

Gesundheitsförderndes Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung

Konzept



Impressum

Herausgeberin:

Direktion für Bildung, Soziales und Sport
Predigergasse 5, Postfach 3368
3000 Bern 7

Verfasst durch:

Stefanie Pürro, Sektionsleiterin Gesundheitsfördernde Schulen
Andrea Schneider, Fachstelle Ernährung und Bewegung

Mitwirkung:

Richard Jakob, Co-Leiter Gesundheitsdienst der Stadt Bern
Annemarie Tschumper, Co-Leiterin Gesundheitsdienst der Stadt Bern
Hubert Studer, Büro für Qualitätsentwicklung, Zürich

Bezugsadresse:

Gesundheitsdienst
Fachstelle Ernährung und Bewegung
Monbijoustrasse 11, Postfach
3001 Bern
gsd@bern.ch

Ausgabe:

2018

Link:

www.bern.ch/gesundheitsfoerderung-schule

Zusammenfassung

Das «Gesundheitsfördernde Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung» ist ein Angebot für Schulen der 1. – 6. Klasse: Eine Gruppe von Eltern bereitet regelmässig gemeinsam mit einer Klasse ein feines und ausgewogenes Znüni für die ganze Schule vor. Auf diese Weise setzen sich Schülerinnen und Schüler bereits ab der 1. Klasse konkret und ressourcenorientiert mit gesunder Ernährung auseinander und leisten zugleich einen Beitrag für die Schulgemeinschaft. Eltern erhalten durch ihre freiwillige Mitarbeit Einblick in den Schulalltag ihrer Kinder und lernen die Schule als einen Ort der Begegnung und des Austauschs kennen. Lehrpersonen und Schulleitung erfahren, wie bereichernd und unterstützend die Mitwirkung von Eltern ist.

Hinter diesem Angebot stecken viel Aufwand, Engagement, Herzblut und Freiwilligenarbeit der Eltern. Eine sorgfältige Einführung und gezielte Unterstützung sind für ein gutes Gelingen und die langfristige Etablierung des Angebots besonders wichtig. Aus diesem Grund begleitet die *Fachstelle Ernährung und Bewegung* des Gesundheitsdienstes die Stadtberner Schulen beim Aufbau- und Einführungsprozess während rund eineinhalb bis zwei Jahren. Der Einbezug aller Beteiligten, das Schaffen von vertrauensvollen und verlässlichen Beziehungen sowie die Information und Kommunikation auf Augenhöhe sind zentrale Gelingensbedingungen.

Das Angebot der Schulhaus-Znünis regt einerseits eine langfristige und ganz konkrete Auseinandersetzung mit dem Thema «gesunde und ausgewogene Zwischenverpflegung» an und fördert andererseits ein gutes Schulklima, indem die Zusammenarbeit und das Vertrauen zwischen Schule und Eltern gestärkt werden.

Inhaltsverzeichnis

1.	Projektbegründung und Ausgangslage	5
1.1.	Ausgangslage	5
1.2.	Bedarf	7
1.3.	Anspruchsgruppen und ihre Bedürfnisse	8
2.	Projektplanung	10
2.1.	Vision	10
2.2.	Strategie	10
2.3.	Schlüsselpersonen	11
2.4.	Ziele	12
2.5.	Prozessbeschreibung und Arbeitsschritte (s. auch Anhang)	12
2.6.	Budget	13
3.	Projektorganisation	14
3.1.	Projektstruktur in der Pilotphase (Projektgruppe)	14
3.2.	Organisationsstruktur als Regelangebot (Begleitgruppe)	16
4.	Verbreitung	18
5.	Qualitätsentwicklung und -sicherung	19
5.1.	<i>Best Practice</i> bzw. <i>Good Practice</i>	19
5.2.	Wirkungen aufzeigen	21
5.3.	Das «Gesundheitsfördernde Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung» im Spiegel des Ergebnismodells	22
6.	Anhang	25
6.1.	Einkaufslisten / Beispiele	26
6.2.	Vorlagen Elternbriefe (Pilot und Regelangebot)	28
6.3.	Vorlage Buchhaltung	30
6.4.	Vorlagen Evaluation	33
6.5.	Materialliste	40
6.6.	Prozessbeschreibung	41
7.	Glossar	43
8.	Literaturverzeichnis	45

1. Projektbegründung und Ausgangslage

1.1. Ausgangslage

Gesundheitspolitische Herausforderungen

Chronische, nicht übertragbare Krankheiten stellen für die Schweiz ein zentrales Problem dar. Sie verursachen bereits heute 90% der Krankheitslast - für die Zukunft ist eine weitere Zunahme prognostiziert. Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor im Hinblick auf zahlreiche nicht übertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einige Krebsarten. Massnahmen zur Förderung eines gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen sind u.a. deshalb von zentraler Bedeutung, weil übergewichtige Kinder und Jugendliche häufig bis ins Erwachsenenalter übergewichtig bleiben mit entsprechenden mittel- und langfristigen Gesundheitsfolgen. Zusätzlich zu den verhaltensbezogenen Risikofaktoren vieler chronischer Krankheiten müssen auch die psychischen und sozialen Einflussfaktoren berücksichtigt werden. So gibt es soziale Unterschiede im Gesundheitsverhalten und in der Gesundheitskompetenz. Es gibt aber auch direkte Auswirkungen der sozialen Lage wie vermehrt chronischen Stress, erhöhte Frühgeburtenraten und fehlende Teilhabe am sozialen Netz im Umfeld bei sozioökonomisch benachteiligten Gruppen (vgl. Nationaler Gesundheitsbericht, 2015: S. 20 ff.).

Einführung des «Lehrplan 21»

Aktuell sind die Schulen mit der Umsetzung eines der grössten Schulentwicklungsprojekte seit Jahren gefordert – mit der Einführung des «Lehrplan 21». Mit dem neuen Lehrplan werden die Ziele des Unterrichts an der Volksschule in den 21 deutsch- und mehrsprachigen Kantonen harmonisiert. Er schliesst an bestehende und bewährte Konzepte an und baut auf den heute geltenden Lehrplänen auf. Die Inhalte wurden unter Berücksichtigung der sich wandelnden gesellschaftlichen Erwartungen an die Schule aktualisiert. Eine zentrale Neuerung ist die grundlegende Ausrichtung des Unterrichts auf die Kompetenzorientierung: Der im Lehrplan aufgelistete Stoff soll nicht einfach nur im Unterricht behandelt werden, sondern von den Kindern und Jugendlichen auch angewandt werden können (vgl. Lehrplan 21.Rahmeninformation, D-EDK, 2014, S. 4-14).

Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention müssen anschlussfähig an die Kompetenzorientierung im Lehrplan 21 sein.

Gesundheitsförderung und Prävention an den Schulen der Stadt Bern

Der Gesundheitsdienst, der für die Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention an den Stadtberner Schulen zuständig ist, orientiert sich seit Beginn der 90-er Jahre am Mehrebenenansatz der Weltgesundheitsorganisation WHO. Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass Gesundheitsförderung und Prävention, wenn immer möglich, auf mehreren Ebenen gleichzeitig bearbeitet werden sollen – und zwar auf der Ebene der Person, der Gruppe, der Organisation, des Umfeldes und im Bereich der Policy. Die Schulen sind für den Gesundheitsdienst zentrale Partner. Da der Schulbesuch obligatorisch ist, werden alle Kinder und Jugendlichen aus allen Milieus erreicht.

Bei der konkreten Umsetzung spielt das Netzwerk der Gesundheitsfördernden Schulen der Stadt Bern eine grosse Rolle: An jeder Schule übernimmt eine interessierte Lehrperson das Amt der Koordinatorin, des Koordinators für Gesundheitsförderung (KGF). Sie wird dafür weitergebildet, erhält eine Entschädigung und kann auch auf finanzielle Mittel zählen, um Projekte an der eigenen Schule umzusetzen. Wenn immer möglich bilden die KGF gemeinsam mit Stufenvertretun-

gen, der Schulsozialarbeit oder Vertretungen von Eltern ein Gesundheitsteam. In enger Absprache mit der Schulleitung kümmert sich das Gesundheitsteam unter der Leitung der KGF um die Gesundheitsförderung und Prävention an der eigenen Schule. Alle Schulen haben sich zum Netzwerk der Gesundheitsfördernden Schulen der Stadt Bern zusammengeschlossen. Sie werden von einer Koordinationsstelle des Gesundheitsdienstes in Form von Weiterbildungen, Austauschtreffen und Projektdatenbanken unterstützt. Nebst der Koordinationsstelle des Netzwerks unterstützt der Gesundheitsdienst die Schulen mit weiteren Fachstellen, u.a. für die Themen Ernährung und Bewegung, Suchtprävention, Elternarbeit, digitale Medien und Lebenskompetenzen. Die KGF wissen um die Angebote dieser Fachstellen Bescheid und holen sich diese an ihre Schulen bzw. erarbeiten gemeinsam mit den Verantwortlichen massgeschneiderte und passgenaue Angebote.

Erklärtes Ziel all dieser Massnahmen ist, nebst der spezifischen Prävention, die Förderung eines guten Schulklimas. Dieses ist Voraussetzung für mehr Leistungsbereitschaft aber auch für mehr Wohlbefinden und Gesundheit bei Schülerinnen, Schülern und Lehrpersonen. Es kann auch zum Ausgleich von gesundheitlicher Chancenungleichheit beitragen. Die Wirksamkeit dieses Ansatzes hat die Nationalfondsstudie «Die gesunde Schule im Umbruch» aus dem Jahr 2004 unter der Leitung von Prof. Dr. Jean-Claude Vuille eindrücklich belegt.

Essen und Trinken

Die Auseinandersetzung mit der Ernährungsthematik gehört in der Stadt Bern seit vielen Jahren zur Gesundheitsförderung und Prävention an den Schulen. Essen und Trinken sind alltägliche Handlungen und wiederkehrende Gewohnheiten, die von sozialen und kulturellen Mustern sowie emotionalen und sozialen Bedürfnissen geprägt sind. Sie dienen nicht nur der Nahrungsaufnahme und der Flüssigkeitszufuhr, sondern bedeuten auch Wohlbefinden, Genuss und Lebensqualität. Mit den Worten von Jesper Juul, einem dänischen Familientherapeuten ausgedrückt: «Eine gute Mahlzeit ist eine ausgewogene Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, Engagement, engen Bindungen, Ästhetik, einem Erlebnis der Sinne und aus unvorhersehbaren menschlichen Gefühlen und Stimmungen» (Was gibt's heute? S. 11, 2012).

Gemeinsames Kochen, Essen und Trinken, Teilen und Feiern stärken das Gemeinschaftsgefühl und sind wichtige Quellen sozialer und psychischer Gesundheit.

Die Fachstelle Ernährung und Bewegung im Gesundheitsdienst

Die *Fachstelle Ernährung und Bewegung* des Gesundheitsdienstes unterstützt die Stadtberner Schulen seit vielen Jahren in der systematischen Auseinandersetzung mit dem gleichnamigen Thema. In den Anfangszeiten der 90-er Jahre als klassische Ernährungsberatungsstelle konzipiert, hat sich diese immer weiter hin zu einer Fach- und Unterstützungsstelle entwickelt, die praxisnahe und ressourcenorientierte Angebote gemeinsam mit den Schulen erarbeitet. Ziel der Stelle ist, das Thema langfristig und curricular auf allen Schulstufen, in der Tagesschule und dem Vorschulbereich zu etablieren, damit innerhalb der städtischen Institutionen eine Haltung bezüglich des Themas «gesunde und ausgewogene Ernährung» aufgebaut wird.

Stufe	Angebote für ausgewogenes Essen und Trinken der <i>Fachstelle Ernährung und Bewegung</i>
Vorschulbereich	Im Rahmen des Frühförderprogramms primano: - Weiterbildungsmodul für Spielgruppenleiter/-innen - Bedürfnisorientierte Elternbildung
Kindergarten 1./2. Klasse	- Znüni-Box: Förderung eines ausgewogenen und genussvollen Znünis an Kindergärten und 1. & 2. Klassen. Inklusive Weiterbildung für Lehrpersonen und Eltern nach Bedarf

1. – 6. Klasse	- «Gesundheitsförderndes Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung»
7. - 9. Klasse	- Pausenkiosk: Ausgewogene Zwischenverpflegung - Body Talk: Auseinandersetzung mit Körperbild und Schönheitsidealen (Workshops) - Massgeschneiderte Angebote für Klassen oder ganze Stufen zum Thema «Digitale Medien und Schönheitsideale»
Tagesschule	- Unterstützung des Projekts «Gemeinsam Essen» der Präventionsfachstelle PEP (Prävention Essstörungen praxisnah)

Wie alles begann...

Nach der Einführung des Angebots «Znüni-Box» für die Kindergärten und 1./2. Klassen im Schulhaus Wittigkofen im Schuljahr 2011/12 wünschte sich das Kollegium auch eine langfristige Weiterführung des Themas «gesunde Zwischenverpflegung» für die 3. bis 6. Klassen.

Im Schulhaus Wittigkofen gab es bereits seit vielen Jahren die Tradition des Quartals-Znüni: Einmal im Quartal bereitete die Koordinatorin für Gesundheitsförderung (KGF) gemeinsam mit ihrer Klasse ein feines «Witti-Znüni» für die ganze Schule vor. Von dieser Tradition hin zur Idee eines einmal wöchentlichen Znünis gemeinsam mit Eltern war es ein kleiner Schritt. Dieser bedeutete hingegen viel Arbeit, welche die KGF nicht alleine bewältigen konnte. Die Verantwortliche der *Fachstelle Ernährung und Bewegung* übernahm die Projektleitung und wurde von der KGF, einer engagierten Elterngruppe sowie der Schulsozialarbeit tatkräftig unterstützt. Nach einer zweijährigen Aufbau- und Einführungsphase gehört das wöchentliche «Witti-Znüni» seit 2014 zur Schulhaus-Kultur und wird sowohl von den Kindern und Eltern als auch den Lehrpersonen und der Schulleitung enorm geschätzt.

1.2. Bedarf

Warum unterstützt der Gesundheitsdienst die Schulen beim Aufbau und der Implementierung eines solchen Angebotes? Der schulärztliche Dienst der Stadt Bern beteiligt sich mit den Städten Basel und Zürich seit 2006 am BMI-Monitoring von Gesundheitsförderung Schweiz. Zusammenfassend können folgende Aussagen über diese Jahre hinweg gemacht werden: «Während Mädchen und Jungen ungefähr gleich häufig übergewichtig oder adipös waren, variiert die Häufigkeit bezüglich Bildungsstand der Eltern um einen Faktor 3. Diese Ungleichheit zwischen den Sozialschichten, welche die Betroffenen gesundheitlich benachteiligt und sie auch im Sozial- und Berufsleben ausgrenzen kann, hat vielseitige Ursachen (hohes bzw. tiefes Geburtsgewicht, enge finanzielle Verhältnisse, enge Wohnungen etc.) Der chronische Stress im Kontext von Armut verändert zudem den Stoffwechsel und begünstigt dadurch Übergewicht.

Die Entwicklung des Anteils übergewichtiger und fettleibiger/adipöser Jugendlicher in den letzten zehn Jahren zeigt einen zunehmenden Trend. Während in den drei Städten auf der Kindergartenstufe seit vier Jahren erstmals wieder ein abnehmender Trend des Anteils übergewichtiger Kinder beobachtet werden kann, ist das auf der Sekundarstufe I (noch) nicht der Fall. Der gesamte Anteil übergewichtiger oder adipöser Jugendlicher in den drei Städten lag im Schuljahr 2014/15 bei 17.4% und 6.0% ähnlich hoch resp. leicht höher als in Bern (vgl. Jugendgesundheitsbericht Stadt Bern, 2016: Seite 25)

Nebst einem erhöhten Krankheitsrisiko an verschiedenen eingangs erwähnten chronischen Krankheiten sind die psychischen und sozialen Folgen von Übergewicht und Adipositas, z.B. durch Stigmatisierung oder Ausgrenzung, nicht zu unterschätzen (vgl. Kindergesundheitsbericht Stadt Bern, 2014: Seite 21)

Fazit

Die gesundheitspolitischen Herausforderungen, welche sich durch das Gewichtsdaten-Monitoring der Städte Bern, Basel und Zürich sowie kantonale und nationale Gesundheitsberichte belegen lassen, liegen auf der Hand: Nebst sozialpolitischen Massnahmen zur adäquaten Existenzsicherung bei Familien ist beim Thema «Essen und Trinken» Handlungsbedarf angesagt. Auch Bund (Bundesamt für Gesundheit, Nationales Programm Ernährung und Bewegung), Kantone (Aktionsprogramme Ernährung und Bewegung) und Stiftungen (u.a. Gesundheitsförderung Schweiz: Gesundes Körpergewicht; Healthy Body Image) handeln mit entsprechenden Schwerpunkten und Strategien.

Essen und Trinken sind alltägliche Handlungen und Gewohnheitsmuster und werden vor allem in der Familie erlernt und gefestigt. Daher ist es sinnvoll, nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern in gesundheitsfördernde und präventive Projekte einzubinden. Die Schule bietet sich diesbezüglich als idealer Ort an: da der Schulbesuch obligatorisch ist, können Kinder, Jugendliche und deren Eltern aus allen Milieus erreicht werden. Voraussetzung ist, dass die Projekte niederschwellig sind und die Lebenswelten der Familien in die Ausgestaltung miteinbezogen werden.

1.3. Anspruchsgruppen und ihre Bedürfnisse

Damit die Umsetzung eines «Gesundheitsfördernden Schulhaus-Znünis mit Elternmitwirkung» für die 1. bis 6. Klasse gelingt, müssen die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden:

Schülerinnen und Schüler

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hält in ihrer Broschüre *Schwung im Alltag* fest: «Kinder beurteilen Essen nicht nach dem Gesundheitswert. Sie möchten es mit allen Sinnen erleben: Aussehen, Geschmack, Beschaffenheit, Temperatur, Geruch und Geräusche sind von grosser Bedeutung!» Projekte mit Schülerinnen und Schülern rund um eine ausgewogene Ernährung sollten deshalb möglichst viele Sinne ansprechen, ressourcenorientiert sein und Spass machen.

Eltern

Eltern sind für Kinder die wichtigsten Bezugspersonen. Mütter und Väter nehmen gerne Anteil an der Lebenswelt ihrer Kinder und sind bereit, sich dafür freiwillig zu engagieren. So erhalten sie Einblick in den Schulalltag, der im Leben ihrer Kinder eine zentrale Rolle spielt. Ihnen ist es ein grosses Anliegen, dass es ihrem Kind in der Schule gut geht.

Lehrpersonen / Kollegium

Lehrpersonen sind mit dem Unterrichten, der Zusammenarbeit im Kollegium sowie der Elternarbeit stark ausgelastet. Ein neues Angebot an der Schule muss sich gut in bestehende Abläufe integrieren lassen und darf nicht zu viel Aufwand ohne grossen Nutzen verursachen. Lehrpersonen ist bewusst, dass eine gute Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus eine wichtige Voraussetzung für eine gelingende Klassenführung, das Klima an der Schule und den Bildungserfolg der Kinder und Jugendlichen ist.

Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung (KGF)

Die KGF sind Hüterinnen und Hüter des Themas Gesundheitsförderung und Prävention. Sie haben das Mandat, geeignete Massnahmen an der eigenen Schule einzuführen. Sind diese An-

gebote wirksam, wird die Funktion der KGF als sinnstiftend, befriedigend und motivierend wahrgenommen.

Schulleitung

Der Schulleitung ist bewusst, dass ihre Schule zum Netzwerk der Gesundheitsfördernden Schulen der Stadt Bern gehört und dass es wichtig ist, ein Engagement in diesem Bereich auszuweisen. Sie hat aber auch den Auftrag, das Kollegium vor allzu vielen neuen Aufgaben zu schützen. Der Aufbau eines langfristigen Angebots wie das Gesundheitsfördernde Schulhaus-Znüni in Zusammenarbeit mit den Eltern fördert nicht nur das Vertrauen zwischen Schule und Elternhaus, sondern stärkt auch das Profil der eigenen Schule als eine «Gesundheitsfördernde Schule». Hinzu kommt, dass das Angebot die Anforderungen an den Lehrplan 21 erfüllt, da es in hohem Masse kompetenzorientiert ausgerichtet ist.

2. Projektplanung

2.1. Vision

Die Stadt Bern hat 2016 eine neue Bildungsstrategie mit folgender Vision verabschiedet: «In unserer Volksschule stehen die Menschen im Zentrum. Sie erleben in ihrer Schule ein lernförderliches Umfeld und können sich darin entfalten. Alle Schülerinnen und Schüler erhalten die Chance, sich ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend auf ein erfülltes, selbstbestimmtes und verantwortungsvolles Leben vorzubereiten. Die Lehrpersonen arbeiten gerne in unserer Volksschule und können ihre Fähigkeiten darin entwickeln. Die Eltern haben grosses Vertrauen in die Volksschule».

Die Gesundheitsfördernden Schulhaus-Znünis mit Elternmitwirkung teilen diese Vision: Die Schule ist während vielen Jahren ein zentraler Lern- und Lebensort für Kinder und Jugendliche. Eltern sind die wichtigsten Erziehungs- und Bildungspartner der Schule. Ihnen ist es ein grosses Anliegen, dass es ihren Kindern gut geht und dass sie Erfolg in der Schule haben. Durch eine aktive Beteiligung und Mitgestaltung des Schulalltags werden die Beziehung und das Vertrauen zwischen Schule und Elternhaus gestärkt. Dies wirkt sich u.a. positiv auf die Lern- und Leistungsbereitschaft der Kinder aus und führt zu mehr Wohlbefinden, Zufriedenheit und Gesundheit. Daneben bieten die Schulhaus-Znünis ein vielfältiges Lernfeld zum Thema Ernährung: In der Praxis lernen die Kinder ganz konkret zwischen gesünderen und weniger gesunden Varianten von Znünis zu unterscheiden, können ungewohnte Lebensmittel probieren und allenfalls ihre ernährungsbezogenen Verhaltensweisen verändern. All das kann zum Ausgleich von gesundheitlicher Chancenungleichheit beitragen.

2.2. Strategie

Gesundheitsfördernde und präventive Themen sind Bestandteile von wiederkehrenden Alltagssituationen. Insbesondere die Thematik «Essen und Trinken» bietet einen ressourcenorientierten und sehr konkreten, kompetenzorientierten Zugang zu Kindern wie Eltern an.

Die Mehrheit der präventiven Ernährungsprogramme fokussiert auf die Veränderung von Verhaltensweisen bezüglich Ernährung bei Kindern und Jugendlichen. Sie setzen deshalb dort an, wo Kinder und Jugendliche nebst Familie und Freizeit die meiste Lebenszeit verbringen: in Kindertagesstätten, Schulen oder Tagesschulen. Nur wenige Programme beziehen auch die Eltern mit ein. Beim Angebot «Gesundheitsförderndes Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung» spielen die Eltern hingegen DIE zentrale Rolle. Sie ermöglichen mit ihrer Freiwilligenarbeit überhaupt erst die Realisierung eines Schulhaus-Znünis. Sie kümmern sich um den Einkauf, helfen mit bei der Vorbereitung, übernehmen die Betreuung des Znüni-Buffets während der Pause und räumen am Schluss alles wieder auf.

Das Angebot der Schulhaus-Znünis ist eine Möglichkeit, um der eingangs beschriebenen Vision ein Stück näher zu kommen. Es berücksichtigt die beschriebenen gesundheitspolitischen Herausforderungen, leistet einen Beitrag zur konkreten Umsetzung der städtischen Bildungsstrategie und ist auch anschlussfähig an die Anforderungen des Lehrplan 21.

2.3. Schlüsselpersonen

Kinder werden stark durch ihre Umwelt geprägt. Eine frühe Sensibilisierung und Auseinandersetzung wird als eine der wirksamsten Massnahmen zur Unterstützung von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen im Allgemeinen angesehen. Kinder im Primarschulalter werden hauptsächlich über die Familie und die Schule erreicht.

Eltern als Schlüsselpersonen

Die Eltern als wichtigste Bezugspersonen sind Vorbilder und prägen die Familienkultur: wie zusammen gesprochen und wie miteinander umgegangen wird, welche Regeln gelten, wie die Freizeit gestaltet wird und u.a. auch wo, wie und was gegessen wird. So entwickeln sich Lebensstile, die stark durch die soziale und kulturelle Herkunft der Eltern geprägt sind und die oft ein Leben lang beibehalten werden.

Die Eltern spielen beim «Gesundheitsfördernden Schulhaus-Znüni» eine zentrale Rolle: Ohne ihr freiwilliges Engagement kann das Angebot nicht durchgeführt werden. Sie setzen das Projekt um und tragen die Hauptverantwortung dafür – und zwar vom Einkauf über die Vorbereitung bis hin zum Aufräumen und zum Abwasch.

Schlüsselpersonen in der Schule

Nebst der Familie ist die Schule ein weiterer wichtiger Teil der Lebenswelt mit einer grossen Verantwortung für das gesunde Aufwachsen von Kindern: Da der Schulbesuch obligatorisch ist, werden alle Kinder und Jugendlichen aus allen Milieus erreicht. Auch ein grosser Teil der Eltern kann erreicht werden. Voraussetzung ist, dass ihre Lebenswelt berücksichtigt wird. Gerade für Kinder aus belasteten Familien kann die Schule ein wichtiger Ort des Ausgleichs sein. Die familiären Wahrnehmungs- und Deutungsmuster werden mit anderen Erfahrungen ergänzt, neue Verhaltensweisen können erlernt werden. Längerfristig können Mädchen und Knaben somit ihr Handlungsrepertoire erweitern.

In der Schule braucht es viele Schlüsselpersonen, damit ein Schulhaus-Znüni umgesetzt werden kann:

- Die Schulleitung: Der Entscheid für dieses Angebot muss bewusst gefällt werden. Die Schule beginnt mit diesem Projekt eine neue und langfristige Form der Zusammenarbeit mit den Eltern und schärft das gesundheitsfördernde Profil der eigenen Schule.
- Die KGF: Sie haben ein offizielles Mandat, sich um die Gesundheitsförderung und Prävention zu kümmern. Sie sind die zentralen Ansprechpersonen vor Ort für die Schulleitung, das Kollegium und die Eltern. Sie arbeiten eng mit der *Fachstelle Ernährung und Bewegung* zusammen.
- Die Hauswertschaft: Sie ist zuständig für den Unterhalt der Infrastruktur an der Schule. Ihr Wohlwollen gegenüber dem Angebot ist wichtig.
- Die Tagesschulleitung: Analog der Schulleitung muss sie das Angebot bewusst wollen. Sie stellt die Infrastruktur zur Verfügung und koordiniert gemeinsam mit dem Koch bzw. der Köchin die Abläufe des Tagesschul- und des Znüni-Teams.
- Die Köchin, der Koch der Tagesschule: Sie müssen damit einverstanden sein, dass sowohl Mobiliar (Servierwagen, Abwaschmaschine, Kühlschrank etc.) als auch Materialien (Schneidebrett, Schnitzer etc.) der Tagesschule benutzt werden dürfen. Es braucht ein Materialdepot für die Schulhaus-Znünis, wo z.B. Tischtücher, Servierplatten etc. aufbewahrt werden können.

2.4. Ziele

Das Angebot der Schulhaus-Znünis richtet sich an drei Zielgruppen und hat folgende Ziele:

Die Schülerinnen und Schüler der 1. – 6. Klassen

Die Gesundheitskompetenzen der Schülerinnen und Schüler werden im Sinne des Lehrplans 21 ganzheitlich gefördert. Mit der regelmässigen Zubereitung eines feinen Znünis lernen die Schülerinnen und Schüler ganz konkret, welche Zutaten es für eine ausgewogene Zwischenverpflegung braucht und wie diese verarbeitet werden. Gleichzeitig leisten sie einen Beitrag für das Gemeinschaftsgefühl. Sie bereiten wiederkehrend ein leckeres und schön angerichtetes Znüni-Buffer für die ganze Schule vor.

Die Eltern

Die Eltern werden hinsichtlich des Themas «gesunde und ausgewogene Zwischenverpflegung» auf ganz konkrete und nicht moralisierende Weise sensibilisiert. Das Mitmachen beim Schulhaus-Znüni ermöglicht ihnen, die Schule auch als einen Ort des Austauschs, der Begegnung und der Vernetzung zu erleben. Diese positiven Erfahrungen fördern und stärken das Vertrauen in die Institution Schule.

Schulleitung und Kollegium

Die Schulleitung und das Kollegium entscheiden sich bewusst für ein «Gesundheitsförderndes Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung». Sie wissen, dass sie mit diesem Angebot die Gesundheitskompetenzen der Schülerinnen und Schüler fördern, dass neue Zusammenarbeitsformen mit den Eltern eingeführt werden und dass ein regelmässiges Schulhaus-Znüni einen positiven Effekt auf das Schulklima hat.

2.5. Prozessbeschreibung und Arbeitsschritte (s. auch Anhang)

Bei der Einführung eines Schulhaus-Znünis arbeiten Schule und Eltern häufig das erste Mal an einem so langfristigen und komplexen Projekt zusammen. Deshalb empfiehlt sich eine Pilotphase, in der u.a. auch neue Formen der Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen Schule und Eltern etabliert werden. Dies bedingt eine sorgfältige Begleitung, die von einer Projektleitung sichergestellt werden muss. Erfahrungen haben gezeigt, dass dies 1.5 bis 2 Jahre in Anspruch nimmt. Die Schulhaus-Znünis werden von der *Fachstelle Ernährung und Bewegung* begleitet.

Arbeitsschritte

- Erstkontakt - häufig seitens der KGF - mit der *Fachstelle Ernährung und Bewegung*
- Präsentation des Angebots bei den wichtigsten Schlüsselpersonen (Schulleitung, Elternrat)
- Entscheid einer Kerngruppe von Eltern, bei der Pilotphase (8 – 10 Znünis) verbindlich mitzuhelfen
- Entscheid der Schulleitung, die Pilotphase durchzuführen
- Gründung einer Projektgruppe für die Pilotphase mit Vertretung der Eltern, der KGF und der *Fachstelle Ernährung und Bewegung*
- Information im Kollegium, im Elternrat sowie an alle Eltern und Schülerinnen und Schüler, dass ein zeitlich befristeter Pilotversuch durchgeführt wird

- Einsammeln des für die Pilotphase benötigten Geldes bei den Schülerinnen und Schülern via Klassenlehrperson
- Durchführung der Pilotphase; idealerweise mindestens jede 2. Woche rund 8 – 10 Mal
- Auswertung der Pilotphase mit beteiligten Eltern, Schülerinnen und Schülern sowie dem Kollegium. Danach wird entschieden, ob der Pilotversuch in ein regelmässiges Angebot überführt wird oder ob er abgeschlossen und nicht weitergeführt wird
- Information des Entscheids an alle Beteiligten
- Bei der Überführung in ein regelmässiges Angebot: Gründung einer Begleitgruppe mit Vertretungen der Schule, der Eltern, der Schulsozialarbeit sowie der *Fachstelle Ernährung und Bewegung*, die sich 2 x jährlich trifft. Da die Schule ein wichtiger Teil des Quartiers ist empfiehlt es sich, gut verankerte Institutionen wie die Gemeinwesenarbeit oder die Kirche auch in die Begleitgruppe einzuladen

2.6. Budget

Personelle Ressourcen

Folgende personellen Ressourcen seitens Schule, Eltern und Gesundheitsdienst sind notwendig, damit ein Schulhaus-Znüni erfolgreich eingeführt und aufgebaut werden kann:

- Die personellen Ressourcen für die Pilotphase und die Überführung in ein Regelangebot werden vom Gesundheitsdienst in Form einer Projektleitung zur Verfügung gestellt (während 1.5 – 2 Jahren im Durchschnitt 10 Stellenprozente)
- Es braucht eine Projektgruppe, welche während der Pilotphase verbindlich an Sitzungen teilnimmt. Dies betrifft die KGF, die Koordinationsperson der Elterngruppe sowie die *Fachstelle Ernährung und Bewegung*
- Die Arbeitszeit für Einkauf, Zubereitung und Aufräumen bei den Znüni wird von den Eltern zur Verfügung gestellt und ist unentgeltliche Freiwilligenarbeit. Pro Znüni muss mit einem Aufwand von 2.5 Stunden pro Person gerechnet werden. Die Grösse des Eltern- Znüni - Teams ist abhängig von der Anzahl Schülerinnen und Schülern der Schule

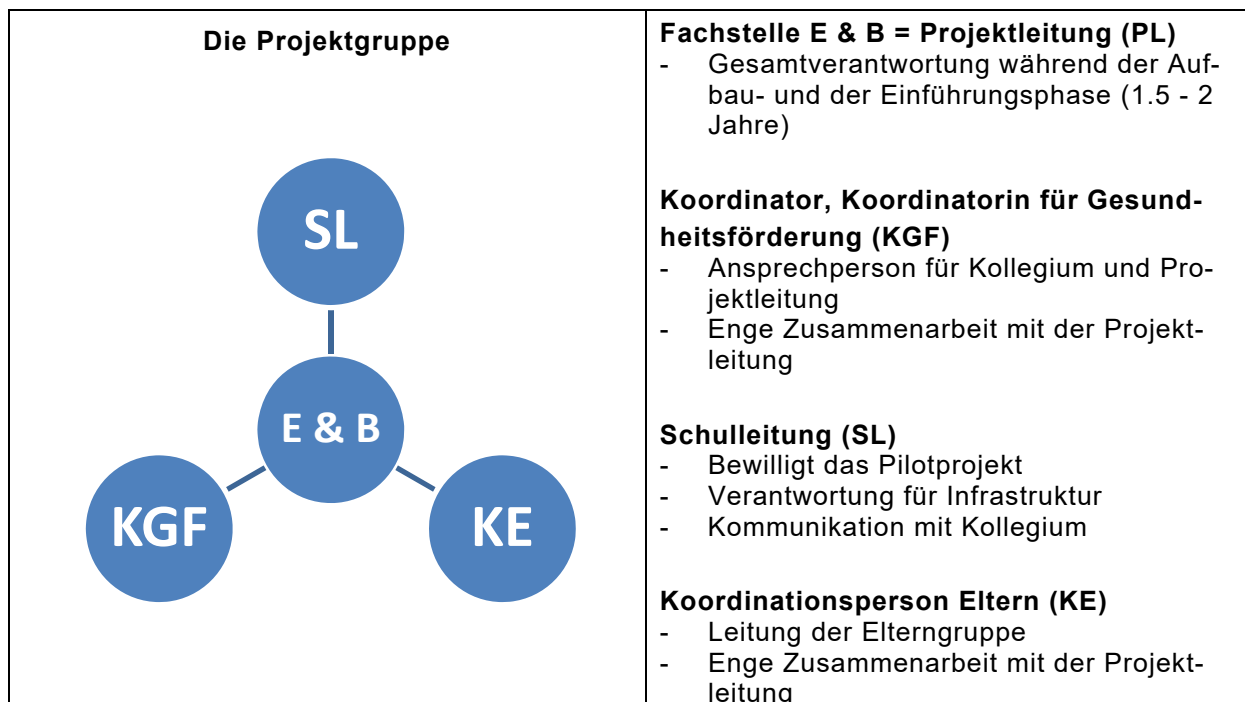
Finanzielle Ressourcen

- Das Schulhaus-Znüni wird mit einem Beitrag von Fr. 1.- pro Znüni pro Kind finanziert. Dieser wird von den Eltern bezahlt und einmal pro Quartal von der Klassenlehrperson eingesammelt.
- Material wie Schnitzer, Schneidebrett etc. werden von der Schule zur Verfügung gestellt, vom Projektkredit der KGF oder mit einem Pauschalbetrag (Fr. 200.-) von der *Fachstelle Ernährung und Bewegung* finanziert.
- Das erste Schulhaus-Znüni ist ein Geschenk der Schule oder der *Fachstelle Ernährung und Bewegung* und wird mit entsprechenden Mitteln finanziert.

3. Projektorganisation

Der Aufbau eines Schulhaus-Znünis beinhaltet zwei Phasen: Die Durchführung des Pilotprojekts und die Einführung als Regelangebot. In jeder Phase gibt es bezüglich der Projektorganisation unterschiedliche Rollen und Aufgaben für die Beteiligten. Eine Besonderheit ist, dass die Schulhaus-Znünis, die von den Eltern durchgeführt werden, auf Freiwilligenarbeit beruhen. Wenn es nicht gelingt, genug Eltern zu mobilisieren, kann auch kein Znüni eingeführt werden.

3.1. Projektstruktur in der Pilotphase (Projektgruppe)



Rollen und Aufgaben der Projektgruppe

Der Aufbau und die Einführung eines Schulhaus-Znünis sind mit vielen unterschiedlichen Aufgaben verbunden. Es braucht eine Projektgruppe mit verschiedenen Personen und unterschiedlichen Rollen und Aufgaben. Alle sollten die Fähigkeit mitbringen, mit Personen aus den unterschiedlichsten Milieus und Kulturen konstruktiv zusammen arbeiten zu können sowie flexibel zu sein im Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen.

Fachstelle Ernährung und Bewegung (E & B)

Die Verantwortliche der *Fachstelle Ernährung und Bewegung* hat die Projektleitung. Sie ist hauptverantwortlich für die Prozessbegleitung in der Pilotphase und ist Ansprechperson für die Schulleitung, die KGF sowie die Koordinationsperson der Eltern.

Sie hat folgende Aufgaben:

- Präsentation des Projekts bei der Schulleitung, dem Kollegium und dem Elternrat bzw. den Eltern
- Leitung der Projektgruppensitzungen: Einladung, Moderation, Protokoll
- Erarbeiten von verschiedenen Listen (saisonale Einkaufslisten inklusive Mengenerrechnungen, Material- und Inventarlisten) und Vorlagen (Elternbriefe, Budgetvorlagen etc.)

- Planung und Pflege der Information, Kommunikation und Koordination unter allen Schlüsselpersonen
- Einführung der Eltern in die Abläufe eines Schulhaus-Znünis und Begleitung der Umsetzung: Vom Einkauf bis zum Abwasch
- Planung, Durchführung, Zusammenfassung und Kommunikation der Auswertung der Pilotphase
- Planung der Öffentlichkeitsarbeit (Homepage der Schule, in der Quartierzeitschrift etc.)
- Gründen der Begleitgruppe für das Regelangebot
- Vor und nach den Znünis ist sie die Anlaufstelle für administrative und organisatorische Fragen aller Schlüsselpersonen

Koordinatorin, der Koordinator für Gesundheitsförderung (KGF)

Die KGF ist die Ansprechperson für die Projektleitung, die Schulleitung sowie das Kollegium. Sie ist die «Hüterin» des Themas an der Schule.

Sie hat folgende Aufgaben:

- Organisation des Einsatzplans der Eltern (Doodle-Umfrage etc.)
- Kopieren und Verteilen des Elternbriefes für alle Klassen
- Einziehen des Znüni-Geldes bei den Klassenlehrpersonen und Verwaltung des Budgets
- Regelmässige Überprüfung der Materialien und des Inventars

Schulleitung (SL)

Die Schulleitung muss das Angebot «Schulhaus-Znüni» bewusst als eine Massnahme im Bereich der Gesundheitsförderung und Elternarbeit wollen.

Sie hat folgende Aufgaben:

- Information und Kommunikation mit dem Kollegium
- Planung der Auswertung mit der Projektleitung

Koordinationsperson der Eltern (KE)

Die Eltern tragen die Hauptverantwortung für die Durchführung des Znünis.

Sie haben folgende Aufgaben:

- Einkauf der Lebensmittel am Vortag gemäss Einkaufsliste
- Znüni vorbereiten und auf Platten anrichten
- Betreuung der Schülerinnen und Schüler, welche bei den Vorbereitungen mithelfen
- Znüni-Buffer aufstellen
- Betreuung des Znüni-Buffer während der Pause
- Znüni-Buffer abbauen, aufräumen und abwaschen

Die Elterngruppe kann je nach Grösse der Schule aus bis zu 25 Personen bestehen. Die einzelnen Personen brauchen eine Ansprechperson, die sie unkompliziert kontaktieren können.

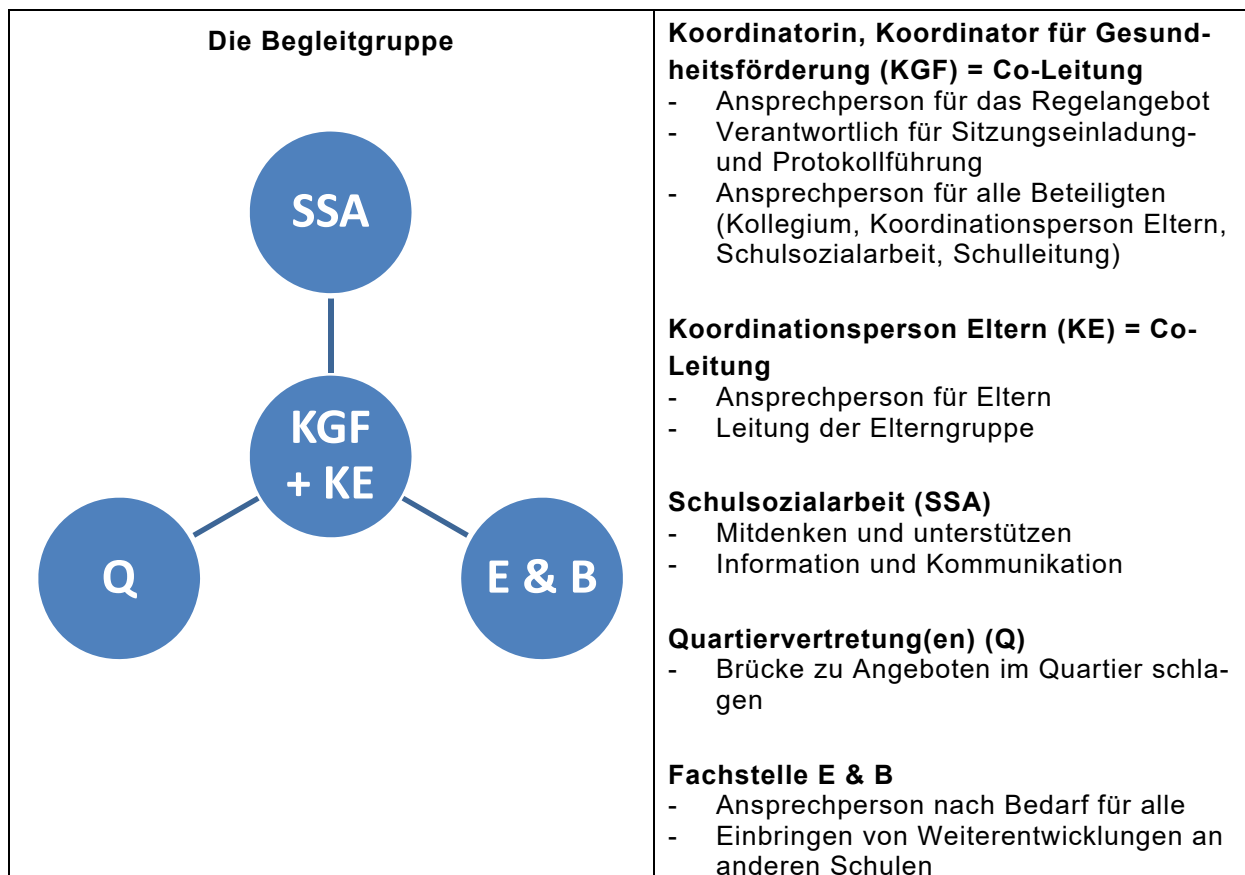
Die Koordinationsperson der Eltern hat folgende Aufgaben:

- Leitung der Elterngruppe
- Information, Kommunikation und Koordination unter den Eltern
- Information, Kommunikation und Koordination mit den Mitgliedern der Projektgruppe

Elterngruppe

3.2. Organisationsstruktur des Regelangebots (Begleitgruppe)

Nach Auswertung der Pilotphase, die aus den Rückmeldungen des Eltern-Teams, des Kollegiums und der Schülerinnen und Schüler besteht, entscheidet die Schulleitung, ob das Schulhaus-Znüni definitiv an der Schule eingeführt werden soll. Falls das Znüni zum Regelangebot wird, braucht es eine Begleitgruppe, welche über die eingeübten Abläufe wacht, Herausforderungen erkennt und diese 2 x jährlich gemeinsam bespricht.



Rollen und Aufgaben in der Begleitgruppe

Die während der Pilotphase bestehenden Rollen der Akteure verändern sich in der Begleitgruppe. Die KGF + KE übernehmen nun gemeinsam die Hauptverantwortung und bilden eine Co-Leitung. Es kommen neue Mitglieder dazu: Die Schulsozialarbeit sowie eine Vertretung von gut verankerten Institutionen im Quartier wie z.B. die Gemeinwesenarbeit oder die Kirchen. Die Schulleitung hat in der Begleitgruppe keine Rolle mehr. Sie hat aber die Verantwortung für die Öffentlichkeitsarbeit und bleibt Ansprechperson für die KGF bei Bedarf.

Koordinatorin, der Koordinator für Gesundheitsförderung (KGF)

In der Rolle der Co-Leitung ist die KGF Ansprechperson für alle Beteiligten. Insbesondere die Kommunikation und Information unter den Mitgliedern der Begleitgruppe aber auch der Schlüsselpersonen ist zentral. Sie organisiert, moderiert und protokolliert 2 x pro Jahr die Sitzungen der Begleitgruppe.

Koordinationsperson der Eltern (KE)

Die Elterngruppe besteht je nach Grösse der Schule aus bis zu 25 Personen. Die einzelnen Personen brauchen eine Ansprechperson, die sie unkompliziert kontaktieren können. Die Koordinationsperson der Eltern, welche gemeinsam mit der KGF die Co-Leitung teilt, hat folgende Aufgaben:

- Information, Kommunikation und Koordination unter den Eltern
- Information, Kommunikation und Koordination mit den Mitgliedern der Projektgruppe
- Leitung der Elterngruppe

Fachstelle Ernährung und Bewegung (E & B)

Die Verantwortliche der *Fachstelle Ernährung und Bewegung* zieht sich aus der Gesamtverantwortung zurück und übergibt diese der KGF und den Eltern. Sie bleibt Ansprechperson für alle Beteiligten und unterstützt diese bei Bedarf. Sie ist Mitglied der Begleitgruppe und lässt Informationen und Entwicklungen aus anderen Schulhaus-Znünis in die 2 x jährlich stattfindenden Sitzungen einfließen.

Schulsozialarbeit (SSA)

Die Schulsozialarbeit ist Mitglied der Begleitgruppe. Sie unterstützt die KGF in ihrer Aufgabe vor Ort. Sie hilft auch aktiv bei der Rekrutierung von neuen Eltern mit oder stellt z.B. das Angebot des Schulhaus-Znüni am Elternabend der ersten Klassen im neuen Schuljahr vor.

Quartiervertretung (en) (Q)

Die Schule ist für Schülerinnen, Schüler und Eltern ein zentraler Ort im Quartier. In jedem Stadtteil gibt es viele und gut verankerte Institutionen mit attraktiven Freizeit- und Bewegungsangeboten für Kinder, Jugendliche und Familien. Es macht Sinn, dass Schule und Quartier sich annähern und gegenseitig Synergien nutzen, um die gesunde Entwicklung von Kindern auch ausserhalb der Schule zu stärken.

4. Verbreitung

Die Gesundheitsfördernden Schulhaus-Znünis mit Elternmitwirkung sind eine Erfolgsgeschichte. Seit der Lancierung des Wittig-Znünis im Schuljahr 2012/13 wurde das Angebot an folgenden Schulen eingeführt:

1. Schulhaus Wittigkofen (2013): 110 Schülerinnen und Schüler
2. Schulhaus Stöckacker (2015): 100 Schülerinnen und Schüler
3. Schulhaus Kleefeld (2015): 240 Schülerinnen und Schüler
4. Schulhaus Bethlehemacker (2015): 240 Schülerinnen und Schüler
5. Schulhaus Bümpliz Höhe (2016): 110 Schülerinnen und Schüler
6. Schulhaus Wankdorf (2017): 120 Schülerinnen und Schüler
7. Schulhaus Brünnen (2017): 230 Schülerinnen und Schüler
8. Schulhaus Breitfeld (2017): 141 Schülerinnen und Schüler

Der «Wittig-Znüni-Film» (<https://www.youtube.com/watch?v=pO2zMklamAY&feature=youtu.be>) hat viel zur erfolgreichen Verbreitung des Angebots beigetragen: in wenigen Minuten wird ausführlich aufgezeigt, wie das Projekt funktioniert, was es dazu braucht und welche positive Auswirkungen es hat. Im Rahmen der Gefässe des Netzwerks der Gesundheitsfördernden Schule wurde der Film gezeigt und sowohl Aufwand, Nutzen und Wirkung diskutiert. Die KGF haben den Ball aufgenommen und die Idee an ihren Schulen weiterverbreitet.



5. Qualitätsentwicklung und -sicherung

Dem Gesundheitsdienst ist es ein grosses Anliegen, dass all seine Angebote laufend weiterentwickelt, qualitativ gut gesichert und wirksam und nachhaltig sind. Gesundheitsfördernde Projekte wie das «Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung» finden in komplexen, sozialräumlichen Systemen statt. Aufgrund der hohen Dynamik (viele Beteiligte, Freiwilligenarbeit etc.) in diesen Settings sind standardisierte Vorgehensweisen oder Voraussagen über tatsächlich eintreffende Wirkungen immer wieder eine Herausforderung. Die Ausrichtung an «*Good Practice*» – die Kriterien guter Praxis – haben sich unter Expertinnen und Experten im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention in den vergangenen Jahren etabliert.

5.1. *Best Practice* bzw. *Good Practice*

Der Begriff *Best Practice* kommt ursprünglich aus der Wirtschaft. Darunter werden «die Nutzung sämtlicher zur Verfügung stehender Ressourcen zur Erreichung vorbildlicher Lösungen oder Verfahrensweisen verstanden, die zu Spitzenlösungen führen. Vielfach aber wird auf den Höchstleistungsansatz von *Best Practice* verzichtet. Angewendet wird stattdessen ein pragmatisches Verfahren, das bewährte Lösungen untersucht und prüft, was diese zur Verbesserung eines Angebots beitragen können. *Good Practice* ist ein Prozess, der von der Kriterienentwicklung über die Auswahl von Beispielen und den Transfer in andere Angebote und Handlungsfelder bis hin zur Qualitätsoptimierung reicht». (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzGA: Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten, 2009).

Im Rahmen des nationalen Präventionsprogramms «Jugend und Gewalt» des Bundesamtes für Sozialversicherungen BSV (2011 – 2015) wurden sowohl für die Bereiche Familie, Schule und Sozialraum als auch bereichsübergreifende *Good Practice-Kriterien* für das Thema Gewaltprävention erarbeitet. Da Präventionsangebote generell die Stärkung von Schutzfaktoren fokussieren, lassen sich die Erkenntnisse des Programms des BSV auch auf andere Präventionsangebote wie das «Gesundheitsfördernde Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung» übertragen. Sie werden hier in verkürzter Form vorgestellt:

Prosoziale Werte entwickeln und leben

Prosoziales Verhalten meint, dass nicht nur das eigene physische und psychische Wohlbefinden, sondern auch das Wohlbefinden der Anderen wichtig ist. Dieses Verhalten ist freiwillig und hat die Absicht, den anderen Personen Gutes zu tun.

Partizipation der Betroffenen sicherstellen

Partizipation bedeutet, dass aus Betroffenen Beteiligte werden - konkret, dass sie bei Projekten mitwirken, mitentscheiden und mitgestalten können. Partizipation gilt als grundlegendes Prinzip für eine gelingende Praxis der Gesundheitsförderung und Prävention. Grundannahme dafür ist, dass Projekte wirkungsvoller und nachhaltiger sind, wenn die angesprochenen Menschen aktiv in den Veränderungsprozess einbezogen werden. Gelingende Partizipation bedingt eine gute Führung sowie eine gelingende Gesprächskultur.

Beziehungsarbeit als zentrales Element definieren

Eine Beziehung, die auf Vertrauen basiert, ermöglicht einen Zugang zu allen am Projekt Beteiligten oder Betroffenen. Beziehungsarbeit braucht Zeit, Geduld und stellt eine grosse Herausforderung für alle dar. Dennoch ist eine gute Beziehung eine Voraussetzung für gelingende Präventionsarbeit.

Professionalität in der Prävention gewährleisten

Um gute Präventionsarbeit leisten zu können, sollen die involvierten Akteure über klare Werte und Haltungen sowie die notwendigen Fach-, Selbst-, Sozial-, Reflexions- und Führungs- resp. Prozessgestaltungskompetenzen verfügen. Professionalisierung ist ein stetiger Prozess und ist Teil des Qualitätsmanagements.

Sozialraumorientierung und Kooperation der Akteure fördern

Sozialraumorientierung heisst, die vernetzte Kooperation der verschiedenen Akteure zu fördern und zu fordern. Gemeinsame, koordinierte Ziele und Massnahmen erhöhen die Wirkungschancen.



Nebst den bereichsübergreifenden *Good Practice-Kriterien* wurden weitere Kriterien spezifisch für das Setting Schule erarbeitet. Zwei dieser Kriterien treffen insbesondere auch für das «Gesundheitsfördernde Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung» zu:

Gemeinsame Werte entwickeln und leben

Die gesamte Schule (Schülerinnen und Schüler, Schulleitung, Lehrpersonen, Schulsozialarbeit, Mittagstischleitung, Schulhauswarte etc., aber auch die Eltern) entwickelt gemeinsame und prosoziale Werthaltungen und lebt sie im Schulalltag.

Kontinuität der Präventionsarbeit gewährleisten

Präventionsangebote werden in bestehende Schulprogramme oder in bereits vorgesehene Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention eingebettet, idealerweise dauerhaft und

mit regelmässiger Wiederholung. Einmalige, punktuelle Präventionsangebote zeigen im schulischen Setting keine nachhaltige Wirkung.

Fazit

Das Angebot «Gesundheitsförderndes Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung» erfüllt die *Good Practice* Kriterien in hohem Masse:

Durch die regelmässige Zubereitung eines feinen Znünis für die ganze Schule leben und entwickeln Schülerinnen und Schüler während der gesamten Primarschulzeit prosoziale Werte: Im Klassenverband wiederkehrend etwas ganz Konkretes für die Gemeinschaft tun, stärkt das Miteinander, ist sinnstiftend und bereitet Freude. Diese Regelmässigkeit und Kontinuität ermöglicht die Entwicklung und das Leben gemeinsamer Werte für die gesamte Schule.

Die Eltern machen freiwillig beim Angebot mit. Mit dem Einbringen von eigenen Ideen können sie mitentscheiden und mitgestalten. Auch die Schülerinnen und Schüler helfen regelmässig bei der Zubereitung des Znünis mit und beteiligen sich bei der Umsetzung. Partizipation ist beim Schulhaus-Znüni eine zentrale Arbeitsweise. Da die Eltern alle im gleichen Quartier leben, ist die Sozialraumorientierung sichergestellt. Es wird in den Geschäften im Quartier eingekauft und das Schulhaus-Znüni ist auch immer wieder Gegenstand von Artikeln in der Quartier- oder Schulzeitung. Mit der Beteiligung von gut verankerten Quartierorganisationen (Gemeinwesenarbeit, Kirche etc.) in der Begleitgruppe wird der Kontakt ins Quartier auch formell institutionalisiert. So wird der Zusammenhalt zwischen Schule und Eltern aber auch dem Sozialraum gefördert und gestärkt.

Die gezielte und professionelle Unterstützung der *Fachstelle Ernährung und Bewegung* beim sorgfältigen Aufbau eines Schulhaus-Znünis ist zentral: dabei geht es nebst der Einführung rund um organisatorische Abläufe oder dem Erstellen von Einkaufs- und Mengenlisten vor allem um die Beziehungsgestaltung und Vertrauensbildung: Ein Elternteam muss aufgebaut, eine Ansprechperson gefunden werden etc. Diese Arbeit braucht viel Zeit und noch mehr Geduld. Zentrale Gelingensbedingungen sind vertrauensvolle und verlässliche Beziehungen.

5.2. Wirkungen aufzeigen

Der Wirkungsnachweis von gesundheitsfördernden und präventiven Projekten und Programmen ist herausfordernd: Die Interventionen sind in der Regel anspruchsvolle Eingriffe in komplexe sozial-räumliche Systeme. Dabei entfalten sie ihre Wirkungen auf mehreren Ebenen, oft indirekt und in der Regel nicht sogleich, sondern erst mittel- und langfristig. Dies erschwert eine Aussage darüber, in welcher Art und Weise Massnahmen der Gesundheitsförderung und der Prävention tatsächlich die Gesundheit der anvisierten Zielgruppe beeinflussen. Dies stellt hohe Anforderungen sowohl an die Interventionsplanung als auch an den Wirkungsnachweis. In Zusammenarbeit mit den Instituten für Sozial- und Präventivmedizin der Universitäten Bern und Lausanne hat die nationale Stiftung «Gesundheitsförderung Schweiz» ein Kategoriensystem für Ergebnisse der Gesundheitsförderung und Prävention entwickelt - das «Ergebnismodell». Ziel des Instruments ist, den Mitteleinsatz hinsichtlich Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit gezielter zu steuern, indem Wirkungszusammenhänge verdeutlicht und potenzielle Fehl- und Leerläufe frühzeitig aufgedeckt werden. Das Ergebnismodell kann grundsätzlich sehr vielseitig eingesetzt werden: zur Situationsanalyse, bei der Interventionsplanung sowie bei der Auswertung von Projekten, Programmen und übergeordneten Strategien und Policies.

Abbildung 1: Ergebnismodell



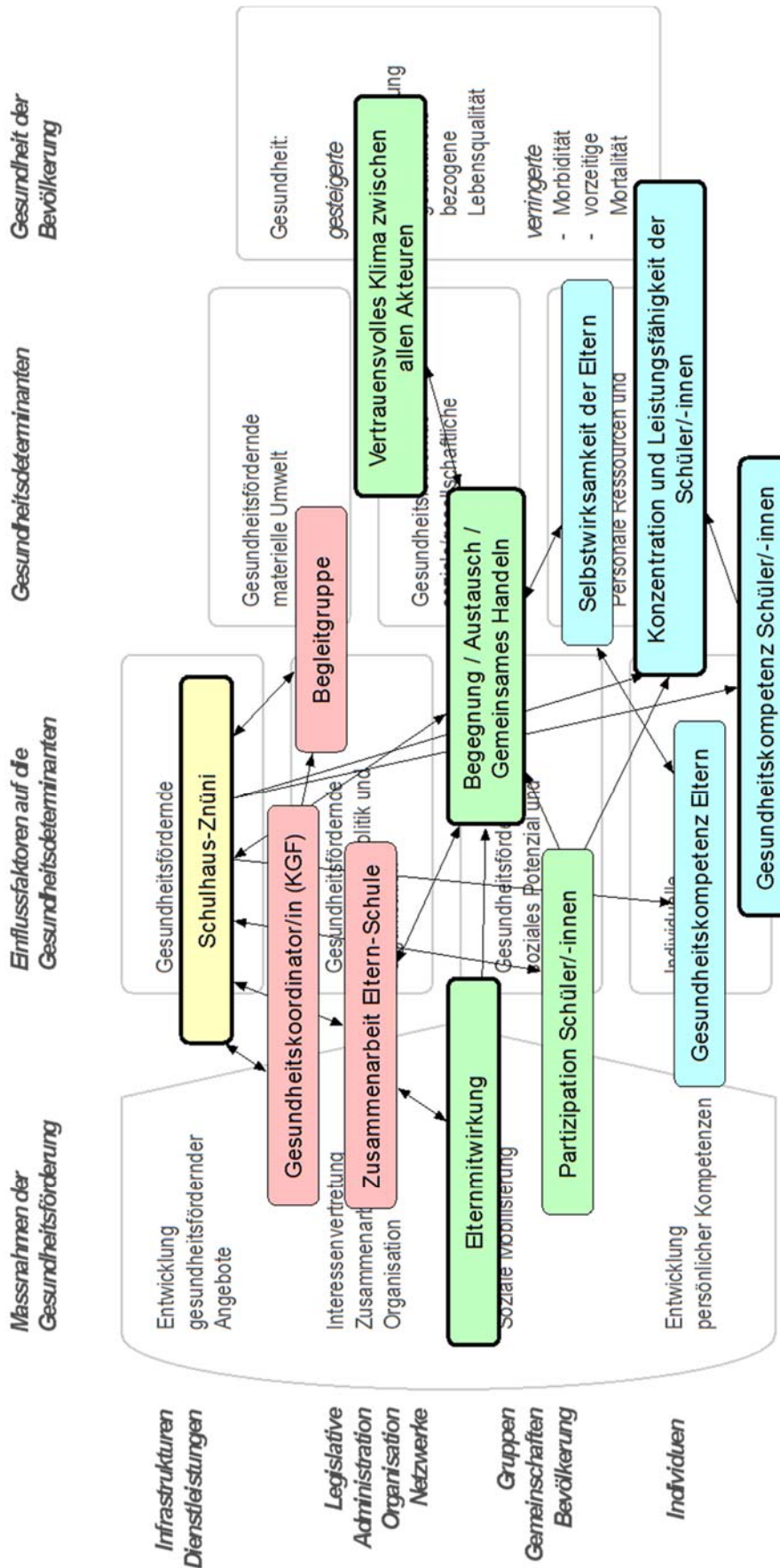
Die Architektur des Modells

Das Ergebnismodell (Abbildung 1) umfasst vier Spalten, in denen Massnahmen (A) sowie kurz-, mittel- und langfristige Ergebnisse und Wirkungen (B – D) dargestellt werden können. Die letztlich angestrebten Ergebnisse der Gesundheitsförderung und der Prävention – die Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung – befinden sich in der Spalte D. Die Spalte C umfasst die Gesundheitsdeterminanten, also jene Faktoren, von denen man weiss, dass sie die Gesundheit beeinflussen. In der Spalte B werden Ergebnisse erfasst, die diese Gesundheitsdeterminanten positiv beeinflussen sollen.

5.3. Das «Gesundheitsfördernde Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung» im Spiegel des Ergebnismodells

Die Wirkungsannahmen und Wirkungszusammenhänge des Angebots «Gesundheitsförderndes Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung» wurde von Hubert Studer, Büro für Qualitätsentwicklung, Zürich, auf der Grundlage des «Ergebnismodells» zu einem Wirkungsmodell zusammengefasst. Mit dem Angebot der *Fachstelle Ernährung und Bewegung* werden Wirkungen auf verschiedenen Ebenen angestrebt, die im Wirkungsmodell mit unterschiedlichen Farben gekennzeichnet sind.

Abbildung 2: Wirkungsmodell



Gruppen und Gemeinschaften (grüne Felder)

Auf der Ebene der Gruppen und Gemeinschaften steht die Förderung der Begegnung, des Austausches und des gemeinsamen Handelns der Akteure im Vordergrund, was zu einem vertrauensvollen Schulklima beiträgt. Zugleich begünstigt ein gutes Schulklima umgekehrt die Bereitschaft der Akteure, an einem solchen Vorhaben mitzuwirken. Dies ist vor allem bei einer Elternschaft mit unterschiedlicher ethnischer Herkunft und unterschiedlichen Sprachkenntnissen sehr wichtig. Der aktive Einbezug der Eltern und Schülerinnen und Schüler beim Schulhaus-Znüni ist sowohl eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Einführung und Verankerung des Angebots in einer Schule als auch für eine Kultur der Begegnung, des Austausches und des gemeinsamen Handelns in der Schule.

Individuen (blaue Felder)

Auf der Ebene der Individuen wird mit dem Schulhaus-Znüni die Stärkung der Gesundheitskompetenzen der Eltern und der Schülerinnen und Schüler im Bereich Ernährung angestrebt. Die beteiligten Akteure lernen beim gemeinsamen Vorbereiten des Znünis unter fachkundiger Anleitung, worauf zu achten ist, damit eine Mahlzeit ausgewogen und gesund ist. Schülerinnen und Schüler, die sich regelmässig gesund ernähren, können in der Schule konzentrierter arbeiten und bessere Leistungen erzielen. Eltern, die sich möglicherweise kaum getrauen, an einem Elternabend das Wort zu ergreifen und eine Frage zu stellen, gewinnen durch ihre aktive Mitwirkung beim Vorbereiten des Znünis an Selbstvertrauen und erfahren, dass sie durch ihr eigenes Mitwirken die Schule ihrer Kinder aktiv mitgestalten können.

Schule als Organisation (rote Felder)

Auf der Ebene Schule als Organisation geht es darum, das Schulhaus-Znüni in der Schule längerfristig zu verankern. Schulen werden bei der Einführung des Schulhaus-Znünis von der *Fachstelle Ernährung und Bewegung* begleitet. Auf Anfrage einer Koordinatorin, eines Koordinators für Gesundheitsförderung (KGF) wird das Angebot der Schulleitung vorgestellt und bei positivem Entscheid dem Kollegium und Elternrat. Voraussetzung für eine erfolgreiche Einführung und Verankerung ist eine gute Zusammenarbeit der Schule mit den Eltern. Während zu Beginn, bei der Einführung des Schulhaus-Znünis, primär die Eltern im Elternrat für das Anliegen gewonnen werden müssen, sind es bei der Umsetzung und längerfristigen Verankerung möglichst viele Eltern. Nur dank regelmässiger freiwilliger Mitarbeit verschiedener Eltern kann ein solches Angebot auf die Dauer aufrechterhalten werden und wirksam und nachhaltig sein. Aus diesem Grund wird unter der Federführung der Projektleitung eine Begleitgruppe gebildet, die sich aus der KGF, der Koordinationsperson der Eltern, der Schulsozialarbeit und einer Vertretung einer Quartierorganisation zusammensetzt. Die Begleitgruppe trifft sich zweimal pro Jahr zur Standortbestimmung und ergreift bei Bedarf Massnahmen, um die Weiterentwicklung und die Nachhaltigkeit des Projekts Schulhaus-Znüni in der Schule sicherzustellen.

Fazit

Das «Gesundheitsfördernde Schulhaus-Znüni mit Elternmitwirkung» erfüllt nicht nur die Good-Practice-Kriterien, sondern verfügt auch über ein in sich stimmiges Wirkungsmodell auf der Grundlage des «Ergebnismodells» von Gesundheitsförderung Schweiz. Die Ziele und Vorgehensweise dieses Gesundheitsfördernden Angebots sind theoretisch gut fundiert und bewähren sich in der Praxis. Viele Schulen haben in den letzten Jahren dieses Angebot erfolgreich eingeführt haben und machen sehr positive Erfahrungen.

6. Anhang

Im Anhang befinden sich verschiedene Checklisten und Vorlagen, welche für die Umsetzung eines Schulhaus-Znüni wichtig sind.

- Einkaufslisten
- Vorlagen Elternbriefe (Pilot- und Dauerangebot)
- Vorlage Buchhaltung
- Vorlagen Evaluation
- Materialliste
- Prozessbeschreibung «Schulhaus-Znüni»
- Glossar
- Literatur

6.1. Einkaufslisten / Beispiele

Einkaufsliste Schulhaus-Znüni fürs Sommerhalbjahr

Frühlings- bis Herbstferien
Mengenangaben für 100 Kinder

- 3 kg Ruchbrot
- 2 Packungen Blévita 5-Korngebäck (daraus machen wir Sandwich mit Frischkäse)
- 1 Packung Blévita mit Dinkel (Dinkelblévita lassen wir nur natur, auf Teller legen)
- 3x Frischkäse (M-Budget)
- 1x Butter oder Margarine
- 2-3 Packungen Hartkäse (je nach Größe), z.B. Greyerzer, Appenzeller, Tilsiter
- 3-4x Truthahnbrust / Pouletaufschnitt etc. → kein Schweinefleisch (ein bisschen abwechseln)
- 1 Gurke
- 4 Karotten
- 1-2 Peperoni, verschiedene Farben, **keine grünen**
- 1-2 Kohlrabi (nur ab & zu, je nach Saison)
- 1 Bund Radieschen (nicht immer) → als Deko
- 1-2x Schnittlauch → als Deko
- 2 Packungen Nüsse ungesalzen (abwechselnd Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Cashew usw.)
- 1 Flaschen Zitronensaft (einmal pro Quartal, für die Früchte, damit diese nicht braun werden)

Für Früchtespiessli:

Bei jedem Einkauf 3-4 verschiedene Sorten Früchte kaufen, je nach Saison zum Beispiel:

- 1 kg Trauben, blau, weiss oder gemischt
- 2 Melonen
- 1 kg Erdbeeren
- 8 Nektarinen oder Pfirsiche
- 14 Bananen
- 12 Äpfel oder 12 Birnen
- Lange Holzspiessli (wenn es keine mehr hat)

ANMERKUNG:

Die Einkaufsliste variiert je nach dem, was vom letzten Znüni übrig bleibt – z.B. Frischkäse, Nüsse, Darvida. Umso weniger wird dann eingekauft.

Bitte immer erst im Kühlschrank nachschauen ob es noch was übrig hat vom letzten Znüni und erst diese Lebensmittel aufbrauchen!

Einkaufsliste Schulhaus-Znüni fürs Winterhalbjahr

Herbst- bis Frühlingsferien
Mengenangaben für 100 Kinder

4 kg Ruchbrot

3 Packungen Blévita 5-Korngebäck, abwechseln mit Sesam, Leinsamen oder natur usw. (daraus machen wir Sandwich mit Streichkäse)

1 Packung Blévita (ohne Streichkäse, nur auspacken und auf Teller legen)

2x Reiswaffeln (M-Classic Vollkornreiswaffeln, Packung à Fr. 1.45)

3x Frischkäse (M-Budget)

2 Kochbutter

3-4 Packungen Hartkäse (je nach Größe) wie Greyerzer, Appenzeller, Tilsiter usw.

4x Truthahnbrust/ Pouletaufschnitt etc. → **kein Schweinefleisch!** (ein bisschen abwechseln)

2 Karotten (Rüebli) → als Deko für Brötli

1-2 Peperoni verschiedene Farben, **keine grünen / oder** 1-2 Gurken

1-2 Packungen Cherrytomaten

1 Bund Radieschen (nicht immer) → als Deko für Brötli

1-2 Bund Schnittlauch → als Deko

Bei jedem Einkauf 3-4 verschiedene Sorten Früchte kaufen, je nach Saison zum Beispiel:

1 kg Trauben, blau, weiss oder gemischt

12 Bananen (in Schale in Stücke schneiden und auf Teller legen)

8 Khaki Persimon (die harten!) **oder** 6 Kiwis **oder** ca. 20 Mandarinen **oder** 6 Äpfel **oder** 6 Birnen etc.

2 Packungen Nüsse ungesalzen (abwechselnd Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Cashew usw.)

Ab und zu: 2 Packungen Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Aprikosen usw.)

ANMERKUNG:

Die Einkaufsliste variiert je nach dem, was von dem letzten Znüni übrigbleibt – z.B. Frischkäse, Nüsse, Blévita. Umso weniger wird dann eingekauft.

Bitte immer erst im Kühlschrank nachschauen ob es noch was übrig hat vom letzten Znüni und erst diese Lebensmittel aufbrauchen!

6.2. Vorlagen Elternbriefe (Pilot- und Regelangebot)

Elternbrief Pilot

Name des Znüni



Bern, Datum

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler

Nach den Herbstferien wird im Schulhaus ... jeden **letzten Donnerstag** im Monat ein feines Znüni für alle Kinder der 1. bis 6. Klasse angeboten. Die ausgewogene und gesunde Pausenverpflegung wird vorerst als Pilotprojekt bis ... durchgeführt. Das **(Name)** Znüni wird jeweils von einer Gruppe engagierter Eltern vorbereitet und findet in der grossen Pause statt.

Das ... Znüni findet **an folgenden Daten** statt:

Wochentag + Datum = 1. Znüni für alle Kinder gratis

Wochentag + Datum

Wochentag + Datum

Das ... Znüni kostet pro Kind / Znüni Fr. 1.-, insgesamt Fr.

Kinder freuen sich über ein feines Znüni. Wir bitten Sie, Ihrem Kind das Geld zusammen mit dem untenstehenden Talon in die Schule mitzugeben, damit es sich am Znüni-Tisch nach Lust und Laune bedienen darf.

Das Znüni Angebot ist für alle Kinder der 1. bis 6. Klasse

✂.....

ACHTUNG!

Talon bitte bis am **Montag, 14. September 2016 mit Fr. ... (Totalbetrag) an die Klassenlehrperson abgeben!**

Name des Kindes & Klasse.....

Datum

Unterschrift der Eltern

.....

.....

***alle rot markierten Stellen anpassen**

Elternbrief Regelangebot

Name des SH Znünis

Logo

Bern, **Datum**

Liebe Eltern
Liebe Schülerinnen und Schüler

Zwischen den **Frühlings- und Sommerferien 2016** gibt es jeden **2. Dienstag** ein feines Znüni für alle Kinder der 1.-6. Klasse im Schulhaus ... Dieses Projekt wird von engagierten Eltern durchgeführt.

Das ... Znüni kostet pro Kind / Znüni Fr. 1.-

Kinder freuen sich über ein feines Znüni. Wir bitten Sie, Ihrem Kind das Geld zusammen mit dem untenstehenden Talon in die Schule mitzugeben, damit es sich am Znüni-Tisch nach Lust und Laune bedienen darf.



Folgende Daten sind im nächsten Quartal fürs Schulhaus-Znüni vorgesehen:

- 01. (Name) Znüni, Wochentag, Datum
- 02. ...»... Znüni, Wochentag, Datum
- 03. ...»... Znüni, Wochentag, Datum
- 04. ...»...Znüni, Wochentag, Datum
- 05. ...»... Znüni, Wochentag, Datum
- 06. ...»... Znüni, Wochentag, Datum

Falls Sie Fragen haben können Sie gerne mit **Herrn /Frau.....** unter **031.....** Kontakt aufnehmen.

Herzliche Grüsse

Name / Schule

✂.....

ACHTUNG!

Talon bitte bis am Freitag, 27. März 2016 mit Fr. 6.- an Lehrperson abgeben!

Name des Kindes

Klasse.....

Datum

Unterschrift der Eltern

.....

.....

***alle rot markierten Stellen anpassen**

6.3. Vorlage Buchhaltung

Schulhauszrüni

Pilotprojekt					
Datum	Lebensmittel	Material (Bsp. Tischtuch, Rüstmesser etc.)	Einnahmen	Ausgaben	Saldo
Einkauf:					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
Saldo			-	-	-

1. Quartal					
Datum	Lebensmittel	Material (Bsp. Tischtuch, Rüstmesser etc.)	Einnahmen	Ausgaben	Saldo
Einkauf:					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
Saldo			-	-	-

2. Quartal					
Datum Einkauf:	Lebensmit- tel	Material (Bsp. Tischtuch, Rüstmesser etc.)	Einnahmen	Ausgaben	Saldo
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
	Saldo		-	-	-

3. Quartal					
Datum Einkauf:	Lebensmit- tel	Material (Bsp. Tischtuch, Rüstmesser etc.)	Einnahmen	Ausgaben	Saldo
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
					-
	Saldo		-	-	-

4. Quartal					
Datum Einkauf:	Lebensmit- tel	Material (Bsp. Tischtuch, Rüstmesser etc.)	Einnahmen	Ausgaben	Saldo
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
				-	-
	Saldo			-	-
	Gesamtto- tal				-

6.4. Vorlagen Evaluation

1.- 3. Klasse

Auswertung Schulhaus-Znüni (SH)



	😊	😐	😞
Wie findest du das SH-Znüni?			
Ich habe beim SH-Znüni neue Lebensmittel ausprobiert.			
Ich kann mich nach dem SH-Znüni besser in der Schule konzentrieren.			
Die Eltern helfen beim SH-Znüni mit. Das finde ich:			
Hilfst du gerne mit, das SH-Znüni vorzubereiten?			
Hast du noch genug Zeit zum Spielen in der Pause, wenn es das SH-Znüni gibt?			

Zeichne oder schreibe etwas, was dir zum SH-Znüni in den Sinn kommt

4. – 6. Klasse

Auswertung Schulhaus-Znüni (SH)

	😊	😐	😞
Wie findest du das SH-Znüni?			
Ich habe beim SH-Znüni neue Lebensmittel ausprobiert			
Ich kann mich nach dem SH-Znüni besser in der Schule konzentrieren			
Die Eltern helfen beim SH-Znüni mit. Das finde ich:			
Hilfst du gerne mit, das SH-Znüni vorzubereiten?			
Wie findest du die Pause beim SH-Znüni im Vergleich zu den anderen Pausen? Grund?			

Zeichne oder schreibe auf, was du noch sagen willst

Auswertung Schulhaus-Znüni (SH): Rückmeldung einer Schülerin

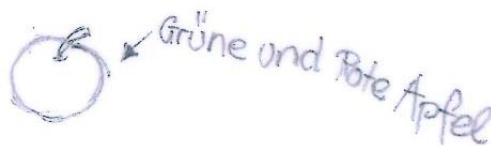
Auswertung Wittli Znüni
4. – 6. Klasse



	😊	😐	😞
Wie findest du das Wittli-Znüni?	X		
Ich habe beim Wittli-Znüni neue Lebensmittel ausprobiert		X	
Ich kann mich nach dem Wittli-Znüni besser in der Schule konzentrieren		X	
Die Eltern helfen beim Wittli-Znüni mit. Das finde ich:	X		
Hilfst du gerne mit, das Wittli-Znüni vorzubereiten?	X		
Wie findest du die Pause beim Wittli-Znüni im Vergleich zu den anderen Pausen?		X	
Grund? das ist nicht das gleiche aber ich finde es gut und toll aber ein paar vortrenkeln das ist nicht mehr so toll.		X	

Zeichne oder schreibe auf, was du noch sagen willst

Bei Wittli-Znüni ist so das man mehr neue Sachen probieren kann und nicht immer das gleiche.



Fragebogen für die Lehrkräfte

Evaluation Schulhaus-Znüni / Kollegium (SH)



Ziele des Projekts:

- Mit Hilfe von Eltern den Schülerinnen und Schülern der 1. – 6. Klasse einmal wöchentlich ein ausgewogenes Znüni anbieten
- Die Schülerinnen und Schüler wissen, was ein gesundes und ausgewogenes Znüni ist und erwerben sich die Kompetenzen, dieses selber zuzubereiten
- Die Schülerinnen und Schüler partizipieren regelmässig bei der Herstellung des SH-Znünis und leisten somit einen Beitrag für die Gemeinschaft
- Das SH-Znüni soll nebst der ausgewogenen Verpflegung ein Ort der Begegnung für alle am Schulleben Beteiligten schaffen und damit einen Beitrag zur Förderung eines guten Schulklimas leisten
- Die Eltern sind über Sinn und Zweck eines ausgewogenen Znünis informiert und sensibilisiert

Bitte beantworte folgende Fragen:

- Hat das SH-Znüni dazu geführt, dass die Kinder an den anderen Wochentagen ausgewogenere Znünis als vorher mitbringen? Falls ja: Woran erkennst du das?

- Sie bringen weniger zuckerhaltige Lebensmittel mit
- Die Zusammensetzung der Znünis hat sich verändert
- Anderes:

.....
.....

- Bemerkst du einen Unterschied bezüglich des Klassenklimas an Tagen, an denen das SH-Znüni stattfindet? Falls ja: Wie äussert sich das?

- Die Kinder können sich im Unterricht besser konzentrieren
- Die Kinder sind im Unterricht aufgeregter / nervöser (aus lauter Vorfreude)
- Anderes:

.....

- Bemerkst du einen Unterschied bezüglich des Pausenklimas an Tagen, an denen das SH-Znüni stattfindet? Falls ja: Wie äussert sich das?

- Ja, die Stimmung auf dem Pausenplatz ist angenehmer / entspannter
- Nein, mir ist kein Unterschied zu anderen Tagen aufgefallen
- Anderes:

.....

- Hat sich der Kontakt zu den Eltern seit der Einführung des SH-Znüni verändert?
 - Seit dem SH-Znüni gibt es mehr Kontakt zwischen den Eltern und den Lehrkräften
 - Ich stelle keinen Unterschied fest
 - Anderes:
.....

- Soll das SH-Znüni weiterhin 2x pro Monat in dieser Form stattfinden?
 - Ja, das SH-Znüni soll im neuen Schuljahr 2x monatlich weitergeführt werden
 - Das SH-Znüni soll nur noch öfter / weniger oft durchgeführt werden
 - Andere Vorschläge / Ideen:
.....

- Bist du bereit, das SH-Znüni zu unterstützen, indem deine Klasse 1-2x im Quartal die Verantwortung (Einkauf, Vorbereitung, Aufräumarbeiten) übernimmt?
 - Ja, ich stelle meine Klasse 1-2x im Quartal zur Verfügung
 - Nein, ich möchte meine Klasse nicht zur Verfügung stellen
 - Anderes:
.....

- Am SH-Znüni Tag ist mehr Betrieb im Schulhaus. Was denkst du dazu?

- Wie sind die Reaktionen der Kinder auf das SH-Znüni?

- Was denkst du über das Engagement der Eltern beim SH-Znüni?

Was ich sonst noch sagen wollte:

Auswertung Schulhaus-Znüni (SH) / Schulleitung



- **Wie findest du das SH-Znüni? Was gefällt dir daran, was eher nicht?**
- **Soll das SH-Znüni als Angebot im gleichen Rhythmus weitergeführt werden?**
- **In welcher Form kannst du das SH-Znüni im nächsten Schuljahr unterstützen?**
(Würdigung an Gesamtlehrerkonferenz, Erwähnung auf Homepage, Verankerung im Schulbüchli, Ansprechperson für Lehrpersonen bezüglich SH-Znüni, Vorstellen des Angebots am Elternabend, Verschicken des Elternbriefes, organisatorische Unterstützung, weiterhin die Räumlichkeiten zur Verfügung stellen etc.)
- **Weiss die Schulkommission, dass es das SH-Znüni gibt? Wirst du sie darüber informieren? Können wir sie einmal einladen? (z.B. verknüpfen mit Schulbesuch)**
- **Welche zusätzlichen Akteure im Quartier / Schule, sollten beim SH-Znüni noch miteinbezogen werden?**
- **Wie erlebst du die Elternzusammenarbeit? Wie ist es für dich, dass die Eltern regelmässig im Schulhaus, bzw. im Lehrerzimmer sind?**
- **Hast du seit dem SH-Znüni innerhalb des Kollegiums eine Veränderung festgestellt? Falls ja: Wie äussert sich diese?**
- **Hat sich der Zugang zu den Eltern im Schulhaus verändert? Falls ja, wie?**

Hast du noch Fragen / Wünsche / Ergänzungen zum SH-Znüni?

Auswertung Schulhaus-Znüni (SH) / Eltern



Fragebogen für die Eltern:

- Hast du besseren Zugang bekommen zur Schule/Lehrerschaft seit du beim SH-Znüni mithilfst?

.....
.....
.....

- Wie ist für dich der Zeitaufwand (z.B. 1x im Monat, 08.15 bis 10.30h)?

.....
.....
.....

- Warum engagierst du dich beim SH-Znüni?

.....
.....
.....

- Hast du Wünsche, Ideen oder Veränderungsvorschläge für das SH-Znüni?

.....
.....
.....

- Möchtest du dich weiterhin beim SH-Znüni beteiligen?

Wenn nein: was ist der Grund?

.....
.....

Wenn ja: In welchem Rhythmus kannst du mithelfen (jedes Mal, ab und zu etc.)?

.....
.....

6.5. Materialliste

Schulhaus-Znüni / Material- und Inventarliste



1. Nötige Infrastruktur im Schulhaus:

- Raum für die Vorbereitungen (Hort, Tagesschule, Klassenzimmer etc.)
- Kühlschrank
- Kiste / Schrank für Materialien
- Genügend Tische zum Vorbereiten
- Möglichkeit für den Abwasch

2. Material (Je nach Anzahl Kinder):

- Schneidebretter
- Sparschäler
- Schnitzer
- Streichmesser
- Brotmesser bzw. Brotschneidemaschine
- Teller
- Platten
- Schalen (z.B. für Nüsse)
- 2-6 Tische fürs Znüni-Buffer (je nach Anzahl Kinder)
- Evtl. Tischtücher
- Haushaltpapierrollen
- Schüsseln
- Holzspiesse (für Früchtespiesse)
- Kleine Znünisäckli für Resten
- Abwaschlappen
- «Abtrocknungstücher»

6.6. Prozessbeschreibung

Einführung und Aufbau eines regelmässigen Schulhaus-Znünis mit Elternmitwirkung in einer Primarschule in der Stadt Bern.

Nr.	Prozessschritt	E & B	KGF	SL	LP	EL	SuS	Erläuterungen/Dokumente
1	Anfrage KGF		o					
2	Präsentation der Projektidee zusammen mit KGF bei der Schulleitung	0	x	x				
3	Entscheid über Teilnahme	x	x	o				
4	Präsentation der Projektidee im Kollegium	0	o	(x)	x			Gesamtlehrerkonferenz
5	Präsentation der Projektidee im Elternrat	0	(x)			x		Elternratssitzung
6	Entscheid über Pilotversuch	x	o	x	0	x		Commitment LP und EL
7	Rekrutierung von freiwilligen Eltern zur Mithilfe	0	x			x		Brief an Eltern (E+B & KGF)
8	Bildung eines Eltern-Znüni-Teams	0	x			x		Klare Aufgaben- und Rollenverteilung wichtig
9	Information und Kommunikation festlegen	0	x	o				Elternbrief
10	Zeitplan / Kick off festlegen	0	0	x				1. Znüni wird allen Schüler/-innen offeriert
11	Durchführung der Pilotphase	0	x			x	(x)	In der Regel 10 Znüni
12	Auswertung der Pilotphase	0	x	x	x	x	x	Gemäss Vorlage
13	Entscheid über die Weiterführung	0	o	0	x	x	x	SL, Kollegium und Elternteam.
14	Information der Eltern			o				Aufnahme ins Schulbüchlein
15	Aufnahme des Schulhaus-Znünis ins Schulprogramm	0	o	(o)				Elternbrief
16	Bildung einer Begleitgruppe	0	x			x	(x)	Je eine Person als Vertretung (inkl. SSA und ev. Quartier)
17	Periodische Standortbestimmung (halbjährlich)	0	o			x	(x)	Zweimal jährlich Begleitgruppensitzung zur Standortbestimmung (inkl. Buchhaltung, Überprüfung des Znüni-Angebots, Information zum Schulhaus-Znüni in der Stadt Bern)
18	Vernetzung im Quartier (z.B. Quartiertreff, Kirche etc.)	0	o					Optionen prüfen.

Legende

- o Verantwortlich
- x Beteiligt

- E&B *Fachstelle Ernährung und Bewegung* des Gesundheitsdienstes
- KGF Koordinatorin, Koordinator für Gesundheitsförderung
- SL Schulleitung
- LP Lehrpersonen (Kollegium)
- EL Eltern (Elternrat Schritt 5/ Elternteam ab Schritt 5)
- SuS Schülerinnen und Schüler
- SSA Schulsozialarbeit

7. Glossar

Die nationale Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat mit dem webbasierten Instrument «quint-essenz» ein wichtiges Instrument für die Qualitätssicherung von gesundheitsfördernden und präventiven Projekten geschaffen. Das Glossar stammt von dieser Website und kann unter www.quint-essenz.ch nachgelesen werden:

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

Bei Projekten und Programmen der Gesundheitsförderung und Prävention handelt es sich um komplexe Interventionen in sozialräumlichen Systemen (Settings). Ziel ist es, Veränderungsprozesse in diesen Settings und bei ausgewählten Zielgruppen anzustossen und zu unterstützen. Die Berücksichtigung der Grundsätze und Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention bildet eine wichtige Grundlage für fundierte, zielgerichtete und auf langfristige Wirkungen ausgelegte Interventionen. Die Werte und Prinzipien, auf denen ein Projekt oder Programm basiert, sind zwecks Transparenz in den konzeptionellen Grundlagen offen zu legen.

Umfassendes Gesundheitsverständnis

Gesundheit wie auch Krankheiten entstehen in langfristigen Prozessen, in welchen vielfältige Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen und in komplexer Weise zusammenspielen. Entsprechend gilt es bei der Förderung von Gesundheit und der Prävention von Krankheiten, die Vielfalt der Gesundheitsindikatoren im Blick zu haben, auf dieser Grundlage die zentralen Schutz- und Risikofaktoren zu identifizieren und dort mit den Interventionen anzusetzen. Mit diesem breiten Blick kann verhindert werden, dass entscheidende Einflussfaktoren unberücksichtigt bleiben. Durch das gleichzeitige Ansetzen auf verschiedenen Wirkungsebenen lässt sich die Wirksamkeit von Interventionen erhöhen.

Salutogenetische Perspektive und Ressourcenorientierung

Während sich eine pathogenetische Herangehensweise auf die Frage konzentriert, wie spezifische Krankheiten entstehen und wie sie verhindert werden können, fokussiert eine salutogenetische Perspektive auf Prozesse der Entstehung, Erhaltung und Förderung von Gesundheit. Diese Haltung erweitert den Horizont, rückt (individuelle und umfeldbezogene) Ressourcen und Schutzfaktoren ins Zentrum und führt zu neuen Einsichten und Interventionsansätzen.

Empowerment

Empowerment zielt darauf ab, dass Menschen, Gruppen und Organisationen Möglichkeiten erhalten und Fähigkeiten entwickeln, ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sich nicht gestalten zu lassen. Durch das Schaffen geeigneter Bedingungen werden für Menschen, Gruppen und Organisationen die Handlungsoptionen erweitert und sie werden darin unterstützt, Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer zu übernehmen. Die Ansätze der Gesundheitsförderung lassen sich damit in den sozialräumlichen Strukturen verankern und bleiben längerfristig wirksam.

Partizipation der Akteure

Um Handlungsoptionen zu erkennen und so mehr Einfluss auf die eigene Gesundheit nehmen zu können, sollen die verschiedenen Akteure und insbesondere die Zielgruppen bei der Planung, Umsetzung und Evaluation in einem Projekt oder Programm mitwirken und mitentscheiden können. Es gilt je nach Situation zu überlegen, welche Akteure z. B. als Schlüsselpersonen, in

welcher Form und wann in die Planungs-, Entscheidungs- und Umsetzungsprozesse einbezogen werden sollen.

Settingansatz

Nachhaltige Gesundheitsförderung und Prävention soll an den Strukturen von Settings ansetzen, um diese gesundheitsförderlicher zu gestalten. Dem umfassenden Gesundheitsverständnis folgend soll möglichst auf mehreren Handlungsebenen gleichzeitig interveniert werden: Individuen, Gruppen, Organisationen, Umfeld/Lebenswelt und Politik/Gesellschaft. Die Interventionen auf den verschiedenen Handlungsebenen sollen sich gegenseitig verstärken, denn individuelles Handeln (Verhalten) und Lebensbedingungen (Verhältnisse) hängen eng zusammen und beeinflussen sich wechselseitig.

Gesundheitliche Chancengleichheit

Es ist ein Ziel von Gesundheitsförderung und Prävention, gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern. Bildung, sozialer Status, Alter, Gender, sexuelle Orientierung, Migration, Beeinträchtigungen und weitere Merkmale gesellschaftlicher Diversität können gesundheitliche Unterschiede begründen und Bevölkerungsgruppen diskriminieren. Bei der Planung eines Projekts oder Programms und insbesondere bei der Wahl der Settings, Zielgruppen und Vorgehensweisen sind diese Merkmale zu reflektieren und angemessen zu berücksichtigen. Dadurch ist es möglich, gesundheitliche Ungleichheiten zu erkennen und gesundheitliche Chancengleichheit durch gezieltes Intervenieren zu fördern.

8. Literaturverzeichnis

Bildungsstrategie der Stadt Bern (2016). Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern.

Bundesamt für Sozialversicherungen. Präventionsprogramm *Jugend und Gewalt.ch* von Bund, Kantonen, Städten und Gemeinden (2011 – 2015). Factsheet. *Good Practice* Kriterien. Prävention von Jugendgewalt in der Schule (2014)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzGa (2011). Gesundheitsförderung konkret. Band 5. Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

Deutschschweizer Erziehungsdirektorenkonferenz D-EDK (2014). Lehrplan 21. Rahmeninformationen. EDK. Luzern.

Gesundheitsförderung Schweiz (2005). Anleitung zum Ergebnismodell von Gesundheitsförderung Schweiz. Bern.

Gesundheitsförderung Schweiz. Schwung im Alltag. Ernährungs- und Bewegungstipps für Familien. Bern.

Gesundheitsförderung Schweiz. Quint-Essenz. Qualitätsentwicklung in Gesundheitsförderung und Prävention. www.quint-essenz.ch.

Jesper Juul (2012). Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark. Verlag Beltz. Weinheim.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium Obsan (2015): Gesundheit in der Schweiz – Fokus auf chronische Erkrankungen. Nationaler Gesundheitsbericht 2015. Verlag Hogrefe. Bern.

Tschumper Annemarie et al. (2016) Jugendgesundheitsbericht (2016). Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern.

Tschumper Annemarie et al. (2014). Kindergesundheitsbericht der Stadt Bern. Die Gesundheit aus Sicht der schulärztlichen, schulsozialen und schulzahnärztlichen Praxis. Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern.

Vuille Jean-Claude et.al (2004): Die gesunde Schule im Umbruch. Wie eine Stadt versucht, eine Idee umzusetzen und was die Menschen davon spüren. Somedia Buchverlag. Glarus.