

“rundum gesund”

Geschlechts- und kultursensible Gesundheitsförderung bei Adipositas

Externe Evaluation

Abschlussbericht – Teil C

Ergebnisse der Evaluations-Workshops mit den TeilnehmerInnen

Wien, Dezember 2012

Mag.^a Christa Straßmayr und Mag.^a Anita Rappauer
queraum. kultur- & sozialforschung
Obere Donaustraße 59/7a
1020 Wien
Tel/Fax: ++43 1 958 09 11
E-mail: office@queraum.org
www.queraum.org

Inhaltsverzeichnis

1. Methodisches Vorgehen	3
2. Ergebnisse der Workshops	4
2.1. Informationsquellen und Gründe für die Teilnahme	4
2.1.1. Informationsquellen	4
2.1.2. Beweggründe für die Teilnahme	5
2.2. Wirkung der Kurse	8
2.2.1. Veränderungen auf persönlicher Ebene	8
2.2.2. Wirkung des Kurses auf das Kohärenzgefühl	16
2.3. Rückmeldungen zur Organisation und Gestaltung der Kurse	38
2.3.1. Gelungene Aspekte	38
2.3.2. Verbesserungsvorschläge	44
3. Zusammenfassung	50
4. Anhang	52
Anhang 1: Workshop-Design Erwachsene (alle Durchgänge) und Familie (erster Durchgang)	52
Anhang 2: Workshop-Design Eltern – Modifikation der Luftballonmethode	54
Anhang 3: Workshop-Design Kinder	55

1. Methodisches Vorgehen

Zur Vertiefung der quantitativen Ergebnisse wurden die Rückmeldungen der teilnehmenden Frauen, Männer und Kinder in Evaluations-Workshops eingeholt. Von den insgesamt drei Kursdurchgängen wurden beim ersten und letzten Durchgang alle Gruppen befragt. Beim zweiten Kursdurchgang wurde eine Stichprobe von zwei Gruppen befragt. Die Befragungen fanden jeweils zum Abschluss der Intensivphase des Kurses (nach 6-monatiger Laufzeit) statt.

Tabelle 1 ermöglicht einen Überblick über die Anzahl der befragten Kursgruppen und den erreichten TeilnehmerInnen der evaluierten Kursdurchgänge.

Tabelle 1: Überblick Evaluationsworkshops

Kurse	Frauen deutschsprachig	Frauen türkischsprachig	Männer deutschsprachig	Männer türkischsprachig	Familie (Eltern, Kinder)	Gesamt
Anzahl der befragten Kursgruppen	5	2	3	2	6	18
Anzahl der befragten TeilnehmerInnen	35	12	19	13	23	102

Die Evaluations-Workshops dauerten 60 bis 90 Minuten und fanden in den regulären Kurseinheiten und an den gewohnten Kursorten statt. Im Vorfeld der Workshops wurden die KursteilnehmerInnen vom Evaluationsteam durch ein Informationsblatt über die Hintergründe und Inhalte der Workshops informiert. Zudem besuchten die EvaluatorInnen die Kursgruppen, um sich und das Workshopskonzept kurz vorzustellen. Das Evaluationsteam hat sich in Absprache mit dem Projektteam für diese zeitintensive Vorgehensweise entschieden, mit dem Ziel, möglichst viele KursteilnehmerInnen für die Teilnahme an den Evaluations-Workshops zu gewinnen. Insgesamt nahmen 102 Personen an den Evaluationsworkshops teil, davon konnten 47 Frauen, 32 Männer und 9 Familien: 11 Kinder und 12 Elternteile befragt werden.

Es wurde ein Workshop-Design entwickelt, dass bei den Frauen- und Männergruppen durchgängig angewandt wurde (siehe Anhang 1). Bei den Familiengruppen wurde bei der ersten Befragung das Workshop-Design für Erwachsene verwendet und zusätzlich die Wirkung des Kurses auf das Familiensystem mittel Luftballon-Methode erhoben. Die Vorgangsweise und die Fragestellungen der Familienworkshops wurden nach der ersten Erhebung überarbeitet um an methodischer Schärfe zu gewinnen. Die Designs wurden spezifisch auf Eltern und Kinder, die nunmehr getrennt befragt wurden, zugeschnitten. Die Veränderungen bei der Elternbefragung ist im Anhang 2 dargestellt, das Workshop-Design für die Kinder ist im Anhang 3 ersichtlich.

2. Ergebnisse der Workshops

Das vorliegende Kapitel fasst die qualitativen Ergebnisse der Workshops auf Basis der Tonbandaufzeichnungen und schriftlichen Protokolle inhaltsanalytisch zusammen.

Zunächst wird beschrieben, durch welche Quellen die Männer, Frauen und Familien auf den Kurs aufmerksam wurden und warum sie sich für die Teilnahme entschieden haben. Anschließend werden die Wirkung der Kurse erörtert sowie positive Rückmeldungen und Verbesserungspotenziale aus Sicht der TeilnehmerInnen dargestellt.

Liegen aufschlussreiche Unterschiede zwischen den einzelnen Gruppen vor, so werden diese entlang der jeweils relevanten Unterscheidungen (Männer-, Frauen-, Familiengruppen, deutsch- bzw. türkischsprachig) dargestellt.

2.1. Informationsquellen und Gründe für die Teilnahme

2.1.1. Informationsquellen

Die Rückmeldungen aus den Kursen zeigen, dass die TeilnehmerInnen aus unterschiedlichen Quellen vom Kursangebot des „rundum gesund“ Projektes erfahren haben.

Online-, Printmedien und Fernsehen

Großteils deutschsprachige Teilnehmende wurden in Online- und Printmedien, wie Websites (z.B.: wien.at, Krankenanstaltenverbund, FEM Süd), Newsletter (z.B. von MEN), Zeitschriften oder Zeitungen auf das Projekt aufmerksam. Der Kurier und die Bezirkszeitung wurden nicht nur von den deutschsprachigen Gruppen, sondern auch von den Familiengruppen mehrfach als Informationsquelle angeführt. Ein Bericht im Fernsehen war für eine Teilnehmerin ausschlaggebend für ihre Bewerbung. Auch durch eine direkte Recherche auf den Homepages von FEM, FEM Süd und MEN haben die TeilnehmerInnen von dem Kurs erfahren.

Veranstaltungen

Eine gezielte Information auf Veranstaltungen (z.B.: Veranstaltungen des Arbeitsmarktservice, Informationsstand beim Frauengesundheitstag, Informationsveranstaltung von FEM Süd im Rathaus, Gesundheitstisch im Wilhelminenspital) war beim Erreichen von türkischsprachigen Frauen sehr erfolgreich.

MultiplikatorInnen und ExpertInnen

MultiplikatorInnen und ExpertInnen (z.B.: BeraterInnen, ÄrztInnen) informierten TeilnehmerInnen beider Kursdurchgänge. Mehrere türkischsprachige Männer erfuhren von „rundum gesund“ durch einen im Projekt involvierten Trainer und einen ebenfalls im Projekt aktiven Arzt. Die teilnehmenden Familien erfuhren häufig von LehrerInnen und KinderärztInnen vom Kursangebot.

Mundpropaganda

Mundpropaganda durch Arbeitskolleginnen (ebenfalls Teilnehmerin von „rundum gesund“), Töchter, Bekannte, Freundinnen, Nachbarinnen und eine Tante wurden als Informationsquelle für die Kursteilnahme genannt. Z.T. hatten diese Personen über den Kurs in einem Printmedium oder per e-mail/Newsletter erfahren.

Vor allem bei den türkischsprachigen Kursgruppen erfuhr die Mehrzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch „Mundpropaganda“ und MultiplikatorInnen vom Kursangebot. Zwei türkischsprachige Teilnehmerinnen arbeiteten bei der Islamischen Föderation Wien (IFW) und leiteten die Informationen über das Projekt an MigrantInnenvereine, Beratungsstellen und potenzielle TeilnehmerInnen weiter. Eine der beiden meinte dazu: *„Ich wollte es selbst erleben, um es dann auch weitergeben zu können.“*

2.1.2. Beweggründe für die Teilnahme

Die meisten TeilnehmerInnen nannten mehrere Beweggründe für die Teilnahme und es ist zu berücksichtigen, dass eine Kombination der Beweggründe oftmals ausschlaggebend für die Teilnahme war.

Umfassendes und ganzheitliches Kurskonzept

Ein großer Anreiz am Kurs teilzunehmen stellte für die meisten TeilnehmerInnen das umfassende und ganzheitliche Kurskonzept dar:

„Dieses ganzheitliche Angebot ist ein Versuch und da ich immer abnehmen möchte, werde ich es noch mal probieren.“

Die Kombination aus Bewegung, Information, Ernährungsberatung, psychologischer und humanmedizinischer Beratung überzeugte dabei besonders. Manche Männer erwähnten speziell die Kombination der Maßnahme mit Sport und Bewegung als Motivation zur Teilnahme, andere wiederum hoben die Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten als Anreiz hervor. Manche TeilnehmerInnen merkten insbesondere die Betreuung durch PsychologInnen und ÄrztInnen als Beweggrund für die Teilnahme an:

„Also ernährungsmäßig, da weiß ich eigentlich eh was man da machen soll. Ich habe mir aber gedacht, vielleicht hilft mir eine psychologische Begleitung, um auch den inneren Schweinehund zu analysieren und auszumerzen.“

„Zuerst konnte ich mich nicht wirklich motivieren. Aber dadurch, dass ein Arzt und eine Psychologin dabei sind, dachte ich mir, es kann ja vielleicht doch was bringen.“

Zielgruppenspezifische Vorgangsweise

Sowohl für Frauen als auch Männer war der geschlechtsspezifische Ansatz des Kurses eine Voraussetzung für die Teilnahme. So z.B. erzählte ein deutschsprachiger Mann:

„Meine Tochter sagte, sie hat von einer Gruppe gehört, sag ich, vergiss es, sie sagt, das ist eine Männergruppe, da sagte ich, o.k. das ist zu überlegen....“

Die Familien nannten das Einbeziehen der gesamten Familie als Beweggrund:

„Weil es insgesamt für die ganze Familie gedacht war, weil es eben nicht nur für Erwachsenen und Kinder getrennt gedacht ist sondern gemeinsam für die ganze Familie.“

Langfristiges Kurskonzept

Ein weiterer Anreiz war die Dauer und Intensität (wöchentliche Einheiten über mehrere Monate) des Kurses, sowie das kostengünstige Angebot. Einige TeilnehmerInnen waren überzeugt, dass eine nachhaltige Veränderung nur durch eine dauerhafte Umstellung ihrer Lebenseinstellung und Ernährungsweise möglich ist, und dass eine dauerhafte Umstellung wiederum langfristige Begleitung braucht.

„...und weil ich gesehen hab, das geht über längere Zeit, nicht so husch husch, sondern langsam – das hat mir Hoffnung gemacht, dass das dann was wird.“

Wunsch nach Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit

Als besonders ansprechend empfanden viele TeilnehmerInnen, dass der Kurs auf die Verbesserung der Lebensqualität abzielt und eine Umstellung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens anregen möchte. Eine Teilnehmerin brachte dies mit folgender Aussage auf den Punkt:

“Es geht nicht darum eine neue Diät zu erlernen, sondern bewusster zu essen und mehr Bewegung zu machen.“

Die türkischsprachigen Männer und Frauen motivierte zudem die Möglichkeit, mehr über gesunde Ernährung zu erfahren. Viele argumentierten damit, dass die traditionelle türkische Küche vorwiegend kalorienreiche Gerichte umfasst und sie „leichtere“ Alternativen kennenlernen wollten.

Für die Familien stand vor allem das Ziel im Vordergrund, gemeinsam etwas zu verändern. Ein Elternpaar erwähnte, dass es davon ausging, dass die Kinder Ernährungstipps besser annehmen können, wenn diese nicht von Mutter oder Vater kommen, sondern von den BetreuerInnen der Gruppe

Gesundheitliche Probleme

Eng verbunden mit dem Wunsch nach Verbesserung der Gesundheit ist der Aspekt der gesundheitlichen Probleme, der mehrfach als Auslöser für die Bereitschaft den Kurs zu besuchen, genannt wurde. Diabetes, Migräne, Magenschmerzen, Gelenkschmerzen, Krebsleiden, kardiovaskuläre Krankheiten und seelische Probleme wurde u.a. als Leiden beschrieben, die eine Bereitschaft „etwas zu tun“ erhöhten:

„Ich habe hohen Blutdruck und Gelenkschmerzen, hab schon Einiges probiert, hab mir gedacht in der Gruppe, vielleicht ist das was Neues.“

Eine Familie berichtete von einem besonders hohen Leidensdruck ihrer Tochter. Ein Arzt führte die häufig auftretenden und heftigen Kopfschmerzen der Tochter auf ein ungesundes Ernährungsverhalten zurück. Die Familie erhoffte sich von den ExpertInnen des „rundum gesund“ Angebots Unterstützung.

Wunsch nach Gewichtsreduktion

Insgesamt stand für die meisten TeilnehmerInnen nicht der Wunsch nach **reiner** Gewichtsreduktion im Vordergrund, als sie sich für die Teilnahme am Kurs entschieden:

„Mir ist gesagt worden, abnehmen ist der erwünschte Nebeneffekt. Tatsächlich geht es um eine Lebensumstellung.“

Gerade bei den deutschsprachigen TeilnehmerInnen kämpften viele schon seit Jahren mit ihrem Gewicht und hatten bereits einige Unterstützungsmaßnahmen ausprobiert, wie auch das folgende Zitat eines deutschsprachigen Teilnehmers zeigt:

„Wir alle haben eine lange Diätgeschichte hinter uns, es gibt keinen, der nicht schon vieles oder alles ausprobiert hat, was es irgendwo gibt. Wir sind alle sehr fachkundig. Es sitzt nicht jemand herinnen, der drei Kilo Übergewicht hat und jetzt die Idealfigur haben möchte und überhaupt keine Ahnung hat, von was wir hier reden.“

Andere wiederum hatten in kurzer Zeit drastisch zugenommen und wollten möglichst rasch wieder abnehmen beziehungsweise ihr Gewicht halten:

„Ich wollte wieder einen Anzug anziehen können.“

Einige Frauen erwähnten, dass sie bereits viele erfolglose Versuche abzunehmen hinter sich und Erfahrungen mit dem „Jo-Jo-Effekt“ haben. Sie wollten mit dem Kurs „etwas anderes ausprobieren“. Eine Teilnehmerin bezeichnete den Kurs als „letzte Chance“ zum Abnehmen – eine durchaus hohe Erwartungshaltung:

„Ich hab auch schon alles probiert, immer abgenommen aber auch immer wieder zugenommen und da wusste ich, dass das meine letzte Chance ist.“

Kennenlernen von Gleichgesinnten

Ein weiterer Beweggrund für die Teilnahme am Kurs war für einige TeilnehmerInnen aus beiden Kursdurchgängen der Austausch mit Gleichgesinnten und die Möglichkeit soziale Kontakte zu knüpfen.

„Die Gemeinschaft ist auch besser, man tauscht sich aus.“

„Man ist nicht alleine!“

„Ich wollte auch unter Leute kommen!“

Auch wurde erwähnt, dass das Abnehmen in der Gruppe leichter fällt:

„In der Gruppe ist es einfacher, als als Einzelkämpfer.“

Neben den oben erwähnten Beweggründe wurde auch mehrfach betont, dass die Seriosität beim Erstgespräch ausschlaggebend für einen Entschluss zur Teilnahme war. Auch der Aspekt, dass der Kurs nicht von einem kommerziellen Anbieter durchgeführt wurde, wurde von einigen TeilnehmerInnen der deutschsprachigen Gruppen in die Überlegungen zur Teilnahme miteinbezogen.

2.2. Wirkung der Kurse

Die Wirkung der Kurse wurde auf mehreren Ebenen und mit unterschiedlichen Methoden evaluiert. Zunächst wurden die TeilnehmerInnen direkt nach Veränderungen auf persönlicher Ebene gefragt, die sie mit der Teilnahme am Kurs in Verbindung bringen (siehe Kapitel 2.2.1). Als Ergänzung der quantitativen Daten haben sich das Projektteam und das Evaluationsteam dazu entschieden, die Wirkung der Kurse auf das Kohärenzgefühl der TeilnehmerInnen zu untersuchen (siehe Kapitel 2.2.2.). Im Familienmodul lag das Erkenntnisinteresse zudem auf etwaigen Wirkungen der Kursteilnahme auf das Familiensystem (siehe Kapitel 2.2.3.).

2.2.1. Veränderungen auf persönlicher Ebene

Die Tabelle 2 veranschaulicht, welche Themen in den einzelnen Kursgruppen und Kursdurchgängen genannt wurden. Sie bietet damit einen nützlichen Ausgangspunkt für die anschließende Erläuterung der zum Teil unterschiedlichen Sichtweisen. Wie dadurch ersichtlich wird, gibt es Themen, die in allen bzw. mehreren Kursgruppen genannt („kursgruppenübergreifende Themen) und Aspekte, die in einzelnen Kursgruppen eingebracht wurden. Zudem wird zwischen Themen, welche die KursteilnehmerInnen von sich aus nannten (orange) und welche, die auf Nachfrage – konkret durch die Vorlage von Themenkärtchen – diskutiert wurden (hell-orange), unterschieden. Tabelle 2 zeigt, dass die TeilnehmerInnen eine Vielzahl an Veränderungen auf physischer, psychischer und sozialer Ebene wahrnehmen.

Tabelle 2: Veränderungen auf persönlicher Ebene

Themen	Frauen deutschsprachig	Frauen türkischsprachig	Männer deutschsprachig	Männer türkischsprachig	Familie (Eltern, Kinder)
Verbesserung des Ernährungsverhaltens					
Mehr Bewegung					
Aktivere Freizeitgestaltung					
Wissenserweiterung					
Gewichtsreduktion					
Verbesserung der psychischen Gesundheit: positivere Lebenseinstellung Wohlfühlen, Steigerung des Selbstwerts und der					

Selbstsicherheit					
Verbesserung der physischen Gesundheit: Blutwerte, Kondition					
MultiplikatorInnen-Funktion					
Erweiterung des sozialen Netzwerks					
Verbesserung der Selbstorganisation					
Erhöhter Organisations- und Koordinations-aufwand					

Von den TeilnehmerInnen aus genannte Themen

Nach der Vorlage der Themenkärtchen diskutierte Themen

Verbesserung des Ernährungsverhaltens

Das Thema „Verbesserung des Ernährungsverhaltens“ wurde in allen Kursgruppen genannt. Konkret gaben die TeilnehmerInnen an, mit Unterstützung durch das Projektteam ihre Ernährung umgestellt zu haben (z.B.: Tee statt Fruchtsäfte, weniger Fett und Zucker) bzw. bewusster einzukaufen und zu kochen.

„Ich esse bewusster, ich kaufe bewusster ein und ich fühle mich wohl.“

„Ich habe die Essgewohnheiten komplett geändert und 6 Kilo abgenommen.“

„Ich gehe gerne ins Kurcafe Oberlaa und esse ein Stück Torte, früher habe ich drei gegessen, jetzt esse ich nur mehr eins.“

„Bei mir waren es die Zwischenmahlzeiten, mir hilft das persönlich, ich esse jetzt dazwischen, aber kleinere Portionen und dann kommt es nicht mehr so oft zu einem Heißhunger.“

„Das Abendessen ist sehr wichtig und groß. Die Beraterin hat gesagt: dann kochen sie doch etwas Leichteres. Ich konnte mir das vorher nicht vorstellen, aber jetzt habe ich gelernt das umzusetzen. Ich achte jetzt mehr auf die Ernährung.“

Ein Teilnehmer berichtete, dass er durch den Kurs gelernt hat, besser mit Frustration und „Diätverstoßen“ umzugehen:

„Man lernt, wenn man wegkommt von der Linie, die man sich vorgenommen hat, nicht den Hut drauf zu schmeißen und morgen geht es dann wieder besser weiter.“

Ein türkischsprachiger Teilnehmer erzählte, dass er vor dem Kurs immer nach dem Essen schlafen ging und dieses Verhalten geändert hat:

„Ich habe mich früher immer niedergelegt nach dem Essen. Ich habe gegessen und geschlafen, das machen viele von uns.“

Mehr Bewegung

Die TeilnehmerInnen hatten den Eindruck, durch den Kurs beweglicher geworden zu sein. Der Kurs motivierte sie, sich regelmäßiger zu bewegen. Der Schrittzähler fungierte bei vielen als wichtige Motivationsquelle und Instrument der Selbstkontrolle. So z.B. sagte eine Teilnehmerin, dass sie den Schrittzähler *„immer rauf“* gebe. Ein Teilnehmer erzählte, durch die vermehrte Bewegung auch fröhlicher geworden zu sein:

„Ich bewege mich mehr, achte mehr auf die Ernährung und lebe freudvoller.“

„Ich wollte mir einen Motorroller kaufen, jetzt fahr ich gern mit dem Radl.“

„Ich liebe die Natur, gehe jetzt mehr raus und mache Bewegung in der Natur.“

„Ich habe nicht gewusst, wie wenig ich mich bewege. Das Erste was ich jetzt mache, wenn ich aufstehe, ist, dass ich in der Früh den Schrittzähler anhänge.“

„Wir fragen nicht mehr: Wie geht's? Sondern: Wie viele Schritte hast du heute schon gemacht?“

„Ich habe mehr Bewegung in mein Leben gebracht.“

„Ich habe angefangen alle Stiegen zu Fuß zu gehen.“

„Dass ich nicht mehr lange zögere und was mache. Dass man mal wandern geht und Bewegung macht.“

Gleichzeitig thematisierten jedoch vor allem berufstätige Frauen und Männer die Herausforderung, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung in den Alltag zu integrieren:

„Es ist manchmal schwierig noch Bewegung zu machen, wenn ich eh schon ganz erschöpft bin.“

Aktivere Freizeitgestaltung

Eng im Zusammenhang mit dem Thema Bewegung steht auch eine aktivere Freizeitgestaltung. Aussagen der TeilnehmerInnen zeigten eine aktivere Freizeitgestaltung durch mehr Bewegung und Sport und einen allgemein bewussteren Lebensstil.

„Ich überlege auch zuerst was ich anderes tun könnte, weil das sind nur Muster und jetzt geh ich zum Beispiel oft laufen. Früher hab ich mir in solchen Situationen zwei Teller Nudeln gemacht.“

Ein deutschsprachiger Teilnehmer erzählte von der bewussten Auseinandersetzung der Gruppe mit dem Freizeitverhalten und die unterstützende Wirkung des Schrittzählers beim Ermessen von Aktivität und Passivität:

„Wir alle haben zum Denken angefangen, alle haben sich jahrelang mit ihren Körperumfang beschäftigt, wir haben alle ein sehr hohes Grundwissen. Doch das alleine nutzt nichts, wenn man nicht die geistigen Abläufe dahinter kennt. Ein sehr gutes Beispiel ist der Schrittzähler, der Schrittzähler ist ein Ausrufezeichen, das überlegt man, warum bin ich an dem Tag nicht auf meine normalen Schrittzahlen gekommen. Dann denkt am nach, o.k. das war der Tag, an dem ich viel Auto gefahren bin, vorm Fernseher gesessen bin, und das ist dann der innere Schweinehund, der einem bewusst wird. Das Wichtigste war, das Sich-damit-beschäftigen.“

Die gemeinsame Freizeit wurde in allen Familien nun aktiver gestaltet. Großteils handelte es sich nicht um ein „mehr“ an Freizeit, die miteinander verbracht wurde, sondern um eine aktivere Gestaltung der gemeinsamen Zeit.

„Freizeitgestaltung ist jetzt auch ein bisschen anders, dass man am Abend nicht nur vorm Fernsehen die Zeit verbringt und vielleicht doch einmal raus geht.“

Ein Bub erzählte, dass er, seit der im Kurs ist, fast jeden Tag etwas mit der Mutter unternimmt, z.B. für eine Stunde am Abend hinaus gehen. Ein Mädchen wiederum sagte, dass nun die Familie viel mehr Zeit am Wochenende im Freien verbringt. Ein anderes Mädchen berichtete, dass sie jetzt viel mit ihrem Wave-Board im Freien ist. Einige Kinder gaben an, dass sie schon vor Kursbeginn viel bewegte Freizeit hatten.

Wissenserweiterung

Die TeilnehmerInnen berichteten, dass sich ihr Wissen in Zusammenhang mit Ernährung, Bewegung und gesunder Lebensweise erweitert hat (z.B. Hinweise auf den Lebensmitteln richtig lesen können; Zuckergehalt der Nahrungsmittel). Wichtig ist in Zusammenhang mit dem Thema Wissenserweiterung eine Integration des erworbenen Wissens in den Alltag.

„Im Großen und Ganzen ist es für mich ein Erfolg und ohne Ernährungsberatung wäre das nicht möglich gewesen, da wäre es einem nicht bewusst gewesen.“

„Die türkische Küche hat schwere Produkte und da kann ich mich gut informieren, wie ich leichter kochen kann.“

„Jetzt achte ich mehr auf Qualität als auf den Preis.“

Die ausgeteilten Handouts wurden mehrfach in den Frauengruppen und den deutschsprachigen Männergruppen als sehr hilfreich bezeichnet:

„Wir haben diese wunderbaren Unterlagen, wo wir nachschauen können, was baue ich jede Woche ein, wieviel muss ich einbauen. Das habe ich alles nicht gewusst, ich habe eigentlich viel weniger früher gegessen, ich muss sagen, ich hab nie was anderes gegessen, ich esse schon Jahre gesund, aber viel zu wenig von dem was der Körper braucht.“

Der positive Effekt der Ernährungsberatung und der Ernährungsprotokolls wurde in der deutschsprachigen Männergruppe speziell hervorgehoben:

„Ich habe sehr viel Wissen was Lebensmittel betrifft, aber ich habe hier im Kurs sehr viel Neues erfahren und vor allem viele Anstöße bekommen, vieles wieder aktiviert.“

Ein Vater aus der Familiengruppe berichtete:

„Das Verhalten der Kinder gegenüber dem Essen und der Ernährung, dass sie jetzt wissen, was besser wäre für sie und dass sie es selber mitkriegen und erstaunt sind, wie viel Zucker die Getränke haben und wie viel Fett in manchen Sachen ist z.B. im Fast Food.“

Diese Aussage wurde auch von den befragten Kindern bestätigt: Sie erzählten viel über Lebensmittel gelernt zu haben, nur ein Bub meinte überzeugt:

„Ich habe nichts gelernt, ich habe eh schon alles gewusst.“

Der Grundtenor war, dass sich das Wissen in Zusammenhang mit Ernährung, Bewegung und gesunder Lebensweise erweitert hat, aber es gab auch vereinzelt gegenteilige Erfahrungen. Ein Teilnehmer berichtete, dass er zwar über gesunde Ernährung Bescheid wisse, aber einfach nicht den Willen fand, etwas zu verändern. Ein anderer Teilnehmer war über das Fehlen von strengen Kalorienvorgaben und Grenzen überrascht. Er meinte, dass er diese aber gebraucht hätte und daher parallel zum Kurs ein Weight Watchers Programm gestartet hat. Drei Teilnehmerinnen aus unterschiedlichen Frauengruppen merkten an, dass sie bisher kaum Veränderungen wahrgenommen hätten. Sie führten dies auf die – aus ihrer Sicht – kurze Kursdauer zurück. Sie räumten zwar ein, im Kurs einige Anregungen für eine Verhaltensänderung erhalten zu haben, die Umsetzung des Gelernten im Alltag fällt ihnen jedoch besonders schwer:

„Es hat sich nicht so viel verändert, es geht nicht so schnell von heute auf morgen.“

Gewichtsreduktion

Das Thema Gewichtsreduktion wurde nicht von allen Gruppen als relevante Wirkung der Kursteilnahme hervorgehoben. Für die meisten befragten Personen standen die Wissenserweiterung, ihre geänderten Bewegungsgewohnheiten und das verbesserte psychische Wohlbefinden im Vordergrund.

Die TeilnehmerInnen fassten dies wie folgt zusammen:

„Ich will nicht sagen, es geht nicht ums Gewicht, weil es geht nur ums Gewicht, aber es gibt viele Dinge, wie die Gesundheit hat sich verbessert, ich fühle mich positiv. Es ändern sich viele Dinge (...). Das ist das Hauptthema, dass man was Neues ausprobiert. Die Lust etwas zu verändern ist mir hier mitgegeben worden.“

„Für mich war das Positive an dem Kurs, dass ich nicht weiter zugenommen habe. Aber durch das „Bewusstmachen“ und das Ansprechen vieler Themen, da hat der Kurs geholfen.“

„Obwohl wir nicht so schlank sind, wie wir uns das vorgenommen haben, (...) wir können sehen, dass sich was bei uns tut und dass es Zeit braucht und es schon was

gebracht hat. Die Tatsache, dass wir nicht mehr zugenommen haben, ist schon ein Erfolg.“

Mehrfach wurde betont, dass es bereits ein Erfolg war, das Gewicht zu stabilisieren und positive Prozesse in Gang gesetzt wurden, die langfristig nachhaltig auf die Gesundheit wirken:

„Vom Gewicht hab ich nichts abgenommen. Aber ich habe immer so Essattacken gehabt und die habe ich jetzt nicht mehr. Obwohl ich mein Gewicht hab, kann ich wieder laufen. Beim Wandern kann ich wieder mithalten mit den anderen. Auch beim Gewandt kann ich wieder in Kleider reinkommen, die mir vorher nicht mehr gepasst haben. So gesehen kann ich sagen, dass ich gesünder bin.“

„Ich habe sicher nicht viel abgenommen, aber ich ernähre mich vom System her gesünder, es ist dieses andere System, das jetzt greift und wenn ich denke, dass ich das jetzt für den Rest meines Lebens behalte, werde ich dann auch mit dem Gewicht runtergehen.“

Es gab aber auch durchaus TeilnehmerInnen, die auf ihren Gewichtsverlust sehr stolz waren:

„Mein Ziel war abzunehmen und ich habe 10 kg abgenommen.“

„Ich hab mir schon Gedanken gemacht, wie ich abnehmen könnte, aber ich hab es nicht richtig gemacht. Und jetzt mache ich es richtig und habe 20 kg abgenommen.“

Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit

Die positiven Auswirkungen der Kursteilnahme auf die physische Gesundheit machten manche TeilnehmerInnen insbesondere an verbesserten Blutwerten und einer verbesserten konditionellen Verfassung fest:

„Früher war ich nach drei Treppen außer Atem und jetzt gehe ich zum dritten Stock.“

„Und die Kondition, die ich haben wollte, die habe ich erreicht.“

Bezogen auf Veränderungen auf psychischer Ebene sprachen die TeilnehmerInnen von gewonnener Selbstsicherheit, einem erhöhten Selbstwert und einer allgemeinen, positiveren Lebenseinstellung:

„Ich habe jetzt mehr Selbstvertrauen. Jetzt ziehe ich mir gerne etwas Schönes an, ein Sakko oder so und gehe gerne auf eine Hochzeit und da hab ich Spaß dabei. Und wenn ich in den Spiegel schau, dann gefalle ich mir.“

„Ich sage jetzt viel leichter nein. Ich habe jetzt durch den Kurs auch über zukünftige Projekte in meinem Leben nachgedacht, die ich umsetzen könnte. Ich habe viel Angst gehabt, aber jetzt schaue ich viel klarer in die Zukunft.“

„Wir sind sehr angeregt worden, es wird einem viel bewusster. Man lernt auch Nein zu sagen. Das alles ist ein langer Prozess, man muss zuerst einmal aufräumen, umdenken, aber es ist nachhaltiger, es tut sich was, das spürt man einfach.“

„Ich bin selbstbewusster geworden. Bemerkungen von Anderen stören mich nicht mehr. Ich weiß worauf ich achten soll und habe mich selbst besser kennen gelernt.“

„Sich selbst und andere Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind“.

„Mir ist durch den Kurs wieder bewusst geworden, dass ich auch als übergewichtige junge Frau das machen darf, was ich will und dass ich mich nicht durch das Gewicht irgendwie hemmen lassen muss.“

„Ich bin nicht mehr so down und depressiv, sondern sehe alles etwas anders.“

Die türkischsprachigen Männer wiederum meinten, der Kurs unterstütze sie dabei, Stress abzubauen und sich ausgeglichener zu fühlen:

„Der Druck ist weg, ich wollte am Kursanfang nicht unter Leute gehen, hab mich zurückgezogen und jetzt kann ich wieder unter die Leute gehen.“

„Der Kurs macht mich ruhiger und beruhigt mich.“

„Durch den Kurs fühle ich mich besser, ich baue Stress ab.“

MultiplikatorInnen-Funktion

Die türkischsprachigen Männer erzählten, dass sie das erlernte Wissen auch zu Hause an ihre Familie weitergegeben und die Ehefrauen durchaus eine Umstellung der Ernährung schaffen. Manche Männer erzählten, dass sie mit Beständigkeit die neue Linie durchsetzen, z.B. wenn ein Familienmitglied gewisse Umstellungen nicht einhält, wird es darauf aufmerksam gemacht und ermutigt, es wieder anders zu machen. In der deutschsprachigen Männergruppe wurde erzählt:

„Im Familienbereich hat sich Erhebliches verändert, ohne das würde es nicht gehen. Die Familie lebt Ernährungsumstellung mit.“

Die Männer erzählten, dass sie von ihrem Trainer auf eventuelle Widerstände und Beharrlichkeit gegenüber Ernährungsumstellungen in der Familie gut vorbereitet wurden und auch geübt haben, wie sie damit umgehen können.

Den Frauen wurde ihre Rolle als MultiplikatorInnen erst auf Nachfrage bewusst. Viele konnten daraufhin konkrete Situationen nennen, wie sie ihr Umfeld zu einem bewussten Lebensstil motivieren. So z.B. wurde erwähnt, dass Informationen an Familienmitglieder weitergegeben wurden und diese die Ernährung bzw. das Kochverhalten umgestellt haben:

„Alles was wir hier hören empfehlen wir auch weiter!“

„Die Tochter, zum Beispiel, schaut jetzt auch genauer auf die Lebensmittel.“

Männer gaben eher an, ihren Frauen erworbenes Wissen weiterzugeben, sodass diese vor allem die Kochgewohnheiten umstellen. Frauen wiederum gaben an, dass sie durch veränderte Kochgewohnheiten dazu beitragen, dass sich Familienmitglieder gesünder ernähren:

„Mann und Tochter werden gesund bekocht, die profitieren vom Wissen und von der Ernährungsumstellung.“

Eine türkischsprachige Frau erzählte, dass es ihr nicht gelungen war, Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Familie zu nehmen:

„Die Familie ernährt sich noch auf die gleiche Art und Weise, aber ich habe die Ernährung umgestellt.“

Erweiterung des sozialen Netzwerks

Einige TeilnehmerInnen sprachen von Auswirkungen des Kurses auf ihr soziales Umfeld. Die türkischsprachigen Frauen erwähnten, durch die Kursteilnahme viele neue Freundschaften geknüpft zu haben, die auch außerhalb der Kurszeiten gepflegt werden.

Einige deutschsprachige Männer gaben an, dass sie sich auch privat treffen und miteinander kochen.

Das soziale Umfeld wurde jedoch auch als UnterstützerInnennetzwerk relevant, wie folgendes Zitat veranschaulicht:

„Wenn ich etwas nicht so gerne esse: gemeinsam mit Freunden und Familie fällt es leichter.“

Ein Teilnehmer bezeichnete daher das Angebot im Kurs, Familienmitglieder oder FreundInnen zu Kochveranstaltungen mitnehmen zu können, als sehr sinnvoll und wichtig.

Verbesserte Selbstorganisation

In den deutschsprachigen Gruppen war eine verbesserte Selbstorganisation Thema. Einige Teilnehmerinnen haben Strategien entwickelt, wie mit geringem Aufwand gesund gekocht werden kann (z.B.: Vorbereitung einer Gemüsesuppe für mehrere Tage oder gemeinsames gesundes Kochen im Büro).

Aber auch ein veränderter Umgang mit Zeit und ein „Aufräumen“ im privaten Bereich wurden thematisiert:

„Ich habe mehr Zeit für mich und schätze mich selbst mehr.“

„Was sich geändert hat im Kurs, dass ich mal ein bisschen aufräume, im Privaten zu mehr Selbstständigkeit.“

„Durch den Kurs hab ich Lust bekommen, Neues zu probieren, weil ich meistens sehr eingeschränkt war, ich glaub das ist jetzt vorbei.“

Erhöhter Koordinations- und Organisationsaufwand

Die deutschsprachigen Frauen thematisierten im Zusammenhang mit einer Ernährungsumstellung den dadurch entstandenen erhöhten Koordinations- und Organisationsaufwand. Manche unterstützende Maßnahmen, die sich die Teilnehmerinnen erarbeitet haben, um mit alten Gewohnheiten zu brechen, erfordern zumindest anfangs einen erhöhten Aufwand:

„Ich richte mir zuhause die Portionen schon her, damit wenn ein Heißhunger kommt ich schon alles fertig habe.“

2.2.2. Wirkung des Kurses auf das Kohärenzgefühl

Um etwaige Wirkungen des Kurses auf das Kohärenzgefühl (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit) nachzuweisen, wurden die TeilnehmerInnen gebeten, sich zu drei Aussagen auf einem Kontinuum (Pole: *trifft sehr zu* und *trifft gar nicht zu*) zu positionieren. Die individuellen Einschätzungen werden dabei nicht nur sprachlich, sondern auch körperlich und sinnlich erlebbar.

Insgesamt belegen die Ergebnisse, dass die TeilnehmerInnen ihr Wissen zum Thema gesunde Lebensführung verbessern konnten (Verstehbarkeit), nun eher wissen, wie sie sich etwas Gutes tun können (Handhabbarkeit) und nun mehr auf ihre Gesundheit aufpassen (Sinnhaftigkeit). Die Aufstellungen zeigen weiters, dass es mit dem Kursangebot gelungen ist, eine persönliche Auseinandersetzung und Reflexion mit dem persönlichen Gesundheitszustand, sowie dem Ess- und Bewegungsverhalten anzuregen. Dies wird durch das große Interesse an den Kursinhalten, der Motivation etwas zu ändern und gleichzeitig durch die selbstkritische Einstellung mancher TeilnehmerInnen deutlich. Einige konnten die Anregungen auch bereits in den Alltag integrieren, für andere stellt die Umsetzung des Gelernten eine große Herausforderung dar.

1) Verstehbarkeit

Aussage: „Ich kenne mich zum Thema gesunde Lebensführung besser aus.“

Die Frauen, Männer und Familien stimmten dieser Aussage größtenteils zu. Es zeigte sich jedoch, dass bei einigen Frauen und Männern noch Potenzial für eine Wissenserweiterung besteht. Zudem kannten sich zwar einige Teilnehmende zum Thema gesunde Lebensführung aus, einige erlebten jedoch die Umsetzung des Gelernten im Alltag als große Herausforderung.

Frauenkurse deutschsprachig – insgesamt 5 befragte Gruppen



Die Teilnehmerinnen waren sich größtenteils darüber einig, sich zum Thema gesunde Lebensführung nun besser auszukennen.

Zwei Frauen fühlten sich zwar sehr gut informiert, merkten aber, dass sie noch eine gewisse Kontrolle benötigen und sie zu manchen Themen noch Informationsbedarf haben, ohne dies näher spezifizieren zu können. Zudem entstanden im Laufe der Zeit auch wieder neue Fragen.

„Je mehr man weiß, desto mehr weiß man, dass man nichts weiß. Es fehlt noch das gewisse Etwas. Es ist noch was drinnen.“



Einige Teilnehmerinnen stellten sich zwischen *Mitte* und *trifft sehr zu* auf. Sie argumentierten ihre Position damit, dass sie zwar sehr viel gelernt haben, sich die Umsetzung jedoch als noch etwas schwierig herausstellte. Zudem war aus ihrer Sicht „*der Weg nach oben noch offen*“ und somit eine Wissenssteigerung immer noch möglich.



Die Teilnehmerinnen stellten sich zwischen *Mitte* und *trifft sehr zu* auf. Obwohl einige das Gefühl hatten, sich besser zum Thema Lebensführung auszukennen, war für sie noch Potenzial einer Wissenserweiterung gegeben.

„*Es ist mehr, aber es gibt nach oben hin noch Raum für mehr Wissen.*“



Alle Teilnehmerinnen stellten sich zum positivsten Punkt und stimmten eindeutig dieser Aussage zu.



Alle Teilnehmerinnen stellten sich zum positivsten Punkt und stimmten eindeutig dieser Aussage zu. Eine Teilnehmerin fasste das Gruppenbild zusammen: „Ja wir stimmen alle voll zu.“

Frauenkurse türkischsprachig – insgesamt 2 befragte Gruppen



Der Großteil der Teilnehmerinnen war sich darüber einig, sich durch die Kursteilnahme zum Thema gesunde Lebensführung nun besser auszukennen.

Eine Teilnehmerin sah zwar eine Veränderung, aber benötigte noch etwas Zeit, um das erworbene Wissen gezielt umsetzen zu können.



Alle Teilnehmerinnen stellten sich zum positivsten Punkt und stimmten eindeutig dieser Aussage zu.

Männerkurse deutschsprachig – insgesamt 3 befragte Gruppen



Alle Teilnehmer waren sich einig: Seit der Kursteilnahme konnte das Wissen über gesunde Lebensführung deutlich gesteigert werden.



Ein Teilnehmer meinte, dass ihn das neue Wissen nicht überrascht hatte. Sie hatten alle schon einmal von diesem Thema gehört.

Gleichzeitig bestand noch Potenzial dazuzulernen.



Alle stimmten voll zu - sie kennen sich jetzt besser aus.

Männerkurse türkischsprachig – insgesamt 2 befragte Gruppen



Es stimmten fast alle Teilnehmer der Aussage sehr zu.

Ein Teilnehmer sah jedoch noch das Potenzial einer Wissenserweiterung.

„Es passt sehr gut, aber wir brauchen noch mehr Wissen.“



Die Teilnehmer standen zw. 100% und 50% Zustimmung. Jene, die nicht bei 100% standen, meinten, dass sie sich zwar besser auskennen, aber es noch immer Lernmöglichkeiten gibt. Ein Teilnehmer begründete seine Position mit: *„100% kann nie etwas sein.“*

Familienkurs – erster Durchgang Eltern und Kinder



Alle teilnehmenden Erwachsenen und Kinder stimmten der Aussage „Ich kenne mich zum Thema gesunde Lebensführung besser aus“ sehr zu.

Familienkurs – zweiter Durchgang Eltern



Die TeilnehmerInnen stellten sich zwischen dem positivsten Punkt (100% Zustimmung) und im letzten Drittel (30% Zustimmung) auf. Die Väter stimmten voll zu. Zwei Mütter, die sich selbst bei 80% und 50% Zustimmung zuordnen, meinten: „Verbesserungen gibt es immer.“ Auch die Teilnehmerin die nur zu 30% der Aussage zustimmte, meinte, sie hat schon sehr viel Wissen mitgebracht und daher nicht so viel gelernt.“

2) Handhabbarkeit

Aussage: „Ich weiß nun, wie ich mir was Gutes tun kann.“

Bezüglich dieser Aussage zeigten sich unterschiedliche Bilder in den Kursgruppen. Der Großteil der TeilnehmerInnen stimmte der Aussage zu. Einige Teilnehmer und Teilnehmerinnen schienen noch unsicher zu sein, wie sie sich selbst etwas Gutes tun können. Oftmals scheiterte es auch an der Umsetzung des Wissens. Die Familien stimmten dieser Aussage voll zu.

Frauenkurse deutschsprachig – insgesamt 5 befragte Gruppen



Zum Thema Handhabbarkeit gab es innerhalb der Gruppe unterschiedliche Einschätzungen. Zwei Teilnehmende gaben an, sehr wohl zu wissen, wie sie sich Gutes tun können. Andere waren sich diesbezüglich unsicher.

Zwei der Teilnehmerinnen stimmten dem Statement etwas weniger zu. *„Ich weiß nicht wirklich was 'etwas Gutes' ist. Ich kann mich noch nicht selbst belohnen.“*



Die TeilnehmerInnen standen entlang der Linie *Mitte* und dem Pol *trifft sehr zu*. Zwar gaben sie an, sehr wohl zu wissen, wie sie sich Gutes tun können, allerdings hatten es sich manche Frauen zum Ziel gesetzt, einige Gewohnheiten zu ändern:

„Ich habe immer mehr Lust das zu tun, worauf ich keine Lust habe.“

„Ich muss entscheiden, was ist wirklich gut und was ist nur vermeintlich gut. Und das ist das, wo ich dazwischen kämpfe.“



Alle Teilnehmerinnen begründeten ihre Positionierung in der *Mitte* damit, zwar sehr wohl das Wissen zu haben, aber noch Schwierigkeiten bei der Umsetzung des Gelernten zu haben.

„Ich weiß, was mir gut tut, es hapert nur bei der Umsetzung.“

Eine Teilnehmerin gab an, dass sie oftmals noch sehr stark hinterfragt, was wirklich gut für sie ist. Dies sei noch ein längerer Prozess.



Auch bezüglich der Handhabbarkeit des erworbenen Wissens blieben alle Teilnehmerinnen stehen und stimmten somit absolut mit dieser Aussage überein. Durch den Kurs hatte sich dieses Wissen teilweise verstärkt und teilweise bestätigt. Die Teilnehmerinnen wurden besonders auf ihr Wohlbefinden aufmerksam gemacht und es wurde ihnen nun mehr bewusst.



Alle Teilnehmerinnen stimmten völlig zu. Die Teilnehmerinnen erzählten, dass sie die nötigen Informationen erhalten haben und jetzt besser wissen, wie sie sich was Gutes tun können.

Frauenkurse türkischsprachig – insgesamt 2 befrage Gruppen



Auch bezüglich der Handhabbarkeit waren sich die meisten türkischsprachigen Frauen einig. Eine Teilnehmerin gab an, noch etwas Zeit zu benötigen, um das Gelernte umsetzen zu können.



Alle Teilnehmerinnen stimmten völlig zu und fanden, dass sie das notwendige Wissen nun auch haben.

Männerkurse deutschsprachig – insgesamt 3 befragte Gruppen



Alle Teilnehmer stimmten der Aussage sehr zu.



Bezüglich der Handhabbarkeit des erworbenen Wissens stimmten alle Teilnehmer der Aussage zu. Alle fanden sich im positiven Bereich ein.

Manche gaben jedoch an, auch bereits vor dem Kurs gewusst zu haben, wie sie sich etwas Gutes tun können – Zweifel bestanden, ob das was sie als gut empfinden auch den Gesundheitsstandards standhalten würde.



Die Teilnehmer ordneten sich zwischen völliger und 50% Zustimmung ein. Ein Teilnehmer der bei 50% steht, meinte, er hätte vorher schon gewusst, wie er sich Gutes tun kann, wendete aber ein, er habe einen Anstoß gebraucht, um es umzusetzen. Ein anderer Teilnehmer meinte: „*Ich bin am halben Weg zum Gipfel, es gibt noch Nebel.*“

Männerkurse türkischsprachig – insgesamt 2 befragte Gruppen



Die Streuung ergab sich daraus, dass manche Männer angaben, Schwierigkeiten bei der Umsetzung des erlangten Wissens zu haben.

„Manche Dinge können wir noch nicht ganz begreifen und umsetzen.“



Die Teilnehmer schätzten ihre Zustimmung zw. 100% und 70% ein. Sie sahen das „sich etwas Gutes tun“ als etwas sehr Umfangreiches, Ganzheitliches, das mit mehr zu tun hat, als nur mit Ernährung.

Familienkurs – erster Durchgang Eltern und Kinder



Auch hinsichtlich der Handhabbarkeit stellten sich die teilnehmenden Familien entlang der Achse bei *trifft sehr zu* auf.

Familienkurs – zweiter Durchgang Eltern



Die Streuung bei der Handhabbarkeit des erworbenen Wissens lag zwischen völliger und 50% Zustimmung. Die Väter und eine Mutter meinten, für sie sei es klar, wie sie sich Gutes tun können und fassten zusammen: „*Weniger Essen, mehr Bewegung.*“ Die Mütter, die nur teilweise zustimmten, meinten, zwar zu wissen, wie sie sich Gutes tun können, aber die Umsetzung gelingt nicht immer.

3) Sinnhaftigkeit

Aussage „Ich passe jetzt mehr auf meine Gesundheit auf.“

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer stimmten dieser Aussage zu. Jedoch waren manche mit ihrem aktuellen Gesundheitsverhalten noch nicht ganz zufrieden und wollten dieses in Zukunft noch verbessern. Thematisiert wurden in diesem Zusammenhang insbesondere von den Frauen äußere Umstände (z.B. Doppelbelastung durch Familie und Beruf), welche die Umsetzung des Gelernten in den Alltag erschweren. Einige Männer betonten, bereits vor dem Kurs auf ihre Gesundheit aufgepasst zu haben und nahmen daher wenig Veränderung diesbezüglich wahr.

Frauenkurse deutschsprachig – insgesamt 5 befragte Gruppen	
	<p>Ein Großteil der Teilnehmerinnen stellte sich an der Achse eher mittig auf.</p> <p>Zwar fühlten sich die teilnehmenden Frauen wohler, einige fanden jedoch, dass sie noch mehr auf ihre Gesundheit achten geben könnten.</p> <p><i>„Ich weiß wie es geht, neige aber dazu rückfällig zu werden. Ich bin am richtigen Weg, aber noch nicht am Ziel.“</i></p>
	<p>Eine Teilnehmerin stellte sich in die <i>Mitte</i> und begründete dies mit Schwierigkeiten bei der Umsetzung des Gelernten: <i>„Ich mache leider nach wie vor dieselben Fehler. Ich weiß es, aber die Umsetzung funktioniert noch nicht.“</i></p> <p>Die anderen Teilnehmerinnen gaben an mehr auf die psychische und physische Gesundheit und auf die Ernährung zu achten.</p> <p><i>„Ich fühl mich besser, kurz und knapp gesagt.“</i></p>



Zwei Teilnehmerinnen gaben an, nun sehr viel mehr auf ihre Gesundheit zu achten. Andere wiederum erkannten diesbezüglich bei sich persönlich noch Verbesserungspotenzial. Angesprochen wurde in diesem Zusammenhang auch die Einwirkung äußerer Umstände (Arbeit/ Stress), welche die Umsetzung des Gelernten erschwerten. *„Man hat zu wenig Zeit für sich, und da ist es schwer dann auch nicht die Kontrolle über sich selbst zu verlieren.“*



Die Teilnehmerinnen stimmten dieser Aussage eindeutig zu, auch wenn einige meinten: *„Einiges haben wir dazu gelernt, einiges wussten wir schon.“*



Alle Teilnehmerinnen stimmten dieser Aussage eindeutig zu. Eine Teilnehmerin sagt: *„Ich habe jetzt das richtige Werkzeug, um auf meine Gesundheit besser aufzupassen.“*

Frauenkurse türkischsprachig – insgesamt 2 befragte Gruppen



Obwohl der Großteil dieser Aussage zustimmte, so zeigte sich dennoch - verglichen mit den vorherigen Aufstellungen dieser Gruppe – ein etwas anderes Bild: Einige der Teilnehmerinnen wussten zwar, wie sie auf ihre Gesundheit Acht geben können, benötigten aber für die Umsetzung noch etwas Zeit.



Die Teilnehmerinnen stimmten dieser Aussage eindeutig zu. Eine Teilnehmerin sagte: *„Auf die Gesundheit aufpassen, das ist das Wichtigste.“*

Männerkurse deutschsprachig – insgesamt 3 befragte Gruppen



Die Teilnehmer stimmten dieser Aussage voll zu. Nur ein Teilnehmer entschied sich für die Mitte des Raumes und begründete dies damit, bereits vor dem Kurs auf seine Gesundheit geachtet zu haben und daher keine allzu großen Veränderungen wahrzunehmen.



Die Teilnehmer nahmen die Aussage sehr unterschiedlich an. Hier schien bei einigen die Umsetzung des Gelernten schwierig zu sein. Einige waren der Meinung auch schon vor dem Kurs auf ihre Gesundheit aufgepasst zu haben. Für einen Teilnehmer hatte sich sehr viel geändert.



Die Streuung lag zwischen völliger und 75% Zustimmung.

Ein Teilnehmer wählte 80%, weil er sich auch ab und zu eine Stelze gönne, und das aber seiner Meinung nach auch zum Genuss dazugehört. Die Teilnehmer diskutierten rege, was eigentlich „mehr aufpassen“ bedeutet. Ein Teilnehmer ordnete sich bei 80% ein, weil für ihn Gesundheit nicht die höchste Aufmerksamkeit im Leben hat. Jener Teilnehmer, der sich bei 75% einordnete meinte, dass er bei der Ernährung nicht immer strikt auf gesunde Ernährung achte, aber mehr als zuvor.

Männerkurse türkischsprachig – insgesamt 2 befragte Gruppen



Einige Teilnehmer gaben an, dass der Kurs einiges für sie persönlich und auch für die gesamte Familie gebracht hat.

Andere wiederum sahen weiteren Verbesserungsbedarf.

„Ich passe noch immer nicht genug auf meine Gesundheit auf.“



Die Teilnehmer schätzten sich zw. 100% Zustimmung und 80% Zustimmung ein.

Familienkurs – erster Durchgang Eltern und Kinder



Alle bis auf eine Person stimmten sehr zu. Eine Mutter merkte jedoch, dass noch etwas Raum nach oben offen sei und sie noch etwas mehr auf die eigene Gesundheit Acht geben möchte.

Familienkurs – zweiter Durchgang Eltern



Alle Teilnehmerinnen verteilten sich innerhalb einer völligen Zustimmung und einer Position in der Mitte. Die Teilnehmerin mit der geringsten Zustimmung gab an, dass sie zwar bei der Ernährung besser aufpasse, aber beim Sport hat sich nichts für sie geändert, sie habe immer schon viel Sport betrieben.

Wirkung des Kurses auf das Familiensystem

Die Wirkung des Kurses auf das Familiensystem wurde bei zwei Kursdurchgängen mit jeweils unterschiedlichen Methoden erhoben und wird daher getrennt dargestellt.

Im ersten Kursdurchgang wurden die teilnehmenden Familien gebeten, ihre persönliche Einschätzung der Veränderungen durch die Kursteilnahme hinsichtlich des Familiensystems auf einem Koordinatensystem darzustellen. Konkret wurden sie gebeten durch die Positionierung eines Luftballons einzuschätzen, inwieweit sich, im Vergleich zu *vor dem Kurs*, das gemeinsame Essen und die gemeinsam verbrachte Zeit verändert haben. Als Bewertungskriterien wurden die „Qualität“ (*nicht schön bis sehr schön*) und die „Quantität“ (*selten bis sehr oft*) angeboten.

Wie die Bilder unten zeigen, sind jedoch kaum Veränderungen zwischen den beiden Zeitpunkten (*vor dem Kurs* und *jetzt*) erkennbar. Eine Mutter meldete diesbezüglich rück, dass sich weder die Häufigkeit der gemeinsamen Essen noch die Qualität im Sinne von schön/nicht schön verändert habe, sondern nun vermehrt darauf geachtet werde, dass gesundes Essen auf den Familientisch kommt.

Bezogen auf die Frage nach der gemeinsam verbrachten Zeit meinten die Eltern, dass ihnen durch den Kurs die Relevanz von aktiver Freizeitgestaltung bewusster wurde. Die Familien hätten zwar schon vor dem Kurs viel Zeit gemeinsam verbracht, jetzt geschieht dies zwar nicht auffällig häufiger, dafür aber bewusster.

In den Bildern lässt sich kein auffälliger Unterschied zwischen *vor dem Kurs* und *jetzt* erkennen. Methoden- und selbstkritisch verstehen wir dies als Hinweis darauf, dass möglicherweise die Frage und die Bewertungskategorien nicht optimal gewählt wurden, was zur Folge hatte, dass die Vorgangsweise geändert wurde.

Essen vorher	Essen jetzt
	
<p>Die TeilnehmerInnen setzten ihre Luftballons in das obere rechte Quartal. Bereits vor dem Kurs haben die Familien sehr häufig gemeinsam gegessen und fanden das Essen auch immer sehr schön.</p>	<p>Nach der Kurseinheit lässt sich auch kaum ein Unterschied feststellen. Das liegt daran, dass sich zwar an der Häufigkeit nichts verändert hat, aber die gewählten Nahrungsmittel haben sich sehr wohl verändert. Nicht die Quantität des gemeinsamen Essens, sondern die Qualität der Nahrung an sich hat sich laut der Eltern verändert.</p>
Zeit vorher	Zeit jetzt
	
<p>Die Familien haben bereits vor dem Kurs viel Zeit miteinander verbracht und dies auch genossen.</p>	<p>Das hat sich zum jetzigen Erhebungsstand kaum geändert.</p>

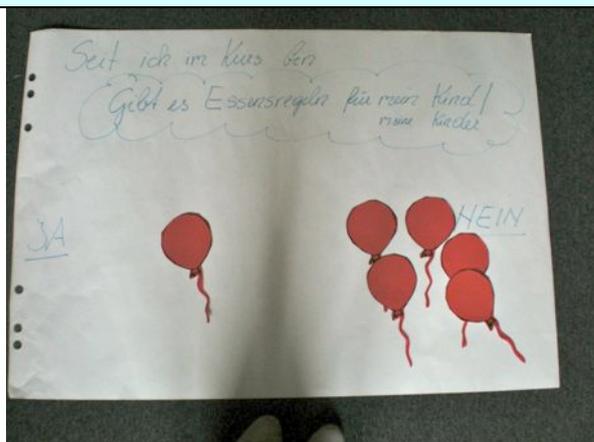
Bei der Befragung des zweiten Kursdurchgangs wurde die Luftballonmethode modifiziert und nur bei den Eltern angewandt.

Seit ich im Kurs bin, essen wir öfter gemeinsam



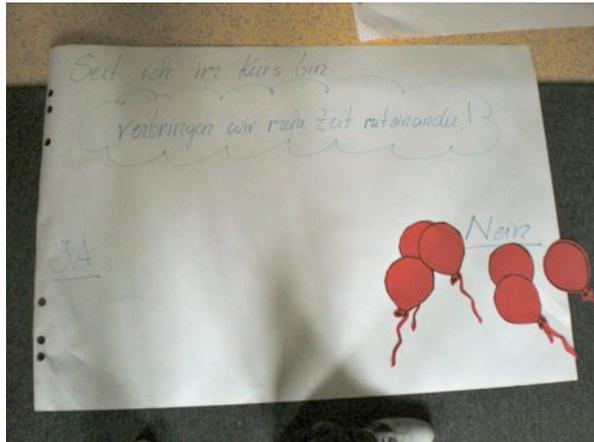
Diese Frage wurde von allen TeilnehmerInnen mit „nein“ beantwortet, denn sie haben vorher auch schon gemeinsam gegessen. Gemeinsam Essen ist aber von der Arbeits- und Schulstruktur der Eltern und Kinder abhängig. So wird am Wochenende durchgängig gemeinsam gegessen, während der Woche wird je nach Möglichkeit gemeinsam gegessen. Gemeinsames Essen hat einen hohen Stellenwert bei allen TeilnehmerInnen.

Seit ich im Kurs bin, gibt es Essensregeln für das Kind



Die TeilnehmerInnen die eher Nein angaben meinten, dass es schon vorher Essensregeln gab, diese allerdings z.T. besser eingehalten werden, seit der Kurs besucht wird. Eine Mutter gab an, dass es zwischen den Mahlzeiten kein Essen gibt und ein Vater erwähnte die Naschlade, die kontrolliert geführt wird. Eine Teilnehmerin meinte, in ihrer Familie gibt es eindeutige Essensrituale, wie gemeinsam Essen und kein Naschen nach dem Nachtstuhl. Eine Familie meinte, sie hätten schon neue, zusätzliche Regeln eingeführt.

Seit ich im Kurs bin, verbringen wir mehr Zeit miteinander



Eine Mutter erklärt die Einschätzung mit: „Weil wir nicht mehr Spielraum haben, um mehr Zeit miteinander zu verbringen“ und verweist auf Arbeit und Hausaufgaben, die wenig Zeit übrig lassen, um miteinander etwas zu unternehmen. Diese Aussage findet größtenteils Zustimmung, zwei TeilnehmerInnen verwiesen auf ihre langen Arbeitszeiten. Aber auch zeitkonsumierende Vereinsportarten der Kinder lassen in der Familie nicht mehr gemeinsame Zeit zu. Die Frage nach mehr Qualität in der gemeinsamen Zeit wurde von einer Familie bejaht, hier wird mehr aktiv miteinander gemacht: Mehr Bewegung, mehr in der frischen Luft. Eine Mutter teilte mit, gemeinsam ohnehin sehr aktiv zu sein, das hat sich nicht erst durch den Kurs ergeben.

Die Kinder wurden mittels Blitzlichtkontinuum über Veränderungen befragt. Sie berichteten von Veränderungen in Zusammenhang mit Ernährung, Bewegung und Freizeitverhalten. Veränderungen in Zusammenhang mit den Essensregeln wurden berichtet. Ein Bub erwähnte, dass er keinen Nachschlag mehr nehmen darf. Ein Mädchen erzählt, dass es jetzt weniger zum Essen gibt, auch sie kann sich jetzt nicht mehr einfach nachnehmen.

„Es gibt weniger zum Essen, ich darf nicht mehr nachnehmen.“

Ein Bub sagte:

„Bei mir hat sich auch was geändert. Ich darf jetzt nachholen – beim Salat!“ (lacht)

2.3. Rückmeldungen zur Organisation und Gestaltung der Kurse

2.3.1. Gelungene Aspekte

Um die positiven Effekte des Kurses aus Sicht der Teilnehmenden zu beleuchten, gibt Tabelle 3 einen Überblick über die Themen, die in den Kursgruppen im Rahmen der Evaluations-Workshops genannt wurden. Im Folgenden wird beschrieben, in welchem Zusammenhang die einzelnen Themen in den Kursgruppen diskutiert wurden und in wie weit sich die Sichtweisen der TeilnehmerInnen ähneln, beziehungsweise unterscheiden.

Tabelle 3: Gelungene Aspekte bei „rundum gesund“

Gelungene Aspekte	Frauen deutschsprachig	Frauen türkischsprachig	Männer deutschsprachig	Männer türkischsprachig	Familie (Eltern, Kinder)
Umfassendes Konzept: Kombination aus Ernährungsberatung, Bewegung und psychologischer Betreuung					
Interdisziplinäres, professionelles und engagiertes Team					
Muttersprachliches Angebot					
Ernährungsberatung, Einkaufsberatung & Kochen					
Bewegungsübungen & Schrittzähler					
Stilberatung					
Guter Austausch & nette Atmosphäre					
Medizinische Beratung					
Handouts					

Das umfassende Kurskonzept

Alle Kursgruppen lobten besonders das **umfassende Konzept des Kursangebotes**, konkret die Kombination aus Ernährungsberatung, Bewegung und psychologischer Betreuung. Die Erwartungen der TeilnehmerInnen an den Kurs hatten sich somit erfüllt:

„Es ist die Kombination, dass da nicht nur ein Ernährungswissenschaftler sagt, was wir tun sollen, dass da nicht nur ein Bewegungstrainer uns trainiert, sondern, dass da auch ein Psychologe da ist, der uns erklärt warum eigentlich verschiedene Sachen wie ablaufen.“

Mehrfach wurde auch erwähnt, dass psychologische Aspekte in anderen Kursen vernachlässigt werden, bei „rundum gesund“ aber:

„...findet nicht nur Symptombekämpfung satt.“

Wie sehr das umfassende Kurskonzept geschätzt wurde, war auch erkennbar, dass viele TeilnehmerInnen wiederholt erwähnten, dass ihnen das Gesamtpaket gefallen hat.

Interdisziplinäres, professionelles und engagiertes Projektteam

Sehr zufrieden äußerten sich die TeilnehmerInnen zudem über das Projektteam. Sie schätzten insbesondere die interdisziplinäre Zusammenarbeit von PsychologInnen, ErnährungsberaterInnen und SporttrainerInnen. Hervorgehoben wurden auch das hohe Einfühlungsvermögen, die Sensibilität im Umgang mit dem Thema und die fachliche Kompetenz aller Beteiligten.

„Es ist ein super Team, sie sind alle sehr gut.“

„Ich war ganz begeistert von der XY. Die bringt das so gut und ist so verständnisvoll. Besser kann man es nicht machen.“

„Es ist keine einzige Frage unbeantwortet geblieben, auch wenn die Trainer der Frage erst nachgehen mussten.“

Sie bringt alles mit, was interessant ist. Sie ist sehr engagiert und bringt viel genau auf den Punkt.“

„Die Sporttrainerin ist auch sehr gut. Sie hat Elan und Freude an der Bewegung, das steckt auch an. Sie ist wirklich sehr kompetent.“

Das muttersprachliche Angebot

Die türkischsprachigen Männer bedankten sich dafür, dass der Kurs in ihrer Muttersprache angeboten wurde.

Ernährungsberatung, Einkaufsberatung und Kochen

Die deutschsprachigen Gruppen und die Familien hoben die Ernährungsberatung, Einkaufsberatung und das Kochen als gelungen hervor. Dass es keine Verbote gab, wurde mehrfach als hilfreich erlebt:

„Für mich ist es wichtig gewesen, dieser Satz: Es ist nichts verboten, das macht so ein gutes Gefühl, weil ich alles essen kann, die Vielfalt ist viel größer und man hat nie ein schlechtes Gewissen. Was aber bei jeder anderen Diät so ist, immer ist was verboten.“

In Zusammenhang mit der Einkaufsberatung beschrieben die TeilnehmerInnen, dass sie gelernt haben, auf Fett- und Zuckergehalt zu achten und meinten, dass ihnen das gemeinsame Einkaufen sehr viel gebracht hat und auch Spaß machte:

„Ich schau jetzt schon wieder, jetzt geht's auch schneller. Früher hab ich gedacht, das dauert mir zu lange, heute weiß ich das sind Kohlenhydrate und das sind Fette und das reicht mir dann schon.“

In Zusammenhang mit dem Kochen berichtete ein Teilnehmer:

„Ich war erstaunt wie wenig Fett man zum Kochen braucht, da hat es AHA-Erlebnisse gegeben, das war ideal.“

Auch den Kindern machte Kochen besonders Spaß. Ein Mädchen der Kindergruppe erzählte, dass ihr das Kochen sehr gefallen hat und beschrieb sehr lebendig, was sie gekocht hatte:

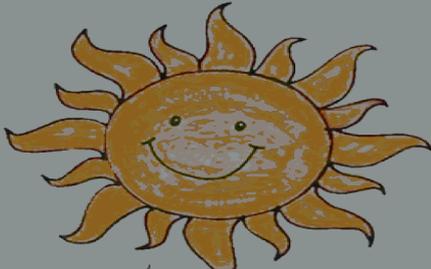
„Die Maissuppe war ur gut, das Risotto hat lecker geschmeckt und die Nachspeise war super. Da kam eine Joghurtschicht, dazwischen kam eine Schicht Biskotten und dann noch eine Schicht Biskotten und dann eine Schicht Erdbeeren.“

Ein Teilnehmer empfand das Genusstraining als besonders gelungen.

Bewegungsübungen und Schrittzähler

Die Bewegungseinheiten wurden von den TeilnehmerInnen allgemein als gelungen erlebt. Bei den Frauen wurde das Bauchtanzen sehr gelobt. Der Schrittzähler wurde als wichtiger Motivator für mehr Bewegung erlebt. Auch wurde manchen TeilnehmerInnen durch den Schrittzähler ihr tatsächliches Maß an Bewegung bewusst:

„Der Schrittzähler hat mir bewusst gemacht, wie geht es mir wenn ich Bewegung mache und wie wenn ich keine mache.“

	<p>Die Kinder gestalteten Sonnenschablonen mit jenen Aspekten, die ihnen am Kurs besonders gut gefallen hatten.</p> <p>Die Kinder fanden mehrheitlich das Turnen toll, besonders gefiel ihnen das Eltern-Kind Turnen. Ein Kind erzählte, dass es den Wettbewerb zwischen Eltern und Kinder als besonders toll empfunden hat:</p> <p><i>„Eltern-Kind-Turnen war voll cool, wir haben die Eltern besiegt, weil wir besser sind als sie.“</i></p> <p>Auch für die Eltern war das Turnen mit den Kindern ein Highlight.</p>
---	---

Bei den Turneinheiten haben sich die Teilnehmerinnen sehr wohl gefühlt und wurden dazu motiviert mehr auszuprobieren: *„Da wurde man richtig mitgerissen.“*

Stilberatung

Ein weiterer gelungener Aspekt war die Stilberatung bei den deutschsprachigen Frauen:

„Wir konnten uns da einiges mitnehmen, was man machen kann bezüglich schminken oder anziehen.“

Guter Austausch und nette Atmosphäre

Als besonders bereichernd erlebten die befragten TeilnehmerInnen den **guten Austausch und die nette Atmosphäre** innerhalb der Kursgruppe. Den KursleiterInnen war es gelungen, Personen verschiedenster Herkunft, mit unterschiedlichem Alter und individuellen Lebensgeschichten zusammenzubringen und ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu schaffen:

„Wir sind eine Einheit geworden und darum hört auch niemand auf.“

„Niemand ist in meinem Alter und trotzdem fühle ich mich in der Gruppe super wohl. Ich genieße den Austausch immer hier. Ich glaube da sind auch schon Freundschaften entstanden.“

„Was am allerschönsten ist für mich, ist die Gruppe.“

Fehlender Druck und Wettbewerb, Motivation und Unterstützung von den Gruppenmitgliedern wurden als positiv wahrgenommen. Die TeilnehmerInnen erwähnten mehrfach, dass in der Gruppe über alles geredet werden kann. In vielen Gruppen herrschte ein gutes Gemeinschaftsgefühl vor:

„Die Gruppe hat keinen Wettbewerb erzeugt, sondern motiviert.“

„Als adipöser Mensch vereinsamt man auch, man ist oft mit seinen Problemen alleine, aber in der Gruppe wurde mir bewusst, dass andere auch ähnliche Probleme haben.“

Aber auch von den TrainerInnen wurde kein Druck ausgeübt, was vielmals als positiv hervorgehoben wurde:

„Was mir imponiert hat, war die Langsamkeit, wie das Ganze vor sich gegangen ist, es war kein Druck da, sondern es ist alles mit Bedacht angegangen worden, eine gewisse Gelassenheit hat da stattgefunden.“

Ein Teilnehmer berichtete, es hat ihm gut gefallen, dass nie Vorwürfe gekommen sind, auch wenn es mal „Verstöße gegen die Diät“ gegeben hat:

„Es gab keine Mahnungen, sondern nur Empfehlungen.“

Das Thema Gruppengröße wurde ausschließlich in einer Kursgruppe eingebracht und von dieser ebenfalls als passend empfunden.

Medizinische Beratung

Die medizinische Beratung wurde von den türkischsprachigen Frauen und den deutschsprachigen Männern als gelungen hervorgehoben:

„Die Tipps und Tricks vom Herrn Doktor sind super.“

Handouts

In der deutschsprachigen Frauengruppen wurden die Handouts und die Möglichkeit Informationen elektronisch runterladen zu können, positiv hervorgehoben.

„Also ich finde dieses Handouts auch super. Diese Unterlagen und die Zusammenfassungen.“

Abschließend sind im Folgenden einige Rückmeldungen zum Kurs angeführt, welche die allgemein sehr hohe Zufriedenheit der TeilnehmerInnen unterstreichen:

„Es ist gute Kommunikation, Unterhaltung, wissenswert, Lebensfreude – der Kurs trifft das genau.“

„Für mich ist durch den Kurs das Treibgut, das man mit sich mitschleppt, entsorgt worden. Aber trotz allem fühle ich mich manchmal wie auf einer Insel.“

„Es ist wie ein Karussell, wo es einmal auf und ab geht.“

„Es hat den Blick geschärft, was mir selbst gut tut. Und ich habe das Gefühl von Freiheit und ich finde, ich nehme sie mir immer mehr.“

„Es war eine Möglichkeit sich auszutauschen und jeder Satz war kostbar für mich. Es war immer eine schöne Atmosphäre.“

„Ich habe neue Wege beschritten (...) und habe neue Leute kennen gelernt.“

„Der Kurs ist wie Urlaub. Ich fühle mich wohl, es geht mir gut.“

„Aus Sand kann man viel formen, genauso kann man einen Kurs gestalten, dann kann da viel draus werden.“

„Ich hab was erreicht und werde weitermachen, die Motivation ist da.“

„Für mich ist das ein Sprung ins bekannte, aber auch ins unbekannte Wasser. Wir wissen alle was wir wollen, aber wissen nicht wie es ausgeht.“

„Die Stimmung ist beschaulich und angenehm, ich fühle mich wohl in der Gruppe. Es gibt aber auch wenig Dynamik und Aufregung.“

„Wenn man den Willen hat geht es bergauf, manchmal geht es auch wieder bergrunter.“

„Das Riesenrad – es geht bergauf, dann geht's bergab aber es geht auch wieder bergauf.“

„Damit ich mehr Durch- und Überblick bekommen – aber auf jeden Fall den richtigen Blick.“

„Schritt für Schritt dem Ziel entgegen, man kann zwar wieder einen Schritt zurück gehen, aber dann geht es meisten wieder zwei Schritte nach vorne.“

„Das erinnert mich an einen Ort wo ich mich wohl fühle und so habe ich diesen Kurs auch empfunden, ich war gerne hier und ich hab mich wohlgeföhlt.“

„Mir ist es gelungen das Chaos zu ordnen.“

2.3.2. Verbesserungsvorschläge

In den Kursen wurden unterschiedliche Aspekte, die als verbesserungswürdig betrachtet wurden, diskutiert. Es gab aber auch Gruppen, die gar keine Verbesserungsvorschläge nannten. Manche Verbesserungsvorschläge spiegelten nicht die gesamte Gruppensichtweise wider, werden aber der Vollständigkeit halber genannt und sind erkennbar indem die Anzahl der TeilnehmerInnen (z.B. ein/e TeilnehmerIn, einige TeilnehmerInnen) im Text genannt wird. Tabelle 4 zeigt eine genaue Übersicht über die diskutierten Verbesserungsvorschläge.

Die Verbesserungsvorschläge wurden dem Team kommuniziert und das Team hat, wenn möglich, auf die Verbesserungsvorschläge reagiert. Zusätzlich wurden jene Aspekte mit den KursteilnehmerInnen besprochen, für die Veränderungen vorgeschlagen wurden aber aus diversen organisatorischen oder pragmatischen Gründen nicht verändert werden konnten. So z.B. wurden als Reaktion auf die Kritik an den Räumlichkeiten die InteressentInnen für den folgenden Kursdurchgänge bereits in den Screening-Gesprächen auf die Rahmenbedingungen und Räumlichkeiten vorbereitet (es wurde ihnen beispielsweise mitgeteilt, dass es keine Umkleidekabinen und keine Duschkmöglichkeiten gibt).

Ein möglicher Effekt dieser Vorgangsweise könnte sein, dass bei der Befragung der letzten Kursdurchgänge weniger Verbesserungsvorschläge von den TeilnehmerInnen genannt wurden, als bei den vorherigen Gruppen der Fall war.

Tabelle 4: Verbesserungsvorschläge bei „rundum gesund“

Verbesserungsvorschläge	Frauen deutschsprachig	Frauen türkischsprachig	Männer deutschsprachig	Männer türkischsprachig	Familie (Eltern, Kinder)
Längere Laufzeit des Kurses					
Verbesserungspotential bei der Organisation und Gestaltung der Kurseinheiten					
Ausbau der Ernährungsberatung, Koch-Einkaufstraining					
Ausbau der ärztlichen Beratung					
Weniger Trainerinnenwechsel beim Turnen					
Geeignete Räumlichkeiten					

Vermehrte Kontrolle ja/nein					
Gruppenzusammensetzung, Gruppengröße & Drop outs					
Betreuung und Angebote nach Kursende					

Laufzeit des Kurses

Einige TeilnehmerInnen wünschten sich, dass die **Laufzeit des Kurses** verlängert werden sollte. Sie schätzten die Laufzeit von 8,5 Monaten zu kurz ein und wünschten sich eine Mindestlaufzeit von einem Jahr. Ein häufiges Argument der TeilnehmerInnen war, dass der Gruppenprozess und vor allem der Aufbau von Vertrauen unter den TeilnehmerInnen und zu den KursleiterInnen Zeit benötige:

„Es würde vom Prozess her noch eine Weile brauchen. Man lernt sich erst kennen. Das ist eine bunt zusammen gewürfelte Gruppe und da braucht man auch eine Weile, um Vertrauen zu fassen, Vertrauen aufzubauen und natürlich auch, um seine Ängste öffentlich kund zu tun – das muss man auch überwinden.“

„Jetzt würde es ins Laufen kommen, aber jetzt ist es in paar Wochen schon bald aus.“

„Der Kurs ist echt toll für die lange Zeit, aber jetzt wo eine Gruppendynamik entsteht, indem jeder offener wird, weil in den ersten Wochen und Monaten ist ja jeder zurückhaltend, (...) ist der Kurs aus. Und man sieht, dass es noch Themen geben würde.“

„Es dauert einfach länger, es gibt noch so viele, auch psychologische Themen.“

„Es war ein guter Anstoß, aber es reicht noch nicht ganz.“

„Ich hätte es noch gerne weiter gemacht, weil es mir sehr gut gefallen hat.“

Zudem sprachen sich einige TeilnehmerInnen für die **Beibehaltung der wöchentlichen Kurseinheiten** bis zum Ende der Kurslaufzeit aus. Die 14-tägige Struktur des Kurses in den letzten 2,5 Kursmonaten wurde als problematisch erlebt. Versäumt jemand eine Einheit, beträgt der Abstand zwischen den Einheiten bereits vier Wochen. Die Möglichkeit in der Zwischenzeit an anderen Kursgruppen teilzunehmen stellte für viele keine denkbare Alternative dar. Zum einen war dies für viele TeilnehmerInnen aus Zeitgründen nicht möglich, zum anderen schätzten sie die vertraute Kursatmosphäre. Eine Kursgruppe empfahl zusätzliche Angebote, zwischen den 14-tägigen Kurseinheiten (z.B. Vorträge zu bestimmten Themen) anzubieten. Dies würde es aus ihrer Sicht erleichtern, den regelmäßigen Kontakt aufrechtzuerhalten.

Die **zeitliche Organisation des Kurses** wurde ambivalent diskutiert. Ein Teilnehmer fand die zeitliche Organisation des Kurses als nicht gut gelungen, da der Kurs im Frühjahr begann und durchgängig bis November lief, also in die Sommerurlaubszeit hinein fiel. September bis Juni wäre diesem Teilnehmer lieber gewesen, er würde es auch besser finden, wenn in den

Ferien kein Kurs stattfinden würde. *„Das finde ich nicht zielführend, weil da viele in Urlaub sind.“* Ein anderer Teilnehmer empfand die Urlaubszeit allerdings nicht als Problem, er hätte zwar auch etwas im Urlaub verpasst, aber für ihn war es passend. Ein Teilnehmer wollte als Anregung für die Planung hinsichtlich der zeitlichen Kursorganisation folgendes mitgeben: *„Dienstags ist immer ein guter Film und Mittwoch ein Fußballspiel.“* Generell aber war den Teilnehmern der Termin am Mittwoch ganz recht und auch die Uhrzeit passte. Ein Teilnehmer meinte, dass es für ihn aufgrund seiner Arbeitszeiten manchmal schwierig war, pünktlich zu sein.

Dass die Kursmaßnahme mit Projektende in der durchgeführten Form nicht weitergeführt wird, stieß auf Unverständnis:

„Das ist sicher einer der sinnvollsten Kurse und wir alle da haben wahrscheinlich viel mehr Erfahrung, als die Leute, die darüber bestimmen, weil wir alle schon riesen Erfahrung haben und wer immer das bestimmt, sollte das bedenken, es ist ein relativ billiger Kurs, der relativ viel bringt, weil wir schweigen nicht darüber, wir verbreiten das.“

Verbesserungspotential bei der Organisation und Gestaltung der Kurseinheiten

Einige der genannten Verbesserungsvorschläge betrafen weiters die Organisation und Gestaltung der Kurseinheiten: In der deutschsprachigen Männergruppe wurde beispielsweise angeregt, die Sporteinheiten zeitlich vor dem inhaltlichen Kursteil anzusetzen. Zudem wurden Kurseinheiten an Samstagen oder während Schulferien nicht gut angenommen. Ein Teilnehmer wünschte sich weiters, dass Kurse für Frauen und für Männer zeitlich parallel stattfinden. Dies würde Paaren die Teilnahme erleichtern. Die Bewegungseinheiten könnten aus Sicht einiger Familien länger dauern oder öfter stattfinden. *„Es ist sehr wichtig für die Familie gemeinsam Bewegung zu machen.“* Auch in einer deutschsprachigen Frauengruppe wurde der Wunsch nach mehr Turnen vermehrt zum Ausdruck gebracht.

Ein Teilnehmer einer deutschsprachigen Männergruppe hätte sich gewünscht, dass der ernährungstechnische Teil vor dem psychologischen Teil abgehalten worden wäre. Das wurde bereits während des Kurses in der Gruppe und mit dem Team diskutiert und der Teilnehmer erhielt auch eine gute Begründung, warum der Ablauf auf diese Art gestaltet wurde. Für die andern Teilnehmer hat der Ablauf gepasst.

Teilnehmerinnen einer deutschsprachigen Frauengruppe wünschten sich zudem ein strikteres Zeitmanagement in den Kurseinheiten. Aufgrund der Gruppendynamik und teilweise ausschweifenden Beiträge einzelner Kursteilnehmerinnen kamen manche Themenbereiche aus ihrer Sicht zu kurz.

Das Motivationstraining nahmen manche TeilnehmerInnen der deutschsprachigen Frauengruppe jedoch als *„zu kompakt“*, *„demotivierend“* und *„zu hoch angesetzt“* wahr. Sie fühlten sich überfordert und unter Druck gesetzt. Im Familienmodul kam der Vortrag einer Expertin zum Thema Magersucht weniger gut an. *„Das war nicht gut. Es war das einzige, was ich hätte auslassen können.“*)

Ein deutschsprachiger Kursteilnehmer war mit der **psychologische Begleitung** des Kurses unzufrieden. Er hatte das Gefühl, dass aus Äußerungen in der Gruppe *„Probleme gemacht wurden.“* Das *„Erklärungen suchen“* aus der Vergangenheit wurde von diesem Teilnehmer als negativ empfunden.

„Und dann tuts mir schon persönlich leid und dann outet man sich weniger, wenn aus etwas ein Problem gemacht wird. Persönlich stört mich nicht, nur wenn mir jemand etwas unterstellt, was ich selber nicht so empfinde.“

Zwei deutschsprachige Teilnehmerinnen waren der Meinung, dass das Turnen „immer das gleiche war“ und wünschten sich ein **abwechslungsreicheres Turnprogramm**.

	<p>Die Kinder gestalteten Regenwolkenschablonen mit jenen Aspekten, die ihnen am Kurs weniger gut gefallen hatten.</p> <p>Weniger gut angekommen ist bei einem Kind die Streitschlichtstunde und bei einem andern die psychologische Einheit, ein Mädchen fand das Eltern-Kind-Turnen nicht so gut und ein anderes Kind nannte die Kräutereinheit und die Ernährungseinheit als Wölkchen.</p>
--	---

Ausbau der Ernährungsberatung, Koch- und Einkaufstraining

Großes Interesse bekundeten die befragten Personen an der Ernährungsberatung. Manche TeilnehmerInnen regten daher den **Ausbau der Ernährungsberatung** an. Wiederholte Ernährungsberatungsimpuls während des Kurses wurden von einigen TeilnehmerInnen vorgeschlagen, weil sie meinten, dass sie die besprochenen Inhalte schnell vergessen (obwohl sie sich diese Informationen immer wieder durchlasen). Sie schlugen vor, am Anfang eine kürzere Ernährungseinheit zu organisieren und dann immer wieder Inputs zu geben. „Ich finde das Programm sehr sehr gut, nur die Ernährungslehre hätte ich mir gewünscht, dass mehr aufgelockert ist.“ Hierzu meinte eine andere Teilnehmerin, dass es „zuviel auf einmal war“. Ein Teilnehmer hätte lieber Kalorien gezählt, da er meinte, diese Orientierung zu brauchen.

Sowohl die Frauen als auch die Männer wünschten sich **mehr Kocheinheiten**: „Das war so nett und das hätte mehr sein können.“ Eine Teilnehmerin meinte: „Wir konnten immer nur hineinschnuppern.“ Generell **mehr gemeinsames Einkaufen** wurde von der Frauengruppe gewünscht, und eine Frau meinte, dass dieses vor dem Kochen stattfinden soll.

Ausbau der ärztlichen Beratung

Eine Mutter sprach sich zudem für eine intensivere ärztliche Begleitung aus. Von Seiten einiger türkischsprachiger Frauen kam der Wunsch nach mehr medizinischer Information und Betreuung.

Eine deutschsprachige Teilnehmerin hätte sich gewünscht, dass eine Ärztin den Kurs besucht hätte und mit jeder Person ein Gespräch geführt hätte. Zwar gibt es medizinische Beratung von einem Arzt im Kurs aber die Betonung lag auf Ärztin – also einer Frau - und ein persönliches Gespräch, weil die Teilnehmerin *meinte* „*jeder hat ein eigenes Problem*“.

Weniger Trainerinnenwechsel beim Turnen

Bei einer Familiengruppe klagten die Frauen über einen mehrfachen Wechsel (konkret sagten sie „*vier oder fünf Mal*“) der Trainerin:

„Man kann sich nicht drauf einstellen, wer da jetzt kommt, die eine macht das so, die andere anders.“

Räumlichkeiten

Kritisch äußerten sich einige TeilnehmerInnen zudem über die **Räumlichkeiten**. Unabhängig davon, wo die einzelnen Kursgruppen angesiedelt waren, schienen die Räumlichkeiten für die Sporteinheiten nicht optimal gewesen zu sein. Die TeilnehmerInnen vermissten Umkleieräume und die Möglichkeit sich nach der sportlichen Betätigung zu duschen. Zudem wurde von einem Teilnehmer der türkischsprachigen Männergruppe angeregt, die türkischsprachigen Kurse in MigrantInnenvereinen anzusiedeln.

Vermehrte Kontrolle ja/nein

Unterschiedliche Sichtweisen gab es zum Thema „**Kontrolle**“. Während manche TeilnehmerInnen der Meinung waren, dass mehr Kontrolle die Motivation in der Gruppe erhöhen könnte (z.B.: durch regelmäßiges verpflichtendes Wiegen), schätzten andere den *offenen* und *ungezwungenen* Ansatz. Auf einen Kompromiss einigen sich die deutschsprachigen Männer: Sie fänden es hilfreich, wenn die TrainerInnen regelmäßige Rückmeldungen zu Speise- und Bewegungsprotokollen geben würden. Den TeilnehmerInnen sollte es jedoch offen gelassen werden, ob sie diese Unterstützungsleistung nutzen möchten.

Vermehrte Kontrolle von Seiten der Gruppe oder der TrainerInnen wurde in der Männergruppe ambivalent diskutiert. Ein Teilnehmer hatte sich mehr Gruppendruck gewünscht, um dadurch motiviert zu werden:

„Wenn du aus dem Druck raus fällst, dann wird es schwer das weiterzumachen, der Druck aus der Gruppe würde helfen, deswegen waren für mich die Protokolle auch so hilfreich.“

Ein anderer Teilnehmer hat es wiederum als positiv empfunden, dass es keinen Druck gab:

„Die Eigenverantwortung hat mir besonders gut gefallen, keine zu große Kontrolle.“

Ein Teilnehmer wünschte sich von Seiten der Trainer mehr Kommunikation über Erfolge und dadurch mehr Erfolgskontrolle, denn das wäre für ihn ein Ansporn gewesen. Auch bedauerte dieser Teilnehmer, erst zweimal gewogen und sehr wenig gefragt worden zu sein, ob er schon Erfolg hatte. Das empfand er als zu wenig Kommunikation über Erfolge.

„Das ist mir überlassen, ob ich darüber rede oder nicht, ich könnte mich auch völlig raushalten.“

Gruppenzusammensetzung, Gruppengröße und Drop-outs

Diskutiert wurden zudem die Themen **Gruppenzusammensetzung** und **Gruppengröße**: Eine Teilnehmerin (Alter: Mitte 20) regte an, altershomogene Kursgruppen anzubieten. Dies hätte aus ihrer Sicht den Vorteil, dass dadurch gezielter auf die Bedürfnisse und Interessen der einzelnen Altersgruppen eingegangen werden könnte. Eine andere Teilnehmerin empfand die Anzahl der TeilnehmerInnen pro Gruppe als zu hoch. Dies führte aus ihrer Sicht dazu, dass die Anliegen und Beiträge einzelner TeilnehmerInnen zu kurz kamen. Um individuelle Themen zu besprechen, schlugen manche TeilnehmerInnen daher vor, Einzelcoachings anzubieten. In einer anderen Gruppe wurde wiederum eine höhere Anzahl an Gruppenmitgliedern gewünscht.

Als schade wurden die **Drop-outs** in beiden Kursgruppen empfunden. Gründe für die frühzeitigen Kursabbrüche wurden von der Frauengruppe genannt: Die Kursabbrecherinnen hätten sich „mehr Diät“ erwartet. „Aber man kann keine Wunder wirken“ und natürlich gab es auch andere Gründe für den Ausstieg wie Stress und Erkrankung. Manche Frauen hatten Erwartungen, die nicht zum Konzept dieses Programmes passten. Bei der Männergruppe bedauerte ein Teilnehmer, dass die Kursabbrecher ohne Verabschiedung gegangen sind. Eine Konsequenz für die verbleibenden Männer war die geringe Gruppengröße. Alle Teilnehmer waren sich einig, dass ein Gruppengefühl mit so wenigen Teilnehmern schwer zustande kommt.

Für eine der befragten Familiengruppen war die Trennung in Väter- und Müttergruppen nicht nachvollziehbar: „Das Trennende haben wir nicht verstanden.“ Eine gemeinsame Väter- und Müttergruppe wurde auch deshalb gewünscht, weil die Männergruppe sehr klein war und dadurch wenig Gruppendynamik zustande kam.

Betreuung und Angebote nach Kursende

Ein Weiterführen der Kochangebote nach Kursende hatte sich ein Teilnehmer der deutschsprachigen Männergruppe gewünscht. Einige Frauen einer deutschsprachigen Gruppe waren besorgt, wie es nach dem Kurs weitergehen soll. Sie hatten sich sehr an das gemeinsame Turnen gewöhnt, hätten gerne mit der Gruppe und in derselben Örtlichkeit weitergemacht, und wünschten sich, dass zumindest das Turnen auch nach Kursende weitergeführt wird. Auch wünschten sie Informationen zu ähnlichen und weiterführenden Angeboten.

3. Zusammenfassung

Die Evaluationsworkshops ermöglichten einen umfangreichen Einblick in wirksame Informationsquellen, Beweggründe für eine Kursteilnahme und Veränderungen, die auf Grund des Kurses erlebt wurden. Gelungenes und Verbesserungswürdiges konnten erhoben werden.

Die verschiedenen Gruppen wurden über unterschiedliche Informationsquellen erreicht: Online-, Printmedien und Fernsehen waren großteils für die deutschsprachigen Gruppen wesentliche Informationsquellen. Mundpropaganda, gezielte Informationsveranstaltungen und Informationsverbreitung über MultiplikatorInnen und ExpertInnen waren vor allem wirksam, um türkischsprachige TeilnehmerInnen zu erreichen.

Als Beweggründe für die Teilnahme an „rundum gesund“ wurden im Zusammenhang mit dem Kurskonzept die Kombination von Ernährung, Bewegung und psychologischer Beratung, sowie das Angebot einer medizinischen Beratung genannt. Die zielgruppenspezifische Vorgangsweise und die Länge der Maßnahme waren weitere ausschlaggebende Aspekte, die die TeilnehmerInnen als Beweggründe nannten. Ein Leidensdruck auf Grund von bestehenden gesundheitlichen Problemen, der Wunsch nach Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit waren weitere Auslöser, sich für eine Teilnahme zu entscheiden. Der Wunsch nach Gewichtsreduktion war zumeist an andere Aspekte gekoppelt, wie z.B. an eine Lebensstiländerung. Vor allem deutschsprachige TeilnehmerInnen schilderten, dass sie schon häufige Diätversuche hinter sich hatten und sich von „rundum gesund“ einen anderen Zugang als bei „üblichen“ Abnehmprogrammangeboten erwarteten. Die Gruppe als Gemeinschaft wurde ebenso als Beweggrund genannt.

Veränderungen auf Grund der Kursteilnahme konnten im Bereich der Ernährung festgestellt werden. Zum Teil konnte mit alten Gewohnheiten gebrochen werden. Von einem bewussteren Umgang mit Essen wurde erzählt. Gewichtsreduktion konnte in unterschiedlichen Maßen erreicht werden und wurde zum Teil Aspekten, wie allgemeiner Steigerung des Wohlbefindens, untergeordnet. Mehr Bewegung, Freude an der Bewegung und ein aktiveres Freizeitverhalten zählen zu den wesentlichen Veränderungen, die von allen Kursgruppen berichtet wurden. In allen Gruppen wurde von einer Wissenserweiterung im Zusammenhang mit Ernährung, Bewegung und gesunder Lebensweise berichtet. Positive Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit wurden festgestellt. TeilnehmerInnen übernahmen z.T. eine MultiplikatorInnenfunktion. Weitere Veränderungen waren eine Erweiterung des sozialen Netzwerks, eine verbesserte Selbstorganisation, aber auch ein erhöhter Koordinations- und Organisationsaufwand durch die Ernährungsumstellung. Insgesamt hatte „rundum gesund“ eine positive Auswirkung auf das Kohärenzgefühl der TeilnehmerInnen. Großteils gaben sie an, sich besser zum Thema gesunde Lebensführung auszukennen und nun besser zu wissen, wie sie sich etwas Gutes tun können. Manche merkten kritisch an, dass eine Umsetzung des Wissens nicht immer gelingt. Den meisten TeilnehmerInnen gaben an, mehr auf ihre Gesundheit aufzupassen. Die Familien gaben großteils an, auf Grund des Kurses ihre gemeinsame Freizeit aktiver zu gestalten. Kinder können Essensregeln nun besser akzeptieren.

Das umfassende Kurskonzept wurde in allen Kursgruppen besonders positiv hervorgehoben. Das Engagement und die Professionalität des Teams und die nette Atmosphäre in den Gruppen, welche einen guten Austausch ermöglichten, waren weitere gelungene Aspekte,

die von allen Kursgruppen genannt wurden. Das muttersprachliche Angebot wurde von den türkischsprachigen Männergruppen als Besonderheit hervorgehoben. Ernährungs-, Einkaufsberatung und gemeinsames Kochen kamen bei den deutschsprachigen Gruppen und Familien besonders gut an. Weitere positive Aspekte des Kurses, die thematisiert wurden, waren die Bewegungsübungen, der Einsatz des Schrittzählers, die Stilberatung, die medizinische Beratung und die Handouts.

Eine längere Laufzeit des Kurses wurde von einzelnen TeilnehmerInnen in allen Gruppen gewünscht. Bei der Organisation und Gestaltung der Kurseinheiten wurde von einigen TeilnehmerInnen Verbesserungspotential gesehen, so z.B. wünschten sich manche Personen mehr Turneinheiten oder ein strikteres Zeitmanagement bei den Gruppengesprächen. Ebenso wurden die Räumlichkeiten als nicht optimal für die verschiedenen Aktivitäten des Kurses gesehen. Ein Ausbau der Ernährungsberatung und der ärztlichen Beratung wurde von einigen als Verbesserungsvorschlag genannt. Ein mehrfacher Wechsel bei den Bewegungstrainerinnen in einer Familiengruppe wurde kritisiert. Ambivalent wurde der Aspekte der Kontrolle (z.B.: regelmäßiges Wiegen) diskutiert, einige TeilnehmerInnen wünschten mehr Kontrolle, andere waren froh über den fehlenden Druck. Unterschiedliche Sichtweisen über eine optimale Gruppengröße wurden ebenfalls diskutiert. Drop-outs wurden bedauert. In einer Familiengruppe konnte die Trennung in eine Väter- und eine Müttergruppe nicht nachvollzogen werden. Verbesserungspotential bei der Vorbereitung für weiterführende Maßnahmen nach dem Kurs wurden angeregt.

4. Anhang

Anhang 1: Workshop-Design Erwachsene (alle Durchgänge) und Familie (erster Durchgang)

Die Evaluations-Workshops gliederten sich in vier (Männer- und Frauenmodul) bzw. fünf (Familienmodul) Teile:

1. Vorstellungsrunde

Zu Beginn wurden die TeilnehmerInnen gebeten, sich persönlich kurz vorzustellen und zu erzählen, wie sie auf das Kursangebot aufmerksam geworden sind und warum sie sich für die Teilnahme entschieden haben.

2. Gruppendiskussion

In einer Gruppendiskussion wurde besprochen, was sich für die TeilnehmerInnen persönlich durch die Teilnahme am Kurs verändert hat. Zunächst regten die EvaluatorInnen mit einer offen formulierten Einstiegsfrage („Was hat sich für Sie persönlich durch die Teilnahme am Kurs verändert?“) eine Diskussion an. Sobald sie den Eindruck hatten, dass die TeilnehmerInnen alle für sie relevanten Themen eingebracht haben, wurden mit Unterstützung von Kärtchen konkrete Themenbereiche (z.B.: Essen, Familie, Interesse, Hunger, Streit, Freizeit, Arbeit, Organisation) nachgefragt. Im Rahmen der Gruppendiskussion wurden schließlich positive Rückmeldungen und Verbesserungspotenziale zum Kurs besprochen.

3. Emotion-Cards

Als weitere erzählungsgenerierende Stimuli dienten Emotion-Cards (und Stofftiere für die Kinder). Die Teilnehmenden wurden gebeten ein Bild bzw. ein Stofftier auszusuchen, welche/welches am besten den Kurs beschreibt. Sie wurden eingeladen, ihre Auswahl zu begründen.

4. Blitzlichtkontinuum

Mit Hilfe eines Blitzlichtkontinuums wurde die Wirkung des Projektes auf das Kohärenzgefühl (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit) evaluiert. Dazu wurde am Fußboden ein Kontinuum markiert. Die beiden Extrempole hatten in Abstimmung auf die zu bewertenden Statements die Bedeutungen *trifft sehr zu* und *trifft gar nicht zu*.

Die TeilnehmerInnen wurden gebeten, sich zu folgenden Aussagen auf dem Kontinuum zu positionieren:

- „Ich kenne mich jetzt zum Thema gesundes Leben besser aus.“
- „Ich weiß jetzt, wie ich mir was Gutes tun kann.“
- „Ich passe jetzt mehr auf meine Gesundheit auf.“

Die Aufstellungen wurden fotografisch dokumentiert. Anschließend wurden die Frauen, Männer und Familien gebeten kurz zu erläutern, warum sie „ihren“ Platz am Kontinuum ausgewählt haben. Tonbandaufnahmen der Gespräche liegen vor.

Mit Hilfe dieser Methode werden unterschiedliche Einschätzungen bzw. Beurteilungen nicht nur sprachlich, sondern auch sinnlich erlebbar gemacht. Es zeigte sich, dass sich das Blitzlichtkontinuum für die Befragung der Familien und auch der türkischsprachigen TeilnehmerInnen sehr gut eignete, da auch die anwesenden Kinder spielerisch miteinbezogen wurden und sprachliche Barrieren überwunden werden konnten.

5. Luftballon-Methode:

Die Familien wurden zudem gebeten mit Luftballons auf einem Koordinatensystem die Veränderungen der beiden Variablen „gemeinsam essen“ und „gemeinsam Zeit verbringen“ hinsichtlich der x-Achse „sehr häufig“ und der y-Achse „sehr schön“ im Vergleich zwischen früher und heute einzuschätzen.

Anhang 2: Workshop-Design Eltern – Modifikation der Luftballonmethode

Luftballon-Methode:

Um Veränderungen im Familiensystem abzubilden, wurden die Eltern zudem gebeten, Luftballons auf Plakaten mit den unten aufgelisteten Aussagen auf einem Kontinuum von *trifft voll zu/ja* und *trifft nicht zu/nein* zu platzieren. Anschließend wurden die entstandenen Gruppenbilder anhand von verschiedenen Fragestellungen diskutiert und konkretisiert.

- Seit ich im Kurs bin, Essen wir öfter gemeinsam

Diskussion: Gemeinsames Essen – vor dem Kurs/jetzt - was hat sich verändert – keine Veränderung – viel Veränderung, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, isst Kind oft alleine

- Seit ich im Kurs bin, gibt es Essensregeln für das Kind

Diskussion: schnell essen, Nachschlag nehmen, feste Zeitpunkte am Tag, Mahlzeiten an bestimmten Platz, sich nebenbei mit anderen Dingen beschäftigen

- Seit ich im Kurs bin, verbringen wir mehr Zeit miteinander

Diskussion: aktive Nachmittagsgestaltung, Bewegung, Computer spielen/ Fernsehen (allein oder gemeinsam)

Anhang 3: Workshop-Design Kinder

Zur Evaluation der Wirkung des Kurses auf die Kinder wurde im Berichtszeitraum ein Workshopkonzept erarbeitet und angewandt. Die Ergebnisse zeigten, dass die Aussagen der Eltern und der Kinder übereinstimmen.

1. Vorstellungsrunde

Zu Beginn wurden die Kinder gebeten, sich kurz namentlich vorzustellen und dann eine Körperbewegung zu machen, die eine Tätigkeit, die sie gerne tun, beschreibt (ein Hobby). Die anderen in der Gruppe raten dann, um welche Tätigkeit/welches Hobby es sich handelt.

2. Sonne und Wölkchen

Die Kinder erhielten Sonnen- und Wolkenstaplonen in die sie dann auf folgende Aspekte eingehen

- Was hat dir am Kurs gefallen? Was hat dir Spaß gemacht?
- Was hat dir nicht gefallen? Was hat dir keinen Spaß gemacht?

Nachfragen: Was hast du im Kurs gelernt?

3. Schlaraffenland

Die Kinder werden nach ihrer Lieblingsspeise gefragt. Anschließend werden die Kinder gefragt:

- Veränderungen: Hat sich das verändert, was du isst, seit du im Kurs bist?
- Essensregeln: Darfst Du essen was du willst, oder gibt es Essensregeln - Naschen, Knabberereien, Obst und Gemüse essen, Säfte?

4. Luftballon-Methode

Ein Luftballon wurde aufgeblasen und den Kindern zugeworfen. Das Kind, das den Luftballon in der Hand hält erzählt zu den folgenden Fragen:

- Was hat sich zu Hause verändert, seit du diesen Kurs besuchst?
- Seit Du diesen Kurs besuchst, machst Du jetzt öfter etwas gemeinsam mit Deinen Eltern?
- Seit Du diesen Kurs besuchst, machst Du öfter Bewegung, Spaziergehen oder Sport?

Anschließend werden die Kinder noch gefragt, was sie am Wochenende gerne machen?