



GUT DRAUF

GUT DRAUF
:rhein-sieg-kreis

MODELLREGION

RHEIN-SIEG

VON
JUTTA BERGMANN-GRIES
UND KARSTEN HEUSINGER



GUT DRAUF IN DER MODELLREGION RHEIN-SIEG

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und regelmäßige Entspannung sind die wesentlichen Bausteine der Jugendaktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln. Bereits vor 10 Jahren wurde diese Jugendaktion gestartet und ist seitdem mit verschiedenen Partnern umgesetzt worden. Das GUT DRAUF-Konzept ist wissenschaftlich begründet und wird in enger Zusammenarbeit mit Fachleuten konzipiert und in der Praxis verankert.

Seit Frühjahr 2003 ist mit dem Rhein-Sieg-Kreis erstmals im Bundesgebiet eine ganze Modellregion als Projektpartner der BZgA angetreten, um das GUT DRAUF-Konzept in die tägliche Arbeit mit Jugendlichen zu integrieren. Mit den Stiftungen „Für uns Pänz“ und „Stiftung für Sport, Kunst, Kultur und Umwelt“ der Kreissparkasse Köln im Rhein-Sieg-Kreis konnte ein zuverlässiger und starker Partner gefunden werden, der die Arbeit in der Modellregion zur Hälfte finanziert. Dieses großartige Engagement ermöglicht es, zahlreiche und vielfältige GUT DRAUF-Projekte und -Aktionen im Rhein-Sieg-Kreis umzusetzen.

Insgesamt über 40 verschiedene Institutionen und Vereine aus den Bereichen Sport, Jugendarbeit und Schule sind an der Umsetzung beteiligt und haben sich vorgenommen, langfristig und nachhaltig die GUT DRAUF-Idee in das jeweilige Arbeitsgebiet zu implementieren. Dafür wurden in eigenen Fortbildungen bisher rund 100 Haupt- und Ehrenamtliche aus den verschiedenen Bereichen geschult. Betreut und koordiniert wird GUT DRAUF in der Modellregion seit Mai 2004 durch die Projektkoordinatorin Jutta Bergmann-Gries. In einer übergreifenden Steuergruppe beraten sich die Vertreter der Projektbereiche: der Kreissportbund, das Schulamt für den Rhein-Sieg-Kreis, der Kinder- und Jugendring Rhein-Sieg, das Kreisjugendamt und die Jugendherberge Windeck Rosbach. Das Gesundheitsamt des Rhein-Sieg-Kreises steht der Modellregion mit fachlicher Unterstützung zur Seite. Die Städte Siegburg und Born-

heim verfolgen mit den GUT DRAUF-Projekten besonders das Interesse, positive Vernetzungseffekte zwischen den einzelnen Arbeitsfeldern Schule, Jugendarbeit und Sport noch zügiger nutzen zu können.

Im Rahmen kommunaler Gesundheitsvorsorge im Rhein-Sieg-Kreis geht es um die körperliche und geistige Gesundheit junger Menschen und darum, ihre Chancen auf dem Berufs- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Fehlentwicklungen würden zu höheren Folgekosten für kommunale Träger führen: GUT DRAUF vor Ort unterstützt die Bemühungen, negative Entwicklungen bei Jugendlichen zu verhindern und soziale Folgekosten zu vermeiden.



DIE IDEE VON GUT DRAUF

Ziel von GUT DRAUF ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten wie auch die Stressbewältigung der 14- bis 18-jährigen Jugendlichen nachhaltig zu verbessern und damit einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten. In wichtigen Lebensbereichen – in der Freizeit, in der Schule, im Sportverein und auf Reisen – sollen Jugendliche gesundheitsbewusste Angebote erleben, die Spaß machen. Gesundheitsgerechtes Verhalten wird so ganz selbstverständlich in den jugendlichen Lebensalltag integriert. Die BZgA nennt folgende Leitlinien:

- Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung sollen ein wichtiger Bestandteil 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 sollen Anreize zu einer bewussten Körperwahrnehmung gegeben werden.
- Jugendliche sollen für physische und psychische Befindlichkeiten sensibilisiert werden, damit sie lernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen.

Das GUT DRAUF-Konzept basiert auf der Erkenntnis, dass Jugendliche gesundheitsfördernde Handlungsmöglichkeiten dann umsetzen, wenn sie diese sinnlich erfahren können und mit Spaß, Spannung, Wohlfühlen und Genießen in Verbindung bringen.

Mit der Umsetzung der Jugendaktion in einer ganzen Region sind wichtige Ziele der Gesundheitsförderung verbunden.



DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG IM RHEIN-SIEG-KREIS

Die Jugendaktion GUT DRAUF findet dort statt, wo Jugendliche sind: in Sportvereinen, Jugendhäusern und -Einrichtungen, in Jugendverbänden und Schulen im Rhein-Sieg-Kreis. Damit GUT DRAUF nicht auf der Multiplikatorenebene stehen bleibt, laufen seit Anfang des Jahres 2004 in diesen Projektbereichen jugendgerechte GUT DRAUF-Aktionen und -Projekte. Mit finanzieller Unterstützung als „Initialzündung“ werden GUT DRAUF-Aktionswochen, -Erlebnistage und -Projektwochen veranstaltet. Außerdem gibt es Mädchenwochenenden, Abenteuer- und Bewegungsaktionen, ein Abenteuer-Freizeit-Camp, ein Basketball-Camp, verschiedene Planspiele, Mitarbeiterschulungen und Aktionen wie „Kampf dem Stress“, „Bring DICH in FORM“ und „Fun4U“. Ein großer, zentraler Aktionstag „GUT DRAUF JUGENDAKTION“ am 26. Juni 2004 in Siegburg verstand sich als umspannende Klammer der vielfältigen GUT DRAUF-Angebote für Jugendliche im Rhein-Sieg-Kreis. Hier wurde GUT DRAUF für 1.000 Jugendliche erlebbar gemacht und die Ideen und Projekte der Öffentlichkeit präsentiert.





STANDARDS UND NACHHALTIGKEIT

Alle Partner im Rhein-Sieg-Kreis erarbeiten im Rahmen des Modells Qualitätsstandards und Zertifizierungsverfahren für ihren jeweiligen Bereich. Das übergeordnete Ziel ist dabei, dass sich die Einrichtungs- und Vereinsstrukturen langfristig in Richtung GUT DRAUF verändern und damit die gesundheitsfördernde Wirkung nachhaltig und dauerhaft in den einzelnen Projektbereichen installiert wird. Ein ganz besonderer Erfolg in der Modellregion ist die bundesweit erste Zertifizierung von Einrichtungen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu „GUT DRAUF-Jugendeinrichtungen“ im Januar 2005.



AUSBLICK

Auf Basis der 2004 geleisteten GUT DRAUF-Projektarbeit kamen Anfang 2005 die Mitglieder der Steuergruppe in der Modellregion sowie Praktiker und Praktikerinnen aus den GUT DRAUF-Arbeitsfeldern zu einer Zukunftswerkstatt zusammen. Bei diesem ganztägigen Workshop „Ziele und Visionen für die Modellregion Rhein-Sieg“

- wurden vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen mit GUT DRAUF-Projekten Wünsche und Erwartungen an die übergreifende Projektplanung formuliert;
- wurde eine angeregte Diskussionen über die nachhaltige Verankerung von GUT DRAUF in den Einrichtungen geführt;
- konnten neue Ansätze für Kooperationen und Formen der Zusammenarbeit entwickelt werden;
- wurden Ziele und Visionen für die weitere Umsetzung von GUT DRAUF in der Modellregion für die kommenden Jahre formuliert.

Nach rund zweijähriger Erfahrung mit dem GUT DRAUF-Ansatz in der Modellregion, der Umsetzung der Projekte vor Ort und deren Evaluation lässt sich eine durchweg positive Zwischenbilanz ziehen. Es zeigt sich, dass GUT DRAUF zu gesundheitsgerechter Jugendarbeit in der Modellregion einen entscheidenden Beitrag leistet: Die Jugendlichen vor Ort profitieren von der Umsetzung der Jugendaktion in den einzelnen Arbeitsfeldern und die Region überdies von den Image-Vorteilen gegenüber Kommunen bzw. Landkreisen ohne GUT DRAUF.

GUT DRAUF – die Jugendaktion, die wirkt und ankommt!



GUT DRAUF IN DER PRAXIS: CHAOSSPIEL IN DER OFFENEN JUGENDARBEIT

Das Chaosspiel beginnt mit (wie sollte es anders sein) Chaos. Insgesamt vier Gruppen von jeweils bis zu fünf Jugendlichen im Alter von 11 bis 16 Jahren – regelmäßige Gäste des Hauses – haben sich gemeldet und sind auch pünktlich zur Stelle: im Cafébereich eines Jugendhauses im Rhein-Sieg-Kreis. Lachend und lärmend, wie sie nun mal sind, stehen sie dort und warten auf das angekündigte GUT DRAUF-Chaosspiel. Trotz Lautstärke und gleichzeitiger Musikbeschallung schafft es die Spielleiterin, sich Gehör zu verschaffen und das Spiel in knappen Sätzen zu erklären:

Es geht darum – grob beschrieben – mit vier Mannschaften im Haus versteckte Zettel zu finden und dann knifflige Aufgaben zum Thema „gesunde Ernährung, Bewegung oder Entspannung“ zu lösen.



Da es bei diesem Spiel auf Schnelligkeit und Teamarbeit ankommt, und alle Mannschaften durcheinander laufen und rufen, ist der Titel „Chaosspiel“ durchaus berechtigt.

Dennoch haben alle ihren Spaß. Während die eine Gruppe in einer Ecke gerade die Aufgabe „Übt ein selbst gereimtes Lied zu gesunder Ernährung ein und singt es vor!“ zu lösen versucht, muss eine andere Gruppe fünf Gemüsearten aufzählen – gar nicht so einfach. Die dritte Mannschaft muss durch Riechen an Döschen das richtige Gewürz erkennen; derweil sucht Nr. 4 verzweifelt in allen Ecken nach einem Zettel mit der Nummer 11 – Chaos pur!

Damit auch die notwendige Stärkung für zwischendurch gewährleistet ist, hat das

Team im Haus der Jugend ein mundgerechtes GUT DRAUF-Buffer mit geschnittenem Obst und Gemüse, Vollkornbrötchen sowie genügend Mineralwasser aufgebaut, von dem sich jede und jeder reichlich bedienen kann – während des Spiels als Stärkung für zwischendurch und danach als „Relax-Buffer“. Dieses Angebot hat übrigens die hauseigene „Cook & Kitchen“-Gruppe mit viel Spaß und Engagement hergestellt. Hier treffen sich nicht nur Mädchen zu regelmäßigen Kochaktionen.

Das Chaos tobt und noch immer hat keine Mannschaft die letzte Zahl gefunden. „Nach dem Spiel gibt es eine Entspannungseinheit in der neuen Chill-out-Area,“ erklärt mir die Spielleiterin in einer kleinen Atempause. Ich gehe los und schaue sie mir an: Ein schöner, neu gestalteter Raum mit Matten auf der Erde und allerlei Tüchern,



Kuschelkissen und einer angenehmen Farbgestaltung. Die Fenster können mit Vorhängen abgedunkelt werden und in einer Ecke steht ein kleiner CD-Spieler für Entspannungsmusik. Im Moment jedoch sind alle Jugendlichen noch im Chaosspiel gebunden.



Nach etwa 45 Minuten stehen die Sieger fest und bekommen als Preis jeweils einen Badmintonschläger. Alle anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen bekommen „zum Trost“ eine Frisbeescheibe, die von einigen sofort vor dem Haus auf der großen Wiese ausprobiert werden muss. Das Obst- und Gemüsebuffet ist nach dem Spiel radikal geschrumpft, selbst Möhren und Kohlrabi sind weggeputzt. Für das anschließende Relax-Essen muss tatsächlich kräftig nachgelegt werden: Vollkornpizza mit frischem Gemüse zeigt, dass der Slogan der BZgA auch hier aufgeht: „Gesund und lecker!“

Getreu den Kriterien von GUT DRAUF ist nun auch die Entspannungseinheit fällig. Dieses Bedürfnis sieht bei den Jugendlichen ganz unterschiedlich aus: Die einen gehen mit einer Betreuerin in den neuen Entspannungsraum und trinken bei ruhiger Musik und schöner Atmosphäre einen Fruchtdrink, während die anderen ein ruhiges Billardspiel oder das „Abhängen“ an der Bistrotke bevorzugen. Beim genauen Betrachten hält die offene Jugendarbeit zum Thema Entspannung vielfältige Möglichkeiten bereit.

Das Chaosspiel zeigte sich als ein einfach umzusetzendes Bewegungsangebot mit Elementen von gesunder und nährstoffreicher Ernährung und anschließender Entspannungsmöglichkeit. Jugendliche im Alter von 11 bis 16 Jahren waren mit viel Spaß und Engagement bei dem Spiel dabei; die Essensangebote wurden von Jugendlichen selbst hergestellt und mit großem Stolz präsentiert. Alles in allem ein sehr gutes Beispiel von GUT DRAUF in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit!

Sparkassenstiftung
für den Rhein-Sieg-Kreis



Stiftung für Sport,
Kunst, Kultur, Natur und Umwelt