

# How to GHK

## Über GHK

Das Programm Ganzheitlichkeit setzt sich mit Gesundheitsförderung in den Jugendverbänden auseinander. GHK bildet Leitende aus und bietet ihnen konkrete Vorschläge, wie sie Gesundheitsförderung in ihren Verbänden umsetzen können, sondern durch **Aktivitäten** ein natürliches **Gesundheitsbewusstsein** bei den **Kindern und Jugendlichen** zu fördern. Kinder und Jugendliche sollen in ihrer gesunden Entwicklung unterstützt werden. «Gesund» wird dabei ganzheitlich verstanden. Das heisst, dass durch das Programm GHK sowohl das **psychische, physische**, als auch das **soziale Wohlbefinden** gefördert wird.

Das GHK-Team ist eine Gruppe von (ehemaligen) Leitenden aus der Jubla, Pfadi, JEMK und Cevi, welche Leitende aus den Abteilungen / Scharen zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention ausbilden. Jährlich erleben über 1500 Kinder und Jugendliche GHK im Lager.

Das Programm Ganzheitlichkeit ist der Arbeitsgemeinschaft der solothurnischen Jugendverbände (ASJV) angegliedert und wird vom Kanton Solothurn finanziert. GHK ist Teil des gesamtschweizerischen Gesundheitsförderungs- und Suchpräventionsprogramm «Voilà» und somit ein Projekt der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV).

## Voraussetzungen

**Leitende:** Damit ihr euer Lager im kommenden Jahr bei GHK anmelden könnt, brauchen mindestens **zwei Leitende in eurer Abteilung / Schar** eine **aktive GHK-Anerkennung**. Falls ihr für das nächste Lager nicht genügend gültige GHK-Anerkennungen habt, besucht ihr die **Aus- oder Weiterbildung** im Herbst. Dafür müsst ihr entweder mindestens 18 Jahre alt sein oder eine J+S-Leiter\*innenkurs besucht haben und in einem Lager mitgeleitet haben. Das GHK-Ausbildungswochenende verlängert eure J+S Anerkennungen. Achtung: während J+S-Anerkennung jeweils bis am 31.12 des Jahres gültig sind, werden eure GHK-Anerkennungen von Herbst bis Herbst für zwei Jahre verlängert.

Leitenden, die bereits einen GHK Kurs besucht haben, frischen ihn nach zwei Jahren wieder auf. Sämtliche Daten für die Aus- und Weiterbildungen findet ihr auf unserer [Website](#).

**Coaches:** Meist betreut der Jugend+Sport-Coach auch das GHK-Lager. Die Aus- und Weiterbildung für die Coaches findet ebenfalls im Herbst statt. Denkt daran, so früh als möglich euren Coach zu informieren, wenn ihr als Erste in eurer Abteilung oder Schar das GHK Ausbildungswochenende besucht, damit er oder sie sich für die Coachausbildung anmelden kann.

Ist es einem Coach nicht möglich die GHK-Ausbildung zu besuchen, nimmt er\*sie frühzeitig mit der Ansprechperson aus dem Kantonalverband Kontakt auf. Diese organisiert in Absprache mit dem GHK-Team das GHK-Coaching.

# Vorbereitung

Im Idealfall entscheidet ihr im Sinne der Zukunftsplanung bereits bei der Lager- und **GHK-Auswertung**, wer im nächsten Jahr die Verantwortung für GHK übernimmt. So geht die Aus- und Weiterbildung im Herbst nicht vergessen.

Zu Beginn der Lagerplanungsphase informiert ihr euren Coach darüber, dass ihr euer Lager bei GHK anmeldet. Der GHK-Coach legt dann in Absprache mit den ausgebildeten GHK-Leitenden und der Hauptlagerleitung bereits zu diesem Zeitpunkt alle **GHK-relevanten Termine** fest:

- Abgabe Workshopplanung
- Datum des Workshops
- Abgabe Lagerkonzept und Anmeldung inkl. fertige Blöcke
- Abgabe Auswertung

Lagerkonzept und Anmeldung müssen spätestens vier Wochen vor dem Lager, die Lagerauswertung 8 Wochen nach dem Lager vom GHK-Coach an [info@ghk.ch](mailto:info@ghk.ch) gesendet werden.

Als Übersicht bei der Planung dient dazu der **GHK-Jahresablauf**. Damit ihr GHK von Beginn an in euer Lager einfließen lassen könnt, bietet sich an, den Workshop vor dem oder am Planungswochenende durchzuführen. Wisst ihr bereits, was euer Lagermotto ist, könnt ihr so einen dazu passenden GHK-Schwerpunkt wählen. Zudem seid ihr zu diesem Zeitpunkt noch frei bezüglich der Gestaltung eurer GHK-Einheiten.



# Workshopplanung

Der erste Schritt ist die Planung des GHK-Workshops durch die Leitenden mit GHK-Anerkennung. Dieser Workshop hat folgende Ziele:

## Das Leitungsteam kennt und erlebt GHK.

- Die Leitenden wissen, was Gesundheit und was Gesundheitsförderung ist.
- Die Leitenden erkennen das Ziel von GHK und können in eigenen Worten erklären, was GHK ist.

## Das Leitungsteam wählt gemeinsam einen Schwerpunkt fürs Lager.

- Das ganze Leitungsteam entscheidet bei der Wahl des Schwerpunkts mit.
- Die Wahl des Schwerpunkts basiert auf einer gemeinsamen Reflexion oder einem gemeinsamen Austausch über aktuelle Themen / Probleme / Bedürfnisse in der Abteilung / Schar.
- Der gewählte Schwerpunkt trägt zur Förderung der physischen, psychischen oder sozialen Gesundheit bei.

## Das Leitungsteam entscheidet gemeinsam, wie GHK im Lager umgesetzt werden soll.

- Das ganze Leitungsteam bestimmt, wie der Schwerpunkt im Leitungsteam aufgegriffen werden soll.
- Das Leitungsteam entscheidet gemeinsam, wie viele und welche GHK-Einheiten im Lager durchgeführt werden.

## Rahmenbedingungen

Das Planen des Workshops ist eine anspruchsvolle, aber wichtige Aufgabe für die Umsetzung von GHK. Im Downloadbereich auf der GHK-Website findet ihr das Formular für die **Workshopplanung**. Zusätzlich zu den obenstehenden, inhaltlichen Zielen, soll auf die methodische Gestaltung des Workshops geachtet werden. Dies soll dazu beitragen, dass alle ihre Meinung äussern und GHK erleben können.

Der Workshop verfolgt zwar klare Ziele, doch der Spass soll nicht zu kurz kommen. Folgende **Rahmenbedingungen** sind für die Planung relevant und sollten von Anfang an berücksichtigt werden:

- Dauert der Workshop mindestens 2h?
- Ist die Zeitplanung realistisch?
- Gibt es Momente, in welchen das Leitungsteam GHK erleben kann?
- Können sich die Mitglieder im Team austauschen?
  
- Ist die methodische Gestaltung abwechslungsreich?
- Erlaubt die methodische Gestaltung, dass alle ihre Meinung äussern?
  
- Wie viele Mitglieder des Leitungsteams nehmen am Workshop teil?
- Was wissen die Leitenden bereits über GHK? Bringen sie bereits GHK-Erfahrungen und Vorwissen mit?

- Was hat am letztjährigen Workshop gut funktioniert, was nicht? (hier hilft die letztjährige Auswertung des Workshops)
- Zu welchem Zeitpunkt in der Lagerplanungsphase findet der Workshop statt? Ist das Lagerthema schon bekannt? Steht das Grobprogramm schon?

Es lohnt sich, vorzeitig mit der Planung zu beginnen, denn der Coach braucht Zeit, um eine Rückmeldung zu geben und ihr braucht Zeit, allfällige Anpassungen vorzunehmen und den Workshop vorzubereiten.

## Elemente eines Workshops

Basierend auf den Zielen des Workshops gibt es vier Hauptelemente, die immer Teil des Workshops sind (siehe S. . Ein Fokus auf diese vier, teilweise wiederkehrenden Hauptelemente, kann die Planung erleichtern.

Diese Hauptelemente können sehr unterschiedlich ausgestaltet und kombiniert werden. Darstellung soll eine von vielen Möglichkeiten zeigen. Kreativere und spielerische Ideen können dazu führen, dass die Hauptelemente im Workshop fließender ineinander übergehen.

Um Zeit zu sparen, kann es hilfreich sein, dieselbe Methode mehrmals zu verwenden, z.B. Abstimmungen immer mit Klebepunkten durchzuführen. Wichtig ist, dass zudem Zeit eingeplant wird, um das Vorgehen und wichtige Aspekte zu erläutern. Personen im Leitungsteam ohne

GHK-Vorerfahrung sollen vor der Ideensammlung zuerst über die Anforderungen an einen Schwerpunkt informiert werden.

Die Anforderung an die einzelnen Lagerkonzept Inhalt werden im nächsten Kapitel beschrieben.

Nach der Festlegung der Workshopstruktur wird das Dokument Workshopplanung so ausgefüllt, dass der\*die GHK-Coach das Vorgehen nachvollziehen kann. Dazu gehört die Zeitplanung. Bevor die Planung abgeschlossen wird, kann mit Hilfe der Checkliste auf der letzten Seite des Dokumentes Workshopplanung geprüft werden, ob alle Anforderungen an einen Workshop erfüllt werden.

**@Coaches:** sie erhalten die Workshopplanung wie abgemacht und geben innert nützlicher Frist eine Rückmeldung dazu. Zentral ist dabei die eben erwähnte Checkliste (letzte Seite des Dokumentes Workshopplanung), an welcher sich die Coaches orientieren können. Dabei ist wichtig, sich auch als Coach zu Beginn der Planungsphase die Überlegungen zur Ausgangslage zu machen. Nach dem Gegenlesen der Workshopplanung gibt der Coach eine Rückmeldung.

## Vier Hauptelemente

Teil(e) zum Thema Gesundheit und GHK: Wissen wird durch die GHK-Verantwortlichen vermittelt

Spielerische(r) Teil(e): durch Erleben wird die Idee von GHK nähergebracht und der Workshop aufgelockert

Ideengenerierende(r) Teil(e): «Brainstorming» – Ideen werden gesammelt und festgehalten

Entscheidungs-Teil(e): gemeinsam wird entschieden, welche Ideen in der Planung umgesetzt werden

## Beispiel eines Workshops

Erlebnisorientierte Einstiegsaktivität mit Gesundheitsbezug

Überleitung zum Thema Gesundheit + Lesen GHK-Merkblatt

Schwerpunkt-Suche in Kleingruppen, anschliessend gegenseitig vorstellen, Hilfsmittel: Guides

Abstimmung Schwerpunkt mit Klebe-Punkten

In 2er-Teams: Zielvorschläge erarbeiten

Diskussion über die Ziele, anschliessendes Festlegen

Zum Schwerpunkt passendes Hosensackspiel testen

Ideensammlung für Einheiten auf Plakaten

Diskussion und Abstimmung über Einheiten

Umsetzung im Leitungsteam besprechen

Gemeinsame Abschluss-Aktivität

# Lagerkonzept

Der Workshop ist ein Kernstück von GHK, da darin das Lagerkonzept erstellt wird. Um ein qualitatives Lagerkonzept zu erarbeiten, ist es wichtig, die inhaltlichen Anforderungen an die einzelnen Teile des Lagerkonzepts zu kennen.

## Schwerpunkt

Mit dem Schwerpunkt wird festgelegt, welches GHK-relevante Thema im Lager ins Zentrum gestellt werden soll. Da der Schwerpunkt eine grundlegende Stossrichtung ist, muss er die nachfolgend aufgeführten, vielfältigen Anforderungen erfüllen. So muss der Schwerpunkt einen Bezug zur physischen, psychischen und / oder sozialen Gesundheit haben und die Ziele von GHK widerspiegeln.

Die Relevanz des Schwerpunkts für die Abteilung / Schar muss nachvollziehbar sein. Und: die GHK-Schwerpunkte sollen sich grundsätzlich von Jahr zu Jahr unterscheiden. Ist jedoch ein Thema nach wie vor oder wieder aktuell, kann der Schwerpunkt erneut gewählt werden, die Weiterentwicklung muss im Lagerkonzept aber beschrieben werden.

## Ziele

Der Zwischenschritt der Ziele ist wichtig, weil dabei festgelegt wird, was bezüglich des Schwerpunktes konkret erreicht werden soll. Dies hilft anschliessend bei der Wahl und Planung der GHK-Einheiten im Lager. Die Ziele müssen einen klaren Bezug zum Schwerpunkt haben, klar formuliert und definiert, realistisch (erreichbar) und für Leitende und den Coach nachvollziehbar sein.

## Ziel-Beispiele

Schwerpunkt: Mein Körper

Ziele für die Teilnehmenden:

- Mein Körper, allgemein: «Auf spielerische Art und Weise lernen die TN ihren Körper und dessen Fähigkeiten kennen.»
- Bereich Körperbild: «Die TN setzen sich durch gezielte Aktivitäten mit dem eigenen Körperbild auseinander.»
- Bereich Körperwahrnehmung: «Die TN setzen sich mit (ihren) Körpersignalen auseinander und lernen diese wahrzunehmen.»
- Bereich eigene motorische Fähigkeiten: «Die TN können ihre eigenen körperlichen Fähigkeiten in diversen Aktivitäten erleben, beobachten, einschätzen und ausbauen.»

Ziele für das Ritual: Spielkoffer-Plausch in der Siesta mit Unterstützung erfahrener Leitenden:

- «Die TN haben vielfältige Möglichkeiten ihre motorischen Fähigkeiten spielerisch zu üben.»
- «Durch das freie Spiel in der Gruppe können die Teilnehmenden durch Beobachtung und Nachahmung oder auch konkretes Nachfragen voneinander lernen.»

## Einheiten

Nachdem die Ziele gesetzt sind, werden Einheiten ausgewählt, mit welchen sie erreicht werden können. Dabei ist die **Form** der Einheit (Sportblock, Ritual, Kurzspiel etc.) frei wählbar. Es sollen abwechslungsreiche Einheiten gewählt werden, die sich in Form, Intensität und Dauer unterscheiden.

Keinesfalls sollen bereits durchgeplante oder schon lange im Lageralltag integrierte Blöcke kurzerhand als GHK-Einheiten aufgeführt werden. **GHK-Aktivitäten sind eigenständige Sequenzen** im Lagerprogramm, bei welchen die **Gesundheitsförderung in Bezug auf den gewählten Schwerpunkt** und dessen Ziele **im Zentrum** steht. Der GHK-Aspekt soll das Kernstück der Aktivität sein und nicht nur beiläufig thematisiert werden.

Die **Vermittlung** der Inhalte kann sehr frei gestaltet werden. Das Alter und die Interessen der Zielgruppe sollten dabei berücksichtigt werden. Möglichkeiten wären z.B.:

- Erleben: spielerisch, handelnd
- Reflexion über das Erlebte
- Diskussion / Gespräche / Fragerunden
- Etc.

## Blöcke

Ein Block kann nur ganz als **GHK-Block** angerechnet werden, wenn der gesamte Block im Fokus der zu erreichenden Ziele des Schwerpunkts steht. Falls nur einzelne Teile eines Blockes (z.B. das Aufwärmen) zur Erreichung der GHK-Ziele beitragen, kann auch nur dieser Teil angerechnet werden. Dann ist es eine **GHK-Aktivität** in einem Lager-Block.

Für die Blöcke sollen eigenständige GHK-Ziele formuliert werden. Es muss klar ersichtlich sein, welche Teile zu GHK gehören und welche nicht.

## Rituale

Auch Rituale, welche die Erreichung der GHK-Ziele ermöglichen, können als GHK angerechnet werden. Rituale sind im Grobprogramm nicht separat ersichtlich.

Einfachheitshalber werden für alle Rituale 10 GHK-Minuten pro Durchführungstag gezählt. Wird das Ritual in einem separaten Block eingeführt und ausgewertet, können die entsprechenden Minuten selbstverständlich als GHK-Aktivität angerechnet werden. Ein Abschluss mit längerer Reflexion ist oft sinnvoll, weil Inhalte so nachhaltiger vermittelt werden können.

Rituale müssen nicht während dems ganzen Lagers durchgeführt werden, sondern können auch nur an bestimmten Tagen stattfinden.

## **Berechnung der Minuten**

Es müssen **mindestens 75** und dürfen **maximal 1100 GHK-Minuten** im Lager durchgeführt werden. Der GHK-Beitrag setzt sich aus der Pauschale von 200 Franken (für die Umsetzung im Leitungsteam sowie die Durchführung des Workshops) und dem Betrag pro TN / Minute zusammen. Damit ihr bereits vor dem Lager wisst, wie hoch der GHK-Beitrag sein wird, könnt ihr den [Berechnungsschlüssel](#) auf der GHK-Website verwenden.