

# Medien zur Jugendaktion GUT DRAUF

Zur Unterstützung der Partnerinnen und Partner bei ihrer Arbeit mit Jugendlichen stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine breite Palette an Medien und Materialien zur Verfügung. Eine Auswahl finden Sie hier, eine umfassende Übersicht unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de).



## Kompakt: Das GUT DRAUF-Kommunikationspaket

Der Sammelordner mit Einzelheften bietet theoretische Grundlagen und praktische Erfahrungen aus den GUT DRAUF-Projekten sowie konkrete Arbeitsmaterialien. Er umfasst das Ideenhandbuch, vier Praxishefte für die Arbeitsfelder Schule, offene Jugendarbeit, Sport und Jugendreisen sowie drei „Aktionsboxen“ und zwei Handbücher „Essensfeste“.

Preis: 10 Euro, Bestell-Nr.: 35605000



## GUT DRAUF-Tipp 1 bis 7

### GUT DRAUF-Tipp 1 Immer Ärger mit der Schönheit

Wie wichtig ist ein schönes Aussehen?  
Bestell-Nr.: 35550100

### GUT DRAUF-Tipp 2 Open Air: Rezepte für die Grillparty

So wird eine Party zum Event  
Bestell-Nr.: 35550200

### GUT DRAUF-Tipp 3 Fast Food: Essen auf die Schnelle

Fast-Food und pffiffige, leckere Alternativen  
Bestell-Nr.: 35550400

### GUT DRAUF-Tipp 4 Die heimliche Sucht: Essstörungen

Wie man Ess-Störungen erkennt und vorbeugt  
Bestell-Nr.: 35550500

### GUT DRAUF-Tipp 5 Fitness, Sport, Body

10 gute Gründe, Sport zu treiben  
Bestell-Nr.: 35550600

### GUT DRAUF-Tipp 6 Fit ohne Pillen

Nahrungsergänzungsmittel und ihre Wirkung  
Bestell-Nr.: 35550700

### GUT DRAUF-Tipp 7 Gefährliches Ziel: „Traumbody“

Zwischen Hungerwahn und Muskelsucht.  
Bestell-Nr.: 35550800

Bestelladresse:  
BZgA, 51101 Köln oder  
[order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)



## [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

Über die Internetseite [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net), das umfangreiche Intranet und den regelmäßigen Rundbrief fördert GUT DRAUF die interne Kommunikation unter den Partnern und informiert über die aktuelle Entwicklung der Jugendaktion, die Partnerinnen und Partner sowie alle Aktivitäten.

## Impressum

**Herausgeberin:**  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln  
Verantwortlich: Referat 1-14, Reinhard Mann  
Ostermeier Straße 220, 51109 Köln

Die BZgA ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

**Konzept und Redaktion:** projecta köln, **Text:** MediaBüro Sabine Goette, Köln  
**Gestaltung:** sk design, Köln  
**Fotos:** Fotolia: godfer, Christy Thompson, Virgilio de Almeida, .shock | Istockphoto: Majoros Laszlo, jashlock | Corbis: Ocean | Gettyimages: George Doyle | Anne Ackermann  
Alle Rechte vorbehalten. **Stand:** November 2010, **Bestell-Nr.:** 35530000 **Auflage:** 100.000  
Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

**BZgA**

**BZgA**

Eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

**GUT DRAUF**

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



[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

## Informationen für:

- Einrichtungen der Jugendarbeit
- Jugendreiseanbieter und Jugendunterkünfte
- Schulen
- Sportvereine
- Betriebe



## DIE GUT DRAUF-Partnerinnen und -Partner

Partnerinnen und Partner der Jugendaktion GUT DRAUF können alle im Bereich der Jugendarbeit und Jugendbildung tätigen Einrichtungen werden. Sie prägen die wichtigsten außerfamiliären Lebensbereiche von Kindern und Jugendlichen.

## Die Handlungsfelder der GUT DRAUF-Partnerinnen und -Partner

- Jugendarbeit
- Jugendreisen und Jugendunterkünfte
- Schule
- Sport
- (Ausbildungs-) Betriebe

Im besonderen Handlungsfeld „Kinder- und Jugendklinien“ wurden erste Partner zertifiziert.

## Sozialraumorientierung

Die Veränderung des gesundheitsbezogenen Alltagsverhaltens gelingt dann, wenn Jugendliche entsprechende Angebote und Rahmenbedingungen an möglichst vielen Orten ihres Sozialraums erleben. Die Jugendaktion arbeitet deshalb in sozialraum-orientierten Netzwerken, in denen alle GUT DRAUF-Partnerinnen und -Partner im direkten und mittelbaren Umfeld der Jugendlichen zusammengeschlossen sind und sich regelmäßig austauschen.

Durch die sozialräumliche Vernetzung und Kooperation verschiedener Handlungsfelder vor Ort sowie die Stärkung regionaler Strukturen soll und kann eine nachhaltige Verankerung im Alltag Jugendlicher erreicht werden.

## Regionale GUT DRAUF-Netzwerke

(Stand 2010)

- Baden Württemberg
- Bayern
- Bremen/Niedersachsen
- Mecklenburg-Vorpommern
- Rheinland
- Rhein-Sieg-Kreis (Modellregion)
- Sachsen-Anhalt

## GUT DRAUF-Qualitätssicherung für eine starke Marke

GUT DRAUF zeichnet sich durch acht Qualitätskriterien aus. Die Kriterien gelten für alle Maßnahmen, Projekte, Aktionen und Angebote, die unter dem Qualitätssiegel GUT DRAUF durchgeführt werden. Die GUT DRAUF-Projektpartnerinnen und -Partner füllen diese Kriterien mit Leben.

Die GUT DRAUF-Qualitätskriterien wurden in Qualitätsstandards konkretisiert, die den Einrichtungen in den fünf Handlungsfeldern Leitlinien für ihre gesundheitsbezogene Qualitätsentwicklung bieten. Die Standards beschreiben konkrete Kriterien in Bezug auf Qualitätssicherung, Struktur- und Programmqualität, die eine GUT DRAUF-Einrichtung erfüllen muss, um als GUT DRAUF-Einrichtung zertifiziert zu werden. Die Partner werden in diesem Prozess durch Beratung und Schulung begleitet.

# Die acht Qualitätskriterien

## 1. Ganzheitliche Zielsetzung

GUT DRAUF-Angebote verbinden die Bereiche Bewegung, Ernährung und Stressregulation zu einem integrierten Aufklärungskonzept vor dem Hintergrund eines umfassenden Verständnisses von Gesundheit. Dabei wird davon ausgegangen, dass Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Stress sich gegenseitig beeinflussen.

## 2. Nachhaltige Wirkung für den Alltag

Nachhaltigkeit bedeutet, dass die Botschaften einer Maßnahme über die aktuelle Wirkung hinaus im Denken und Verhalten der Jugendlichen langfristig verankert bleiben. Wenn der junge Mensch zukünftig aus der Vielzahl von Möglichkeiten die gesunde Alternative wählt, ist das Ziel erreicht. Wiederkehrende Gestaltungselemente und Rituale, die Gesundheit mit Genuss verbinden, erhöhen die Chance, dass die Jugendlichen das gesundheitsbewusste Verhalten in ihren Alltag übernehmen.

## 3. Zielgruppenorientierung und Aufgreifen aktueller Jugendkulturen

GUT DRAUF-Angebote richten sich an Jugendliche von 12 bis 18 Jahren und orientieren sich an Problemen, Bedarfen und Interessen dieser Zielgruppe.

Aktuelle Jugendkulturen und jugendliche Trendsportarten werden zum Anlass genommen, Events zu gestalten, die Elemente aus den drei zentralen Bereichen aufgreifen:

- Bewegung (z.B. Sport und Spielinszenierungen)
- Entspannung (z.B. Massageketten, Fantasiereisen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen)
- Ernährung (z.B. Essensfeste, thematisches Kochen)

Diese Elemente werden zu einem harmonischen Ganzen verbunden. Die Inszenierung knüpft an Alltagserfahrungen der Jugendlichen an, greift ihre Bedürfnisse nach Abenteuer, Spannung, körperlicher Selbsterfahrung und geistig-seelischer Anregung auf und verbindet sie zu einem lustvollen sozialen Erlebnis.

## 4. Gesundheit in Szene setzen

Jugendliche assoziieren Gesundheit oftmals mit Abwesenheit von Krankheit oder mit genussfreiem Verzicht. Soll Gesundheit zu einem Thema für Jugendliche werden, ist es wichtig, Ereignisse zu schaffen, die eine positive Verbindung zum Thema Gesundheit herstellen, ohne dies explizit zu benennen oder in den Vordergrund zu stellen. Angebote rund um Fitness, Spaß, Ästhetik und Genuss sind Beispiele dafür. Die Ereignisse werden so „in Szene gesetzt“, dass die Jugendlichen an das Thema

herangeführt und dazu motiviert werden, sich mit allen Sinnen mit ihm zu beschäftigen. Durch die direkte Aktion erhalten sie Gelegenheit, Verhalten auszuprobieren und in das eigene Repertoire zu übernehmen.

## 5. Qualifiziertes Personal

Geschulte Fachkräfte, die Gesundheitsprogramme in die Praxis umsetzen, garantieren die Qualität des GUT DRAUF-Programms. Die Schulungen der GUT DRAUF-Partnerinnen und -Partner werden von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Rahmen der jeweiligen Vorbereitungsphase von GUT DRAUF vor Ort angeboten und durchgeführt.

## 6. Partizipation & Teamorientierung

Partizipation steht für die Beteiligung und Mitgestaltung der Jugendlichen an Aktionen und Programmen.

Sie steigert Eigenverantwortlichkeit und Selbstwertgefühl und kann vorbeugend gegen Stress wirken. Partizipation betont die emotionale Dimension des Wohlfühlens.

Teamorientierung heißt, Wohlbefinden durch Kommunikation und gemeinsames Handeln herzustellen. Sie stärkt das Selbsterleben, fördert die Kooperationsfähigkeit und beugt Vereinsamung und Vereinsamung vor. Teamorientierung betont die soziale Dimension des Wohlfühlens.

## 7. Qualitätssicherung & Evaluation

Das GUT DRAUF-Qualitätsmanagement soll gewährleisten, dass die Jugendaktion die formulierten Ziele verfolgt und erreicht. Durch eine kontinuierliche Prozess- und Ergebnisevaluation wird die Umsetzung der Aktion überprüft. Die fachliche Auswertung der Ergebnisse bildet die Basis für die Weiterentwicklung des Konzeptes 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 Qualitätsstandards.

## 8. Vernetzung

Das Konzept ist breit angelegt und eignet sich für Verbände, Vereine, Schulen sowie für Jugendreiseveranstalter, Gruppenunterkünfte und Betriebe. Es kann Fachkräfte unterschiedlicher Disziplinen und Felder zusammenführen. Die Vernetzung der unterschiedlichen GUT DRAUF-Partnerinnen und -Partner 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.



## GUT DRAUF – Eine Jugendaktion der BZGA

GUT DRAUF – Bewegen, entspannen, essen – aber wie! ist eine regional vernetzte Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren. Mädchen und Jungen erfahren unter dem Dach dieser Qualitätsmarke, wie gesundheitsgerechtes Verhalten Spaß macht und sich in den Lebensalltag integrieren lässt.

### GUT DRAUF – Qualifizierte Gesundheitsförderung

Gesundheitsvorsorge und Gesundheitserhaltung sind die beiden obersten Ziele der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Dazu ist es wichtig, bereits frühzeitig im Kindes- und Jugendalter anzusetzen und für die Zielgruppe attraktive Angebote zu schaffen, die Interesse und Spaß an einer gesunden Lebensweise fördern.

Gerade in der Zeit der Pubertät brauchen Jugendliche Begleitung. Sie sind in einer Phase des Umbruchs, in der alles „Kopf zu stehen“ scheint. Der Körper verändert sich, Gefühle fahren Achterbahn und auch die Beziehungen zu Eltern und Freunden wandeln sich. Jugendliche sind offen für Neues, risikobereit und auf der Suche nach ihrer Identität. Große Offenheit besteht auch gegenüber Anregungen und Angeboten, die ihnen Orientierung bieten und zu ihrem Wohlbefinden beitragen. Mit einer zielgruppengerechten Ansprache besteht gerade in dieser Zeit die Chance, Jugendlichen Botschaften mit auf den Weg zu geben, die zu einem gesunden Leben beitragen.

Ernährung, Bewegung und Stressregulation sind dabei zentrale Faktoren für gesundes Aufwachsen und Wohlbefinden. Wissenschaftlich nachgewiesen ist darüber hinaus, dass sich diese drei Elemente gegenseitig beeinflussen.

### GUT DRAUF – Partner fit machen für gesundheitsgerechte Arbeit mit Jugendlichen

GUT DRAUF richtet sich vor allem an Einrichtungen und Fachkräfte der Jugendarbeit und Jugendbildung. Ziel ist es, diese zur Vermittlung gesundheits- und zielgruppengerechter Botschaften in den unterschiedlichen Lebenswelten Jugendlicher zu befähigen.

GUT DRAUF bietet Einrichtungen im Sozialraum Jugendlicher eine wissenschaftlich fundierte gesundheitsbezogene Qualitätsentwicklung. Sie umfasst die Beratung und Zertifizierung der Einrichtungen und die Schulung der Akteurinnen und Akteure.

## GUT DRAUF – Jugendliche für

## gesundheitsorientiertes Verhalten gewinnen

Gesunde Ernährung, ausreichende und mit Freude verbundene Bewegung und gelingende Stressregulation sollen selbstverständlich integrierte Elemente des sozialen Lebens Jugendlicher werden. Das Wechselspiel zwischen den drei Elementen wird erlebbar und die Notwendigkeit, diese im Gleichgewicht zu halten, erfahrbar gemacht.

Über Angebote, die die jugendlichen Bedürfnisse nach Abenteuer, Risiko, körperlicher Selbst- und Grenzerfahrung aufgreifen, 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.

Indem gesundheitsrelevante Botschaften „in Szene gesetzt“ werden, öffnen geschulte GUT DRAUF-Teamer die Tür zu neuen, spannenden und anregenden Erfahrungen. Unter Beteiligung der Jugendlichen werden immer wieder Anlässe geschaffen und gestaltet, in denen Ernährung, Bewegung und Stressregulation zu Erlebnissen mit nachhaltiger Wirkung verknüpft sind.

### Die drei Pfeiler von GUT DRAUF

GUT DRAUF verknüpft die Bereiche Ernährung, Bewegung und Stressregulation zu einem ganzheitlichen Konzept. Denn wenn die drei Elemente im Gleichgewicht sind, ist eine wichtige Voraussetzung geschaffen, sich wohl zu fühlen und die eigene Gesundheit zu erhalten.

#### Ernährung...

... ist mehr als Nahrungsaufnahme. Die GUT DRAUF-Angebote rücken die sinnlichen und sozialen Aspekte des Essverhaltens in den Vordergrund. Gesundes und leckeres Essen soll zum Erlebnis werden, bei dem der Genuss nicht hinter der Gesundheit zurücksteht.

#### Bewegung...

... trägt entscheidend zum Wohlbefinden bei. Die GUT DRAUF-Angebote betonen das gesellige Miteinander, bei dem der Spaß an der Sache mehr im Zentrum des Geschehens steht als der Wettkampf.

#### Stressregulation...

... hilft Kindern und Jugendlichen besser mit belastenden Situationen und Anforderungen umzugehen. Entspannungsangebote unterstützen sie dabei, die Sensibilität für eigene Bedürfnisse und persönliche Grenzen zu entwickeln.



## Was bietet Ihnen GUT DRAUF?

### GUT DRAUF-Zertifikat

GUT DRAUF steht für geprüfte Qualität und macht sie nach außen sichtbar. Mit der Zertifizierung als „GUT DRAUF-Einrichtung“ erhalten Sie von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ein wissenschaftlich fundiertes Qualitäts-Zertifikat.

### Beratung und Begleitung

GUT DRAUF bietet Ihnen die Möglichkeit, qualitätsgesicherte, gesundheitsgerechte und attraktive Angebote für Jugendliche dauerhaft und breitflächig in Ihrer Region, Kommune oder Stadt zu verankern. Im Laufe des ein- bis zweijährigen Prozesses beraten und begleiten Sie interdisziplinär qualifizierte Fachkräfte bei der Entwicklung zur GUT DRAUF-Einrichtung.

### Qualifizierung

Von der BZgA ausgebildete GUT DRAUF-Trainerinnen und GUT DRAUF-Trainer schulen die Mitarbeitenden Ihrer Einrichtung. Sie befähigen sie, gesundheitsförderliche Botschaften

wirkungsvoll zu kommunizieren und Jugendliche für Themen rund um Gesundheit zu interessieren. Thematische Fachtage und Jahrestagungen sichern ein hohes inhaltliches Niveau und bieten neue Impulse für die Praxis.

### Vernetzung und Kooperation

Zur Begleitung und Unterstützung der Partnerinnen und Partner vom Erstkontakt bis zur Zertifizierung werden überregionale Netzwerke gebildet und Koordinationsstellen eingerichtet.

GUT DRAUF unterstützt Sie zudem bei der Vernetzung mit anderen Partner-Einrichtungen in Ihrer Nähe. Die Netzwerke dienen gegenseitiger Anregung und erzielen damit synergetische Effekte. Gemeinsam gestaltete Jugendevents bilden Höhepunkte, bei denen sich die GUT DRAUF-Partnerinnen und -Partner mit den GUT DRAUF-Botschaften in der Öffentlichkeit präsentieren.

Über die Internetseite [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net), ein umfangreiches Intranet und einen regelmäßigen Rundbrief fördert GUT DRAUF die interne Kommunikation.

## GUT DRAUF in Ihrer Einrichtung

### GUT DRAUF – Die Umsetzung

Der Prozess von der Anmeldung als Partnerin oder Partner von GUT DRAUF bis hin zur Zertifizierung wird in acht Schritten umgesetzt. Partnerinnen und Partner, die (noch) nicht ihre gesamte Einrichtung zertifizieren lassen möchten, können sich einzelne Teile ihres Angebotes nach GUT DRAUF labeln lassen. Zertifikat und Label werden alle drei Jahre neu beantragt. Detaillierte Informationen zur Umsetzung erhalten Sie auf [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net).

### Die Kosten für die Umsetzung von GUT DRAUF

Die Kosten für den einführenden Informationstag, die begleitende Beratung und die Basisschulung übernimmt die BZgA, wenn Sie sich dazu entscheiden, Partner zu werden.

Für die Umsetzung der GUT DRAUF-Jugendaktion in den jeweiligen Einrichtungen fallen Kosten im Zuge der (Um-) Gestaltung der Räumlichkeiten oder der Angebote an, um die Qualitätsstandards einzuhalten und das GUT DRAUF Konzept zu verwirklichen. Wie hoch der Bedarf an Umgestaltungen ist, wird in der jeweiligen Einrichtung ermittelt. Diese Kosten werden von der Einrichtung bzw. deren Träger übernommen. Dafür können auch Sponsoren, wie zum Beispiel Krankenkassen, gewonnen werden. Die BZgA unterstützt Sie bei der Sponsorengewinnung.

### So machen Sie mit!

Wenn Sie sich mit dem Leitbild der GUT DRAUF-Jugendaktion identifizieren können, motiviert und engagiert sind, aktiv Gesundheitsförderung für Jugendliche umzusetzen, und bereit sind, dies dauerhaft in Ihrer Einrichtung beizubehalten, dann bewerben Sie sich!

Bei der Planung und Abwicklung des GUT DRAUF-Projekts werden Sie professionell begleitet.

Treten Sie über das Kontaktformular auf [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net) mit uns in Verbindung. Wir freuen uns auf Sie!

### Kontakt:



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Referat 1-14: Prävention ernährungsbedingter Krankheiten/Gesundheitsförderung  
Ansprechpartner: Reinhard Mann

Osterheimer Str. 220, 51109 Köln  
E-Mail: [gutdrauf@bzga.de](mailto:gutdrauf@bzga.de)

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net) und [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## 8 Schritte auf dem Weg zu GUT DRAUF

- |  |                                |                             |                              |                                |                              |                         |                                   |
|--|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| ❖ Step 1   | ❖ Step 2                       | ❖ Step 3                    | ❖ Step 4                     | ❖ Step 5                       | ❖ Step 6                     | ❖ Step 7                | ❖ Step 8                          |
| Information auf <a href="http://www.gutdrauf.net">www.gutdrauf.net</a> | Partneranmeldung für GUT DRAUF | Erstberatung durch die BZgA | Basisschulung durch die BZgA | Prozessberatung durch die BZgA | Anmeldung zur Zertifizierung | Durchführung des Audits | Vergabe des Zertifikats GUT DRAUF |