



Kompetenzzentrum Forschung, Entwicklung und andere
Dienstleistungen der Pädagogischen Hochschulen St.Gallen
und Rorschach

Schlussbericht

Evaluation Lager *gesund&bewegt*

zu Handen Herrn Willi Dahinden,
Projektleiter *gesund&bewegt*

Grazia Buccheri
Franziska Vogt

August 2005

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	3
1.1	METHODE	3
2	ALLGEMEINES ZUM LAGER	4
2.1	THEORIE ZU ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND MOTIVATION.....	4
2.2	EINZELARBEITEN, GRUPPENARBEITEN, DISKUSSIONEN	4
2.3	ÜBUNGEN UND SPORTSPIELE.....	5
2.4	ZUBEREITUNG EINES SPORTGETRÄNKS UND ZUSAMMENSTELLUNG EINER VERPFLEGUNG.....	6
2.5	ELTERNBESUCH	6
2.6	ANDERES	7
2.7	GESCHLECHTSSPEZIFISCHE UNTERSCHIEDE	7
3	WISSEN ÜBER ZUSAMMENHÄNGE	9
3.1	GESCHLECHTSSPEZIFISCHE UNTERSCHIEDE	11
4	MOTIVATION DER LAGERTEILNEHMENDEN, SICH NACH DEM LAGER GESÜNDER ZU ERNÄHREN UND MEHR ZU BEWEGEN	12
4.1	GESCHLECHTSSPEZIFISCHE UNTERSCHIEDE	14
5	SCHLUSSFAZIT UND EMPFEHLUNGEN	15
6	ANHANG	17

1 EINLEITUNG

Das Lehrmittel „gesund und bewegt“ wurde einer ersten Klasse einer St.Galler Kantonsschule im Rahmen eines einwöchigen Klassenlagers praktisch und theoretisch vermittelt.

1.1 Methode

Am 13. Juni 2005 wurden rund 10 Tage nach Beendigung des Klassenlagers die Fokusgruppeninterviews durchgeführt. Dazu wurde die Klasse in zwei Buben- und zwei Mädchengruppen aufgeteilt, wobei zwei Testleiterinnen je eine Buben- und eine Mädchengruppe während 45 Minuten anhand eines Leitfadens (siehe Anhang) zum Klassenlager befragt haben. Die Interviews fanden in den Räumlichkeiten der Kantonsschule statt.

2 ALLGEMEINES ZUM LAGER

Als Einstieg in die Fokusgruppe wurden die Lagerteilnehmenden aufgefordert, auf jeweils grüne bzw. rote Zettel aufzuschreiben, was sie am Lager gut bzw. nicht so gut fanden und danach die Zettel geordnet nach den folgenden Themen auf die Wandtafel zu kleben:

- Theorie zu Ernährung, Bewegung und Motivation
- Einzelarbeiten, Gruppenarbeiten und Diskussionen
- Übungen und Sportspiele
- Zubereitung eines Sportgetränks und Zusammenstellung einer Verpflegung
- Elternbesuch
- Anderes

Danach wurden die einzelnen Punkte im Plenum ergänzt und geklärt.

2.1 Theorie zu Ernährung, Bewegung und Motivation

Die meisten Jugendlichen fanden das Lehrbuch „Gesund und bewegt“ gut strukturiert und verständlich und haben gerne damit gearbeitet. Das Verhältnis zwischen Theorie und Praxis im Lager wurde mehrheitlich als ausgewogen empfunden.

„... ich finde, es ist sehr gut beschrieben. Es ist nicht so, dass man irgend einen Text liest und dann versteht man nur Bahnhof. Und es hat viele Bilder dazu, dann weiss man gerade auch, worum es sich handelt. Ich finde auch, es ist sehr auch so... da muss man nicht schon Voraussetzungen haben, also, da kann man eigentlich als Nicht-Verstehender praktisch mal das Lehrmittel durchlesen und versteht schon Vieles.“

Es wurde von seiten mehrerer Jugendlichen betont, dass die Theorie zu Ernährung und Bewegung von den Lehrpersonen gut vermittelt wurde. Verschiedene Lagerteilnehmende fanden es gut, über Ernährung und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Sport mehr zu erfahren (z.B. wie viel Kalorien hat ein Nahrungsmittel, Ernährungsplan für ein Turnier).

Zur Theorie, zum Lehrmittel und zum Verhältnis zwischen Theorie und Praxis gab es auch andere Meinungen. Verschiedene Jugendliche fanden die Arbeit mit dem Lehrbuch bzw. die Theorie teilweise etwas trocken und fade. Sie fanden es auch etwas mühsam, alles, was mündlich besprochen wurde, in das Lehrbuch hineinschreiben zu müssen. Zwei Personen hätten gerne ein bisschen mehr Theorie erfahren, insbesondere über Ernährung. Eine Person fand das Lager zu theorielastig und hätte sich gerne mehr bewegt.

2.2 Einzelarbeiten, Gruppenarbeiten, Diskussionen

Die meisten Lagerteilnehmenden haben die Umsetzung der Theorie in die Praxis anhand der verschiedenen Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussionen geschätzt. Gemäss verschiedener Einzelvoten haben folgende Arbeiten / Diskussionen den Jugendlichen gut gefallen:

- wie viele kcal pro Riegel für wie lange
- Gespräche über kcal-Verbrauch
- Zusammenstellung eines Spielturniers
- Diskussion über Schönheit und Gesundheit

Verschiedene Jugendliche fanden die Einzelarbeiten, Gruppenarbeiten und Diskussionen etwas fad und wenig spannend. Um die verschiedenen Aufgaben im Lehrbuch etwas 'farbiger zu gestalten' schlägt jemand vor, die Übungen in einen Orientierungslauf zu integrieren. Verschiedene Jugendliche erlebten ihre Gruppenarbeiten unterschiedlich: Während einige Jugendliche es vermissen, eigene Ideen einbringen zu können, schätzten andere die Möglichkeit, sehr selbstbestimmt arbeiten zu können.

„... vielfach hat der Lehrer einfach etwas gesagt, wir haben es dann selber einfach noch ein bisschen anders gemacht, aber richtig viel haben wir nicht selber machen müssen.“

„Wir haben jetzt z.B. alles alleine gemacht. Bei uns hat er einfach... wir haben alles alleine gemacht. Nachher, als wir das Zeugs abgegeben haben, als er es sozusagen kontrolliert hat und wir es ihm erklärt haben, da hat er nur seinen Kommentar dazu gesagt. Sonst haben wir alles selber gemacht.“

Das Notieren der Ergebnisse und Fazite der abgeschlossenen Arbeiten und Diskussionen wurde, wie schon im Kapitel 2.1 erwähnt, als mühsam und überflüssig empfunden. Eine Person gibt an, dass der Themenmorgen zu Übergewicht nicht so gut gefallen hat (siehe auch Kapitel 3).

2.3 Übungen und Sportspiele

Insbesondere das Spielturnier, aber auch die Velotour und die Übung mit den Zusatzgewichten haben den Lagerteilnehmenden sehr gut gefallen. Die folgenden Mehrfachvoten sprechen für sich:

„War nicht nur Bewegung, sondern auch Spass!“

„Tolles Spielturnier!“

„Geniale Velotour!“

„Aufschlussreiche Übung mit Zusatzgewicht!“

In Bezug auf das Spielturnier haben die Vielfalt des Sportangebots und die ideen- und abwechslungsreiche Gestaltung des Turniers die Jugendlichen überzeugt:

„Die Spiele am Mittwoch fand ich wirklich gut, es gab viele lustige und lässige Ideen.“

„...da hatte es nicht z.B. nur Fussball, Basketball, Hockey, solche Sportarten, die es immer gibt, sondern auch noch Freesbee und noch Stafette und so, solche Sachen.“

Verschiedene Jugendliche waren der Meinung, dass bei der Stafette, beim Streetball und beim Jonglieren die Regeln zu kompliziert waren. Beim Freesbee-Spielen wurde das Aufschreiben der Spielregeln als überflüssig empfunden. Jemand hätte sich mehr Fussball und Unihockey gewünscht. Eine einzelne Person fand es unnötig, dass im Rahmen des Turniers immer wieder neue Gruppen gebildet wurden.

Wie schon erwähnt wurde die Velotour sehr geschätzt. Einerseits wurde diese von verschiedenen Jugendlichen als passender Einstieg ins Lagerthema empfunden.

„Diese Anreise finde ich eigentlich wirklich auch noch gut, weil, eben man kommt dann grad so ins Thema...“

Andererseits erlebten andere Jugendliche die Velotour als eine körperliche Herausforderung, die sie wider Erwarten meistern konnten.

„Ich, eben ich hätte nicht gedacht, dass ich bei der Velotour soweit mag und einfach irgendwie um zu merken, dass man so viel schafft und so.“

Einige Jugendliche waren der Meinung, dass im Lager zuviel Gewicht auf das Velofahren gelegt wurde.

„Ja, wir sind schon runtergefahren mit dem Velo und wieder hoch mit dem Velo, dann haben wir noch eine Velotour gemacht, es war eigentlich alles mit dem Velo. Es hätte eigentlich 'Velolager' heissen müssen, nicht gesund&bewegt.“

In einer Fokusgruppe haben sich einige Lagerteilnehmende Gedanken darüber gemacht, inwiefern ein Teilnahmezwang für die sportlichen Aktivitäten sinnvoll sein könnte.

„Ja, also, es wäre sicher gut, wenn jeder mitmachen würde, also, schlussendlich kommt es auf die Person darauf an, wie motiviert man mitmacht und wenn man dann absolut unmotiviert ist, ist man dann vielleicht auch eine Belastung für das Programm. Aber dann kann man es ja dieser Person überlassen, wenn es sie jetzt so total 'anscheisst', dann soll sie eben von mir aus nicht mitmachen, dann profitiert sie auch einfach nicht. Aber grundsätzlich fände ich es schon sehr gut, wenn alle mitmachen, aber dann auch aus eigener Motivation.“

„Ich denke, wenn die Lehrer gesagt hätten, alle müssen mitmachen und so und auch zwischendurch, wenn man Freizeit hat, muss man Sport machen, dann glaube ich nicht, dass die Stimmung immer noch so gut gewesen wäre bei allen. Wenn es eher so ein bisschen sich selbst überlassen ist, was wir machen müssen...denke ich mir...ist alles viel offener.“

2.4 Zubereitung eines Sportgetränks und Zusammenstellung einer Verpflegung

Die Zubereitung des Sportgetränks und insbesondere die Zusammenstellung des Mittagessens für 20 Franken haben die Lagerteilnehmenden sehr geschätzt.

„Cool war, dass wir einmal für 20.- Fr. in einer Gruppe einen eigenen Zmittag kaufen konnten!“

Verschiedene Lagerteilnehmende hätten sich unterschiedliche Varianten für das Sportgetränk gewünscht.

2.5 Elternbesuch

Eine klare Mehrheit der Jugendlichen hat sich positiv zum Elternabend geäußert und hatte Spass bei der Vorbereitung der verschiedenen Bewegungsprogramme. Verschiedene Jugendliche zeigten sich überrascht, wie sehr die vorbereiteten Bewegungsprogramme bei den Eltern, aber auch bei den anderen Lagerteilnehmenden Anklang gefunden haben.

Einige Jugendliche waren mit den Programmen nicht ganz zufrieden. Sie fanden, dass die Bewegungsprogramme für den Elternabend nicht wirklich mit Sport zu tun hatten, da man dabei gar nicht richtig ins Schwitzen kommen durfte.

Vereinzelte Kritik an verschiedenen Eltern geäussert. Ihrer Meinung nach haben verschiedene Eltern nicht aktiv an den Bewegungsprogrammen teilgenommen.

„Ich habe auch noch eine Kritik an diesem Elternabend, weil diese Eltern haben ja gewusst, dass wir Ernährung und Bewegung haben, also als Thema und einige haben einfach gar nicht richtig bei diesem Bewegungsprogramm mitgemacht...“

2.6 Anderes

Beim Punkt 'Anderes' hatten die Lagerteilnehmenden die Gelegenheit, auch weitere Meinungen und Anliegen in Bezug auf das Lager anzubringen. Die Jugendlichen nahmen Stellung zu den folgenden Punkten:

- zum Verhältnis zwischen Freizeit und Lagerprogramm
- zu den Selbstbestimmungsmöglichkeiten in der Freizeit
- Organisatorisches (Lagerhaus, Vorbereitung Velotour)

Eine Person war mit dem Verhältnis zwischen Freizeit und Programm im Lager zufrieden, während sich mehrere Jugendliche klar mehr Freizeit gewünscht hätten. Die Freizeitabschnitte wurden als zu kurz befunden.

Allgemein wurde es geschätzt, dass ein Volleyballfeld und ein Pingpong-Tisch zur freien Verfügung standen und man zwischen verschiedenen Sportarten wie Baden, Velofahren oder Inline-Skating bei der Freizeitgestaltung auswählen konnte. Selbstständig organisierten einige Lagerteilnehmende kleine Pingpong-Turniere. Eine Person hätte sich gewünscht, dass auch Lehrer daran teilgenommen hätten.

Gleichzeitig gaben verschiedene Lagerteilnehmende an, dass sie sich noch mehr Wahlfreiheit und Selbstbestimmung in der Gestaltung ihrer Freizeit gewünscht hätten. Verschiedene Personen hätten gerne öfter lieber gebadet anstatt Velofahren, eine Disco abends organisiert oder wären gerne alleine in das nächste Dorf gefahren, um einkaufen zu gehen. Ein grosser Teil der Lagerteilnehmenden hätte sich flexiblere Schlafenszeiten gewünscht.

In Bezug auf die Organisation des Lagers wurde das Lagerhaus sehr positiv erwähnt. Hinsichtlich der Velotour schlägt eine Person vor, dass die Strecke vorher von einer Leitungsperson abgefahren wird.

2.7 Geschlechtsspezifische Unterschiede

Die Mädchen fanden es tendenziell überflüssig, die mündlich besprochenen Resultate von Einzel- oder Gruppenarbeiten zusätzlich im Lehrmittel festzuhalten, während die Buben dazu nicht konkret Stellung genommen haben. Einige Jungen hätten gerne etwas mehr über Ernährungstheorie erfahren.

Den Buben und Mädchen haben die Übungen und Sportspiele allgemein sehr gefallen. Die Mädchen waren sich einig, dass beim Spieltournament zu viele und zu komplizierte Spielregeln aufgestellt wurden. Freesbee wurde von den Mädchen als Sportart geschätzt, weil die Buben nicht von vornherein einfach besser sind als sie (wie z.B. im Fussball). Die Velotour war für einen grossen Teil der Mädchen eine wichtige Erfahrung. Sie haben diese körperliche Herausforderung wider Erwarten bewältigt und somit einen Kompetenzzuwachs erfahren.

Die Mädchen waren allgemein der Meinung, dass die Buben sportliche Aktivitäten viel ernster nehmen als sie, immer gewinnen wollen und nicht gut verlieren können und weniger Teamgeist beweisen. Die Buben thematisierten im Fokusgespräch, inwiefern im Lager die Teilnehmenden gezwungen werden sollten, bei allen sportlichen Aktivitäten mitzumachen. Sie kamen zum

Schluss, dass es schön wäre, wenn alle mitmachen würden, aber niemand a priori dazu gezwungen werden sollte.

Wenige Buben haben das unbeteiligte Verhalten verschiedener Eltern während des Elternbesuchs kritisiert. Einige Mädchen hingegen waren überrascht, dass die Bewegungsprogramme bei den Eltern Anklang fanden.

Es waren vor allem die Mädchen, welche sich mehr Freizeit und eine eigenständigere Gestaltung ihrer Freizeit im Lager gewünscht hätten (Discoabend, Einkäufe im Dorf, weniger Velofahren, dafür mehr Baden). Sie gaben auch im Vergleich zu den Buben an, seltener das Volleyballfeld genutzt zu haben. Die Buben waren mit den Wahlmöglichkeiten zur Freizeitgestaltung zufrieden und organisierten eigenständig Pingpong-Turniere.

Fazit

Die Struktur und die Verständlichkeit des Lehrmittels sowie die Vermittlung des Lehrstoffs wurde von den meisten Teilnehmenden sehr geschätzt. Verschiedene fanden das Lehrmittel zeitweise etwas trocken, eine 'farbigere Gestaltung' der Übungen wurde gewünscht sowie nicht immer alles Besprochene auch schriftlich festhalten zu müssen. Einige Buben hätten sich mehr Ernährungstheorie gewünscht. Speziell positiv erwähnt wurde 'wie viele kcal pro Riegel für wie lange reichen'; 'Gespräche über kcal-Verbrauch', 'die Zusammenstellung eines Spieltourniers' und die 'Diskussion über Schönheit und Gesundheit'.

Das Spieltourier und die Velotour wurden grundsätzlich sehr positiv aufgenommen. Geschätzt wurde das unterschiedliche Sportangebot, welches auch andere Sportarten wie z.B. Freesbee beinhaltete. Die Übung mit den Zusatzgewichten hat die Mehrheit der Lagerteilnehmenden sehr beeindruckt.

Die Mädchen hatten Mühe damit, dass es insbesondere bei der Stafette, beim Streetball und beim Jonglieren so viele und so komplizierte Spielregeln gab, schätzten dafür Freesbee, da nicht wie z.B. im Fussball von vornherein klar war, dass die Buben besser sind. Die Velotour wurde von verschiedenen Teilnehmenden als passender Einstieg ins Lager empfunden. Für die Mädchen stellte die unerwartete Meisterung dieser körperlichen Herausforderung eine wichtige Erfahrung hinsichtlich ihrer sportlichen Kompetenzen dar. Die Zusammenstellung einer Verpflegung für 20 Franken und die Zubereitung eines Sportgetränks wurden insgesamt sehr positiv gewertet.

In Bezug auf den Elternbesuch wurden von seiten einiger Buben verschiedene Eltern kritisiert, die unbeteiligt daran teilgenommen haben sowie die Tatsache, dass die vorbereiteten Bewegungsprogramme sportlich zuwenig anspruchsvoll seien. Einige Mädchen hingegen waren überrascht, dass die Bewegungsprogramme bei den Eltern Anklang fanden. Bei den Aussagen zu den Freizeitaktivitäten während des Lagers zeigte sich, dass im Vergleich zu den Buben die Mädchen klar eine grössere Wahlmöglichkeit der Freizeitgestaltung, wie z.B. ins Dorf gehen zu können, einen Discoabend zu organisieren, mehr Baden und weniger Velofahren sowie grundsätzlich mehr Freizeit wünschen. Das Volleyballfeld sowie die Pingpong-Tische wurden offenbar vor allem von den Jungen geschätzt und genutzt, welche auch aus eigener Initiative entsprechende Turniere organisierten.

3 WISSEN ÜBER ZUSAMMENHÄNGE

In diesem Kapitel folgt als erstes eine Zusammenfassung über die allgemein vorhandenen Wissenszusammenhänge im Bereich Ernährung und Bewegung bei den Lagerteilnehmenden nach dem Lager sowie ihre Haltung gegenüber dem vermittelten Wissen. Als zweites werden die Ratschläge der Lagerteilnehmer zusammengefasst, die sie einem fiktiven über- oder untergewichtigen Freund oder einer Freundin, welche nach Hilfe suchen, geben würden.

In den vier Fokusgruppen konnten breit gestreut verschiedene Wissenszusammenhänge über Bewegung und Ernährung, Gewicht / Muskelaufbau und Bewegung, Gewicht und Ernährung, Trinken und Bewegung, Gewicht und Selbstkonzept, Energiebilanz und geplante bzw. optimierte Zielsetzung und Zielerreichung festgestellt werden. Meistens wurde das neue Wissen anhand von Beispielen der im Lager durchgeführten Einzel- und Gruppenarbeiten bzw. Übungen illustriert.

„Man braucht ja viel Energie, um Sachen zu machen. Wir haben z.B. im Lager gelernt, wie lange man Jongieren könnte, wenn man einen halben Apfel ist. Also, wie viel Energie man von einem halben Apfel bekommt...“

„Ja, wir haben mal das gemacht mit etwas essen oder trinken, so viel Sport machen, bis es wieder aufgebraucht ist. Und ich hätte jetzt nicht gedacht, dass man z.B. mit 2 dl Apfelsaft so lange Velofahren kann und so...“

„Und ich fand es krass, wie viel schwerer das ist, vor allem das Joggen. Man kommt viel schneller ausser Atem und es ist einfach Gewicht, das einem nichts nützt.“ (Bezug: Übung mit Zusatzgewichten).

Einige Lagerteilnehmende gaben an, dass sie bereits vor dem Lager über verschiedene Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewegung Bescheid wussten und auch im Alltag umsetzen. Die zwei folgenden Zitate nehmen Bezug auf das Thema „Ernährungsplanung für Sportturnier“, das im Lager besprochen wurde, das dritte bezieht sich auf Ernährung und Bewegung im Allgemeinen.

„Ja, Kohlenhydrate vor einem Turnier habe ich schon immer gemacht und sonst habe ich eigentlich nichts verändert.“

„Also, bei mir hat Vieles auch gestimmt, ausser nachher, da hätte ich jetzt eigentlich nie gedacht, dass ich solches Zeug essen muss. Da habe ich jeweils ganz andere Sachen gegessen nach dem Turnier.“

„Und...ja, ehrlich gesagt, ich wüsste nicht mal richtig, was ich verbessern wollte bei mir... ich mache genug Sport und von mir aus esse ich auch... ja, nicht perfekt, aber das muss ich auch nicht...“

Bei verschiedenen Lagerteilnehmenden ist die Haltung gegenüber dem Thema 'Übergewicht' eher distanziert. Diese Jugendlichen nehmen dieses Thema nicht als eine potenzielle Gefahr für sich selbst wahr und sehen den Nutzen der Auseinandersetzung mit dem Thema nicht ein.

„Ja, also, wenn man selber nicht übergewichtig ist, dann weiss ich jetzt nicht, wie interessant das (Bezug: Themenmorgen Übergewicht) zu wissen ist, wie das wäre und wenn man selber schon übergewichtig ist, dann...also, das ist dann nicht mehr interessant, man weiss ja schon, wie es ist und welche Ein-

schränkungen man hat und dann also..ja, man braucht das jetzt wirklich nicht zu wissen, finde ich.“

„Wir müssen ja auch noch nicht so darauf achten, wie viel wir essen und so, wir können ja noch so... einige können so viel essen, wie sie wollen und nehmen nicht zu... „

Wenige Jugendliche schätzen das Thema 'Übergewicht' als ein mögliches, zukünftiges Problem ein:

„Vielleicht später, so mit 16, schauen die Mädchen vielleicht schon eher, was sie essen und achten wieder auf die Ernährung.“

„Ich habe jetzt gedacht, jetzt im Moment nützt mir das nicht so viel, aber ich habe vor allem gedacht, später dann, weil zuviel Energie, das baut nicht ab und wird zu Fett und später hat man dann mehr Mühe, das wegzubringen, jetzt noch nicht so. Und eben, ich dachte, wenn ich das jetzt schon weiss, kann ich dann später darauf achten.“

Die Ratschläge für einen fiktive unter- oder übergewichtigen Freund oder eine Freundin, die Hilfe sucht, sind ernährungs- und bewegungstechnischer Natur. Oft beinhalten die Ratschläge eine Planung, z.B. bei einer Gewichtsabnahme, welche schrittweise und realistisch die Erreichung der Zielsetzungen ermöglicht.

„Das man ihn auch irgendwie unterstützt, auch regelmässig... eine Person, die um 17.00 Uhr oder 17.30 Uhr... die in der Stadt wohnt, dann vor den TV sitzt bis 20.00 Uhr und die ganze Zeit etwas hat, Chips oder Schoggi oder... dann denke ich, kann man diese Person nicht komplett oder sicher nicht auf einmal umstellen, dass sie statt jetzt diese 2.5 h TV schauen, dass sie in dieser Zeit entweder Hausaufgaben macht oder nach draussen geht um sich zu bewegen. Aber ich denke, wenn man jetzt schrittweise... als ersten Schritt zwei Stunden bewegen würde, was jetzt bei dieser Person schon anders wäre oder statt Chips Banane oder vielleicht Schokolade nur noch zwei Mal pro Woche und nicht jeden Tag. Wenn man sich ein zu hohes Ziel setzt, kann man es eh nicht einhalten.“

Viele Jugendliche haben auch motivatorisch-psychologische Gedanken in ihre Ratschläge miteinbezogen wie Unterstützung durch gutes Zusprechen oder durch gemeinsame Unternehmungen im Freien; Stärkung der Ressourcen und Sicherung von Erfolgsmomenten, indem man z.B. gemeinsam mit Übergewichtigen diejenige Sportart oder Bewegung ausführt, welche dem Betroffenen auch am meisten Spass macht und am ehesten einen Erfolg beschert oder Belohnung: Auch Personen, die auf Diät sind, dürfen sich beispielsweise nach einer sportlichen Betätigung ein Stück Schokolade erlauben.

„Also, am Anfang, denke ich, ist das schon schwer für diesen. Aber wenn er dann z.B. den Erfolg sieht, kann er es auch alleine schaffen. Dann ist er auch genug motiviert, wenn er sieht, dass er Erfolg hat.“

Das Erteilen von Ratschlägen an Untergewichtige fällt den Lagerteilnehmenden schwerer als bei Übergewichtigen. Meistens wird regelmässiges und nahrhaftes Essen empfohlen, wobei einige Lagerteilnehmende gleichzeitig angeben, Leute zu kennen, welche trotz Nahrungsaufnahme nicht zunehmen. Eine Person schlägt das Aufsuchen einer Fachperson vor. Zentrales wie der Zusammenhang zwischen Selbstkonzept und Gewicht bzw. Werbung und Selbstkonzept / Gewicht wird erkannt.

„Es ist ja so, wenn jemand untergewichtig ist, ist es ja meistens auch so, dass er sich zu dick fühlt, sich übergewichtig fühlt und ich denke eben, dann isst man nicht so regelmässig und ich würde ihm raten, regelmässiger zu essen und halt mehr und dafür dann auch sich bewegen gehen, rennen oder irgend eine sportliche Aktivität. Dann fühlt man sich auch nicht mehr so übergewichtig, denke ich mal.“

„Hm, ich weiss nicht, aber ein bisschen ist klar, ich meine, das sieht man auch sonst in der Werbung und all dem 'Seich', ich meine dort geht es ja vor allem darum...0,0% Fett!“

3.1 Geschlechtsspezifische Unterschiede

Auf Grund der Fokusgruppeninterviews konnten in Bezug auf die allgemeinen Wissenszusammenhänge in der distanzierten Haltung gegenüber dem Thema 'Übergewicht' und hinsichtlich der Art der Ratschläge und motivatorisch-psychologischen Unterstützung für eine(n) hilfeschende(n) Freundin oder Freund mit Über- oder Untergewicht keine geschlechtstypischen Unterschiede festgestellt werden.

Fazit

Es konnten diversifizierte Wissenszusammenhänge über Bewegung und Ernährung, Gewicht / Muskelaufbau und Bewegung, Gewicht und Ernährung, Trinken und Bewegung, Gewicht und Selbstkonzept, Energiebilanz und geplante bzw. optimierte Zielsetzung und Zielerreichung festgestellt werden. Meistens wurde das neue Wissen anhand von Beispielen der im Lager durchgeführten Einzel- und Gruppenarbeiten bzw. Übungen illustriert. Die unmittelbare Assoziation der Wissenszusammenhänge mit den im Lager durchgeführten Übungen lassen auf prägnante und leicht abrufbare Erinnerungen schliessen.

Einige Lagerteilnehmende gaben an, dass sie bereits vor dem Lager über verschiedene Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewegung Bescheid wussten und auch im Alltag umsetzen.

Viele Lagerteilnehmende nehmen das Thema 'Übergewicht' nicht als potenzielle Gefahr für sich selbst wahr und fanden z.B. den Themenmorgen zu Übergewicht eher irrelevant. Nur wenige Jugendliche schätzen es als ein mögliches, zukünftiges Problem ein und stuften das vermittelte Wissen als nützlich ein.

In den Ratschlägen für eine(n) fiktive(n) unter- oder übergewichtige(n) Freundin oder Freund werden Überlegungen zur Ernährung, zur Bewegung, zur schrittweisen Erreichung realistischer Ziele sowie auch Gedanken motivatorisch-psychologischer Natur (wie z.B. die Bedeutung von Belohnung / Erfolg und Unterstützung durch gutes Zusprechen) miteinbezogen.

Es konnten insgesamt keine geschlechtsspezifischen Unterschiede festgestellt werden.

4 MOTIVATION DER LAGERTEILNEHMENDEN, SICH NACH DEM LAGER GESÜNDER ZU ERNÄHREN UND MEHR ZU BEWEGEN

Bei verschiedenen Lagerteilnehmenden kann nach dem Lager eine allgemeine Sensibilisierung hinsichtlich gesunder Ernährung und Bewegung festgestellt werden. Sie achten vermehrt auf ihre Ernährung in der Schule und zuhause oder überlegen sich, ob sie daheim bleiben sollten oder nach draussen an die frische Luft, um sich zu bewegen.

„...aber gerade jetzt so beim Essen, da habe ich das Gefühl, das hat fast mehr Einfluss, denn wenn man immer etwas Süsses oder so essen will, dann bekommt man plötzlich so wie ein Gewissen oder so.“

„Nein, ich habe einfach so ein bisschen geschaut, was ich so esse, nicht, dass ich irgendwie... jetzt gehe ich rasch in die Stadt, einen Hamburger nehmen oder so.“

„Ich habe schon mal mit den Eltern so ein bisschen gesagt, man sollte so und so viel Fleisch essen pro Woche und so. Dann haben sie schon gesagt, aha, essen wir ein bisschen wenig und so... Aber ob sie es jetzt gross anders machen werden, weiss ich nicht.“

Die Lagerteilnehmenden haben sich im Lager für die kommenden drei Monate eine Verhaltensänderung im Bereich Ernährung und Bewegung vorgenommen. Zur gegenseitigen Unterstützung coachten sich die Jugendlichen im Zweierteam.

Die Jugendlichen wurden gefragt, wie motiviert sie 10 Tage nach dem Lager sind, ihren Vorsatz zu realisieren, was ihnen dabei schwierig oder leicht fällt, welche Strategien sie einsetzen und inwiefern das Lager und ihr Coach bzw. Manager ihnen als Motivationsstützen dienen. Die Aufgabe der Manager ist es, regelmässig nachzufragen, ob der Vorsatz realisiert wird bzw. welche Probleme bei der Realisierung auftauchen und falls nötig, Unterstützung zu leisten.

Am Schluss werden noch andere mögliche Motivatoren erwähnt.

Ein grosser Teil der Jugendlichen ist auch im Alltag noch motiviert, den gefassten Vorsatz umzusetzen. Davon empfinden die meisten Jugendlichen das Lager als Ansporn und hilfreich zur Erreichung der gesetzten Ziele.

„Ja, das Ziel mit dem Laufen, das ich mir gesetzt habe, mache ich jetzt eigentlich auch, das hätte ich vorher jetzt auch nicht gemacht.“

„Es (das Lager) gab eigentlich den Anstoss. Also, ich wäre jetzt selber nicht unbedingt darauf gekommen, mir das einfach irgendwie aus heiterem Himmel vorzunehmen da. Ich esse jetzt jeden Tag eine Frucht.“

Einige Jugendliche, welche das Lager als Motivationsstütze für ihren Vorsatz wahrnehmen, geben an, schon vor dem Lager z.B. mit dem Joggen angefangen zu haben und es jetzt als Vorsatz weiterzuführen. Sie fragen sich, ob das nicht auch die Umsetzung ihres Vorhabens erleichtert.

„Nein, also ich denke schon, dass es (das Lager) etwas gebracht hat. Also,... früher hätte... es hatte schon irgendwie einen Einfluss, wenn man sich etwas vorgenommen hat, dass man da mal joggen oder walken geht oder so, dann macht man das jetzt auch. Aber wenn man das früher nicht gemacht hätte... doch, ich denke, es hat schon Motivation gegeben.“

Einige Jugendliche erzählen von ihren Strategien, die sie zur Realisierung ihrer Vorsätze einsetzen. Eine Person schlägt vor, Süßes nur aus dem Taschengeld zu finanzieren, verschiedene Lagerteilnehmende stellen z.B. ein Getränk oder eine Frucht an einen strategisch wichtigen Ort hin, damit sie die Aufgabe, die sie sich gestellt haben, besser bewältigen können.

„Also, ich habe mir vorgenommen, mehr zu trinken und jeden Tag eine Frucht oder so zu essen. Mit der Frucht weiss ich nicht, ich vergesse es dann einfach manchmal, aber mit dem Trinken, wenn ich z.B. vor dem TV oder vor dem PC sitzen, dann habe ich einfach immer eine Flasche dort und trinke einfach immer ein bisschen...“

„Ja, z.B. täglich dort, wo ich oft vorbei gehe, einen Apfel hinstellen, dass ich ihn dann einfach esse.“

Verschiedene Jugendliche finden es schwierig, das Ziel, das sie sich vorgenommen haben, umzusetzen und glauben nicht daran, ihren Vorsatz realisieren zu können. Als Barrieren für die Umsetzung werden verschiedene Gründe angegeben:

- schlechte Wetterbedingungen
- Zeitnot
- Müdigkeit
- man traut es sich nicht zu, findet es aber auch nicht so schlimm

„Ich weiss nicht, am Morgen, wenn ich früh aufstehe, bin ich noch müde und mag nicht recht aufs Velo und sehe dann, ja draussen stimmt das Wetter nicht, man muss die Regenosen und alles anziehen und dann 'scheisst es mich an'. Und wenn die Mutter irgendwo hin geht oder so, dann nimmt sie mich mit.“

„Ja, ich finde, ich habe auch etwas zu wenig Zeit, um mich da jetzt richtig zu bewegen. Also, in der Schule von Schulzimmer zu Schulzimmer laufen, von zu Hause an den Bahnhof und vom Bahnhof nach Hause. Aber am Abend da noch gross Leichtathletik oder so machen gehen, würde bei mir auch nicht mehr drinliegen, denn ich bin jeweils so müde. Dann habe ich auch immer für die Schule etwas zu machen und dann ist bei mir der Tag eigentlich schon durch.“

Eine Person empfindet die Umsetzung von Vorsätzen im Bereich Ernährung einfacher als im Bereich Bewegung. Dies vor allem aus zeitlich-organisatorischen Gründen.

Praktisch alle Lagerteilnehmenden finden die Idee, einen Manager zu haben, der sie bei der Realisierung ihrer Aufgabe hilft, gut. Bei den meisten klappt das Konzept auch.

„Ich finde es auch gut, aber,... es könnte einfach sein, wenn man es nur alleine macht... wenn man einfach keine Lust hat, dann macht man es einfach nicht und wenn man einen Manager hat, schaut jemand.“

Verschiedene Jugendliche geben zwar an, die Idee an sich gut zu finden, aber haben es noch nie umgesetzt. Sie haben noch nie nachgefragt oder sind nicht besonders streng und nehmen es auch nicht unbedingt ernst.

In den Fokusgruppen wurde zudem diskutiert, welche Faktoren sich zusätzlich motivierend oder demotivierend auf die Realisierung des Vorsatzes auswirken könnten. Genannt wurde der Faktor Spass am Sport und dass alle Lagerteilnehmer einen Vorsatz für eine Verhaltensänderung fassen mussten.

4.1 Geschlechtsspezifische Unterschiede

Bei den Lagerteilnehmenden, die angegeben haben, vermehrt auf ihre Ernährung in der Schule und zuhause zu achten und regelmässig häufiger an die frische Luft zu gehen, handelt es sich ausschliesslich um Buben. Anhand der Fokusgruppen konnten keine Stellungnahmen von seiten der Mädchen festgestellt werden.

In Bezug auf die Realisierung der im Lager gefassten Vorsätze zeigen sich klare geschlechtsspezifische Unterschiede. Die Buben zeigen mehr Motivation und können ihren Vorsatz viel häufiger umsetzen als die Mädchen. Dazu nutzen die Buben die Lagererfahrungen oder das Wissen, das im Lager vermittelt wurde und setzen gegebenenfalls effiziente Strategien ein wie z.B. eine Frucht sichtbar an einem strategischen Ort hinstellen. Die Mädchen trauen sich die Realisierung einerseits nicht zu und verfügen über praktisch keine Strategien, die ihnen bei der Bewältigung der Aufgaben helfen könnten. Gleichzeitig drängt sich der Eindruck auf, dass sie die Aufgabe nicht so ernst nehmen wie die Jungen. Diejenigen Mädchen hingegen, die sich schon vor dem Lager etwas vorgenommen haben und jetzt dies im Rahmen des Vorsatzes weiterführen, haben hingegen keine Mühe, ihr Vorhaben umzusetzen. Diese Mädchen geben an, dass die Umsetzung wahrscheinlich schwieriger gewesen wäre, wenn sie nicht schon vor dem Lager damit angefangen hätten.

Vor allem die Buben finden das Konzept eines Managers gut. Auch die Umsetzung des Konzepts, also das Nachfragen und die Unterstützung, scheint bei den Buben besser zu funktionieren als bei den Mädchen. Die Mädchen sind nicht so streng zueinander und nehmen eventuelle Ermahnungen nicht so ernst, da ihre Managerin ebenso Mühe hat mit der Umsetzung des Vorsatzes wie sie selber.

Fazit

Das Lager hat insbesondere die Buben für eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung sensibilisieren und motivieren können. Zudem sind die Buben auch imstande, eigene Strategien zu entwickeln, um ihren Vorsatz leichter realisieren zu können. Die Mädchen trauen sich die Umsetzung nicht zu, finden das aber gar nicht so schlimm. Weitere Barrieren sind schlechte Wetterbedingungen, Zeitnot und Müdigkeit.

Das Konzept 'Manager' wird insbesondere von den Buben als gute Idee anerkannt und erfolgreich umgesetzt. Ein paar Mädchen geben an, das Konzept gut zu finden. Die Umsetzung des Konzepts wird von den Mädchen nicht so ernst genommen.

5 SCHLUSSFAZIT UND EMPFEHLUNGEN

Das Lehrmittel kommt mehrheitlich bei den Lagerteilnehmenden sehr gut an. Sie finden es gut strukturiert und verständlich formuliert. Die Umsetzung der Theorie in die Praxis anhand der Einzel- und Gruppenarbeiten sowie die Diskussionen wurden ebenfalls sehr geschätzt. Die Übungen haben den Jugendlichen interessante und eindrückliche Erfahrungen ermöglicht. Verschiedene Mädchen und Jungen hätten sich eine etwas spielerischere Gestaltung der Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussionen gewünscht. Die Mädchen hätten es bevorzugt, nicht immer alles mündlich Besprochene im Lehrbuch dokumentieren zu müssen.

Die Sportspiele haben den Lagerteilnehmenden sehr gut gefallen. Die Velotour wurde insbesondere für die Mädchen ein Schlüsselerlebnis. Sie haben wider Erwarten eine grosse körperliche Herausforderung bewältigen können und haben einen Kompetenzzuwachs erfahren können. Im Hinblick auf das Spielturnier wäre auch hier den Mädchen ein weniger formeller Zugang als das Vereinbaren und Aufschreiben von vielen Spielregeln lieber gewesen.

Hinsichtlich der Freizeitaktivitäten zeigen sich auch hier klare geschlechtstypische Unterschiede. Es stellt sich die Frage, ob eine spielerischere, informellere Art der Wissensvermittlung und eine musischere Umsetzung von sportlichen Aktivitäten (z.B. eine Tanzchoreographie erlernen oder Entspannungsübungen durchführen wie z.B. Autogenes Training) nicht vermehrt ins Programm integriert werden sollte.

Die Lagerteilnehmenden verfügen über diversifizierte Wissenszusammenhänge. Die Lagerteilnehmenden haben Kenntnisse zum Thema 'Übergewicht', nehmen aber das Thema (noch) nicht als potenzielle Gefahr wahr, was in Anbetracht des jugendlichen Alters auch verständlich ist. Hinsichtlich 'Untergewicht' konnten ebenfalls Kenntnisse wichtiger Zusammenhänge festgestellt werden. Da die Mädchen sich in einem für Essstörungen sensiblen Altern befinden und ein wachsender Trend von Essstörungen bei Männern vorliegt, wäre es vielleicht sinnvoll, ein solches Modul im Lehrstoff zu integrieren.

Die Ratschläge, welche die Lagerteilnehmenden ihren unter- oder übergewichtigen Freunden geben würden, sind ernährungs- und bewegungstechnischer Natur, wobei motivatorisch-psychologische Überlegungen jeweils berücksichtigt werden. Hierbei gibt es keine geschlechtstypischen Unterschiede. Die Äusserungen zeigen, dass die Jugendlichen ein sehr ganzheitliches Denken für diese Zusammenhänge vertreten und fähig sind, in der Realität umsetzbare Tipps zu formulieren. Auf Grund der Fokusgruppengespräche konnte nicht erhoben werden, mit welchem Vorwissen die Jungen und Mädchen ins Thema eingestiegen sind und inwiefern sich dieses Vorwissen auswirkt. Die häufige Bezugnahme auf die im Lager durchgeführten Übungen zeigen, dass dieses Wissen aktuell ist, dass die Vermittlung durch Übungen einprägsam ist und dass die Jugendlichen dieses auf eine Situation hin aktualisieren können.

Leider können die Mädchen die Ratschläge, welche sie ihren Freunden durchaus geben könnten, im Gegensatz zu den Buben nicht für sich und ihre gefassten Vorsätze umsetzen. Das Wissen und die Erfahrungen aus dem Lager können sie zur Bewältigung ihres Vorsatzes nicht heranziehen. Auch das Konzept des Managers funktioniert bei ihnen nicht, obwohl sie die Idee grundsätzlich nicht schlecht finden.

Es wird empfohlen, im Bereich Motivation und Coaching Optimierungen vorzunehmen, indem Situationen, in denen Motivation oder Zeit fehlen bzw. das Wetter nicht mitspielt vorweggenommen und 'durchgespielt' werden, 'Alternativen und Strategien entwickeln' geübt wird. Im Hinblick auf die

Mädchen könnte versucht werden, das Engagement durch die Wiederaufnahme des Themas und die Förderung von Selbstbelohnung und Selbstanerkennung des individuell Erreichten zu stärken.

Es erstaunt, dass in beiden Themenbereichen, Bewegung und Ernährung, die Jungen eine stärkere Sensibilisierung und eine stärkere Bereitschaft, das Thema auf ihre eigene Person zu beziehen und für sich umzusetzen, zeigen. Dies kann einerseits als ein Erfolg gewertet werden, da Sensibilität für Gesundheit und die Verantwortung für Ernährung im Allgemeinen traditionsgemäss eher weiblich konnotiert sind und es im Lager gelungen ist, Jungen anzusprechen. Andererseits wirft es die Frage auf, wie das Engagement der Mädchen besser gefördert werden kann.

6 ANHANG

Klassenlager "Ernährung und Bewegung" Schüler/innen

Einleitung (3 Minuten)

-Vorstellen und Ziele

Name, PHS und möchten in diesem Gespräch eure Meinung zum Klassenlager mit dem Thema Ernährung und Bewegung erfahren z.B. was euch besonders gut daran gefallen hat, was ihr eher schlecht gefunden habt. Unser Gespräch wird etwa 45 Minuten dauern.

Eure Meinungen helfen uns herauszufinden, was gut gelaufen ist und was für ein nächstes Klassenlager mit dem Thema Ernährung und Bewegung verbessert werden kann.

-Anonymität

Wir werden **nicht nach euren Namen** fragen. Was ihr sagt, wird **aufgenommen**, damit wir es nochmals anhören können.

Nachher **fassen wir zusammen**, was gesagt wurde. Dann steht vielleicht im Bericht, dass der Mehrheit von euch der Veloausflug am besten gefallen hat.

Es werden **keine Namen** gegeben, und niemand, nicht die Lehrpersonen auch nicht die Eltern, wissen dann wer etwas gesagt hat.

Ihr sollt aber auch selber darauf achten, dass das, was hier gesagt wurde, **nicht überall herum erzählt wird**.

Jeder und jede soll frei sein, die **eigene Meinung** zu vertreten. Es gibt **keine falschen Antworten**. Wir sind froh, wenn ihr ehrlich eure Meinung sagt, einander auch widerspricht, oder uns sagt, wenn wir etwas Wichtiges vergessen.

Habt ihr Fragen dazu?

Einstieg (12 Minuten)

Versucht, euch in euer Klassenlager zurückzusetzen. Was hat euch am Thema Ernährung und Bewegung besonders gut gefallen, was weniger gut? (grüne und rote Zettel, Stifte, Klebeband (Zettel auf die Wandtafel kleben))

- Theorie zu Ernährung, Bewegung, Motivation
- Einzelarbeiten, Gruppenarbeiten, Diskussionen
- Übungen, Sportspiele
- Zubereitung eines Sportgetränks, Zusammenstellung Verpflegung

- Elternbesuch
- Anderes

Nachfragen/andere Meinungen

Motivation (15 Minuten)

Jede/Jeder von euch hat sich im Lager vorgenommen, in den nächsten 3 Monaten etwas an seiner Ernährung oder an der Bewegung zu verändern. Mittlerweile sind etwa 10 Tage vergangen und ihr seid zurück im Alltag. Wie läuft es? Was geht schwierig, was geht leicht?

Folgenfragen:

- Wie geht es euch, wenn es besonders schwierig ist? Was macht ihr dagegen?
 - Gibt es Sachen, die ihr im Lager gelernt habt, die euch helfen euch immer wieder zu motivieren?
 - Was denkt ihr ist wichtig, damit ihr Erfolg habt?
 - Ganz allgemein: Ist das Thema Ernährung und Bewegung im Alltag etwas untergegangen oder ist es es so aktuell wie im Lager?
-

Reflexion (10 Minuten)

Stellt euch vor, eure beste Freundin / euer bester Freund leidet an Übergewicht und möchte gerne abnehmen. Sie / Er fragt euch um Hilfe. Was würdet ihr eurer Freundin / eurem Freund raten?

Verschiedene Lösungen möglichst konkretisieren/Andere Meinungen/Bester Trick

Folgenfragen (Flexibles Aufnehmen der Schüler/innen Inputs):

- Warum ist x, y so wichtig? (Begründungen)
 - Was ist besonders wichtig, damit eure Freundin ihre Motivation nicht verliert und mit Erfolg eine Gewichtsabnahme erreicht?
-

Verbesserungsvorschläge (3 Minuten) (ev. weglassen, da in Einleitung)

Was würdet ihr für ein nächstes Lager anders machen?

Warum?/Andere Meinungen?

Nicht besprochene Themen (2 Minuten)

Gibt es wichtige Themen, die wir noch nicht besprochen haben?

Warum?Andere Meinungen

GANZ HERZLICHEN DANK FÜR EURE MITARBEIT!

This paper represents the views of its author on the subject. These views have not been adopted or in any way approved by the Commission and should not be relied upon as a statement of the Commission's or Health & Consumer Protection DG's views. The European Commission does not guarantee the accuracy of the data included in this paper, nor does it accept responsibility for any use made thereof.