

# «Jetzt habe ich Spass am Sport»

**Jugendcamp XL** Kantonales Sportlager für übergewichtige Jugendliche in Fiesch

**Bewegung tut gut und gemeinsames Sporttreiben kann lustiger sein als einsames Gamen auf dem Sofa – das erfahren gegenwärtig 28 Aargauer Jugendliche in Fiesch, die alle zu viel Gewicht auf die Waage bringen. Zum ersten Mal bietet der Kanton Aargau ein Sportlager für übergewichtige Jugendliche an.**

FRÄNZI ZULAUF

Basketball noch vor dem Frühstück, Joggen und Seilhüpfen danach, die grosse Schneewanderung am Nachmittag – Sport bestimmt zurzeit das Leben der 28 Aargauer Jugendlichen, die gemeinsam die erste Ferienwoche in Fiesch verbringen. Sie alle verbindet etwas: Sie sind übergewichtig. Die einen mehr, die anderen etwas weniger. Im Jugendsportcamp XL, angeboten von der Sektion Sport (Departement BKS), wollen sie etwas daran ändern.

«Noch nie in meinem Leben habe ich so viel Sport gemacht», sagt der 13-jährige Jerome. «Ob Fussball, Handball oder Basketball – hier macht es einfach Spass. Und man muss sich nicht schlecht fühlen dabei; denn hier sind ja alle dick.»

«Ich war», erklärt die 13-jährige Jessica, «fast ein wenig beleidigt, als mir meine Mutter vorschlug, in dieses Sportlager für übergewichtige Jugendliche zu gehen. Dann habe ich gedacht, «schaden kann es ja nicht». Jetzt weiss ich, es war eine gute Entscheidung.» Während Jessica zu den wenigen gehört, die sich – auch mit Hilfe ihrer offenbar zahlreichen Kolleginnen – gut gegen Spott und dumme Sprüche über ihr Gewicht wehren kann, leiden andere stark darunter, ausgelacht zu werden. Der 11-jährige Chris sagt sogar: «Ich werde in der Schule gemobbt wegen meines Aussehens.» Und er liefert den Nachsatz, den manche der übergewichtigen Jugendlichen in ähnlich resigniertem Tonfall sagen: «Man gewöhnt sich daran.» Aber genau dies sollte eigentlich nicht nötig sein.

## Freude an der Bewegung

Daniela Renner, Mitarbeiterin in der Sektion Sport im BKS und eidgenössisch diplomierte Turn- und Sportlehrerin, ist Initiatorin und Leiterin des XL-Camps. Ihr vorrangiges Ziel: «Wir wollen bei den Jugendlichen die Freude an der Bewegung wieder wecken.» Möglichst mit Langzeitwirkung. «Ich weiss jetzt», sagt etwa der 12-jährige Florian, «dass sich Kinder in



**LOCKERES SPIEL** Selbst in der freien Zeit zwischen den Sportblöcken bleiben Jenni, Pascal, Jan und Florian in Bewegung. FRÄNZI ZULAUF

meinem Alter mindestens 90 Minuten pro Tag bewegen sollten. Ich mache eigentlich mega gerne Sport – Unihockey, Fussball oder Tennis beispielsweise. Aber ich esse auch gerne, vor allem, wenn es mir langweilig ist. Aber wer mehr isst, muss sich auch mehr bewegen.» Und – obwohl es noch nicht einmal 11 Uhr morgens ist, sagt Florian stolz: «Heute habe ich mein vorgeschriebenes Pensum bereits erfüllt.» Als Motivations- und Kontrollinstrument haben nämlich alle Jugendlichen ein kleines, elektronisches Gerät in der Tasche. Einen so genannten «Actismile», der jede Bewegung registriert und stets Auskunft darüber gibt, wie viele der mindestens 20000 Schritte an diesem Tag bereits gemacht wurden. Doch auch wenn der «Actismile» so früh wie bei Florian sein volles Lächeln zeigt – das engagierte Sporttreiben wird mit Lust und Freude fortgesetzt. Mindestens 4 Stunden Sport täglich absolvieren die Jugendli-

chen: Ballspiele, Schwimmen, Wandern, Laufen, Seilspringen und anderes mehr gehören zum polysportiven Programm. Dazu kommen all die sportlichen Betätigungen, die in der Freizeit und völlig freiwillig ausgeübt werden. Aber auch Entspannungsübungen, Kochen, Essen und Ämtchen erledigen sind Bestandteile des Lagerlebens. Ausserdem setzen sich die Jugendlichen in den Gruppengesprächen mit ihrer Situation, mit Zielsetzungen und Strategien auseinander, die ihnen über das Lager hinaus hilfreich sein können.

## Bewegung als Selbstverständlichkeit

Auch wenn fast alle Jugendlichen abnehmen möchten, «etwa 10 Kilo» sagen die meisten, ist nicht «Abnehmen» das Thema. Das Leiterteam mit Daniela Renner, Andrea Renner, Heike Kefer, Marcus Townend, Philippe Ruch und Pia Ruckstuhl setzt alles daran, den Jugendlichen die Freude am Sport zu er-

möglichen und Raum zu geben, für ein Erstarren des Selbstwertgefühls. «Wir wollen ihnen Mut machen, sich auch im Schulsport oder in einem Sportverein zu engagieren, vielleicht auch an einem «gewöhnlichen» Jugendsportlager teilzunehmen», sagt Daniela Renner. «Bewegung soll für sie etwas Selbstverständliches werden.» Wenn diese Jugendlichen nun sportliche Aktivitäten, verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung, in ihren Alltag integrieren können, wird sich auch ihr Gewicht normalisieren.

Nicht nur die 28 Jugendlichen, die sich in Fiesch so begeistert sportlich betätigen, beweisen, dass das Jugendsportcamp XL einem Bedürfnis entspricht. Auf die Ausschreibung waren 50 Anmeldungen eingegangen, viele Jugendliche mussten vertröstet werden. «Ich gehe davon aus», sagt Daniela Renner, «dass wir nächstes Jahr wieder ein Jugendsportcamp XL durchführen werden.»

## Mehr Sport, weniger Süsses



«Mir gefällt es sehr in diesem Lager. Ich bin hierhergekommen, weil ich lernen will, mehr Freude zu haben am Sport und weil ich andere kennen lernen kann, die das gleiche Problem haben wie ich», sagt **Jeannine**

(13 Jahre). Es falle ihr sonst nicht so leicht, Kontakt zu knüpfen und sie habe schon viel gelitten unter den Hänseleien. «Aber hier klappt alles gut, und es macht tatsächlich Spass, so viel Sport zu treiben, vor allem Seilhüpfen und Schwimmen.»



«Bisher habe ich zu viel gegessen, zu viel gegamt und zu wenig Sport gemacht», blickt **Chris** (11 Jahre) selbstkritisch zurück. «Seit der 4. Klasse werde ich immer wieder ausgelacht und ausgegrenzt. Früher habe ich mich

nicht so gerne bewegt, aber jetzt macht es mir eigentlich Spass. Aufmerksam gemacht auf dieses Lager hat mich mein Turnlehrer.»



**Daniela Renner, Mitarbeiterin Sektion Sport im BKS**, Initiatorin und Leiterin des Jugendsportcamps XL, ist begeistert von den 28 Jugendlichen. «Sie sind alle sehr motiviert, anständig und respektvoll. Und sie bewegen

sich nicht nur in den vorgegebenen Sportprogrammen, sondern sind auch in der Freizeit mit Bällen, Seilen und Spielen beschäftigt. Es funktioniert wirklich gut.» Ausserdem: «Manche der Jugendlichen könnten durchaus in einem gewöhnlichen Jugendsportlager mithalten – wenn sie es sich selbst zutrauen würden. Vielleicht fassen sie hier den nötigen Mut.»



Neue Freunde, ein wenig abnehmen und mehr Bewegung erhofft sich **Florian** (12 Jahre) von diesem Sportcamp. «Ich bin nicht wirklich dick, aber immer so an der Grenze dazu. Ich werde nicht ausgelacht, meine Freunde kennen mich ja. Aber in

der Badesaison wäre es schon angenehmer, etwas schlanker zu sein.» Er liebe Sport und bewege sich auch viel. «Aber ich esse oft eher das Falsche und zu viel davon, vor allem wenn es mir langweilig ist. Aber das gesunde Essen habe ich auch gerne.»



«Ich bin eigentlich recht gut im Turnen», berichtet **Jerome** (13 Jahre). «Nach dem Lager werde ich aber sicher viel mehr Sport treiben. Ich möchte auch etwa 10 Kilo abnehmen – damit ich nicht mehr so blöd angeschaut werde im Schwimmbad.»



«Mir sagen sie in der Schule oft spezielle Namen, weil ich etwas zu dick bin», erzählt **Jenni** (11 Jahre). «Ich habe eine Zeit lang immer Coci getrunken und Süsses gegessen, darum habe ich zugenommen.» Sport hatte sich bei Jenni bisher auf das Turnen in der Schule und den Spaziergang mit

dem Hund beschränkt. «Aber hier, mit all den anderen zusammen, macht Sport richtig Spass; Seilhüpfen und Ballspiele habe ich am liebsten.»



«Ich war nie das dünnste Kind, und ich esse wohl auch zu viel Süsses, damit sollte ich etwas bremsen», meint **Jessica** (13 Jahre). «Aber ich habe schon vorher recht viel Sport gemacht. Obwohl ich zuerst etwas Hemmungen hatte, war es eine gute Entscheidung, an diesem Lager teilzunehmen.»



«Ich habe bisher recht wenig Sport gemacht, und dieses Lager ist jetzt ein Anreiz für mich, dies zu ändern, auch daheim», sagt **Cyrill** (14 Jahre). «Hier macht es Spass, auch wenn es ziemlich anstrengend ist. Ich möchte 10 Kilo abnehmen, denn es ist nicht so angenehm, wenn sich die Leute lustig machen über mich.»