

Gesundheitsförderung auf Kinder- und Jugendreisen

Beschluss vom 14.05.2009

Die gesundheitliche Lage Jugendlicher

Spätestens seit der Ottawa-Charta von 1986 umfasst das Verständnis für die Gesundheit junger Menschen das körperliche, emotionale, mentale und soziale Wohlbefinden und bezieht damit neben der Abwesenheit von Krankheit auch verhaltensbezogene Komponenten und die eigene Funktionstüchtigkeit mit ein.

Nach den 2003 bis 2006 erhobenen Daten der KIGGS-Studie schätzen 85 % der Kinder und Jugendlichen ihre Gesundheit als gut oder sehr gut ein. Fast 18 000 Kinder und Jugendliche zwischen 0 bis 17 Jahren und deren Eltern nahmen an dieser aktuellen, repräsentativen Kinder- und Jugendgesundheitsstudie des Robert-Koch-Instituts teil.

Trotz der insgesamt erfreulichen Gesundheitseinschätzung zeigt die KiGGS-Studie aber auch deutlich, dass das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie die generell wahrgenommene gesundheitsbezogene Lebensqualität im Jugendalter, insbesondere bei Mädchen, abnehmen.

KIGGS macht auch deutlich, dass mit zunehmendem Alter sowie bei niedrigem sozialen Status oder Migrationshintergrund sich nicht nur die subjektive Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, sondern leider auch das Gesundheits- bzw. Ernährungs-, Bewegungs- und Stressverhalten tendenziell verschlechtert. Übergewicht und Adipositas, Essstörungen, motorische Funktionsstörungen und psychosoziale Verhaltensauffälligkeiten wie Ängste, aggressives und dissoziales Verhalten, depressive Störungen und Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) kommen in den genannten Gruppen häufiger als bei anderen Kindern und Jugendlichen vor.

Besonders relevante Ergebnisse der Studie für den Arbeitsbereich Kinder- und Jugendreisen

- 15 Prozent der 3- bis 17-Jährigen sind übergewichtig und 6 Prozent davon sogar schwer, d. h. adipös. Damit hat sich (hochgerechnet), im Vergleich mit den Jahren 1985 bis 1999, die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen um 50 Prozent und die der adipösen um 100 Prozent erhöht.
- 22 Prozent der Jugendliche weisen Symptome von Essstörungen auf – mit zunehmendem Alter Mädchen doppelt so häufig wie Jungen. Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) und Fresssucht bzw. Fressanfälle (Binge Eating Disorder) sind krankhafte Ess-(Verhaltens-)störungen, die immer häufiger bei Jugendlichen vorkommen. Störungen in der Körperwahrnehmung, psychosoziale und körperliche Schäden sind die Folgen, die im Extremfall auch lebensbedrohlich wirken.
- 20 Prozent der Mädchen und 10 Prozent der Jungen im Alter von 11 bis 17 Jahren sind körperlich-sportlich inaktiv. Nur jeder vierte Junge und jedes sechste Mädchen erreicht das Bewegungspensum von einer Stunde täglich (moderat bis intensiv), das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die Erhaltung der körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten empfohlen

wird. Insgesamt haben die motorischen Fähigkeiten bei Kindern und Jugendlichen abgenommen.

- Bei 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen gibt es Hinweise auf psychische Auffälligkeiten wie Essstörungen, Ängste, aggressives und dissoziales Verhalten, depressive Störungen und Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS).
- Mädchen sind häufiger von emotionalen Problemen betroffen (9,7 Prozent) als Jungen (8,6 Prozent), während Jungen gegenüber Mädchen bei den Verhaltensproblemen (Jungen 17,6 Prozent, Mädchen 11,9 Prozent) und Hyperaktivitätsproblemen (Jungen 10,8 Prozent, Mädchen 4,8 Prozent) überrepräsentiert sind. Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen können Symptome für psychosozialen Stress sein, der die Lebensqualität deutlich beeinträchtigt.

Unser Verständnis von Gesundheitsförderung

Das BundesForum Kinder- und Jugendreisen sieht auf Kinder- und Jugendreisen ein großes Potenzial für einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung, der intensiver genutzt werden sollte. In Zusammenarbeit mit der Aktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und gemeinsam mit unserem an dieser Aktion beteiligten Mitglied transfer e.V. wird das BundesForum daher – auch als Schlussfolgerung aus dem 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung – noch gezielter Reiseangebote anregen, entwickeln und unterstützen, die einen Beitrag zum körperlichen emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefinden junger Menschen leisten.

Gesundheitsprobleme lassen sich nicht immer allein auf einen Einflussfaktor zurückführen, sondern entstehen oft in einem Netz von Kausalitäten. So kann zum Beispiel Stress zu Fehl- und Überernährung, zu Bewegungsmangel und Übergewicht führen. Je nach Ausmaß erzeugt Übergewicht psychosozialen Stress und Bewegungsunlust. Frustessen oder extreme Diäten erzeugen wiederum neuen Stress und unter Umständen Essstörungen. Das BundesForum Kinder- und Jugendreisen befürwortet daher einen ganzheitlichen, integrierten Ansatz in der Gesundheitsförderung Heranwachsender, das heißt: gesundheitsrelevante, sich beeinflussende Lebensbereiche wie Ernährung, Bewegung und Stress werden im Verbund in Bezug zur Zielgruppe gestellt – wie es auch den Grundsätzen der Aktion GUT DRAUF entspricht. Ziel ist dabei die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und die Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. Kinder- und Jugendreisen können dazu beitragen, gesundheitsförderliches Verhalten einzuüben und in den Alltag zu übertragen.

Zwischen Ernährung, Bewegung und Stress bestehen intensive Wechselwirkungen. Die Energie- und Nährstoffversorgung schafft die Grundlage für ein altersgerechtes Bewegungsverhalten, die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit. Eine ausgewogene Ernährung ist deshalb gerade im Kindes- und Jugendalter, der Phase des Wachstums und der körperlichen Entwicklung und geringen Toleranz gegenüber Mangelsituationen, besonders wichtig.

Bewegung schafft einen Energie- und Nährstoffbedarf, der über das Hunger- und Sättigungsgefühl reguliert wird. Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, haben einen

höheren Energiebedarf als bewegungsinactive. Bewegungsmangel wiederum führt bei einer Energiezufuhr, die über dem Verbrauch liegt, zur Gewichtszunahme und langfristig zu Übergewicht. Übergewichtige Kinder und Jugendliche haben körperlichen, sozialen und psychischen Stress. Wegen ihres Gewichts ist ihre Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Sie können mit anderen nicht mithalten. Hänseleien und der Ausschluss von sportlichen Aktivitäten führen dazu, dass dicke Kinder und Jugendliche sich isolieren und zunehmend die Bewegung außer Haus meiden.

Essen aus Langeweile, Einsamkeit und zum Trost, Frustessen und Diäten werden zu Risikofaktoren für Stress in Form von Essstörungen, Verhaltensauffälligkeiten (z. B. aggressives und dissoziales Verhalten) und psychische Störungen wie Angst und Depressionen. Für einen wirksamen Stressabbau und eine hohe Stresstoleranz fehlen Bewegung und Sport.

Da sich Gesundheitsrisiken bereits im Kindes- und Jugendalter etablieren, müssen schon früh gesundheitsfördernde Verhaltensweisen geprägt und Gesundheitsressourcen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung aufgebaut werden.

Gesundheitsförderung auf Kinder- und Jugendreisen

Wir setzen auf Spaß, Freude, Gemeinschaft und Ausprobieren. Auf Reisen können vielfältige Ereignisse und Situationen geschaffen werden, die eine positive Verbindung zum Thema Gesundheit herstellen, ohne dies explizit zu benennen oder in den Vordergrund zu stellen. Sie können so aufgebaut werden, dass die Zielgruppe an das Thema herangeführt wird, sich mit allen Sinnen mit der Thematik beschäftigt und durch die direkte Aktion Gelegenheit hat, Verhalten auszuprobieren und in das eigene Repertoire zu übernehmen.

Viele Ziele von Kinder- und Jugendreisen und zahlreiche für Gruppenreisen gut geeignete Jugendübernachtungsstätten liegen in Großschutzgebieten wie Nationalparks, Naturparks oder Biosphärenreservaten bzw. in heilklimatischen Kurorten und Luftkurorten. Hier bieten sich besonders gute Rahmenbedingungen für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung.

Der abwechslungsreiche Tagesablauf auf Kinder- und Jugendreisen ermöglicht eine unkomplizierte Integration gesundheitsfördernder Elemente ins Programm. Sowohl bei Reiseangeboten mit Selbstverpflegung als auch bei Gemeinschaftsverpflegung in Unterkünften können besondere Angebote im Sinne einer gesunden Ernährung bis hin zu Essensfesten ins Programm integriert werden, zumal sich immer mehr Jugendübernachtungsstätten dem Thema gesunde und nachhaltige Ernährung stellen.

Sowohl für zusätzliche Programmpunkte als auch für den Mehraufwand für eine qualitativ bessere Verpflegung sind im Allgemeinen Mehrkosten einzukalkulieren, die insbesondere bei Maßnahmen, die für alle Kinder und Jugendliche zugänglich sein sollen, problematisch werden können. Daher strebt das BundesForum Kinder- und Jugendreisen eine Vereinbarung mit den Kostenträgern im Gesundheitswesen an, um finanzielle Mehrbelastungen teilweise aufzufangen und im Gegenzug einen Beitrag zur Prävention und nachhaltigen Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche zu leisten.