
2. Backpack Day und Schulranzen-TÜV

Der amerikanische Berufsverband sieht es als Ziel an, alles dafür zu tun, damit amerikanische Kinder ihre Schullaufbahn erfolgreich meistern. Dazu gestaltet der Verband seit einigen Jahren an einem national festgelegten Datum den „National School backpack awareness day“ unter dem Motto „Pack It Light, Wear It Right!“ (AOTA 2007).

Mittlerweile fand die Veranstaltung in 46 US-Bundesstaaten statt und erreichte 25.000 Schüler. Im Rahmen des Backpack-Days erarbeiten Ergotherapeuten in den Schulen mit Kindern, Lehrern und Eltern Strategien zum leichteren Taschetragen und überprüfen das tatsächliche Gewicht der Ranzen (vgl. ebd.).

In Deutschland findet seit 2003 ein ähnliches Projekt statt. Die Landesärztekammer in Rheinland-Pfalz organisierte gemeinsam mit Schulleitungen, Lehrern und Elternbeiräten das Projekt „Schulranzen-TÜV“, dessen Grundgedanke es ist, mehr Präventionsarbeit in Grundschulen zu leisten. Auch hier zeigten die ersten Ergebnisse, dass nur etwa jedes dritte Kind einen Ranzen trägt, der unter der Empfehlung von 15% des Körpergewichts liegt (vgl. LÄK 2003).

Der „Schulranzen TÜV“ zeigt jährlich größere Erfolge. So waren 2005 im dritten Jahr des Projekts die Ranzen der dritten und vierten Klassen einer Partnerschule die leichtesten. Diese Kinder hatten bereits mehrere Male an dem für sie unangekündigten Termin des TÜVs teilgenommen (vgl. Engelmohr 2005).

Im Rahmen dieses Projekts werden die erhobenen Daten der Gewichte der Schüler und der Ranzen im Anschluss von der Landesärztekammer Rheinland-Pfalz ausgewertet und der Schule zur Verfügung gestellt, um erkennen zu können, ob der Schulranzen-TÜV für die Kinder transparent geworden ist (vgl. ebd.).

Der Erfolg der Projekte zeigt, dass diese Art der Prävention in Form von Aufklärung und Mitmachaktionen sinnvoll und daher auszubauen ist.

Auch Lühmann (2005) fand im Rahmen einer Literaturrecherche zu Rückenschmerzen heraus, dass fünf von sechs präventiven Programmen in Grundschulen tendenziell positive Ergebnisse aufwiesen.

Auf Grund dieser positiv nachweisbaren Effekte werden im Manual Inhalte der beiden beschriebenen Projekte aufgegriffen und ausgearbeitet.

3. Übersicht zum Handbuch

3.1 Ziele und Zielgruppe des Projekts

Die Inhalte des Projekts richten sich vorwiegend an die Grundschüler aus Regelgrundschulen von der zweiten bis zur vierten Klasse. Da viele Materialien neben den Bildern auch Text enthalten, sollten die Kinder bereits lesen können. Sicherlich ist das Projekt auch für die erste Klasse sehr sinnvoll, hier müssten jedoch einige Materialien angepasst und daher von der Schrift- in die Bildsprache umgesetzt werden.

Das übergeordnete Richtziel für das Projekt *„Packesel, Nein Danke – Kindern den Rücken stärken!“* stellt die **Stärkung der Gesundheitskompetenz** der Grundschüler im Bereich Rückengesundheit dar.

Den Kindern soll demnach themenspezifisches Wissen zur Rückengesundheit vermittelt werden, damit sie die Bedeutung von gesundheitsgerechtem Verhalten erkennen können. Gleichzeitig sollen sie sich damit über ihre Verhaltensweisen bewusst werden.

Zusammenfassend sind die Grobziele des Projekts in der Abb. 6 dargestellt. Die Feinziele der aufgliederten Projektinhalte bzw. Aufgaben sind in Kapitel 4. Durchführung jeweils unter den einzelnen Einheiten zu finden. Diese können dann direkt in der Übungseinheit überprüft werden.

Grobziele zur Stärkung der Gesundheitskompetenz im Bereich Rückengesundheit

- ✓ Stärkung der Eigenverantwortung im Umgang mit Gesundheit und Körper
- ✓ Vermittlung der Anatomie der Wirbelsäule
- ✓ Erkennen von Risikofaktoren von Rückenbeschwerden
- ✓ Erkennen des eigenen Bewegungsverhaltens in Bezug zur Wirbelsäule
- ✓ Erlangen des Wissens zum rückengerechten Verhalten in der Schule und auf dem Schulweg
- ✓ Selbsterfahrung zum Nutzen des Gelernten
- ✓ Einsicht in die Wichtigkeit der Umsetzung des Gelernten
- ✓ Anpassung der Schulumwelt
- ✓ Integration der Lehrer und Eltern

Abb. 6: Grobziele des Projektes *„Packesel, Nein Danke – Kindern den Rücken stärken!“*

In der Zielerreichung spielt die Motivation eine wichtige Rolle, damit bei den Kindern letztendlich eine Verhaltensänderung bewirkt wird.

Die BzgA (2000, S. 8f.) beschreibt dazu weiter, dass die Maßnahmen verhaltensbezogen und handlungsorientiert durchgeführt und Kooperationen mit Beteiligten wie Eltern und Lehrern eingegangen werden sollten, um eine erfolgreiche Umsetzung zu gewährleisten.

3.2 Aufbau des Manuals

Die einzelnen Projektinhalte in Kapitel 4.4 sind in der gleichen Art untergliedert, um einen adäquaten Umgang mit dem Handbuch während des Projektes zu garantieren.

Eine Materialaufzählung geht voran, gefolgt von einer kurzen Beschreibung des Vorgehens. Daraufhin folgt in einem grau unterlegten Kasten der Wortlaut der Aufgabe. Hier wird dargestellt, was der Therapeut sagen kann, um den Kindern das Thema näher zu bringen. Auszuführende Aufgaben, wie z.B. *die Kinder sollen Beispiele nennen*, sind dabei *kursiv* gedruckt.

In der Stationsarbeit findet sich kein Wortlaut, da die Aufgaben hier von sich aus sehr eindeutig sind und weniger sprachliche Begleitung benötigen.

Anschließend werden die Ziele des jeweiligen Themas benannt, sodass der Ergotherapeut in der Situation überprüfen kann, ob ein erfolgreicher Transfer gegeben ist. Ist dieses nach seinem Gefühl nicht der Fall, hat er die Möglichkeit Schwerpunkte zu setzen und die Schüler darin zu unterstützen, die Inhalte nachzuvollziehen.

Am Ende der Einheiten ist eine ungefähre Zeitangabe genannt. Der Umfang des Projektes beträgt etwa einen Schultvormittag, also je nach Klassenstufe ungefähr vier Unterrichtsstunden à 45 Minuten.

- Material
- Vorgehen
- Wortlaut der Aufgabe
- Ziele der Aufgabe
- Zeit

Abb. 7: Elemente des Manuals

3.3 Lernmechanismen

Innerhalb des Projekts kommen verschiedene Methoden zum Einsatz. Auf diese Weise werden die Sozialform wie auch die Art und Weise des Lernens abwechslungsreich gestaltet.

Sitzkreis

Der Einstieg in das Thema findet über einen Sitzkreis statt. So ist eine Nähe zu den Schülern und auch zum Thema gegeben. Die Kinder werden bereits an dieser Stelle mit den Titelfiguren Rosi Ranzen und Rudi Rucksack bekannt gemacht, die sie durch das Projekt begleiten. Mittels eines Posters werden die Schüler vom Ergotherapeuten zur aktiven Teilnahme angeregt.

Stationenlernen

Ein weiterer Kernpunkt in der Vermittlung der Inhalte stellt die Methode des Stationenlernens dar. Hier durchlaufen die Kinder die einzelnen Stationen „Ranzengewicht“, „richtiges Packen und Tragen der Tasche“ und „Rückentest“ nacheinander.

Über das Stationenlernen werden bestimmte Themen, wie das Projektthema, attraktiv und motivierend für die Schüler gestaltet. Durch die vorgegebene Struktur werden Lerninhalte facettenreich und ganzheitlich betrachtet. Innerhalb der Methode spielen die drei Kriterien Handlungsorientierung, Eigenverantwortung der Schüler und innere Differenzierung des Lerngegenstandes eine wichtige Rolle (vgl. Altenburg/Arnold/Schürmann 2000).

Das bedeutet für die Umsetzung, dass die Inhalte so gestaltet wurden, dass die Kinder über das Ausprobieren wie z.B. das Wiegen der Bücher lernen. Weiter entscheiden sie eigenverantwortlich, was und wie viel sie bearbeiten bzw. lernen möchten. Diese Prinzipien sind gerade dann in der Lernerfahrung sehr bedeutend, wenn Kinder mit Einschränkungen im Sprachschatz, z.B. auf Grund ihres kulturellen Hintergrundes, oder Kinder mit Lernschwierigkeiten in der Klasse sind.

Generell sind die Inhalte so gestaltet, dass sie die Phantasie der Schüler ansprechen. So gibt es z.B. für die Haltungen verschiedene Namen wie „krummer Otto“ oder „gerader Gernot“.

Die Arbeitsblätter und der Schulranzenpass weisen meist das Logo des Projekts auf, so dass ein hoher Wiedererkennungswert gegeben ist. Gleichzeitig steht die kindgerechte Gestaltung des Materials im Vordergrund.

4. Projektvorbereitung

4.1 Kooperation mit der Schule

Setting Schule, warum?

Um das Projekt wie geplant und erfolgreich durchführen zu können, ist eine Kooperation mit einer oder mehreren Grundschulen notwendig. Das Projekt orientiert sich damit am Setting-Ansatz.

Über diesen Zugangsweg werden auch Kinder, die sozial benachteiligt sind oder aus einem Migrationskontext kommen, erreicht. Ein wesentlicher Vorteil ist es außerdem, dass die Kinder direkt in ihrer Lebensumwelt Schule angesprochen werden (vgl. DVE 2006).

In diesem Zuge können sofort im Klassenzimmer und in Absprache mit dem/der Klassenlehrer/in Möglichkeiten wie z.B. das Einrichten von privaten Fächern zur Aufbewahrung von Büchern überprüft und umgesetzt werden. Die Grundschüler werden auf diesem Weg aktiv und ressourcenorientiert an die rückengerechten Veränderungen herangeführt (vgl. ebd.).

Gerade in der Ergotherapie spielt die Kontextbezogenheit der Betätigung eine elementare Rolle. So werden laut Kielhofner (2005 zit. n. Arnold 2005) an die Schülerrolle verschiedene Anforderungen und Erwartungen gestellt. Der Schüler wird von verschiedenen Faktoren wie Klassenregeln oder -kameraden beeinflusst als auch von den Ansichten der Lehrer und seiner Eltern geprägt.

Auch Hurrelmann (2004) benennt, dass die Schule an wesentlichen Sozialisationsprozessen mitwirkt, so dass sie Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung und damit auch auf die Einstellungen und Fähigkeiten der Schüler nimmt.

Ein Primärpräventionsprojekt im Rahmen des Unterrichts anzubieten, kann demnach bedeuten, dass die Kinder ihre Einstellungs- und Verhaltensweisen gegenüber der Rückengesundheit erkennen bzw. verändern.

- ✓ Alle Kinder werden erreicht
- ✓ Umsetzung in der Lebensumwelt Schule bietet eine hohe Transparenz
- ✓ Reale Bedingungen vorhanden, keine gestellte Situation
- ✓ Einfluss auf Einstellungen und Fähigkeiten der Schüler stärker

Abb. 7: Vorteile der Umsetzung in der Lebensumwelt Schule

Umsetzung, aber wie?

Auf Grund der gesellschaftlichen und gesundheitspolitischen Veränderungen der letzten Jahre müssen sich auch die Tätigkeitsfelder der im Gesundheitswesen Beteiligten anpassen. Dies bedeutet für Ergotherapeuten, dass sie sich auf dem Gesundheitsmarkt gegenüber anderen Berufsgruppen behaupten müssen (vgl. Kübler 2006, S 29).

Laut Kübler (ebd.) stellt diese Tatsache eine hohe Anforderung an die Informations-, Kommunikations-, Koordinations- und Kooperationsfähigkeit des Ergotherapeuten, um seine Tätigkeit seinen eigenen Klienten sachgerecht zu vermitteln sowie gegenüber anderen Leistungserbringern darzustellen. Um sich auf dem Markt behaupten zu können und seine eigene Wettbewerbsposition zu stärken, nennt Kübler (ebd.) die öffentliche Präsenz als zwingend notwendig.

Das Projekt trägt also nicht nur zur Erhaltung der Gesundheit bei Kindern bei, sondern unterstützt Ergotherapeuten darin, sich öffentlich präsent zu zeigen. Sie haben die Möglichkeit, über die Kooperation mit der Schule, gegenüber Pädagogen, Eltern und möglichen anderen Beteiligten sowohl ihren eigenen Bekanntheitsgrad als auch den ihres Berufsstandes zu steigern.

Die Planung von Aktivitäten, die außerhalb des regulären Lernplans gestaltet werden, beginnt bei den Schulen oft sehr frühzeitig. Die Schule sollte daher schnellstmöglich kontaktiert werden. Es ist davon auszugehen, dass nach Ankündigung des Projekt etwa 10-12 Monate bis zur Durchführung einzuplanen sind.

Da es sinnvoll ist, das Projekt gerade für Schulanfänger zu Beginn eines neuen Schuljahres anzubieten, sollte die Schulleitung bereits im vorherigen Winter angeschrieben werden. Eine Vorlage für ein mögliches Anschreiben (s. Abb. 8 und Anhang B) befindet sich im Anhang, die entsprechend den Markierungen angepasst werden muss. Positiv wäre es, wenn die individuellen Ressourcen, die die jeweilige Schule bietet, wie etwa Ernährungsförderungsprojekte im Schreiben aufgegriffen werden. Oft finden sich solche Informationen auf den jeweiligen Homepages der Grundschulen.

Etwa ein bis zwei Wochen, nachdem die Schulleitung schriftlich kontaktiert wurde, sollte telefonisch Kontakt aufgenommen und ein Termin vereinbart werden.

Zur Finanzierung des Projekts können verschiedene Kostenträger angesprochen werden. Dies sollte jedoch in enger Absprache mit der jeweiligen Schulleitung geklärt werden. Für die Finanzierung kommen in Frage:

B. Schulbrief

**"PACKESSEL, NEIN DANKE-
KINDERN DEN RÜCKEN STÄRKEN!"**

Absender

An
Adresse Schule



Ort, Datum

Sehr geehrte(r) Frau/Herr (...),

In den vergangenen Jahren wurde der Fokus im Gesundheitswesen immer wieder auf die Gesundheit der Schüler gelenkt, so dass bereits in vielen Schulen fördernde Maßnahmen umgesetzt wurden. So entstanden beispielsweise Motorik- oder Ernährungsprogramme. Sicherlich setzen Sie an Ihrer Schule auch bereits gesundheitsfördernde Aspekte um.

Abb. 8:
Anschreiben

- Fördervereine oder andere Verbände
- Gesundheitsamt oder Gesundheitsbehörde
- Gesundheitskassen oder Krankenversicherungen
- Schulbehörden
- Stiftungen
- Schule
- Eltern

Beraterische Fähigkeiten in der Kooperation mit Lehrern

Ist der Kontakt mit der Schule hergestellt und ein Treffen mit den jeweiligen Lehrern vereinbart, sind für den Kontakt verschiedene Aspekte zu beachten.

Laut Posern (1998, zit. n. Arnold 2005) bestehen bei Lehrern unterschiedliche Information bezüglich der Arbeitsfelder der Ergotherapie. Daher wäre es ratsam vor dem Einstieg zum Projekt eine ausführliche Darstellung der pädiatrisch ergotherapeutischen Arbeit voranzustellen, um Unklarheiten zubereinigen und Unsicherheiten vorzubeugen.

Neben der Information und Einarbeitung zum Projekt, sollte der Ergotherapeut die Lehrer auch intensiv bezüglich möglicher Veränderungen im Klassenraum oder des Unterrichts im Sinne eines rückengesunden Alltags (Stressreduktion, Wochenpackpläne, etc.) beraten. Dazu ist es wichtig neben formalen Aspekten auch den richtigen Weg der Kommunikation zu finden.

Ausgehend von ergotherapeutischen Prinzipien in der Elternarbeit werden in diesem Abschnitt die Fähigkeiten des Beraters zusammengefasst und konkreter beleuchtet.

Eine der Fähigkeiten beschreibt die **therapeutische Grundhaltung**. Neben den elementaren Faktoren wie Empathie, Kongruenz und Akzeptanz spielt hier zusätzlich die gefestigte Persönlichkeit des Therapeuten eine elementare Rolle (vgl. Fichtner/Brüggen/Huber, 2005).

Eng damit verbunden ist die **Kommunikationsfähigkeit** des Ergotherapeuten, die sich verbal als auch nonverbal äußert. Das Setting innerhalb des Gesprächs mit dem Klassenlehrer sollte dabei so gestaltet werden, dass alle Beteiligten Ruhe und Vertrauen empfinden und das Gefühl haben, dass Zeit für ihre Fragen als auch Antworten gegeben sind. Nur dann können sich die Gesprächspartner einander öffnen (ebd., 2005).

Um zwischen dem Lehrer und dem Therapeuten eine **partnerschaftliche Zusammenarbeit** und damit effektive Beratung zu ermöglichen, sollte der Therapeut im Sinne der Klientenzentriertheit eine Beziehung aufbauen. Diese sollte so gestaltet werden, dass die Beteiligten Vertrauen gegenüber dem Ergotherapeuten empfinden (ebd., 2005).

Eine andere wesentliche Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Gespräch ist die **Kompetenz** des Ergotherapeuten. Dieses Wissen setzt sich aus verschiedenen Aspekten wie etwa Berufsausbildung, Fortbildungen, Fachliteratur und natürlich den Erfahrungen zusammen. Der Therapeut kann nur dann erfolgreich beratend tätig sein, wenn sein Grundverständnis über Entwicklungsnormen, Lerntheorien, Bewältigungs- und Abwehrstrategien und viele weitere Themen gefestigt ist (ebd., 2005).

Für alle Kompetenzen gilt zudem, dass der Ergotherapeut innerhalb der Gespräche und der Durchführung des Projekts ein **transparentes und strukturiertes Vorgehen** an den Tag legt. Dies wird sichtbar und spürbar, wenn er alle therapeutischen Schritte wie Ziele bzw. Überprüfen des Gelernten oder Ablauf des Projekts mit den Lehrern bespricht (ebd., 2005).

4.2 Einbezug der Eltern

Laut Hurrelmann (2004) sind Förderungen, die die beiden Settings Schule und Familie einschließen, effektiver als Projekte, die diese ausschließen. Neben der Schule hat die Familie die prägendste Einwirkung auf die Einstellungen und Verhaltensweisen der Kinder.

Die Erweiterung der Fähigkeiten eines Kindes hängen ganz eng mit der Unterstützung von Seiten der Familie und ihrem gesamten interaktiven Kontext ab. So wird das Kind von Meinungen, Bewältigungs- und Abwehrstrategien als auch dem allgemeinem Streßpegel stark beeinflusst. Gerade an diesem Punkt ist es von großer Bedeutung, dass die Beteiligung der Eltern oder anderer betroffenen Familienmitglieder am Projekt gefördert wird (vgl. Law, 1998).

Auf Grund dessen sollten die Eltern zur Zusammenarbeit bewegt werden, sodass die Umsetzung des Gelernten der Kinder auch im Alltag gewährleistet wird.

Elternbrief

Die Eltern werden zunächst über einen Brief (Anhang C) über das Projekt informiert. Sie werden darin auf die Zielsetzung und die einzelnen Inhalte hingewiesen. Auch der Zusammenhang zur Ergotherapie wird dargestellt. Des Weiteren müssen die Erziehungsberechtigten unterschreiben, dass ihr Kinder und deren Schultaschen im Rahmen der Gewichtskontrolle der Ranzen gewogen werden dürfen.

Elternabend

An einem Elternabend vor Beginn des Projekts, sollte der Ergotherapeut nach Möglichkeit teilnehmen und sowohl die Hintergründe und Ziele als auch den Ablauf den Erziehungsberechtigten gegenüber transparent machen und für Fragen offen sein.

Wichtig ist, dass er ihnen gegenüber deutlich macht, dass ihre Mitarbeit von Bedeutung ist und ihren Kindern zur erfolgreichen Umsetzung des Gelernten in den Alltag verhelfen kann. Der Ergotherapeut sollte außerdem die Faktoren für das richtige Taschepacken und -tragen beispielhaft erläutern. Die Eltern erhalten diese Informationen auch schriftlich, damit sie diese zu Hause nachlesen können (Anhang D).

Aktive Mitbeteiligung der Eltern

Neben der Information per Brief und dem Elternabend, gibt es auch die Möglichkeit, Eltern aktiv in das Projekt einzubeziehen, so können sie Teilaufgaben wie z.B. das Wiegen der Kinder übernehmen und damit

das Projekt begleiten. Diese Entscheidung sollte in Absprache mit dem Klassenlehrer getroffen und vorbereitet werden.

4.3 Vorbereitung

Die Vorbereitung sollte frühzeitig eingeleitet werden und etwa 2-3 Monate vor der Durchführung des Projekts beginnen.

- ☛ Zunächst sollten Sie sicherstellen, dass alle Lehrkräfte, die mit ihren Klassen teilnehmen, informiert sind. Um dies zu gewährleisten, wäre es zweckmäßig in Absprache mit der Schulleitung ein gemeinsames Treffen oder idealerweise die Teilnahme an einer Dienstversammlung zu vereinbaren, in dem Einzelheiten zum Projekt und weiteres (s. 4.1) erläutert werden können.
- ☛ Die Einverständniserklärungen der Erziehungsberechtigten müssen an die Kinder ausgeteilt und nach Unterzeichnung wieder eingesammelt werden. Kommen Erklärungen nicht zurück, dürfen diese Kinder und ihre Ranzen nicht gewogen werden. Es muss dafür gesorgt werden, dass rechtzeitig vor dem Projekt eine Liste der nicht teilnehmenden Kinder vorliegt.
- ☛ Ermitteln Sie, wie viele Kinder teilnehmen, um die Anzahl der Arbeitsblätter und der sonstigen Materialien daran anzupassen.
- ☛ Bereiten Sie die Materialien anhand der Materialliste vor und klären Sie mit der Schule, ob die benötigten Medien/Materialien vorhanden sind.
- ☛ Begehen Sie die Klassenräume und besprechen Sie mit den einzelnen Lehrern die konkrete Umsetzung des Projekts. Gehen Sie die einzelnen Inhalte und Stationen mit dem jeweiligen Klassenlehrer durch und passen Sie die Aufgaben gegebenenfalls an. Klären Sie, wer welche Aufgaben übernimmt und ob bzw. wie der Lehrer Sie vorstellt.
- ☛ Klären Sie mit dem jeweiligen Klassenlehrer, ob und wie Veränderungen im Klassenraum vorgenommen werden können, wie das Einrichten von Fächern für die Schulbücher, rückengerechtes Mobiliar und Keilkissen.
- ☛ Informieren Sie sich über die Schüler der Klasse! Gibt es z.B. Kinder mit Behinderungen oder anderen speziellen Bedürfnissen, gibt es bestimmte Regeln, die eingehalten werden müssen etc.