

GUT DRAUF – Wirkungen bei Freizeiten

Zur Nachhaltigkeit von Lebensstiländerungen bei Bewegung, Entspannung und Ernährung

Freizeiten und Jugendreisen bedeuten für Jugendliche eine Zeit intensiver Erfahrungen: Wer 14 Tage der Sommerferien mit Gleichaltrigen bei einer betreuten Ferienmaßnahme verbringt, dem prägen sich nicht nur die Highlights im Programm ein, sondern auch das alltägliche Miteinander vom morgendlichen Zähneputzen bis zum Nachspaziergang. Ein idealer Ort also, um über eigene Lebensgewohnheiten nachzudenken und alternative Gestaltungsweisen des Alltags zu erproben. Die Aktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung setzt daher nicht zufällig auch auf Freizeiten, um die Themen Bewegung – Entspannung – Ernährung ins Bewusstsein von Jugendlichen zu rücken. Die „GUT DRAUF – Philosophie“ setzt hohe Ziele: Kindern und Jugendlichen soll „Lust und Spaß an neuen und gesunden Gewohnheiten vermittelt“ werden, wobei die „Möglichkeit der Umsetzung in den Alltag ein wichtiges Kriterium“ darstellt¹.

Was in einem Konzeptionspapier überzeugend klingt, muss in der Praxis allerdings noch lange nicht erfolgreich sein. Gibt es Möglichkeiten, die Wirksamkeit von GUT DRAUF bei Freizeiten zu erheben? Unterscheidet sich das Erleben von Bewegung, Entspannung und Ernährung bei Teilnehmern von GUT DRAUF-Freizeiten von dem, was bei Freizeiten ohne dieses Label erlebt wird? Gibt es Anzeichen für eine langfristige Wirkung des bei der Freizeit erlebten Gesundheitsverhaltens? Sind kurzzeitpädagogische Maßnahmen wie Freizeiten überhaupt geeignet, Alltagsgewohnheiten zu ändern, oder bleiben sie isolierte Zeitabschnitte ohne Auswirkungen im Alltag?

Eine empirische Perspektive zur Klärung dieser Fragen stammt aus dem Projekt Freizeitenevaluation. Im Rahmen einer bundesweiten Grundlagenstudie zur Entwicklung standardisierter Evaluationsbögen wurden im Sommer 2005 insgesamt 806 Teilnehmer/innen und 102 Betreuer/innen bei 24 Freizeiten von 13 verschiedenen Veranstaltern befragt. Von insgesamt 146 Teilnehmern (43 % der angeschriebenen Teilnehmer) liegen zudem Fragebögen aus einer Nachbefragung drei Monate nach der jeweiligen Freizeit vor. Für den Großteil der Items (=Fragen) wurde eine siebenstufige Rating-Skala verwendet, wobei die Kategorien 5, 6 und 7 den zustimmenden Bereich abbilden². Zwei der einbezogenen Freizeiten waren explizit als GUT DRAUF-Freizeiten gekennzeichnet.

Der vorliegende Artikel zeigt zunächst auf, inwiefern sich die GUT DRAUF-Konzeption in den Antworten der Jugendlichen widerspiegelt. Die Frage der Nachhaltigkeit von Freizeitwirkungen wird dann allgemein sowie GUT DRAUF-spezifisch erörtert. Perspektiven der weiteren Wirkungserhebung schließen sich an.

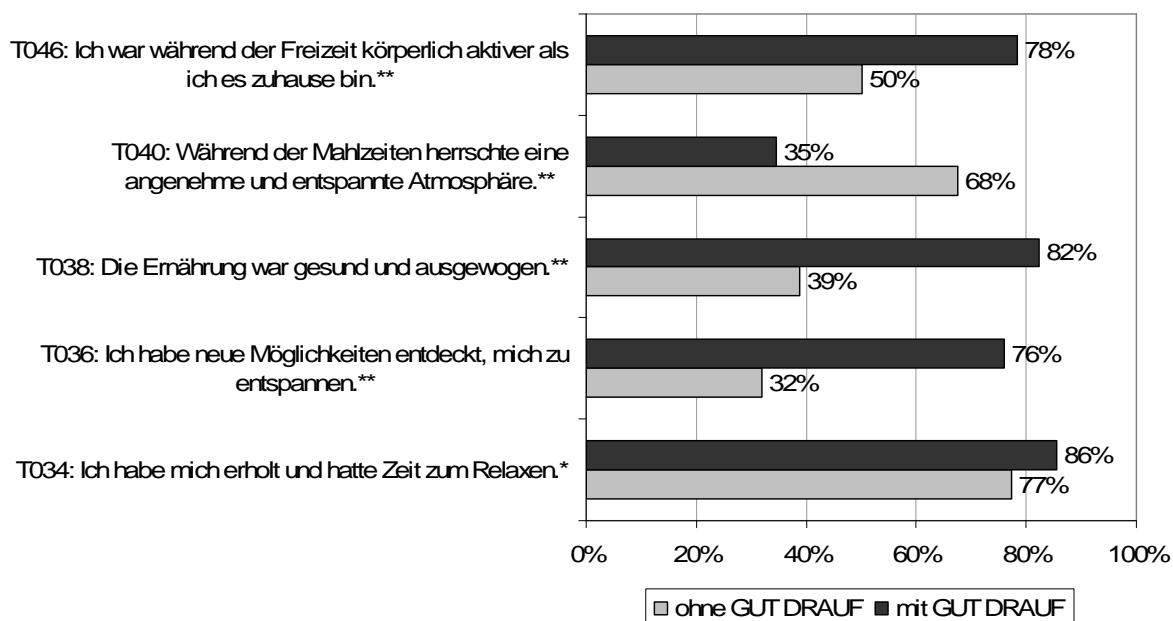
Ergebnisse der Fragen zu Bewegung, Entspannung und Ernährung

In der Grundlagenstudie der bundesweiten Freizeitenevaluation waren insgesamt 9 Items aus dem Themenbereich Bewegung – Entspannung – Ernährung enthalten. Die Fragebögen wurden am vorletzten Tag der Freizeit von nahezu allen Teilnehmenden ausgefüllt. Die Rückmeldungen der Freizeitleitungen berichten von einer hohen Akzeptanz des Verfahrens. Der überwiegende Teil der Jugendlichen ist gerne bereit, eine Rückmeldung zur Freizeit zu geben und füllt den Fragebogen ehrlich und eigenständig aus.

Der Anteil zustimmender Antworten zu den expliziten GUT DRAUF-Items wird in Abbildung 1 einerseits für die Freizeiten mit GUT DRAUF-Konzept (dunkler Balken), andererseits für die restlichen Freizeiten (heller Balken) dargestellt. Signifikante Unterschiede sind mit * (Signifikanzniveau 5 %) bzw. ** (Signifikanzniveau 1 %) markiert.

¹ Zitiert nach den GUT DRAUF-Qualitätsstandards von „go on tour – Kinder- und Jugendreisen der Diakonie in Bayern“.

² Hintergründe zur Methodik finden sich in Ilg 2005 (vgl. „Weitere Hinweise“).

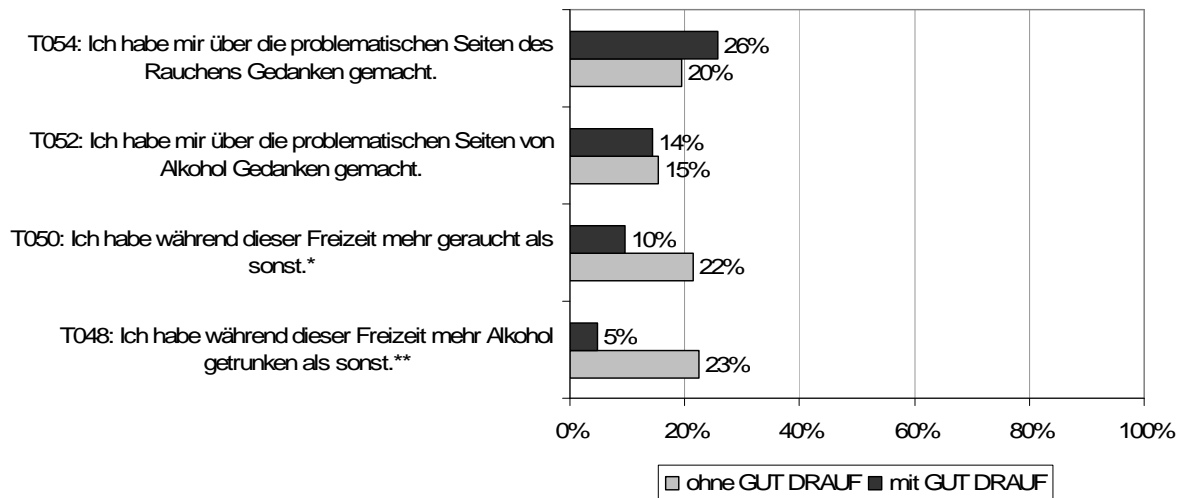
Abbildung 1: GUT DRAUF-Items

Anmerkungen: N \geq 711 (Teilnehmer von Freizeiten ohne GUT DRAUF-Konzept), N \geq 76 (Teilnehmer von Freizeiten mit GUT DRAUF-Konzept).

Die drei Fragen, die sich direkt auf die von GUT DRAUF intendierten Themen beziehen, weisen einen deutlichen Vorsprung der GUT DRAUF-Freizeiten vor der Vergleichsgruppe auf: Bei Bewegung/Aktivität (T046) ist der Effekt mit 78 % (gegenüber 50 %) Zustimmung schon verhältnismäßig groß. Die gesunde Ernährung (T038) und das Entdecken neuer Entspannungsmöglichkeiten (T036) werden bei den GUT DRAUF-Freizeiten sogar mehr als doppelt so häufig bejaht wie bei den Freizeiten ohne GUT DRAUF.

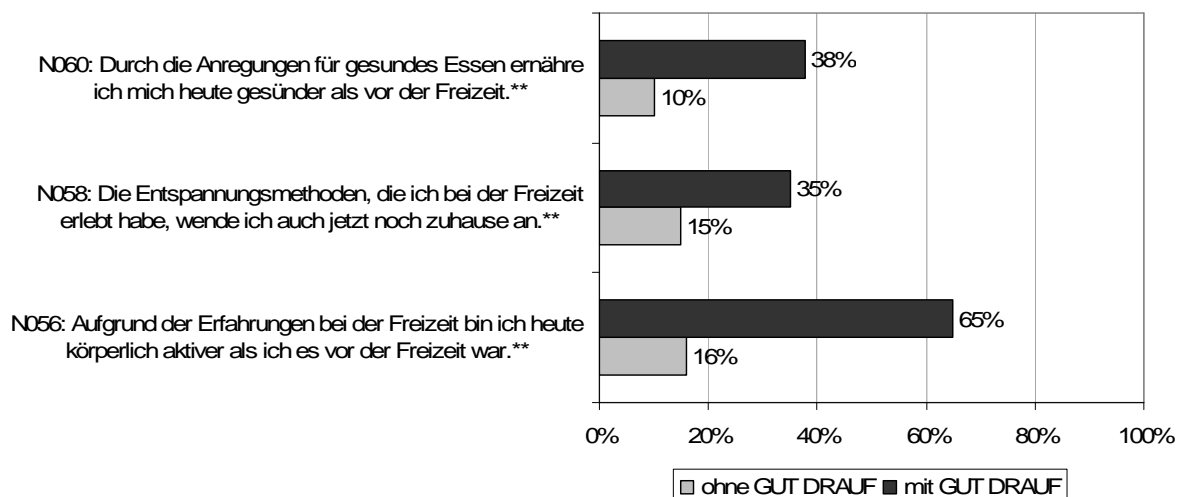
Zwei weitere Formulierungen wurden verwendet, um den Fragebereich etwas aufzuweiten. Während „Erholung und Relaxen“ (T034) bei den GUT DRAUF-Freizeiten einen kleinen Vorsprung aufweist, zeigt sich beim Item T040 ein unerwartetes Bild: Die Atmosphäre während den Mahlzeiten wurde von den Teilnehmern der beiden GUT DRAUF-Freizeiten signifikant unangenehmer wahrgenommen als bei den anderen Freizeiten. Korrelationsanalysen zeigen, dass die Wahrnehmung einer angenehmen und entspannten Essensatmosphäre insgesamt nicht mit den Aussagen zu Entspannung (T036) und gesunder Ernährung (T038) zusammenhängt. Möglicherweise spielen für die empfundene Atmosphäre beim Essen räumliche und soziale Bedingungen eine sehr viel wichtigere Rolle als die allgemeine Ausrichtung der Freizeit auf Entspannung und gesunde Ernährung.

Weil bei Jugendfreizeiten Alkohol und Rauchen zu den typischen Konfliktthemen gehören, wurden vier Items zu Konsum und Reflexion darüber im Fragebogen platziert. Abbildung 2 zeigt die Ergebnisse auf: Während das Nachdenken über diese Thematik bei beiden Vergleichsgruppen etwa gleich wenig angestoßen wird, zeigen sich beim Konsum deutliche Unterschiede: Die GUT DRAUF-Freizeiten verzeichnen signifikant weniger Selbstberichte über erhöhten Tabak- und Alkoholkonsum als die anderen Freizeiten.

Abbildung 2: Items zu den Themenkomplexen Alkohol und Rauchen

Anmerkungen: N≥711 (ohne GUT DRAUF), N≥63 (mit GUT DRAUF).

Die Nachhaltigkeit der Freizeitwirkungen wurde (zumindest für eine mittelfristige Dauer von einem Vierteljahr nach Freizeitende) durch die Nachbefragung bei einem Teil der Jugendlichen erhoben. Aufgrund des für solche Studien üblichen Rücklaufs von unter 50 % wird die Datenbasis bei den GUT DRAUF-Freizeiten für die Nachbefragung sehr gering (unter 40 Befragte). Die in Abbildung 3 dargestellten Ergebnisse zeigen jedoch so eindeutige Effekte, dass die Unterschiede trotzdem signifikant sind: In den Kernthemen von GUT DRAUF erzielen die Freizeitenden, die mit GUT DRAUF-Konzept arbeiten, deutlich höhere Nachhaltigkeitseffekte als die anderen einbezogenen Freizeitenden. Mehr als ein Drittel der Teilnehmer von GUT DRAUF-Freizeiten berichten von Alltagsveränderungen in Bezug auf Essen (N060) und Entspannung (N058), fast zwei Drittel in Bezug auf Bewegung (N056). Dagegen setzten nicht mal ein Sechstel der Teilnehmer der anderen Freizeitenden bei diesen drei Items ihr Kreuz im zustimmenden Bereich.

Abbildung 3: Items aus der Nachbefragung

Anmerkungen: N≥107 (ohne GUT DRAUF), N=37 (mit GUT DRAUF).

Tabelle 1 verdeutlicht die hohen Interkorrelationen der Nachwirkungen. Die drei Themengebiete hängen in ihrer Wirkung empirisch eng zusammen – dies kann als Beleg dafür gesehen werden, dass die durch die Initiatoren von GUT DRAUF vorgenommene Bündelung von Bewegung, Entspannung und Ernährung zu einem „Themenpaket“ tatsächlich der Lebenswirklichkeit Jugendlicher entspricht:

Wer durch die Freizeit zu verstärkter Alltagsaktivität angeregt wurde, achtet auch stärker auf gesunde Ernährung und setzt Entspannungsmethoden ein.

Tabelle 1: Zusammenhänge auf Teilnehmer-Ebene für die Nachbefragung

	N056: Aufgrund der Erfahrungen bei der Freizeit bin ich heute körperlich aktiver als ich es vor der Freizeit war.	N060: Durch die Anregungen für gesundes Essen ernähre ich mich heute gesünder als vor der Freizeit.
N058: Die Entspannungsmethoden, die ich bei der Freizeit erlebt habe, wende ich auch jetzt noch zuhause an.	0,51**	0,59**
N060: Durch die Anregungen für gesundes Essen ernähre ich mich heute gesünder als vor der Freizeit.	0,60**	

Anmerkungen: N≥144. Dargestellt sind die Korrelationskoeffizienten.

Zur Nachhaltigkeit von Freizeitwirkungen

In den Fragebögen am Ende der Freizeit waren einige Aussagen enthalten, in denen die Jugendlichen prognostische Selbsteinschätzungen abgeben sollten, inwiefern ihr Alltagsleben sich aufgrund der bei der Freizeit gemachten Erfahrungen ändern würde. Diese Aussagen können über Korrelationsrechnungen mit den Aussagen aus der Nachbefragung in Zusammenhang gebracht werden, um zu überprüfen, inwiefern die Absichten verhaltenswirksam wurden. Je höher die Korrelationen zwischen Absichtserklärung (Hauptbefragung) und berichteter Umsetzung (Nachbefragung) sind, desto eher ist der Transfer in den Alltag gelungen.

Die Aussage T102 „Ich habe mir vorgenommen, einige Dinge in meinem Leben nach dieser Freizeit zu verändern“ korreliert mit der Aussage aus der Nachbefragung N104: „Ich habe aufgrund der Freizeit einige Dinge in meinem Leben verändert“ zu $r=0,51^{**}$ (N=134). Wer also am Ende der Freizeit mit „guten Vorsätzen“ in den Alltag geht, vergisst diese nicht etwa gleich wieder. Vielmehr ergibt sich ein deutlicher Zusammenhang mit den in der Nachbefragung berichteten Änderungen im Lebensstil. Tabelle 2 verdeutlicht den Zusammenhang bezüglich der Verteilung der Teilnehmerantworten: Zwar kann ein Teil derjenigen, die sich am Freizeitende Änderungen vorgenommen haben, drei Monate später nicht über solche Änderungen berichten. Knapp die Hälfte derjenigen mit gutem Vorsatz macht aber wahr, was sie sich vorgenommen hat.

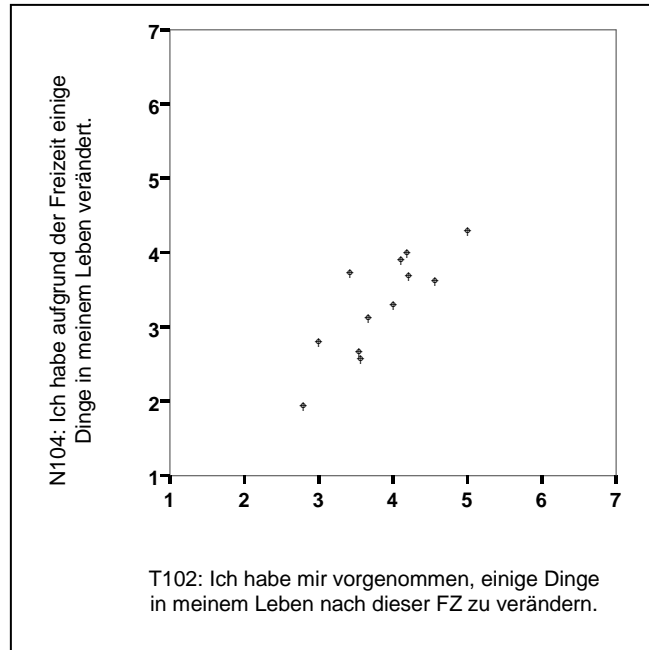
Tabelle 2: Zusammenhang von T102 und N104 auf Ebene der Teilnehmer

		N104: Ich habe aufgrund der Freizeit einige Dinge in meinem Leben verändert.			Summe:
		Nein (1,2,3)	weder - noch (4)	Ja (5,6,7)	
T102: Ich habe mir vorgenommen, einige Dinge in meinem Leben nach dieser Freizeit zu verändern.	Nein (1,2,3)	28 %	6 %	3 %	37 %
	weder - noch (4)	10 %	6 %	4 %	19 %
	Ja (5,6,7)	13 %	10 %	20 %	43 %
Summe:		51 %	22 %	27 %	100 %

Ob eine Freizeit zu Lebensstiländerungen führt oder nicht, hängt in hohem Maße von der Art der Freizeit ab. Eine Freizeit, an deren Ende viele Jugendliche der Aussage T102 zustimmen, kommt auch in der Nachbefragung auf deutlich höhere Werte zur Aussage N104. Grafisch lässt sich dieser Zusammenhang über die Durchschnittswerte der zwölf Freizeiten darstellen, die in die Nachbefragung der bundesweiten Studie 2005 einbezogen waren. Abbildung 4 zeigt die bivariate Verteilung der Freizeitmittelwerte für beide Aussagen. Während bei einigen Freizeiten die Zustimmung der Teilnehmer zur Aussage T102 auf der 7-stufigen Skala ganz im unteren Bereich bleibt, gibt es etliche Freizeiten mit Mittelwerten zwischen 4 und 5. Diese Freizeiten sind es dann auch, deren Teilnehmer in

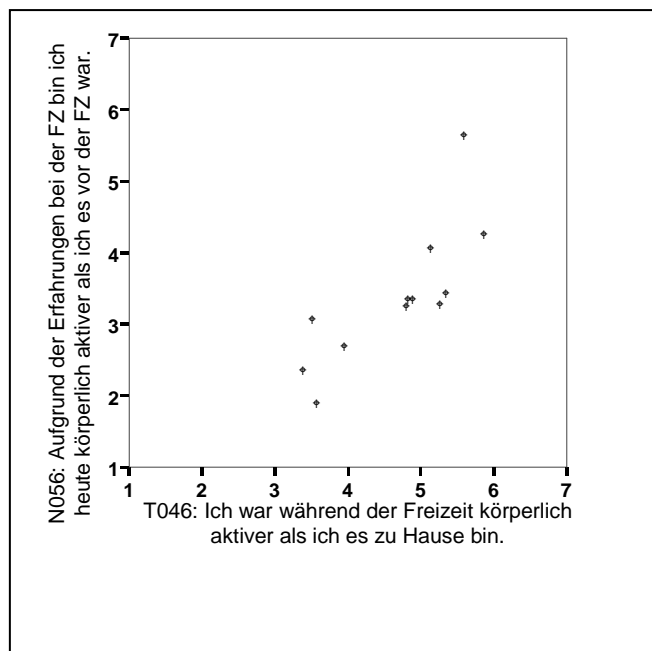
der Nachbefragung die höchsten Bewertungen zur Aussage N104 abgeben. Die Selbstauskunft der Jugendlichen am Ende der Freizeit erweist sich damit als guter Prädiktor dafür, inwieweit die Teilnehmer drei Monate später ihren Lebensstil verändert haben.

Abbildung 4: Korrelation zwischen Absicht und Wirkung auf Ebene der Freizeitmittelwerte



Anmerkungen: Die Freizeitmittelwerte korrelieren zu $r=0,83^{**}$ (N=12 Freizeiten mit 134 Befragten).

Abbildung 5 stellt den Zusammenhang für den Bereich „körperliche Aktivität“ wiederum grafisch auf Ebene der Freizeitmittelwerte dar. Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität bei der Freizeit und mittelfristig verändertem Aktivitätsniveau im Alltag erweist sich als überraschend hoch. Die beiden Freizeiten mit den höchsten Werten sind die Freizeiten, die beim Programm GUT DRAUF beteiligt waren. Freizeiten scheinen in der Tat ein geeignetes Setting zu bieten, um Lebensgewohnheiten von Jugendlichen gezielt zu beeinflussen und diese nachhaltig zu verändern – nicht nur, aber auch im Themenfeld von Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Abbildung 5: Korrelation „körperliche Aktivität“ auf Ebene der Freizeitmittelwerte

Anmerkungen: Die Freizeitmittelwerte korrelieren zu $r=0,79^{**}$ (N=12 Freizeiten mit 133 Befragten).

Perspektiven der GUT DRAUF-Wirkungserfassung im Rahmen der Freizeitenevaluation

Die bislang vorliegenden Daten aus der Freizeitenevaluation würden überbewertet, wenn man sie allein als Wirkungsnachweis von GUT DRAUF verwenden wollte. Auf der Grundlage von 79 Befragten bei GUT DRAUF-Freizeiten dürfen noch keine allgemeinen Schlüsse gezogen werden, zumal die GUT DRAUF-Daten nur von zwei Freizeiten stammen und Konfundierungseffekte nicht auszuschließen sind. Die hier dargestellten Ergebnisse zeigen jedoch Tendenzen auf, die Anlass für eine weitere Erforschung der GUT DRAUF-Wirkungen im Kontext von Freizeiten geben sollten.

Mit der Veröffentlichung der Material-CD „Jugend und Europa“ bietet das System der Freizeitenevaluation seit Februar 2007 Freizeitveranstaltern die Möglichkeit, ihre Freizeiten und Jugendreisen mit einem einfachen Evaluationsverfahren selbst auszuwerten. Der standardisierte Teilnehmer-Fragebogen kann je nach Freizeit individuell angepasst werden. Im „Item-Pool“ sind die o.g. Fragen zu Bewegung, Entspannung und Ernährung als vorgeschlagene Ergänzungsfragen enthalten. Die Verwendung dieses Evaluationsverfahrens bei GUT DRAUF-Freizeiten könnte zu einer breiteren Datenbasis und damit einer solideren Einschätzung der Freizeitwirkungen führen. Das neue Standardverfahren zur Freizeitenevaluation kann von Veranstaltern zwar autark eingesetzt werden, diese werden jedoch darum gebeten, ihre Daten einer zentralen Sammelstelle weiterzuleiten. Kommen die Veranstalter diesem Wunsch in den nächsten Jahren nach, könnten die Daten der Grundlagenstudie einer Überprüfung unterzogen und Veränderungen im Freizeitenerleben der Jugendlichen über die Jahre erhoben werden. Manche Ergebnisse dürften dabei ähnlich überraschend ausfallen wie im Bereich GUT DRAUF. Schon jetzt machen die Daten zumindest eines deutlich: Wer Freizeiten gestaltet, kann Lebensstile verändern.

Weitere Hinweise

Hintergründe zum Projekt Freizeitenevaluation sind unter www.freizeitenevaluation.de im Internet zusammengestellt. Die methodischen Grundlagen sind veröffentlicht in:

- Ilg, Wolfgang. Freizeiten auswerten – Perspektiven gewinnen. Grundlagen, Ergebnisse und Anleitung zur Evaluation von Jugendreisen im Evangelischen Jugendwerk in Württemberg. Bielefelder Jugendreiseschriften Band 7, Bremen: IFKA, 2005 (2. durchgesehene Auflage).

Eine vertiefte Auswertung der Nachhaltigkeitseffekte von Freizeiten bietet der Artikel:

- Ilg, Wolfgang. Von der Gruppe ins Leben. Wirkungen der Jugendarbeit für Persönlichkeitsbildung und Lebensgestaltung – eine Sekundäranalyse. in: Ilg, Wolfgang / Weingardt, Martin (Hg.). Übergänge in der Bildungsarbeit mit Jugendlichen. Empirische Studien zu den Nahtstellen von Jugendarbeit, Schule und Freizeit. Weinheim/München: Juventa 2007, S. 171-200.

Die CD mit allen Evaluationsmaterialien zur eigenständigen Auswertung von Freizeiten und internationalen Jugendbegegnungen wird von der BpB herausgegeben und enthält die Materialien in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch und Polnisch:

- Bundeszentrale für politische Bildung: CD „Jugend und Europa“: Software und Materialien für Befragungen. Bonn, 2007

Bestellung per E-Mail an cd-bestellung@freizeitenevaluation.de (4 Euro inkl. Versandkosten).

Allgemeine Informationen zur Aktion GUT DRAUF sind im Internet unter www.gutdrauf.net zu finden.