

Schon Kinder können lernen, sich zu entspannen

Gütersloh. Sabine Baum macht den ‚Baum‘. Zusammen mit dem Dezernenten Thomas Kuhlbusch nimmt sie die Yoga-Position hinter dem Kreishaus ein. Das Foto steht symbolisch für den dritten Schwerpunkt ihres Arbeitsfeldes: Sabine Baum, in Person seit zehn Jahren die Koordinierungsstelle Ernährung und Bewegung im Offenen Ganztag (OGS), organisiert auch Workshops zur Entspannung. Ernährung, Bewegung und Entspannung – in diesen drei Feldern bietet sie den Fachkräften der OGS-Träger Schulungen an, damit die diese Themen dann in den Alltag einbauen können. „Um die Bevölkerung möglichst bis ins hohe Alter gesund zu halten, investieren wir früh und setzen bei der Bildung der Kinder an“, zeigt sich Thomas Kuhlbusch, Dezernent Gesundheit, Ordnung und Recht von dem Konzept und den darin enthaltenen Maßnahmen der Vorbeugung überzeugt.

20. August 2019, von Isabelle Helmke



Sabine Baum und Dezernent Thomas Kuhlbusch machen fürs Foto den ‚Baum‘, eine Yogaübung.

„Kinder sind auch in der Grundschule immer verspannter“, berichtet Baum und zitiert eine Studie, die vor einigen Jahren raus gekommen ist. Apropos Studie: Eine Studie aus dem Jahr 2006 war damals einer der Anlässe zur Schaffung ihrer Stelle in der Abteilung Gesundheit. Die berichtete vor 13 Jahren von immer mehr übergewichtigen und fettleibigen Kindern. Dem wollte der Kreis Gütersloh begegnen, Türöffner waren und sind die Träger des Offenen Ganztags. Über deren Personal erreicht Sabine Baum die Kinder. Ihre Kurse richten sich an das Personal, sie sind die Multiplikatoren, die ihre Tipps zu Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung in den Ganztags einbauen. So erreicht sie die Kinder in 61 Grund- und Förderschulen, die einen Offenen Ganztag eingerichtet haben – die kommunale Gesundheitsmoderatorin arbeitet damit flächendeckend im Kreis, lediglich zwei Schulen aus ihrer Zielgruppe haben keine OGS. Baum gibt Kurse, Workshops, berät zu Ernährungsfragen, sie ist auch ausgebildete Diätassistentin, bietet Fachtagungen an, macht Infostände, hält Vorträge unter anderem auch vor Eltern und entwickelt mit Kooperationspartnern neue Konzepte.

An ihren Entspannungsworkshops haben jüngst 90 Prozent aller Offenen Ganztagsschulen (55) teilgenommen, insgesamt waren es 115 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Offenen Ganztag.

„Haben Sie Kinder inzwischen schon mal wieder auf die Waage gestellt?“, wurde Baum schon mal gefragt – offenbar auf der Suche nach Beweisen für den Erfolg der Koordinierungsstelle. „Präventionserfolge sind schwer messbar“, erklärt Baum. Woher sollte man wissen, welche Effekte das Gewicht im Einzelfall beeinflusst haben? Fakt ist, dass es flächendeckende Daten nur aus der Schuleingangsuntersuchung gibt. Und die sind seit Jahren konstant auffällig. Die eigentlich kritische Phase kommt mit dem Schulbesuch – viel Sitzen, weniger Bewegung – aber da treffen die Kinder dann auf die Ideen von Sabine Baum. Leicht macht es ihr die Klientel nicht: „Was Kinder gerne essen, ist nicht immer gesund. Und viel kosten darf es in der Regel auch nicht.“ Aber um das Essen beispielsweise gesünder zu machen in der OGS bedarf es keinen Ökotrophologen in jeder Schule,

meint Baum. „Es reicht aus, wenn ich die Multiplikatoren für das Thema begeistern kann. Wer so etwas für sich selbst als wichtig empfindet, der geht damit ganz anders um und integriert das in seine tägliche Arbeit.“ Und wie man begeistert, das erfindet Baum immer wieder neu. Am Herd beim Kochen lässt sich beispielsweise viel leichter die Begeisterung für gesundes Essen wecken. Und deswegen hat sie die Sarah Wiener Stiftung ins Boot geholt. Eine Trainerin der Stiftung der unter anderem aus dem TV bekannten Köchin machte bisher 29 pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus der Region einen Tag lang fit für das Arbeiten mit Kindern in der Küche und vermittelte, wie sich Mädchen und Jungen für ausgewogene Ernährung begeistern lassen.

„Ich schaue immer, was gibt es schon, wo kann ich anknüpfen?“, erläutert Baum, die sich auch bewusst ist, dass sie die Fachkräfte nicht überfordern darf. Die stünden vor vielen Anforderungen, wie etwa Integration und digitale Bildung. Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung ist da nur ein Teil des Ganzen. Aber ein wichtiger und Baum ihre Verfechterin. Als ihren persönlichen Höhepunkt in zehn Jahren bezeichnet sie eine Arbeitsgruppe, in der sie die Fachbereichsleiter der OGS-Träger zusammenholte, also die, die auch die Entscheidungen treffen. „Man muss auch die Chefs einbinden und motivieren.“ Wenn dann einer nach dem Fachtag sagt, „wir machen jetzt eine Qualitätssicherung im Mittagsbereich“, dann freut sich Baum. „Mir macht das richtig Spaß und das ist mehr als nur ein Job.“ Den Blick nach vorne gerichtet, würde sie perspektivisch die Koordinierungsstelle gerne ausweiten, auch ältere Kinder und Jugendliche in den Blick nehmen. Dazu passt, dass sie gerne das Projekt ‚Gut drauf‘ (www.gutdrauf.net) in den Kreis holen möchte. ‚Gut drauf‘ ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Förderung eines gesunden Lebensstils von Mädchen und Jungen im Alter von 5 bis 18 Jahren.