

# Gesund mit Kebab+?

Gahler Mirjam & Cadalbert Yvonne

## Theoretischer Hintergrund

Das Migros-Kulturprozent unterstützt im Rahmen von Kebab+ (kochen, essen, begegnen, ausspannen, bewegen) Jugendarbeitsstellen bei der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.

Laut dem sozialkognitiven Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (HAPA-Modell) ist wichtig:

- Ein überzeugendes und erreichbares Ziel zu verfolgen (Motivation) *Was ich anstrebe gefällt mir und ich traue mir zu, dorthin zu kommen.*
- Im Zielverfolgungsprozess ein strategisches Vorgehen sowie eine gelingende Selbstkontrolle heranzuziehen (Volition) *Ich weiss genau wie ich der Reihe nach vorgehe; ich bleibe fokussiert auf mein Ziel; ich weiss was mich unterstützt und was zu tun ist wenn ich schwach werde.*

(Schwarzer, 1992, 1999, 2001)

## Fragestellung

- Welche Faktoren aus dem HAPA-Modell erklären das erfolgreiche Vorgehen in den seit 2008 durchgeführten, besten Kebab+-Projekten?
- Welche zusätzlichen Faktoren zeichnen erfolgreiche Kebab+-Projekte aus?
- Vermögen Kebab+-Projekte das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen nachhaltig zu fördern?
- Wir haben teilnehmende Jugendliche und Projektleitende befragt
- Das ist die erste Evaluation von Kebab+-Projekten (bei fehlenden Ausgangswerten)

## Methode

### Jugendliche (Online-Fragebogen) – Selbsteinschätzung


- Wie sieht die psychische Widerstandskraft der Jugendlichen heute aus? Standardisierter Resilienzfragebogen RS13
- Wie selbstwirksam nehmen sich die Jugendlichen heute wahr? Standardisierter Fragebogen zur Allgemeinen Selbstwirksamkeit (SWE)
- Wie schätzen die Jugendlichen ihre Lebensqualität heute ein? ILK-Inventar zur Erfassung der Lebensqualität von Kindern & Jugendlichen
- In welchen Bereichen (kochen, essen, begegnen, ausspannen, bewegen) haben die Jugendlichen etwas gelernt?
- Selbst generierte Fragen
- Welche Faktoren aus Kebab+-Projekten wurden aus Sicht der Jugendlichen nachhaltig gefördert?
- Selbst generierte, an das HAPA-Modell angelehnte Fragen

### Projektleitende (Experteninterview) – Selbst- und Fremdeinschätzung

- Wie wurden die Jugendlichen durch den motivationalen Prozess geführt?
- Wie wurden die Jugendlichen durch den volitionalen Prozess geführt?
- Was wurde ausserdem als wichtig erachtet?
- Systematisierender Leitfaden

### Studienpopulation (nur Deutschschweiz berücksichtigt)

#### Online-Fragebogen

- Ø 16 Jahre
- 
- 18 7
- 12% Primarschule 12% Gymnasialstufe  
20% Sekundarschule 56% Berufslehre

#### Projektleitende

- Ø 33 Jahre
- 
- 3 5
- SozialarbeiterInnen und SozialpädagogInnen

## Ergebnisse

### Jugendliche (Online-Umfrage) – Häufigkeiten, Korrelationen

- Die Mehrheit ist durchschnittlich **resilient, selbstwirksam** und verfügt über eine **zufriedenstellende Lebensqualität**
- Im Bereich **«begegnen»** (Spass haben neue Leute kennenzulernen, etwas als Team erreichen, sich für einen guten Zweck einsetzen) wurde am meisten profitiert

Je selbstwirksamer	desto mehr sich unterstützt gefühlt (r=.452/p=.023)	desto aktiver in die Planung integriert (r=.400/p=.048)	desto mehr Lerneffekt bis heute (r=.507/p=.010)	desto gesünder fühlen seit dem Projekt (r=.399/p=.048)
Je aktiver in Planung integriert	desto gesünder fühlen seit dem Projekt (r=.449/p=.024)	desto wohler gefühlt im Projekt (r=.528/p=.007)	desto mehr Lerneffekt bis heute (r=.400/p=.048)	
Je mehr Lerneffekt bis heute	desto mehr sich unterstützt gefühlt (r=.526/p=.007)	desto wohler gefühlt im Projekt (r=.506/p=.010)	desto höhere Lebensqualität seit dem Projekt (r=.493/p=.012)	
Je wohler gefühlt im Projekt		desto gesünder fühlen seit dem Projekt (r=.447/p=.025)		

### Projektleitende (Experteninterviews) – qualitative Inhaltsanalyse

- Alle definierten **attraktive Projektziele**
- Alle haben **intensive Unterstützung bei der Planung und Umsetzung geleistet**
- Alle haben **Unterziele definiert** (z.B. durch die Bildung von Ressortgruppen)
- Alle waren **sehr flexibel im Umgang mit den Jugendlichen und der konkreten Umsetzung der Unterziele**
- Alle haben **viel Wert auf die Beziehungsarbeit gelegt**
- Alle haben **so partizipativ gearbeitet wie nur möglich**
- Alle sind **sehr engagiert im Beruf** und wahrscheinlich sehr zufrieden damit
- Alle haben **Spasfaktoren eingebaut**
- Die meisten hatten **Support von Drittpersonen** in irgendeiner Form



Besonders in diesen Bereichen werden **nachhaltige Effekte** vermutet:

- Selbst- und Emotionsregulation (Selbstkontrolle)
- Sozialkompetenz
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Empowerment
- Projektplanung und Durchführung
- Im Erlernen von Fachwissen/Fähigkeiten



## Diskussion

- Da keine Ausgangswerte existieren über die Selbstwirksamkeitserwartung, Resilienz und Lebensqualität der Jugendlichen, sowie über ihr gesundheitspezifisches Verhalten, können die **Zusammenhänge** aus der Onlineumfrage **nicht sicher auf die Teilnahme an Kebab+-Projekten zurückgeführt werden**.
- Das **einheitliche Vorgehen der Projektleitenden** in bestimmten Bereichen des Projekts, lässt auf ein erfolgsversprechendes Vorgehen schliessen.
- Bezüglich der nachhaltigen Effekte lassen vor allem Vergleiche mit Studien aus der Jugendforschung darauf schliessen, dass die **Jugendlichen einen Nutzen aus der Teilnahme an Kebab+-Projekten** haben. Um dies mit **Sicherheit** festzustellen bedarf es allerdings einer **Langzeitstudie**.

## Literatur

- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Self-efficacy: Thought control of action* (S. 217-243). Washington, DC: Hemisphere.
- Schwarzer, R. (1999). Self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors: The role of optimism, goals, and threats. *Journal of Health Psychology*, 4, 115-127. doi:10.1177/13591053990400208
- Schwarzer, R. (2001). Social-cognitive factors in changing health-related behavior. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 47-51. doi:10.1111/1467-8721.00112