



## LEITBILD DER AKTION

Gesundheitliche Aufklärung liegt im Interesse staatlicher Gesundheitspolitik. Sie wird in Deutschland als eine übergreifende Daueraufgabe von allen staatlichen Ebenen unter Einbindung der Betroffenen durchgeführt. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nimmt diese Aufgabe auf Bundesebene als Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung (BMGS) wahr. Gesundheitsvorsorge und Gesundheitserhaltung sind die beiden obersten Ziele der BZgA.

Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, die Bereitschaft des Einzelnen zu verantwortungsbewusstem, gesundheitsgerechtem Verhalten und zu einer sachgerechten Nutzung des Gesundheitssystems zu fördern. Kontinuierliche und langfristig angelegte Maßnahmen, die auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse mit fachlicher Kompetenz bearbeitet werden, unterstützen diesen Prozess. Darüber hinaus müssen klare Prioritäten gesetzt und die Zielgruppen und Themenfelder präzise definiert werden.

Vor diesem Hintergrund hat die BZgA – wissenschaftlich fundiert und in enger Zusammenarbeit mit Fachleuten und Kooperationspartnern – auf der Grundlage eines integrierten Aufklärungskonzeptes die Jugendaktion Gut Drauf entwickelt. Ziel dieser Aktion ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten wie auch die Stressbewältigung der Jugendlichen nachhaltig zu verbessern und damit einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten. In den wichtigsten Lebensbereichen – in der Freizeit, in der Schule, im Sportverein und auf Reisen – sollen Jugendliche gesundheitsbewusste Angebote erhalten, die Spaß machen und gesundheitsgerechtes Verhalten ganz selbstverständlich in den jugendlichen Lebensalltag integrieren. **Gut Drauf richtet sich vorrangig an Mittlerkräfte der Jugendlichen.** Ziel ist es, jegliche Akteure in der pädagogischen Arbeit wie Jugendarbeiter, Erzieher, Lehrer, Reisebegleiter, Animatoren, Sportpädagogen etc. zu befähigen, Gut Drauf Angebote umzusetzen.

## GUT DRAUF

Bewegen, entspannen, essen - aber wie!  
Eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

### Einheitlicher Tenor der Gut Drauf-Botschaften ist:

- Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung sollen zum begleitenden Ereignis des sozialen Lebens der Jugendlichen werden. Das Wechselspiel zwischen den drei Elementen wird erlebbar und die Notwendigkeit, diese im Gleichgewicht zu halten, erfahrbar gemacht.
- Über jugendliche Bedürfnisse nach Abenteuer, Risiko, körperlicher Selbst- und Grenzerfahrung werden Anreize zu einer bewussten Körperwahrnehmung gegeben.
- Jugendliche werden für physische und psychische Befindlichkeiten sensibilisiert, damit sie lernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen. Die Stressbewältigung spielt hierbei eine zentrale Rolle.

Gut Drauf legt damit den Grundstein für eine zukunftsorientierte Gesundheitsförderung und steht sowohl für die Verbesserung der Lebensqualität als auch für Krankheitsvorbeugung. Um innerhalb der Lebensbereiche des Jugendlichen eine gemeinsame ganzheitliche Basis für die Gesundheitsförderung und Prävention zu schaffen, setzt Gut Drauf verbindliche Kriterien, um die Qualität gesundheitsfördernder Maßnahmen zu sichern.

## QUALITÄTSKRITERIEN

zur Entwicklung von überprüfbaren Standards

Die Kriterien gelten für alle Maßnahmen, Projekte, Aktionen und Angebote, die unter dem „Label“ Gut Drauf durchgeführt werden. Den Projektpartnern fällt die Aufgabe zu, die Kriterien zu erfüllen und dies anhand von Evaluation zu belegen.

### Gut Drauf zeichnet sich durch 8 Qualitätskriterien aus:

#### ☞ Ganzheitliche Zielsetzung – Ernährung, Bewegung, Entspannung

Gut Drauf-Angebote verknüpfen die Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung zu einem ganzheitlichen Konzept vor dem Hintergrund eines umfassenden Verständnisses von Gesundheit. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich Ernährungs-, Bewegungs- und Stressverhalten wechselseitig beeinflussen, was bei der Bildung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen positiv genutzt wird.

Ernährung wird nicht nur als Nahrungsaufnahme verstanden, vielmehr werden die sinnlichen und sozialen Aspekte des Essverhaltens in den Vordergrund gerückt. Gesundes & leckeres Essen soll zum Erlebnis werden, bei dem der Genuss nicht hinter der Gesundheit zurücksteht.

Bewegung betont das gesellige Miteinander, bei dem der Spaß an der Sache mehr im Zentrum des Geschehens steht als der Wettkampf. Jugendliche haben Bedürfnisse nach Abenteuer, Risiko und körperlicher Selbst- und Grenzerfahrung. Diese Bedürfnisse bieten die Grundlage für die Gestaltung von Angeboten, die eine bewusste Körperwahrnehmung zum Ziel haben.

Stressbewältigung stellt die Fähigkeit dar, mit den altersspezifischen Anforderungen des Lebens fertig zu werden. Entspannungsangebote helfen Sensibilität für eigene Bedürfnisse und persönliche Grenzen zu entwickeln.

#### ☞ Nachhaltige Wirkung für den Alltag

Nachhaltigkeit beinhaltet, dass eine Maßnahme über die aktuelle Wirkung hinaus im Denken und Verhalten der Jugendlichen langfristig bestehen bleibt. Wenn der junge Mensch zukünftig aus der Vielzahl der Möglichkeiten die gesunde Alternative wählt, ist das Ziel erreicht. Die Gut Drauf-Angebote sollen so gestaltet werden, dass Jugendliche motiviert sind, gesundheitsgerechtes Verhalten selbstverständlich in ihren Lebensalltag zu integrieren. Wiederkehrende Gestaltungselemente und Rituale, die Gesundheit mit Genuss verbinden, erhöhen die Chance der Übernahme gesundheitsbewussten Verhaltens in den Alltag.

#### ☞ Aufgreifen aktueller Jugendkulturen

Aktuelle Jugendkulturen, wie Hiphop und jugendliche Trendsportarten, wie Skaten oder Streetball werden zum Anlass genommen, Events zu gestalten, die Elemente von Bewegung (z.B. Sport und Spielinszenierungen), Entspannung (z.B. Massageketten, Fantasiereisen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen) und Ernährung (z.B. Essensfeste, thematisches Kochen) aufgreifen. Diese Elemente werden zu einem harmonischen Ganzen miteinander verbunden. Die Inszenierung knüpft an Alltagserfahrungen der Jugendlichen an, greift ihre Bedürfnisse nach Abenteuer, Spannung, körperlicher Selbsterfahrung und geistig-seelischer Stimulanz auf und verbindet sie zu einem lustvollen sozialen Erlebnis.



#### ☞ Gesundheit in Szene setzen

Gesundheit ist bei Jugendlichen oftmals mit Verzicht bzw. als Abwesenheit von Krankheit assoziiert. Soll sie zu einem Thema für Jugendliche werden, so ist sie mit positiven Wertvorstellungen wie Fitness, Spaß, Ästhetik, Genuss zu verbinden. Erlebnisse, die diese Werte in eine positive Verbindung zum Thema Gesundheit stellen, ohne dies explizit zu benennen oder in den Vordergrund zu stellen, sind gefordert. Die Ereignisse sind so zu inszenieren, dass die Jugendlichen handlungsbezogen mit allen Sinnen angesprochen werden und durch direkte Aktionen Gelegenheit haben, gesundheitliches Verhalten zu erproben und in ihrem Verhaltensrepertoire zu etablieren.

#### ☞ Qualifiziertes Personal

Das Konzept muss von qualifiziertem Personal verantwortet und durchgeführt werden. Geschulte Fachkräfte, die Gesundheitsprogramme in die Praxis umsetzen, stellen die Garantie für die Qualität des Gut Drauf-Konzepts dar. Die fachlichen und sozialen Kompetenzen werden durch Förderung und Weiterbildung erreicht. Die BZgA bietet zu diesem Zweck Schulungen an. Die Zusatzqualifikation richtet sich an Multiplikator/innen aus den unterschiedlichsten Handlungsbereichen.



#### ☞ Partizipation & Teamorientierung

Partizipation steht für die Beteiligung und Mitgestaltung der Jugendlichen an Aktionen und Programmen. Durch die Gestaltung eigener Lebensräume und durch die Möglichkeiten, auf Lebensbezüge Einfluss zu nehmen, soll der Zusammenhang zwischen körperlichem und seelischem Wohlbefinden gefördert werden. Partizipation steigert Eigenverantwortlichkeit und Selbstwertgefühl, betont die emotionale Dimension des Wohlfühlens und soll vorbeugend gegen Stress wirken. Teamorientierung heißt Wohlempfinden durch Kommunikation und gemeinsames Handeln herzustellen. Teamarbeit stärkt das Selbsterleben, fördert die Kooperationsfähigkeit und beugt Vereinzelung wie Vereinsamung vor. Teamorientierung betont die soziale Dimension des Wohlfühlens.

Auf der Grundlage dieser Qualitätskriterien ist Gut Drauf ein Label, hinter dem sich gesundheitsgerechtes, innovatives, eventorientiertes und jugendgerechtes pädagogisches Arbeiten mit Jugendlichen verbirgt.

#### ☞ Qualitätssicherung & Evaluation

Im Rahmen der Qualitätssicherung soll gewährleistet werden, dass das Programm die formulierten Ziele verfolgt. Dazu wird überprüft, wie die Qualitätskriterien umgesetzt werden. Dies geschieht durch Prozess- und Ergebnisevaluation. Die Prozessevaluation klärt die Einsatzmöglichkeiten, den Einsatzablauf der Maßnahmen und Aktionen und die Integration im Praxisfeld. Die Ergebnisevaluation erfolgt durch Teilnehmer/innen-Feedback und durch Mitarbeiter/innen-Befragung. Ziel ist es, die Effekte zu untersuchen und zu messen, die bei den Zielgruppen erreicht werden. Insbesondere werden Einstellungsänderungen und die Übernahme veränderter Verhaltensweisen geprüft. Die Ergebnisse werden zusammengetragen und wissenschaftlich ausgewertet. Die fachliche Auswertung der Ergebnisse bildet die Basis für die Weiterentwicklung des Konzepts und für die Erarbeitung neuer Praxiselemente. Die Ergebnisse der Evaluation fließen zudem in die konzeptionelle Weiterentwicklung der Qualifizierung und Fortbildung des Personals ein und garantieren die Qualitätssicherung.

#### ☞ Vernetzung

Das Konzept ist breit angelegt und eignet sich für Verbände, Vereine, Schulen sowie für Jugendreiseveranstalter und Gruppenunterkünfte. Das Konzept kann Fachkräfte unterschiedlicher Disziplinen und Felder zusammenführen. Die zusätzliche Vernetzung der unterschiedlichen Gut Drauf-Akteure fördert den Austausch, die Weiterentwicklung und die Qualität von Gut Drauf. Durch Kooperation und Netzwerke werden synergetische Effekte nutzbar, das heißt gegenseitige Anregungen werden institutionsübergreifend verwendbar.

## STANDARDS DER AKTION

Um die Qualität zu sichern, wurden und werden aus den Kriterien so genannte Standards abgeleitet, die die Umsetzung der Kriterien in die Praxis erleichtern und die Überprüfbarkeit gewährleisten.

Standards stellen Voraussetzungen für Evaluation dar und können als eine Richtlinie oder Konvention bezeichnet werden, mit der bestimmte Mindesteigenschaften sichergestellt werden.

Da die individuellen Unterschiede der einzelnen Kooperationspartner berücksichtigt werden müssen, gibt es Standards für die unterschiedlichen Praxisfelder.



## SO MACHEN SIE MIT!

**Hauptziel des Projekts ist die Vermittlung von gesundheitsgerechten, stimmigen Botschaften in den unterschiedlichsten Lebenswelten Jugendlicher.**

Wenn Sie sich mit dem Leitbild von Gut Drauf identifizieren können, motiviert und engagiert sind, aktiv Gesundheitsförderung für Jugendliche umzusetzen und bereit sind, dies dauerhaft in Ihrer Organisation oder Institution beizubehalten, dann bewerben Sie sich! Bei der Planung und Abwicklung des Gut Drauf-Projekts werden Sie professionell begleitet.

➔ Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, nutzen Sie dazu den beiliegenden Bewerbungsbogen oder fordern Sie ihn unter der angegebenen Kontaktadresse an!

## AUFGABEN+LEISTUNGEN

... der BZgA

**In der Regel werden folgende Aufgaben von der BZgA übernommen:**

- Erstberatung vor Ort durch eine/n erfahrene/n Gut Drauf-Expertin/en
- Gut Drauf-Schulung der verantwortlichen Mitarbeiter/innen als Voraussetzung für die weitere Projektentwicklung (Ausbildung zum/zur Gut Drauf-Teamer/in)
- Kontinuierliche Prozessbegleitung bei der Umsetzung von Gut Drauf
- Abnahme zur Führung des „Gut Drauf-Labels“
- Zurverfügungstellung der vorhandenen Materialien, wie z.B. „Kompakt-Ordner“, Checklisten, BZgA-Schriftenreihe usw.
- Einbindung in die bundesweite Gut Drauf-Partnerstruktur der BZgA
- (Externe) prozessbegleitende Evaluation

### Impressum

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und soziale Sicherung (BMGS)  
**Verantwortlich:** Referat „Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten, Gesundheitsförderung“  
 Dipl. päd. Lydia Lamers  
 Dipl. psych. Reinhard Mann  
 Osterheimerstr. 220, 51109 Köln  
**Gestaltung:** www.medienwerkstatt-ecc.de  
**Druck:** Bernhard, Wermelskirchen  
 1.20.7.04  
**Stand:** Juli 2004  
**Bestellnummer:** 355 300 00



Foto: D.H. Bergold

... der Kooperationspartner/innen

**Folgende Aufgaben übernehmen die Projektpartner/innen:**

- Identifikation mit dem Gut Drauf-Konzept sowie mit dem Gut Drauf-Leitbild
- Umsetzung von Gut Drauf im Sinne einer ganzheitlichen Jugendarbeit – bis hin zu strukturellen Veränderungen
- Teilnahme an den Schulungen
- Aktive Teilnahme an der prozessbegleitenden Evaluation

## KONTAKTADRESSE

transfer e.V.  
Beratung & Qualifizierung

Dr. Werner Müller, Anne von Winterfeld  
Grethenstr. 30, 50739 Köln

Tel.: 0221/9 59 21 90  
Fax: 0221/9 59 21 93  
E-Mail: service@transfer-ev.de

## MEDIEN ZUM PROJEKT

### Kompakt: Das Gut Drauf-Kommunikationspaket

Bisher sind in vier Praxisfeldern Gut Drauf-Projekte und Schulungen umgesetzt worden: in Schulen, in der offenen Jugendarbeit, im Sportverein und auf Jugendreisen. Das Medienpaket Kompakt enthält theoretische Grundlagen, praktische Erfahrungen aus den Projekten und konkrete Arbeitsmaterialien. Kompakt umfasst das Ideenhandbuch, vier Praxishefte, drei Aktionsboxen und zwei Handbücher Essensfeste.



Das Medienpaket Kompakt ist gegen eine Schutzgebühr von 10,00 Euro zu bestellen.



### Gut Drauf-Tipp:

Eine Loseblattsammlung für Jugendliche zu verschiedenen Themen.

- Immer Ärger mit der Schönheit  
Wie wichtig ist schönes Aussehen?
- Feste & Feiern  
So wird eine Party zum Event
- Novel Food & Co  
Gentechnik in Lebensmitteln 10 Fragen-20 Antworten
- Fast Food – Essen auf die Schnelle  
Wie gesund ist Fast Food?
- Die heimliche Sucht Ess-Störungen  
Wie man Ess-Störungen erkennt
- Fitness, Sport, Body  
10 gute Gründe, Sport zu treiben
- Fit ohne Pillen  
Nahrungsergänzungsmittel und ihre Wirkung
- Gefährliches Ziel Traumbody  
Zwischen Hungerwahn und Muskelsucht

Die Gut Drauf-Tipps sind kostenlos erhältlich. Die Reihe wird fortlaufend ergänzt.

### ➔ Bestelladresse:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln  
Fax: 0221/89 92 - 257  
E-Mail: order@bzga.de  
Internet: www.bzga.de

## WWW.GUTDRAUF.NET



# GUT DRAUF

**Bewegen, entspannen, essen – aber wie!**

### Informationen für

- ➔ Einrichtungen der Jugendarbeit
- ➔ Einrichtungen aus dem Reisebereich
- ➔ Schulen und
- ➔ Sportvereine



Eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln