



Wie organisiere ich einen Mädchengesundheitstag?

Ein fachlicher Leitfaden zur Planung

erstellt vom

Frauengesundheitszentrum Kärnten
Völkendorfer Straße 23
9500 Villach
Tel.: 04242 – 53 0 55
Fax: 04242 – 53 0 55 – 15
E-Mail: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at
www.fgz-kaernten.at

Villach, Jänner 2007

Dieser Leitfaden wurde für Gemeinden erarbeitet. Er kann aber ebenso Schulen oder Institutionen als Anregung dienen, wenn die jeweils spezifischen Rahmenbedingungen und Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Inhaltsverzeichnis

I. Allgemeines

1. Was ist Mädchengesundheit?	3
2. Wie kann ein Mädchengesundheitstag aussehen?	3
3. Welche Themen können im Rahmen eines Mädchengesundheitstages aufgegriffen werden?	4
4. Was muss alles organisiert werden?	5

II. Detailinformationen

1. Zielgruppe und TeilnehmerInnen	6
2. Öffentlichkeitsarbeit	7
3. Informationsstände	8
4. Workshops	9
5. Rahmenprogramm	10

I. Allgemeines

1. Was ist Mädchengesundheit?

Eine grundsätzliche Definition für Mädchengesundheit kann folgendermaßen lauten:

Mädchengesundheit ist **alles was ausschließlich Mädchen betrifft, vorwiegend Mädchen betrifft** oder **Mädchen anders betrifft** als Burschen oder erwachsene Frauen und Männer.

Der Kinder- und Jugendgesundheitsbericht des Landes Kärnten hat u. a. folgende Ergebnisse gebracht:

- Es gibt **geschlechtsspezifische Unterschiede im Gesundheitsempfinden und Gesundheitshandeln** von Mädchen und Burschen: Mädchen fühlen sich deutlich weniger gesund als Burschen,
- Mädchen klagen **häufiger** über **psychische bzw. psychosomatische und körperliche Beschwerden,**
- In der Altersgruppe der 10- bis 15jährigen sind **Mädchen häufiger übergewichtig** als Burschen; sie frühstücken seltener und sind körperlich weitgehend inaktiver und
- **Mädchen nehmen häufiger Medikamente** als Burschen.

Mit einem Mädchengesundheitstag sollen in erster Linie Mädchen, aber auch Erwachsene, für **aktive, ganzheitliche und mädchenspezifische Gesundheitsförderung** sensibilisiert werden. Außerdem sollen sowohl Mädchen als auch Erwachsene **Kenntnis von mädchenspezifischen Beratungseinrichtungen und Präventionsangeboten** in Kärnten erhalten.

2. Wie kann ein Mädchengesundheitstag aussehen?

Ratsam ist, den Mädchengesundheitstag auf **drei Säulen** aufzubauen.

- **Informationsstände:** Im Sinne einer **kleinen Gesundheitsmesse** können sich Mädchen und Erwachsene hier Informationen holen und mit MitarbeiterInnen von Gesundheitseinrichtungen sowie Kinder- und Jugendeinrichtungen einen ersten Kontakt herstellen. Sinnvoll ist es, im Rahmen der Infostände ebenso Gesprächsmöglichkeiten mit professionellen BeraterInnen (z. B. Psychologin aus der Region), MedizinerInnen (z. B.

GynäkologIn, DermatologIn) oder weiteren mädchenrelevanten Kontaktpersonen aus der Region zu bieten. Primäres Ziel der Informationsstände ist, Hemmschwellen hin zu professionellen Einrichtungen zu reduzieren und einen Überblick über Anlaufstellen und Hilfsangebote zu erhalten.

- **Workshops:** In Schnupperworkshops können einerseits Mädchen Methoden zur Gesundheitsförderung kennenlernen. Andererseits werden aber auch Lehrkräfte und JugendbetreuerInnen darauf aufmerksam gemacht, welche **mädchenspezifischen Angebote** es gibt, die Schulen und Jugendeinrichtungen in Anspruch nehmen können. Entsprechend des ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses sollen die Workshops sowohl die körperliche, die psychische als auch die soziale Gesundheit ansprechen. Workshops zeichnen sich im Gegensatz zu Vorträgen durch die Möglichkeit der aktiven Teilnahme und des Ausprobierens neuer Handlungsmöglichkeiten in einem relativ geschützten Raum aus. Die Ziele der Workshops gehen also über eine reine Informationsvermittlung hinaus und umfassen ebenso Bewusstseinsbildung wie **Stärkung der Eigenkompetenz**.
- **Rahmenprogramm:** Das Rahmenprogramm soll soziale Kontakte ermöglichen und gleichzeitig Impulse und Motivation für weitere **gesunde Aktivitäten** liefern. Begegnung, Spaß und Kreativität beleben den Mädchengesundheitstag und ermöglichen Mädchen wie erwachsenen BesucherInnen **positive emotionale Erlebnisse**, die noch lange in Erinnerung bleiben. Von einem Gewinnspiel über einen Ideenwettbewerb bis hin zu Musik- oder Tanzvorführungen sowie Kunstaktionen ist Vieles möglich. Doch die Lebensthemen der Zielgruppe und die Intention, nämlich Mädchengesundheit zu fördern, müssen selbstverständlich auch beim Rahmenprogramm berücksichtigt werden!

Nach einer offiziellen Eröffnung können alle drei Säulen **parallel** ablaufen. Die **Informationsstände** sollten den **gesamten Tag** über besetzt sein. Die **Workshops** können **parallel** dazu in angrenzenden Räumen durchgeführt werden. Auch das **Rahmenprogramm** läuft **ganztägig** ab. Einzelne Höhepunkte können gesondert im Programm oder mit Durchsagen vor Ort angekündigt werden.

3. Welche Themen können im Rahmen eines Mädchengesundheitstages aufgegriffen werden?

In die **Planung eines Mädchengesundheitstages** mit einbezogen werden können **GemeindevertreterInnen, MitarbeiterInnen der Initiative Gesunde Gemeinde,**

GemeindeärztInnen und natürlich die **Mädchen** selbst. Weiters MitarbeiterInnen von **Jugend- und Sporteinrichtungen** der Gemeinde, **ortsansässige oder kärntenweit arbeitende (aufsuchende bzw. mobile) Gesundheitseinrichtungen** sowie Institutionen und Anbieter von Mädchenspezifischen Angeboten.

Bei der Gestaltung der **Themen und Inhalte** des Mädchengesundheitstages sollte zunächst die **Ausgangssituation in der Gemeinde / Region** geklärt werden.

Hilfreiche Fragen dazu sind:

- Gibt es regionale Besonderheiten wie Versorgungslücken, auffällige Häufung von Erkrankungen laut Gesundheitsdaten, Häufung von Beschwerden der Mädchen laut Auskünften der ansässigen Kinder- und JugendfachärztInnen oder der SchulärztInnen usw.?

Um tatsächlich mädchengerechte Themen anzubieten, sollte eine Art von **Bedarfsanalyse** mit Mädchen aus der Gemeinde / Region stattfinden. Dazu eignen sich beispielsweise eine Arbeitsgruppe mit VertreterInnen der Gemeinde und Mädchen aus der Altersgruppe, Einzelinterviews, Fragebogenerhebungen in regionalen Schulen oder Befragungen über die Homepage der Gemeinde. Mit diesen Instrumenten kann herausgefunden werden:

- Was wünschen sich Mädchen zum Erhalt ihrer Gesundheit (von bzw. in ihrer Gemeinde)?
- Welche Probleme, Belastungen schildern Mädchen?
- Welche Lebens- und Gesundheitsthemen sind für Mädchen interessant?
- Zu welchen Themen wünschen sich Mädchen Information, Rat und Hilfestellung?

Weitere **Grundlagen für die inhaltliche Gestaltung** des Mädchengesundheitstages liefern:

- Daten und Fakten zu Mädchengesundheit (z. B. Kinder- und Jugendgesundheitsbericht des Landes Kärnten, Amt der Kärntner Landesregierung, Abt. 12 Sanitätswesen)
- Fachwissen von Kompetenzzentren der Gesundheitsförderung, Mädchenarbeit und Frauengesundheit
- Erfahrungen und Empfehlungen von ExpertInnen aus Gesundheitsförderung, Prävention, Kinder- und Jugendarbeit, Medizin, Psychologie usw.
- Fachliteratur, Beispiele erfolgreicher Praxis

4. Was muss alles organisiert werden?

Die Organisation eines Mädchengesundheitstages benötigt Zeit! Es empfiehlt sich, mindestens **ein halbes Jahr vor der eigentlichen Veranstaltung** mit der Planung und Organisation zu beginnen.

Fragen, die geklärt werden müssen:

- **Informationsstände:** wie viele Informationsstände sollen angeboten werden, wie viel Platz steht dafür zur Verfügung, welche AusstellerInnen werden eingeladen, was brauchen die einzelnen AusstellerInnen für ihren Informationsstand (Möbel, Stromanschluss, Technik), welche/r AusstellerIn erhält welchen Standort?
- **Workshops:** welche Workshops werden von welchen Referentinnen durchgeführt, wie lange sollen die Workshops dauern, in welchen Räumen finden die Workshops statt, welche Ausstattung muss dafür vorhanden sein (Technik, Stühle, Gymnastikmatten, Kochgelegenheit ...), gibt es für die Workshops begrenzte Teilnehmerinnenzahlen, müssen sich die Mädchen anmelden, sind die Workshops altersspezifisch oder soll die Teilnahme spontan, unbegrenzt und für Mädchen jeden Alters möglich sein?
- **Rahmenprogramm:** wie viel Rahmenprogramm ist notwendig bzw. möglich, welche Institutionen können mitwirken, wer sorgt für Speisen und Getränke...

Klarheit muss auf alle Fälle hinsichtlich der **Kosten** und des vorhandenen Budgets herrschen und wer dafür verantwortlich ist, wer Sponsorengespräche führt oder Förderungen beantragt. Die Klärung von **Aufgaben, Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten** ist eine grundsätzliche Voraussetzung für den Erfolg!

II) Detailinformationen

1. Zielgruppe und TeilnehmerInnen

Die Zielgruppe eines Mädchengesundheitstages sind primär **Mädchen**. Aber natürlich kann sich eine Gemeinde auch entscheiden, **Lehrkräfte, Eltern, JugendbetreuerInnen** und andere erwachsene Bezugspersonen als Zielgruppen zu definieren und dementsprechende Angebote in den Mädchengesundheitstag einzubauen. Selbst wenn sich die Angebote ausschließlich an Mädchen richten, muss berücksichtigt werden, dass Mädchen **unterschiedlichen Alters** auch unterschiedliche Fragestellungen, Interessen, aber auch unterschiedliche Möglichkeiten haben, an einem Mädchengesundheitstag teilzunehmen (Schulbesuch oder Erwerbstätigkeit).

Eine konkrete Definition der Zielgruppe ist die Voraussetzung für eine **bedarfsgerechte Planung** des gesamten Mädchengesundheitstages!

Ist die Zielgruppe bestimmt, können auch folgende Entscheidungen getroffen werden:

- Veranstaltungstermin und Veranstaltungszeiten
- Titel (Slogan) der Veranstaltung
- Strategien und Methoden der Bewerbung bzw. Öffentlichkeitsarbeit

Tipps:

- Machen Sie sich klar wer Ihre Zielgruppe ist!
- Geben Sie dem Mädchengesundheitstag einen Titel oder wählen Sie einen Slogan, der die Zielgruppe anspricht, neugierig macht!
- Achten Sie bei der Terminwahl auf Feiertage bzw. schulfreie Tage sowie auf andere Veranstaltungen in der Region!
- Achten Sie bei den Uhrzeiten darauf, ob die Programmpunkte für die Zielgruppen erreichbar sind (Verkehrsverbindungen, Schulzeiten, Arbeitszeiten)!

2. Öffentlichkeitsarbeit

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Öffentlichkeit und insbesondere die Zielgruppen über die Veranstaltung zu informieren. Einige sollen hier genannt werden:

- **Radio:** die Bewerbung über das Radio ist nur wirksam, wenn man einen Sender wählt, der von Mädchen und jungen Frauen gehört wird (z.B. Ö3, Antenne Kärnten, KroneHitradio).
- **Printmedien:** es gibt die Möglichkeit bezahlter PR, aber auch redaktioneller Berichterstattung. Bei beiden Wegen ist auf die mädchengerechte Sprache zu achten. Negativ-Beispiel: „Bei der Veranstaltung können sich Kinder und Jugendliche über Gesundheit informieren.“ Erläuterung: Mädchen kommen im Text nicht vor, sie werden nicht explizit als Zielgruppe angesprochen. Weiters richtet sich die Formulierung „sich informieren“ eher an Erwachsene als an Mädchen.
- **Briefe an Schulen:** durch diese Art der Öffentlichkeitsarbeit werden DirektorInnen und Lehrkräfte direkt angesprochen. Das Interesse kann gesteigert werden, wenn es spezielle Angebote für Mädchengruppen aus Schulen gibt.
- **Einladungen an die Mädchen:** eine persönliche Einladung, beispielsweise vom Bürgermeister, erhöht den Stellenwert der Veranstaltung.
- **Plakate:** Plakate brauchen ein - in den Augen der Zielgruppe - ansprechendes Design, sie müssen die richtige Größe haben (ev. A2 oder A1), sonst werden sie leicht übersehen,

und die Plakate müssen an Orten aufgehängt werden, wo die Zielgruppen sie auch sehen (z. B. Schulen, Bushaltestellen, Jugendeinrichtungen)!

- **Homepage:** die Bewerbung über das Internet ist ebenfalls eine geeignete Strategie. Beachtet werden muss allerdings, dass Homepages ausgewählt werden, die von Mädchen auch besucht werden. Ideal sind in dieser Hinsicht zum Beispiel Schulhomepages oder Homepages diverser Jugend- oder Sporteinrichtungen.
- **Persönliche Ansprache:** Das direkte Gespräch mit Mädchen oder mit VertreterInnen anderer Zielgruppen (Lehrkräften, Eltern) ist eine unverzichtbare Strategie für die Öffentlichkeitsarbeit.
- **Pressemeldungen, Pressegespräche, Interviews**
- **Flugzettel, Programme**

Tipps:

- Wählen Sie eine Werbestrategie, die Ihrer Zielgruppe entspricht!
- Beziehen Sie Ihre PlanungspartnerInnen und ortsansässigen KooperationspartnerInnen ein!
- Die Initiative Gesunde Gemeinde unterstützt Sie gerne in Ihrer Öffentlichkeitsarbeit. Wenden Sie sich diesbezüglich an Ihre Betreuerin der Initiative Gesunde Gemeinde vom Verein Gesundheitsland Kärnten!

3. Informationsstände

Die Anzahl der Informationsstände muss den räumlichen **Gegebenheiten angepasst** sein. Bitten Sie **Einrichtungen** und Institutionen um Informationsstände, die entweder **in Ihrer Gemeinde / im Bezirk** tätig sind oder **kärntenweit** arbeiten, weil Sie damit gewährleisten, dass die Institutionen auch nach dem Mädchengesundheitstag noch für die Zielgruppen erreichbar sind. Eine Gesundheitsmesse im Rahmen eines Mädchengesundheitstages darf keinesfalls eine Werbeveranstaltung für Firmen und ihre Produkte sein. **Im Vordergrund stehen unabhängige, seriöse Informationen** und nicht die Gewinnorientierung oder die Anwerbung potentieller KundInnen!

Motivieren Sie die AusstellerInnen, an ihrem Informationsstand etwas Interaktives, Kommunikatives anzubieten, um die Gesundheitsmesse für die Zielgruppen attraktiver zu machen.

Tipps:

- Bestimmen Sie eine/n Verantwortliche/n für die Organisation und damit **eine/n AnsprechpartnerIn für alle AusstellerInnen!**

- Klären Sie rechtzeitig ab, **was welche AusstellerInnen** brauchen!
- Erstellen Sie einen Raumplan mit den Standorten der einzelnen Informationsstände!
- Bauen Sie zumindest die Möbel der Informationsstände (Trennwände, Tische) einen Tag vor der eigentlichen Veranstaltung auf!
- Prüfen Sie, ob die Intention der AusstellerInnen Ihren Zielen für den Mädchengesundheitstag entspricht!

4. Workshops

Für die Durchführung der Workshops ist es ratsam, ReferentInnen zu wählen, die entweder **aus Ihrer Gemeinde bzw. Ihrem Bezirk** stammen, oder die **bereit sind**, auch **nach dem Mädchengesundheitstag in die Gemeinde zu kommen**, um z. B. längerfristige Maßnahmen umzusetzen oder nachfolgende Workshops in Schulen durchzuführen. Achten Sie auf eine entsprechende **Qualifikation bzw. Ausbildung der ReferentInnen**. Überprüfen Sie im persönlichen Kontakt, ob bei den ReferentInnen **Bewusstsein für mädchenspezifische Arbeit in der Gesundheitsförderung** vorhanden ist. Idealerweise sollten die ReferentInnen bereits Erfahrungen in der Arbeit mit der Zielgruppe haben. Machen Sie klar, worauf Sie besonderen Wert legen, z. B. dass die Mädchen im Workshop zu Wort kommen und nicht mit einem Frontalvortrag „niedergeredet“ werden.

Bei der Suche nach geeigneten ReferentInnen können Ihnen Fachkräfte innerhalb Ihrer Gemeinde oder Ihres Bezirkes weiterhelfen. Auch Ihr/e BetreuerIn der Initiative Gesunde Gemeinde verfügt über zahlreiche Kontakte zu potenziellen Workshop-LeiterInnen und kann Ihnen Kontakte vermitteln. Informieren Sie sich ebenso bei externen Fachstellen und Gesundheitseinrichtungen, die über langjährige Erfahrungen und daher meist über einen Pool von ReferentInnen verfügen.

Wenn Sie sich dafür entschieden haben, dass für (einzelne) Workshops eine Anmeldung erforderlich ist, müssen Sie das Anmeldeverfahren gut überdenken und planen.

Es muss festgelegt werden, **wer sich anmelden** muss (nur Gruppen oder auch Einzelpersonen), **bis wann** die Anmeldung erfolgen muss, und vor allem, **bei wem** die Anmeldungen eingehen und verwaltet werden. Diese Person ist gleichzeitig eine wichtige AnsprechpartnerIn und muss daher sowohl inhaltliche als auch organisatorische Auskünfte geben können.

Tipps:

- Planen Sie sowohl Workshops mit als auch ohne vorheriger Anmeldung!

- Planen Sie zwischen den einzelnen Workshops ausreichend Pausen ein, damit die anwesenden Mädchen auch die Informationsstände besuchen können!
- Um Schulen zur Teilnahme zu motivieren, ist es ratsam, den Besuch der Workshops während der Unterrichtszeit zu ermöglichen!
- Stellen Sie von Anfang an klar, dass an den Workshops ausschließlich Mädchen teilnehmen dürfen!
- Weisen Sie in der Bewerbung stets auf eventuelle Beschränkungen hin (Alter, maximale Teilnehmerinnenzahl)!

5. Rahmenprogramm

Auch **das Rahmenprogramm soll die inhaltlichen Schwerpunkte eines Mädchengesundheitstages unterstützen**. Gesunde Snacks und Getränke können so beispielsweise das Thema Gesunde Ernährung unterstützen. Show-Tanzeinlagen können Mädchen motivieren, sich selbst bei einem Bewegungskurs anzumelden, der nicht nur die Gesundheit fördert, sondern einfach auch Spaß macht. Gerade bei der Auswahl des Rahmenprogramms wird deutlich, mit welcher **Verantwortung und mit** welchem **Bewusstsein** die Gemeinde den Mädchengesundheitstag organisiert. Eine Modeshow mit leicht bekleideten, dünnen Models ist zum Beispiel im Hinblick auf die Zunahme von Ess-Störungen gerade für Mädchen alles andere als gesundheitsfördernd. Wenn Sie Wettbewerbe oder Geschicklichkeitsspiele als Rahmenprogramm einplanen, achten Sie darauf, dass Mädchen möglichst unabhängig von ihrem Alter und ihren Fähigkeiten teilnehmen können.

Tipps:

- Stimmen Sie das Rahmenprogramm auf Ihre Zielgruppen ab!
- Geben Sie dem Rahmenprogramm den gleichen Stellenwert wie den fachlich-inhaltlichen Programmpunkten!
- Bauen Sie unbedingt (sofern vorhanden) Mädchenspezifische Angebote und Einrichtungen aus Ihrer Gemeinde ein!
- Beziehen Sie bei der Planung des Rahmenprogramms Mädchen mit ein und / oder beraten Sie sich mit ExpertInnen aus der Jugendarbeit!

**Weitere Informationen und Hilfestellungen erhalten Sie beim Verein
Gesundheitsland Kärnten, Initiative Gesunde Gemeinde.**

Ihre Betreuerin der Initiative Gesunde Gemeinde berät und unterstützt Sie gerne!

Kontakt:

Amt der Kärntner Landesregierung

Abt. 12 – Sanitätswesen

UA Projektmanagement Gesundheitsförderung

Hasnerstraße 8, 9020 Klagenfurt

Tel.: 050 – 536 - 31292