

Kinder und Jugendliche

Jugendaktion GUT DRAUF / GUT DRAUF in Berlin und Brandenburg / Sinus-Studie / Interview mit Katja Stephan / komm auf Tour!

Kinder und Jugendliche in schwierigen sozialen Lebenslagen

GUT DRAUF richtet sich prinzipiell an alle Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren und mit dem Handlungsschwerpunkt *Tutmirgut* an alle Grundschulkinder, setzt jedoch besondere Akzente, um jene Kinder und Jugendlichen zu erreichen, die besonders von gesundheitsförderlichen Angeboten profitieren können. Die Jugendaktion GUT DRAUF weist strukturelle Merkmale auf, welche die Chancen erhöhen, dass vor allem Jugendliche „in schwierigen sozialen Lebenslagen“ Nutzen ziehen:

- Die Auswahl der Handlungsfelder, v.a. Jugendarbeit, Schule – mit einem Schwerpunkt auf Haupt- und Gesamtschulen – und (Ausbildungs-)Betriebe.
- Die Auswahl der Partner, z.B. IB, Caritas, Diakonie, Naturfreunde, AWO etc. Sie verbinden ihre Arbeit in den Handlungsfeldern Jugendarbeit und Jugendreisen mit dem Anspruch, Teilhabechancen von Kindern und Jugendlichen zu erhöhen.
- Der Konzentration auf den jugendbezogenen Sozialraum, der zu den Einrichtungen, Regionen und Stadtteilen führt, in denen Familien in schwierigen sozialen Lebenslagen leben.
- Die Fokussierung auf Angebote **und** Rahmenbedingungen, so dass gesundheitsgerechtes Verhalten zur einfacheren und attraktiveren Alternative wird.

Wirkungen erzielen

Neben der kontinuierlichen Prozess- und Ergebnisevaluation bilden punktuelle Erhebungen zur Wirkung von GUT DRAUF-Angeboten ein wichtiges Element des Evaluationskonzeptes der Jugendaktionen. Ergebnisse aus Erhebungen in den Handlungsfeldern Schule und Jugendreisen geben einen Eindruck vom Wirkungspotential der Jugendaktion.

Schule¹

Bildung, Erziehung und Gesundheit sind untrennbar – für diesen Auftrag an Bildungseinrichtungen stellt GUT DRAUF einen bewährten Ansatz bereit und unterstützt Schulen bei der Gesundheitsförderung von Jugendlichen. Ernährung, Bewegung und Stressregulation werden im Alltag einer GUT DRAUF-Schule bewusst integriert und sorgen so für ein gutes Wohlfühl-, aber auch Lernklima.

In der Modellregion Forchheim haben sich Schulen auf diesen Schulentwicklungsprozess eingelassen. In einer Studie wurde vergleichend überprüft, ob ein Schulentwicklungsprozess hin zur GUT DRAUF-Schule spezifische Effekte erzielt.

Die Schülerbefragung ergab, dass an den GUT DRAUF-Schulen

Jugendaktion GUT DRAUF

Ein erprobter Ansatz der Gesundheitsförderung mit Jugendlichen

Mit der Jugendaktion GUT DRAUF bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Einrichtungen der Jugendhilfe und Jugendbildung eine gesundheitsbezogene Organisationsentwicklung mit Fachkräfteschulung, fachlicher Beratung und Begleitung sowie ein Zertifizierungsverfahren des erfolgreichen Organisationsentwicklungsprozesses an. Inhaltlich folgt die Jugendaktion einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheitsförderung im Sinne der WHO und nutzt dabei die Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Bewegung und Stress und deren Potenziale für das physische, psychische und soziale Wohlergehen von Heranwachsenden.

Zielgruppe von GUT DRAUF sind Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren; in jüngster Zeit wird das erfolgreiche Konzept mit dem Arbeitsschwerpunkt *Tutmirgut* auf die Altersgruppe der 6- bis 11-jährigen Kinder ausgedehnt. Primäre Ansprechpartner der BZgA sind Fachkräfte in den Handlungsfeldern Jugendarbeit, Schule, Sport, Jugendreise/-unterkünfte sowie (Ausbildungs-)Betriebe. Mittels Schulungen und Fachtagen werden sie in die Lage versetzt, gesundheitsbezogene Angebote für Kinder und Jugendliche so zu gestalten, dass sie auch bei ihnen ankommen.

Das GUT DRAUF-Qualitätskonzept umfasst handlungsfeldübergreifende Qualitätsleitlinien und handlungsfeldspezifische Qualitätsstandards, die in der Praxis erprobt und mit der Wissenschaft rückgekoppelt wurden. Sie garantieren ein Angebot zur gesundheitsbezogenen Organisationsentwicklung auf hohem fachlichem Niveau. Durch eine kontinuierliche Prozess- und Ergebnisevaluation wird die Umsetzung der Aktion überprüft. Die Evaluationsergebnisse bilden die Basis für die Weiterentwicklung des Konzeptes.



GUT DRAUF und *Tutmirgut* – Kinder und Jugendliche zielgruppengerecht erreichen

Gesundheit und Wohlbefinden ist für Kinder und Jugendliche ein hohes Gut und dennoch für die meisten Heranwachsenden eine Selbstverständlichkeit, um die sie sich (noch) nicht besonders bemühen müssen. Um Jugendliche für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu gewinnen, müssen Angebote daher einige Spezifika beachten und einen besonderen Methodenmix entfalten. GUT DRAUF hat sich schon vor 18 Jahren dieser Herausforderung gestellt und entsprechende methodische Prinzipien in den Mittelpunkt gerückt.

- Kinder und Jugendliche erleben, erfahren und spüren bei GUT DRAUF, was ihnen gut tut und werden dafür sensibilisiert, was ihnen eher schadet.
- Erlebensangebote für Kinder und Jugendliche werden in einer Weise inszeniert, dass Vorurteile und Hemmungen aufgebrochen und neue Erfahrungen ermöglicht werden.
- Dabei werden aktuelle Trends und Jugendkulturen aufgegriffen und so mit gesundheitsbezogenen Angeboten verknüpft, dass sich Jugendliche angesprochen fühlen.
- Jugendliche werden altersgerecht an der Planung und Umsetzung von Maßnahmen und Angeboten beteiligt, um ein Maximum an Partizipation zu ermöglichen. Damit erhöht sich die Identifikation der Jugendlichen und Erfahrungen der Selbstwirksamkeit werden möglich.

- das gesundheitsbezogene Wohlbefinden der Schüler/innen höher ausfällt,
- das Trinkverhalten besser ist,
- eine gesunde Ernährung von den Schüler/innen als wichtiger wahrgenommen wird,
- Schüler/innen ihre Ernährung in Zukunft gesünder gestalten möchten und
- Schüler/innen körperliche Aktivität weniger negativ attribuieren.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass GUT DRAUF im Handlungsfeld Schule sowohl Auswirkungen auf Wohlbefinden, Ernährungsverhalten, ernährungsbezogene Einstellungen und Attribuierungen körperlicher Aktivität der Schüler/innen hat. Vor allem bei Inhalten, die sich an schulische Lehr- und Bildungspläne anbinden lassen, zeigen sich messbar positive Effekte.

Jugendreisen²

Im Rahmen des Projektes Freizeitevaluation wurden im Jahr 2010 zum zweiten Mal GUT DRAUF-Jugendfreizeiten im Vergleich evaluiert. Die Befragungen zum Ende der Freizeit und mehr noch die Nachbefragung vier Monate später ergaben signifikante Einflüsse der GUT DRAUF-Freizeiten in mehreren gesundheitsbezogenen Dimensionen. „Mit Blick auf die Freizeit insgesamt haben sich der Eindruck und die Begeisterung nach vier Monaten nahezu nicht verändert. Neun von zehn Jugendlichen haben wie zum Ende der Freizeit immer noch Lust,



wieder an einer solchen Freizeit teilzunehmen“, fasst die Autorin die allgemeine Akzeptanz zusammen.

Am Ende der Freizeiten sagte die Hälfte der Jugendlichen, dass sie nach der Freizeit Bewegungs- und Sportmöglichkeiten in ihrem Alltag regelmäßiger nutzen möchten. Ein Fünftel aller Jugendlichen aus den GUT DRAUF-Freizeiten setzte dies tatsächlich um. Darunter waren auch Jugendliche, die dies zum Ende der Freizeit nicht vorhatten.

Hinsichtlich der Entspannungsmethoden, die Jugendliche bei ihrer Freizeit im Sommer kennenlernten, ist der Nachhaltigkeitseffekt nicht ganz so groß. Dennoch geben 17 Prozent aller GUT DRAUF-Teilnehmer/innen an, die neu gelernten Entspannungstechniken auch noch zuhause anzuwenden, weitere 20 Prozent sagten teils/teils.

Im besseren Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen nach der Freizeit zeigen sich ebenfalls nachhaltige Effekte. 38 Prozent der nachbefragten Jugendlichen bestätigten, dass sie jetzt im Alltag besser mit ihren Stärken und Schwächen umgehen können.

Für das Nachdenken über die Wichtigkeit der eigenen Gesundheit bekam knapp die Hälfte der GUT DRAUF-Teilnehmer/innen während der Freizeit Impulse, die auch nach der Freizeit verhaltensrelevant blieben.

Wer am Ende der Freizeit den Vorsatz fasste, einige Dinge in seinem Leben nach der Freizeit zu verändern, der wirft diesen tatsächlich nicht gleich wieder über Bord. Das trifft auf ein Viertel aller GUT DRAUF-Teilnehmer/innen zu. Dies zeigt die signifikante Korrelation mit der Aussage „Ich habe aufgrund der Freizeit einige Dinge in meinem Leben verändert“. Ein kleinerer Teil der Jugendlichen (14 Prozent), die sich Änderungen vorgenommen hatten, setzte diesen Vorsatz nicht um, der größere Teil jedoch realisierte dies.

*Reinhard Mann, Benita Schulz
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

GUT DRAUF in Berlin und Brandenburg

Seit 1. Mai 2012 hat Gesundheit Berlin-Brandenburg die Landeskoordination für die Jugendaktion „GUT DRAUF – Bewegen, entspannen, essen – aber wie!“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Berlin und Brandenburg übernommen. Damit steht interessierten Einrichtungen ein persönlicher Ansprechpartner der bundesweit vernetzten Aktion direkt vor Ort zur Verfügung.

Neben Berlin-Brandenburg gibt es aktuell GUT DRAUF-Landesnetzwerke in Baden-Württemberg, Bayern, Bremen/Niedersachsen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinland mit der Modellregion Rhein-Sieg-Kreis, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen. Die Gesamtkoordination erfolgt durch projecta.köln.

Das erste Aufbaujahr will die Landeskoordination nutzen, um GUT DRAUF und das Konzept, für das es steht, in Berlin und Brandenburg weiter bekannt zu machen und neue Kontakte zu knüpfen. Neben der Gewinnung und Beratung neuer GUT DRAUF-Partner werden die bereits zertifizierten Partner bei der

Umsetzung des GUT DRAUF-Konzeptes unterstützt. Dazu zählt auch die Vernetzung und Kooperation der Partner untereinander und mit anderen wichtigen Akteuren der Gesundheitsförderung vor Ort. Langfristiges Ziel ist die Entwicklung von GUT DRAUF-Kommunen, in denen Jugendliche im Sinne einer Sozialraumorientierung ganzheitliche und an ihrer Lebenswelt orientierte Angebote der Gesundheitsförderung erfahren können (vgl. hierzu auch den Artikel auf Seite 12 f.).

Interessierte können sich bei der Landeskoordination bewerben und ein erstes Beratungsgespräch vereinbaren. Bei diesem Termin wird die Jugendaktion ausführlich vorgestellt und besprochen, wie GUT DRAUF umgesetzt werden kann und welche Möglichkeiten sich daraus für die Einrichtung ergeben.

Kontakt:
Jennifer Nickel
GUT DRAUF-Landeskoordination
Berlin Brandenburg
Tel.: 030-4431 9077 bzw. 0331-8876 2016
nickel@gesundheitbb.de

¹ Vgl. Schaal, Steffen: GUT DRAUF im Schulamtsbezirk Forchheim

² Vgl. Peters, Heike: Evaluationsbericht Vergleichsstudie zur Evaluation von GUT DRAUF-Jugendreisen 2010