

Projekt Nummer B15

power2move

Kontaktperson	Sekundarstufe II: Vigeli Venzin, Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung, Tel. 043 259 22 76, E-Mail: infosuchtpraevention@mba.zh.ch
Zielgruppen	Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II (Alter: 15 – 20 Jahre)
Multiplikator/en	Kontaktlehrpersonen Sekundarstufe II
Setting(s)	Ganze Klassen oder frei zusammengesetzte Gruppen à 5 Jugendliche

Zusammenfassung

Das webbasierte, multiprofessionelle Test- und Beratungsangebot «power2move» wurde durch den Schweizerischen Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj (www.akj-ch.ch) entwickelt und besteht aus drei Phasen: In der Phase I erfassen die Teilnehmenden über eine Internetplattform ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten mittels Schrittzähler sowie Ess- und Trinkprotokoll und beantworten Fragen zu ihrem psychosozialen Wohlbefinden. In der Phase II bietet das akj-Beratungsteam je nach Ergebnis den Teilnehmenden individuelle Beratungen via E-Mail oder Internetplattform an. In der Phase III erhalten die Teilnehmenden je nach persönlicher Motivation die Möglichkeit, sich individuell durch Fachpersonen in ihrer Region beraten zu lassen.

Beabsichtigte Wirkungen

Vision	Den Jugendlichen gelingt es, ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu verbessern und das soziale Wohlbefinden zu steigern.
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Das Bewegungs- und Ruheverhalten sowie die körperliche Haltung der Jugendlichen sind verbessert.▪ Das Ess- und Trinkverhalten der Jugendlichen ist ausgewogener.▪ Die Motivation der Jugendlichen zu regelmässiger Bewegung und ausgewogener Ernährung ist geweckt.▪ Das psychosoziale Wohlbefinden ist erhöht.▪ Die Lehrpersonen haben über die beteiligten Klassen konkrete Hinweise zur Förderung des gesunden Körpergewichts erhalten.

Massnahmen

- Gezieltes Einsetzen des Schrittzählers, diverse Tests und begleitendes individuelles Beratungsangebot über drei Monate zu den Themen Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden (Benutzung der entwickelten IT-Plattform «power2move»).
- Grundlagen der Beratung sind die ausgewerteten Daten des Schrittzählers sowie Ess- und Trinkprotokolle und Tests zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden, die über die IT-Plattform ausgefüllt werden können. Die Beratungen sind in der Regel e-Beratungen. Bei Bedarf können auch telefonische oder persönliche Beratungen genutzt werden.

Rahmenbedingungen für Teilnehmende

- «power2move» ist ein Pilotprojekt, an welchem ab 2010 ganze Klassen oder frei zusammengesetzte Gruppen à 5 Jugendliche von Mittel- und Berufsfachschulen teilnehmen können. Die Intervention dauert insgesamt drei Monate.
- Interessierte können sich ab sofort an Vigeli Venzin (s.o.) wenden.