

Mehr als Bewegung und Apfelessen!

Bergsport & Gesundheit

[Jürgen Einwanger]

Bergsport und Gesundheit, einer der Schwerpunkte des Alpenvereins für 2014-16, folgt einem breiten inhaltlichen Ansatz. Begriffe wie Lebensqualität und mentale Gesundheit sind von Anfang an ebenso berücksichtigt worden wie der ganzheitliche Ansatz der Salutogenese, also sozusagen der „Gesundheitsentstehung“. Zielsetzungen sind:

- » Verbesserung der öffentlichen Wahrnehmung bezüglich des „Gesundheitswerts“ von Angeboten und alpiner Infrastruktur des Alpenvereins
- » Vielfalt des Beitrags des gesamten Alpenvereins in Bezug auf mindestens sechs der zehn (im August 2012 vom Ministerrat beschlossenen „Rahmengesundheitsziele für Österreich“ verstärkt sichtbar machen
- » Breitgefächerte Information für den individuellen Nutzen von „Bergsport“ für die Gesundheit und die eigene Lebensqualität bewusst machen
- » Dauerhafte Implementierung passender Bildungsangebote in der Alpenverein Akademie und den Sektionen
- » Alpenverein als Partner durch gezielte Unterstützung im Erkenntnisprozess bezüglich Bergsport & Gesundheit

Um die Dimension des Themas und den Zusammenhang mit dem eigenen Engagement besser zu verstehen, haben die TeilnehmerInnen des Workshops zunächst ihre persönlichen Zugänge zum Thema Gesundheit gesammelt. So diente die Einstiegsfrage „Was ist Gesundheit?“ bereits der ersten Diskussion. Ergänzt wurde diese Sammlung durch die Projektgrundlagen des Schwerpunkts und der Gesamtschau auf die geplanten Aktivitäten.

Drei konkrete Beteiligungsangebote eröffnen dann den Austausch in den Arbeitsgruppen. Die Sektionen haben die Möglichkeit, bei „risk´n´fun kids“, bei der Aktion „Miteinander“ und bei der Forschung mitzumachen.

Mit diesen Impulsen und vielen eigenen Ideen konnte die Frage - „Welche Möglichkeiten gibt es in der Jugendarbeit und was werden wir in unserer Sektion umsetzen?“ - bearbeitet und beantwortet werden. Einige Impulse davon hier in Stichpunkten:

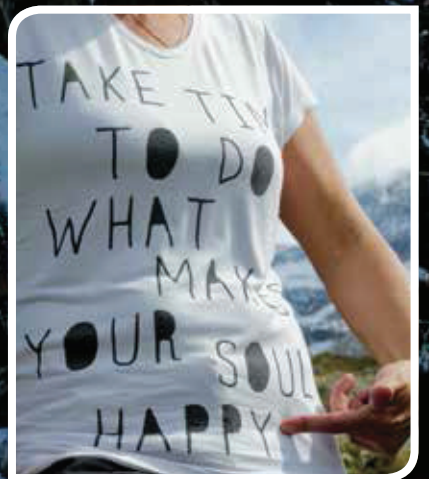
- » Erste Hilfe-Kurse für Kinder und Jugendliche (Notfall organisieren, Helfen und Zivilcourage lernen, ...)
- » Klettern als Gesundheitsförderung besser bekannt machen
- » Ein möglicher Weg: Schnupperklettern für Kinder
- » Zusammenarbeit mit regionalen Kindergärten und Volksschulen
- » Aufmerksam machen auf altersgerechte Sektionsangebote
- » Kinder regelmäßig zu Bewegung ermuntern
- » „risk´n´fun kids“ in der Sektion umsetzen
- » Selbst als JugendleiterIn Vorbild sein
- » Jugendliche „abholen“ und dabei die Unterschiede zwischen Stadt und Land berücksichtigen
- » Mögliche Hindernisse bewusst machen (Angst vor Gruppenzwang oder vor Neuem, schwieriger Familienhintergrund, Bequemlichkeit, Überangebot, ...) und darauf eingehen (Empathie und anhören, Eltern überzeugen, Reiz über Trendsportarten oder Fotowettbewerb z.B. zum Thema „Wasser“ schaffen, ...)
- » Raum und Zeit für mehr – nicht alles vorgeben

- » Mentale Gesundheit + Entschleunigung: Neue Ideen in sich selbst verankern (Kinder nicht nur beschäftigen, Entschleunigung selbst aushalten lernen)
- » Was begeistert mich selbst, wo springt mein inneres Kind an?
- » Das „Team“, die „MitarbeiterInnen“ begeistern und ins Boot holen
- » Neues ausprobieren (z.B. mit dem „Nichts-tun“ experimentieren)
- » Angebot einer „angeleiteten Auszeit“, auch für die Eltern
- » Beteiligung an der Forschung
- » Bewegung (spielerisch, naturbezogen, breiten-sportlich, wetterunabhängig)
- » Ernährung (selber kochen, mehr vegetarisch, Bewusstsein entwickeln)
- » Alpinismus (angelehnt an das Projekt „Junge Alpinisten“)

Auftrag an das Bundesteam

Leitfaden für Inklusion als Einstieg in das Thema und Einladung zum Netzwerktreffen
Kommunikationshilfe durch gemeinsame Flyer, auf denen aber die Sektionen auch Platz für eigene Kontakte haben (z.B. Klettern als Gesundheitsförderung)

Wie immer blieb noch vieles offen und unausgesprochen, aber für die meisten der TeilnehmerInnen hat das Thema „Gesundheit“ und der Beitrag, den sie als JugendleiterIn leisten können, eine andere Bedeutung bekommen.



JÜRGEN EINWANGER

Bildungsreferent der Alpenvereinsjugend, Leiter der Alpenverein Akademie, Diplom-Sozialpädagoge und begeisterter Bergsportler – mal mehr mal weniger