



Bewegen, entspannen, essen - aber wie!

Eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

EIN AKTUALISIERTES GRUNDLAGENPAPIER

(Stand: März 2005)

Verfasser:

**Vanessa Scheipl
Holger Kalippke**

Inhaltsverzeichnis:

Was ist GUTDRAUF ?	Seite 3
Die GUTDRAUF - Qualitätsmeile	Seite 4
Warum sollen Jugendliche GUTDRAUF sein?	Seite 5
Wie wird GUTDRAUF umgesetzt?	Seite 7
Welche Perspektiven hat GUTDRAUF ?	Seite 8
Beispiele für die Umsetzungen in den Handlungsfeldern von GUTDRAUF	Seite 9
Zusammenfassender Ausblick	Seite 11

Was ist **GUT DRAUF**?

GUT DRAUF Bewegung – Entspannung – Ernährung ist eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Jugendlichen Anregungen zu einem gesundheitsbewussten und selbstbestimmten Verhalten geben will. Diese Aktion zeigt, wie Jugendliche von 14 – 18 Jahren im Alltag für die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung sensibilisiert und motiviert werden können. Ein spezielles Augenmerk soll auf Jugendliche mit beeinträchtigten Lebenslagen (materiell, sozial, kulturell oder gesundheitlich) gelegt werden. Die körperliche und geistige Gesundheit der Jugendlichen soll verbessert, sowie die Folgekosten für das Gesundheitssystem nachhaltig reduziert werden. Die BZgA hat GUT DRAUF wissenschaftlich fundiert und in enger Zusammenarbeit mit Fachleuten und Kooperationspartnern vor dem Hintergrund gesundheitlicher Aufklärung als Interesse staatlicher Gesundheitspolitik entwickelt. Die Grundlage bildet ein niedrigschwelliger integrierter Präventionsansatz. GUT DRAUF setzt dabei besonders auf Spaß, Freude, Gemeinschaft und Ausprobieren. Die Aktion orientiert sich an den Lebenswelten der Jugendlichen um eine höchstmögliche nachhaltige Integration der Angebote in den Alltag der Jugendlichen zu erreichen. Dabei legt GUT DRAUF die These zugrunde, dass das Ernährungsverhalten maßgeblich im Kinder- und Jugendalter determiniert wird und im Erwachsenenalter stabil bleibt. (Siehe entsprechendes Informationsmaterial der BZgA u.a. Goldapp, C./Mann, R.: *Zur Datenlage von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen*. Prävention 01, 12-17, 2004). Entsprechend der Definition des Gesundheitsbegriffs durch die Weltgesundheitsorganisation WHO soll eine Annäherung an einen Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich das Freisein von Krankheit und Schwäche unterstützt werden.

Ansatzorte für die inhaltliche Umsetzung dieser bundesweiten Aktion sind die zentralen Sozialisationsfelder der Heranwachsenden wie Schule und berufliche Ausbildung, Freizeit, Jugendarbeit, Sport und Ferienreisen.

GUT DRAUF richtet sich vorrangig an Multiplikatoren in den oben benannten Handlungsfeldern. Ziel ist es, die entsprechenden Akteure in ihrer Arbeit zu befähigen, GUT DRAUF Angebote entsprechend umsetzen zu können.

Im ersten Teil dieses Grundlagenpapiers wird die historische Entwicklung von GUT DRAUF beleuchtet und die für GUT DRAUF entwickelten Qualitätskriterien und Standards dargestellt. Daran anschließend werden die wissenschaftlichen Hintergründe von GUT DRAUF erläutert. Die Beschreibung der Ergebnisse der durchgeführten Evaluationen belegt die qualitative Umsetzung von GUT DRAUF. Am Beispiel der Alkohol- und Tabakprävention inwiefern spezielle Präventionsprogramme in GUT DRAUF integriert werden.

Perspektivisch wird GUT DRAUF demnach immer mehr zu einer Dachmarke für verschiedene Präventionsansätze, vorrangig für die Jugendlichen, nachrangig auch für alle Menschen, die in die Lebensbereiche der Jugendlichen involviert sind wie z.B. Familien und Kinder.

Die GUT DRAUF – Qualitätsmeile

Meilensteine von GUT DRAUF der letzten 13 Jahre waren die Publizierung eines Medienpaketes im September 1996, wissenschaftliche Veröffentlichungen im September 2002 und die 1. Fachkonferenz zur nachhaltigen Wirkung von GUT DRAUF im Dezember 2002 in Mirow (Mecklenburg – Vorpommern), die auch den Weg für neue Partner geebnet hat. Weiterhin wurden im März 2003 das Leitbild, die Qualitätskriterien und die Standards neu überarbeitet und auf dieser Grundlage GUT DRAUF zu einem Label gemacht, hinter dem sich gesundheitsgerechtes, innovatives, eventorientiertes und jugendgerechtes pädagogisches Arbeiten mit Jugendlichen verbirgt.

Diese Qualitätskriterien sind:

- Ganzheitliche Zielsetzung – Ernährung, Bewegung und Entspannung
GUT DRAUF – Angebote verknüpfen die Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung zu einem ganzheitlichen Konzept. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich Ernährungs-, Bewegungs- und Stressverhalten wechselseitig beeinflussen. Dies wird bei der Bildung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen positiv genutzt.
- Nachhaltige Wirkung für den Alltag
Dies beinhaltet, dass eine Maßnahme über die aktuelle Wirkung hinaus im Denken und Verhalten der Jugendlichen langfristig bestehen bleibt.
- Aufgreifen aktueller Jugendkulturen
Bei der Verbindung von Bewegung, Entspannung und Ernährung wird sehr darauf geachtet, aktuelle Jugendkulturen zu beachten. Damit wird an die Alltagserfahrungen der Jugendlichen angeknüpft. Ihre Bedürfnisse nach Abenteuer, Spannung, körperlicher Selbsterfahrung und geistig-seelischer Stimulans werden berücksichtigt.
- Gesundheit in Szene setzen
Die Events bei GUT DRAUF verbinden Gesundheit mit positiven Wertvorstellungen. Die Inszenierungen bei GUT DRAUF sollen die Jugendlichen handlungsbezogen mit allen Sinnen ansprechen und durch direkte Aktionen die Möglichkeit für Jugendliche bieten, gesundheitliches Verhalten auszuprobieren und in ihrem Verhaltensrepertoire zu etablieren.
- Qualifiziertes Personal
Das Konzept muss von qualifiziertem Personal verantwortet und durchgeführt werden. Dadurch wird die Qualität von GUT DRAUF garantiert.
- Partizipation und Teamorientierung
Jugendliche sollen an den Aktionen und Programmen von GUT DRAUF aktiv mitgestalten und mitbestimmen können. Durch die Gestaltung eigener Lebensräume und durch die Möglichkeit, auf Lebensbezüge Einfluss zu nehmen, soll der Zusammenhang zwischen körperlichen und seelischen Wohlbefinden gefördert werden. Selbstwertgefühl und Eigenverantwortlichkeit werden gesteigert, die emotionale Dimension des Wohlfühlens wird betont und soll vorbeugend gegen Stress wirken.

- **Qualitätssicherung und Evaluation**
Im Rahmen der Qualitätssicherung soll gewährleistet werden, dass die Aktion die formulierten Ziele verfolgt. Durch Prozess – und Ergebnisevaluation wird überprüft, wie die Qualitätskriterien umgesetzt werden. Die Ergebnisse der Evaluation fließen in die Weiterentwicklung der Qualifizierung und Fortbildung des Personals und garantieren die Qualitätssicherung.
- **Vernetzung**
Die Vernetzung der verschiedenen GUT DRAUF-Akteure fördert den Austausch, die Weiterentwicklung und die Qualität von GUT DRAUF. Durch Kooperation und Netzwerke werden synergetische Effekte nutzbar, die Projektpartner lernen voneinander.

Diese Qualitätskriterien sind Grundlage eines Qualitätsmanagementprozesses. Den Projektpartnern fällt die Aufgabe zu, die Kriterien zu erfüllen. Durch eine kontinuierliche Evaluation wird dies überprüft.

Der letzte große Meilenstein war die „2. Fachkonferenz zur Nachhaltigkeit von GUT DRAUF“ vom 30.11.04 – 02.12.04 in Duisburg. Diese Fachkonferenz bot während der drei Tage sowohl einen Blick zurück auf 12 Jahre GUT DRAUF, gab Informationen über den aktuellen Stand der einzelnen Projektpartner über ihre Arbeit mit GUT DRAUF und setzte die Projektschwerpunkte für die nächsten zwei Jahre, Ein wichtiger Schwerpunkt ist vor allem die Einbindung von Alkoholprävention in GUT DRAUF. Dies wird möglich mit Mitteln aus der Besteuerung der Alkopops.

Warum sollen Jugendliche sein?

Im Kontext gesundheitswissenschaftlichen Studien gibt es viele Hinweise darauf, dass die Jugendaktion GUT DRAUF den richtigen Weg eingeschlagen hat.

Themen wie

- Auflösung verbindlicher Normen- und Wertesysteme
- Pluralisierung von Lebenswelten
- Individualisierung von Lebenslagen und -planungen

sind zu essentiellen Begrifflichkeiten der gesundheitlichen Fachdebatte geworden (BUNDESMINISTERIUM FÜR JUGEND: 8. *Jugendbericht -Bericht über Bestrebungen und Leistungen der Jugendhilfe-* Bonn 1990). Demzufolge kann man bei der Gesundheitsprävention bei Jugendlichen nicht mehr von den so genannten „Normalbiographien“ ausgehen. Die zentralen Ausgangsmomente sind die Lebensbelastungen der Jugendlichen mit denen sie ihr Leben gestalten müssen. In diesem veränderten Sozialisationskontext möchte das Programm GUT DRAUF durch einen integrierten Aufklärungsansatz den Jugendlichen eine Orientierung und Entscheidungshilfe bieten. Ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung und fehlende Stressbewältigung äußern sich schon heute bei vielen Heranwachsenden durch gesundheitliche Beeinträchtigungen äußern und bilden die Grundlage für chronische Erkrankungen im Erwachsenenalter. Erschwerend kommt hinzu, dass diese Themen im Bewusstsein der Kinder und Jugendlichen keine wesentliche Rolle spielen (siehe auch BZgA: Das Ernährungsverhalten Jugendlicher im Kontext ihrer Lebensstile – eine Empirische Studie – Köln 1993). GUT DRAUF möchte dass Jugendliche ihre Umwelt wieder als zusammenhängendes und beeinflussbares

Ganzes erleben können und kämpft hier gegen die Verinselung der einzelnen Lebenswelten und Verhäuslichung der Aktivitäten von Jugendlichen an, indem sie die einzelnen Teilbereiche Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung miteinander verknüpft, deren Umsetzung in den bekannten Lebenswelten der Jugendlichen ansiedelt. In den GUT DRAUF-Aktionen finden die Jugendlichen Unterstützung und Anerkennung in Gruppen, zu denen sie sich zugehörig fühlen; sie sehen sich zur Eigenaktivität herausgefordert und erfahren Unbekanntes, wobei sie Ängste überwinden und sich selbst behaupten lernen. GUT DRAUF Multiplikatoren vermeiden, vorschnell Hilfe zu leisten und bewerten auch kleine Erfolge positiv.

Der Bereich der gesunden Ernährung ist für Jugendliche oft besonders uninteressant. Da die Umwelt der Jugendlichen meist von Belastungen und Anforderungen der natürlichen Umwelt abgeschirmt ist, können sie nicht genügend Abwehrkräfte entwickeln und ihr Immunsystem ist geschwächt. Dadurch werden sie z.B. anfälliger für Allergien. Zudem führt Bewegungsarmut auch zu Kalorienüberschuss, Schäden des Haltungsapparates und der Koordinationsfähigkeit. Ebenso sorgen Lebensgewohnheiten der Jugendlichen für eine Fehlsteuerung der Sinneskoordination, da Hör- und Seesinn mehr als die anderen Sinne stimuliert werden und dies unter anderem die Motorik beeinträchtigt. Dieses Fehlverhalten führt auch zu einer geringen Ausprägung der psychosozialen Fähigkeiten und sorgen für eine unzureichende Bewältigung psychischer Beanspruchungen.

„Die Fähigkeit des Individuums, sich mit euphorischen und verzückenden, aber auch anspannenden, enttäuschenden und anderen extremen Erlebnissituationen auseinander zu setzen, kann nicht aufgebaut werden, wenn ein Kind in einer voll klimatisierten Kunstwelt mit rein virtuellen, medial vermittelten Reizen groß wird und keine sozialen Strukturgebung und Beziehungsarbeit (...) erfährt.“ (siehe auch Vortrag Hurrelmann, Duisburg 2004)

GUT DRAUF weckt mit seinem ganzheitlichen Ansatz Interesse für gesunde Ernährung, ohne dass dies primär thematisiert werden muss. Alle GUT DRAUF Aktionen kombinieren Bewegungs- und Entspannungserlebnisse in der Gruppe und werden jugendgemäß vermittelt, sie sprechen alle Sinne an und wecken bei den Jugendlichen den Ehrgeiz des Sieges über die Herausforderung.

Es gilt, mit GUT DRAUF fundamentale soziale Kompetenzen zu vermitteln und die Resilienzfähigkeit (die Fähigkeit mit belasteten Lebenssituationen umzugehen) der Jugendlichen zu fördern. Dadurch wendet sich GUT DRAUF speziell an die Jugendlichen, die, wie schon erwähnt, in ihren Lebenslagen beeinträchtigt sind. GUT DRAUF möchte bei dieser Zielgruppe erreichen, Selbstbewusstsein zu stärken, die Lebenslage zu akzeptieren, in Gemeinschaft zu integrieren, gesundheitsfördernde Impulse zu setzen und den Optimismus zu fördern. Damit sollen auch Impulse für einen besseren Umgang mit der Lebenslage gesetzt werden.

Spezifische Präventionsansätze können dann auf diesem Fundament aufbauen. Eine reine Spezialprävention bei der nicht im Vorfeld primär die Sozialkompetenz der Jugendlichen forciert wurde, ist nur bedingt sinnvoll. Daher sollte darüber nachgedacht werden, die bestehenden erfolgreichen Spezialpräventionsansätze in größere Sinnzusammenhänge zu integrieren, damit diese weiterhin ihre Berechtigung finden und mit nachhaltiger Wirkung durchgeführt werden können. GUT DRAUF kann dafür das Dach bieten.

Hier ist die Alkoholprävention zu nennen. Es ist beim Aufbau eines guten Selbstbewusstseins und einer stabilen Persönlichkeit bei den Jugendlichen anzusetzen. Besonders wichtig sind die Einstellung der Freunde als auch das Vorbild der Eltern. Alkoholprävention muss als Verhaltens- und als Verhältnisprävention angelegt sein. Nur wenn sich Kommunikationsverhalten, Werteorientierung und Konsummuster verändern, kann man von einer nachhaltigen ressourcen- und damit alltagsorientierten Alkoholprävention sprechen. Deshalb muss sie an Alltagskompetenzen ansetzen und Zusammenhänge deutlich machen. GUT DRAUF ermöglicht eine Atmosphäre, in der Alternativen zu Alkohol angeboten werden, ohne ihn zu verteufeln. GUT DRAUF bietet alternative „Rauscherfahrten“ durch erlebnispädagogische Aktionen, Gemeinschaftsgefühl durch Siege über Herausforderungen

Wie wird umgesetzt?

Ansatzorte für die inhaltliche Umsetzung von GUT DRAUF sind die zentralen Felder, in denen sich Jugendliche sozialisieren wie Schule und Beruf, Freizeit, Jugendarbeit, Sport und Jugendreisen. GUT DRAUF richtet sich vorrangig an Multiplikatoren in den genannten Sozialisationsfeldern. Die in diesen Feldern tätigen Akteure werden durch intensive Schulungen und durch Medienpakete befähigt, GUT DRAUF Angebote entsprechend umsetzen zu können. Diese Schulungen werden von qualifizierten und zertifizierten GUT DRAUF Trainern durchgeführt. Die Schulungen umfassen 3,5 Tage und werden bundesweit ausgeschrieben.

Neue Projektpartner werden von zertifizierten GUT DRAUF – Beratern in einer Erstberatung grundlegend informiert. Inhalt sind die Vorstellung von GUT DRAUF und die mögliche Einbindung des neuen Partners konkret zu planen, in dem ein möglicher Weg der Beteiligung am GUT DRAUF Projekt vorgezeichnet wird. Ein „Muss“ für eine weitere Beteiligung an GUT DRAUF nach der Erstberatung ist die Teilnahme an einer der bundesweiten Schulungen.

Alle Aktivitäten der Projektpartner werden evaluiert. Grundlage der Evaluation sind die Qualitätskriterien von GUT DRAUF und die von den Projektpartnern in definierten Handlungsfeldern aufgestellten Qualitätsstandards.

Ziel dieser Evaluationen ist die Beleuchtung aller Aktionen bezüglich ihrer Qualität, um daraus Rückschlüsse für eine mögliche Weiterentwicklung ziehen zu können.

Evaluiert werden konkret alle Einzelaktionen der Projektpartner unter dem Label GUT DRAUF, alle GUT DRAUF – Schulungen und die oben erwähnten GUT DRAUF – Erstberatungen für interessierte Projektpartner.

Es werden zwei Formen der Evaluation angewandt:

- Neue Modellprojekte werden fremd evaluiert, d.h. während der Projektphase werden Evaluationsinstrumente durch einen externen Evaluator eingesetzt und die Ergebnisse ausgewertet.
- Für Projekte bei einer fortgeschrittenen Laufzeit wurden Instrumente der Selbstevaluation entwickelt, deren Ergebnisse jedoch ebenfalls extern ausgewertet werden.

Ergebnisse beider Formen der Evaluation zeigen auf, dass die vielfältigen und zentralen Aspekte von GUT DRAUF in den Handlungsfeldern gut zu realisieren sind. Gerade Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit schon fundierten GUT DRAUF Kenntnissen beschreiben immer wieder ein deutlich hohes Gelingen der Umsetzung der Qualitätskriterien und Standards von GUT DRAUF. In den Evaluationen der untersuchten Praxis wird auch deutlich, dass für die Weiterentwicklung des Projektes weniger inhaltliche, sondern mehr strukturelle Aspekte genannt werden, wie z.B. eine gute Zusammenarbeit von Reiseveranstaltern mit Unterkünften oder von Unterkünften mit der pädagogischen Leitung der Gruppen.

Welche Perspektiven hat ?

Im Verlauf der letzten Jahre ist immer wieder diskutiert worden, GUT DRAUF im Zuge der größtmöglichen Erreichung einer nachhaltigen Wirkung für weitere Zielgruppen (z. B. Familie, Kinder bis 14 Jahre) zu öffnen. Um das Label GUT DRAUF zu stärken, soll GUT DRAUF auch zukünftig immer eng mit der Zielgruppe der Heranwachsenden verbunden bleiben. GUT DRAUF soll sich aber zu einer Dachmarke – als Projekt in der Gesundheitsförderung mit ganzheitlichem Ansatz – entwickeln. Die bisherigen auf Jugendliche zugeschnittenen Bausteine von GUT DRAUF müssen dann zielgruppenspezifisch weiterentwickelt werden.

GUT DRAUF als Qualitätsmarke

GUT DRAUF verfügt über folgende Instrumente der Qualitätssicherung:

- Klar formulierte Qualitätskriterien, verbindlich für alle Projektpartner
- Standards in einzelnen definierten Handlungsfelder als Grundlage für eine Evaluation
- Zertifizierter Trainer- und Beraterpool
- Zertifizierte Teamer
- Bundesweite Schulungen für neue Teamer
- Leitfaden für neue Projektpartner bis zu einer möglichen Zertifizierung als Projektpartner
- Zertifizierte Projektpartner
- Durchgeführte Evaluationen zur Qualitätssicherung

Damit verfügt GUT DRAUF über einen Prozess im Qualitätsmanagement als Grundlage für die Entwicklung zu einer Qualitätsmarke.

GUT DRAUF als Dachmarke

GUT DRAUF soll weiterhin zukünftig die Dachmarke einer Kampagne Gesundheitsförderung mit ganzheitlichem Ansatz für Kinder, Jugendliche und Familien. Darunter fällt als Schwerpunktaufgabe der bisherige GUT DRAUF-Ansatz für die Kernzielgruppe 14 – 18 Jahre. Zusätzlich soll unter der neuen Dachmarke GUT DRAUF die Kinderaktion „Unterwegs nach TUT MIR GUT“ laufen. Damit wird die Zielgruppe der 5 – 11jährigen angesprochen, für die hier die GUT DRAUF Inhalte entsprechend aufbereitet sind. Zusätzlich gibt es von der BzGA noch das Medienset

Essstörungen, das Projekt „Immer Zirkus ums Essen“, die Kinderliedertour Apfelklops & Co, welche zukünftig unter der Dachmarke GUT DRAUF vermarktet werden sollen. Für Nachhaltigkeit und Umsetzung in den Alltag muss zukünftig die Familie in die Präventionsarbeit einbezogen werden, denn „die Familie muss sich als Ganzes (insbesondere ihre internen Kommunikations- und Kooperationsmuster) ändern, damit Gesundheitssicherung zum Leitprinzip familiären Denkens und Handelns werden kann“ (Schnabel, P.-E. 1996, *Familienbildung im Rahmen gesundheitlicher Prävention in: Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW (Hrsg.): Familienbildung und gesundheitliche Prävention, Düsseldorf*). Deswegen sollen Familien ein neues Handlungsfeld analog der bisherigen Felder Schule und Beruf, Freizeit, Jugendreisen und Sportvereine werden.

Die oben genannten Argumente treten in höherem Maße in sozial schwachen Milieus auf. Deswegen soll zukünftig verstärkt bei der Primärprävention im Settingansatz (gezieltes Arbeiten in den Lebenswelten der Zielgruppe und das Einbeziehen der noch darin agierenden Menschen) gearbeitet werden, da es nur durch die Einbeziehung der Eltern zu dauerhaften und langfristigen Veränderungen kommen wird. Dabei sollten die Eltern angehalten werden sowohl ihren Erziehungsauftrag als auch ihre eigenen Verhaltensweisen zu überprüfen.

GUT DRAUF als Grundlage für spezialpräventive Ansätze

GUT DRAUF bietet als Aktion die Grundlage der Integration von spezialpräventiven Ansätzen.

- Alkoholprävention
Bereits im Jahr 2005 werden spezielle Bausteine zur Alkoholprävention entwickelt und in GUT DRAUF Aktionen integriert.
- Prävention für Raucher
Es ist weiterhin vorstellbar die Prävention im Bereich Zigarettenrauchen in GUT DRAUF zu integrieren.

Es sollte jedoch darauf geachtet werden, zu viele Spezialpräventionen in GUT DRAUF zu integrieren. GUT DRAUF arbeitet ohne den moralischen Zeigefinger, eine Häufung von speziellen präventiven Inhalten könnte dies in Frage stellen.

Beispiele für Umsetzungen in den Handlungsfeldern von

GUT DRAUF – Modellregion

GUT DRAUF möchte zukünftig vermehrt mit Regionen und Netzwerken zusammenarbeiten, um die Marke auf breitere Basis zu stellen. Für eine weitere Verbreitung von GUT DRAUF werden die Erfahrungen der Modellregion Rhein-Sieg-Kreis allgemein zugänglich gemacht. Regionalisierung und stärkere Vernetzung vor Ort ist das Ziel. Deshalb werden alle Partner gebeten, regionale Netzwerke in den eigenen Kommunen aufzubauen, geeignete Partner anzusprechen und darüber die BZgA zu informieren, wenn entsprechende Unterstützung gebraucht wird.

GUT DRAUF im schulischen Bereich und bei der beruflichen Ausbildung

Gerade in der Schule und der beruflichen Ausbildung wird deutlich, wie stark Gesundheit von wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Entwicklungen geprägt wird. GUT DRAUF möchte daher in diesem Aktionsfeld durch die Verbindung der Elemente Bewegung, Entspannung und Ernährung Jugendliche zu einem gesundheitsbewußteren Verhalten motivieren. In drei Bereichen findet die Jugendaktion GUT DRAUF ihren Platz in der Schule:

- Im Schul und Ausbildungsalltag
- Bei der Umgebungs- und Raumgestaltung
- Auf Klassenfahrten und Reisen von Ausbildungsgruppen

Der Unterrichtsalltag an vielen Schulen und ist immer wieder kognitiv überlastet und erhöht damit das Stress- und Konfliktpotential der Jugendlichen, aber auch der Lehrkräfte. GUT DRAUF will gerade hier neue Chancen für einen stressfreieren Unterricht bieten. Allerdings soll hier nicht das Konzept eines „ganz anderen“ Unterrichts umgesetzt werden, sondern vielmehr mit kleinen Schritten der Unterricht durch entspannte „Inszenierungen“ aufgelockert werden, um damit stressige Situationen zu entspannen. Hierdurch wird die Möglichkeit geschaffen, vom Lehralltag einen kleinen Schritt zurückzutreten.

Weiterhin treffen Jugendliche gerade in der Schule auf eine funktionale, nicht von ihnen selbst gestaltete Umgebung. GUT DRAUF will daher Möglichkeiten anbieten, zusammen mit den Jugendlichen Räume motivierender zu gestalten, um damit das gesamte Schulleben zu beeinflussen. Eine veränderte räumliche Gestaltung wirkt auch in den Unterricht hinein.

Auf Reisen haben die Jugendlichen einen beträchtlichen Freiraum, ihre eigenen Vorstellungen zur Gestaltung der Reise walten zu lassen. GUT DRAUF regt an, Programme und Mahlzeiten so zu gestalten, dass sie einen Wechsel von Anspannung zur Entspannung vorsehen und dass sie zu einer gesunden und leckeren Ernährung in angenehmer Atmosphäre beitragen. Gerade in dieser schulischen Ausnahmesituation sollte versucht werden, die schulischen Interessen und die Interessen der Jugendlichen in Einklang zu bringen. Dies wirkt sich nachhaltig auf den Unterrichtsalltag aus.

GUT DRAUF auf Reisen

Gerade bei Reisen setzt GUT DRAUF besonders auf Spaß, Freude, Gemeinschaft und Ausprobieren. Der erlebnisorientierte Ansatz in einem Umfeld, wo die Jugendlichen über mehrere Tage zusammen sind, ist hier besonders erfolgreich. Gerade hier können Jugendliche viel ausprobieren, jeder kann sich aufgrund seiner Fähigkeiten bewegen, die Entspannung nutzen und Mahlzeiten in angenehmer Atmosphäre genießen. Auf Reisen kann sehr gut das große Potential der Jugendlichen zum Mitgestalten genutzt werden. Durch dieses Partizipationsmodell wird das angestrebte Niveau immer der jeweiligen Zielgruppe gerecht.

GUT DRAUF in der offenen Jugendarbeit

Zielgruppe in der offenen Jugendarbeit sind oft Jugendliche aus belasteten Lebenssituationen. Diese Belastungen ihrer Lebenswelt lässt Jugendliche oft ein hohes Stresspotential mitbringen. Daher möchte GUT DRAUF Möglichkeiten bieten, mit diesen schwierigen Situationen besser fertig zu werden.

In der offenen Jugendarbeit setzt GUT DRAUF

- Bei der geschlechtsspezifischen
- Bei erlebnispädagogischen Angeboten
- Bei der Gestaltung von Räumen
- Bei Kooperationen vor Ort

Hier sind die besten Möglichkeiten gegeben durch kleine Inszenierungen und größere räumliche Veränderungen, Handlungsalternativen kennen zu lernen und zu einem gesundheitsbewußteren Verhalten zu motivieren.

Zusammenfassender Ausblick

GUT DRAUF hat sich seit Projektbeginn zu einer Qualitätsmarke für Jugendliche in deren Lebensbereichen entwickelt. GUT DRAUF bietet die Möglichkeit einer zielgruppenspezifischen Prävention im Bereich Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung mit einem Settingansatz, der übertragbar auf andere Zielgruppen ist. Weiterhin ist auch die Integration anderer Präventionsansätze wie z.B. Alkoholprävention und Rauchfrei-Kampagnen sehr gut denkbar und möglich. GUT DRAUF ist somit ein Label, hinter dem sich gesundheitsgerechtes, innovatives, auch eventorientiertes und jugendgerechtes pädagogisches Arbeiten mit Jugendlichen verbirgt mit dem Ziel der Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung.