

## Voilà bewegt

### Ernährung und Bewegung im Kinder- und Jugendlager

Voilà ist das Programm zur Gesundheitsförderung & Suchtprävention im Kinder- und Jugendverband

## Voilà-Jahresthema „Ernährung und Bewegung“

Evaluation der Ferienlager 2005

Dezember 2005

### Zusammenfassung des Evaluationsberichts

#### 1. Einleitung

Voilà, das Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention im Kinder- und Jugendverband, und Suisse Balance, die Ernährungsbewegung des Bundesamtes für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz, beauftragten das Kompetenzzentrum Forschung und Entwicklung der Pädagogischen Hochschule St. Gallen die Voilà-Lager, die im Jahr 2005 zum Schwerpunktthema „Ernährung und Bewegung“ durchgeführt wurden, zu evaluieren.

#### 1.1 Fragestellungen

Überprüft wurden:

- a) die **Umsetzung des Programms**: Einschätzung der Lagerleitungen der Weiterbildung und der verwendeten Lehrmittel, Realisation in den Lagern, Einschätzungen der Teilnehmenden zu den gesundheitsfördernden Programmblocken
- b) **Motivationen, Einstellungen und Kontrollüberzeugungen** zu gesundheitsfördernder Ernährung und Bewegung
- c) Vergleich der Lager untereinander ('best practice')

#### 1.2 Methoden

Es wurden zwei Erhebungsinstrumente entwickelt:

- a) Ein **Fragebogen für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren** zur Erhebung ihrer Motivationen und Einstellungen zu Ernährung und Bewegung sowie ihrer Einschätzung der gesundheitsfördernden Programmblocke.
- b) Ein **Fragebogen für die Lagerleitungen** zur Erhebung ihrer Einschätzung der Umsetzung der Programmblocke, der Lagerkultur und parallel zu den Lagerteilnehmenden zur Erhebung ihrer Motivationen und Einstellungen zu Ernährung und Bewegung.

#### 1.3 Sample und Datenbasis

Befragt wurden alle Ferienlager von Jugendverbänden, die im Jahr 2005 als Voilà-Lager mit dem Schwerpunktthema „Ernährung und Bewegung“ durchgeführt wurden (160 Lager in 10 Kantonen der Deutschschweiz und der Suisse Romande).

Die Rücklaufquote liegt mit 21 Lagern (ca. 17.5 Prozent), 76 Lagerleitungen und 92 Lagerteilnehmenden (49 Mädchen und 43 Knaben) sehr tief. Die kleine Stichprobe lassen nur eine deskriptive Beschreibung der Daten und eine vorsichtige Interpretation der Resultate zu.

Das Projekt „Voilà bewegt: Ernährung und Bewegung in Kinder- und Jugendlagern wird unterstützt von: Suisse Balance, SV-Stiftung, Coop, Migros Kulturprozent, Helsana, Stiftung Visana Plus, Paul Schiller-Stiftung, Basler Versicherungsgesellschaft.

Voilà ist ein Projekt der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV)

## 2. Ergebnisse

### 2.1 Aus- und Weiterbildung der LagerleiterInnen

Die Beurteilungen der Lagerleitenden der Aus- oder Weiterbildungsanlässe vor den Lagern zeigen, dass sie mit der Vermittlung der Lerninhalte und mit der Erreichung der Ziele am Ende des Anlasses recht zufrieden sind. Weiter gibt eine klare Mehrheit der Lagerleitenden an, Neues im Aus- und Weiterbildungsanlass gelernt zu haben, das sie auch im Programmblock praktisch umsetzen konnten und sie sich somit für die Durchführung des Programmblockes gerüstet fühlten. **Die Lagerleitenden waren klar motiviert, diesen Programmblock zur Gesundheitsförderung durchzuführen.**

### 2.2 Hilfsmittel

**Als Grundlage** für die im Lager durchgeführten Programmblöcke dienten den Lagerleitenden in erster Linie ganz klar **eigene Ideen**. Etwa die Hälfte der LagerleiterInnen griffen zudem auf Voilà-Musterprogrammblöcke zurück. Nur wenige (23 von 69 LagerleiterInnen) arbeiteten mit dem Hilfsmittel „gesund & bewegt“, das allen Lagerleitungsteam zur Verfügung gestellt wurde.

### 2.3 Inhaltliche und methodische Schwerpunkte

Die Gestaltung und die Inhalte der Programmblöcke zeichnen sich insbesondere durch verschiedene **Aktivitäten zum Thema Bewegung** (Postenlauf, Turniere usw.) **sowie Aktivitäten zum Thema Ernährung** (Eine ausgewogene Mahlzeit zubereiten, Degustationen usw.) aus. Am seltensten fanden die Themen Energiebilanz und Körpertemperatur- und Wasserhaushalt in den Programmblöcken Eingang.

Die Kinder und Jugendlichen wurden mehrheitlich mittels **Diskussionen** dazu angeregt, sich eigene Gedanken zu den Inhalten und Zusammenhängen im Rahmen der Programmblöcke zu machen. Ebenfalls eingesetzt wurde das **"Bilder zeichnen oder malen" sowie das "Rollenspiel"**.

Die Themenbereiche Ernährung und Bewegung nahmen **auch ausserhalb der Programmblöcke einen wichtigen Platz** ein: In allen Lagern konnten die Kinder mindestens einmal mitkochen, in  $\frac{3}{4}$  der Lager konnten sie auch die Aufstellung der Tischregeln mitbestimmen, während des Menüplans bzw. die Teilnahme der Kinder beim Einkauf eher selten vorkam. Ähnlich sieht es bei der Bewegung aus: In allen Lagern wurde täglich für Bewegung gesorgt (Ballspiele, Morgenübungen) und mindestens einmal ein Parcours, ein OL, eine Wanderung, ein Turnier oder Ähnliches organisiert.

**Partizipation hatte in den Lagern einen hohen Stellenwert:** Praktisch alle Lager boten den Kindern und Jugendlichen Partizipationsmöglichkeiten an. An erster Stelle liegt die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen, an zweiter Stelle die Möglichkeit, eigene Ideen umzusetzen und etwas weniger häufig hatten die Lagerteilnehmenden auch Wahlmöglichkeiten innerhalb der Programmblöcke.

### 2.4 Einschätzungen der durchgeführten Programmblöcke (Wirksamkeit)

Die Lagerleitenden schätzen die **Wissenserweiterung** der Lagerteilnehmenden in Ernährung und Bewegung nach dem Programmblock zu zwei Drittel als **"ziemlich möglich" bis "möglich"** ein. Diese Aussage lässt sich ansatzweise mit den Wissens- bzw. Verständnisfragen, die den Lagerteilnehmenden gestellt wurden, vergleichen. **Es kristallisiert sich heraus, dass Wissen zu Ernährung und Bewegung vorhanden ist bzw. Zusammenhänge zwischen den beiden Themenbereichen mehrheitlich klar sind.**

Eine klare Mehrheit der Lagerleitenden ist **überzeugt, dass sich die Programmblöcke eher positiv bis positiv auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen auswirkt**. Im Gegenzug wurden die Kinder und Jugendlichen befragt, inwiefern sie sich nach dem Programmblock motiviert fühlen, gesünder zu essen oder sich regelmässiger zu bewegen. Hier zeigt sich ein signifikanter Altersunterschied: **Die jüngeren Kinder (11- bis 13-jährige) fühlen sich motivierter, gesünder zu essen als ihre älteren Kolleginnen und Kollegen**. In Bezug auf die Motivation, sich

Das Projekt „Voilà bewegt: Ernährung und Bewegung in Kinder- und Jugendlagern wird unterstützt von: Suisse Balance, SV-Stiftung, Coop, Migros Kulturprozent, Helsana, Stiftung Visana Plus, Paul Schiller-Stiftung, Basler Versicherungsgesellschaft.

Voilà ist ein Projekt der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV)

regelmässiger zu bewegen, geben ca. zwei Drittel an, sich dazu eher motiviert oder motiviert zu fühlen. Es gibt hier keine signifikanten Geschlechts- oder Altersunterschiede.

## 2.5 Einstellungen, Verhalten und Änderungswünsche im Ernährungs- und Bewegungsverhalten

Eine klare Mehrheit der Lagerleitenden und der Lagerteilnehmenden verfügt über eine so genannte **internale Kontrollüberzeugung** hinsichtlich Gesundheit.

Die Mehrheit der Lagerleitenden und -teilnehmenden ernährt sich ausgewogen und bewegt sich regelmässig. Einer Mehrheit der Lagerleitenden und Lagerteilnehmenden ist es auch nicht zu mühsam, sich gesund zu ernähren und regelmässig zu bewegen.

Zusammenhänge zwischen ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung und Zufriedenheit gegenwärtiger und zukünftiger Gesundheit werden von einer Mehrheit beider Gruppen klar erkannt. **Sie glauben nicht nur an gewisse Zusammenhänge, sie sind auch überzeugt, dass sie wichtig sind und dass es sich lohnt, sich gesund zu ernähren und regelmässig zu bewegen**, wenn sie jetzt und auch in Zukunft gesund und zufrieden bleiben wollen. In dieser Frage kristallisieren sich bei den Lagerteilnehmenden zusätzlich **Geschlechtsunterschiede** heraus. Die Mädchen sind signifikant überzeugter davon, dass regelmässige Bewegung bzw. Sport zu einer grösseren Zufriedenheit mit sich und der Welt führt als die Knaben.

Gefragt nach der **Selbstwirksamkeit** gibt eine klare Mehrheit der Lagerleitenden an, sich "recht gut" bis "gut" zuzutrauen, eine ausgewogene Mahlzeit zuzubereiten und ein Trainingsziel im Sport erfolgreich verfolgen zu können. Bei den Lagerteilnehmenden weisen die Mädchen im Hinblick auf die Zubereitung einer ausgewogenen Mahlzeit eine signifikant höhere Selbstwirksamkeit auf als die Jungen.

Eine weitere wichtige handlungsweisende Komponente ist der Einfluss von Peers. Fast alle Lagerleitende und Lagerteilnehmenden geben an, **gegenüber Peer-Einflüssen resistent zu sein**.

## 3. Fazit

Zu den eingangs erwähnten Fragestellungen kann aufgrund der Evaluationsergebnisse als Fazit festgehalten werden:

- a) **Umsetzung des Programms** (Einschätzung der Lagerleitungen der Weiterbildung und des Lehrmittels, Realisation in den Lagern, Einschätzungen der Teilnehmenden zu den Programmblöcken):

Die Lagerleitenden schätzen die Weiterbildungen insgesamt recht positiv ein. Die Lagerleitenden geben an, sich bei der Planung und Durchführung gesundheitsfördernder Programmblöcke vor allem auf eigene Ideen zu stützen. Dies könnte dahingehend interpretiert werden, dass das gemeinsame Entwickeln eigener Ideen der Vorgehensweise von Lagerleitungen in der Planung mehr entsprechen als ein Lehrmittel, welches in erster Linie für den schulischen Kontext entwickelt wurde.

Die Lagerleitenden und Lagerteilnehmenden, die sich an der Evaluation beteiligt haben, zeigen insgesamt eine positive Einstellung gegenüber dem Programm der Gesundheitsförderung. Es wurden Aktivitäten zum Thema Bewegung sowie zu Ernährung durchgeführt, die von den Leitungen und den Teilnehmenden als motivierend eingeschätzt wurden.

- b) **Motivationen, Einstellungen und Kontrollüberzeugungen zu gesundheitsfördernder Ernährung und Bewegung:**

Hinsichtlich Einstellungen, Überzeugungen und Änderungswünsche ist eine klare Mehrheit der Lagerleitenden und der Lagerteilnehmenden der Überzeugung, ihre Gesundheit persönlich und aktiv beeinflussen zu können. Beide Gruppen geben klar an, sich ausgewogen zu ernähren und

Das Projekt „Voilà bewegt: Ernährung und Bewegung in Kinder- und Jugendlagern wird unterstützt von: Suisse Balance, SV-Stiftung, Coop, Migros Kulturprozent, Helsana, Stiftung Visana Plus, Paul Schiller-Stiftung, Basler Versicherungsgesellschaft.

Voilà ist ein Projekt der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV)

regelmässig zu bewegen, was den meisten auch nicht sonderlich schwer fällt. Es zeigen sich Geschlechterunterschiede, die als Geschlechterstereotype interpretiert werden können (z.B. die positivere Selbstwirksamkeitsüberzeugung der Mädchen in Bezug auf 'gesund kochen'). Zudem fällt auf, dass die jüngeren Kinder eher positiver und motivierter im Sinne der Gesundheitsförderung antworten und möglicherweise auch eher die sozial erwünschten Antworten geben. Dies kann aus entwicklungspsychologischen Überlegungen nicht überraschen.

Über die ganze Evaluation hinweg entsteht in diesem begrenzten Sample zudem der Eindruck, dass ein gesundes Bewegungsverhalten tendentiell leichter fällt und im Lager einen grösseren Stellenwert einnimmt als gesundes Ernährungsverhalten oder das Bewusstsein für das Zusammenspiel von Bewegung und Ernährung. Diese Tendenzen müssten jedoch in einer repräsentativen Studie überprüft werden, um als Basis für eine Bewertung des Programms zu dienen. Aufgrund der beschränkten Daten können dazu keine abschliessenden Aussagen gemacht werden.

Das Projekt „Voilà bewegt: Ernährung und Bewegung in Kinder- und Jugendlagern wird unterstützt von: Suisse Balance, SV-Stiftung, Coop, Migros Kulturprozent, Helsana, Stiftung Visana Plus, Paul Schiller-Stiftung, Basler Versicherungsgesellschaft.

Voilà ist ein Projekt der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV)