

feel ok

Evaluation der Inhalte der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht»

Mai 2010



Mit der finanziellen Unterstützung von



Inhaltsverzeichnis

Die institutionellen Partner von feelok	3
Ausgangslage	4
feelok Version 7 und «Ich und mein Gewicht»	4
Fragestellungen	5
Methode	5
Beschreibung der Stichprobe.....	6
Ergebnisse	7
<i>Erfassung und Interpretation des BMI</i>	7
<i>Beurteilung der Inhalte</i>	8
<i>Interesse für die neue Sektion und für die Themen Gewicht und Essstörungen</i>	9
<i>Bekanntheitsgrad von feelok</i>	10
<i>Kommentare</i>	10
Schlussfolgerungen	10
Anhang.....	12
<i>Der Fragebogen</i>	15

Die institutionellen Partner von feelok

Folgende Institutionen finanzieren oder haben feelok finanziert (Stand Mai 2010):

Tabakpräventionsfonds, Krebsliga Zürich, Bundesamt für Sport, Vontobel-Stiftung, Baugartenstiftung, Stiftung Helvetia Sana, bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz, Credit Suisse Foundation, Lotteriefonds Zürich, Lotteriefonds Sankt Gallen, Lotteriefonds Bern, Lotteriefonds Baselland, Lotteriefonds Zug, Lotteriefonds Schwyz, Lotteriefonds Appenzell Ausserrhoden, Lotteriefonds Glarus, Lotteriefonds Solothurn, Kantonaler Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung (Schaffhausen), Alkoholzentel Kanton Luzern und Lotteriefonds Thurgau.

Folgende Institutionen sind für die Inhalte von feelok verantwortlich und stellen sicher, dass die angebotenen Informationen aktuell und korrekt sind (Stand, April 2010):

ABQ Schulprojekt, Aids Hilfe Schweiz, Sexualpädagogik der Stiftung Berner Gesundheit, Berufsberatung.ch, Fachstelle "Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung" Kt. Zürich, Forum für Suizidprävention und Suizidforschung / Klinik für Soziale Psychiatrie und Allgemeinpsychiatrie ZH West - PUK Zürich, Fachstelle Lilli, Klinische Psychologie und Psychotherapie (Psychologisches Institut der Universität Zürich), Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Zentrum für Schlafmedizin, Schlaflabor Fluntern, Züri Rauchfrei, Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, Lungenliga beider Basel und Cool & Clean.

Folgende Institutionen gehören zur Arbeitsgruppe «Ich und mein Gewicht» (Stand März 2009):

Mühlemann Nutrition, PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah), AES (Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen), PEP Suisse, AKJ (Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter), SAPS (Schweizerische Adipositas-Stiftung), das KompetenZentrum für Essstörungen und Adipositas, SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), Gesundheitsförderung Schweiz und RADIX.

Ganz herzlichen Dank an folgende Personen, die diese Evaluation ermöglicht haben

Barbara Meister (Pädagogische Hochschule Zürich), André Käser (Sekundarschule Nägelimoos), Joanna Flück (KV Zürich Business School)

Ausgangslage

Mit der finanziellen Unterstützung der Stiftung Helvetia Sana wird feelok mit einer neuen Sektion erweitert, die die Themen Essstörungen und Über-/Untergewicht behandelt.

Zu diesem Zweck wurde eine Arbeitsgruppe gegründet, die das feelok-Team fachlich unterstützt, wissenschaftlich fundierte Inhalte in jugendgerechter Form zu bearbeiten.

Zwischen Sommer 2009 und April 2010 wurden die Inhalte der 32 Module, aus denen die neue Sektion besteht, geschrieben und an die Arbeitsgruppe zur Überprüfung weitergeleitet. Die Rückmeldungen der Fachpersonen dienten der Optimierung der Intervention.

Die Entwicklung der neuen Sektion wurde zudem von einer Evaluation begleitet, um einerseits mögliche Schwächen der neuen Inhalte und Dienstleistungen zu identifizieren und beheben, andererseits um sicherzustellen, dass die Inhalte der neuen Anwendung jugendgerecht sind bzw. korrekt und sinn-gemäss verstanden werden.

feelok Version 7 und «Ich und mein Gewicht»

Die neue Sektion «Ich und mein Gewicht» wird neben dem aktualisierten Tabakpräventionsangebot das erste Programm mit dem Erscheinungsbild und didaktischen Konzeption von feelok Version 7 sein.

Mit feelok Version 7 streben wir an nicht nur der Intervention ein modernes attraktiveres Design zu verleihen, sondern auch die Plattform den Bedürfnissen und Funktionsweise der heutigen Zielgruppe anzupassen. Das setzt eine strukturelle Anpassung aller Inhalte von feelok, die Anwendung moderner Programmierungstechnologien und eine wissenschaftliche fundierte Vorgehensweise voraus. Die Entscheidung für das Re-Design von feelok wurde im Jahr 2008 getroffen. Im Jahr 2009 und 2010 wurden die Struktur und Erscheinungsbild von feelok als Folge von Datenerhebungen mehrmals angepasst und optimiert. Im Anhang ab Seite 12 findet man die Abbildungen der geplanten Seiten.

Die neue Sektion «Ich und mein Gewicht» besteht aus 6 thematischen Hauptgruppen und jeweils mehreren Unterthemen, die im Folgenden aufgelistet sind. Auf Seite 13 finden die Leser/innen eine graphische Abbildung der inhaltlichen Struktur der neuen Sektion.

1. **Start**
Bin ich hier richtig? - Jugendliche erzählen - Fragen und Antworten - Teste dein Wissen: Richtig oder Falsch
2. **Anderen helfen**
Ich mache mir Sorgen - Wie kann ich helfen?
3. **Mein Gewicht**
Ist mein Gewicht ok? - Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper
4. **Meine Essgewohnheiten**
Sind meine Essgewohnheiten ok? - Ich und meine Gefühle
5. **Rund ums Thema Körpergewicht**
Übergewicht? Untergewicht? - Wer wächst, braucht Reserven - Häufigkeit von Über- und Untergewicht - Folgen von Übergewicht - Folgen von Untergewicht - Ursachen für Über- und Untergewicht - Diäten - Gesunde Ernährung - Gesund abnehmen - Gesund zunehmen - Gesund Sport treiben
6. **Rund ums Thema Essstörungen**
Was sind Essstörungen? - Formen von Essstörungen - Häufigkeit und Verbreitung - Mädchen und Knaben sind betroffen - Folgen von Essstörungen - Essstörungen erkennen - Ursachen für Essstörungen - Schönheitswahn - Essen und Gefühle - Sport und Essstörungen - Behandlung von Essstörungen

Die neue Sektion «Ich und mein Gewicht» wird im Jahr 2011 erscheinen.

Fragestellungen

Die Evaluation diente der Beantwortung folgender 4 Fragestellungen:

1. Können die Jugendlichen im schulischen Setting anhand der Erklärungen der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht» ihren BMI erfassen und korrekt interpretieren?
2. Wie beurteilen die Jugendlichen im schulischen Setting die neuen Texte im Hinblick auf ihre Verständlichkeit, Nützlichkeit und jugendgerechte Formulierung?
3. Wie interessant sind für die Jugendlichen die Inhalte der zukünftigen neuen Sektion von feelok und wie viele von ihnen beabsichtigen in Zukunft die neue Internetanwendung zu besuchen?
4. Wie viele kannten feelok schon bzw. haben die Website schon besucht?

Die Evaluation fokussierte die Überprüfung der inhaltlichen und formellen Eigenschaften der Inhalte der neuen Sektion von feelok. Die Internetanwendung „feelok“ selbst war dagegen kein Untersuchungsobjekt, so dass aufgrund der Ergebnisse keine Schlussfolgerungen über die Einstellung der Jugendlichen gegenüber feelok möglich sind.

Methode

Im Rahmen eines Workshops mit Kontaktlehrpersonen für Gesundheitsförderung und Prävention, die von der Pädagogischen Hochschule Zürich organisiert wurde, wurden am 12. März 2010 die Teilnehmenden über die Evaluation informiert und gebeten, die vorgedruckten Fragebögen mitzunehmen und der Schulkasse zu verteilen. Einzige Voraussetzung für die Studienteilnahme war, dass die Evaluation in der Schulklasse stattfindet. Weder war ein Computerraum notwendig, noch dass die Schüler/innen feelok schon im Voraus kannten. Nachdem - trotz Erinnerungsschreiben und Verlängerung der Terminfrist - klar wurde, dass nur 1/3 der Fragebögen retourniert wurden (21 von 60), wurden in April 2010 drei weitere Lehrpersonen kontaktiert und gebeten an der Evaluation teilzunehmen. Alle haben die Teilnahme an dieser Studie bestätigt, so dass eine Auswahl getroffen werden musste. Insgesamt haben im Rahmen dieser Studie mit der Unterstützung von zwei Lehrpersonen 4 Schulklassen, nämlich eine aus einer Sekundarschule und drei aus einer Berufsschule, an der Datenerhebung teilgenommen.

Der Evaluationsbogen beanspruchte rund 10 Minuten. Die 21 Exemplare aus der Sekundarschule wurden von der Lehrperson per Post zur Adresse der Projektleitung zurückgesendet. Die Fragebögen in der Berufsschule wurden dagegen von der Projektleitung direkt in der Schulklasse verteilt und am Ende der Datenerhebung abgeholt. Ein Exemplar des Fragebogens befindet sich im Anhang (Seite 15).

Die Daten wurden anonymisiert. Es ist nicht möglich aufgrund dieses Berichts zu bestimmen, welche Antworten zu welchen jugendlichen Personen gehören.

Die Evaluation (Konzeptualisierung bis zur Berichterstattung) fand zwischen Mitte Februar und Ende April 2010 statt.

Beschreibung der Stichprobe

Insgesamt 60 Jugendliche haben an der Evaluation teilgenommen. Das durchschnittliche Alter beträgt 17,4 Jahre (Median: 17 Jahre, Standardabweichung: 2.05 Jahre), der Jüngste war 14 Jahre alt, der Älteste 23 Jahre alt. Untenstehende Tabelle zeigt die Altersverteilung.

Altersverteilung in % (57)	
14 Jahre	1.8
15 Jahre	14.0
16 Jahre	26.3
17 Jahre	15.8
18 Jahre	14.0
19 Jahre	8.8
20 Jahre	10.5
21 Jahre	5.3
22 Jahre	1.8
23 Jahre	1.8

76.7% der 60 Studienteilnehmer/innen gehörte zum weiblichen, 23.3% zum männlichen Geschlecht.

Aufgrund vom von uns berechneten BMI und aufgrund dem erfassten Alter und Geschlecht der 60 Studienteilnehmer/innen wissen wir, dass 5% unter-, 91.7% normal- und 3.3% übergewichtig sind.

Eine genauere Analyse der Daten zeigt jedoch, dass sich mehrere Studienteilnehmer/innen in der Nähe der BMI-Grenzwerte befinden. Wenn z.B. ein 20-Jähriger einen BMI von 18.8 hat und der Grenzwert 18.5 ist, gilt diese Person als Normalgewichtig. Trotzdem darf nicht ignoriert werden, dass obwohl ein BMI von 18.8 für dieses Alter immer noch im Normbereich liegt, der Wert ziemlich tief ist. Für eine differenziertere Abbildung der Realität haben wir die Studienteilnehmer/innen 5 neuen Kategorien zugeordnet: Untergewichtig, fast untergewichtig, normalgewichtig, fast übergewichtig und übergewichtig. Ein fast Untergewichtiger ist z.B. ein 20-Jähriger mit einem BMI zwischen 18.5 und 19.9 und ein fast Übergewichtiger ist ein 20-Jähriger mit einem BMI zwischen 23.5 und 24.9. Den gleichen Cut-Of-Point (Grenzwert-BMI +/- 1.5) haben wir sinngemäss auch bei den anderen Alterskategorien angewendet. Dies ergibt ein differenziertes Bild betreffend Gewichtsstatus der Studienteilnehmer/innen, wie Tab. 1 zeigt: 31.7% der befragten Jugendlichen gilt als fast untergewichtig und 6.7% als fast übergewichtig. Somit hat nur 45.7% der befragten Frauen ein optimales Gewicht gemäss BMI, bei den Männern steigt der Prozentsatz auf 78.6%.

Tab. 1: Verteilung in % des Gewichtsstatus der Studienteilnehmer/innen (N in Klammern)

	Alle (60)	Weiblich (46)	Männlich (14)
Untergewichtige	5	6.5	
Fast Untergewichtige (BMI-Grenzwert + 1.5)	31.7	37.0	14.3
Normalgewichtige	53.3	45.7	78.6
Fast Übergewichtige (BMI-Grenzwert - 1.5)	6.7	6.5	7.1
Übergewichtige	3.3	4.3	

Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse für die 4 Fragestellungen vorgestellt und anschliessend kommentiert.

Erfassung und Interpretation des BMI

Können die Jugendlichen anhand der Erklärungen der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht» ihren BMI erfassen und korrekt interpretieren?

58 von 60 Studienteilnehmer/innen haben den eigenen BMI berechnet. Bei 55 befragten Jugendlichen war die Berechnung korrekt. Aufgrund der Erklärungen der neuen Sektion „Ich und mein Gewicht“ konnten 54 Studienteilnehmer/innen zutreffend bestimmen, ob sie unter-, normal- oder übergewichtig sind. Mit anderen Worten 90% der Studienteilnehmer/innen konnten der eigene BMI korrekt erfassen und interpretieren.

Kommentar

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Berechnung und Interpretation des BMI kein grundsätzliches Problem darstellt. Fast alle Jugendlichen sind in der Lage die Aufgabe erfolgreich zu bewältigen. Dies wiederum spricht dafür, dass die Erklärungen in feelok zum Thema BMI, BMI-Rechnung und BMI-Interpretation genügend klar und verständlich sind.

Problematischer ist dagegen die Interpretation der Bedeutung des BMI, wenn man fast zu leicht oder fast zu schwer ist, was vor allem bei Frauen relativ häufig vorkommt. Aufgrund dieser Erkenntnis empfehlen wir in feelok einen Zusatztext zu integrieren, der aufmerksam macht, dass wenn man fast untergewichtig oder fast übergewichtig ist, Sorge tragen muss, nicht noch mehr ab- bzw. zuzunehmen, da der Schritt zum ungesunden Gewicht nicht mehr weit entfernt ist.

Beurteilung der Inhalte

Alle Studienteilnehmer/innen beurteilen die Texte als verständlich (85% trifft zu, 15% trifft eher zu), 98.4% bewertet sie als gut geschrieben, 95% hat den Eindruck, dass die Person, die die Texte geschrieben hat, sich im Thema auskennt. 46.7% beurteilt die Inhalte als interessant, 40% als eher interessant; nur für 13.3% der Studienteilnehmer/innen sind die Inhalte eher nicht oder gar nicht interessant. Die Informationen werden von 41.7% als nützlich und von 43.3% als eher nützlich wahrgenommen; 15% findet die Inhalte wenig nützlich oder nutzlos. Abb. 1 zeigt die Details.

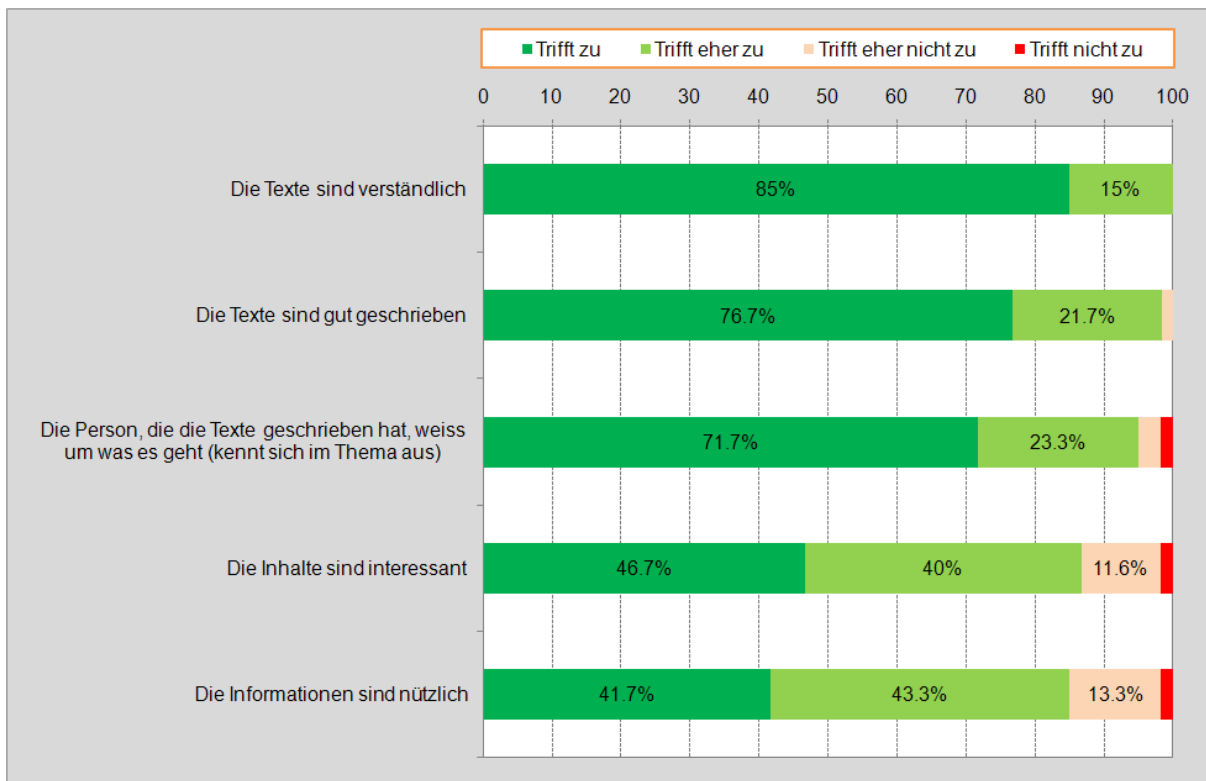


Abb. 1: Beurteilung der formellen und inhaltlichen Eigenschaften der Inhalte der neuen Sektion in % (N=60)

Kommentar

Die grösste Herausforderung bestand darin, die teilweise komplexen Inhalte zum Thema Gewicht und Essstörungen in einer Sprache zu formulieren, die die Jugendlichen verständlich und ansprechend finden. Ein zweites Ziel bestand darin die Inhalte so zu gestalten, dass sie das Interesse der Zielgruppe auslösen und als nützlich wahrgenommen werden. Beide Ziele wurden überzeugend erreicht, was eine Bestätigung der geleisteten Arbeit bedeutet.

Die Inhalte kommen nicht nur gut an, sondern sie werden als glaubwürdig erlebt, wie die dritte Aussage bestätigt (*Die Person, die die Texte geschrieben hat, weiss um was es geht*). Man kann deswegen davon ausgehen, dass wenn die Inhalte in feelok integriert werden, sie wahrscheinlich ebenso positiv beurteilt und mit Interesse gelesen werden.

Interesse für die neue Sektion und für die Themen Gewicht und Essstörungen

43.4% der Studienteilnehmer/innen beabsichtigt bzw. schliesst nicht aus, die neue Sektion „Ich und mein Gewicht“ zu besuchen, wenn sie Online geht; 56.7% wird dagegen vermutlich oder sicher die neue Sektion nicht besuchen. Das Thema Essstörungen interessiert 51.6% der befragten Jugendlichen, 62.7% interessiert sich für das Thema Gewicht. Abb. 2 zeigt die Details.

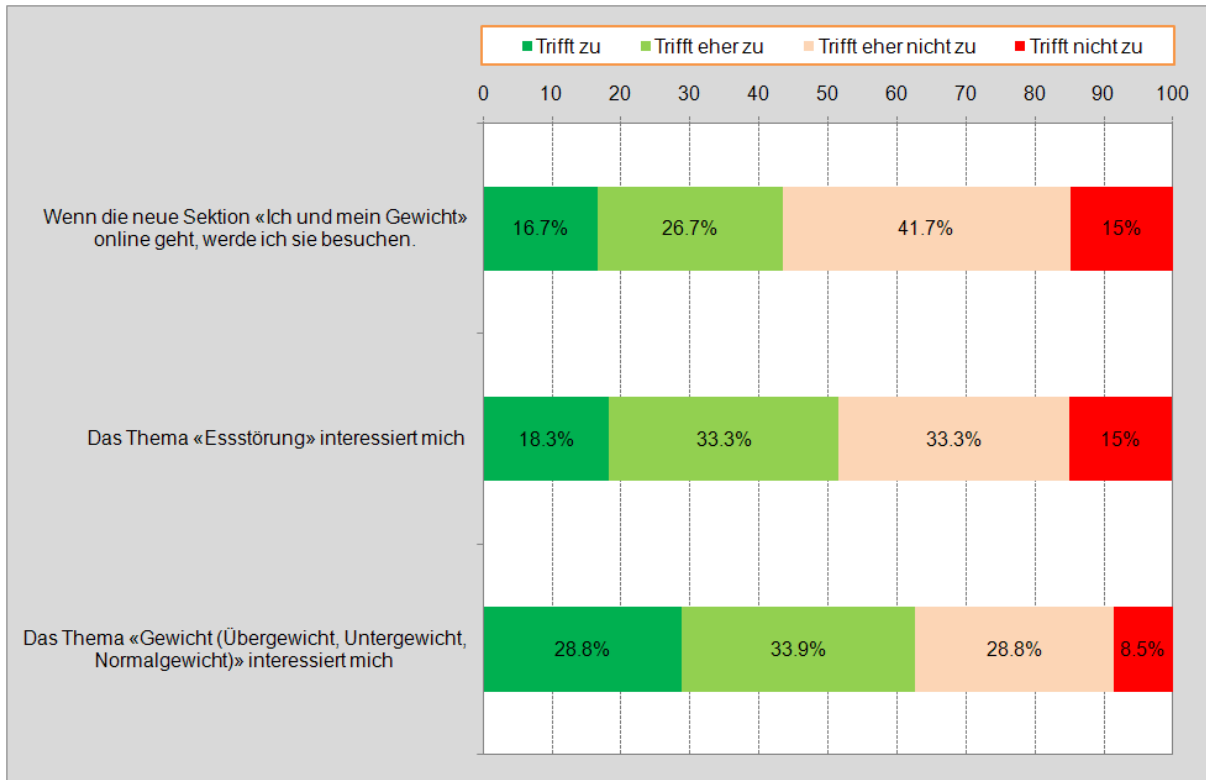


Abb. 2: Beurteilung des Interesses der Studienteilnehmer/innen für die neue Sektion «Ich und mein Gewicht» sowie im Allgemeinen für die Themen Gewicht und Essstörungen in % (N=60)

Kommentar

Die Mehrzahl der Jugendlichen, die diese Fragen beantwortet hat, kennt feelok nicht. Deswegen sprechen diese Befunde weder gegen noch für die Internetplattform. Sie zeigen lediglich, dass nur für einen Teil der Zielgruppe die Themen Essstörungen und/oder Gewicht verglichen mit anderen Problemen, Prioritäten und Anliegen, die sie sonst in ihrem Alltag haben, genügend relevant sind, um aktiv nach Informationen zu suchen. Und ein Teil von jenen, die sich für diese Themen interessiert, denkt nicht an feelok, um sich mit diesen Inhalten auseinanderzusetzen, sondern sucht nach anderen Informationsquellen (Kollegen, Fernsehen, andere Websites, usw.).

Hat eine jugendliche Person ein gesundes Gewicht und keine Essstörung ist nicht empfehlenswert, dass sie sich mit den Inhalten der neuen Sektion beschäftigt. So betrachtet ist es sogar erfreulich, dass das Interesse sich mit der neuen Sektion auseinanderzusetzen, nicht zu verbreitet ist. Andererseits wo eine Essstörung oder ein Gewichtsproblem vorliegt, ist der Einsatz von feelok eine gute Wahl, da die angebotenen Informationen korrekt sind und professionell aufgearbeitet wurden. Dies wiederum bestätigt die Notwendigkeit, neben der sorgfältigen Bearbeitung der Inhalte, die Implementierungstätigkeit von feelok im schulischen Setting fortzusetzen: Die Lehrpersonen sind in einer optimalen Position um festzustellen, ob ein Gewicht- oder Essproblem vorliegt. Falls ja, können sie den betroffenen jugendlichen Personen empfehlen mit den Inhalten der neuen Sektion zu arbeiten. Die anderen Schüler/innen können sich in der Zwischenzeit mit anderen Inhalten aus der reichlich vorhandenen Palette der Themen von feelok auseinandersetzen.

Bekanntheitsgrad von feelok

11 (18.6%) von 59 Studienteilnehmer/innen kannten feelok schon und 10 davon haben die Website schon besucht. Eine genauere Analyse der Daten zeigt jedoch, dass die Jugendlichen, die feelok schon kannten alle aus der Sekundarschule kamen. Betrachtet man nur die Ergebnisse der Sekundarschule haben 10 (50%) von 20 Jugendlichen feelok schon besucht.

Kommentar

feelok wird häufig in Sekundarschulen eingesetzt, weniger in Berufsschulen. Das wird auch von Ergebnissen aus anderen Studien bestätigt. Der Grund ist, dass sich Berufsschulen weniger als Sekundarschulen für die Gesunderziehung der fast erwachsenen Schüler/innen verantwortlich fühlen. Dies erschwert die Implementierungstätigkeit in Berufsschulen.

Kommentare

10 Studienteilnehmer/innen haben einen Kommentar hinterlassen. Die Kommentare werden unkorrigiert aufgelistet:

Positive Kommentare

- Weiter so!
- Ich persönlich kannte diese BMI "Test" schon aber ich fand es sehr spannend das zu lesen. Ich werde diese Seite bestimmt einmal besuchen
- Ich finde es gut, das sie diese Skala gemacht habt. So kann man auch selber schauen, ob man gut ist oder übergewicht. Und wen man gut ist muss man sich nicht anhören wie man gehänselt wird
- Die Texte sind sehr einfach und verständlich geschrieben
- Das finde ich gut.
- Anscheinend sind auf der Internetseite feelok alle Jugendlichen Interessen aufgeführt, ich werde bestimmt vorbeischaun!

Negative Kommentare

- Ob normal oder nicht, lässt sich doch nicht anhand einer solchen Tabelle bestimmen
- Für Leute die dies nicht kennen, ist es sicher interessant in einer knappen Form wie dieser. Für Leute die sich aber wirklich dafür interessieren, denke ich es ist zu knapp mit zu wenigen Informationen.

Bemerkungen

- Noch mehr Tipps wäre perfekt.
- Mehr Fragen wären, denke ich mal, sinnvoller

Schlussfolgerungen

Die Evaluation beweist, dass die redaktionelle Bearbeitung der Inhalte der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht» auf dem richtigen Weg ist, so dass keine bemerkenswerten Anpassungen notwendig sind: die Jugendlichen sind in der Lage ihren BMI zu berechnen und zu interpretieren und beurteilen die angebotenen Inhalte als verständlich, gut geschrieben und glaubwürdig. Die spontane Bereitschaft, sich mit den Inhalten der neuen Sektion auseinanderzusetzen, wenn sie online sind, ist nur bei einem Teil der befragten Zielgruppe vorhanden. Dies wiederum ist nicht erstaunlich, da die schulischen und beruflichen Sorgen des Alltags die Lebenswelt der Jugendliche prägen und sicher kein Internetprogramm, das erst ein Jahr später erscheinen wird.

Die Ergebnisse der Evaluation sind selbstverständlich nicht repräsentativ für die ganze Jugendbevölkerung und kritisch anzumerken ist auch, dass in unserer Stichprobe Übergewichtige sowie Unterge-

wichte weitgehend gefehlt haben. In einer fernerer Zukunft könnte von Interesse sein die Datenerhebung mit einer Gruppe zu wiederholen, bei der Essstörungen und/oder Über- bzw. Untergewicht häufiger vorkommen. Bei dieser Studie ging es dagegen um die zentrale Frage, wie die Inhalte der neuen Sektion von Jugendlichen im schulischen Setting beurteilt werden; entsprechend wurde die Studie methodologisch aufbereitet und die wichtigsten Fragen konnten somit beantwortet werden.

In einer letzten Phase der redaktionellen Bearbeitung der Inhalte werden die Texte ein letztes Mal von Fachpersonen überprüft, dies als ultimative Garantie, dass die angebotenen Inhalte dem aktuellen Wissenstand entsprechen. Diese letzte Phase leiten wir mit einem guten Gefühl ein, nämlich mit der Sicherheit, dass die Jugendlichen die Inhalte der neuen Sektion korrekt und sinngemäss verstehen werden.

Anhang

Über feelok • About feelok feelok Österreich • feelok Deutschland • FR • IT

feel ok Startseite feelok Inhaltsübersicht Suchwort >>

Design Standard
Schrift Standard
Photo Standard

Lehrpersonen Eltern Netzwerk
Fachpersonen Kinder Partner

feelok für Jugendliche

Startseite

Themen

- Alkohol
- Arbeit
- Bewegung & Sport
- Cannabis
- Ernährung
- Ich und mein Gewicht
- Liebe & Sexualität
- Selbst vertrauen
- Stress
- Suizidalität
- Tabak

Bonus

- Diskussionsforum
- Fragen stellen
- Cool: das ist in feelok
- Interviews (Body Talk)
- Nützliche Links
- Schiffe versenken

Willkommen bei feelok-Schweiz!

Du bist zwischen 11 und 19 Jahre alt und findest hier Infos, Spiele, Videos, Tests, Foren und Animationen zu Themen wie Alkohol, Arbeit, Sport, Cannabis, Ernährung, Sexualität, Rauchen usw.

Du kannst dich über diese Themen für dich selbst oder für Freunde informieren und Tipps finden, falls du etwas an deinem Verhalten ändern möchtest.

Wir wünschen dir eine gute Zeit mit feelok.

News

- » Das neue Handbuch von feelok
- » Einsatz von feelok in den Schulen: eine quantitative Analyse

Das Netzwerk

- » ABQ Schulprojekt (Sexu...
- » Aids Hilfe Schweiz (HIV/...
- » Berner Gesundheit (Lie...
- » Berufsberatung.ch (Job)
- » Zürich, Fachstelle Sucht...
- » Forum für Suizidprävent...
- » Fachstelle Lilli (sex. Gew...
- » Klinische Psychologie un...
- » SFA (Alkohol, Rauchen)
- » SGE (Ernährung)
- » Zentrum für Schlafmediz...
- » Züri Rauchfrei (Rauchen)

RADIX • Stampfenbachstrasse 161 • 8006 Zürich • info@feelok.ch
in Zusammenarbeit mit dem ISPM Universität Zürich und mit anderen Institutionen

Version 7

Abb. 3: Die geplante neue Startseite von feelok (Vorschlag April 2010)



Abb. 4: Die geplante Startseite der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht» (Vorschlag April 2010)

Über feelok • About feelok feelok Österreich • feelok Deutschland • FR • IT

feel ok
Startseite feelok
Ich und mein Gewicht
Ich und meine Gefühle
Inhaltsübersicht
Suchwort
Design Standard
Schrift Standard
Photo Standard

feelok für Jugendliche

Lehrpersonen Fachpersonen Eltern Kinder Netzwerk Partner

Ich und meine Gefühle

Essen und Gefühle

- Hunger und Sättigung
- Essen ohne Hunger, Nichtessen trotz Hunger
- Ich spüre nichts

Mit Gefühlen umgehen

- Gefühle und essen
- Langeweile
- Trost
- Entspannung

Hunger und Sättigung

Kennst du die Signale deines Körpers für Hunger und Sättigung? Könntest du sie spontan beschreiben? Versuch es mal...

Und dann **click hier**, um zu erfahren, wie sich Hunger zu haben normalerweise anfühlt. **Klick danach hier**, um nachzulesen, wie sich satt zu sein normalerweise anfühlt.

Diese Signale deines Körpers zu erkennen ist wichtig:

- Hunger zu spüren ist überlebenswichtig, denn dein Körper teilt dir so mit, dass er Nahrung braucht. Damit dein Körper funktionieren kann, ist er nämlich auf Nährstoffe und Energie angewiesen.
- Auch Sättigung spüren zu können ist wichtig. Dein Körper teilt dir so mit, dass er genügend Nahrung erhalten hat und du mit dem Essen aufhören kannst.

Das scheint dir jetzt vielleicht alles sehr logisch und banal. Aber **gewisse Menschen haben verlernt, Hunger und Sättigung zu spüren**. Manche Menschen essen weniger als ihr Körper braucht; andere stopfen sich mit Essen voll und hören auch dann nicht auf zu essen, wenn sie schon längst satt sind. Warum sie das machen, erklären wir dir in den nächsten Rubriken.

Patronat: Institution XYZ
 Quelle/n: Projekt Papperla PEP • Mehr Ich, weniger Waage (Erika Tom...)
 Autor/in: Pascale Mühlemann, Mühlemann Nutrition GmbH
 Update: 30.3.2010

RADIX • Stampfenbachstrasse 161 • 8006 Zürich • info@feelok.ch
in Zusammenarbeit mit dem ISPM Universität Zürich und mit anderen Institutionen

Version 7

Abb. 5: Inhalte der Sektion «Meine Gefühle», in der Abbildung erscheint der Text der Rubrik «Hunger und Sättigung» (Vorschlag April 2010)

Der Fragebogen

ID (leer lassen): _____ ;

Ich und mein Gewicht*Deine Meinung ist gefragt*

feelok ist eine Website für Jugendliche, die verschiedene Gesundheitsthemen behandelt (Sport, Alkohol, Sex, Stress, usw.).

Wir arbeiten intensiv daran, feelok mit einem neuen Thema zu ergänzen. Der Titel heisst «Ich und mein Gewicht » und behandelt werden die Themen Essstörungen, Über- und Untergewicht.

Deine Meinung ist gefragt. Wir möchten dir nun einige wenige Fragen stellen um zu prüfen, ob wir die Inhalte unseres neuen Themas noch verbessern können. Deine Antworten sind für uns deshalb sehr wertvoll.

! Wir danken dir für's Mitmachen!

Das feelok-Team



Folgenden Text findest du in der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht». Der Text richtet sich an **Mädchen**. Wenn du ein Mädchen bist, lies bitte den Text aufmerksam. Wenn du ein Knabe bist, gehe zu Seite 3...

Nehmen wir an, du bist ein Mädchen, 14 Jahre alt, **1,60 m** gross und wiegst **53 kg**. Wir möchten wissen, ob du übergewichtig oder untergewichtig bist oder ein normales Körpergewicht hast.

1) Als Erstes berechnen wir deinen BMI:

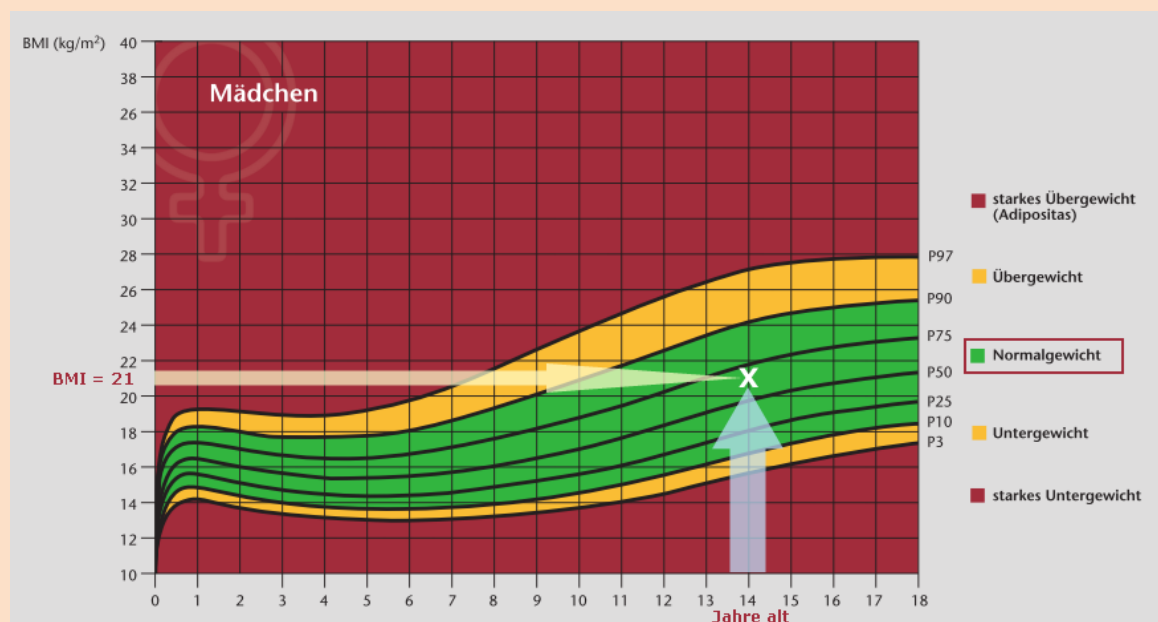
$$\frac{\text{Dein Körpergewicht [in Kilogramm]}}{\text{Deine Körpergröße [in Metern]}^2}$$

also

$$\text{BMI} = 53 \text{ kg} / (1.60 \text{ m} * 1.60 \text{ m}) = 21$$

2) Als Zweites finden wir heraus, ob du mit dem **BMI von 21** zu dünn oder zu dick bist oder ein normales Gewicht hast.

Um das herauszufinden, musst du die Abbildung für Mädchen verwenden. Keine Angst, es ist einfacher als es aussieht!



Die waagrechte Achse zeigt das Alter. Du bist 14 Jahre alt, also suchst du die Zahl 14.

Die senkrechte Achse zeigt den BMI. Du hast einen BMI von 21, also suchst du die Position zwischen 20 und 22.

Von diesen zwei Positionen aus – also deinem Alter (14) und deinem BMI (21) – zeichnest du zwei gerade Linien oder Pfeile. Da, wo sich die zwei Linien oder Pfeile kreuzen, machst du ein X.

In deinem Fall befindet sich das X in der grünen Fläche. Grün bedeutet „Normalgewicht“. Mit einem BMI von 21 in einem Alter von 14 Jahren hast du also ein normales Körpergewicht.

Gehe jetzt zu Seite 4.

Folgenden Text findest du in der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht». Der Text richtet sich an **Knaben**. Wenn du ein Knabe bist, lies bitte diesen Text aufmerksam. Wenn du ein Mädchen bist, gehe zu Seite 4...

Nehmen wir an, du bist ein Knabe, 16 Jahre alt, **1,62 m** gross und wiegst **69 kg**. Wir möchten wissen, ob du übergewichtig oder untergewichtig bist oder ein normales Körpergewicht hast.

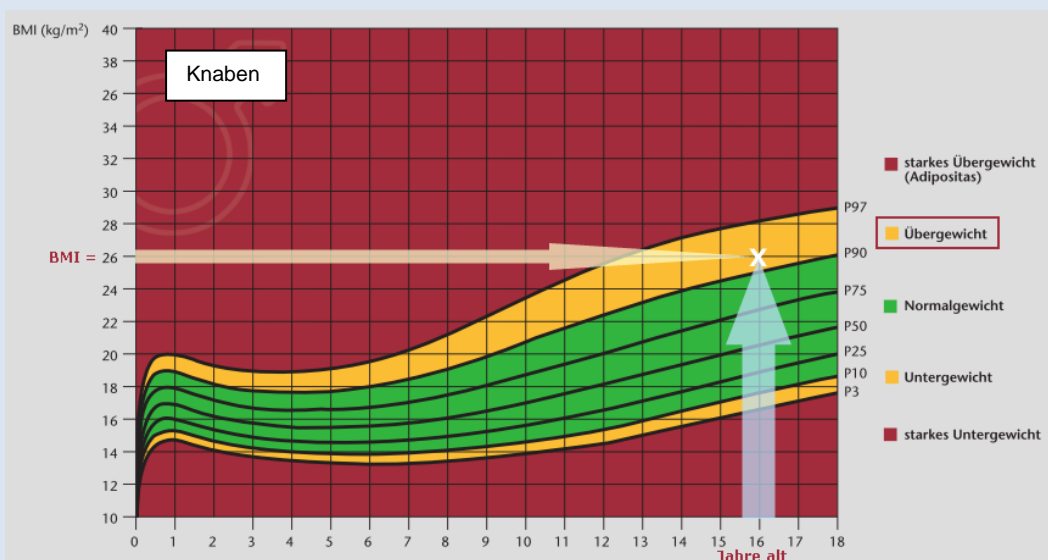
1) Als Erstes berechnen wir deinen BMI:

$$\frac{\text{Dein Körpergewicht [in Kilogramm]}}{\text{Deine Körpergrösse [in Metern]}^2}$$

$$\text{BMI} = 69 \text{ kg} / (1.62 \text{ m} * 1.62 \text{ m}) = 26$$

2) Als Zweites finden wir heraus, ob du mit dem **BMI von 26** zu dünn oder zu dick bist oder ein normales Gewicht hast.

Um das herauszufinden, musst du die Abbildung für Knaben verwenden. Keine Angst, es ist einfacher als es aussieht!



Die waagrechte Achse zeigt das Alter. Du suchst also die Zahl 16. Die senkrechte Achse zeigt den BMI; du suchst also die Zahl 26. Von diesen zwei Positionen aus – also deinem Alter (16) und deinem BMI (26) – zeichnest du zwei gerade Linien oder Pfeile und da, wo sie sich kreuzen, machst du ein X. In deinem Fall befindet sich das X in der gelben oberen Fläche. Gelb bedeutet, dass du mit einem BMI von 26 in einem Alter von 16 Jahren übergewichtig bist.

Aber Achtung: Wenn du regelmässig ins Fitnessstudio gehst oder wenn du zum Beispiel wegen deinem Job einen muskulösen Körper hast, dann bedeutet dein BMI von 26 nicht automatisch, dass du übergewichtig bist, d.h. zu viel Fett hast. Muskeln sind schwer und können zu einem höheren BMI führen.

Berechnen wir deinen BMI	Dein Alter	
	Du bist	<input type="checkbox"/> männlich / <input type="checkbox"/> weiblich
	Dein Körpergewicht (kg)	
	Deine Grösse (m)	
	Dein BMI ist: (das musst du rechnen)	
	Bist du muskulös?	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
	Deine Schlussfolgerung:	<input type="checkbox"/> Ich bin normalgewichtig <input type="checkbox"/> Ich bin übergewichtig <input type="checkbox"/> Ich bin untergewichtig <input type="checkbox"/> Ich weiss nicht

a. Falls du übergewichtig bist, lies folgenden kurzen Text aufmerksam, sonst gehe zu Seite 5...

Es gibt keine Wunderpillen, die dich über Nacht schlank machen! Zu viele Kilos auf der Waage wirst du nur los, wenn du deinen **Lebensstil überdenkst und veränderst**:

- dauerhafte Umstellung deiner Ess- und Trinkgewohnheiten (mehr Details in feelok)
- ausgewogene Ernährung mit weniger Kalorien (mehr Details in feelok)
- genügend Bewegung (mehr Details in feelok)
- genügend Entspannung (mehr Details in feelok)

Wenn du abnehmen willst, musst du **weniger essen** (Kalorienzufuhr senken) und **dich mehr bewegen** (Kalorienverbrauch erhöhen). Mehr über das Prinzip der Energiebilanz erfährst du unter www.feelok.ch.

Versuche, **pro Monat etwa 1-3 kg abzunehmen**. In der Anfangsphase ist es möglich, dass du pro Monat 2-3 kg verlierst; nach den ersten paar Monaten sind aber eher 1-2 kg pro Monat realistisch. Stell dich bereits jetzt darauf ein, damit du dann nicht enttäuscht bist, dass das Abnehmen nicht schneller geht.

Wichtig ist, dass du dich von einer **qualifizierten Fachperson** beraten lässt, die deine Gewichtsabnahme begleitet, zum Beispiel von einem/r dipl. Ernährungsberater/in HF/FH. Adressen findest du unter www.svde.ch.

Und jetzt gehe zu Seite 6...

b. Falls du untergewichtig bist, lies folgenden kurzen Text aufmerksam, sonst gehe zum Punkt c...

Wenn du schon länger untergewichtig bist, solltest du unbedingt etwas unternehmen. Damit du an Gewicht zulegen kannst, musst du mehr Kalorien essen als du verbrauchst.

Als Faustregel sagt man, dass es **pro Tag 500-1000 Kalorien mehr** sein sollten.

Folgende Tipps haben sich bewährt, um zuzunehmen:

- Iss möglichst jeden Tag 5 bis 6 Mahlzeiten, also ungefähr alle 2 Stunden. So schaffst du es am besten, grosse Nahrungsmengen zu verzehren.
- Iss abwechslungsreich. Denn viel Abwechslung auf dem Speiseplan kann deinen Appetit steigern.
- Bevorzuge generell kalorienreiche Nahrungsmittel: z.B. Avocados, Nüsse, Rahmaufläufe, Lasagne, Cremesuppen usw.
- Bevorzuge auch bei den Getränken kalorienreiche Varianten: z.B. Milch, Milchshakes, Trinkjoghurts, Kakao, Gemüse- und Fruchtsäfte usw. Aber trink nicht unmittelbar vor Mahlzeiten, sonst hast du weniger Appetit aufs Essen.
- Versuch deine Mahlzeiten wenn immer möglich in einer angenehmen Umgebung zu dir zu nehmen: Decke zum Beispiel den Tisch schön, oder schöpf deinen Teller so, dass es deinen Appetit anregt.

Wichtig ist, dass du deine Gewichtszunahme durch eine **qualifizierte Fachperson** begleiten lässt. Adressen findest du unter www.svde.ch.

Wenn du nicht nur an Körperfett, sondern auch an Muskeln zunehmen willst, machst du am besten auch noch ein gezieltes Muskelaufbautraining. Im Fitnessstudio kann man dir weiterhelfen.

Und jetzt gehe zu Seite 6...

c. Falls dein Gewicht normal ist oder du nicht weisst, ob du über- oder untergewichtig bist, lies folgenden kurzen Text aufmerksam:

Fast Food und Snacks wie z.B. Hamburger mit Pommes Frites, Hot Dog, Döner usw. enthalten sehr viele Kalorien, Fett, Zucker und Salz, dafür wenig Vitamine und Mineralstoffe – und gelten deshalb als ungesund.

Wenn du aber ein paar einfache Dinge beachtest, **kann Fast Food** durchaus **Teil einer gesunden Ernährung** sein:

- Du solltest höchstens einmal pro Woche Fast Food essen – und wenn, dann mit einem Salat oder Früchten ergänzen.
- Die Fast Food-Portionen sind häufig sehr gross. Oft kannst du aber kleinere Portionen bestellen.
- Trink kein Cola oder anderes Süssgetränk zu deinem Hamburger oder Döner, sondern trink Wasser. So sparst du viele Kalorien. Trinkst du z.B. ein 5 dl-Cola-Fläschchen, entspricht das 215 Kalorien. Das sind schon etwa 7-10% deines täglichen Kalorienbedarfs!

Nimm dir Zeit fürs Essen – eine halbe Stunde sollte es mindestens sein. Setz dich hin und geniesse, was du bestellt hast!

Und jetzt gehe zu Seite 6...

Du hast kurze Abschnitte der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht» gelesen. Wir bitten dich, folgende Aussagen zu beurteilen und die passende Antwort anzukreuzen.

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Die Texte sind verständlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Texte sind gut geschrieben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Person, die die Texte geschrieben hat, weiss um was es geht (kennt sich im Thema aus)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Inhalte sind interessant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Informationen sind nützlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn die neue Sektion «Ich und mein Gewicht» online geht, werde ich sie besuchen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Thema «Essstörung» interessiert mich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Thema «Gewicht (Übergewicht, Untergewicht, Normalgewicht)» interessiert mich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Website feelok schon gekannt	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>
Ich habe die Website feelok schon besucht	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>

Lobworte, Kritik, Bemerkungen? Wir sind für alles offen. Hier hast du Platz für deinen Kommentar:

Du hast alle Fragen beantwortet. Vielen Dank!

Wenn du Lust hast, besuche uns: www.feelok.ch

Das feelok-Team