflikte austragen können
- Durchsetzungsvermögen in grossen und kleine Gruppen

### Wie kann die Pfadi positiv zum sozialen Wohlbefinden beitragen?

Durch das Leben in der Gruppe und durch Rituale und Traditionen wird die Beziehung zu den Mitmenschen geprägt.



Dabei bildet das Gesetz und Versprechen die Spielregeln für das Zusammensein.

### Gemeinschaft (er)leben

Kinder und Jugendliche haben in der Pfadi die Möglichkeit, Gemeinschaft mit Gleichaltrigen zu erleben, diese mit zu gestalten und bei vielfältigen Gemeinschaftserlebnissen dabei zu sein. Dies unterstützt die Herausbildung gesunder Persönlichkeiten, weckt viele persönliche Ressourcen und stärkt das Gefühl, dazuzugehören und in einer Gruppe willkommen zu sein. Nicht zuletzt werden dabei oft lebenslange Freundschaften geknüpft!

### Teamarbeit fördern

Durch geschickt gewählte Spiele und Aktivitäten lernen die Kinder und Jugendliche in einer Gruppe die Stärken und Schwächen eines jeden Gruppenmitglieds zu erkennen, darauf einzugehen und gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Es werden Möglichkeiten geschaffen um sich mit ihren Gruppenmitgliedern auseinanderzusetzen, Konflikte auszutragen, andere wahrzunehmen und die eigene Durchsetzungsfähigkeit zu stärken.



### Kommunikationsfähigkeit fördern

Die Kinder und Jugendliche erhalten die Möglichkeit, sich darin zu üben, ihre Bedürfnisse gegenüber Anderen und in einer Gruppe zu äussern und die unterschiedlichen Bedürfnisse auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Sie lernen Kompromisse einzugehen.