

Der Lebensraum Wald aus der Perspektive der gesundheitlichen Prävention

Dirk Pisula, AOK NORDWEST

ARNSBERGER WALDFORUM
03. & 04.11.2016

natürlich
erleben



Die erstaunliche Wirkung von „Vitamin N“

- Auswirkungen des Ausblicks auf Heilung nach Operationen
(Ulrich - 1984)
- Auswirkungen des Lebensraums auf BMI von Kindern
(Bell, Wilson, Liu - 2008; Wolf - 2008)
- Steigerung zur Aktivität von Lymphozyten („NK-Zellen“) durch Bewegung im Wald
(Li Qing – 2006, 2007, 2009)
- Reduktion von Cortisol, Blutdruck, Herzfrequenz im Vergleich
Stadtspaziergang/Waldspaziergang
(Miyazaki – 2011)



Bestandsaufnahme Jugendgesundheit

Verschiedene Studien* belegen die Gesundheitsrelevanz von Bewegungserfahrungen

- Zunahme übergewichtiger und adipöser Kinder
- zunehmende Inaktivität im Jugendalter
- zunehmender Medienkonsum im Laufe der Adoleszenz
- Abnahme der motorischen und koordinativen Fähigkeiten



Nur noch 13,6 % der Jungen und 8,6 % der Mädchen sind mit 15 Jahren gesundheitsrelevant körperlich aktiv!



* Shell-Jugendstudie 2006, Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KiGGS) Berlin

Aufgeschnappt...

Jugendliche im Programm „natürlich erleben“

„Das ist hier
ja echt 3D.“

„Ich war noch
nie auf einem
Baum.“

Ein Hahn kräht



Die Suche nach dem
Handy beginnt...

Apfelduft wird
versprüht



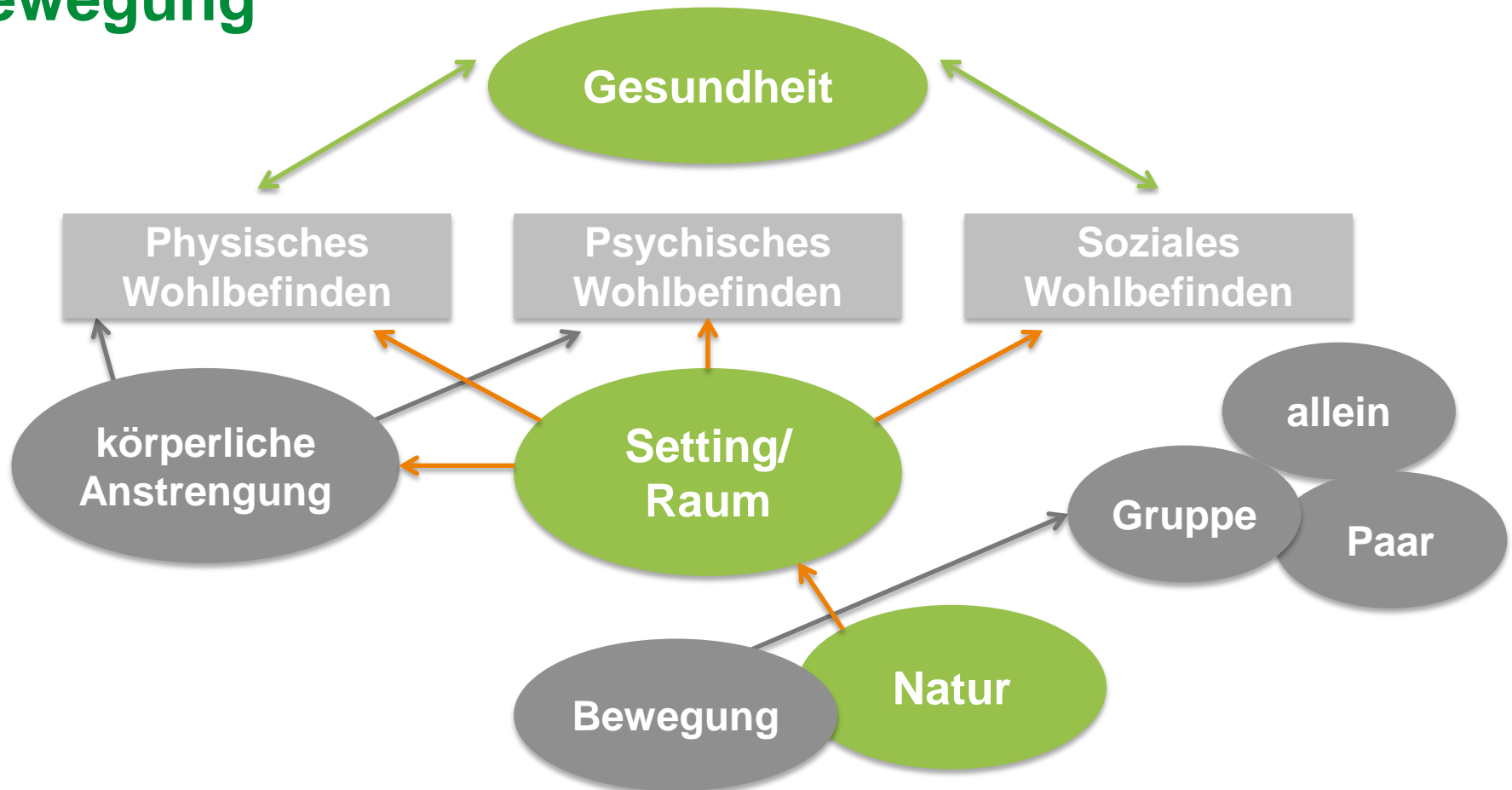
„Es riecht nach
Toilette“

„So lange war
ich noch nie
draußen.“

„So lange war
ich noch nicht
ohne Handy.“



Zusammenhänge von Gesundheit, Natur und Bewegung



Was können wir tun?

- Die Idee
 - Setting-Angebot für Kinder und Jugendliche im Alter von 12 -16 Jahren
 - Outdoor-Gesundheitserfahrungen im Rahmen von Schulen
 - Natur als Bewegungsraum und Polarisierung zur virtuellen Welt erfahren
 - Entwicklung sozialer Kompetenzen
 - Wissenschaftliche Begleitung
- Settingprojekt nach §20 SGB V als eine **mögliche Kassenleistung etablieren**
(Präventionsgesetz)



Ziele von „natürlich erleben“

- Natur als Bewegungsraum erfahren
- Natur mit allen Sinnen erfahren (insbesondere riechen und fühlen)
- Distanzen mit eigener Kraft überwinden
- Körpersensationen erleben (Herz, Haut, Atmung, Muskeln,...)
- Emotionen erleben (Erschöpfung, Erregung, Schmerz,...)
- Teambildungsprozesse zur psychosozialen Stärkung
- Wohlfühlen nach der Outdoor-Bewegung
- Wetter erfahren (warm-kalt, Sonne-Regen,...)
- Nahe Naturräume kennenlernen



Erlebnispädagogische Modell

- Wissensvermittlung in der Natur
- Team- und Gruppenaufgaben/Aktionen
- Handlungsorientierung und Ganzheitlichkeit
- Feste Rituale (Kapui, Feedback, Verabschiedung...)
- Grenzen (physisch, psychisch, sozial) erfahrbar machen
- Keine festen Zeitangaben
 - Aktionen werden bis zum Ende durchgeführt
- Es finden zu allen Zeitpunkten Reflexionen statt
- Feste Regeln (Safety first, Stopp-Regel, Learning by doing, Nature Care)



Durchführung von „natürlich erleben“

Verteilung der 4 Tage:

1. Teambildung
2. Natur und Umwelt
3. Bewegung
4. Reflexion



Ort: außerhalb der Schule (Naturpark, Wald, Wiese, Natureinrichtungen etc.)

Zeit: 4 Tage mit jeweils 3-5 Einheiten (keine ganz festen Zeiten)

jede Einheit dauert 90 bis 120 Minuten

zusätzlich eine Vorbereitungsstunde und eine Nachbereitungsstunde im Unterricht



Natur- und Umwelttag als Kernelement

- Begrüßung
- Naturquiz
- Pflanzenmemory
- Naturerkundungsgang
- Pflanzen bestimmen
- Hüttenbau
- Verabschiedungsritual
- ...



Nachhaltigkeit sichern

- Internetportal mit weiterführenden Aktionen, Spielen und Maßnahmen für teilnehmende Klassen, die auf dem Konzept *Natürlich Erleben* aufbauen
- Methoden aus der Projektwoche können nachhaltig in den Schulalltag integriert werden → Nachhaltigkeitsbox
- Rituale können auch im Unterricht eingesetzt werden
- Multiplikatorenkonzept für LehrerInnen
- „Rückkehr in den Wald/die Natur“ auch in anderen Settings
- ...



Partnerschaft: Waldbesitz-Waldpädagogik-Schule-Gesundheitskasse

- AOK NORDWEST wird ab 2018 Schulen gezielt anschreiben und als Wettbewerb ausschreiben (Schule bewirbt sich und muss verschiedene andere Gesundheitsaktivitäten nachweisen → Settingansatz)
- Projektwochen finden vorrangig in den Wochen vor den Ferien statt
- Nach Auswahl der Schulen werden gezielt Natur- und Umwelteinrichtungen angefragt
- Das Projekt wird in den Schulen vorgestellt (in den Klassen und bei Elternabenden)
- Natur- und Umweltpädagogen werden kontaktiert
- Das jeweilige Team wird zusammengestellt und stimmt sich ab



**Vielen Dank für Ihr
Interesse und bleiben
Sie natürlich gesund!**

