



2. KONGRESS FÜR KINDER- UND JUGENDFÖRDERUNG
FÜR DAS LEBEN STÄRKEN. ENGELBERG, 13.-16.JULI 2009

DIE GESUNDHEIT VOM KINDE HER GESEHEN

Dr. med Michael Deppeler - Susanna Haller,
dialog-gesundheit Forum Zollikofen

© 2009 Das Copyright liegt bei den Verfassern dieses Referats

Sommerakademie Engelberg 2009

Referat und Workshop Dr. med. Michael Deppeler Zollikofen

Die Gesundheit vom Kinde her gesehen - Sommerakademie Engelberg 09

Was für Kinder Geschichten, Fabeln und Märchen, für Jugendliche Fantasy zB Twilight, das sind für uns bei dialog-gesundheit oft auch die Zitate. Sie helfen uns mit dem Neuen Denken, indem sie auch Bilder und Erinnerungen wachrufen – sie sprechen ebenfalls die rechte Hirnhälfte an. Darum wird eine Präsentation versucht, die nicht genau dem entspricht, was im Workshop gesagt wird, sondern eher erweitert und vertieft. Nachfolgend ist darum auch der Text wiedergegeben.

Folie 1 Gewitterwolken – Weg

Probleme kann man niemals mit der gleichen Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind. Albert Einstein

In den letzten Jahren haben sich einige Gewitterwolken im Gesundheitswesen zusammengebraut – aber auch über der Jugend & der Bildung. Dort wird am meisten gespürt; es sind Leute gefragt, die neue Wege suchen, statt zu jammern oder zu resignieren, so wie Markus Gander, Infoklick und die Sommerakademie es tun. dialog-gesundheit versucht seit 2003 so einen neuen Weg im Gesundheitswesen. Zu diesem neuen Weg gehört: „alte Muster zu verlassen“ wie das Schwarz-Peter-Spiel, das Gärtli-Denken (und verteidigen) sowie „neue Denkansätze zu versuchen“, dh Fächer – und Disziplinen übergreifend neue „Kooperationen finden“ und „Netzwerke knüpfen“.

Folie 2 Wasserfall

Alle Flüsse fließen ins Meer, das Meer wird nicht voll. Zu dem Ort wo die Flüsse entspringen, kehren sie zurück, um wieder zu entspringen. Koh 1.7

Alles fließt – das Wasser, die Natur sind immer wieder Spiegelbild des Lebens, wie es sich entwickelt und wieder erneuert. Das gilt für Kinder und für dialog-gesundheit.

Für mich als Hausarzt – aber auch als Vater und Sohn ist es eindrücklich, wie sich Dinge wiederholen, Kreise schliessen. „Alles schon mal dagewesen“ höre ich immer wieder sagen und doch: Es ist nie mehr ganz das Gleiche, irgendwie geschieht doch eine Entwicklung, es sind wie „Lernschlaufen“. Oft ist es hilfreich an den Anfang zurückzukehren. Dort, wo alles begann. Es ist eine wichtige Ressource.

Wie oft habe ich das bei Paaren in Krisen erlebt, welch Zauber plötzlich spürbar wurde, wenn sie sich noch mal erzählen, wie alles angefangen hatte....

dialog gesundheit startete im Herbst 2003 mit einer einzigen Frage, die der damalige Dekan der Uni Bern (Prof Bossi) den Hausärzten der fakultären Instanz für Hausarztmedizin (FIHAM) gestellt hatte: *Braucht es in 10 Jahren noch Hausärzte?*

In zwei WS wagten einige Hausärzte, Assistenten und Gäste nicht nur die Hausärzte sondern auch das Gesundheitswesen in Frage zu stellen. Dabei wurden immer wieder die Patienten vergessen – eine schmerzhaft, aber letztendlich wertvolle Erfahrung.

Es hat dialog-gesundheit ermutigt, die Patienten, den Menschen wirklich in den Mittelpunkt zu stellen, sich zukünftig dafür einzusetzen, dass es so bleibt. .

Dies war die Geburt des ersten Kindes von dialog-gesundheit: **das Forum**

Folie 3 Kind mit Brunnen

*Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.
J.W. von Goethe*

Aller Anfang ist schwer. Wie startet ein Projekt, das kein anderes Ziel hat, als den Patienten nicht zu vergessen und auf die Kraft der Frage zu vertrauen. Wir suchten die Beziehung, damit auch eine neue Form der Arzt-Patient-Beziehung, raus aus der Intimität des Sprechzimmers an die Öffentlichkeit – eine Erweiterung der Grundversorgung, eine Form von „public health“.

Alle 2 Monate trifft sich das Forum dialog-gesundheit (2004 in Zollikofen, 2006 in Frutigen), dazu gehören Patienten, die Bevölkerung, aber auch Profis und Gemeindevertreter sowie ein Hausarzt. Das Forum dauert 90 Minuten, wird moderiert und protokolliert.

Am Anfang steht immer einer Frage, die aus dem Forum entsteht.

„Brauchen wir noch Hausärzte? machte den Anfang.

- „wie sieht das Stellenprofil der HA aus?
- „wie das der Patienten?
- „welche Unterstützung brauche ich von der Gemeinde“

Einmal pro Jahr halten wir Rückschau: Was bewegt Sie, ins Forum zu kommen? Viele berichten von einem neuen Boden und neuen Perspektiven.

Folie 4 Bergbach

*Auf steigt der Strahl und fallend giesst er voll der Marmorschale Rund,
die, sich verschleiernd, überfließt in einer zweiten Schale Grund;
Die zweite gibt, sie wird zu reich, der dritten wallend ihre Flut,
und jede nimmt und gibt zugleich und strömt und ruht. Konrad Ferdinand Meyer*

Es ist ein Geben und Nehmen – wir sprechen nicht mehr von Teil-Nehmern sondern auch von Mit-Wirkenden. Jede/r hat (s)einen Platz. Es geht nicht darum, jemanden zu überzeugen, was gut und richtig ist, was richtig, was falsch; das Ziel ist, aus verschiedenen Fragen, Geschichten und Meinungen, etwas Neues entstehen zu lassen.

- Was brauchen Sie?

Diese Frage hat sich Prof Syme, University of California, Berkeley USA während Jahren gestellt, weil er erkannt hatte, dass die „normale Prävention“ (Tabak, Übergewicht, Sucht etc) trotz grossem Einsatz kaum etwas gebracht hat. Er fand heraus, dass die Menschen meist ganz andere Bedürfnisse haben, so entstand der „Wellness Guide“- Für diesen Ratgeber hat d-g die erste europäische Lizenz erhalten. Die Gemeinde lehnte eine Mitfinanzierung ab, dafür wurde der „Ratgeber für gesunde und kranke Tage“ von der Gesundheitsförderung Schweiz als innovatives Projekt angenommen.

Folie 5 Steinhaufen

Räume deinen Kindern nicht alle Steine aus dem Weg, sonst rennen sie sich einmal den Kopf an die Mauer. Robert Kennedy

Es geht darum, den Menschen neuartige Hilfsmittel zu geben, damit sie befähigt werden, einen Teil des Weges für ihre Probleme rund um Kranksein, Gesundheit und Vorsorge selber zu gehen. Modern spricht man von „Empowerment“. Doch wie steht es nun mit den Kindern? Wie erfahren wir Ihre Bedürfnisse, ihre Ängste und Sorgen? Wie werden sie auf das Leben vorbereitet?

In der Spurguppe Gesundheit in Zollikofen, wo Schulleitung, Elternrat, Offene Jugendarbeit, Gemeindevertreter, Schularzt etc vertreten sind ABER (noch) keine Jugendlichen (!) werden ganz andere Themen wichtig: Umgang mit Gewalt, v.a. Mobbing, Essstörungen - Suchtverhalten, Dopingfragen.

Folie 6 Bundesplatz

Einzel sind wir Worte, gemeinsam ein Gedicht. Georg Bydlinski

dialog-gesundheit hat während den Foren realisiert, dass die Förderung der Gesundheitskompetenz eine Kernaufgabe geworden ist. Also die Fähigkeit, wie wir schlussendlich mit unserer Gesundheit – und dem Kranksein – umgehen, wie viel wir selber verantworten, wo wir unser Wissen holen, wie und wo wir erfolgreich Hilfe suchen und wo wir welchen Sinn finden; es hat also ganz viel mit Resilienz und Salutogenese zu tun.

Dabei erkennen wir, dass es neben der individuellen Gesundheitskompetenz auch eine kommunale Gesundheitskompetenz gibt. Immer wieder werden Stimmen laut, die auch generationenübergreifend arbeiten möchten.

Folie 7 1. Gegenwartskonferenz

Gesund ist nicht derjenige, der keine Beschwerden, Probleme oder Krankheiten hat, sondern der, welcher mit den Unerwarteten Überraschungen des Lebens flexibel und angemessen umgehen kann
Nossrat Peseschkian

Dies war ganz eindrücklich an der 1. Gegenwartskonferenz in Zollikofen der Fall. dialog-gesundheit Forum hat damit auf 3 Zukunftskonferenzen geantwortet, wo viel und gut gesprochen wurden, es fehlte aber etwas das Fleisch am Knochen, die konkreten Handlungen. dialog-gesundheit will auch in der Gegenwart etwas TUN. In den ersten Foren waren von der Bevölkerung die folgenden drei Hauptforderungen gestellt worden:

- Information und Koordination der gesundheitsfördernden Angebote der Gemeinde
- Eine Anlaufstelle, um niederschwellig dazu Fragen zu stellen; diese 20 % Stelle wurde 2007 vergeben.
- Einen „Roten Faden“ in schriftlicher Form (Ratgeber) als Erweiterung des „Chummerhilfs“ wo nur einige wenige Tel.nummern drin standen.

Folie 8 Worlddidac

Ein Schiff das im Hafen liegt, ist sicher. Aber dafür sind Schiffe nicht gebaut. Aus England

Mit der Arbeit am eigenen Ratgeber ist uns nicht zum ersten Mal klar geworden, dass die Verbindung von Bildung und Gesundheit genau hier geschieht. An der Basis und ganz konkret. Aus diesem Grund haben wir den Ratgeber an der Worlddidac 2008 in Basel vorgestellt, wo wir sehr nah an die Schule, die Lehrer aber auch die Schüler gekommen sind. Wir sind der Meinung, dass Gesundheit – so wie Resilienz – gerade heute klar zu den KERN-Aufgaben der Schule gehört, gerade weil die Eltern immer mehr an ihre Grenzen stossen. Gemeinsame Konzepte müssten erarbeitet werden.

- Es stellt sich die Frage wie?
- Welches Schiff wollen wir bauen?

Oder sprechen wir – wie Saint Exupery lieber vom Meer und wecken in den Menschen die Sehnsucht nach dem Meer....?!

Folie 9 Brücke

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selber zu entdecken. Galileo Galilei

Die Worlddidac (Internationaler Fachverband der Lehrmittelhersteller) hat dialog-gesundheit Schweiz 2009 eingeladen, uns als korrespondierendes Mitglied einzutragen. Für die nächste Worlddidac Basel 2010 erhoffen, erwarten sie von uns einen wichtigen Brückenpfeiler von der Bildung zurück zur Gesundheit, wo bis vor kurzem das BAG gestanden hatte. Aus Ressourcen Gründen hatte sich das BAG zurückgezogen, an seine Stelle ist „Gesundheit & Bildung“ getreten. Doch fehlen die Kontakte.

Was werden wir 2010 tun, damit die Jugendlichen nicht vergessen gehen – auch hier & jetzt? Wissen wir wirklich, was sie bewegt, was sie brauchen, was sie wünschen, von uns und von „public health“?

Vielleicht versucht dialog-gesundheit eine 2.Gegenwartskonferenz, wo die Basis vormacht, wie Bildung und Gesundheit heute vernetzen könnten.

Folie 10 **JMW**

Wenn wir glauben, jetzt erziehe ich, erzieht das sehr selten.

*Wir sagen den Kindern, wie man sitzen oder stehen soll,
dass sie aufs Klo gehen sollen und alles Mögliche.*

Wir versuchen, die Kinder zu begleiten, und konditionieren sie und sagen:

So muss es sein!

Die meisten Eltern wissen ja: Das macht keinen Eindruck.

Was erzieht, kommt ganz anders rein: wie der Sauerstoff bei Pflanzen.

Es kommt durch die Haut rein.

Wie reden meine Eltern miteinander? Wie mit Anderen?

Wie gehen die mit Konflikten um?

Das erzieht. «

Zitat aus dem Vortrag von Jesper Juul in der Heilig-Kreuz-Kirche Berlin, 2008

Das ist ein gemeinsamer Weg, von dem beide Seite lernen können, die Jugendlichen und die Erwachsenen. Ideen, Kreativität und Träume von den Jungen und die Erfahrung von den Erwachsenen.

Auch dialog-gesundheit ist für die Jugend mit Wirkung angefragt worden und durfte seine Erfahrungen mit-teilen. Es zeigt, dass dialog-gesundheit – vor allem das „Neue Denken“ des Dialogs, das mit- statt gegen einander, das lösungs- und ressourcenorientierte Denken anstelle der defizit- und fehlerzentrierten Haltung einbringen konnte. Neben kurzen Events (Modi-night, Schaumparty) wird aktuell an einem gemeinsamen Begegnungsort für Alt und Jung gearbeitet – das „Passepartout“ in Moosseedorf dient als ein Vorbild.

Folie 11 **Baum**

Nach den ersten vier Jahren beginnt nun auch das Ernten und Pflücken von Früchten. Das naturnahe Wachsen braucht Zeit, das Gras wächst eben nicht schneller, auch wenn man dran zupft (indianisch). So keimt ein Projekt, das von dialog-gesundheit und den Schulen angedacht ist/wird, das „gemeinsam besser essen“. Es beginnt mit dem Weg der Nahrungsmittel von der Saat bis in die Küche. Weil dialog-gesundheit sich naturnah erlebt, ist der Baum unser Symbol geworden, sichtbar auf der bald erscheinenden Website.

Mit der Stadtgärtnerei Bern sind wir im Gespräch, einen d-gCH-Baum in Bern, der Geburtsstadt von dialog-gesundheit zu pflanzen, aber auch in Zollikofen – und an jedem neuen Forum d-g-Ort.

2010 sind weiter Foren dialog-gesundheit geplant, in der Nordwestschweiz, vielleicht auch in der Ostschweiz und natürlich im Kanton Bern

Folie 12 **Landscape and Health**

Eine wertvolle Erfahrung sind die neuen Partnerschaften, sie geschehen ausserhalb des klassischen Gesundheitswesens, getreu den auch im neuesten Gesundheitsbericht des OBSAN erwähnten so zentralen Gesundheitsdeterminanten. Sie werden immer wichtiger und betreffen vor allem das soziale Umfeld (Familie, Bildung, Arbeitswelt) und die natürliche Umwelt; Partner sind dort „Paysage à votre santé“ und die Ärzte für Umweltschutz. Wir erfuhren neue Impulse an der Konferenz „Landscape & Health“ in Birmensdorf und erlebten auch dort, wie viel noch „top down“ geschieht und wie wenig die Basis direkt miteinbezogen wird. Das neue – basisnahe und systemische Denken muss sich mit dem einfach-monokausalen, top-down-Denken – dem alten Denken – treffen und verbinden....

Folie 13 **WONCA**

So ist dialog-gesundheit Schweiz ebenfalls am Weltkongress der Hausärzte im Herbst in Basel eingeladen.

Gemeinsam mit einer Gruppe Hausärzte, die das Gesundheitscoaching verbreiten und vertiefen möchten – als eine Art Dialog mit gemeinsamen Zielen IM Sprechzimmer. dialog-gesundheit arbeitet an gemeinsamen Zielen AUSSERHALB des Sprechzimmers, in der Öffentlichkeit. Auch hier geht es um ein Verbinden zum Nutzen der Patienten.

Folie 14 **See & Gelassenheit**

Nimm dir die Zeit zum Nachdenken - Es ist die Quelle zur Kraft

Nimm dir die Zeit zum Spielen - Es ist das Geheimnis der Jugend

Nimm dir die Zeit freundlich zu sein - Es ist das Tor zum Glücklich sein

Nimm dir die Zeit zum Träumen - Es ist der Weg zu den Sternen

Nimm dir die Zeit froh zu sein - Es ist die Musik

Irische Segenswünsche

Die Entwicklung braucht Zeit und Geduld, manchmal auch viel Gelassenheit, es ist wie mit Kindern und Jugendlichen. „Man, die Erwachsenen – können nicht alles machen“; oft können wir nur gewisse Meilensteine und Leitplanken geben, Vorbild sein, immer wieder das Gespräch – den Dialog suchen, und achtsam, aufmerksam be(ob)achten und hinschauen, was geschieht. Auch „loslassen“ und auf die Ressourcen der Jungen vertrauend. Hier hat dialog-gesundheit drei V ins Zentrum gesetzt: Verantwortung – Vertrauen – Verbindlichkeit und trotzdem aus gewisser Distanz mit dem Herzen sehen lernen.

Folie 15 **Bergsicht**

Die wahre Heimat des Menschen ist seine Kindheit. Rainer Maria Rilke

Die eigene Geschichte, die eigene Vergangenheit, aber auch die Verantwortung gegenüber der Jugend, der Zukunft ist ein stetes Thema bei dialog-gesundheit. Gerade kürzlich hatten wir das Thema Versöhnung im Forum. Auch hier schliessen sich Kreise. 2003 war die Rede davon, dass die Diskussion um die Werte zentral werden müsste. 2009 kommen wir wieder auf die Werte-Ebene zurück. Es ging um verschiedene Ebenen der Versöhnung: mit sich selber – hier muss es wohl beginnen, mit den Eltern, seiner Geschichte, damit man erst Vorbild für die Jungen werden kann.

Folie 16 **Delta-Baum**

Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das,

was wir dafür bekommen, sondern das, was wir dadurch werden. John Ruskin

dialog-gesundheit ist Freiwilligenarbeit in reiner Form, ein niederschwelliges Angebot, neue Wege zu gehen. Es will neu beWerten, beGeistern und beWegen. Alles fliesst. Wir sind Quelle und Meer, wir sind Worte und Gedicht. Und doch wissen wir nicht, wo wir in 2 oder 5 Jahren sein werden. Wir hoffen, dass es einige neue Foren geben wird, der Ratgeber sollte in Umlauf sein, die Jugend miteinbezogen und die Patienten nicht vergessen werden..

Wir könnten Menschen sein.

Einst waren wir schon Kinder.

Wir sahen Schmetterlinge.

Wir standen unterm silbernen Wasserfall.

Wir sahen alles.

Wir hielten die Muschel ans Ohr.

Wir hörten das Meer.

Wir hatten Zeit. Max Frisch

Sommerakademie Engelberg 2009

Referat und Workshop Dr. med. Michael Deppeler Zollikofen

Workshop-Protokoll:

1. Forum dialog-gesundheit Engelberg

Nach der Geschichte von dialog-gesundheit und den einführenden Impulsen wird das „erste Forum Engelberg“ gestartet. Wie in einen „normalen Forum“ steht ein Forum am Anfang und das Sammeln von Fragen, bewusst sehr offen gehalten, im Vertrauen – und aus der Erfahrung – dass immer etwas geschieht.

Der Mut zum Andersdenken erfordert die Bereitschaft sich selbst zu fragen. Inge Patsch

- Was ist die Angst der Hausärzte – an d-g?
- Wie wird d-g finanziert? Auch über die KK
- Wie steht es mit der Wirkung – gelten die WZW Kriterien für d-g?
- Wer wird mit dem Ratgeber angesprochen?
- Wie ist es möglich „Alle“ mit einem Ratgeber anzusprechen, vor allem wenn es schon so viele – für alles – einen Ratgeber gibt?
- Wie können wir das Bewusstsein für die Gesundheitsförderung fördern?
- Wie gewinnen wir die Jugendlichen für d-g, wie die Lehrer oder die Gemeinde, wie entsteht ein Netzwerk?

Es zeigte sich, dass neben den konkreten Frage zum Ratgeber – der „Quadratur des Kreises“ – vor allem die Frage: wie gewinnen wir die Jugendlichen, aber auch die andern „Mitspieler“, die Lehrer, Politik, aber auch die Eltern, damit ein wirksames Zusammenwirken entsteht?

Einmal mehr stand die Information im Mittelpunkt. Doch nicht jede Information ist gleich Information. Die Jugend braucht attraktive Angebot, einen Anreiz, möglichst mit einer gewissen „Action“ verbunden, also eben gerade nicht „nur“ Konsum. Häufig sind Wettbewerbe besonders attraktiv. Das zeigen ja beliebte TV Sendungen wie MusicStar oder German next Top Model, aber auch die Rauch-Charta, wo im Rahmen der Tabakprävention in Zollikofen auch ein Logo gemacht werden soll. Dieses Logo wird als Wettbewerb unter den Jugendlichen ausgeschrieben werden.

Der Pausenkiosk wird vielerorts als „Einstieg“ für die Gesundheit versucht; oft verpufft der Anfangsenthusiasmus schnell, vielleicht weil es gratis ist? Vielleicht weil ein Apfel mehr sein kann als ein Apfel, ein Cocktail, eine Blume oder mehr? Vielleicht könnten die Lehrer auch mitmachen (Vorbildwirkung), wie anders ist es im grauen, verrauchten Lehrerzimmer als auf dem Pausenplatz ebenfalls ein Früchtecocktail zu holen?

Einig war man sich, dass „die Gesundheit“ nicht nur einfach „pro Forma“ in den Lehrplan gehört sondern auch wirklich Ernst genommen werden soll. Die Unterrichtsform bietet hier spielerisch die Möglichkeit, immer wieder Bewegung anzubieten, aber auch Trinkmöglichkeiten oder andere Angebote.

Vielleicht müssten die Jugendlichen auch an die Lehrer herantreten, also auch hier eine Bewegung von der Basis her. Wie gelingt es, auch bei den Lehrern die „Lust nach Neuem zu wecken“?, oder anders gesagt, das „Kind im Erwachsenen“? Kreativität ist gefragt, mit oder ohne Belohnungssystem.

Und wäre nach Jugend Mit Wirkung, nicht auch „Lehrer Mit Wirkung“ eine sinnvolle und notwendige Erweiterung? oder „Hausarzt Mit Wirkung“?

Nicht zum ersten Mal sind an einem Forum dialog-gesundheit neue Wege angedacht worden.....

*Wenn ein Kind kritisiert wird, lernt es, zu verurteilen.
Wenn ein Kind angefeindet wird, lernt es, zu kämpfen.
Wenn ein Kind verspottet wird, lernt es, schüchtern zu sein.
Wenn ein Kind beschämt wird, lernt es, sich schuldig zu fühlen.
Wenn ein Kind verstanden und toleriert wird, lernt es, geduldig zu sein.
Wenn ein Kind ermutigt wird, lernt es, sich selbst zu vertrauen.
Wenn ein Kind gelobt wird, lernt es, sich selbst zu schätzen.
Wenn ein Kind gerecht behandelt wird, lernt es, gerecht zu sein.
Wenn ein Kind geborgen lebt, lernt es, zu vertrauen.
Wenn ein Kind anerkannt wird, lernt es, sich selbst zu mögen.
Wenn ein Kind in Freundschaft angenommen wird, lernt es, in der Welt Liebe zu finden.*
Text aus einer tibetischen Schule

Zollikofen, 19. Juli 2009

Zusammengestellt für infoklick.ch
Sommerakademie Engelberg 2009

Mit einem ganz grossen herzlichen Dank für die wunderbare Gastfreundschaft und die vielen guten bereichernden Begegnungen –

Dr. Michael Deppeler und Susanna Haller, Zollikofen
Co-Leitung dialog-gesundheit Schweiz

Postanschrift: dialog-gesundheit, pA. Susanna Haller, Schützenstrasse 15, CH 3052 Zollikofen
Mail: susanna.haller"at"bluewin.ch / Tel: +41(0)31-911 77 04
Oder: Mail: m.deppeler"at"hin.ch / Tel: +41(0)31-911 20 60 (Praxis)