

## Die Lehrgänge

Im Rahmen der deutschsprachigen Lehrgänge werden derzeit 47 GesundheitstrainerInnen sowie 13 GesundheitsmentorInnen kostenfrei ausgebildet. Die Lehrgangsinhalte wurden professionell, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Gesundheits- und Ernährungswissenschaften, erarbeitet und berücksichtigen die besonderen Bedürfnisse von Schwangeren sowie von Familien mit Kleinkindern und Migrationshintergrund.

Die Lehrgangsmodule beziehen sich auf die Themenbereiche Bewegung, Ernährung und Beratung nach dem systemischen Ansatz und verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz.

Die Inhalte werden praxisorientiert gemeinsam mit den TeilnehmerInnen erarbeitet und sollen es ihnen ermöglichen, geeignete Maßnahmen für ihren eigenen Handlungsbereich zu entwickeln.



Im Anschluss an die Lehrgänge werden dann die Inhalte von den GesundheitstrainerInnen auf den verschiedensten Wegen an die Zielgruppen weitergegeben. Dabei werden sie durch das Projektteam in Supervisionstreffen, Qualitätszirkeln und mit Coaching unterstützt.



### Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH

Kantstraße 72  
10627 Berlin

Tel: 030 – 306 956 20  
Fax: 030 – 306 956 66

Ansprechpartner: Detlef Kuhn  
[www.zagg.de](http://www.zagg.de) Email: [info@zagg.de](mailto:info@zagg.de)



Stephanie Wetzel

SW-Ernährungswissenschaftliche Dienstleistungen  
[www.Stephanie-Wetzel.de](http://www.Stephanie-Wetzel.de)

### Plan- und Leitstelle Gesundheit

Yorckstraße 4-11  
10965 Berlin

Tel: 030 – 90 29 83 54 6  
Fax: 030 – 90 29 83 53 9

Ansprechpartnerin: Ingrid Papies-Winkler  
E-Mail: [gespl@ba-fk.verwalt-berlin.de](mailto:gespl@ba-fk.verwalt-berlin.de)



Mit freundlicher Unterstützung  
der Techniker Krankenkasse



Techniker Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.



Besser essen. Mehr bewegen.  
KINDERLEICHT-REGIONEN



„Gesund sind wir stark! –  
Sağlıklı daha güçlüyüz!“

Das Übergewicht bei Kindern nimmt stetig zu. Kinder mit Migrationshintergrund sind dabei besonders betroffen. Der Weg zum übergewichtigen Erwachsenen und somit den Folgeerkrankungen Bluthochdruck, Diabetes und Atherosklerose ist bereits vorprogrammiert.

Das Projekt **„Gesund sind wir stark! – Sağlıklı daha güçlüyüz!“** will diesen Trend stoppen, zumindest aktiv gegensteuern.

Das Projekt wird seit November 2006 über drei Jahre als eines von 24 Modellprojekten durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen des Wettbewerbs **„Besser essen. Mehr bewegen“** gefördert.

In diesem Sinne werden unter dem Motto **„Gesund sind wir stark! – Sağlıklı daha güçlüyüz!“** Fachleute aus dem Bezirk, die beruflich in Kontakt mit der Zielgruppe stehen, zu GesundheitstrainerInnen, sowie Frauen und Männer mit türkischem und arabischem Migrationshintergrund zu GesundheitsmentorInnen ausgebildet.

Mit Hilfe dieser MultiplikatorInnen sollen in den Familien gesundheitsförderliche Handlungskompetenzen und Verhaltensweisen entwickelt und geübt werden, um kindlichem Übergewicht vorzubeugen und die Gesundheit der Kinder langfristig zu stärken.

In der Praxis kommt den TrainerInnen und MentorInnen insbesondere die Aufgabe zu, Familien während der Umstellung auf eine gesündere Ernährung und auf ein aktiveres Bewegungsverhalten beratend zur Seite zu stehen.

Dieser Kontakt wird soweit ausgebaut, dass die MentorInnen direkt mit dem häuslichen Umfeld der Familien in Berührung kommen und vor Ort gemeinsam mit den Familien realistische Entwicklungen in Gang setzen und begleiten können.

Durch die Integration der GesundheitstrainerInnen und GesundheitsmentorInnen in das bezirkliche Netzwerk werden die Kommunikations- und Angebotsstrukturen im Bezirk in Bezug auf das Thema Adipositasprävention innovativ weiterentwickelt.

Die breite Aufstellung der LehrgangsteilnehmerInnen (Hebammen, Mitarbeiter des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes, Sozialpädagogen, Erzieher und Einzelfallhelfer) ermöglicht die Multiplikation gesundheitsförderlicher Themen in unterschiedlichsten Kontexten.

Die Durchführung erfolgt durch das ZAGG Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften in Kooperation mit der Plan- und Leitstelle des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg.

Ziel des Berliner Modellprojekts ist es, neuartige Zugangswege für die Prävention von Adipositas im Kindesalter nutzbar zu machen und die Zielgruppe – junge Familien mit Kindern im Alter von null bis sechs Jahren und vorwiegend türkischem oder arabischem Migrationshintergrund im Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg – zu einer gesundheitsförderlichen Lebensweise zu befähigen.



Um einen möglichst großen Teil der Zielgruppe zu erreichen, erfolgt der Einsatz der TrainerInnen und MentorInnen im alltäglichen Lebensraum der Familien – dem Stadtteil. Der Kontakt wird dabei nicht nur über die bestehenden Beratungsstellen, sondern insbesondere über Nachbarschaftseinrichtungen, Kulturvereine und Selbsthilfeeinrichtungen hergestellt, die einen niederschweligen Zugang zur Zielgruppe ermöglichen.

Während die GesundheitstrainerInnen über eine breite fachliche Kompetenz verfügen und zum Großteil institutionell eingebunden sind, bringen die GesundheitsmentorInnen das erlernte Wissen mit ihren sprachlichen und kulturellen Kompetenzen in ihr soziales Netzwerk ein.

Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

**„Gesund sind wir stark! – Sağlıklı daha güçlüyüz!“**