SVS-Feriencamp „Fit und G'sund"

- **durchführende Einrichtungen:** Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- **Laufzeit der Maßnahme:** 28. Juli 2017 bis 27. Juli 2027
- **Schwerpunkt:** Gute Gesundheitsinformation (GGI), Gute Gesprächsqualität im Gesundheitssystem (GGQ)
- **Wirkungsbereich:** österreichweit

Beschreibung

Die SVS führt seit 2001 Feriencamps mit präventions- und gesundheitsförderlichen Inhalten für Kinder und Jugendliche durch. Dadurch werden das GZ 3 „Gesundheitskompetenzder Bevölkerung stärken", GZ 6 „Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten und unterstützen" und das Gesundheitsziel 9 „Psychosoziale Gesundheit in allen Bevölkerungsgruppen stärken" unterstützt. Ziel ist es, ressourcenorientiert die Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 bis 15 Jahren zu steigern und das Interesse an einem gesunden Lebensstil zu verstärken.

Zielsetzung

Ziel ist es, ressourcenorientiert die Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 bis 15 Jahren zu steigern und das Interesse an einem gesunden Lebensstil zu verstärken. Weiters soll das 15-tägige Programm die Kinder und Jugendlichen dabei unterstützen, die Fähigkeit zu entwickeln, im Alltag selbstbestimmt gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen.
Insbesondere berücksichtigt hier die Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) in der Umsetzung die Definition von Gesundheitskompetenz. Das heißt, die Sozialversicherung der Selbständigen will die Kinder und Jugendlichen dabei unterstützen, das Wissen, die Motivation und die Kompetenz zu erhalten, relevante Gesundheitsinformationen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stress- und Suchtprävention in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen und zu beurteilen.
Für den Transfer des Erlernten in den Alltag werden die Kinder und Jugendlichen über einen Zeitraum von einem Jahr nach dem 15-tägigen Aufenthalt weiterbetreut. Dafür wurde eine Zielpyramide mit einer Auflistung der strategischen und operativen Ziele entwickelt:

Hier finden Sie die Abbildung der Zielepyramide von Fit und Gsund

Die SVS führt seit 2001 Feriencamps mit präventions- und gesundheitsförderlichen Inhalten für Kinder und Jugendliche durch. Dadurch werden das GZ 3 „Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken", GZ 6 „Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten und unterstützen" und das Gesundheitsziel 9 „Psychosoziale Gesundheit in allen Bevölkerungsgruppen stärken" unterstützt. Bisher wurden folgende Schwerpunkte angeboten: Orthopädie, Lese- und Rechtschreibförderung, Logopädie, Übergewicht, Haut- und Atemwegserkrankungen. 2017 wurde dieses Angebot um zwei zusätzliche Schwerpunkte erweitert. „Seelische Stärkung" für Kinder in belastenden Situationen (z.B. Todesfälle oder Suchterkrankungen im engen Familienkreis, Mobbing) und „Fit und G'sund".

An “Fit und G‘sund” konnten im Pilotjahr 2017 rund 50 Kinder teilnehmen. Aufgrund der sehr positiven Ergebnisse einer vom IfGP (Institut für Gesundheitsförderung und Prävention) durchgeführten Evaluierung wird die Maßnahme fortgeführt und ein Ausbau ist geplant. Kinder und Jugendliche, die bei einem anderen Sozialversicherungsträger versichert sind, können bei einer Kostenübernahme durch die zuständige Krankenversicherung teilnehmen.

Zielgruppen

Jugendliche

Methodik

Die Kinder und Jugendlichen im Alter von 8 bis 15 Jahren nehmen an einem 15-tägigen Aufenthalt im Jugendparadies Lindenhof (Spital am Pyhrn) teil. Folgendes Programm wird den Kindern geboten:

- 4 Module mit Psychologinnen/Psychologen zu folgenden Themen: Stressprävention, Kommunikation, Stärken und Ressourcen;
- 2 Module mit Diätologinnen/Diätologen rund um das Thema Ernährung;
- 3 Module Muskelkräftigung und Ausdauer mit Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten;
- 3 Module Gruppensportarten mit Gesundheitsförderinnen/Gesundheitsförderern der SVS;
- 3 Module Erlebnissportarten wie z.B. Canyoning durch geschulte Trainerinnen/Trainer;
- 3 Module mit Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten zur Muskelentspannung;
- 1 Suchtpräventionsworkshop

Bei den Sportarten können die Kinder aus einem Pool vor Beginn des Aufenthaltes frei wählen. Die Vermittlung der Inhalte wird nach dem erlebnispädagogischen Ansatz erfolgen.
Zu Beginn des 15-tägigen Aufenthaltes und zum Abschluss wird eine Bioimpedanzanalyse bei jedem Kind/Jugendlichen durchgeführt. Dadurch sollen ihnen die Auswirkungen eines gesunden Lebensstiles sichtbar gemacht werden (z.B. Muskelzuwachs). Bei dem Schwerpunkt Übergewicht wird diese Messung seit einigen Jahren angewendet und bei Kindern/Jugendlichen ist aus der Erfahrung bereits in diesen 15 Tagen ein Erfolg messbar.

Allgemeine und persönliche Ziele werden mit den Kindern und Jugendlichen formuliert (schriftliche Zielvereinbarung – Was werde ich zuhause wie, wann,… umsetzen?).

Nach der Teilnahme wird eine gemeinsam erstellte „Turnuszeitung“ übermittelt und vor dem Jahreswechsel ein Kalender mit Fotos und Informationen zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit, die von den Kindern und Jugendlichen selbst erstellt wurden.

Die Eltern werden ab dem Zeitpunkt der Anmeldung eingebunden, weiters am Informations- und Elterntag am Ende des Aufenthaltes und auf Wunsch beim Familienwochenende.

Die Rahmenbedingungen zum Programm werden so gestaltet, dass das Erlernte erlebt werden kann. Die SVS ist mit bis zu 390 Kindern und Jugendlichen exklusiv am Lindenhof untergebracht, dadurch wird ganz nach unseren Vorgaben gearbeitet (gute, gesunde Küche, Bewegungsmöglichkeiten, guter Umgang miteinander, …). Neben vielen Möglichkeiten für Bewegung oder Kreativität gibt es auch die Möglichkeit der Erholung.

Beitrag zum Wirkungsziel 1

Die mitarbeitenden Psychologinnen/Psychologen und die zuständigen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der SVS werden in einem eigenen Workshop zur Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen von Dr. Damm von der Medizinischen Universität Wien geschult.
Das gesamte Informationsmaterial für „Fit und G'sund" wurde mit Dr. Damm von der Medizinischen Universität Wien erarbeitet. Als Expertin für Kommunikation mit Kindern/Jugendlichen konnte sie hier einen großen Beitrag leisten. Besonders bei Bildmaterial, das im Laufe der vergangenen Monate für die Bewerbung entstanden ist, wurden Kinder und Jugendliche von Kolleginnen/Kollegen einbezogen.
Für die Namensgebung und Teile des Programms von „Fit und G'sund" wurden bei den Gesundheitsangeboten für Kinder und Jugendliche der SVS im Sommer 2016 von einer unserer Psychologinnen Fokusgruppen mit den Kindern und Jugendlichen abgehalten. So konnte partizipativ ein für die Kinder und Jugendlichen ansprechender Name gefunden und bei den Inhalten auf die Interessen und Wünsche von Kindern und Jugendlichen eingegangen werden.

Beitrag zum Wirkungsziel 2

Die Kinder und Jugendlichen erhalten altersgerecht Informationen zu einem gesunden Lebensstil. Mit Fachpersonal werden Kompetenzen zu Stressprävention, Kommunikation und Ressourcenstärkung erarbeitet, sie erlernen neue Sportarten und gleichzeitig Entspannungstechniken. Die Kinder und Jugendlichen lernen sich dabei selbst und die Auswirkungen ihres Handelns besser kennen. Sie sollen so unterstützt werden, selbstbestimmt gesundheitsförderliche Entscheidungen in ihrem Leben treffen zu können. Mittels Suchtpräventionsworkshops erwerben sie Wissen rund um das Thema Substanzkonsum, wodurch sie als gut informierte Kinder und Jugendliche die für sie richtigen Entscheidungen treffen können.