



# Leichter leben Projekte aus dem Bereich Sport


Sibylle Brunner MPH, Geschäftsführerin akj / Corinne Eisler





## Präsentation Fachverband akj







## Fachverband akj

- Gründung 2002, 185 Mitglieder
- Multiprofessionelle Ausrichtung

Fördert:

- die Prävention von Übergewicht und Adipositas
- den Aufbau von Therapieprogrammen
- die Qualitätssicherung in der Therapie
- den Fachaustausch



## Angebote

- Dienstleistungen für Mitglieder wie Beratung oder fachliche Vernetzung
- Weiterbildung
- Entwicklung von Präventionsprojekten
- Fachberatung
- Beratung Betroffener
- Förderung wissenschaftlicher Studien
- Zertifizierung von Multiprofessionellen Gruppenprogrammen in Zusammenarbeit mit der SGP



## Multiprofessionelle Gruppenprogramme im Kanton Zürich

- club minu - Migros-Genossenschafts-Bund
- knapp - Knonauer Amt - Knapp
- Kinderspital Zürich
- TRAP Stadtspital Triemli




## Angebote im Bereich Bewegung




## Aktuelle Angebote von akj



- klemon
- power2move
- Feriencamps
- Bewegungsangebot für übergewichtige Kinder und Jugendliche mit integriertem Ernährungsteil

## klemon

Ein Angebot für Kleinkinder mit Essproblemen oder Übergewichtsrisiko



- Zielgruppe Kleinkinder mit Essproblemen und Übergewichtsrisiko
- elternzentrierte Massnahme
- Themen Bewegung, Ernährung, Esskultur
- Beratungsprozess auf Mütter-/Väterberatungsstellen
- Verbindliche Zusammenarbeit von Grundversorgern und Mütterberaterinnen

## power2move



- Zielgruppe Berufsschüler/-innen im ersten Ausbildungsjahr
- Webbasierte Intervention im Bereich Bewegung (Bewegungssensor), Ernährung (Tests) und Wohlbefinden (Test) mit erweiterter persönlicher multiprofessioneller E-Beratung
- Pilot im Kanton Zürich

Power2Move

## Feriencamps



- Kurzinterventionen für übergewichtige oder adipöse Kinder und Jugendliche
- Spezifisches Fachwissen (Helsana, Programmlager)
- Multiprofessioneller Ansatz: Ernährungsschulung, körperliche Aktivität und Verhaltenstherapie
- Einbezug der Eltern
- Erzielte Wirkung:  
Bei Hälfte der Teilnehmenden mittelfristig anhaltende positive Veränderungen des BMI

## Feriencamp Angebot akj



- Beratung
- Konzeption
- Teilprojektleitung
- Projektleitung

## Bewegungsangebote für übergewichtige Kinder und Jugendliche



- Sammlung von Lektionen für wöchentlichen Unterricht (Bewegung und Ernährung)
- Konzept für Elternschulung
- Schulung von Sportlehrpersonen

## Bewegungsangebot: Ziele



- Verbesserung des gesundheitsrelevanten Verhaltens im Bereich Bewegung: Verringerung der Inaktivität, Zunahme der Alltagsbewegung
- Gezielte Förderung der sportmotorischen und koordinativen Fähigkeiten
- Verbesserung des gesundheitsrelevanten Verhaltens im Bereich Ernährung: Rückgang Fett- und Zuckerkonsum, Zunahme Früchte- und Gemüsekonsum

## Sportgruppe XL Unterschiede zur Schule



- Sie fühlen sich unter Gleichgesinnten viel wohler, sie werden nicht dumm angestarrt.
- Sie bewegen sich mehr und werden nicht einfach ins Tor gestellt.
- Sie können ihre Wünsche vermehrt einbringen und somit ihre Lieblingssportarten mehr ausüben, die Freude an der Bewegung steigt.
- Die Leitperson kann mehr auf die Jugendlichen eingehen als in der Schule, da die Gruppe kleiner ist (Wünsche, Tempo, Pausen, grösserer Lerneffekt etc.).
- Die Leitperson kann auf gewisse Themen näher eingehen und einen Alltagsbezug herstellen (Bewegung und Ernährung).



## Sportgruppe XL Rekrutierung



- Schulen mit (Sport-)Lehrer informieren
- Inserate in Zeitschriften, im Schulboten
- Angebot auf die Liste mit allen Schulsportkursen
- Ressourcen und Zusammenarbeit mit multidisziplinären Gruppenprogrammen
- Werbung via Eltern (Flyer zum Abgeben) zu Eltern
- Andere Leiter über Angebot informieren
- Kinder selbst ansprechen
- Geduld, Ausdauer und Zeit



## Fragen

