

Gesundheitsförderung im Freizeitbereich

Weshalb ist Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen ein Thema?

Text: Sonja Loosli Bilder Schwerpunkt: Christa Boesinger

Seit Jahren ist bekannt, dass die Grundsteine für einen gesundheitsbewussten Lebensstil bereits in jungen Jahren gelegt werden. Daher ist es naheliegend, mit entsprechenden Massnahmen zur Gesundheitsförderung so früh wie möglich zu beginnen, um die positiven Angewohnheiten auf spielerische Weise zu erlernen und dauerhaft zu verinnerlichen. Die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV) unterstützt dies mit ihrem Schwerpunktthema Risikokompetenzen und Gesundheitsförderung.

Fachpersonen sind sich einig, dass die Gesundheit von Menschen nicht nur von der Ernährung und der Bewegung abhängt. Gesundheit in einem umfassenden Sinn schliesst auch das psychische und das soziale Wohlbefinden mit ein. Gerade für die Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen ist nicht nur dem physischen, sondern auch dem sozialen und psychischen Wohlbefinden eine besondere Bedeutung zuzumessen: Um die Herausforderungen des Lebens meistern zu können, müssen Kinder und Jugendliche lernen, Resilienz zu entwickeln. Dazu brauchen sie sowohl ein intaktes soziales Umfeld als auch eine stabile Identität.

Warum bietet sich das Setting Freizeit an?

Das Setting Freizeit bietet ein Lernfeld ausserhalb der Familie und der schulischen Umgebung, welches einen spielerischen Zugang zum Thema Gesundheitsförderung erlaubt. Kinder und Jugendliche lernen nicht nur von den LeiterInnen, sondern schauen sich Verhaltensweisen auch von Gleichaltrigen ab. Dieses Peer-to-Peer-Lernen kann für gesundheitsfördernde Massnahmen genutzt werden, indem in der Gruppe verschiedene positive Verhaltensweisen thematisiert und eingeübt werden.

Zahlreiche Studien zeigen, dass die Einbindung in soziale Netzwerke für das Wohlbefinden eines Menschen besonders wichtig ist. Das gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche: Damit sie ihre Entwicklungsaufgaben gut bewältigen und sich zu gesunden Persönlichkeiten entwickeln können, sind sie ganz besonders auf die Unterstützung ihrer Bezugspersonen wie Eltern, die beste Freundin, den besten Freund oder die Clique angewiesen. Das Pro-



Sonja Loosli

ist Projektleiterin Voilà und Varietà bei der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände SAJV.

gramm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendverbänden Voilà (vgl. Kasten) schenkt diesem sozial-gemeinschaftlichen Aspekt des Wohlbefindens besondere Aufmerksamkeit und unterstützt die Kinder und Jugendlichen beim Aufbau und der Pflege von tragenden Beziehungen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Förderung ihrer Kommunikationsfähigkeit.

Kommunikation üben

Sich jemandem anvertrauen können und auf andere eingehen können sind wichtige Elemente im Zusammenleben von Menschen. Mit der Absicht, Kinder und Jugendliche beim Aufbau und der Pflege vertrauensvoller Beziehungen zu unterstützen, fördert Voilà sie in diesen beiden Fähigkeiten besonders. Darüber hinaus will Voilà ihnen den Raum geben zu lernen, ihre eigenen Absichten und Bedürfnisse besser zu erkennen. Indem geeignete Rahmenbedingungen geschaffen werden, erhalten die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit, sich darin zu üben, ihre Bedürfnisse gegenüber ändern und in einer Gruppe zu äussern.

Gemeinschaft (er)leben

Jugendverbandslager nehmen bei der Stärkung des sozialen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen eine wichtige Rolle ein: Hier haben sie die Möglichkeit, Gemeinschaft mit Gleichaltrigen zu erleben, diese mitzugestalten und bei vielfältigen Gemeinschaftserlebnissen dabei zu sein. Dies unterstützt die Herausbildung gesunder Persönlichkeiten, weckt viele persönliche Ressourcen und stärkt das Gefühl, dazu zu gehören und in einer Gruppe willkommen zu sein. Und nicht zuletzt werden dabei oft lebenslang haltende Freundschaften geknüpft.

Teamarbeit

Zusammenarbeiten, verschiedene Bedürfnisse und Fähigkeiten berücksichtigen, Verantwortung tragen für sich und andere – das sind wichtige Themen sowohl in der Gesundheitsförderung wie im täglichen Leben. Mit der regelmässigen Aus- und Weiterbildung von JugendverbandsleiterInnen, der gemeinsamen Erarbeitung von gesundheitsfördernden Umsetzungsideen für die Jugendverbandslager und mit dem Einbezug aller in die Gestaltung der Aktivitäten zeigt Voilà immer wieder konkret auf, wie die Arbeit im Team positiv genutzt werden kann.

Das Setting Freizeit bietet ein Lernfeld, welches einen spielerischen Zugang zum Thema Gesundheitsförderung erlaubt

Hierbei nehmen auch die Jugendverbandslager eine zentrale Funktion ein: Junge Männer und Frauen haben die Chance, sich bei der Lagerplanung und -durchführung in Teamarbeit zu üben, Verantwortung zu übernehmen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Den Kindern und Jugendlichen bietet das Lager den Raum zu lernen, Konflikte auszutragen, Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und sich selbst durchzusetzen.

Wie gestalten sie die Gesundheitsförderung in diesem Setting mit Ihrem Projekt?

Voilà stärkt das physische, psychische und soziale Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen. Im Zentrum steht

Das Programm Voilà

Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendverbänden

Mit dem Programm Voilà realisiert die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV) seit knapp 25 Jahren ein Programm, welches von Jugendlichen für Kinder und Jugendliche durchgeführt wird. Neben Ernährung und Bewegung legt Voilà den Fokus auch auf die Stärkung des sozialen Wohlbefindens. Es umfasst 14 kantonale Programme, die jeweils eigene Namen tragen, von einer eigenen Programmleitung geführt und von einer nationalen Gesamtprogrammleitung koordiniert werden.

Die kantonalen Programme sind zuständig für Aus- und Weiterbildungen von LeiterInnen aus Jugendverbänden zu Themen der Suchtprävention. Gemäss dem Multiplikatorenprinzip bringen diese ausgebildeten LeiterInnen anschliessend das Gelernte in die Umsetzung von Ferienlagern und anderen Aktivitäten ein. Das Programm wurde bereits mehrfach ausgezeichnet. «Gesundheit» wird in Voilà ganzheitlich verstanden. Entsprechend ist es das Ziel von Voilà, sowohl das psychische als auch das physische und soziale Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen zu steigern und sie damit in ihrer gesunden Entwicklung zu unterstützen. Voilà richtet sich an die Jugendverbände der Schweiz. Das Programm wird von Jugendlichen und jungen Erwachsenen für Kinder und Jugendliche gemacht. Die Zielgruppen von Voilà sind entsprechend Mädchen und Jungen, welche ein Ferienlager einer Jugendorganisation besuchen sowie Jugendliche und junge Frauen und Männer, welche als Leiterin oder Leiter einer Jugendorganisation ein Ferienlager organisieren.

www.sajv.ch/projekte/voila/

dabei die Frage: Was bewegt Jugendliche? Wo bewegen sie mit? Das Programm arbeitet auf drei Handlungsebenen: Individuum, Gruppen und Organisation. Auf der Ebene des Individuums setzt Voilà an, indem es sowohl die Multiplikatoren als auch die LagerteilnehmerInnen in ihren Handlungskompetenzen stärkt. Ebenso haben die Voilà-Aktivitäten einen positiven Einfluss auf die Peer Groups, insbesondere da die Gruppendynamik einen starken Einfluss auf die Selbstwahrnehmung und das individuelle Wohlbefinden hat. Voilà besteht aus 15 kantonalen Programmen, welche wiederum aus VertreterInnen verschiedener Jugendverbände bestehen. Die Handlungsebene Organisation wird durch VertreterInnen der kantonalen Voilà-Programme repräsentiert, die gesundheitsfördernden Inhalte in die Jugendverbände tragen und deren Verbreitung auf Organisationsebene fördern. Durch das Multiplikatorensystem profitieren einerseits die Multiplikatoren, andererseits auch die TeilnehmerInnen in den Voilà-Lagern von den gesundheitsfördernden Aktivitäten.

Wo liegen die Chancen und Herausforderungen?

Wie bei vielen Angeboten, die zu einem grossen Teil von Freiwilligen getragen werden, liegen auch bei Voilà die Herausforderungen in der Sicherstellung der Kontinuität und der Nachfolge der kantonalen Programmverantwortlichen. Dies ist jedoch Herausforderung und Chance zugleich, zumal ein Wechsel der Freiwilligen auch jeweils frischen Wind ins Team bringt.