

11. Take Care – Gesundheitsförderung von Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung

Karoline Klamp-Gretschel

Das Forschungsprojekt „Take Care – Gesundheitsförderung von Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung“ wurde an der JLU Gießen im Zeitraum von Januar 2017 bis März 2019 durchgeführt und durch den ‚Ideenwettbewerb zur Frauenförderung‘ der JLU Gießen finanziell gefördert.

Im Folgenden wird die Ausgangslage beschrieben, um durch die ausführliche Beschreibung des Vorgehens und des Lehrgangs zur Gesundheitsförderung konkretisiert zu werden.



Abb. 40: Logo von „Take Care“ (eigene Erstellung)

11.1 Bedeutung von Geschlecht und Behinderung im Kontext Gesundheit

Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung erfahren in verschiedenen Teilhabebereichen, z. B. Bildung, Arbeit, Freizeit, im Verlaufe ihres Lebens vielfältige Benachteiligungen. Durch das Zusammenwirken von ‚Behinderung‘ und ‚Geschlecht‘ (als Strukturkategorien zu verstehen) entstehen für Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung „mehrdimensionale Diskriminierungen“ (Zinsmeister 2007, 51). Das hat darüber hinaus Auswirkungen auf „das Ausmaß gesellschaftlicher Partizipation und Teilhabe“ (Windisch 2014, 19). Das wird insbesondere in den zunehmend

stärker institutionalisierten Lebensläufen, u. a. dem Durchlaufen von verschiedenen Einrichtungen der Behindertenhilfe, von Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung deutlich (vgl. Römisch 2011, 75 ff.). Die Zuweisung der Strukturkategorien ‚Geschlecht‘ und ‚Behinderung‘ hat einen weitreichenden Einfluss auf Lebensläufe und den mit ihnen verbundenen institutionellen Übergängen (vgl. Schildmann 2015, 93 ff.). Die hegemoniale Hierarchisierung zwischen ‚Nichtbehinderung‘ und ‚Behinderung‘ sowie zwischen ‚Mann‘ und ‚Frau‘ trägt zu dieser Einflussnahme bei (vgl. Schildmann 2007, 18). Die daraus folgende Ungleichbehandlung kann sogar zu verschiedenen Formen von Gewalt, wie z. B. personeller oder struktureller Gewalt führen, der Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung im Alltag begegnen (vgl. BMFSFJ 2013). Dementsprechend fordert die UN-BRK in Artikel 6 den Abbau von Diskriminierungen und Stärkung von Mädchen und Frauen mit Behinderung in allen Lebensbereichen.

Belastende Lebenssituationen sind demnach nicht nur hinderlich in der Alltagsgestaltung, sondern können auch den allgemeinen Gesundheitszustand beeinträchtigen. Die Teilhabe an Angeboten der Gesundheitsförderung ist eingeschränkt und die Beibehaltung bzw. Erlangung des Gesundheitsstatus von Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung wird erschwert. Weitere Ausführungen zum individuellen Gesundheitsstatus und Zugangsbarrieren finden sich in Kapitel 1.3.

11.2 Vorgehen

Das Forschungsprojekt orientierte sich an drei verschiedenen Zielgruppen: Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung, Studierenden verschiedener erziehungswissenschaftlicher Studiengänge und Fachkräften der regionalen Behindertenhilfe.

Für Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung wurde ein alters- und entwicklungsadäquater Lehrgang entwickelt, in dem Grundlagenwissen zu Gesundheit und Krankheit, basale Kompetenzen zur Gesundheitsvorsorge und -fürsorge und Ideen zur gesunden Lebensplanung vermittelt wurden.

In Lehrveranstaltungen wurden Studierende verschiedener erziehungswissenschaftlicher Studiengänge über das Thema Gesundheitsförderung aufgeklärt und Inhalte, Ziele sowie Methoden zur Gesundheitsförderung von Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung vermittelt, um Gesundheitsrisiken zu erkennen.

Fachkräfte der regionalen Behindertenhilfe erhielten mittels Informationsangeboten Einblicke in die behinderungs- und geschlechtsspezifische Gesundheitsförderung. Methoden und Materialien zur Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils der von ihnen betreuten Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung wurden erläutert.

Das Projekt unterstützt damit die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention sowie des Aktionsplans der Bundesregierung und des Landes Hessen (vgl. BMAS 2011; Hessisches Sozialministerium 2012). Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung erhalten Wissen und Kompetenzen, um sich vor Diskriminierung und Fremdbestimmung zu schützen.

Im weiteren Verlauf des Beitrages folgt die Fokussierung auf das Teilprojekt der Kurskonzeption und -durchführung zur Gesundheitsförderung für Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung.

11.3 Gesundheitslogbücher

Vor und nach der Durchführung des Kurses wurden die Teilnehmerinnen mit Hilfe eines Fragebogens, im weiteren Verlauf Gesundheitslogbuch genannt, befragt. Die Erhebung fand wenige Tage vor Beginn des Kurses und zwei Wochen nach der letzten Einheit (Frauenkurs) bzw. unmittelbar vor Beginn und direkt nach Ende des Kurses statt (Schülerinnenkurs). Das Gesundheitslogbuch wurde allein oder mit Hilfe der Kursleiterin oder der Kursassistentin ausgefüllt.

Inhaltlich befasste sich das Gesundheitslogbuch mit den verschiedenen Themengebieten des Kurses und versuchte, das Vorwissen der Teilnehmerinnen dazu zu erheben. Dazu wurden offene und geschlossene Fragen verwendet, für deren Beantwortung Schriftsprache notwendig war. Für Teilnehmerinnen ohne Schriftsprache wäre es aber auch denkbar, den Fragebogen in ein Interview umzuwandeln.

Es wurden Fragen zu folgenden Bereichen gestellt:

- Arbeit;
- Freizeit;
- Allergien und Krankheiten;
- Ernährung;
- Bewegung;
- Körperpflege;
- Umgang mit Stress;
- Gesundheit und Krankheit;
- Wünsche.

Die Beantwortung der Fragen erfolgte nach dem Wissensstand der Teilnehmerinnen, d. h. es wurden keine weiteren Informationen über Angehörige oder Aktenstudien ergänzt. Somit stellten die Antworten der Teilnehmerinnen die Inhalte dar, an die sie sich erinnerten und mit denen sie sich bewusst im Kontext Gesundheit auseinandergesetzt haben.

Die Voraberhebungen wurden genutzt, um Wissenslücken oder für die Teilnehmerinnen besonders interessante Themen zu identifizieren und in die Kursgestaltung einfließen zu lassen. Die Abschlusserhebungen dienten dazu, einen möglichen Wissenszuwachs bzw. eine Einstellungsänderung zu erkennen.

Beide Gesundheitslogbücher wurden in die Arbeitsmappe abgeheftet und gingen nach Abschluss des Kurses in das Eigentum der jeweiligen Teilnehmerin über. Im abschließenden Gesundheitslogbuch waren zudem noch leere Seiten ergänzt, in die Kontaktdaten von ÄrztInnen oder Behandlungstermine mit Medikationen eingetragen werden können. Alle Informationen wurden vertraulich behandelt.

11.4 Durchführung des Kurses

Die Durchführung des Kurses erfolgte in elf Einheiten à zwei Zeitstunden, die zweimal wöchentlich stattfanden.

Einheit 1: Was ist Gesundheit? Was ist Krankheit?

Lernziel	Erlernen der Differenzierung von Gesundheit und Krankheit
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none">▪ Kennenlernen der Lehrperson (bei externen Fachkräften);▪ Kennenlernen der Teilnehmerinnen (bei Zusammensetzung der Gruppe aus verschiedenen Klassen);▪ Erarbeitung von Regeln zum Umgang miteinander;▪ Gruppengespräch über Gesundheit und Krankheit;▪ Ergebnissicherung anhand des Arbeitsblattes ‚Gesundheit/Krankheit‘;▪ Gruppengespräch über das Arbeitsblatt;▪ Zusammenfassung der Einheit.
Materialien	<ul style="list-style-type: none">▪ Piktogramme für das Regelplakat▪ Arbeitsblatt Gesundheit/Krankheit
Anmerkungen	In der ersten Einheit sollte sich die Lehrperson genug Zeit nehmen, um sich mit der Gruppe vertraut zu machen und eine vertrauensvolle Atmosphäre für die weiteren Einheiten aufzubauen.

Tab. 12: Take Care Einheit 1 (eigene Erstellung)

Einheit 2: Wie bleibe ich gesund?

Lernziel	Erlernen von gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none">▪ Wiederholung der ersten Einheit;▪ Bearbeiten des Arbeitsblattes ‚Was macht krank?‘;▪ Gruppengespräch über das Arbeitsblatt;▪ Gruppengespräch über Hygiene;▪ Bearbeiten des Arbeitsblattes ‚Hände waschen‘;▪ Gruppengespräch über Arbeitsblatt;▪ Zusammenfassung der Einheit.
Materialien	<ul style="list-style-type: none">▪ Arbeitsblatt ‚Was macht krank?‘▪ Arbeitsblatt ‚Hände waschen‘ (z.B. Kremer 2016, 27–34)
Anmerkungen	Das Händewaschen bietet sich besonders als anschauliche Darstellung zur Hygiene an, da es sogar direkt gemeinsam geübt werden kann.

Tab. 13: Take Care Einheit 2 (eigene Erstellung)

Einheit 3: Woran merke ich, dass ich krank bin?

Lernziel	Kennenlernen von Symptomen einer möglichen Erkrankung
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none">▪ Wiederholung der zweiten Einheit;▪ Bearbeiten des Arbeitsblattes ‚Anzeichen von Krankheiten‘;▪ Gruppengespräch über das Arbeitsblatt;▪ Gruppengespräch über Vorsorgeuntersuchungen;▪ Vorstellung von Vorsorgeinstrumenten wie Fieberthermometer und Blutdruckmessgerät;▪ Ausprobieren der Geräte;▪ Ergebnissicherung auf Arbeitsblättern zum Fieberthermometer und Blutdruckmessgerät;▪ Gruppengespräch über Arbeitsblätter;▪ Zusammenfassung der Einheit.
Materialien	<ul style="list-style-type: none">▪ Arbeitsblatt ‚Anzeichen von Krankheiten‘▪ Fieberthermometer▪ Blutdruckmessgeräte▪ Arbeitsblatt ‚Fieberthermometer‘▪ Arbeitsblatt ‚Blutdruckmessgerät‘
Anmerkungen	Die Teilnehmerinnen lernen die Bedienung von Instrumenten zur Überwachung ausgewählter Körperfunktionen kennen.

Tab. 14: Take Care Einheit 3 (eigene Erstellung)

Einheit 4: Wie ernähre ich mich gesund?

Lernziel	Kennenlernen von gesunden Lebensmitteln
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none">▪ Wiederholung der dritten Einheit▪ Gruppengespräch über die Ernährungspyramide;▪ Ergebnissicherung auf dem Arbeitsblatt ‚Ernährungspyramide‘;▪ Gruppengespräch über gesunde Mahlzeiten;▪ Ergebnissicherung auf dem Arbeitsblatt ‚Gesundes Essen‘;▪ Zusammenfassung der Einheit.
Materialien	<ul style="list-style-type: none">▪ Arbeitsblatt ‚Ernährungspyramide‘ (z. B. Kremer 2013, 58–59)▪ Arbeitsblatt ‚Gesundes Essen‘ (z. B. Kremer 2013, 75)
Anmerkungen	Es ist wichtig für eine mögliche Einstellungsänderung der Teilnehmerinnen zum Essen, ungesunde Lebensmittel nicht komplett abzulehnen, sondern deren Genuss in Maßen hervorzuheben.

Tab. 15: Take Care Einheit 4 (eigene Erstellung)

Einheit 5: Wie halte ich meine Zähne gesund?

Lernziel	Erlernen von Zahnpflegetechniken und -mitteln
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none">▪ Wiederholung der vierten Einheit▪ Bearbeiten des Arbeitsblattes „Wie sieht ein Zahn aus?“;▪ Bearbeiten des Arbeitsblattes „Karies entsteht“;▪ Gruppengespräch über die Arbeitsblätter;▪ Gruppengespräch über das Zahnpflegen;▪ Ergebnissicherung auf dem Arbeitsblatt „Wie putze ich meine Zähne richtig?“;▪ Zusammenfassung der Einheit.
Materialien	<ul style="list-style-type: none">▪ Arbeitsblatt „Wie sieht ein Zahn aus?“ (Löffler/Schick 2018, 14)▪ Arbeitsblatt „Karies entsteht“ (Löffler/Schick 2018, 72)▪ Arbeitsblatt „Wie putze ich meine Zähne richtig?“ (Löffler/Schick 2018, 25)
Anmerkungen	Die richtige Zahnpflegetechnik lässt sich anschaulich mit einem Gebissmodell und einer dazugehörigen Zahnbürste darstellen. Je nach Leistungsstand und Vorwissen der Teilnehmerinnen kann die Reinigung mit Zahndeide ergänzt werden.

Tab. 16: Take Care Einheit 5 (eigene Erstellung)

Einheit 6: Wie halte ich mich fit?

Lernziel	<p>Erkennen der Bedeutung von regelmäßiger Bewegung mit Verdeutlichung anhand leichter Streck- und Dehnübungen für den Alltag</p>
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wiederholung der fünften Einheit; ▪ Gruppengespräch über Sportarten; ▪ Durchführung von Streck- und Dehnübungen im Stehen und Sitzen; ▪ Bearbeiten des Arbeitsblattes ‚Verhalten beim Sport‘; ▪ Gruppengespräch über das Arbeitsblatt; ▪ Durchführung einer Wettermassage; ▪ Zusammenfassung der Einheit.
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausgewählte Streck- und Dehnübungen; ▪ Arbeitsblatt ‚Verhalten beim Sport‘ ▪ Ggf. Igelbälle für die Wettermassage
Anmerkungen	<p>Im Gruppengespräch über Sportarten lassen sich Bewegungs- und Sporterfahrungen der Teilnehmerinnen gut erfragen. Für die Teilnehmerinnen wird ggf. sichtbar, dass sie bereits Sport in ihrer Freizeit treiben.</p>

Tab. 17: Take Care Einheit 6 (eigene Erstellung)

Einheit 7: Wie gehe ich mit Stress um?

Lernziel	Kennenlernen von Verhaltensweisen zum Umgang mit Stress und stressauslösenden Situationen
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none">▪ Wiederholung der sechsten Einheit;▪ Gruppengespräch über die Entstehung von Stress;▪ Bearbeiten des Arbeitsblattes ‚Was ist Stress?‘;▪ Gruppengespräch über das Arbeitsblatt;▪ Durchführung einer Augenentspannungsübung;▪ Bearbeiten des Arbeitsblattes ‚Strategien gegen Stress‘;▪ Gruppengespräch über Arbeitsblatt;▪ Durchführung einer Übung zur Progressiven Muskelentspannung mit Schwamm;▪ Zusammenfassung der Einheit.
Materialien	<ul style="list-style-type: none">▪ Arbeitsblatt ‚Was ist Stress?‘▪ Augenentspannungsübung (Omionsky 2016, 47)▪ Arbeitsblatt ‚Strategien gegen Stress‘▪ Übung zur Progressiven Muskelentspannung mit Schwamm (Omionsky 2016, 64)
Anmerkungen	Durch Möglichkeiten zur persönlichen Äußerung können die Teilnehmerinnen sich klarer darüber werden, was ihnen persönlich Stress bereitet.

Tab. 18: Take Care Einheit 7 (eigene Erstellung)