

# Außerschulische Gesundheitsförderung bei jungen Frauen

## Evaluation der Wirksamkeit des Streetdance-Angebots „roundabout“

### Hintergrund

Regelmäßiger Bewegung und Sport wird in der Jugendphase eine hohe gesundheitliche Bedeutung zugeschrieben. So liegen wissenschaftliche Befunde dazu vor, dass sportliche Betätigung die physische Fitness und Risikofaktoren für spätere Herz-Kreislauf-Krankheiten günstig beeinflusst und häufigere sportliche Betätigung, bzw. regelmäßige koordinative Übungen, mit tendenziell besseren schulisch-akademischen Leistungen einhergehen [19, 21, 24]. Andere Studien zeigen auch, dass sich die psychosoziale Gesundheit der Jugendlichen und ihre Lebensqualität (Entspannung, Wohlbefinden) durch sportliche Betätigung signifikant verbessern und sportlich aktive Jugendliche seltener rauchen als sportlich inaktive [6]. Bewegung, Spiel und Sport werden daher allgemein anerkannt als wesentliche Voraussetzungen für eine günstige körperliche, motorische, emotionale, psychosoziale und kognitive Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen [8].

Fachpersonen empfehlen, dass Jugendliche mindestens eine Stunde pro Tag körperlich aktiv sind, je nach Empfehlung gilt dies für jeden Wochentag [17] oder für 5 Tage pro Woche [5]. Gemessen an den Bewegungsempfehlungen stellen die in der Schweiz obligatorischen drei Turnstunden daher lediglich ein Minimum dar, das durch außerschulische Bewegungsaktivitäten ergänzt werden muss. Ein deutlicher Rückgang der Sportaktivität wird für das Alter zwischen 13 und

17 Jahren festgestellt, welches vermutlich mit den schulischen Übergängen in dieser Altersphase zusammenhängt [12].

Auch zeigt sich im Jugendalter v. a. bei jungen Frauen ein markanter Rückgang der Mitgliedschaften in Sportvereinen. Unter den inaktiven Mädchen, welche neben dem Schulsport keine weiteren sportlichen Aktivitäten ausüben, sind besonders viele Mädchen und junge Frauen mit Migrationshintergrund: Im Alter von 10–14 Jahren zählen 35 % der Mädchen mit ausländischer Nationalität zu den Nichtsportlerinnen verglichen mit 12 % der Schweizerinnen. 15 % derjenigen mit Migrationshintergrund gehören einem Sportverein an im Vergleich zu 36 % der gleichaltrigen Schweizerinnen. Inaktive Kinder stammen außerdem häufiger aus Familien mit tiefem Bildungsniveau [12].

Initiiert von Akteuren aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention oder aus der Sozialen Arbeit (offene Jugendarbeit) sind mancherorts außerschulische Bewegungsförderungsprojekte entstanden. Neben der Bewegungsförderung sollen psychosoziale Ressourcen und Kompetenzen der Jugendlichen gestärkt werden, um Anforderungen des Lebens zunehmend mit gesundheitsförderlichem und mit weniger gesundheitsschädigendem Verhalten, wie beispielsweise mit Suchtmittelkonsum oder Ernährungsstörungen, zu begegnen [4]. Besondere Bedeutung wird dabei der Selbstwert- und Selbstwirksamkeitssteigerung beigemessen [1]. Schließlich verspricht man sich mit derartigen Projekten einen Beitrag

zur Chancengleichheit für Jugendliche aus unterprivilegierten Verhältnissen [22].

Der vorliegende Beitrag trägt zur Beantwortung der Frage bei, welche zusätzlichen gesundheitsförderlichen Wirkungen derartige Bewegungsförderungsprojekte entfalten können. Es werden die Ergebnisse einer Evaluationsstudie<sup>1</sup> des schweizerischen Streetdance-Projekts „roundabout“ für junge Frauen präsentiert (www.roundabout-network.org). In der Evaluationsstudie wird einerseits untersucht, inwiefern sich die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von jungen Frauen im Projekt „roundabout“ und solchen aus traditionellen Gruppenfreizeitaktivitäten wie Sportvereinen, Turnvereinen oder konventionellen Tanzangeboten unterscheiden. Andererseits werden, sowohl im Gruppenvergleich als auch im Längsschnitt, die spezifischen Gesundheitseffekte betrachtet, welche „roundabout“ in der Jugendphase bewirken kann.

### Das Streetdance-Projekt „roundabout“

„roundabout“ ist ein außerschulisches, niederschwelliges und ressourcenorientiertes Gesundheitsförderungsprojekt für junge Frauen von 12–20 Jahren. Interessierte können ohne tänzerische Vorkenntnisse oder andere Eintrittsbedingungen teilnehmen. Seit dem Jahr 2000 sind in der Schweiz mehr als 90 „roundabout“-

<sup>1</sup> Unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz (www.gesundheitsfoerderung.ch)

**Tab. 1** Soziodemografische Merkmale

Untersuchungsgruppe	n	Alter (Jahre)	Berufliche Stellung Eltern (ISEI)	Schweizer Nationalität (%)	Wohnort (Nähe) Stadt (%)
„roundabout“	275	15,2 (± 1,8)	45,3 (± 16,9)	90,9	55,7
Konventionelle Tanzangebote	33	14,2 (± 2,0)	54,4 (± 17,7)	93,9	72,7
Andere Gruppenfreizeitaktivität	55	14,6 (± 1,3)	46,5 (± 16,9)	92,7	38,2

M Mittelwert, Standardabweichung in Klammern/ISEI = International Socio-Economic Index of Occupational Status. ANOVA F (2,369) = 8,09; p < 0,001/ANOVA F (2,355) = 3,97; p < 0,05/Chi square (4,370) = 12,23; p < 0,05

Tanzgruppen auf städtischem und ländlichem Gebiet entstanden und zu einem nationalen Streetdance-Netzwerk geworden. Neue Tanzgruppen werden in Zusammenarbeit mit lokalen Partnerorganisationen (bspw. Institutionen der Jugend- oder Gemeinwesenarbeit, Kirchengemeinden) aufgebaut oder entstehen durch Eigeninitiative interessierter Mädchen. Die Teilnahme von Bevölkerungsgruppen mit vergleichsweise niedriger körperlicher Aktivität, wie junge Frauen mit Migrationshintergrund oder mit Adipositas, wird nicht speziell gefördert.

„roundabout“ will junge Frauen in ihrer positiven Körperwahrnehmung stärken, sie dabei unterstützen, regelmäßig und gerne körperlich aktiv zu sein, sich in eine Gruppe zu integrieren und einen wertschätzenden zwischenmenschlichen Umgang untereinander zu pflegen. Roundabout-Teilnehmerinnen sollen ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln, das sie vor gesundheitsschädigendem Verhalten bewahrt und den Anforderungen des Lebens gewachsen sein lässt. Ihre persönlichen und sozialen Ressourcen werden in der körperlichen Aktivität, im anschließenden gemüthlichen Teil (Plaudern und Snacks) und in gemeinsamen Auftritten gefördert. Projektinitiantin und -trägerin ist das Blaue Kreuz Schweiz, Prävention & Gesundheitsförderung. Die lokalen Tanzgruppen werden von jungen Frauen ehrenamtlich geleitet. In Schulungen werden die Tanzgruppenleiterinnen von den Kantonalverantwortlichen nebst Ausbildung in Tanz und Gymnastik zusätzlich in Blockkursen zu Themen bspw. der Adoleszenz und Gesundheitsförderung weitergebildet [3, 23].

## Datengrundlage und Methodik

Der Untersuchungsplan sieht den Vergleich von drei vorgegebenen Gruppen zu zwei Messzeitpunkten vor (Nach-

messung nach 6 Monaten). Bei den drei Gruppen handelt es sich um Teilnehmerinnen des Angebots „roundabout“, um Teilnehmerinnen konventioneller – in der Regel kommerzieller – Tanzangebote wie bspw. Ballett oder Hiphop-Kurse und um Teilnehmerinnen unterschiedlicher Freizeitangebote wie bspw. Sportvereine oder Jugendriegen (auch Musikvereine oder Pfadfinder). Als Vergleichskollektiv wird zudem eine repräsentative Befragung von Schweizer Jugendlichen herangezogen (HBSC 2010, <http://www.hbsc.ch>). Im Zeitraum von Juni 2011 bis Januar 2012 werden insgesamt 388 Mädchen und junge Frauen einmalig und 200 im Längsschnitt befragt. Der Datenzugang erfolgt unterschiedlich und teilweise mehrgleisig. Während sich bei „roundabout“ eine Vollerhebung durchführen lässt, da alle Gruppen bekannt sind, wird bei Tanzschulen und Schulen über das elektronische Telefonbuch für einige deutschschweizer Kantone eine Auswahl getroffen. Die jungen Frauen werden anschließend über ihre Tanzleiterinnen oder Lehrpersonen zur Studienteilnahme angefragt. Der Rücklauf beträgt je nach Untersuchungsgruppe zwischen 11 % und 68 %.

Die Befragung der Teilnehmerinnen erfolgt online (EFS-Survey). Der Fragebogen deckt die Themen Gesundheitszustand, -verhalten, soziale Unterstützung, Lebensqualität, Selbstwirksamkeit sowie spezifische Fragen zum Freizeitangebot ab. Mit Ausnahme von Letzterem werden die Daten mit validierten Instrumenten erhoben: Skalen aus der HBSC-Studie, Inventar zur Erfassung der Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen ILK [14], Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher [9] und die Selbstwirksamkeitsskala von Jerusalem u. Schwarzer [10]. Die statistische Analyse wird mit SPSS V19 durchgeführt. Bei intervallskalierten Variablen werden für Unterschiedstest t-Tests oder Anova-Model-

le gerechnet. Falls keine homogenen Varianzen vorliegen, findet der Welch-Test/Brown-Forsythe-Test Verwendung. Das „general linear model“ (GLM) dient der Überprüfung des Einflusses des Alters auf die jeweilige abhängige Variable. Bei kategorial skalierten Variablen werden Chi-Quadrat-Tests berechnet. Bei der Datenanalyse im Längsschnitt erfolgen dieselben Tests, aber für abhängige Stichproben. Das Signifikanzniveau wird auf 0,05 gesetzt. Zwischen 0,05 und 0,1 wird von einer Tendenz gesprochen.

## Ergebnisse

Wie aus **Tab. 1** ersichtlich, haben Roundabout-Befragte im Vergleich zu jungen Frauen aus konventionellen – in der Regel kommerziellen – Tanzangeboten einen durchschnittlich tieferen sozioökonomischen Status. Sie wohnen signifikant häufiger in oder nahe der Stadt. Der Anteil junger Frauen mit Schweizer Nationalität ist bei „roundabout“ mit rund 91 % gleich hoch wie in den anderen Untersuchungsgruppen (93 und 94 %). Teilnehmerinnen aus „roundabout“ sind im Durchschnitt signifikant älter als die übrigen Befragten (15,2 vs. 14,2/14,6 Jahre). Schließlich haben Roundabout-Teilnehmerinnen eine signifikant kürzere Teilnahmedauer in der Gruppenaktivität als die übrigen Studienbefragten (Median: „roundabout“ 1,1 Jahre/Tanzgruppen 3,8 Jahre/übrige Freizeitangebote 5 Jahre). Da „roundabout“ erst ab 12 Jahren angeboten wird, ist dies nicht weiter erstaunlich.

## Unterschiede im Gesundheitsverhalten

Roundabout-Teilnehmerinnen haben zum Zeitpunkt der Erstbefragung ein positiveres Gesundheitsverhalten als der schweizerische Durchschnitt (**Tab. 2**): Sie bewegen sich häufiger im Alltag, ma-

chen häufiger Sport und weisen, gemessen am Früchte- und Gemüsekonsum, eine gesündere – d. h. häufiger den Empfehlungen entsprechende – Ernährung auf. Sie rauchen seltener als gleichaltrige Mädchen und konsumieren seltener Alkohol. Dieses positive Gesundheitsverhalten trifft ebenfalls auf Teilnehmerinnen von konventionellen Tanzangeboten und anderen Gruppenfreizeitaktivitäten zu. Es zeigen sich keine Unterschiede im Anteil Übergewichtiger zwischen den Untersuchungsgruppen. Die durchschnittliche gesundheitsbezogene Lebensqualität von Roundabout-Teilnehmerinnen ist bei der Erstbefragung tiefer als bei den übrigen Untersuchungsgruppen.

### Beitrittsgründe und Motivation für das Angebot

Das Angebot „roundabout“ entspricht Mädchen, welche neben dem Tanzen stark den sozialen Austausch zu anderen Teilnehmerinnen suchen (■ Abb. 1). Roundabout-Teilnehmerinnen sehen das Angebot mehr als Möglichkeit, soziale Beziehungen zu leben und Freundinnen zu treffen, als die übrigen Studienteilnehmerinnen, insbesondere als Teilnehmerinnen von konventionellen Tanzangeboten. Sie berichten häufiger, sich verstanden zu fühlen, Probleme zu besprechen und ganz allgemein sich auszutauschen und zu treffen. Gute Leistungen zu erbringen ist für Teilnehmerinnen von konventionellen Tanzangeboten bzw. von anderen Freizeitaktivitäten signifikant wichtiger als für Roundabout-Teilnehmerinnen.

### Gesundheitseffekte im Längsschnitt

Wegen der kleineren Fallzahlen werden bei der Nachbefragung (n = 154) Roundabout-Befragte gegen alle übrigen Studienteilnehmerinnen getestet. Sechs Monate nach der Erstbefragung zeichnet sich insgesamt eine Stabilisierung des positiven Gesundheitsverhaltens bei Roundabout-Teilnehmerinnen ab (■ Tab. 3): Die sportliche Aktivität ist unverändert hoch, die körperliche Aktivität im Alltag nimmt signifikant ab – dies ist zumindest teilweise darauf zurückzuführen, dass die Nachbefragung im Winter stattfand und Bewegungsmöglichkeiten im Winter geringer sind. Bei der Ernährung

Präv Gesundheitsf 2013 · 8:261–266 DOI 10.1007/s11553-013-0409-y  
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

A. Zumbrunn · C. Roesch · H. Schmid

## Außerschulische Gesundheitsförderung bei jungen Frauen. Evaluation der Wirksamkeit des Streetdance-Angebots „roundabout“

### Zusammenfassung

**Hintergrund.** Zweck dieser Studie ist die Analyse der spezifischen Gesundheitseffekte des außerschulischen Streetdance-Projekts „roundabout“, im Vergleich zu traditionellen Gruppenfreizeitaktivitäten von Mädchen und jungen Frauen.

**Methodik.** Insgesamt nahmen 388 12- bis 20-jährige Frauen einmalig bzw. 200 im Längsschnitt an einer Onlinebefragung teil. Sie sind Mitglied bei „roundabout“, bei kommerziellen Tanzangeboten oder anderen Freizeitangeboten wie Sport- oder Musikvereinen.

**Ergebnisse.** Die befragten jungen Frauen weisen, gemessen am Schweizer Durchschnitt, ein positives Gesundheitsverhalten auf, z. B. mehr Sport, seltenerer Tabak- und Alkoholkonsum. Dieses dauert sechs Monate nach der Erstbefragung an. Soziale und leistungsunabhängige Beitrittsgründe wer-

den von Teilnehmerinnen aus „roundabout“ häufiger als von den übrigen Befragten angegeben.

**Schlussfolgerung.** Mit dem expliziten Fokus auf sozialem Austausch und geringen Leistungsanforderungen gelingt es „roundabout“, junge Frauen relativ unabhängig von ihren sportlichen Kompetenzen in ein Bewegungsangebot zu integrieren, und sie in ihren suchtmittelfreien Netzwerken zu unterstützen. Positive Entwicklungen beim Gesundheitsverhalten und der psychischen Gesundheit zeigen sich in allen Untersuchungsgruppen gleichermaßen.

### Schlüsselwörter

Außerschulische Gesundheitsförderung · Körperliche Aktivität · Junge Frauen · Evaluationsstudie · Jugendliches Freizeitverhalten

## Health promotion of young women in a non-school setting. Evaluation of the effectiveness of the streetdance project ‘roundabout’

### Abstract

**Background.** The purpose of this study was to measure the specific health benefits of the streetdance project ‘roundabout’ compared to traditional group leisure activities of girls and young women.

**Methods.** Altogether 388 girls aged 12 to 20 years completed the online questionnaire, 200 of whom were followed longitudinally. Participants were members of ‘roundabout’, of commercial dance groups or other leisure groups, such as sports- or music clubs.

**Results.** All study participants showed positive health behaviors (i.e. more physical activity, lower tobacco and alcohol consumption) compared to the Swiss average. This remained valid six months after the initial survey. Social aspects and non performance-oriented motives for group participation

were mentioned significantly more often by ‘roundabout’ girls in comparison to other respondents.

**Conclusions.** By focusing rather on social needs than dance performance, ‘roundabout’ achieves integration of girls into a physical activity relatively independent of their athletic competences and strengthens participants’ involvement in networks with positive health behaviors. Positive trends in health behavior and psychological well-being were observed to an equal extent in all study groups.

### Keywords

Non-school health promotion · physical activity · Girls · Evaluation study · Leisure activity

zeichnet sich ebenfalls eine unveränderte Situation ab. Der Anteil Raucherinnen bei Roundabout-Teilnehmerinnen ist weiterhin gering (■ Abb. 2). Einzig der Alkoholkonsum nimmt in den 6 Monaten zu, bleibt aber weiterhin deutlich unter dem Niveau der Gesamtschweiz. Diese Ergeb-

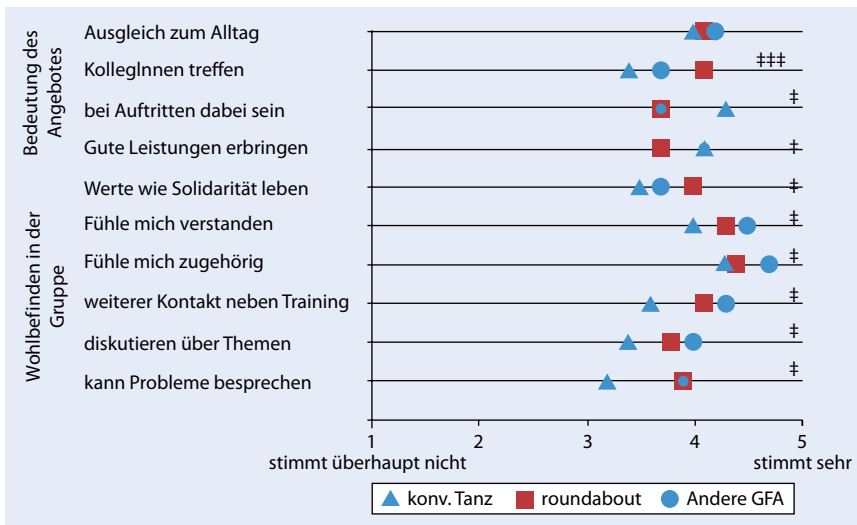
nisse gelten sowohl für Roundabout-Befragte als auch für die übrigen Studienteilnehmerinnen.

Bei der gesundheitlichen Lebensqualität zeigt sich bei Befragten von „roundabout“ eine Stabilisierung (■ Tab. 3). Zusammen mit den gleichbleibenden Wer-

**Tab. 2** Gesundheit(sverhalten) bei Erstbefragung (T1)

Untersuchungsgruppe	n	Täglicher Früchtekonsum (%)	1 Std. körp. Aktivität pro Tag (Anzahl Tg/Woche)	Anteil Raucherinnen (%)	> = monatl. Alkoholkonsum (%)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität*
„roundabout“	275	58,9	4,0 (± 1,7)	6,2	20,7	<b>22,1</b> (± 3,4)
Konventionelle Tanzangebote	33	57,6	4,5 (± 1,7)	8,1	6,1	23,2 (± 3,7)
Andere Gruppenfreizeitaktivität	55	61,8	4,4 (± 1,7)		14,5	23,2 (± 2,8)
15-jährige Schweizerinnen (HBSC)	1.924	41,0	3,5	21,4	34,5	Unbekannt

M Mittelwert, Standardabweichung in Klammern/Unkorrigierte Angaben. Unter Kontrolle des Alters keine statistisch signifikanten Unterschiede zwischen den 3 Untersuchungsgruppen. \*Score zwischen 0 (tiefe) und 28 (hohe Lebensqualität) mittels ILK (Inventar zur Erfassung der Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen). One sample t-Test (t = 6,74); p < 0,001/Anova F(3,349) = 32,7; p < 0,05



**Abb. 1** ▲ Einschätzung der Bedeutung und des Wohlbefindens im Angebot, T1 (n = 352, GFA = Gruppenfreizeitaktivität)

ten beim Selbstwert und der Selbstwirksamkeitserwartung (Ergebnisse nicht gezeigt) ergibt sich ein stabiles Gesamtbild der psychischen Befindlichkeit der Roundabout-Befragten. Zum Zeitpunkt der Zweitbefragung unterscheiden sich die Untersuchungsgruppen nicht mehr bezüglich der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

## Diskussion und Schlussfolgerungen

### Zusätzlicher Gesundheitsförderungseffekt durch Fokus auf soziale Gesundheit

Nach Lamprecht und Kollegen [12] geben Jugendliche am häufigsten Spaß und das Zusammensein mit guten Kolleginnen und Kollegen als Motive an, welche sie zum Sport treiben ermutigen. Mit dem

institutionalisierten Zusammensein nach den Trainings und mit den sporadischen und zusätzlichen gemeinsamen Aktivitäten kommt „roundabout“ den sozialen Unterstützungs- und Gesprächsbedürfnissen junger Frauen nach [11] und steht damit für eine gute Kombination aus vertrauter Gemeinschaft und Geselligkeit mit Gleichaltrigen und einer trendy Sportart. „roundabout“ scheint insbesondere junge Frauen anzusprechen, welchen der Leistungsgedanke beim Tanzen weniger wichtig ist, und integriert sie relativ unabhängig von ihren sportlichen und personalen Kompetenzen in ein Bewegungsangebot außerhalb der traditionellen Vereinslandschaft. Wie eingangs erwähnt, sind in der Schweiz ca. ein Drittel der Mädchen gemäß ihren Angaben Mitglied in einem Sportverein [12]. Sportvereine üben eine wichtige Rolle bei der Sportsozialisation aus: So zeigt sich, dass eine gu-

te Mehrheit (56%) der heute sportlich aktiven Bevölkerung ohne Vereinszugehörigkeit früher in einem Sportverein aktiv war [13]. Der Vereinssport ist aber nicht für jede Bevölkerungsgruppe attraktiv oder zugänglich. Denkbar sind daher besondere Zielgruppen von „roundabout“ wie junge Frauen mit Wohnortwechsel und daher ohne lokale Verankerung oder Töchter von Eltern ohne sportliche Vereinszugehörigkeit und damit mit fehlender „Vereinssozialisation“. Für knapp zwei Fünftel der befragten Roundabout-Teilnehmerinnen ist das Leistungsniveau aber zu tief, sie thematisieren eine Weiterentwicklung der Roundabout-Gruppe in Richtung mehr Disziplin und Professionalität (Ergebnisse nicht gezeigt).

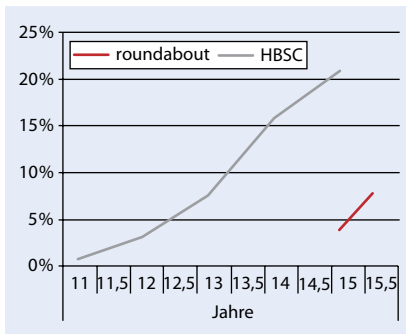
### Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstwert durch Gruppenaktivität

Alle hier verglichenen Gruppenfreizeitaktivitäten bieten Möglichkeiten zu selbstwert- und selbstwirksamkeitsstärkenden Erlebnissen und Erfahrungen und haben ganz allgemein persönlichkeitsförderliche Potentiale inne. Erfolgreich eine schwierige Situation zu bewältigen stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, man traut sich auch in Zukunft solche Situationen zu. „roundabout“ bietet seinen Teilnehmerinnen durch das Tanzen in der Gruppe und die Teilnahme an Wettkämpfen Möglichkeiten für derartige Erfahrungen und Erlebnisse – Kompetenzen werden erlernt, Selbstwert wird gestärkt, Gefühle wie Stolz werden erlebt [1]. Die Annahme, dass „roundabout“ im Vergleich zu anderen Gruppenaktivitäten mit seiner spezifischen Projektausge-

**Tab. 3** Veränderung im Gesundheitsverhalten innerhalb der Gruppen zwischen T1 und T2

Untersuchungsgruppe	n	Täglicher Früchtekonsum	1 Std. körp. Aktivität pro Tag (Anzahl Tg/Woche)	Anteil Raucherinnen	>= monatl. Alkoholkonsum (%)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität
„roundabout“	113	n.s.	-0,4 Tg	n.s.	+ 6,2	n.s.
Andere Gruppen-Freizeitaktivität inkl. Tanz	40	n.s.	-0,2 Tg	n.s.	+ 2,5	n.s.

M Mittelwert, Standardabweichung in Klammern/Unkorrigierte Angaben. Das Alter wurde in der Analyse kontrolliert, n.s. nicht signifikant. Signifikanz bezogen auf zeitlichen Verlauf. Paired t-Test (t = 2,3); p < 0,05/Paired t-Test (t = 3,6); p < 0,001



**Abb. 2** ▲ Anteil Raucherinnen bei „roundabout“ (n = 113) zu T1 und T2 verglichen mit HBSC-Befragten (n = 1924, 2010), nach Altersgruppen (\*die halbjährlichen Angaben bei HBSC wurden selbst berechnet, die jeweilige Zunahme zwischen den Altersgruppen wurde gemittelt)

staltung den Selbstwert oder die Selbstwirksamkeit der Teilnehmerinnen in besonderem Masse zu stärken vermag, hat sich nicht bestätigt. In der Fachliteratur wird mit Blick auf die Primärprävention davon ausgegangen, dass hohe allgemeine Selbstwirksamkeit die Jugendlichen kompetent macht, mit stressreichen Situationen gut bzw. gesundheitsbewusst umzugehen. Verschiedene Studien zeigen beispielsweise auf, dass die Kombination von Druck durch Gleichaltrige und einer tiefen Selbstwirksamkeitserwartung den Einstieg in den Substanzkonsum bei Jugendlichen vorhersagt [20]. Der Umstand, dass Roundabout-Teilnehmerinnen im Verlauf der Studie unterdurchschnittlich häufig angefangen haben zu rauchen oder unterdurchschnittlich – bzw. risikoarm – Alkohol konsumieren, könnte ein indirekter Hinweis auf gute Selbstwirksamkeitserwartungen und auf einen hohen Selbstwert sein.

Für die Jugendphase ist bekannt, dass die gesundheitliche Lebensqualität im Verlauf der Pubertät abnimmt, insbesondere bei Mädchen [2]. Bezogen auf körperliche Entwicklungsaufgaben in der

Adoleszenz sind Jugendliche herausgefordert, die großen körperlichen Veränderungen in ihr Selbstkonzept zu integrieren. Dabei sind Mädchen anderen Belastungen, Bewertungen und Erwartungen ausgesetzt als Jungen. So ist bspw. das Erfahren von Anerkennung durch Andere bei Mädchen mehr als bei Jungen vermittelt über das Erfüllen ästhetischer Normen oder ist der weibliche Körper stärker sexualisiert als der männliche [11]. Diese unterschiedlichen Sozialisationsbedingungen gehen im Vergleich zu Jungen u. a. mit einer größeren Unzufriedenheit der Mädchen mit dem eigenen Gesundheitszustand, mit einer größeren Beschwerdelast und einer tieferen gesundheitsbezogenen Lebensqualität einher [11]. Bezogen auf die vorliegende Studie bildet eine Abnahme der gesundheitlichen Lebensqualität somit die zu erwartende Tendenz ab, von welcher sich Roundabout-Befragte positiv abheben. Die Ergebnisse unterstützen des Weiteren bisherige Erkenntnisse, welche aufzeigen, dass moderater und regelmäßiger Sport günstig für ein positives Körperbild ist, und dieses wiederum einen wichtigen Aspekt psychischer Gesundheit darstellt [15].

### Unterstützung zur Stabilisierung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils

Sowohl für Roundabout- als auch für Teilnehmerinnen von kommerziellen Tanzangeboten und von anderen Gruppenfreizeitaktivitäten zeigt sich ein durchgängig positives Gesundheitsverhalten verglichen mit gleichaltrigen Schweizerinnen. Die Frage ist, ob das positive Gesundheitsverhalten auf die Sozialisation im Freizeitangebot zurückzuführen ist, oder ob die Freizeitaktivität eine Auswahl an Jugendlichen anzieht, welche bereits ein gesundheitsbewusstes Verhalten vor

Eintritt aufweisen. In der Literatur wird dies mit Sozialisations- und Selektionseffekten umschrieben. Es ist nicht davon auszugehen, dass es sich einzig um Sozialisationseffekte durch das Freizeitangebot handelt, sondern das von einer wechselseitigen Wirkung beider Mechanismen auszugehen ist, die im Einzelfall je nach subjektiver Disposition und Sozialisation sowie zeitlicher Perspektive variiert [16].

Da sowohl das positive Gesundheitsverhalten als auch der Gesundheitszustand der jungen Frauen bei „roundabout“ sehr stabil über die Studiendauer bleiben, ist der Nutzen von „roundabout“ somit dahingehend zu formulieren, dass das Angebot die Teilnehmerinnen in ihren suchtmittelfreien Netzwerken unterstützt und einen Teil dazu beiträgt, sie resistenter gegen gesundheits-schädigendes Verhalten zu machen. Die Wirkung von sozialen Netzwerken auf das eigene Gesundheitshandeln zeigen auch Längsschnittstudien zu Übergewicht auf: So erhöht sich das Risiko, selbst übergewichtig zu werden, um fast 60 %, wenn ein Freund oder eine Freundin übergewichtig wird [7]. Der Einfluss von gleichgeschlechtlichen Personen zeigt sich dabei ungleich bedeutsamer. Dies stimmt in Bezug auf spätere Entwicklungen positiv, ausgehend davon, dass gesundheitsförderliche Verhaltensweisen von Jugendlichen tendenziell bis ins Erwachsenenalter beibehalten werden (für körperliche Aktivität bspw. [18]). Der isolierte Effekt von „roundabout“ in der Interaktion mit Dynamiken in Familie, Schule, mit Gleichaltrigen oder auch Medien ist dabei schwierig zu messen.

### Einschränkungen der Aussagekraft

Kritisch muss angemerkt werden, dass die Repräsentativität der Aussagen von Teilnehmerinnen von konventionellen

Tanzangeboten und anderen Gruppenfreizeitaktivitäten aufgrund des Studiendesigns (keine Zufallsauswahl) und der kleinen Fallzahlen eingeschränkt ist. Um genauere Aussagen zu Sozialisations- und Selektionseffekten von Gruppenfreizeitaktivitäten treffen zu können, bedürfte es zudem Längsschnittstudien, welche schon im Kindesalter ansetzen. Zudem würde ein ideales Evaluationsdesign die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Eintritts in das Freizeitangebot bzw. in „roundabout“ befragen. Dies konnte in der vorliegenden Studie nicht realisiert werden. Auch konnte der Umgang mit Ernährungsthemen und mit gesunder Ernährung bei gemeinsamen Roundabout-Anlässen nur unzureichend erfasst werden. Eine Aufarbeitung hiervon wäre sehr zu begrüßen. In messtechnischer Hinsicht ist schließlich darauf hinzuweisen, dass in der vorliegenden Evaluation keine handlungsspezifische (bezogen auf eine Situation) sondern die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung abgefragt wurde. Dies kann die fehlenden Effekte vermutlich miterklären.

### Fazit für die Praxis

Es zeigen sich keine Hinweise darauf, dass „roundabout“ in erheblich größerem Maß gesundheitsfördernd wirkt als andere Gruppenfreizeitaktivitäten. Die Teilnahme in einer Gruppenfreizeitaktivität geht ganz allgemein mit einem positiven Gesundheitsverhalten einher. Ein wesentlicher Mehrwert von „roundabout“ ist im Vergleich jedoch die Niederschwelligkeit des Angebotes, welches auch jungen Frauen mit tiefem sozioökonomischem Status oder geringen sportlichen Kompetenzen die Teilnahme an einem Tanzangebot ermöglichen kann. „roundabout“ spricht junge Frauen in städtischen Gebieten an, die nicht in eine klassische Vereinsstruktur hineinsozialisiert wurden. Zudem befriedigt „roundabout“ die Bedürfnisse vieler junger Frauen in der Jugendphase nach sozialem Austausch und Gruppenzugehörigkeit und dies in einem suchtmittelfreien Raum. Für die Projektverantwortlichen ist zu überdenken, ob sie mit ihrem Projekt vermehrt junge Frauen mit Mig-

**rationshintergrund oder übergewichtige junge Frauen erreichen möchten, um das gesundheitsförderliche Potential von „roundabout“ auch für diese Bevölkerungsgruppen stärker auszuschöpfen.**

### Korrespondenzadresse



**A. Zumbunn M.A.**  
 Institut Soziale Arbeit und  
 Gesundheit, Fachhochschule  
 Nordwestschweiz  
 Hochschule für Soziale Arbeit  
 Riggenbachstraße 16  
 4600 Olten  
 andrea.zumbunn@fhnw.ch

### Einhaltung ethischer Richtlinien

**Interessenkonflikt.** A. Zumbunn, C. Roesch und H. Schmid geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

### Literatur

1. Bandura A (1997) Self-efficacy: the exercise of control. Freeman, New York
2. Bisegger C, Cloetta B, Von RU (2005) Health-related quality of life: gender differences in childhood and adolescence. *Soz Präventivmed* 50:281–291
3. Blaues Kreuz Prävention und Gesundheitsförderung (2010) Arbeitskonzept roundabout. Blaues Kreuz, Bern
4. Blümel S (2011) Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung. In: BZgA (Hrsg) Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Verlag für Gesundheitsförderung, Gamburg
5. Bundesamt für Gesundheit (2006) Une heure par jour minimum d'activité physique! Recommandations de l'OFSPo et de l'OFSP pour les enfants et les adolescents. Bundesamt für Gesundheit, Berlin [Zugriffsdatum: März, 2008]
6. Bundesamt für Sport/Bundesamt für Gesundheit/Schweizerische Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen/Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie/Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin/Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung (1999) Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter. Schweizerische Z Sportmedizin Sporttraumatologie 47(4):175–179
7. Christakis NA, Fowler JH (2011) The spread of obesity in a large social network over 32 years. *N Engl J Med* 357(4):370–378
8. Graf C (2010) Rolle der körperlichen Aktivität und Inaktivität für die Entstehung und Therapie der juvenilen Adipositas. *Bundesgesundheitsblatt* 53:699–706
9. Grob A, Lüthi R, Kaiser FG et al (1991) Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher (BFW). *Diagnostica* 37(1):66–75
10. Jerusalem M, Schwarzer R (1999) Allgemeine Selbstwirksamkeit. <http://www.userpage.fu-berlin.de/~health/germscal.htm>. [Zugriffsdatum: März 2012].

11. Kolip P (1997) Geschlecht und Gesundheit im Jugendalter. Die Konstruktion von Geschlechtlichkeit über somatische Kulturen. Leske + Buderich, Opladen
12. Lamprecht M, Fischer A, Stamm H (2008) Sport Schweiz 2008: Kinder- und Jugendbericht. BASPO, Magglingen
13. Lamprecht M, Fischer A, Stamm HP (2008) Sport Schweiz 2008: Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. BASPO, Magglingen
14. Matthejat F, Renschmidt H (2006) ILK Inventar zur Erfassung der Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen. Huber, Bern
15. Pfeffer I, Alfermann D (2006) Fitnesssport für Männer – Figurtraining für Frauen?! In: Kolip P, Altgeld T (Hrsg) Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Juventa, Weinheim München, S61–74
16. Raithe J (2004) Risikoverhalten und unterschiedliches Freizeitengagements Jugendlicher. Ein Vergleich zwischen Kunst-, Musik- und Sportaktiven. *Z Musik-, Tanz- und Kunsttherapie* 15(3):137–143
17. Sallis JF, Patrick K (1994) Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatr Exercise Sci* 6:302–314
18. Schmid H (2002) Sport, Alkohol, Tabak und illegale Drogen in der Entwicklung von Jugendlichen zu jungen Erwachsenen. Eine Längsschnittuntersuchung. *Z Gesundheitspsychologie* 10(1):36–48
19. Schneider S, Guardiera P (2011) Bildung braucht Bewegung – neurophysiologische Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Lernleistung im Schulalltag. *Sportunterricht* 60(10):317–320
20. Schwarzer R, Luszczynska A (2005) Self-Efficacy, adolescents' risk-taking behaviors, and health. In: Pajares F, Urdan T (eds) Self-efficacy beliefs of adolescents: adolescence and education, Vol V. Information Age Publishing, Greenwich, pp 139–159
21. Singh A, Uijedwilligen L, Twisk JWR et al (2012) Physical activity and performance at school. A systematic review of the literature. *Arch Pediatr Adolesc Med* 166(1):49–55
22. Sommerfeld P, Baumgartner E, Baur R et al (2006) Evaluation „Midnight Basketball“ Projekte. Bericht im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz. Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Olten
23. Summermatter D (2009) Roundabout moving girls. Ein HipHop-Tanzprojekt für Mädchen. In: Kolip P, Altgeld T (Hrsg) Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis, 2. Aufl. Juventa, Weinheim München
24. Windisch C, Voelcker-Rehage C, Budde H (2011) Förderung der geistigen Fitness bei Schülerinnen und Schülern durch koordinative Übungen. *Sportunterricht* 60(10):307–311