



Gemeinsame Aktion: Tag der Gesundheit in den Hohenwestedter Werkstätten

Berührungsängste? Fehlanzeige!

Hohenwestedt Die Beschäftigten der Hohenwestedter Werkstätten und Schüler des 11. Jahrganges der Schule Hohe Geest erlebten einen ganz besonderen Tag. Gemeinsam mit der weltweit größten Sportbewegung für Menschen mit geistiger Behinderung und Mehrfachbehinderung, Special Olympics, richteten sie einen Tag der gesundheitlichen Vorsorge aus. Das Ziel: Menschen in selbstständiger Gesundheitsvorsorge zu unterstützen.

Insgesamt 20 Schülerinnen und Schüler verteilten sich auf fünf verschiedene Stationen. Die Mitarbeiter der Werkstätten arbeiteten sich durch jede dieser Stationen und lernten dabei jede Menge über Gesundheitsvorsorge. Es ging um den Body-Mass-Index (BMI), Blutdruck, Rauchprävention, richtiges Händewaschen, Sonnenschutz und Ernährung. Auf spielerische Weise lernten die Teilnehmer dabei sehr anschaulich, worauf es dabei jeweils ankommt.

Die Station Rauchprävention sah beispielsweise vor, dass die Teilnehmer an einem kalten Aschenbecher schnupfern durften. Außerdem lagen Strohhalme bereit. Durch die dünnen Plas-



Blutdruck messen: Kim Behrens, Malena Evers, Finn Hansen, Elena Steinmetz (v.l.n.r.)
Foto: Junge

tikröhrchen vermittelten die Schüler, wie sich das Atmen als Folge des Rauchens negativ verändert. Denn die Teilnehmer mussten durch die Strohhalme versuchen zu atmen.

Beim Thema Sonnenschutz setzten die Veranstalter auf die Macht der Bilder: Was intensives und ungeschütztes Sonnenbaden mit der Haut anstellen kann, verdeutlichten die Schüler mit prallen, appetitlichen Weintrauben und kleinen, vertrockneten Rosinen.

Ein weiterer, wichtiger Punkt bei der aktiven Gesundheitsvorsorge ist die richtige Ernährung. Mit Beratungsgesprächen und interaktiven Übungen lernten die Teilnehmer die

Funktionsweise der Ernährungspyramide und wie sich falsche beziehungsweise richtige Ernährung auf das eigene Wohlbefinden auswirken kann.

Lernen und Lehren war das eine, das gemeinsame Erleben das andere. Sowohl für die Teilnehmer aus der Werkstatt, als auch für die Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums war dieser Tag in vielerlei Hinsicht etwas ganz Besonderes. „Es ist schön zu sehen, mit welcher Selbstverständlichkeit die Menschen miteinander umgehen“, fasst Anett Kohlweiß, bei den Hohenwestedter Werkstätten verantwortlich für die Organisation des Gesundheitstages, die Gefühlslage zusammen.

Und auch Kim Behrens, Mitglied des Werkstatttrates, zeigte sich von der Aktion begeistert: „Wir haben tolle Rückmeldungen von der Belegschaft bekommen. Es gab von keiner Seite Berührungsängste.“

Für Antonia Mikolajski-Maroldt, Leiterin des Projektes „Gemeinsam gesund in Schleswig-Holstein“ bei Special Olympics war die enge Zusammenarbeit zwischen den Schülern und den Behinderten ebenfalls sehr wichtig. „Ganz nebenbei lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel über Gesundheitsvorsorge“. Das Projekt lebt von der Förderung durch das Landesministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren sowie von ehrenamtlichen Unterstützern. Die beiden Kieler Ärztinnen Dr. Anna Eberstein und Dr. Viola Bach waren von Beginn an eng in das Projekt involviert.

Oberstufenleiter René Staben, der in der Schule Hohe Geest Sport und Biologie unterrichtet, bereitete die Schülerinnen und Schüler auf den Tag vor. Schülerin Paulina Nielsen: „Einen Tag vorher konnten wie uns 3 Stunden vorbereiten und die einzelnen Stationen in Ruhe durchspielen.“ (jum)