

GUT DRAUF

Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

„Da könnte ja jeder kommen!“

**Gesundheitsförderung
im Sozialraum mit der Jugendaktion
GUT DRAUF
der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Dipl. Sportwissenschaftlerin Kirsten Barske (Salzburg)

Dipl. Psychologe Reinhard Mann (Köln)

BZgA

Eine Jugendaktion
der Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung

Gliederung

1. **Kurze Vorstellung der BZgA**
2. Konzept der Gesundheitsförderung Ernährung –
Bewegung – Stress
3. Die Jugendaktion GUT DRAUF
4. Wirkungen von GUT DRAUF

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- » Behörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit
- » Gesundheitsbezogene Aufklärung, Prävention und Gesundheitsförderung
- » Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
- » Kampagnen, Aufklärungsmaterialien, Zusammenarbeit mit Fachkräften
- » „Prävention ernährungsbedingter Krankheiten, Gesundheitsförderung“

GUT DRAUF
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!



**GIB AIDS
KEINE
CHANCE**

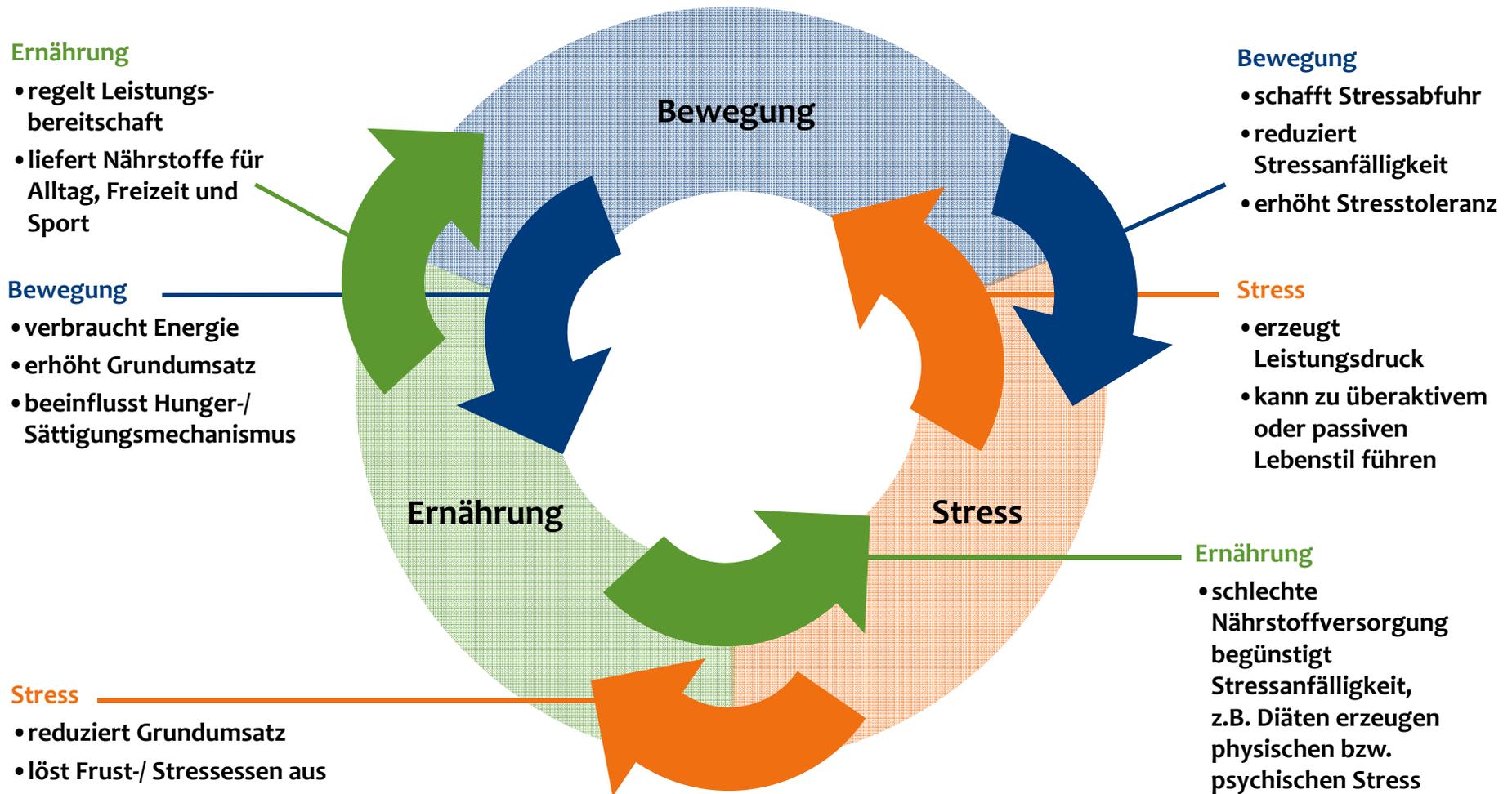
loveline.de

GUT DRAUF
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

Gliederung

1. Kurze Vorstellung der BZgA
2. **Konzept der Gesundheitsförderung Ernährung –
Bewegung – Stress**
3. Die Jugendaktion GUT DRAUF
4. Wirkungen von GUT DRAUF

Wechselspiel: Ernährung, Bewegung, Stress



Kinder- und jugendbezogene Gesundheitsförderung

- » **Ressourcen** von Kindern und Jugendlichen **stärken!**
- » **Bewältigung** von gesundheitlichen Herausforderungen und Belastungen **verbessern**
- » **Negativ** beeinflussende **Lebensumstände** erkennen und ihnen **entgegenwirken**



Gliederung

1. Kurze Vorstellung der BZgA
2. Konzept der Gesundheitsförderung Ernährung –
Bewegung – Stress
- 3. Die Jugendaktion GUT DRAUF**
4. Wirkungen von GUT DRAUF

Die Jugendaktion GUT DRAUF

- » **Als Intro:**
„Die House-running Aktion“

Zentrale Elemente im Überblick



1. Programmatische Zielsetzung und Verknüpfung: gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung, gelingende Stressregulation
2. Zielgruppenorientierung
3. Nachhaltige Wirkung für den Alltag
4. Aufgreifen aktueller Jugendkulturen

Zentrale Elemente im Überblick



5. Gesundheit in Szene setzen
6. Qualifiziertes Personal
7. Partizipation & Teamorientierung
8. Qualitätssicherung & Evaluation
9. Sozialräumliche Vernetzung

GUT DRAUF – Bewegung

- » Leistungsaspekt und Wettbewerb steht nicht im Vordergrund
- » Bewegung als Alltagsverhalten
- » Anreize für eine bewusste Körperwahrnehmung



GUT DRAUF - Ernährung

- » Essen ist mehr als reine Kalorienzufuhr
- » Soziale Aspekte des Miteinanders bei der Zubereitung und beim gemeinsamen Essen
- » Vielfalt, Ausgewogenheit, Geschmack



GUT DRAUF - Stressregulation

- » Bewältigungsressourcen stärken
- » Eigene Bedürfnisse erkennen, einordnen und mit ihnen umgehen
- » Sensibilisierung für physische und psychische Bedürfnisse



GUT DRAUF

Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

GUT DRAUF – Vernetzung und Kooperation

GUT DRAUF

Sportvereine

Ausbildungs-
betriebe

Jugendarbeit

Jugendreisen/
-unterkünfte

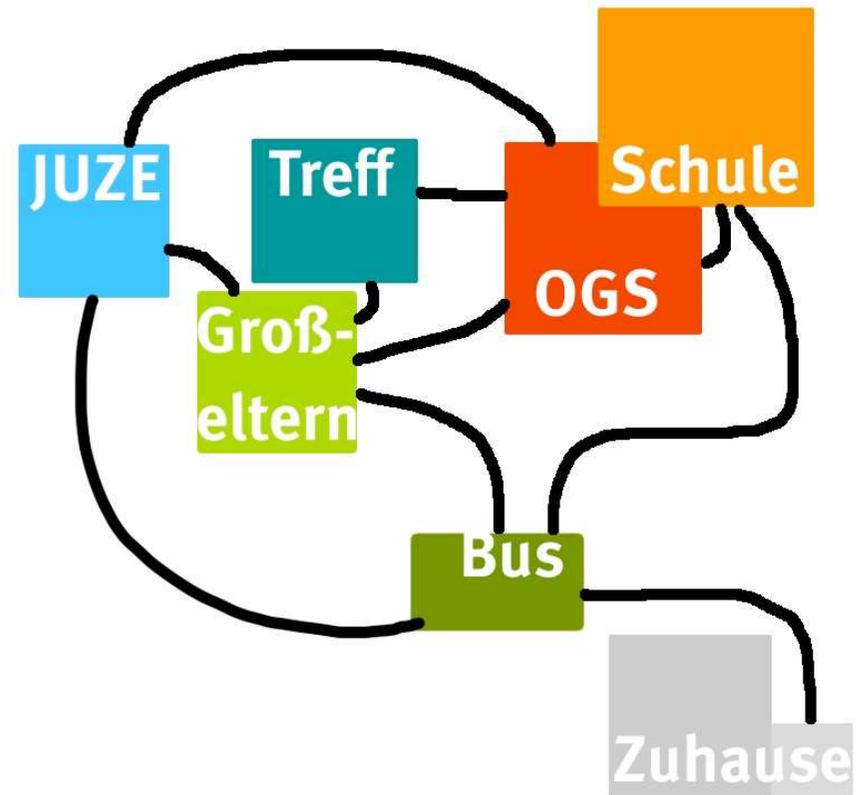
Schule

Die GUT DRAUF-Kommune

GUT DRAUF – eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Sozialraumorientierte Gesundheitsförderung

- » Orientiert am Sozialraum Jugendlicher
- » Institutionen identifizieren und gewinnen
- » Partner im Sozialraum Jugendlicher vernetzen



www.gutdrauf.net

» Internet mit geschütztem Partnerbereich

BZgA Eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Start

GUT DRAUF

- Die Grundlagen
- Das Qualitätsmanagement
- Der Prozess
- Die Partnerinnen und Partner
- In Aktion
- Materialien
- Presse
- Links
- Kontakt
- Impressum

INTRANET-LOGIN

Benutzername:

Kennwort:

HERZLICH WILLKOMMEN

beim Online-Angebot von **GUT DRAUF**, der **Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** und zahlreicher regionaler Partnerinnen und Partner.

Ziel dieser bundesweiten Aktion ist es, die gesundheitliche Situation von Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren nachhaltig zu verbessern. Im Zentrum steht ein **integriertes Konzept für Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung**.

In wichtigen Lebensbereichen der Jugendlichen – in der Freizeit, z. B. im Jugendverband oder Sportverein, in der Schule und auf Reisen – erhalten sie **attraktive Angebote**, die ihnen nicht nur Spaß machen, sondern auch Anstöße geben, gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung ganz selbstverständlich in den eigenen Lebensalltag aufzunehmen: ein guter Schutz vor gesundheitsschädlichen Einflüssen!

Darüber hinaus nimmt GUT DRAUF unmittelbar **Einfluss auf die jeweiligen Rahmenbedingungen** der Jugendlichen und fördert aktiv im politischen und pädagogischen Raum gesundheitsfördernde Maßnahmen und Kooperationen. Das **GUT DRAUF-Online-Angebot** richtet sich deshalb an **Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**, die mit Jugendlichen arbeiten und im engen Kontakt mit ihnen stehen. Dazu gehören Fachkräfte aus der Jugendarbeit, dem Sportbereich, Lehrkräfte und Reisebegleitungen. Auch **Institutionen**, die ihre Angebote an Jugendliche richten, sind herzlich eingeladen, sich umfassend und praxisnah über GUT DRAUF zu informieren. Hier sind besonders Schulen, Einrichtungen der offenen und verbandlichen Jugendarbeit, Jugendherbergen, Kommunen, Sportorganisationen und Anbieter von Jugendreisen oder pädagogischen Programmen angesprochen.

Suchwort

NEU AUF GUTDRAUF.NET

Eitorf ist GUT DRAUF: als 2. Kommune Deutschlands zertifiziert

Partnervorstellung

- OT Quäker Nachbarschaftsheim, Köln
- Wilhelm-Kaisen-Oberschule & Zirkusschule „Jokes“, Bremen

Netzwerk Bayern

- Volksschule Dormitz ist GUT DRAUF

Netzwerk Rhein-Sieg-Kreis

- Partnerbroschüre erschienen
- Eitorf ist GUT DRAUF-zertifiziert
- Podiumsdiskussion: Stress im Jugendalter
- Saturday Night Games

Materialien

- 2 neue Info-Broschüren

Presse

- „Gesundheit in Szene setzen“: GUT DRAUF im JID 3-2010

Stand: Januar 2011

GUT DRAUF NEU-ZERTIFIZIERT

- Kommune Eitorf, NRW
- Rollender Jugendtreff Niederkrüchten, NRW
- GHSchule Eitorf, Schule im Park, NRW (nachzertif.)
- 1. Eitorfer Judo-Club, NRW

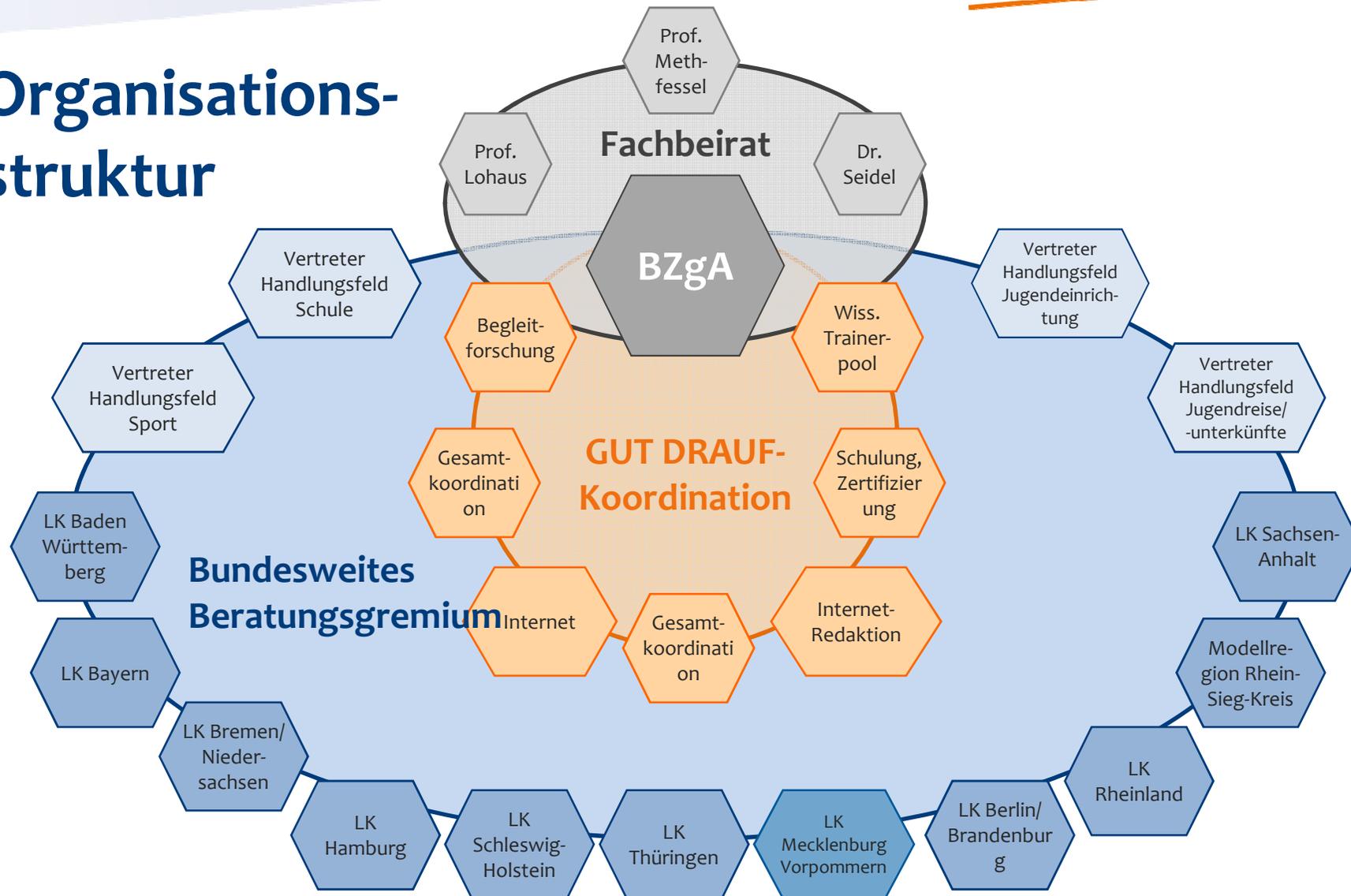
Abgestuftes Qualitätskonzept



GUT DRAUF-Zertifizierungsprozess



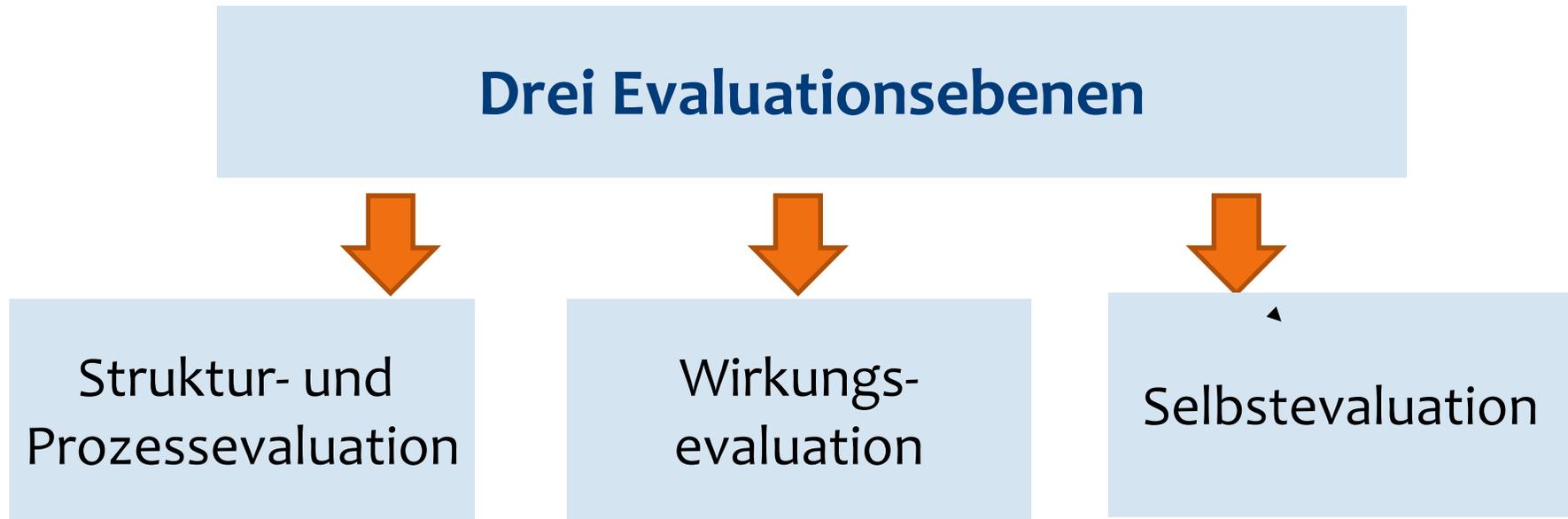
Organisationsstruktur



Landeskoordinationen und Landesnetzwerke in 13 Bundesländern



Evaluationskonzept



Gliederung

1. Kurze Vorstellung der BZgA
2. Konzept der Gesundheitsförderung Ernährung –
Bewegung – Stress
3. Die Jugendaktion GUT DRAUF
4. **Wirkungen von GUT DRAUF**

Wirkungsevaluation

Überprüfung Wirkungsziele (Verhalten~Verhältnis)

- » Fragebogen für alle Aktionstage, größere Events (Jugendmesse etc.)
- » Qualitative Befragungen von Jugendlichen, teilnehmende Beobachtungen
- » Studie Jugendreisen
- » Schriftliche Befragung von Jugendlichen in Kooperation mit der PH Ludwigsburg
- » Schriftliche Befragung von Multiplikator/innen

Ergebnisse - Befragung Multiplikatoren

GUT DRAUF-Umsetzung trägt dazu bei,

- » dass Jugendliche gesunde Essgewohnheiten in ihrem Alltag umsetzen (63%)
- » dass Jugendliche regelmäßige Bewegungs- und Sportmöglichkeiten in ihrem Alltag umsetzen (62%)
- » Dass Jugendliche gesunde Entspannungsmöglichkeiten in ihrem Alltag umsetzen (57%)

GUT DRAUF kommt bei den Jugendlichen an (I)

- » 87% der zertifizierten Partner geben an, dass Jugendliche aktiv Entscheidungen treffen können, um sich gesünder zu verhalten.

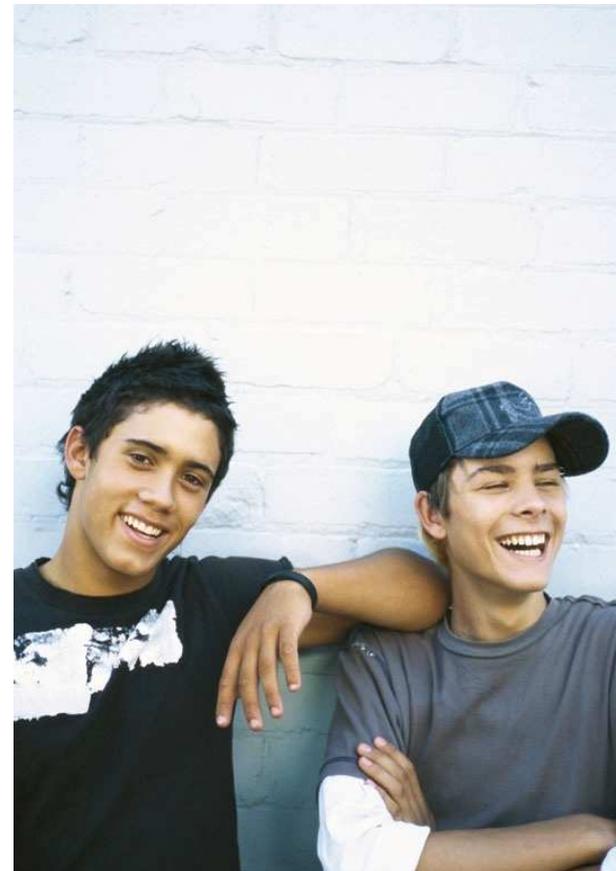
Quellen: Jahresevaluation (2009-2010)



GUT DRAUF kommt bei den Jugendlichen an (II)

- » 78% der Befragten sehen Bewegung, 75% Essgewohnheiten, 67% Entspannungsmöglichkeiten als die Bereiche, in denen GUT DRAUF Einfluss auf das jugendliche Alltagsverhalten nimmt.

Quellen: Jahresevaluation (2009-2010)



GUT DRAUF

Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

**... und weiterhin GUT DRAUF?
Danke!**

BZgA

Eine Jugendaktion
der Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung