



GUT DRAUF

GUT DRAUF

Leitfaden

für eine lebensweltorientierte
Aktion zur Gesundheitsförderung
von Jugendlichen



GUT DRAUF ist eine lebensweltorientierte Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Gesundheitsförderung von und mit Jugendlichen.

Der **GUT DRAUF Leitfaden** bietet Informationen zu den Inhalten und Methoden der Jugendaktion mit vielen Anregungen für die praktische Umsetzung des konzeptbasierten Ansatzes

„Ernährung – Bewegung – Stressregulation“.

Außerdem werden die besonderen Herausforderungen der Jugendphase aus Sicht der Gesundheitsförderung beleuchtet.

Die Broschüre wendet sich an Fachkräfte und Einrichtungen in der pädagogischen Jugendarbeit und an Entscheidungsträger in Kommunen, regionalen Netzwerken oder Verbänden, die sich für die Umsetzung von GUT DRAUF in ihren Handlungsfeldern interessieren.

4 GUT DRAUF – Die Jugendaktion im Überblick

- 4 Gesundheitsförderung im Lebensalltag von Jugendlichen nachhaltig verankern
- 10 Grundsätze für die Umsetzung von GUT DRAUF in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen
- 13 Gesundheit in Szene setzen – Methodischer Ansatz
- 18 Angebote für Einrichtungen und Kommunen zur Durchführung von GUT DRAUF

22 Gesundheit – (K)ein Thema für Jugendliche?

- 22 Die Jugendphase aus Sicht der Gesundheitsförderung
- 23 Pubertät – Zeit des Umbruchs
- 24 Wer bin ich und wie will ich sein?
- 30 Ungleiche Chancen für gesundes Aufwachsen
- 32 Jugendliche und Ernährung, Bewegung, Stress
- 36 Gesundheit – Ein Thema für Jugendliche!

38 GUT DRAUF konkret! – Anregungen für die Umsetzung

- 38 Informationen und Anregungen für die Umsetzung in Einrichtungen der Jugendarbeit und -bildung
- 39 Der GUT DRAUF-Ansatz in der praktischen Umsetzung
- 41 GUT DRAUF – Ernährung
 - 41 Essen und trinken – Wissenswertes
 - 44 Essen und trinken – Die Umsetzung nach GUT DRAUF
- 50 GUT DRAUF – Bewegung und Körperwahrnehmung
 - 50 Bewegen und Körper wahrnehmen – Wissenswertes
 - 53 Bewegen und Körper wahrnehmen – Die Umsetzung nach GUT DRAUF
 - 59 Den oder die Jugendlichen gibt es nicht
- 61 GUT DRAUF – Stressregulation
 - 61 Stress – Wissenswertes
 - 63 Mit Stress umgehen
 - 64 Dem Stress begegnen – Die Umsetzung nach GUT DRAUF

71 Quellenangaben

72 Literatur und Links

74 Impressum



GUT DRAUF

Die Jugendaktion im Überblick

Gesundheitsförderung im Lebensalltag von Jugendlichen nachhaltig verankern

In Kindheit und Jugend wird das Fundament für ein gesundheitsbewusstes Verhalten im Erwachsenenalter gelegt.

Verhaltensweisen, die in dieser Zeit gelernt werden, setzen sich häufig in späteren Lebensjahren fort. Ebenso können sich frühe gesundheitliche Defizite – insbesondere in den Bereichen **Ernährung, Bewegung und Stressregulation** – später in chronischen Krankheiten manifestieren.

Frühzeitige und nachhaltige Gesundheitsförderung ist deshalb von zentraler Bedeutung. GUT DRAUF greift dieses Ziel auf, indem es Einrichtungen darin unterstützt, attraktive Angebote speziell für Jugendliche und mit Jugendlichen rund um Ernährung, Bewegung und Stressregulation umzusetzen.

Jugendliche im Fokus

Gerade Jugendliche sind eine wichtige Zielgruppe, wenn es darum geht, über Gesundheit aufzuklären und eigenverantwortliches Gesundheitshandeln zu ermöglichen. Denn in der Pubertät gerät für die Heranwachsenden alles in Bewegung: Nicht nur der Körper, sondern auch Denken, Fühlen und Erleben verändern sich. Jugendliche sind hin- und hergerissen zwischen der beschützenden Geborgenheit der Familie und dem Streben nach Autonomie. Sie wollen und müssen die Kindheit abstreifen und wissen gleichzeitig noch nicht, wohin die Reise gehen soll. Welche Gestalt wollen sie ihrem Leben als Erwachsene geben? Was erscheint ihnen wichtig, erstrebenswert und verheißungsvoll? Und: Was trauen sie sich eigentlich zu und vermögen sie selbst beizutragen? Auf der Suche nach dem für sie „richtigen“ Weg loten sie Möglichkeiten und Grenzen aus, sei es im Hinblick auf Freunde, Lebensstil oder den Umgang mit sich, ihrem Körper und ihrer Gesundheit. Sie stellen Einstellungen und Verhaltensweisen – sowohl die der Erwachsenen als auch die eigenen – infrage und sind neugierig und offen für Neues.

... siehe Seite 22 Gesundheit –
(K)ein Thema für Jugendliche?

Gesundes Leben eigenständig gestalten

GUT DRAUF setzt genau hier an: Das Projekt bietet Heranwachsenden Gelegenheiten, ein Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu entwickeln und diese ganz selbstverständlich in ihren Alltag zu integrieren. Die Angebote von GUT DRAUF sprechen Jugendliche in ihren besonderen Bedürfnissen an – ihrem Wunsch nach Autonomie und eigener Lebensgestaltung, ihrer Suche nach Identität und Verortung, nach Werten, Zielen und (Neu-)Orientierungen. Partizipation und das Erleben von Selbstwirksamkeit stehen deshalb im Mittelpunkt von GUT DRAUF. Es geht nicht darum, gesundheitliche Regeln zu befolgen, sondern gesunde Lebensweisen aus eigener Überzeugung und eigenständig zu gestalten. Dies gelingt nur, wenn die Angebote Spaß machen und gesundheitsrelevante Themen jugendgerecht „in Szene gesetzt“ werden. Deshalb schafft GUT DRAUF Erfahrungsräume, in denen Jugendliche handelnd und mit allen Sinnen lernen können.

... siehe Seite 13 Gesundheit in Szene
setzen – Methodischer Ansatz

Ziele und Zielgruppen

Oberstes Ziel von GUT DRAUF ist es, Jugendliche für Gesundheitsthemen zu interessieren und sie zu motivieren, gesundheitsförderliches Verhalten ganz selbstverständlich und eigenverantwortlich in ihren Lebensalltag zu integrieren. Mit einem gesunden Lebensstil können sie ihr Wohlbefinden fördern und Krankheiten vorbeugen. Negativen Trends kann auf diese Weise begegnet werden.

Die Jugendaktion GUT DRAUF richtet sich in erster Linie an Mädchen und Jungen im Alter von 12 bis 18 Jahren. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien wie auch solchen mit Migrationshintergrund. Die Angebote zu GUT DRAUF für Kinder im Grundschulalter werden in dieser Broschüre nicht behandelt.

Das Konzept ist niedrigschwellig und offen für Anpassungen an verschiedene Anforderungen und Kontexte. So können auch Jugendliche mit körperlichen und geistigen Handicaps angesprochen und die Angebote gemäß den Grundsätzen der Inklusion umgesetzt werden.

»Mittlerkräfte«
Menschen, die
pädagogisch
mit Jugend-
lichen arbeiten

Erreicht werden die Jugendlichen über „Mittlerkräfte“ in den unterschiedlichen Lebenswelten der Heranwachsenden. Aus diesem Grund ist ein weiteres zentrales Ziel von GUT DRAUF, pädagogische Fachkräfte zu befähigen, Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen umzusetzen. Als Mittlerkräfte gelten alle Akteurinnen und Akteure, die pädagogisch mit Jugendlichen arbeiten – überall dort, wo Jugendliche sich außerhalb der Familie aufhalten. Dazu gehören Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter u. a. in der Jugend- und Sozialarbeit, in Kindertageseinrichtungen und Schulen, bei Jugendreisen oder Jugendfreizeiten und in Sportvereinen. Um die Ziele und Inhalte von GUT DRAUF umzusetzen, ist jedoch keine bestimmte Berufsausbildung notwendig. Wichtig ist, dass pädagogische Jugendarbeit das zentrale Arbeitsfeld ist.

Ernährung, Bewegung, Stressregulation – ein ganzheitlicher Ansatz

GUT DRAUF verknüpft die Themenbereiche gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Stressregulation. Sie sind Voraussetzung und Potenzial zugleich für die physische, psychische und soziale Gesundheit Jugendlicher. Dabei folgt die Jugendaktion dem ganzheitlichen Ansatz der Gesundheitsförderung im Sinne der WHO. Demzufolge bedingen und beeinflussen sich alle drei Bereiche wechselseitig. Sind sie im Gleichgewicht, ist eine wichtige Voraussetzung dafür geschaffen, sich wohlfühlen und die eigene Gesundheit zu erhalten. Zudem können Jugendliche mit dem Dreiklang Ernährung, Bewegung, Stressregulation den Grundstein für die Gesunderhaltung im späteren Erwachsenenalter legen.

Ernährung, Bewegung und Stress beeinflussen sich gegenseitig. Ernährung liefert Energie und wichtige Nährstoffe. Bewegung verbraucht sie wieder und schafft je nach Ausmaß einen entsprechenden Energie- und Nährstoffbedarf. Negativer Stress kann zu vermehrtem Essen, weniger Bewegung und psychischer Überbelastung führen. Wer dann noch hungert oder diätet, empfindet wiederum mehr Stress.

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. Der Genuss steht dabei nicht hinter der Gesundheit zurück.

Bewegung



... trägt entscheidend zum Wohlbefinden bei. Mit GUT DRAUF-Angeboten entwickeln Kinder und Jugendliche ihre Körperwahrnehmung und erfahren die positive Wirkung körperlicher Aktivität. Im Mittelpunkt steht das gesellige Miteinander: der Spaß an Bewegung und Gemeinschaft ist wichtiger als das Sichmessen im Wettkampf.

Stressregulation



... hilft Jugendlichen, angemessen mit belastenden Situationen und Anforderungen umzugehen. Entspannungs- und Wahrnehmungsangebote unterstützen sie dabei, Sensibilität für eigene Bedürfnisse und persönliche Grenzen zu entwickeln.



➡ Mehr zu Ernährung, Bewegung, Stressregulation und wie diese Elemente in der Praxis umgesetzt werden, erfahren Sie ab **Seite 38** im Kapitel GUT DRAUF konkret!

GUT DRAUF – Die Leitlinien

GUT DRAUF steht für wissenschaftlich fundierte, innovative und zielgruppengerechte Gesundheitsförderung Jugendlicher. Um die einheitliche Qualität aller GUT DRAUF-Angebote dauerhaft zu sichern, wurden acht Leitlinien formuliert, welche die konzeptionellen Inhalte und Ziele zusammenfassen. Die Leitlinien bilden die verbindliche Grundlage für alle Aktivitäten, die unter dem Qualitätssiegel GUT DRAUF durchgeführt werden.

Ganzheitliche Zielsetzung

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

Nachhaltige Wirkung für den Alltag

Nachhaltigkeit bedeutet, dass die Botschaften und Erfahrungen 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.

Zielgruppenorientierung und Aufgreifen aktueller Jugendkulturen

GUT DRAUF-Angebote richten sich u. a. an Jugendliche von 12 bis 18 Jahren und orientieren sich an Bedarfen, Interessen und Problemen dieser Altersgruppe. Aktuelle Jugendkulturen und jugendliche Trendsportarten werden zum Anlass genommen, Events zu gestalten, welche die Elemente aus den drei zentralen Bereichen Ernährung – Bewegung – Stressregulation aufgreifen.

Gesundheit in Szene setzen

Jugendliche assoziieren Gesundheit oftmals mit Abwesenheit von Krankheit oder mit Verzicht auf Genuss. 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, Verhaltensweisen auszuprobieren und in das eigene Repertoire zu übernehmen.



Qualifiziertes Personal

Geschulte Fachkräfte, die gesundheitsförderliche Angebote in den einzelnen Handlungsfeldern in die Praxis umsetzen, garantieren die Qualität der GUT DRAUF-Aktionen. Die Schulungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von GUT DRAUF-Partnerorganisationen werden von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung angeboten und von erfahrenen GUT DRAUF-Trainerinnen und -Trainern durchgeführt.

Partizipation & Teamorientierung

Partizipation steht für die Beteiligung und Mitgestaltung der Jugendlichen an Aktionen und Programmen. Sie fördert 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, fordert die Kooperationsfähigkeit und beugt Vereinsamung und Vereinsamung vor. Teamorientierung betont die soziale Dimension des Wohlfühlens.

Qualitätssicherung & Evaluation

Das GUT DRAUF-Qualitätsmanagement gewährleistet, dass die Jugendaktion die formulierten Ziele verfolgt und erreicht. Durch eine schwerpunktmäßige Prozess- und Ergebnisevaluation werden die Umsetzung der Aktion sowie die Qualitätsstandards für die verschiedenen Handlungsfelder überprüft. Sie bildet außerdem die Basis für die Weiterentwicklung des Konzeptes, die Erarbeitung neuer Praxiselemente und für die konzeptionelle Weiterentwicklung der Fortbildung des Personals.

Vernetzung

Das Konzept ist breit angelegt und eignet sich für Städte und Kommunen als umfassender Sozialraum Jugendlicher sowie für Jugendeinrichtungen, Verbände, Vereine, Schulen, Jugendreiseveranstalter, Gruppenunterkünfte und Betriebe als einzelne Settings (Lebenswelten), in denen Jugendliche einen Großteil ihrer Zeit verbringen. Es kann Führungs- und Fachkräfte unterschiedlicher Disziplinen und Felder zusammenführen. Durch Kooperation und Netzwerke werden synergetische Effekte erzielt und nutzbar gemacht. Das bedeutet, dass gegenseitige Anregungen institutionenübergreifend umgesetzt werden können.

Grundsätze für die Umsetzung von GUT DRAUF in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen

An die Bedürfnisse Jugendlicher anknüpfen

Attraktive Angebote

GUT DRAUF greift Bedürfnisse von Jugendlichen nach Abenteuer, neuen Erfahrungen, Selbsterfahrungen und Ausloten von Möglichkeiten und Grenzen auf. Je enger gesundheitsfördernde Angebote an diese Bedürfnisse, die Lebenssituation und das Lebensgefühl Jugendlicher anknüpfen, desto attraktiver sind sie und desto eher werden sie angenommen. Empfinden Jugendliche neue Verhaltensweisen als sinnvoll und für ihr eigenes Leben nützlich, werden sie sie umso selbstverständlicher in ihrem Alltag aufrechterhalten.

Jugendliche in ihren alltäglichen Lebensbezügen ansprechen

Lebenswelten als Handlungsfelder:
Schule, Sportverein, Jugendeinrichtung, Jugendreisen, Ausbildungsbetrieb

Jugendliche lassen sich am besten dort erreichen, wo sie sich tagtäglich aufhalten. Hinzu kommt, dass Jugendliche von ihrer örtlichen Umgebung und ihrem Umfeld geprägt werden. So ist es konsequent, diese unmittelbaren Lebensbereiche in die Gesundheitsförderung einzubeziehen. GUT DRAUF-Angebote finden deshalb in den Lebenswelten der Jugendlichen außerhalb ihrer Familien statt: in Schulen, im Sportverein, in Jugendeinrichtungen, auf Jugendreisen oder im Ausbildungsbetrieb.

Handlungsfelder vernetzen

Eine nachhaltige Wirkung können gesundheitsbezogene Angebote vor allem dann entfalten, wenn sie den Alltag der Jugendlichen begleiten. Das bedeutet, dass sie ihnen an möglichst vielen Orten und möglichst häufig begegnen sollten. GUT DRAUF fördert daher die Zusammenarbeit unterschiedlicher Handlungsfelder im Sozialraum Jugendlicher. Dieser kann das Dorf, die Kommune, die Stadt oder ein Stadtteil sein. Da zunehmende Mobilitätsmöglichkeiten diese Verwaltungsgrenzen überschreiten, berücksichtigt GUT DRAUF diese Sozialisationsorte mit dem Konzept der Sozialraumorientierung. Auf diese Weise erhalten Jugendliche größere Chancen für ein gesundes Aufwachsen. Auch die Kooperation und Vernetzung der beteiligten Partner und Anbieter in den unterschiedlichen Orten trägt dazu bei. So können Jugendliche zum Beispiel erfahren, dass Stressregulation im Schulalltag anders umgesetzt wird als im Jugendzentrum oder auf einer Freizeitreise.

Übergänge in den Blick nehmen

Weichen stellen fürs spätere Leben

Gerade die Übergänge zwischen den Lebensphasen in den Blick zu nehmen und für die mit ihnen verbundenen speziellen Anforderungen Angebote zu entwickeln, gehört zu den zentralen Zielen der Gesundheitsförderung.¹ Denn in diesen Phasen können wichtige Weichen für das spätere Leben gestellt werden.

Die Kinder- und Jugendberichte des Bundes der Jahre 2009 und 2013 machen deutlich, dass Jugendliche in der Übergangsphase der Pubertät besonderen Unterstützungsbedarf haben. Unterstützt werden sollten sie vor allem darin, Ressourcen und Kompetenzen zu entwickeln, die für gesundes Aufwachsen und ein selbstbestimmtes Leben wichtig sind. Zu diesen Ressourcen gehört, dass sie das Gefühl haben, selbstwirksam und sinnvoll zu handeln, und

dass sie die Erfahrung machen, mit sich selbst identisch sowie anerkannt und kulturell eingebettet zu sein.² Förderprogramme sollten sich deshalb an den Bedürfnissen und Handlungsmöglichkeiten der Heranwachsenden ausrichten.

Jugendliche aktiv beteiligen

Selbst-
wirksamkeit
erleben

Gesundheitsförderung kann dann gelingen, wenn sich Jugendliche selbst aktiv an der Gestaltung von GUT DRAUF-Angeboten beteiligen. Diese Form der Partizipation ermöglicht es ihnen, ihr Wissen, ihre Erfahrungen und Kompetenzen einzubringen. Partizipation an sich wirkt sich bereits gesundheitsförderlich aus, denn die Jugendlichen erleben, dass sie etwas bewegen und bewirken können. Diese Erwartung und Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist eine zentrale Voraussetzung dafür, gesund zu bleiben und/oder gesund zu werden. Durch die aktive Beteiligung können Jugendliche darüber hinaus ihren Schatz an Erfahrungen und Kompetenzen Schritt für Schritt erweitern. Das wiederum trägt zu Autonomie und Selbstbestimmung im Sinne des Empowerment bei.

Chancengleichheit ermöglichen

Gesundheitsförderung mit GUT DRAUF bedeutet, dass alle Jugendlichen in Deutschland die gleichen Chancen für eine gesunde Entwicklung haben sollen. Die gesundheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen steht – wie die Kinder- und Jugendberichterstattung des Bundes betont – in engem Zusammenhang mit den gesellschaftlichen, ökonomischen und sozialen Bedingungen, unter denen sie heranwachsen. Gerade Kinder und Jugendliche aus Familien mit niedrigem sozialen Status und/oder Migrationshintergrund starten häufig unter erschwerten Bedingungen in ihre „gesundheitliche Zukunft“. Sie haben geringere Chancen, nötige Lebenskompetenzen, Lebensstile und Schutzfaktoren zu entwickeln, die sie dauerhaft stärken. Sie machen zudem seltener die Erfahrung, dass sie aktiv und positiv in ihrem Leben etwas bewirken können. Gleiche Gesundheitschancen sind deshalb zentrales Anliegen von GUT DRAUF.

❖ siehe Seite 30 **Ungleiche Chancen für gesundes Aufwachsen**



Neue, positive Erfahrungen ermöglichen

Jugendliche von einem gesunden Lebensstil überzeugen zu wollen oder sie dazu aufzufordern, macht somit wenig Sinn. Im besten Fall werden die Angebote kurzfristig aufgegriffen, dann aber wieder zugunsten der eingefahrenen Verhaltensmuster aufgegeben. Wie die Hirnforschung zeigt, können sich innere Haltungen und Verhaltensweisen erst dann langfristig ändern, wenn Menschen neue Erfahrungen machen, die sie auch emotional berühren und quasi unter die Haut gehen. Denn durch diese emotional tief gehenden Erfahrungen verändert sich auch das Gehirn. Je häufiger sie gemacht werden, umso nachhaltiger sind die Veränderungen. GUT DRAUF-Angebote verfolgen deshalb das Ziel, gesundheitsrelevante Erfahrungen zu ermöglichen, die Jugendliche interessieren, angehen und wirklich berühren.

Wie aber können Angebote aussehen, die all diese Aspekte berücksichtigen und die Jugendlichen tatsächlich erreichen? GUT DRAUF folgt einem Konzept, in dessen Zentrum das Prinzip der Inszenierung steht: Gesundheit wird in Szene gesetzt.

Erfahrungen, die
emotional berühren



Gesundheit in Szene setzen – Methodischer Ansatz

„Inszenierung“ als Grundprinzip

Die Methode der „Inszenierung“ bildet das Grundprinzip und den Rahmen für alle GUT DRAUF-Angebote. Darin eingebettet sind Leitmotive, die bei jeder GUT DRAUF-Inszenierung besondere Berücksichtigung finden. Dazu gehören Sinneserfahrungen und das Erleben von Spaß, Mitgestaltung und Gruppenarbeit sowie Maßnahmen, die der Förderung der Selbstwirksamkeit dienen.

Neues erproben
und beim Handeln
lernen

„Inszenierung“ öffnet die Tür zu den Jugendlichen, indem sie an ihren durch Medien und Jugendkulturen geprägten Lebenswelten ansetzt. Sie schafft Erlebnissräume, in denen Jugendliche Neues erproben und beim Handeln lernen können. Überraschende Momente wecken die Neugierde und Spannungsbögen erhöhen Interesse und Aufmerksamkeit.

Den Begriff „Inszenierung“ finden wir häufig im allgemeinen Sprachgebrauch. Vor allem in der Welt der Medien kommt man um dieses Modewort nicht mehr herum. Da spricht man von „medialer Inszenierung“, „inszenierter Wirklichkeit“ und von „Selbstinszenierung“. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Theaterwelt: der Regisseur setzt sein Thema oder seine Geschichte in Szene, indem er eine bestimmte – häufig ungewohnte – Perspektive wählt und den Blick des Betrachtenden lenkt. Genau diese Aspekte greift GUT DRAUF auf.

Gesundheit in neuem Licht sehen

Verlockend ist,
was spannende
Anreize schafft

Jugendliche assoziieren mit Gesundheit oft Abwesenheit von Krankheit und mit gesunder Lebensweise den Verzicht auf Genuss und Spaß. Gesundheit an und für sich ist zwar auch für Jugendliche ein hohes Gut. Doch sie orientieren ihr alltägliches Handeln nicht unbedingt danach. Sie wissen, dass sich bestimmte Verhaltensweisen langfristig auf ihre Gesundheit auswirken können. Verlockender aber ist all das, was in ihrer aktuellen Situation spannende Anreize verschafft: Anerkennung durch Gleichaltrige, Befriedigung von Abenteuerlust oder Genuss.

Gewohntes in
einen neuen
Handlungsrahmen
setzen

Über die Methode der Inszenierung erhält Gesundheit eine neue Bedeutung. Das Thema wird ansprechender und aufregender dargeboten, ohne es explizit zu benennen. Wenn GUT DRAUF-Angebote die drei Pfeiler Ernährung, Bewegung und Stressregulation „in Szene“ setzen, bedeutet das, Gewohntes in einen neuen Handlungsrahmen zu setzen: Gewohntes wird so inszeniert, dass Jugendliche es in anderem Licht betrachten können. Ändert sich der Blickwinkel, können sie es als ungewöhnlich, interessant und attraktiv wahrnehmen. So kann beispielsweise das normale, tägliche Essen im Rahmen einer Inszenierung in Form eines Essensfestes zu einer ganz neuen, spannenden Erfahrung werden. Die drei Elemente Ernährung, Bewegung und Stressregulation erscheinen dann nicht mehr spaßfrei und fad, sondern wecken Neugierde und eröffnen ungeahnte Perspektiven. Diese Herangehensweise erschließt Räume für neue Denkanstöße und positive Erfahrungen, die in das alltägliche Handeln einfließen und auch zu veränderten Verhaltensweisen führen können.

Die Methode der Inszenierung trifft dabei den Nerv der Jugendlichen und ist sehr effektiv. Denn sie knüpft an grundlegende Bedürfnisse der Jugendphase an: Lebens- und Wertekonzepte zu

hinterfragen und gegebenenfalls Einstellungen und Verhaltensweisen zu ändern. Die jugendliche Lust am Experimentieren und Ausprobieren und das Erschließen von Unbekanntem werden in der Inszenierung gezielt angesprochen und angeregt.

In Szene setzen – aber wie?

**Spontanität
und Improvisation
sind gefragt**

GUT DRAUF-Inszenierungen leben von Improvisationstalent und Spontaneität – sowohl auf Seiten der Mittlerkräfte als auch auf der der Jugendlichen. Anders als bei klassischen theatralen Inszenierungen ist der Ablauf nicht minutiös festgelegt und auch vorgegebene Texte gibt es nicht. Dennoch können Inszenierungen durch mehrmaliges Wiederholen zu einem festen und verlässlichen Repertoire werden. Die Spannbreite der Inszenierung ist dabei sehr vielfältig: Sie reicht von der kleinen Dekorationsidee auf dem Esstisch bis zum großen Event.

Inszeniert werden drei zentrale Elemente: der Raum, die Personen und die Aktionen rund um Essen, Bewegung und Stressbewältigung.

Inszenierung des Raumes

Jeder Ort kann zum Schauplatz, der „Bühne“, einer GUT DRAUF-Inszenierung werden. Angefangen vom klar strukturierten Essensraum bis hin zum alten, knorrigen Baum im Außengelände eines Jugendzentrums. Oft ergeben sich Inszenierungsideen beim genauen Betrachten des Raumes. Räume zu gestalten erfordert eine klare Vorstellung davon, was in ihnen passieren soll. Bei einer Entspannungsinszenierung wäre eine kalte, mit Neonlampen ausgestattete Räumlichkeit bereits eine Wahl, die dem Ziel der Entspannung entgegenwirkt.

**Sinnliche
Erfahrung und
Aufmerksamkeit
lenken**

Schon kleine Veränderungen im Raum können große Wirkung erzielen und die innere Haltung beim Eintreten verändern. Um Atmosphäre zu erzeugen, sind Lichtquellen, Stoffe, Farbakzente, aber auch Düfte und vor allem Musik hilfreich. Wie bei einer Theaterinszenierung werden so die sinnliche Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit gelenkt. Was sollen die Eintretenden zuerst sehen? Welche Sinne sollen angesprochen werden?

Inszenierung der Personen

**In eine Rolle
schlüpfen**

Inszenierung der Personen bedeutet, dass die Jugendlichen in eine Rolle schlüpfen. Es handelt sich um eine improvisierte Rolle, die eigenverantwortlich gestaltet werden kann. Inszenierungstechniken sind vor allem die Kostümierung und der Einsatz von Körper und Stimme.

Der Grad der Kostümierung ist jedem selbst überlassen. Manche Jugendliche brauchen mehr „Maske“, um in eine Rolle schlüpfen zu können. Anderen reichen einzelne Accessoires wie ein Hut, eine Brille oder ein Bart. Ein perfektes Kostüm ist keinesfalls erforderlich. Selbst ein kleines Namensschild kann schon einen Rollenwechsel bei Jugendlichen hervorrufen.

Der eigene Körper ist ein wunderbares Instrument des Rollenwechsels. Allein eine kleine, aber markante Veränderung des Ganges, der Körperhaltung, von Gestik und Mimik kann große Wirkung erzielen. Auch die Stimme braucht häufig nur ein wenig verändert zu werden, um der Person einen anderen Ausdruck zu verleihen. Ausgiebige Proben oder Rollenübungen sind nicht notwendig. Ein kurzes Ausprobieren vor dem Spiegel reicht aus, um eine Rolle körperlich zu finden. Oft entwickelt sich die Rolle während der Inszenierung ganz von selbst.

Das „In-die-Rolle-Schlüpfen“ kann Überwindung kosten. Je öfter sich Jugendliche der Herausforderung stellen, umso sicherer werden sie. Grundsätzlich sollten sie die Rolle jedoch als Angebot wahrnehmen, das sie nach ihren Vorstellungen gestalten können. Wichtig ist zudem, dass die Rollenangebote attraktiv sind, indem sie sich an aktuellen Jugendkulturen oder Themen orientieren. Dann kann das „Rollenspiel“ eine spannende Möglichkeit sein, aus festgefahrenen Verhaltensmustern auszubrechen und durch Experimentieren alternatives Verhalten und Handeln zu erproben.

Inszenierung von Aktionen

Querdenken
ist gefragt

Hierzu gehören alle Handlungen, die Jugendliche in Aktion versetzen. Dies können Aktivitäten rund um Bewegung, Spiele, Entspannungsinseln oder Essensevents sein. Um Aktionen „in Szene zu setzen“, bedarf es des Querdenkens, d. h., dass sie in ungewohnter Weise umgesetzt werden. So kann zum Beispiel das Spielziel verändert werden: Aus dem Wettrennen wird ein Langsamkeitsmarathon. Oder die Spielregeln werden geändert, so dass festgefahrene Rollenmuster aufgehoben werden. Auch beim Essen kann quergedacht werden: Was wäre, wenn das Essen einmal auf den Stühlen präsentiert und auf den Tischen gegessen würde?

Und wie wäre es, Gewohntes umzubenennen? Das kann Neugierde schaffen und beispielsweise die Wahl der Speisen beeinflussen. Jugendliche haben Nahrungsmittelfavoriten, aber auch richtige No-Goes. Das Umbenennen macht das ungeliebte Gemüse vielleicht nicht zum Favoriten, hilft aber, es anders wahrzunehmen. Möglicherweise gewinnt es dadurch an Attraktivität und bekommt eine Chance, wenigstens probiert zu werden.

Um Gesundheit in Szene zu setzen, müssen Mittlerkräfte nicht zum „Inszenierungsprofi“ werden. Die Freude daran, gemeinsam mit den Jugendlichen Ideen für Themen und ihre Umsetzung zu entwickeln, ist das A und O jeglicher gelungenen GUT DRAUF-Szenerie. Hinzu kommt die Berücksichtigung der zentralen Leitmotive, die allen GUT DRAUF-Aktivitäten zugrundeliegen.



Leitmotive der GUT DRAUF-Inszenierung

Spaß und Entdeckergeist anregen

Intensives Erleben, Spaß und Selbstentfaltung sind für die Entwicklung Jugendlicher wichtig. Sie wollen aktiv, beliebt, cool, fit, spontan, fröhlich, witzig und entspannt sein. Jugendliche möchten sich ausprobieren, Abenteuer und Risiko erleben. Vor allem sind sie neugierig und offen für ungewohnte Erfahrungen. Denn immer wieder gilt es, Neues zu entdecken. Deshalb setzt GUT DRAUF Gesundheitsförderung spielerisch, fantasie- und lustvoll um.

Sinneserfahrungen ermöglichen

Bei GUT DRAUF geht es um ganzheitliche Erlebnisse und Erfahrungen, um Erproben und Lernen mit den Sinnen: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken. Bei Tanz, Pantomime, Essenfesten oder Tast- und Geschmacksexperimenten nehmen sich Jugendliche mit allen Sinnen wahr. Die Inszenierungen bieten zudem die Möglichkeit, Gefühle auszudrücken und sich in neuen Rollen kennenzulernen. Auf diese Weise schaffen GUT DRAUF-Angebote einen Ausgleich zum Alltag: dort werden vor allem Sehen und Hören angesprochen und oftmals einseitige Rollenmuster gelebt.

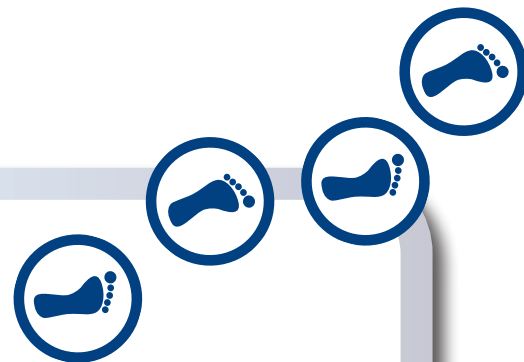
Gruppenerlebnisse schaffen

GUT DRAUF-Inszenierungen sind Gruppenerlebnisse. Denn gemeinsam gemachte Erfahrungen sind nachhaltiger und entsprechen zudem dem Kontext, in dem sich Jugendliche im Alltag bewegen. Sie verbringen viel Zeit mit Freunden und gehören Peergroups verschiedenster Ausprägung an. Um sich wohl zu fühlen, ist die Anerkennung durch Gleichaltrige für Jugendliche wichtig. Die Clique bietet zudem Orientierungshilfe bei der Suche nach sinnvollen Zielen. Sie hat großen Einfluss darauf, wie sich das Werte- und Normensystem entwickelt, aber auch auf gesundheitsrelevantes Verhalten. Dieses wird vom Einzelnen eher angenommen, wenn es die Gruppe als Ganze akzeptiert. Denn die Meinung der Peergroup ist entscheidend.

Partizipation und Selbstwirksamkeit fördern

Bei GUT DRAUF heißt es „gemeinsam anpacken“. Jedes Mädchen und jeder Junge wird dazu angeregt, sich einzubringen und Aktionen mitzugestalten. Mitgestalten bedeutet, in die Entscheidungen für die Planung und Durchführung der GUT DRAUF-Inszenierung einbezogen zu werden: Welches Thema setzen wir um? Wie soll der Raum gestaltet werden? Wer schlüpft in welche Rolle und wie läuft das Ganze ab? Mitgestaltung und Eigenverantwortung sind nicht nur erwünscht, sie fördern auch die Freude am Tun und die Identifikation mit dem Ergebnis.

Jugendliche erleben bei GUT DRAUF, dass sie Einfluss nehmen und aufgrund eigener Kompetenzen Handlungen erfolgreich ausführen können. Die Erfahrung, wohltuende Situationen schaffen und das eigene Wohlbefinden beeinflussen zu können, stärkt Jugendliche in ihrer Selbstwirksamkeit – eine der zentralen Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung.



Schritt für Schritt ans Ziel

Kleine Schritte, die aufeinander aufbauen, vermitteln schneller Erfolgserlebnisse. Und diese sind gerade in der Pubertät – einer Phase mit großer innerer Unsicherheit – sehr wichtig.

Auch lassen sich kleine Schritte im Alltag besser umsetzen. Sie fördern die Motivation und beugen Stress vor, da sich Jugendliche nicht überfordert fühlen. Sie haben Raum und Zeit, sich bewusst zu erleben, ihre Ideen umzusetzen und neue Verhaltensweisen zu erproben. Damit lernen sie bereits für ihr späteres Leben. Denn realistische Zielvorgaben sind auch wichtige Eckpunkte der Stressbewältigung.

Für die Mittlerkräfte bedeutet das, dem Prozess des Tuns und Entstehens ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken: Sie sind während der Tätigkeit offen für das, was gerade passiert, und sie formulieren ihre Ziele gegebenenfalls neu, wenn die ursprünglichen nur unter Zeit- und Leistungsdruck zu realisieren sind.

Geschlechtsspezifische Interessen berücksichtigen

GUT DRAUF berücksichtigt unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse der Jugendlichen im Hinblick auf Alter und Geschlecht. Gleichzeitig bieten die Inszenierungen Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit den Geschlechterrollen auseinanderzusetzen. Mädchen und Jungen können ihre spezifischen Bedürfnisse ausleben. Gleichzeitig werden sie angeregt, mit den Geschlechterrollen zu experimentieren und Verhaltensweisen zu erproben, die typischerweise dem anderen Geschlecht zugesprochen werden. So können Mädchen kraftvoll mit ganzem Körpereinsatz agieren und Jungen sanft und fürsorglich sein.

Soziokulturelle Unterschiede einbeziehen

GUT DRAUF-Inszenierungen greifen die Potenziale unterschiedlicher kultureller Gruppen auf. Unterschiede können nicht nur zwischen den Kulturen, sondern auch zwischen den Einzelnen einer Kulturgruppe bestehen. In Bezug auf religiöse Glaubensvorstellungen sind GUT DRAUF-Angebote neutral gestaltet. Sie verletzen in keiner Weise Einstellungen, Gefühle oder Gebote.

Bildung, Erziehung, soziales Umfeld, Traditionen, Religion sowie Normen- und Wertesysteme prägen die Fähigkeiten und Fertigkeiten, Interessen und Einstellungen Jugendlicher. Kulturelle Unterschiede wirken sich auch auf das Ess- und Bewegungsverhalten sowie den Umgang mit Stress aus. Was für den einen entspannend ist, ist es für den anderen noch lange nicht. Die Vielfalt der Traditionen und Vorlieben bezüglich Esskultur, Sport/Bewegung oder Entspannung bietet den Mittlerkräften Chancen, die sie im Praxisalltag aufgreifen können.

Angebote für Einrichtungen und Kommunen zur Durchführung von GUT DRAUF

Um eine auf Nachhaltigkeit ausgerichtete Gesundheitsförderung von Jugendlichen in ihren zentralen Lebenswelten bedarfsgerecht umzusetzen, setzt sich die Aktion GUT DRAUF aus mehreren Kernelementen zusammen:

Konzept-

qualität

Konzeptbasiertes Modell

... es führt die für eine gesunde Entwicklung von jungen Menschen zentralen Themen „Ernährung – Bewegung – Stressregulation“ zu einem ganzheitlichen Ansatz zusammen.

Planungs-

qualität

Umsetzungskonzept

... es verbindet Elemente der Verhaltens- und Verhältnisprävention durch jugendkulturelle Programme sowie strukturelle Maßnahmen der Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Handlungsfeldern der Jugendarbeit bzw. Jugendbildung.

Prozess-

qualität

Rahmen-Curriculum

... es beinhaltet ein fortlaufend evaluiertes Fortbildungsprogramm, das auf die Kompetenzstärkung von Fachkräften und auf die Strukturentwicklung von Einrichtungen ausgerichtet ist. Durch unterschiedliche Schulungsformate wie beispielsweise Inhouse- oder Regionalworkshops kann auf spezifische Bedarfe eingegangen werden. Für die Durchführung der Veranstaltungen stehen erfahrene GUT DRAUF-Trainerinnen und -Trainer zur Verfügung.

Fachberatungen

... bieten die Möglichkeit einer intensiven Begleitung von Einrichtungen und Kommunen in unterschiedlichen Handlungsfeldern bei der Umsetzung des GUT DRAUF-Ansatzes durch erfahrene GUT DRAUF-Trainerinnen und -Trainer.

Praxisanleitung

... in Form schriftlicher Handreichungen unterstützen Fachkräfte in den verschiedenen Handlungsfeldern durch vielfältige Methoden und Instrumente zur Anwendung des konzeptbasierten Ansatzes EBS auf inhaltlicher und struktureller Ebene.

Ergebnis-

qualität

Qualitätssicherung

... wird durch zwei unterschiedlich aufwendige Verfahren realisiert: mit dem „Label“ für GUT DRAUF-Programme und dem umfangreicheren Zertifizierungsverfahren, das die externe Überprüfung programm- und strukturbezogener Qualitätsstandards durch qualifizierte Auditorinnen und Auditoren beinhaltet.

Mit diesem umfangreichen Maßnahmenpaket wendet sich die Aktion GUT DRAUF sowohl an einzelne Institutionen als auch an Netzwerke oder Zusammenschlüsse mehrerer institutioneller Akteure, beispielsweise:

- einzelne Einrichtungen wie Jugendzentren, Schulen oder Betriebe,
- Organisationen mit einer Vereins- oder Verbandsstruktur wie Sportvereine oder Jugendverbände,
- kommunale Dienste oder Fachstellen in den Bereichen Gesundheit, Bildung, Sozial- und Jugendarbeit, die GUT DRAUF gemeinsam mit Einrichtungen in ihren Zuständigkeitsbereichen umsetzen,
- Kommunen, die GUT DRAUF bereichsübergreifend in Einrichtungen und Initiativen der Jugendarbeit umsetzen und sich als GUT DRAUF-Kommune zertifizieren lassen,
- Netzwerke oder Interessensgemeinschaften, die bereits existieren oder sich speziell für die Umsetzung von GUT DRAUF zusammenschließen. Dieser Zusammenschluss kann unter fachlichen Gesichtspunkten (zum Beispiel handlungsfeldbezogen) oder unter strukturellen bzw. föderalen Gesichtspunkten erfolgen.

Zentrale Handlungsfelder von GUT DRAUF:

- Einrichtungen der Jugendarbeit und Jugendbildung
- Anbieter und Einrichtungen von Jugendreisen / Jugendferienangeboten
- Schulen (Grundschulen und weiterführende Schulen)
- Sportvereine
- Ausbildungsbetriebe

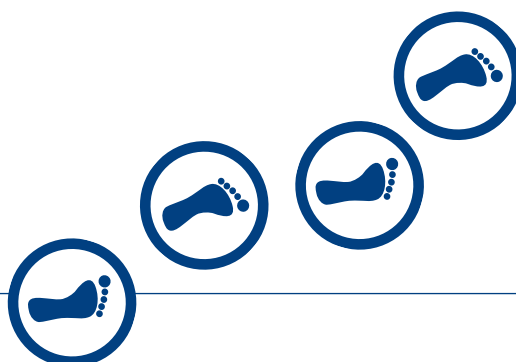


Der GUT DRAUF-Prozess

Für Einrichtungen, Kommunen und andere Netzwerke, die Interesse an der Umsetzung der Jugendaktion GUT DRAUF haben, stehen folgende Qualifizierungs- und Begleitmaßnahmen zur Verfügung.

Die **Basisangebote** werden **kostenfrei** zur Verfügung gestellt. Für die **Zusatzangebote** fallen in der Regel **Kosten** an.

Phase im Prozess	Basisangebote	Zusatzangebote
ORIENTIERUNG	Unterstützung des Einstiegs durch schriftliche und telefonische Informationen Im Online-Angebot www.gutdrauf.net finden sich ausführliche Informationen über die inhaltlichen Grundlagen, methodische Beispiele, unterschiedliche Praxisprojekte sowie über die Qualitätsstandards und die verschiedenen Angebote zur Qualitätssicherung. Für eine telefonische Erstberatung steht außerdem die Gesamtkoordination von GUT DRAUF zur Verfügung.	Unterstützung des Einstiegs durch interne oder regionale Informationsworkshops Für vertiefende Informationen, wie Einrichtungen Partner werden und nach GUT DRAUF arbeiten können, werden auf Wunsch Informationsworkshops in Einrichtungen, auf regionaler Ebene, Verbands- oder Netzwerkebene durchgeführt. Erfahrene GUT DRAUF-Trainerinnen und Trainer erläutern ausführlich und anhand von Praxisbeispielen die Möglichkeiten, die sich mit GUT DRAUF eröffnen und wie die Jugendaktion methodisch umgesetzt wird. Das Treffen dauert in der Regel vier Stunden.
QUALIFIZIERUNG	Zentrale Basisschulungen Zur Einführung in die inhaltlichen Grundlagen und die Umsetzung von GUT DRAUF können pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Auftrag ihrer Einrichtung an einer dreitägigen Basisschulung teilnehmen. Voraussetzung ist, dass sich die Einrichtung zunächst als Partnerorganisation offiziell anmeldet und die Mitarbeiterin bzw. den Mitarbeiter für die Schulung freistellt. Basisschulungen werden drei- bis viermal im Jahr zu festen Terminen an unterschiedlichen Veranstaltungsorten angeboten. In den Schulungen vermitteln erfahrene Trainerinnen und Trainer, wie die Teilnehmenden einen Entwicklungsprozess nach GUT DRAUF in ihrer Einrichtung beginnen, welche strukturellen Veränderungen sie einleiten und welche konkreten Maßnahmen mit Kindern und Jugendlichen sie planen und umsetzen können. Nach Abschluss der Basisschulung erhalten die Teilnehmenden ein Teamerinnen- / Teamer-Zertifikat, das unter anderem Voraussetzung für die Teilnahme an einem Qualitätssicherungsprozess ist (Label oder Zertifizierung).	Dezentrale Schulungsangebote Zur Einführung in die inhaltlichen Grundlagen und die Umsetzung von GUT DRAUF kann die Qualifizierung der pädagogischen Fachkräfte auf Wunsch auch in Form von Inhouse- oder Regionalworkshops bzw. auf kommunaler oder verbandlicher Ebene durchgeführt werden. Diese Formate eignen sich vor allem für größere Einrichtungen (wie zum Beispiel Schulen oder Betriebe), kommunale Netzwerke, Vereine und Verbände, die für ihre Mitarbeitenden oder Mitglieder eine individuelle Begleitung wünschen.





Für ausführliche Informationen über **Inhalte und Konditionen** unterschiedlicher Schulungs-, Beratungs- und Begleitmaßnahmen für Einzleinrichtungen und Netzwerke steht die Gesamtkoordination von GUT DRAUF zur Verfügung. Sie übernimmt auch die Vermittlung von GUT DRAUF-Trainerinnen und -Trainern. Die Kontaktdaten stehen auf der Internetseite:

www.gutdrauf.net

Phase im Prozess	Basisangebote	Zusatzangebote
IMPLEMENTIERUNG	Begleitung durch Informationen, Materialien, Rundbrief sowie Inter- und Intranet Einrichtungen, deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach GUT DRAUF geschult sind, können mit der Entwicklung und Durchführung von Angeboten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation im Sinne der GUT DRAUF-Standards beginnen. Die BZgA unterstützt die Einrichtungen u. a. durch: → Praxismaterialien und Medien über www.bzga.de und www.gutdrauf.net → das Intranet als interne, geschützte Kommunikationsplattform mit Informationen und Unterlagen für die tägliche Arbeit → regelmäßige, aktuelle Informationen und Veranstaltungshinweise über den GUT DRAUF-Rundbrief → jährlich stattfindende Fachtage zu besonderen Themen, die dem fachlichem Austausch und der Qualitätsentwicklung dienen	Intensive Begleitung durch Fachberatungen Einrichtungen, Kommunen oder Organisationen, deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach GUT DRAUF geschult sind, können auf Wunsch zusätzliche Fachberatungen vor Ort erhalten. Erfahrene GUT DRAUF-Trainerinnen und -Trainern beraten die Einrichtungen bei der Entwicklung und Durchführung von Angeboten und Rahmenbedingungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation im Sinne der GUT DRAUF-Standards.
QUALITÄTSSICHERUNG	Erwerb eines Labels Einrichtungen, die an einem programmorientierten Qualitätssiegel interessiert sind, können das GUT DRAUF-Label als Nachweis programmspezifischer Standards mit einer Gültigkeit von 2 Jahren erwerben. Es bietet sich für Institutionen an, die nicht ihre gesamte Einrichtungsstruktur zertifizieren, sondern Teilbereiche oder Einzelprogramme labeln lassen möchte. Voraussetzung ist u. a., dass mindestens zwei Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter einer Einrichtung über ein Teamerinnen- / Teamer-Zertifikat verfügen und ein Programm nach GUT DRAUF regelmäßig bzw. über einen längeren Zeitraum (z. B. im Jugendreisebereich) angeboten oder in der eigenen Einrichtung umgesetzt wird. Die Vergabe des Labels erfolgt nach einer Überprüfung der schriftlich eingereichten Unterlagen durch die Gesamtkoordination.	Teilnahme an einer Zertifizierung Für GUT DRAUF-Partner, die an einer nachhaltigen und an einheitlichen Qualitätsstandards orientierten Umsetzung von GUT DRAUF in ihrem jeweiligen Handlungsfeld für ihre gesamte Einrichtungsstruktur interessiert sind, bietet sich eine Zertifizierung mit einer Laufzeit von 3 Jahren an. Das mehrstufige Verfahren erfolgt u. a. auf Grundlage einer umfassenden Selbstbewertung, durch eine schriftliche Dokumentation über die Erfüllung der Qualitätsstandards, durch ein externes Audit in der Einrichtung mit anschließender Dokumentation sowie die Vergabe einer offiziellen Zertifizierungsurkunde der BZgA. Das erfolgreiche Audit berechtigt dazu, ein entsprechendes Qualitätssiegel (u. a. in Form eines Banners, Türschildes oder Signets) bei der Außendarstellung der Einrichtung einzusetzen.





Gesundheit

(K)ein Thema für Jugendliche?

Die Jugendphase aus Sicht der Gesundheitsförderung

Jugendliche für gesundheitsrelevantes Verhalten zu interessieren, erscheint auf den ersten Blick gar nicht so einfach. Denn in der Phase zwischen Kindheit und Erwachsensein bewegen Jugendliche unzählige Themen weit mehr als die Frage, wie sie sich gesunderhalten können.

Gesundheitsrelevantes Verhalten wird insbesondere dann zu einem Thema für Jugendliche, wenn es in engem Zusammenhang mit den Fragen steht, die sie in der Phase der Pubertät beschäftigen:

Wie erlebe ich mich und meinen Körper?

Wer bin ich und wie will ich sein?

Was ist mir im Leben wichtig und wo finde ich Orientierung?

Pubertät – Zeit des Umbruchs

Alles steht Kopf

In der Zeit der Pubertät steht in der Welt der Jugendlichen alles auf dem Kopf. Der Körper verändert sich, die Gefühle fahren Achterbahn und das Interesse an Sexualität erwacht. Doch nicht nur die Hormone sind in Aufruhr. Auch das Gehirn verändert sich. In der Pubertät wird es grundlegend umgebaut und ist sehr empfindlich für äußere Einflüsse. Nervenzellen werden im Übermaß gebildet und gleichzeitig diejenigen Nervenverbindungen abgebaut, die nicht genutzt werden.



Infos und Tipps rund um Sexualität
www.loveline.de (für Jugendliche)
www.schule.loveline.de (für Lehrkräfte)

Eine Zeit voller
Herausforderungen

Für Jugendliche ist die Pubertät mit großen Herausforderungen verbunden. Viele sind durch die Veränderungen ihres Körpers verunsichert. Sie müssen sich erst wieder mit ihm anfreunden und lernen, ihn neu zu „bewohnen“. Auch die Stimmungsschwankungen und Krisen der Pubertät gilt es zu bewältigen. Erste Erfahrungen mit Beziehungen, Liebe und Sexualität verwirren die Gefühle. Freunde, Interessen und Einstellungen ändern sich. Es ist eine Zeit des Dazwischenseins: Während sich die Kindheit verabschiedet, lockt die Erwachsenenwelt. Neugier, Abenteuerlust und der Wunsch nach Autonomie treiben die Jugendlichen an. Gleichzeitig ist der Eintritt in die neue Lebensphase mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Der Schutz in der Familie spielt deshalb immer noch eine große Rolle.

Erfahrungen schlagen sich im Gehirn nieder

Neueren Erkenntnissen der Neurobiologie zufolge ist das Gehirn in der Entwicklungsphase der Kindheit sowie der Pubertät besonders ausbau- und wandlungsfähig. Erfahrungen bilden die Grundlage für die Ausbildung der neuronalen Vernetzungen im Gehirn – ganz nach dem Motto „das Gehirn entwickelt sich so, wie es genutzt wird“. Je tiefer die Erfahrungen emotional berühren und je häufiger sie sich wiederholen, desto stärker werden entsprechende Nervenbahnen dauerhaft gefestigt. Auf diese Weise können sich sowohl positive als auch negative Erfahrungen langfristig auf die psychische und körperliche Entwicklung auswirken. Qualität und Häufigkeit von Erfahrungen in der frühen Kindheits- und Jugendphase sind entscheidend für die Art und Weise, wie die Heranwachsenden später in ihrem Leben als Erwachsene der Welt begegnen: wie sie auf Herausforderungen oder Stress reagieren, wie sie mit sich und ihrer Umwelt umgehen und die vielfältigen Aufgaben in ihrem Leben meistern. In jungen Jahren wird somit der Grundstein für das Leben und Erleben als Erwachsene gelegt.

Welche Erfahrungen Kinder und Jugendliche machen, hängt nicht zuletzt davon ab, unter welchen sozialen, ökonomischen und kulturellen Bedingungen sie aufwachsen. Die Familie, aber auch die gesellschaftlichen Bedingungen und die Unterstützung, die sie außerhalb der Familie erfahren, spielen dabei eine Rolle: in Freundeskreis, Schule, Einrichtungen der Jugendarbeit und anderer außerschulischer Betreuung. Das frühe Erleben positiver Bindung wie Wärme und Unterstützung in der Familie wie auch von anderen Bezugspersonen zählt dabei zu den Erfahrungen, die besonders wichtig für die gesunde Entwicklung von Heranwachsenden sind. Aber auch die Chance, sich vielfältige Erlebnisräume erschließen und damit dem Gehirn „Futter“ bieten zu können, ist eine wichtige Voraussetzung.

Das Gehirn ent-
wickelt sich so,
wie es genutzt wird

Wer bin ich und wie will ich sein?

Klassische Entwicklungsaufgaben Jugendlicher

**Grundlegende
Aufgaben der
Persönlichkeits-
entwicklung**

Nicht nur die Krisen der Pubertät und der körperlichen und sexuellen Reifung verlangen Jugendlichen so manches ab. Heranwachsende aller Generationen stehen vor der Herausforderung, grundlegende Aufgaben der Persönlichkeitsentwicklung bewältigen zu müssen. Zu diesen klassischen Entwicklungsaufgaben gehört es, sich von der Herkunftsfamilie abzulösen, einen Weg in die berufliche Zukunft zu finden und sozial und ökonomisch eigenständig zu werden. Dafür gilt es, eine eigene Identität zu entwickeln, an Selbstständigkeit und Autonomie hinzuzugewinnen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Partnerschaften wollen aufgebaut und die eigene Geschlechtsidentität gefunden werden. All diese Entwicklungsaufgaben sind eng mit gesellschaftlichen Erwartungen gekoppelt. Und das macht es Jugendlichen nicht einfacher. Um all dies bewältigen zu können, ist es wichtig, dass sich ihre Selbstwirksamkeit weiterentwickelt: die Überzeugung, das eigene Leben und die Welt verstehen und mitgestalten zu können.

Medienkompetenz als neue Entwicklungsaufgabe

**Ohne Computer,
Smartphone und
soziale Netzwerke
geht nichts mehr**

In der heutigen Welt ergibt sich für Jugendliche noch eine weitere, neu hinzugekommene Aufgabe: der kompetente Umgang mit Medien. Die sogenannten „digital natives“ wachsen in die Medien- und Computerwelt zwar wie selbstverständlich hinein. Genauso selbstverständlich wird von ihnen jedoch verlangt, dass sie die Welt der Bits und Bytes beherrschen. Denn sie ist zu einer Zugangsvoraussetzung für Bildung und Beruf, ja sogar zu den Gruppen der Gleichaltrigen geworden. Ohne Computer und Smartphone, ohne digitale soziale Netzwerke geht gar nichts mehr. Die Eltern hat die nachwachsende Generation dabei längst abgehängt.



Die digitale Welt spielt zudem eine wichtige Rolle bei der Bewältigung zentraler Entwicklungsaufgaben. Gerade digitale soziale Netzwerke helfen dabei, sich von den Eltern abzugrenzen, Beziehungen aufzubauen und selbstbestimmt zu handeln. Wie der 14. Kinder- und Jugendbericht hervorhebt, trennen Jugendliche häufig nicht zwischen „Online“ und „Offline“. Privatheit und Öffentlichkeit verschwimmen. Ob es ihnen gelingt, selbstbestimmt über ihre privaten Daten zu verfügen, sei deshalb eine bedeutsame Herausforderung an die Zukunft, so die Autoren.³

Vielfältig und vorläufig – Aufwachsen im 21. Jahrhundert

Nicht nur im Hinblick auf die neuen und sozialen Medien hat sich die Welt der Jugendlichen seit den 1970er-Jahren deutlich verändert. Sie wach-

**Immer früher
eigenständige
Entscheidungen
treffen**

sen heute in einer Gesellschaft auf, in der die Lebensformen immer vielfältiger, bunter und individueller werden. Nie dagewesene Möglichkeiten und Freiheiten für die Gestaltung des eigenen Lebens eröffnen sich. Sie verlangen den Jugendlichen aber auch ab, immer früher eigenständig Entscheidungen treffen zu müssen und sich fortlaufend zu verbessern. Denn sie sollen und wollen mithalten können in einer Welt, die von Leistung, Konsum und medialer Inszenierung geprägt ist.

**Familiäres
Zusammenleben
ändert sich**

Hinzu kommt, dass heutige Lebenswelten weniger verbindlich geworden sind. Das beginnt bereits in der Familie: Zwar wachsen auch heute noch die meisten Jugendlichen in Kernfamilien auf. Immer mehr junge Menschen leben jedoch mit nur einem Elternteil zusammen oder in einer Zweitfamilie. Damit einhergehend wandeln sich gesellschaftliche Normen und Werte in Bezug auf familiäres Zusammenleben. Doch anders, als häufig angenommen wird, hat Familie – in welcher Form sie auch immer gelebt wird – für Jugendliche eine große Bedeutung als Ort von Schutz, Unterstützung und Geborgenheit. Jugendliche bleiben heute länger zu Hause als noch in den 1970er- oder 1980er-Jahren, was auch damit zusammen hängt, dass sich das Verhältnis zwischen Kindern und Eltern verändert hat. Es ist mehr von Offenheit und partnerschaftlicher Kommunikation geprägt. Eltern ermöglichen ihren Kindern viel eher die Balance zwischen Fürsorge und Freiheit, Zuwendung und Autonomie als früher. Dies steht der Entwicklung jugendlicher Selbstständigkeit keineswegs entgegen.⁴ Die Schere zwischen denjenigen Jugendlichen, die diese Voraussetzungen antreffen, und denjenigen, die in belastenden Familienverhältnissen leben, geht jedoch immer weiter auseinander.

Vielfalt und Vorläufigkeit prägen auch den Übergang von der Schule in den Beruf und das spätere Berufsleben. Jugendliche können unter unzähligen Möglichkeiten wählen, ihren Eintritt ins Berufsleben zu gestalten. Danach sind sie häufig mit der Aussicht auf nur zeitlich befristete Anstellungen konfrontiert. Ein Lebens- und Familienplanung bis zur Rente gehört längst der Vergangenheit an.





Grenzen ausloten

Wertemix, Vielfalt und eine Zunahme an Freiheit fordern Jugendlichen immer wieder ab, selbst Antworten auf drängende Fragen zu finden: Wer bin ich und wie will ich sein? Was wird von mir erwartet und was will ich selbst? Was ist mir wichtig und wo will ich hin? Will ich die Modelle meiner Eltern leben oder welche Lebensweise passt eigentlich zu mir? Auf der Suche nach Antworten loten Jugendliche eigene und soziale Grenzen aus und erproben, was erlaubt ist. Sie testen aus, was ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten entspricht und stellen die Einstellungen und Verhaltensweisen der Erwachsenen infrage. Sie experimentieren, rebellieren, provozieren oder ziehen sich zurück. Den Kick und die eigenen Kräfte zu spüren, Grenzerfahrungen, z. B. durch riskante Unternehmungen oder exzessives Feiern zu suchen, all dies ist Teil der pubertären Entwicklung. Mal verspielt-verschmust, mal supercool pendeln sie zwischen der Sehnsucht nach der Kindheit und der Welt des Erwachsenseins hin und her. Ausloten und Austesten ist dabei nichts Neues. Es gehört zu den klassischen Entwicklungsaufgaben Jugendlicher. Doch gerade in der heutigen Multioptionsgesellschaft mit individualisierten Lebensverhältnissen, so der 14. Kinder- und Jugendbericht, ist es eine Entwicklungsaufgabe, die an Bedeutung hinzugewonnen hat.⁵

Rückzug
oder Risiko

Die Rolle als Frau und Mann

Sexuelle
Orientierung und
geschlechts-
spezifische
Rollenbilder

Erwachsen werden bedeutet auch, die eigene Rolle als Mann oder Frau in der Gesellschaft zu finden. Viele Jugendliche stehen dabei zunächst vor der Herausforderung, sich über ihre sexuelle Identität klarzuwerden und zu ihrer sexuellen Orientierung zu stehen. Was die geschlechtsspezifischen Rollenbilder betrifft, hat sich in den letzten Jahrzehnten ein Wandel vollzogen. Zunehmend lösen sie sich auf und bieten Mädchen mehr Wahl- und Handlungsmöglichkeiten. Frauen gestalten ihr Leben viel selbstbewusster nach ihren eigenen Vorstellungen und typisch männliche Berufe stehen ihnen grundsätzlich offen. Gleichzeitig ist traditionelles weibliches Verhalten weiterhin in der Gesellschaft verankert und die Gleichbehandlung beider Geschlechter im Berufsleben hat sich noch immer nicht durchgesetzt. Führungsebenen werden hauptsächlich von Männern besetzt und Frauen nach wie vor schlechter bezahlt. Hinzu kommt, dass Frauen auch heute noch überwiegend die Aufgaben der Kinderbetreuung und Haushaltsführung übernehmen, ergänzend zu ihrer beruflichen

Tätigkeit. Sie leben mit dem Anspruch, alle Rollen gleichermaßen gut auszufüllen und geraten damit nicht selten an die Grenzen zur Überforderung. Für heranwachsende Mädchen stellt sich die Frage, wie sie ihre Rolle als Frau gestalten möchten: Was bedeutet für sie Weiblichkeit? Und wie setzen sie ihre Interessen und Wünsche im Hinblick auf die eigene Lebensgestaltung durch?

Auch für Jungen hat sich einiges verändert. Das Rollenbild des typischen Mannes ist längst ins Wanken geraten. Jungen müssen zwischen unterschiedlichen Rollenangeboten ihren eigenen Weg finden. Häufiger als früher übernehmen Männer indes Aufgaben in der Erziehung der Kinder und im Haushalt. Zeit für die Familie ist ihnen wichtiger geworden und sie sind weniger bereit, ihr Leben der Karriere zu opfern. Arbeitgeber beginnen, sich darauf einzustellen und familiengerechte Arbeitsregelungen und Angebote zu schaffen. Dennoch bleibt für Jungen häufig die Frage: Was macht einen Mann zum Mann? Die Jungenarbeit hat sich seit Jahren darauf eingestellt, dass fehlende männliche Vorbilder es ihnen erschweren, ihre Identität als Mann zu finden.

Körperkonzepte und Schönheitsnormen

Schönheit, Fitness, Leistungsfähigkeit: in der von medialen Vorbildern und Leistungsansprüchen bestimmten Welt ist es für Mädchen wie Jungen wichtig, mithalten zu können. Selbstoptimierung ist in der heutigen Gesellschaft nahezu zum Gebot geworden. Wer etwas erreichen und den Anforderungen entsprechen will, sollte an sich arbeiten, sowohl geistig als auch körperlich. Jugendliche, die dies als Anforderung verinnerlichen, können unter großen Druck geraten.

Selbstoptimierung

Schönheit und Mode

Mädchen werden nach wie vor stärker mit Schönheitsnormen konfrontiert als Jungen. Stylen und Modebewusstsein werden bei ihnen großgeschrieben. Ein schlanker, wohlgeformter Körper ist vielen wichtiger als die körperliche Leistungsfähigkeit. Die Wahrnehmung der eigenen Figur beeinflusst das Selbstwertgefühl, sodass Diäten und damit verbunden Ess-Störungen die Folge sein können. Um den Körper schlank zu halten, erobern allerdings auch Mädchen die Fitnessstudios oder kontrollieren auf andere Weise durch Bewegung ihr Gewicht.

Fitness und Bodyshaping

Für Jungen stehen Leistungsstärke, körperliche Fitness und ein durchtrainierter Körper ganz oben auf der Skala der Attraktivität. Zwar ist der schlanke bis dünne Körper für Jungen nicht oberstes Ziel, aber auch sie sind zunehmend von Ess-Störungen betroffen. Für die „Könige der Fitnessstudios“ hat aber auch das an Bedeutung hinzugewonnen, was den Mädchen vorbehalten schien: Mode und Styling.





Wenn Diäten in die Ess-Störung führen

Nicht selten bildet übermäßiges Diäten den Auslöser für Ess-Störungen. Sie können in jedem Alter auftreten, aber in der Pubertät ist die Gefahr größer. Das körperliche und emotionale Gleichgewicht gerät in dieser Phase ins Wanken. Jugendliche sind dünnhäutig, unsicher, leicht verletzlich und längst nicht immer so cool, wie es nach außen scheint. Ess-Störungen können Lösungsversuche für emotionale Probleme sein, aber auch Ausweg, Flucht oder Ersatz für verdrängte Bedürfnisse. Essen oder nicht essen kann zum Ausweichverhalten werden, zum stummen Protest. Zugleich ist es Ausdruck für Resignation oder Anpassung.



Weiterführende Informationen
finden Sie auf der Website
www.bzga-essstoerungen.de

Das BZgA-Beratungstelefon zu
Essstörungen: 0221 / 89 20 31*

Mo – Do: 10 – 22 Uhr

Fr – So: 10 – 18 Uhr

*Preis entsprechend der
Preisliste ihres Telefon-
anbieters für Gespräche
in das Kölner Ortsnetz

Leben in Jugendkulturen

Wenn man von Jugendlichen spricht, steht eines fest: „den“ Jugendlichen gibt es nicht. Obwohl alle die gleichen grundlegenden Entwicklungsaufgaben bewältigen müssen, verlaufen Zeitpunkt sowie Art und Weise des Eintritts ins Erwachsenenleben doch sehr unterschiedlich. Hinzu kommt, dass sich Jugendliche heute mehr denn je in unzähligen Jugendkulturen bewegen, die sich teils sehr stark voneinander unterscheiden – sowohl im Hinblick auf Äußerlichkeiten wie Mode als auch auf Werte, Einstellungen, Interessen und Verhalten. In der Pubertät wird der Stellenwert und Einfluss der Freunde und Gleichaltrigengruppen gegenüber dem der Familien deutlich größer. Dort können sich Jugendliche ohne Aufsicht der Eltern neu erproben, eigene Erfahrungen sammeln und Fähigkeiten in neuen Kontexten ausloten. Alkohol- und Drogenerfahrungen sowie der erste Zug an der Zigarette sind häufig eng mit dem Gruppenerleben verbunden.

**Erfahrungen
sammeln und
eigene Fähigkeiten
ausloten**



Informationen der BZgA zu
Rauchen, Alkohol, Drogen,
Umgang mit dem Netz

www.rauch-frei.info

www.null-alkohol-voll-power.de

www.kenn-dein-limit.info

www.drugcom.de

www.ins-netz-gehen.de

Studienergebnisse zeigen allerdings, dass das Bild vom Jugendlichen, der seiner Familie am liebsten den Rücken kehrt, heute keineswegs mehr aufrechtzuerhalten ist. Das Streben nach Autonomie setzt sich zwar während der Pubertät immer mehr durch und führt dazu, dass Jugendliche sich häufig bei ihren Freunden aufhalten. Aber auch in dieser Phase sind die Eltern nicht nur Schlaf- und Versorgungsstelle. Vielmehr eignen sie sich aus Sicht der Jugendlichen durchaus für gemeinsame Unternehmungen, Gespräche und sind – insbesondere die Mütter – häufig Anlaufstelle Nr. 1 für persönliche Probleme.⁶





Ungleiche Chancen für gesundes Aufwachsen

Schere zwischen Gewinnern und Verlierern

Die meisten Jugendlichen bewältigen die Entwicklungsaufgaben, die an sie gestellt werden, ohne bedeutsame Probleme. Diverse Studien bestätigen, dass ein Großteil physisch und psychisch gesund ist. Viele sind zufrieden, zuversichtlich und sozial eingebettet.⁷ Der 14. Kinder- und Jugendbericht wiederum stellt zusammenfassend fest: „Noch nie ging es Kindern und Jugendlichen in Deutschland so gut wie heute“. ⁸ Doch das „Aber“ folgt sogleich: Dieser Befund gilt nicht für alle Kinder. Die Schere zwischen Gewinnern und Verlierern geht immer weiter auseinander. Auch wenn es eine Minderheit ist, so droht doch ein nicht geringer Teil der Jugendlichen im Prozess des Aufwachsens abgehängt zu werden. Ihre Aussicht auf ein sozial eingebundenes Leben in physischer und psychischer Gesundheit ist im Vergleich zu ihren Altersgenossinnen und -genossen deutlich geringer. Denn sie starten nicht mit den gleichen Voraussetzungen und Chancen ins Leben.

Neue Morbidität – die Verschiebung des Krankheitspektrums

Etwa 20 % der Heranwachsenden in Deutschland haben gesundheitliche Auffälligkeiten. Mit dem Begriff „neue Morbidität“ bezeichnen Fachleute eine Verschiebung des Krankheitsspektrums in den letzten Jahrzehnten von akuten zu chronischen Erkrankungen und von somatischen zu psychischen Auffälligkeiten.⁹

Wie Kinder und Jugendliche ihren Alltag bewältigen, hängt in besonderem Maße davon ab, unter welchen Bedingungen sie heranwachsen. Ungleiche Lebensbedingungen wirken sich auf die körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus.¹⁰ Jede/jeder dritte Jugendliche stammt aus einem Elternhaus, das nur geringe finanzielle, soziale und bildungsbezogene Ressourcen aufweist.¹¹ Der sozioökonomische Status der Familien hat Einfluss auf den Gesundheitszustand bzw. die gesundheitliche Entwicklung der Heranwachsenden: 15 bis 20 % haben deutlich geringere Gesundheitschancen.¹² Armut und Armutserfahrungen spielen



**Ungleiche Lebens-
bedingungen
wirken sich auf die
Entwicklung aus**

dabei eine zentrale Rolle. Die Kinder sind zudem stärkeren gesundheitlichen Risiken ausgesetzt und haben geringere Möglichkeiten, eigene Ressourcen zu entwickeln, wie z. B. eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung oder Gesundheitskompetenz.¹³ Die Familienform hat dabei keinen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand. Bei Kindern und Jugendlichen aus Eineltern- und Stieffamilien treten jedoch häufiger emotionale und Verhaltensprobleme auf.¹⁴

Mädchen und Jungen in benachteiligten Lebenslagen sind häufig mehrfachbelastet – in materieller, sozialer und/oder kultureller Hinsicht. Trotz schlechterem Gesundheitszustand können sie häufig nicht an gesundheitsbezogenen Angeboten teilnehmen. Mitgliedsbeiträge beispielsweise für Sportvereine können sich die Familien nicht leisten. Nachhilfeunterricht, um den Notenstress zu reduzieren, ist häufig ebenfalls nicht finanzierbar. Auch junge Menschen mit Migrationshintergrund stammen oftmals aus Familien, die in sozioökonomisch schwierigen Verhältnissen leben. Ihr Risiko, von Sozialhilfe leben zu müssen, ist wesentlich höher als bei Gleichaltrigen deutscher Nationalität. Unwissenheit und Unsicherheit der Eltern im Umgang mit dem deutschen Gesundheitssystem können zudem dazu führen, dass Entwicklungsverzögerungen nicht oder zu spät beachtet werden.

**GUT DRAUF setzt
sich für Jugendliche
in belastenden
Lebenslagen ein**

GUT DRAUF verfolgt das Ziel, auch und gerade diesen Jugendlichen, die unter belastenden Lebensbedingungen aufwachsen, über Schule und offene Jugendarbeit Angebote zur Verfügung zu stellen.



Informationen zum Thema
Gesundheitliche Chancengleichheit
www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

Jugendliche und Ernährung, Bewegung, Stress

Wie aber ernähren und bewegen sich Jugendliche? Was stresst sie und wie gehen sie damit um? Viele Untersuchungen weisen auf Defizite in den drei Bereichen hin. Und doch: Wie eine Befragung Jugendlicher zwischen 12 und 18 Jahren (EGJ-Studie 2014) zeigt, beschäftigt sich ein beachtlicher Teil der Befragten mit Aspekten rund um eine gesunde Lebensweise.¹⁵ Hierzu gehören vor allem Fitness, Körpergestalt und Leistungsfähigkeit. Aber auch bewusste Ernährung, Alkohol- und Rauchverzicht spielen dabei eine Rolle.

... siehe Seite 22 Gesundheit –
(K)ein Thema für Jugendliche?



Jugendliche und Ernährung

Die Wahl der Lebensmittel

Jugendliche wählen Lebensmittel meist nicht unter dem Aspekt der Gesundheit aus. Das stärkste Essmotiv, so zeigen Befragungen, heißt: „Weil es schmeckt“. Eine Reihe von Faktoren beeinflusst den Ernährungsstil. Dazu gehören z. B. die Gewohnheiten in der Familie und die Zeit, die Familien für gemeinsame Mahlzeiten zur Verfügung steht. Ein Großteil der Mahlzeiten wird immer noch zu Hause eingenommen. Der Verzehr außer Haus ist auch bei Jugendlichen steigend.

**Genuß,
Geschmack,
Lifestyle
und Chic**

Während der Pubertät gewinnt die Peergroup an Einfluss. Sie bestimmt auch beim Essen und Trinken, was in und cool ist, welche Marken angesagt sind. Genuss, Geschmack, Lifestyle und Chic sind dabei entscheidend. Diese Aspekte macht sich die Nahrungsmittelindustrie in ihren Werbebotschaften zunutze. Ähnlich wie Mode und Musik unterliegt auch das Ernährungsverhalten im Jugendalter wechselnden Vorlieben. Nach wie vor zählen Fleisch, Wurst, Fast Food, Pizza, Nudeln, Süßwaren und Softdrinks zu den Vorlieben vieler Jugendlicher.

Die Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC 2015) zeigt, dass der Anteil von Jugendlichen im Schulalter, die regelmäßig frühstücken, in den letzten Jahren abgenommen hat. Deutlich wird zudem, dass das Frühstücksverhalten mit dem familiären Wohlstand zusammenhängt: je höher dieser ist, desto häufiger frühstücken Kinder und Jugendliche an Schultagen.¹⁶ Obst und Gemüse betreffend, ist der tägliche Konsum bei Mädchen wesentlich höher als bei Jungen: Gemüse essen demnach 30,6 % der Mädchen und 19,5 % der Jungen mindestens einmal am Tag, Obst 43,3 % der Mädchen und 31,6 % der Jungen. Und auch hier zeigt sich, dass bei Jugendlichen der Verzehr mit dem Wohlstand steigt.¹⁷

Körperbild und Attraktivität

**Kritische Sicht
auf den eigenen
Körper**

Wenn sich in der Pubertät der Körper verändert, stellt dies für viele Jugendliche – insbesondere Mädchen – eine Herausforderung dar. Gesellschaftliche Vorstellungen von Attraktivität spielen hier eine wichtige Rolle. Häufig nimmt das Selbstwertgefühl im Hinblick auf den eigenen Körper ab. Der Anteil der Mädchen, die unzufrieden mit dem eigenen Körper sind, ist zwar größer als der der Jungen. Aber auch letztere zeigen sich zunehmend kritisch sich selbst gegenüber.¹⁸ Laut HBSC-Studie halten sich 42,3 % der Mädchen und 25,6 % der Jungen für ein wenig oder viel zu dick. Das führt bei 21,8 % der befragten Mädchen und 11,9 % der Jungen zu Diäten.¹⁹

Jugendliche und Bewegung

Bewegung ist mehr als Sport

Bewegung ist jede Art von körperlicher Aktivität und damit weit mehr als Sport – ob im Verein oder in der Freizeit. Die Lebenssituation der Jugendlichen ist von einem Rückgang an natürlicher Bewegung im Alltag bestimmt. In städtischen Regionen ist die Bebauung so dicht, dass die Wohnumgebung kaum zu bewegungsintensiven Aktivitäten einlädt. Auch elektronische Medien, die im Alltag Jugendlicher einen hohen Stellenwert haben, können das Ausmaß körperlicher Aktivitäten beeinflussen.

80 % der Jugendlichen treiben regelmäßig Sport

Laut KiGGS-Studie 2014 des Robert-Koch-Instituts trieben zum Zeitpunkt der ersten Folgebefragung rund 80 % der 11 bis 17-Jährigen regelmäßig Sport, knapp 63 % der 11 bis 13-Jährigen und 56 % der 14 bis 17-Jährigen waren in einem Sportverein. 11,5 % der Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren erreichen die WHO-Empfehlung und sind täglich mindestens 60 Minuten aktiv.²⁰ Der soziale Status wirkt sich auch auf die Bewegung aus: Jugendliche aus Familien mit niedrigem sozio-ökonomischem Status sind seltener sportlich aktiv und weniger häufig in Sportvereinen. Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen sind besonders deutlich bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund: Jungen sind besonders häufig und Mädchen besonders selten im Verein sportlich aktiv. Aus der EGJ-Studie 2014 wird deutlich, dass sich das sportliche Verhalten der Eltern auf das der Kinder auswirkt: sportaktive Eltern haben häufiger sportaktive Kinder/Jugendliche.²¹

Spaß haben und fit sein

Motive zum Sporttreiben

Sport hat ein positives Image. Insbesondere die Trendsportarten stehen für „Fun“ und „Action“ und damit für jugendliches Lebensgefühl. Zudem wirken Jugendliche gerne sportlich und schmücken sich mit sportlichen Kleidungsstücken wie Baseballkappen, Skaterhosen, Sweatshirts oder Turnschuhen – auch, wenn sie selbst keinen Sport treiben.

In der EGJ-Studie 2014 rangieren bei den befragten Jugendlichen die Motive „Spaß haben“ und „mich fit halten“ mit jeweils 96 % ganz oben, eng gefolgt von „etwas für die Gesundheit tun“ (92 %) und „Leistungsfähigkeit verbessern“ (91 %). Auch „etwas für die eigene Figur zu tun“, spielt eine wichtige Rolle.²² Hier wird deutlich, dass das Thema Gesundheit Jugendlichen gar nicht so fern liegen muss. Wenn der Spaß gesichert ist und der Antreiber Attraktivität hinzukommt, sind bereits wichtige jugendliche Bedürfnisse erfüllt.



Jugendliche und Stress

Stress hat viele Gesichter

Schon Jugendliche können große Probleme mit Stress haben. Sie wachsen in einer Welt auf, die von Leistungs- und Zeitdruck geprägt ist. Die Erwartungen in Elternhaus, Schule und Gesellschaft sind oftmals hoch. Mit der Angst vor ungenügenden Leistungen steigt die Angst, keine Aussicht auf einen Ausbildungs- und Arbeitsplatz zu haben. Ist die finanzielle und berufliche Situation der Eltern angespannt, kann auch dies zu Stress führen.

Manche Jugendliche sind mit kritischen Ereignissen konfrontiert: Die Scheidung der Eltern, eine chronische Erkrankung oder der tödliche Verlust eines Freundes können mit extremen Belastungen und Veränderungen verbunden sein. Auch Mobbing kann sich zu solch einem kritischen Ereignis entwickeln.



Pubertät als Stressfaktor

All die Aufgaben, die Jugendliche in der Pubertät bewältigen müssen, sind für viele mit Stress verbunden, wie die Gewöhnung an den sich verändernden Körper, der Wunsch nach Autonomie und das gleichzeitig bestehende Bedürfnis nach Schutz, die Anerkennung in der peer group oder die Frage: Wer bin ich und wie will ich sein? Konflikte mit sich selbst oder mit der eigenen sexuellen Orientierung können Krisen hervorrufen.

Typisch ist in dieser Phase der ganz alltägliche Stress: der Streit mit den Eltern ums unaufgeräumte Zimmer oder um die Ausgehzeiten am Abend, die nächste Klassenarbeit oder der Krach mit der Freundin/dem Freund. Die Stimmungsschwankungen der Pubertät machen das Leben auch nicht gerade einfacher, und so kann es vorkommen, dass an manchen Tagen einfach alles nervt.

Stress und Stressbewältigung aus Sicht der Jugendlichen

Mädchen empfinden mehr Stress als Jungen

Zieht man die Ergebnisse der EGJ-Studie 2014 heran, erscheint der Stresslevel Jugendlicher recht hoch. Auf die Frage, wie oft sie sich in den letzten 7 Tagen gestresst fühlten, gab der größte Teil der Jugendlichen (49 %) „an 1 bis 2 Tagen“ an. Generell empfanden Mädchen mehr Stress als Jungen. 13 % der Mädchen fühlten sich an 5 bis 7 Tagen gestresst, aber nur 9 % der Jungen. Wer oder was aber bereitet Stress? Hier wurde sowohl nach Personen als auch nach Herausforderungen gefragt. Unter den Personen rangieren Lehrer an erster Stelle, gefolgt von Geschwistern und dann erst den Eltern. Zu den Herausforderungen, die den meisten Stress verursachen, zählen vor allem „Klassenarbeiten“, „Ärger/Streit“, „frühes Aufstehen“, „Hetze/Eile“ und „Hausaufgaben“. Um den Stress zu bewältigen, suchen sich die Jugendlichen vor allem soziale Unterstützung: bei Freunden (Platz 1), Eltern oder anderen Erwachsenen (Platz 3). An zweiter Stelle ist die Strategie wichtig, etwas zu tun, das Spaß macht und emotional positiv besetzt ist. Aber auch Verdrängung wird auf den Plätzen 4 und 5 gewählt: so tun, als wäre nichts und Ablenkung durch Fernsehen oder Computerspielen.²³



Gesundheit – Ein Thema für Jugendliche!

Jugendliche interessieren sich für gesundheitliche Themen

Auch wenn bei der Gesamtheit der Jugendlichen nach wie vor Defizite im Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie im Umgang mit Stress bestehen, lässt sich auf der Basis oben genannter und anderer Studien doch auch viel Positives feststellen. Ein Interesse an und ein Bewusstsein für gesundheitliche Themen sind durchaus vorhanden.

Das eigene Wohlbefinden im Blick

Bei Jugendlichen, die in der EGJ-Studie 2014 angeben sollten, was für das eigene Gesundheitsgefühl von Bedeutung ist, standen ganz oben auf der Liste: „seelisches Wohlfühlen“ (39 %), „gutes Familienklima“ (35 %) und „gesunde Ernährung“ (34 %). Auch „gutes körperliches Wohlbefinden“ (28 %), „nicht krank sein“ (25 %), „guter Freund / gute Freundin“ (22 %) und „ausreichend Schlaf“ (22 %) wurden u. a. genannt. Ausreichender Entspannung wurde eine nicht so große Bedeutung beigemessen.²⁴

Rund 40% der Jugendlichen achten auf gesunden Lebensstil

Doch wie oft achten Jugendliche tatsächlich darauf, der Gesundheit etwas Gutes zu tun? Immerhin 42 % gaben in der EGJ-Studie an, fast immer auf körperliche Aktivität zu achten, viel Wasser oder Tee zu trinken (41 %) und regelmäßig etwas zu essen (40 %). Auch „ausreichend Schlaf“ (36 % fast immer), „regelmäßig Obst essen“ (26 % fast immer) und „Stressvermeidung“ (23 % fast immer) kamen gar nicht schlecht weg.²⁵ Jede/-r vierte Jugendliche achtet eigenen Angaben zufolge darauf, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.²⁶

Nicht nur gesund, sondern auch fair

Weltanschauliche Motive wie Tierschutz, Ökologie oder soziale Gerechtigkeit können den Ernährungsstil beeinflussen und dazu führen, dass Jugendliche Lebensmittel aus Bioanbau oder fairem Handel bevorzugen. Zunehmend entscheiden sich Jugendliche aus diesen Gründen für eine vegetarische (Verzicht auf Fleisch, Wurst und Fisch) oder gar vegane Kost (Verzicht auf jegliche tierische Produkte wie Joghurt oder Käse).

Alkohol und Tabak

75 % der Jugendlichen haben noch nie eine Zigarette geraucht

Rauchen und Alkoholkonsum haben bei Jugendlichen in den letzten Jahren insgesamt betrachtet abgenommen. Wie die regelmäßigen Befragungen der BZgA zeigen, war der Anteil der 12- bis 17-Jährigen, die in ihrem Leben nie eine Zigarette geraucht haben, mit 75,3 % in keiner Untersuchung seit den 1970-er Jahren so hoch wie in der Studie von 2014.²⁷ Auch auf Alkohol verzichten immer mehr Jugendliche: 32,1 % der 12- bis 17-Jährigen gaben 2014 an, noch nie in ihrem Leben Alkohol getrunken zu haben.²⁸

Was heißt das für GUT DRAUF?

An den Bedürfnissen, Wünschen und Interessen der Zielgruppe ansetzen

Um Jugendliche mit Angeboten rund um Gesundheit zu erreichen, ist es wichtig, an die für die Pubertät typischen Bedürfnisse und Wünsche anzudocken, aber auch an die Vorlieben, Interessen und Trends, auf die Studien immer wieder hinweisen. Dabei sind gerade auch die sozialen Unterschiede und ungleichen Chancen auf eine gesunde Lebensweise einzubeziehen, genauso wie kulturelle Unterschiede. Im ersten Kapitel wurden die methodischen Leit motive für die pädagogische Umsetzung von GUT DRAUF ausführlich dargestellt, die auf die jugendlichen Bedürfnisse und Lebensbedingungen zugeschnitten sind.

Was die konkreten Angebote betrifft, lässt sich in Kürze vorwegnehmen, dass vielfältige und spannende Bewegungsangebote, die Spaß und Fitness verheißen, angezeigt sind als solche, die nur auf den Kampf um Rekorde setzen. Genuss, Geschmack, Lifestyle und Entdeckergeist sind anregender als Regeln und Gebote für gesundes Essen. Und es sollte bei jedem Angebot möglich sein, mitzugestalten und mitzubestimmen. Wie das im Einzelnen gelingen kann, wird in dem folgenden Kapitel „GUT DRAUF konkret!“ ausführlicher beschrieben.





GUT DRAUF konkret!

Anregungen für die Umsetzung

Informationen und Anregungen für die Umsetzung in Einrichtungen der Jugendarbeit und -bildung

Das folgende Kapitel zeigt, wie Gesundheitsförderung nach „GUT DRAUF“ in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation umgesetzt werden kann.

Es werden neben Hintergrundinformationen zu den drei Themenschwerpunkten auch Anregungen und Beispiele gegeben, die den Einstieg in die Arbeit mit Jugendlichen erleichtern und für alle Handlungsfelder (Schule, Sportverein, Betrieb, Jugendarbeit, Jugendreisen) wertvolle Tipps und Hinweise bereithalten.

Einleitend soll der Blick darauf gerichtet werden, wie der Dreiklang aus Ernährung, Bewegung und Stressregulation in konkreten Aktionen umgesetzt werden kann.



Berichte zur Umsetzung in Einrichtungen und Angeboten der Jugendarbeit und -bildung finden Sie auf www.gutdrauf.net unter Partner » Handlungsfelder.

Der GUT DRAUF-Ansatz in der praktischen Umsetzung

Das besondere Merkmal von GUT DRAUF-Angeboten besteht darin, dass diese möglichst immer alle drei thematischen Elemente (Ernährung, Bewegung und Stressregulation) berücksichtigen. Dabei geht es allerdings nicht darum, diese parallel, neben- oder nacheinander umzusetzen, sondern gezielt miteinander zu verknüpfen. Das Zusammenwirken der drei Elemente kann sich dann am besten entfalten, wenn sie spielerisch miteinander kombiniert werden und wenn über einen Tag oder einen längeren Zeitraum verteilt immer wieder einzelne Bewegungs-, Ernährungs- oder stressregulierende Elemente angeboten werden.

Natürlich kann es sein, dass trotz des Dreiklangs aus Ernährung, Bewegung und Stressregulation der Schwerpunkt gezielt auf eines der Elemente gelegt wird. Denn es macht einen Unterschied, ob eine GUT DRAUF-Aktion in der Schulmensa oder in einem Sportverein durchgeführt wird. Die folgenden Umsetzungsbeispiele können dies veranschaulichen.

GUT DRAUF-Sportevent

Bei dieser Aktion steht zweifelsohne die Bewegung im Mittelpunkt. Der sportliche Wettbewerb ist Kern des Angebotes. Ernährungs- und Entspannungsangebote geben dem Event jedoch den typischen GUT DRAUF-Charakter: Eine Cocktailbar mit frischen Fruchtsäften oder Smoothies und eine Snackbar mit Obstspießen, Müsli oder Fingerfood stärken die Jugendlichen für neue Herausforderungen oder nach intensiven Sporteinheiten. Ein Entspannungszelt oder eine Chill-out-Lounge laden mit ruhiger Musik, Igelbällen, gemütlichen Sitzcken oder Kissen zum Verschnaufen und Verweilen ein – auch ein idealer Ort, um Niederlagen zu verarbeiten, Siege zu genießen oder die Strategie für das nächste Spiel zu beraten.

GUT DRAUF-Essenfest

Natürlich geht es hier vor allem darum, ganz im Sinne von GUT DRAUF eine gemeinsame Mahlzeit mit Freunden, im Klassenverbund oder Team zu genießen. Aber auch hier lassen sich bewegte und entspannende Elemente bestens einbauen. Schon bei der Zubereitung der Mahlzeit können die Jugendlichen aktiv eingebunden und z.B. durch einen Spaziergang zum Supermarkt oder Bauernhof aktiviert werden oder in der Küche tatkräftig anpacken. Denkbar ist ebenfalls, dass sie sich durch eine aktive Übung bestimmte Zutaten für eine Mahlzeit „verdienen“ müssen



(wie z. B. bei der Lösung einer bewegungsorientierten Gruppenaufgabe gibt es einen süßen Nachtisch). Entspannungselemente lassen sich sehr gut in der Zeit, in der das Essen auf dem Herd oder im Ofen gart, oder zwischen zwei Gängen als kleine Überbrückung einbauen. Auch als Abschluss des gemeinsamen Essens ist eine Entspannungsübung ideal, um die Atmosphäre auskosten zu können.

GUT DRAUF-Wohlfühlloase

Die Seele baumeln lassen und einfach mal die Ruhe genießen – dies ist in unserer oftmals durch Hektik und Stress geprägten Gesellschaft ein Privileg, das häufig zu kurz kommt. Es funktioniert erfahrungsgemäß über Fantasiereisen, Massagen oder kreative Bastelangebote sehr gut. Eine Wohlfühlloase, in der leise Töne und eine entspannte Grundstimmung vorherrschen, muss aber auch Raum bieten, um auch laut und wild zu sein oder sich auszupowern. Oft schaffen wir dadurch überhaupt erst die Voraussetzung, um zu entspannen. Und wenn die Jugendlichen dann richtig ins Genießen kommen, ist es nicht mehr weit zu einem gesunden Snack oder einem gemeinsamen Drink, um das Wohlfühlpaket abzurunden.

Die Verknüpfung der drei Elemente

Die Verknüpfung der drei Elemente gelingt erfahrungsgemäß dann am besten, wenn man sich von einer engen Definition für Ernährung, Bewegung und Stressregulation verabschiedet und die Begriffe weiter fasst:

- ➔ Bewegung im Sinne von GUT DRAUF ist deutlich mehr als sportliche Aktivität! Ein Spaziergang zum Bäcker, die aktive Mitarbeit in der Küche oder das Anleiten einer Massage geschieht auch durch Bewegung.
- ➔ Ernährung im Sinne von GUT DRAUF ist mehr als ein ausgewogenes Menü zum Mittagessen! Ungesüßte Erfrischungsgetränke, kleine Snacks in Form von Obst oder Gemüsesticks sind ebenso gesundheitsförderlich.
- ➔ Entspannung im Sinne von GUT DRAUF ist mehr als eine Fantasiereise oder eine Igelball-Massage! Auch bewusster, aktiver Stressabbau, kreative Bastel- oder Malaktionen fördern die Stressregulation von Jugendlichen.



Auf den folgenden Seiten finden sich zahlreiche Hinweise und Tipps, wie die einzelnen Elemente von GUT DRAUF optimal gestaltet werden können. Die Vielfalt der Methoden und Angebote für jedes einzelne Element bieten dann in Verbindung mit der Kompetenz der pädagogischen Fachkräfte eine gute Grundlage, um die Elemente miteinander zu kombinieren. So entstehen beste Chancen, mit GUT DRAUF-Angeboten den „Nerv“ der Jugendlichen zu treffen und diese „ganz nebenbei“ und mit Spaß an das Thema Gesundheit nachhaltig heranzuführen.

GUT DRAUF Ernährung

Essen und trinken – Wissenswertes

Was heißt eigentlich ausgewogene Ernährung?

Die Grundregeln

Die Auswahl der Lebensmittel wirkt sich auf die Nährstoffversorgung aus. Das Jugendalter ist eine Phase des Wachstums, in der es besonders wichtig ist, mit ausreichend Nährstoffen versorgt zu sein. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund gibt hierzu Empfehlungen. Sie lassen sich in einfachen Regeln zusammenfassen: reichlich pflanzliche Lebensmittel, tierische Lebensmittel in Maßen und sparsamer Umgang mit Fettreichem und Süßem. Reichlich sollte auch getrunken werden, allerdings kalorienfrei. Diese Grundregeln bilden den Kern des vom FKE auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelten Konzepts für „Optimierte Mischkost“. Empfohlen werden zudem fünf über den Tag verteilte Mahlzeiten: morgens, vormittags, mittags, nachmittags und abends. Frühstück und Abendessen als kalte Hauptmahlzeiten, Mittagessen als warme Hauptmahlzeit und vormittags und nachmittags gibt es Zwischenmahlzeiten. Obst, Gemüse und/oder Rohkost sollten bei allen fünf Mahlzeiten enthalten sein.



Informationen rund um gesunde, ausgewogene Ernährung:

www.fke-do.de – Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)

Informationen speziell zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Hier können Sie die Broschüre „Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen“ bestellen.

www.optimix-schmeckt.de – Angebot des FKE mit konkreten Tipps zur Kinderernährung

www.dge.de – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Informationen über vollwertige Ernährung für alle Altersstufen, die DGE-Lebensmittelpyramide und vieles mehr.



Reichlich pflanzliche Lebensmittel

Gemüse und/oder Obst stehen immer im Mittelpunkt. Zum Beispiel Gemüse- oder Obstspieße in der Pause, Dipgemüse auf dem Büffet oder Gemüsegerichte zur warmen Hauptmahlzeit.

Getreide in Form von Brot, Reis, Nudeln oder Couscous kommt hinzu. Beim Getreide werden Vollkornprodukte empfohlen.

Die Mischung macht's: Obst, Gemüse und Getreide werden kombiniert. So kann Müsli mit frischen Früchten angereichert werden oder der Nudelsalat mit Tomaten. Das belegte

Die Mischung macht's

Brot schmeckt auch zusammen mit Apfelschnitzen. Auch auf dem Grillfest kann es bunt zugehen: Fleisch wird ergänzt durch Folienkartoffeln, Maiskolben, Tomaten oder Zucchini. All das lässt sich Grillen.

Durstlöcher

Zuckerfreie Getränke sind die Durstlöcher Nr.1, vor allem Wasser mit und ohne Kohlensäure, aber auch ungesüßte Fruchtsaftschorlen (empfohlenes Mischungsverhältnis: höchstens ein Teil Saft auf zwei Teile Wasser), Früchte- und Kräutertees. Doch nicht nur der akute Durst sollte gestillt werden. Wasser ist die Grundlage für viele wichtige Lebensfunktionen. Aus diesem Grund ist ein ausreichender Wassergehalt im Körper wichtig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat Richtwerte für die Wasserzufuhr ermittelt.²⁹ Demnach sollten Heranwachsende zwischen 10 und 13 Jahren 1,17 Liter pro Tag trinken, Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren 1,33 Liter und im Alter von 15 bis unter 19 Jahren 1,53 Liter. Der

Wasser – Grundlage für wichtige Lebensfunktionen

Wasserbedarf kann jedoch nach oben hin abweichen, denn er ist abhängig vom Geschlecht, dem Wasseranteil im Körper, der körperlichen Aktivität und den Umgebungstemperaturen.



Weitere Informationen rund um die Bedeutung von Wasser
Auf der Internetseite www.trinkfit-mach-mit.de des Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft e.V. (BDEW).
Auch auf der Seite www.dge.de der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) finden Sie Wissenswertes rund um die Bedeutung von Wasser für den Erhalt lebenswichtiger Körperfunktionen. Hier sind auch die Richtwerte für die Wasseraufnahme in den verschiedenen Altersgruppen zusammengestellt.

Mäßig tierische Lebensmittel

Fisch kann ein- bis zweimal pro Woche gegessen werden. Fleisch, Wurst und Eier sollten mäßig konsumiert werden – und wenn, dann fettarm. Zuviel Fett oder falsches Fett ist der Gesundheit nicht zuträglich. Aber Fette sind auch wichtig für unseren Körper. Sie dienen als Energielieferant, Kälteschutz, Stütze der Organe und Träger einiger Vitamine. Das bedeutet: das magere Schnitzel und Geflügelfleisch statt Bratwurst bzw. Sucuk oder Schinken, fettarme Milch, fettarmer Joghurt und Magerquark statt sahniger Produkte.



Welche Fette eignen sich?

Ungesättigte Fettsäuren sind gesundheitsförderlicher als gesättigte. Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren sind z. B. in Raps-, Walnuss-, Soja- und Leinöl enthalten. Zum Braten eignen sich besonders hitzestabile, raffinierte Pflanzenöle wie u. a. Raps-, Oliven-, Soja- oder Sonnenblumenöl. Die DGE empfiehlt insbesondere Rapsöl zum Braten und generell zur Verwendung bei der Zubereitung von Speisen.

Quelle und weitere Informationen:

www.dge.de – Was Sie schon immer über Fett wissen wollten (2007)



Produkte für Kinder und Jugendliche

Produkte speziell für Kinder und Jugendliche, die mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind (z. B. Frühstückscerealien), sollten die Ausnahme sein. Bei der Auswahl auf wenig gesüßte und fettarme, auf frische statt stark verarbeitete Produkte achten.



Sparsam Speisefette- und zuckerreiche Lebensmittel

Speisefette, Süßwaren und Knabberartikel sollten stark reduziert werden. Speisefette müssen nicht gänzlich aus der Küche verbannt, sie sollten aber gut ausgewählt werden (s.o.). Auch auf Süßwaren, Chips und andere Knabberartikel muss nicht vollständig verzichtet werden. Auf die Häufigkeit und Menge kommt es an. Zudem können sie durch Knabberwaren ersetzt werden, in denen weniger Zucker und Fette enthalten sind. In Fertiggerichten und Fast Food wie Döner, Pommes mit Majo oder Fertigpizza verstecken sich häufig zugleich sehr viele

Auf Häufigkeit
und Menge
kommt es an

In Fertiggerichten
und Fast Food
verstecken sich
ungesunde Fette

ungesunde Fette und Zucker. Teil des GUT DRAUF-Tisches sollten sie möglichst nicht sein. Doch wenn Jugendliche hin und wieder „schwach“ werden, schadet es nicht. Auch hier gilt: die Häufigkeit und Menge macht's. Ausgewogenheit ist das A und O.





Essen und trinken – Die Umsetzung nach GUT DRAUF

Einrichtungen und Anbieter, die nach GUT DRAUF arbeiten, ermöglichen Jugendlichen positive Erfahrungen mit einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung. Wichtig ist die Zubereitung – es muss schmecken. Und auch das Auge isst mit. Neben dem „Was“ ist ebenso das „Wie“ entscheidend. Hier spielt die Inszenierung eine große Rolle. Die Atmosphäre, die Situation beim Essen oder auch das Mitspracherecht der Jugendlichen bestimmen, ob das, was auf dem

Teller liegt, akzeptiert wird. Deshalb rücken die Angebote die sinnlichen Aspekte und das Zusammensein und Zusammenagieren in den Vordergrund. Essen wird so zu einem genussvollen Erlebnis.

Die Anlässe

Möglichkeiten, das Essen gemeinsam vorzubereiten und zu genießen, gibt es genug: Klassenfrühstück, Picknick beim Klassenausflug, Mahlzeiten bei einer Jugendreise, die Wochenendreise der Jugendgruppe, das Snackangebot in einer offenen Jugendeinrichtung oder bei einem Fest im Sportverein. Zudem können besondere Essensevents geschaffen werden, zu denen auch Freunde und Eltern eingeladen werden.

Mitentscheiden und mitgestalten

**Verantwortung
für die eigene
Ernährung
übernehmen**

Jugendliche sollten Gelegenheit erhalten, sich eine vollwertige Ernährung selbst aktiv zu erobern. So können sie experimentieren und stehen in der Verantwortung für das Ereignis „gemeinsam Essen“. Als Mittlerkraft können Sie dabei mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Sie können Jugendliche auf vielfältige Weise einbinden. Bei der Themenwahl, der Planung, bei Einkauf, Zubereitung und dabei, den Raum in Szene zu setzen. Auch die Gestaltung von Speiseplan oder Menükarte und die Entwicklung eines Mottos oder Titels für das gemeinsame Essen können Jugendliche übernehmen. Zubereiten, Kochen, Garnieren und Essen, all das spricht viele Sinne an und die gemeinsame Kochaktion ist ein soziales Erlebnis. Positiver Nebeneffekt: Das, was Jugendliche selbst zubereiten, schmeckt ihnen – meist – auch besser.

Attraktive Themen wählen

Vollwertiges Essen wird interessant, wenn es in ein Thema eingebunden ist oder unter einem Motto steht, das die Neugierde Jugendlicher weckt.

Beispiele hierfür können sein:

- Sport & Fitness:** Auf dem Abschlussbüfett nach einem Streetballturnier stehen „Dunking-Dips“, „Sneaker-Salat“ oder „Bagger-Brot“.
- Schönheit:** Beauty-Snacks für „tolles Haar“, „strahlenden Teint“ oder „feste Fingernägel“ zubereiten.
- Abenteuer:** Kräuter sammeln bei einem Outdoor-Tag. In der Küche entstehen daraus Kräuterfrischkäse, Kräuterbrot oder Pizzataschen mit Kräuterfüllung.
- Alte Rezepte:** Kochen wie im Mittelalter oder zu Zeiten der Industrialisierung. Ideen und Rezepte können Jugendliche im Internet „ausgraben“. Auch Fantasierezepte beispielsweise zu „Draculas Dinner“ lassen sich kreieren.
- Aus der Region:** Regionale Spezialitäten frisch auf den Tisch. Die Rezepte und ihre Entstehungsgeschichte können die Mädchen und Jungen ebenfalls im Internet recherchieren.
- Ökologie:** Umweltschutz und Ökologie sind Anliegen vieler Jugendlicher. Mädchen und Jungen eines Jugendclubs können beispielsweise einen Garten anlegen und Tomatenpflanzen setzen. Das Gemüse können sie im Sommer selbst ernten und zubereiten.
- Weltreise:** Kochen und Essen wie in anderen Ländern. Jugendliche bringen Originalrezepte aus ihren verschiedenen Kulturkreisen mit. Gekocht wird dann gemeinsam.

Frisch auf den Tisch: Die Zubereitung

**Frisch und
ballaststoffreich**

FrISChe, möglichst unverarbeitete Lebensmittel stehen im Mittelpunkt. Verwenden Sie nur wenige Konserven und Fertigprodukte. Tiefkühlprodukte wie Gemüse und Beeren können eine Alternative sein. Wenn der Zeitaufwand minimiert werden soll, können Sie auch Halbfertigprodukte einsetzen. Achten Sie dabei auf den Fett- und Zuckergehalt und ergänzen Sie sie durch frISChe Lebensmittel.

Es ist sinnvoll, mit kleinen Mengen Vollkorn und Rohkost anzufangen und das Angebot langsam zu erweitern. Mehr Vollkorn und mehr Gemüse bedeuten mehr Ballaststoffe. Jugendliche, die nicht an eine ballaststoffreiche Ernährung gewöhnt sind, können anfänglich mit harmlosen Magen- und Darmbeschwerden reagieren (Völlegefühl, Magendruck, leichtem Durchfall oder Verstopfung). Das gibt sich jedoch. Wichtig ist, dass Jugendliche ausreichend trinken, denn Ballaststoffe brauchen viel Flüssigkeit zum Quellen.





Sichtbar präsentieren

- Zutaten sichtbar präsentieren, wie z. B. bei Eintöpfen, damit Jugendliche zugreifen. Bei Salaten die einzelnen Zutaten nicht vermengen, sondern so anbieten, dass sie sie selbst zusammenstellen können.

Fett, Zucker und Salz sollten Sie bei der Zubereitung nur sparsam einsetzen. Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle zum Dünsten. In der Salat- und Rohkostküche können es auch kaltgepresste Öle sein.



So werden Nährstoffe geschont

- frische Lebensmittel direkt nach dem Einkauf kühl aufbewahren
- Rohkost und Salat erst kurz vor dem Essen zubereiten
- Salat, Gemüse und Kartoffeln nicht in Wasser liegen lassen erst nach dem Waschen zerkleinern
- Gemüse knackig garen, nicht weich kochen
- fertige Speisen nicht lange warm halten

Stichwort Hygiene

Wer für andere Speisen zubereitet, muss Hygienevorschriften beachten. Dazu gehören die EU-Verordnung Nr. 852/2004, die Lebensmittelhygieneverordnung und das Infektionsschutzgesetz. Auch beim gemeinsamen Kochen mit Jugendlichen müssen hygienische Regeln eingehalten werden.

Dazu gehören:

- Körper und Kleidung sauber halten, Schürze tragen
- Haare zusammenbinden oder Kopfbedeckung tragen
- Schmuck und Armbanduhren vor dem Kochen ablegen
- vor der Arbeit und nach jedem Toilettengang Hände waschen
- Wunden wasserdicht abdecken



Informationen zu den Themen Haushalts-/Küchen- und Nahrungshygiene:
www.infektionsschutz.de – BZgA
www.dge.de – Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Broschüren zum Thema Hygiene in der Gemeinschaftsverpflegung:
www.aid.de der aid infodienst (Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.)

Vorlieben variieren

Gut schmeckt, was vertraut ist. Das spricht dafür, Lieblingsgerichte zu nutzen und mit neuen frischen oder vollwertigen Elementen abzuwandeln. So kommt beispielsweise mehr Gemüse auf die Pizza, der Boden wird aus Vollkornmehl selbst gemacht, die Pommes werden selbst geschnippelt und im Backofen gegart statt frittiert.

Abwechslung statt Eintönigkeit

Alle Sinne
anregen

Regen Sie mit Essensangeboten nach GUT DRAUF alle Sinne der Jugendlichen an und wählen Sie die Zutaten entsprechend aus:

Mit unterschiedlicher Beschaffenheit spielen: Zum „weichen“ Nudelaufbau wird knackiger Salat gereicht; auf dickflüssigen Eintopf folgt Obstsalat aus festen Früchten.

Formenvielfalt schaffen: Scheiben, Streifen, Würfel, klein gehackt oder dünn/dick gehobelt – die Schnitttechnik sorgt für Abwechslung auf dem Teller. Beispiel: Orangen werden mal in Schnitze zerteilt, mal in Scheiben geschnitten und halbiert, mal im Ganzen serviert.

Nase und Gaumen verwöhnen: Frische Kräuter und Gewürze sowie Nüsse regen mit ihrem Aroma den Geschmacks- und Geruchssinn an.

Bunt und
vielfältig

Je farbenfroher, desto besser: Rot, gelb, grün – bunte Mischungen fördern den Appetit. Farb-akzente setzen die vielen Gemüse- und Obstsorten. Auch mit Gewürzen kann man auf natürliche Weise färben, z. B. gelb mit Gelbwurz (Kurkuma) oder rot mit Paprika.

Geschmacksrichtungen kombinieren: Herzhaftes, leicht Scharfes, Würziges, Mildes, Fruchtiges oder Süßes – all dies kann auf der Tafel angeboten, z. T. auch in einem Gericht zusammengefügt werden.

Jahreszeiten nutzen: Im kalten Winter schmeckt Linseneintopf gut, im heißen Sommer ist eine Kaltschale passend. Mariniertes Gemüse kann in der warmen Jahreszeit das Menü eröffnen. Wenn es kalt wird, steht vielen der Sinn nach einer heißen Suppe. Die Wahl von Obst und Gemüse kann an den saisonabhängigen einheimischen Anbau angepasst werden.



Verschiedene Esskulturen: Ob aus Italien, Deutschland, Amerika, der Türkei oder Indien – Rezepte aus verschiedenen Kulturen bereichern die Tafel und die Sinne. Auch bei einem nicht ländergebundenen Motto können Speisen aus den unterschiedlichen Kulturen zusammengestellt werden. So kann jeder Jugendliche zum Thema „Schön und fit“ etwas aus dem eigenen Land beisteuern.



Die Werbung muss stimmen

**Kreativ auf
den Geschmack
bringen**

Das „Werbekonzept“ muss stimmen: eine kreativ gestaltete Menükarte oder ein Plakat kündigen das Event an. Witzige Namen für die einzelnen Speisen, passend zum Thema, oder Slogans, die die Vorteile für Schönheit und Fitness anpreisen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. „Tut gut nach dem Sport“, „Macht glücklich“ oder „Bringt die grauen Zellen auf Trab“ sind nur einige Beispiele. Auch Infos über einzelne Zutaten, die Herkunft des Rezepts oder Bilder können die Speisekarte, das Plakat oder den selbsterstellten Flyer ergänzen.

Atmosphäre erhöht den Genuss

**Das Auge
isst mit**

Der Genuss ist umso größer, je angenehmer die Stimmung ist. Die Atmosphäre kann mit darüber entscheiden, ob die Speisen neugierig machen oder nicht, ob sie besonders gut schmecken oder einfach nur den Hunger stillen. Der Atmosphäre sollte deshalb ebenso viel Aufmerksamkeit gewidmet werden wie der Auswahl und der Zubereitung der Speisen.

Gestaltung des Raumes: Die Deko richtet sich nach Thema oder Motto des gemeinsamen Essens, falls ein solches gewählt wird. Bei „Der Fluch der Karibik“ oder „Draculas Dinner“ sind fantasievolle Gestaltungen gefragt. Beim „Türkischen Abend“ können Stoffe oder gemalte Bilder den Raum verwandeln. Auch die Entscheidung, ob im Sitzen am Tisch, im Stehen oder im Schneidersitz auf Kissen gegessen wird, kann vom Thema abhängen.

Präsentation: Hier arbeiten Küchen- und Deko-Crew Hand in Hand. Mal gibt es Tellergerichte, mal werden Schüsseln auf den Tisch gestellt oder ein Büffet aufgebaut. Mal gibt es Pappbecher, mal bunte Gläser, mal schlichte Glasplatten oder arabisch anmutende Platten, auf denen die Speisen präsentiert werden.

Dekoration der Tische: Auch sie lässt sich frei wählen oder vom jeweiligen Motto inspirieren: Steine aus der Umgebung, Blumen, Kräuter, bemalte Tischdecken oder Vampire aus Papier.

Sitzanordnung: Kleine Tische, eine große Tafel, freie Platzwahl oder Namenschilder, auch Platzwechsel während des Essens können jeweils andere Erlebnisse schaffen.

Beleuchtung und Musik: Gerade diese beiden Elemente prägen die Atmosphäre und Stimmung. Die Beleuchtung kann mal grell, mal gemütlich oder romantisch über die Deckenbeleuchtung oder einzelne Lichtquellen gestaltet werden. Kerzen, Lichterketten oder Tageslicht, alles ist möglich. Die Musik sollte zum Thema oder Motto passen, sie hat einen starken Einfluss auf die „Färbung“ des Events.

Kleidung/Kostümierung: Das „In-die-Rolle-Schlüpfen“ mithilfe kleiner Accessoires oder auch aufwändiger Kostüme ist ebenfalls ein Element der Gesamtgestaltung. So können „Kellner“ schwarz-weiß gekleidet sein mit lässig über den Unterarm geschlagenem Tuch, die Gäste wiederum kommen in „Abendgarderobe“. Piraten können beim „Fluch-der-Karibik-Dinner“ Hüte oder Augenklappen tragen oder Mädchen und Jungen verwandeln sich mithilfe von Accessoires in Fantasy-Figuren für den „Gamer Lunch“.

Gute Stimmung
für den Magen

Speisenabfolge: Damit jede Speise ihre Zeit bekommt und nicht nur das Hauptgericht, sondern auch der Salat oder die Gemüse-Snacks zum Zuge kommen, kann eine Speisen-Choreographie entwickelt werden: Was kommt zuerst, wie viel Zeit gibt es für welchen Gang? Oder: Auch am Büffet wird nicht alles gleichzeitig, sondern nacheinander aufgetragen.

Regeln ändern: Wichtig ist, dass nicht alles sklavisch aufgegessen werden muss, wenn es partout nicht schmeckt oder das Sättigungsgefühl schon längst eingesetzt hat. Die veraltete Regel, dass der Teller immer leer gegessen werden muss, ist tief verankert.





GUT DRAUF Bewegung und Körperwahrnehmung

Bewegen und Körper wahrnehmen – Wissenswertes

Wozu ist Bewegung gut?

**Bewegung hilft
Körper und Psyche**

Studien zeigen, dass Bewegung in vielerlei Hinsicht zur Gesundheit beiträgt. Sie stärkt Muskeln, Knochen, Bänder und Sehnen, fördert den Grundumsatz im Körper und regt das Verdauungssystem an. Sie reduziert Stress durch den Abbau der Stresshormone, stärkt das Immunsystem und fördert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz werden reguliert und die Blutgerinnung verbessert. Sogar entzündungshemmende Wirkungen konnten nachgewiesen werden. Bemerkenswert sind auch die Effekte für die Psyche: das Selbstwertgefühl steigt, die Stimmung hellt sich auf und sogar Depressionen können günstig beeinflusst werden.

Bewegung hilft zudem, das Körpergewicht zu regulieren. Dabei ist sie eng mit der Ernährung verknüpft. Beide sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Das heißt, es sollten nicht mehr Kalorien aufgenommen als verbrannt werden bzw. es sollte auf ein „Zuviel“ an Kalorienaufnahme Bewegung folgen. Gelingt dies, machen vollwertige Ernährung plus Bewegung Diäten überflüssig.

Wahrnehmen – was denn und warum denn?

**Bewegung fördert
die Wahrnehmung
von inneren und
äußeren Reizen**

Die körperliche und geistig-seelische Entwicklung sind u. a. über die Bewegung eng miteinander verknüpft. Über Bewegung erfahren wir unsere Umwelt und begreifen die Welt. Der Körper nimmt über den Tastsinn, die Muskeln und das Gleichgewichtsempfinden äußere Reize auf. Sie werden „gefühl“, weitergeleitet, koordiniert und verarbeitet. Bewegung erhöht die Aufnahmefähigkeit und die Möglichkeit, Informationen von innen und außen wahrzunehmen. Störungen der Motorik gehen daher meistens auch mit Störungen in anderen Verhaltens- und Erlebensbereichen einher.

Gerade in der Pubertät kommt der Körpererfahrung – bedingt durch die hormonellen und körperlichen Veränderungen – ein hoher Stellenwert zu. Körperlichkeit wird zum wichtigen Ausgangspunkt des eigenen Wohlbefindens, aber auch häufiger Krisen. In den unterschiedlichsten Facetten rückt sie ins Zentrum der Jugendkulturen und der Aktivitäten in der Freizeit:

Was tut dem Körper gut?

Jugendliche achten stärker auf ihr Äußeres, sie setzen sich in Szene und präsentieren sich.³⁰ Bewegung und Wahrnehmungsübungen unterstützen Jugendliche darin, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln, ihn intensiver wahrzunehmen und zu akzeptieren. Das bedeutet auch, zu spüren, was ihm guttut und was er gerade benötigt. Wie reagiert mein Körper auf eine bestimmte Bewegung, wie reagieren die Muskeln oder Sehnen? Strapaziere ich den Körper beim Sport über oder kann ich ihm ruhig mehr zumuten? Wie fühle ich mich in meinem Körper, wenn ich mich bewege? Und wie wirkt sich das auf meine Stimmung und mein allgemeines Wohlergehen aus? Über Bewegung können Jugendliche ihren Körper immer wieder neu entdecken und sich mit ihm anfreunden, wenn er während der Pubertät zeitweilig fremd erscheint.

Eine verfeinerte Wahrnehmung stellt aber auch die Antennen für die Funktionen im Körper auf Empfang: Habe ich gerade Hunger oder Durst? Habe ich zuviel gegessen und der Magen drückt deshalb? Bekommt mir der Döner überhaupt oder zieht mein Körper etwas anderes vor? Schmeckt und riecht das, was ich esse, wirklich gut? Auch Gefühle wie Wut, Ärger, Traurigkeit, Freude, Spaß und Lust können durch Bewegung und Wahrnehmungsübungen differenzierter wahrgenommen werden.

Sich selbst bewusst werden

Den Körper in all seinen vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und Empfindungen zu erleben, heißt: „sich selbst bewusst werden“. Ein selbst-bewusster Mensch kann Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen und Risiken einschätzen. Zur Entwicklung dieser Kompetenzen kann Bewegung beitragen.



Bewegen, aber wie und wie oft?

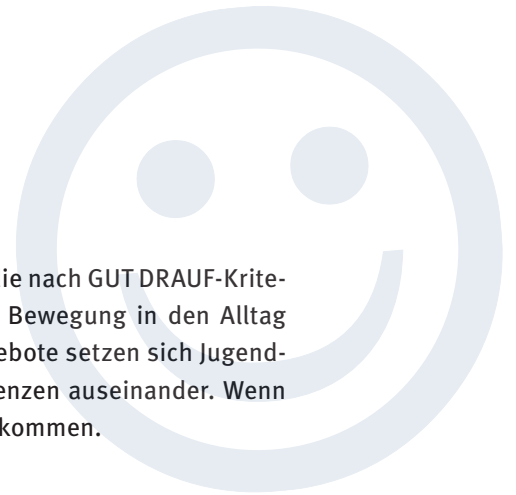
Jugendlichen Richtwerte mit auf den Weg zu geben, wie viel sie sich pro Woche bewegen sollten, würde sicherlich nur wenig bewirken. Viel wichtiger ist es, die Lust an der Bewegung zu fördern. Ist der innere Schweinehund erst einmal überwunden, kann die Bewegung dann selbst zur Motivationsquelle werden. Denn besonders wenn sie Spaß macht, werden Glückshormone ausgeschüttet und diese sorgen dafür, dass man „mehr“ davon will.

**Bewegung als
selbstverständ-
licher Teil des
Alltags**

Bewegung ins Leben zu bringen, kann auf vielerlei Art gelingen. Manche zeigen Interesse an klassischen Sportarten in Sportvereinen, andere ziehen es vor, sich mit Freunden zusammenzutun und auf der Wiese zu kicken, Fahrrad oder Skateboard zu fahren. Oder sie entdecken den Reiz von Lifestyle-Sportarten wie Break Dance und andere Tanzstile, Free Climbing oder Waveboard fahren. Hinzu kommt die Bewegung, die zwischendurch eingebaut werden kann, wie Treppen steigen, Fahrrad als Verkehrsmittel nutzen, viel zu Fuß gehen oder in der Disco tanzen. Entscheidend ist, dass Bewegung zum selbstverständlichen Bestandteil des Alltags wird, der auch spürbare positive Effekte für die Jugendlichen hat: das Wohlbefinden und die Stimmung steigen, die Figur profitiert und

man fühlt sich einfach fitter. Irgendwann kann sich dann von selbst das Gefühl einstellen: wenn ich mich nicht bewege, fehlt mir etwas.





Bewegen und Körper wahrnehmen – Die Umsetzung nach GUT DRAUF

**Spaß und Freude
stehen im
Mittelpunkt**

Freude und Spaß stehen im Mittelpunkt von Bewegungsangeboten, die nach GUT DRAUF-Kriterien gestaltet werden. Damit ist die Chance groß, dass Sport und Bewegung in den Alltag integriert werden. Durch diese Bewegungs- und Wahrnehmungsangebote setzen sich Jugendliche mit ihrem Körper, seinen Bedürfnissen, Möglichkeiten und Grenzen auseinander. Wenn alles anders wird, helfen diese Erfahrungen, wieder Sicherheit zu bekommen.

Körperreaktionen und Gefühle wahrnehmen

Anregende oder entspannte Atmosphäre

Auch bei Bewegungs- und Wahrnehmungsangeboten ist es im Hinblick auf die Inszenierung wichtig, zunächst eine passende Atmosphäre zu schaffen. Die Wahl und Gestaltung des Raumes sowie Musik und Licht können dazu beitragen. Bei kraftvollen und schnellen Bewegungen wie z. B. Laufen, Ballspielen oder Ähnlichem kann rhythmische, energiegeladene Musik eingesetzt werden. Körperwahrnehmungsübungen hingegen erfordern leise und melodische Tonfolgen. Sie schaffen eine entspannte Atmosphäre, die wiederum Voraussetzung dafür ist, die Bewegungen und den Körper bewusst wahrzunehmen und das Augenmerk auf Reaktionen und Prozesse zu lenken.

Behutsame Veränderung

**Neues in
Bekanntes
integrieren**

Die Veränderung von Bewegungsmustern macht neue Körpererfahrungen möglich. Neues in Bekanntes zu integrieren, erleichtert es Jugendlichen, das Ungewohnte und Unbekannte zu akzeptieren. So kann beispielsweise Basketball auf Inlineskatern oder Fußball mit einem Softball gespielt werden.

Sinne im Einsatz

Riechen, Fühlen, Hören, Sehen – sprechen Sie die Sinne der Jugendlichen auf ungewohnte Weise an: beispielsweise beim Laufen auf verschiedenen Untergründen, mit Schuhen oder barfuß oder bei unterschiedlichen Witterungen, beim Ballspielen mit der falschen Hand oder dem falschen Fuß. Gerade wenn Sinne vorübergehend ausgeschaltet oder eingeschränkt werden, wird die Wahrnehmung verändert und die Körpererfahrungen dadurch bewusster gemacht. Beispiele hierfür sind: Laufen mit verbundenen Augen, Streetball mit Ohrenstopfen. Auch kann der Basketballkorb so verhängt werden, dass er nicht mehr deutlich zu sehen ist.

Im und aus dem Gleichgewicht

Riskieren – verlieren – wiederfinden. Die Suche nach dem Gleichgewicht kann in unterschiedlichen Bewegungssituationen durchgeführt werden. Partnerübungen, klassische Balancierangebote oder das Fahren mit dem Skateboard, mit nur einem Inlineskate oder Breakdancefiguren fordern den Gleichgewichtssinn.



Kreislauf belasten

Wenn der Kreislauf in Schwung kommt, ist das spürbar. Außer Atem kommen, Erschöpfung, Schweißbildung, das Bedürfnis nach Erholung – der Körper sendet deutliche Signale. Kreislaufbelastungen lassen sich auf spielerische Weise in viele Bewegungsangebote einbauen.

Gefühle durch Bewegung wahrnehmen

Positive und negative Gefühle haben ihre Berechtigung

Bewegung erleichtert die Wahrnehmung der Gefühle. Sie kann Jugendlichen helfen zu lernen, ihre Gefühle zuzulassen, sie nicht zu unterdrücken oder auszuschalten. Dies ist in der Pubertät für viele eine besondere Herausforderung. Wichtig ist, Jugendlichen zu vermitteln, dass positive wie negative Gefühle ihre Berechtigung und Gründe haben.

Bewegung in der Gruppe erleben

Die Bewegungsangebote sollten die konkreten Befindlichkeiten der Gruppe aufgreifen und die Übungen entsprechend ausgestaltet sein. Bei Müdigkeit sind sanfte Übungen das Richtige, bei Abenteuerlust sind Nervenkitzel und Grenzerfahrung gefragt. Gefühle drücken sich auch in der Körpersprache aus: In Partner- und Gruppenübungen spielen Jugendliche mit Stimmungen und Situationen, indem sie Gestik, Körperhaltung und Mimik einsetzen. Das Gegenüber versucht, die Erlebnisse und Gefühle des anderen wahrzunehmen und nachzuempfinden.

Genauso werden in Partner- und Gruppenübungen emotionale Beziehungen der Gruppenmitglieder zueinander sichtbar. Vertrauensübungen, wie das Führen mit geschlossenen Augen oder das Tanzen mit häufigem Partnerwechsel, machen Widerstände und Übereinstimmungen deutlich. Zur Verstärkung der Wahrnehmung können Stressreaktionen behutsam provoziert werden. Das kann auf unterschiedliche Weise geschehen, z.B. durch Aufforderungen zum gezielten Anrempeln, durch Kürzung der Übungsphasen, durch häufiges Kritisieren. Wichtig ist, die Stresssituationen deutlich erkennbar aufzulösen und gemeinsam zu besprechen.

Erlebtes reflektieren

Das Erlebte noch einmal zu betrachten und zu reflektieren fördert das Körperbewusstsein und verdeutlicht, dass sich Bewegung auf Gefühle und Wohlbefinden auswirkt. Sprechen Sie daher mit Jugendlichen über ihre Empfindungen und Gedanken. Ein sogenanntes „Blitzlicht“ kann die Reflexion in der Gruppe eröffnen: „Ich fühle mich ...“, „Mir geht es ...“, so oder ähnlich beginnt jedes Gruppenmitglied die Beschreibung der eigenen Stimmung.

Bewegung und Zeit erfahren

Mal langsam, mal schnell

**Die eigene
Wohlfühl-
geschwindigkeit
finden**

Zeit und Bewegung hängen zusammen. Eine Veränderung der Komponente Zeit wirkt sich auf die Bewegung aus. Deshalb wechseln sich in den Übungen langsame und schnelle Bewegungen ab. Beim Laufen oder Tanzen können unterschiedliche Rhythmen aufgegriffen werden. Bewegungen lassen sich zudem in unterschiedlicher Geschwindigkeit – in Zeitlupe, im Zeitraffer oder rückwärts – ausführen. So wird gelassenes im Gegensatz zu hektischem Handeln erfahrbar gemacht. Tempo- und Rhythmenwechsel sind die Grundlage bei Intervalltrainingsmethoden. Wird die Bewegung verlangsamt, bietet dies die Möglichkeit, den eigenen Wohlfühlrhythmus und die eigene Wohlfühlgeschwindigkeit zu finden. Wie wirkt sich Langsamkeit oder Stille aus? Werden die Augen zudem geschlossen, können die Teilnehmenden bei Übungen und Spielen besonders gut in sich hineinhören.

Zeiträume

„Wie viel Zeit brauche ich für ...?“ Zeiträume müssen häufig abgeschätzt werden. Ein Gefühl für Zeiträume vermitteln Aufgaben, bei denen Jugendliche beispielsweise eine bestimmte Strecke möglichst exakt in einer vorbestimmten Zeit zurücklegen müssen. Uhren sind nicht erlaubt.

Belastung und Erholung

**Erholung
nach dem Vorbild
der Profis**

Erholungszeiten sind zur Regeneration wichtig und brauchen ebenso viel Aufmerksamkeit wie Phasen der Aktivität. Inszenieren Sie die Erholungszeiten nach dem Vorbild der Profis. Beispiele hierfür sind: gemeinsames Auslaufen, Dehnungsübungen, Partner- bzw. Selbstmassage durch Igelbälle oder Aufenthalt im Entspannungsbecken des Schwimmbads.





Besinnungspausen

Wenn es im Alltag hektisch wird, helfen Besinnungspausen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Das kann auf verschiedene Weise geübt werden: Bewegungsabläufe werden – z. B. wenn ein bestimmtes Signal ertönt – mitten in der Aktion gestoppt, eine bestimmte Körperhaltung wird sozusagen „eingefroren“ und die Wahrnehmung darauf gelenkt. Besinnungspausen können auch „Ruhe-Inseln“ zwischen körperlich aktiven Phasen sein: Dabei kann bewusst der Atem wahrgenommen werden, und wie er sich bei ruhigem Sitzen oder im Liegen nach Aktivität langsam verändert und beruhigt.

**Atem wahrnehmen
als Insel der Ruhe**

Bewegungsräume neu erschließen

Verschiedene Orte nutzen

Nicht immer stehen Sportanlagen oder Freizeitstätten für Jugendliche zur Verfügung. Doch auch freie Flächen, Wiesen, Straßen, Parks, Hallen und Hinterhöfe in der Umgebung bieten Bewegungsmöglichkeiten. Sie können mit neuem Leben gefüllt und ihrer eigentlichen Bestimmung zumindest zeitweise enthoben werden.

**Erlebnisräume
nutzen und
gestalten**

Nicht nur bebautes Gelände, sondern auch Brachflächen bieten sich als Abenteuergebiet zum Erforschen an. Die Einrichtung von Bewegungsbaustellen mit ungefährlichem Baumaterial und Alltagsgegenständen wie Getränkekisten hat sich bewährt. Sie machen aus einem wenig attraktiven Gelände einen gestaltbaren Erlebnisraum.

Anders erleben

Wird die Wahrnehmung bewusst auf Landschaft, Wetter und Tageszeit gelenkt, kann sich der Blick auf den Bewegungsraum verändern. Dies kann sein beim Laufen im Regen, im Schnee, am frühen Morgen oder barfuß auf dem Rasen, auch bei Nachtwanderungen oder einer Kanufahrt auf den Kanälen der Stadt.

Bewegungsräume in Szene setzen

**Skyline oder
Disco:
Räume kreativ
zweckentfremden**

Jugendliche können Turnhallen oder Sporträume anders und ungewöhnlich gestalten, indem sie sie z. B. in eine Großstadt mit Wolkenkratzer-Skyline oder in eine Disco verwandeln. Vorhandene Sport- und Turngeräte können dafür kreativ und zweckentfremdet genutzt werden. Fantasiegeschichten können den Rahmen bieten, um den Raum neu in Szene zu setzen.

Bewegungsraum Stadt erkunden

Bei gemeinsamen Erkundungen nehmen Jugendliche die Stadtteile kritisch unter die Lupe und bewerten sie im Hinblick auf eine jugendgerechte Qualität. So kann eine Broschüre zu jugendgerechten Bewegungsräumen entstehen. Durch Ideenwettbewerbe, Stadtteilforen oder die Übernahme von Patenschaften für Spielstraßen etc. werden Jugendliche an der Gestaltung von städtischen Bewegungsräumen beteiligt.

Stadt als Erlebnisfeld erschließen

„City Bound“ nennen sich Aktivitäten, die den städtischen Raum erlebnispädagogisch nutzen. Hierzu gehören fantasievolle Bewegungs- und Spielaufgaben, die auch die Menschen in der Stadt mit einbeziehen. Beispiele sind: Stadtrallyes, Erlebnisaktivitäten wie Klettern, Akrobatik oder Überquerungen städtischer Gewässer, House Running oder Tauziehen im Park.

Straßenaktivitäten zum Event machen

**Trends
aufgreifen**

Selbstorganisiertes Sporttreiben im Freien steht bei Jugendlichen hoch im Kurs. Greifen Sie diesen Trend auf und regen Sie die Jugendlichen zu weiteren selbstorganisierten Bewegungsaktivitäten in städtischen Räumen an. Wichtig ist, auch das Drumherum zu planen wie Essens- und Trinkangebote oder eine Siegerehrung.

Beispiele sind: Streetball, Skateboard fahren, verbunden mit dem Eigenbau kleinerer Rampen, Fahrradparcours, Rutschen auf Altreifen oder auf einer feuchten Plastikplane, Inlineskating mit Verleih, Disco und Parcours.



Natur entdecken

Gewohntes ungewöhnlich gestalten

Spaß und
Spannung
in der Natur

Die Bewegung in der Natur kann alle Sinne anregen. Auch hier können gewohnte Aktivitäten durch neue Elemente erlebnisreich gestaltet werden. Beispiele sind: Auf Radtouren werden Baumblätter, Früchte oder Grenzsteine gesammelt und zu „Kunstwerken in der Natur“ gestaltet. Die Radtour wird mit Grillen an einer Feuerstelle verbunden, inklusive „Natur-Dinner“. Es können aber auch für die Jugendlichen neue Aktionen geplant werden. Beliebt sind Segel- oder Kanutouren, Bergsteigen, Mountainbiking mit Geocaching. Hier kann Natur mit Spaß, Spannung oder Grenzerfahrung verbunden werden.



Expeditionen

Ein- oder Mehrtagestouren, z. B. auf Langlaufskiern, mit dem Boot oder zu Fuß, ermöglichen es, neue Erfahrungen mit körperlichen Belastungen und der Natur zu machen. Expeditionen können auch Anlässe bieten, um sich mit Themen wie Umweltgefährdungen und Umweltschutz auseinanderzusetzen. Jugendliche erfahren, dass sie selbst die Umwelt beeinflussen können, denn je nach Verhalten können sie ihr schaden oder sie schützen.

Elemente erleben

Bei Natursportarten kann die Aufmerksamkeit bewusst auf Wind, Luft, Bodenbeschaffenheit oder Licht gelenkt werden. Beispiele sind: Erhöhung des Luftwiderstands beim Skifahren durch Tücher an

den Händen und Füßen, Fahren mit geschlossenen Augen, wobei die Partnerin bzw. der Partner führt; Fahrrad fahren im Windschatten, auf Waldböden oder auf geteerten Wegen.

Bewegung unter
verschiedenen
Umwelt-
bedingungen

Natur mit allen Sinne wahrnehmen

Bei Naturerlebnisspielen können Jugendliche die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen und die Bewegung an die Umweltbedingungen anpassen. Besondere Bewegungsfertigkeiten stehen dabei nicht im Vordergrund. Geeignet sind Angebote, bei denen Sichtverhältnisse, Gerüche und Geräusche zu unterschiedlichen Tageszeiten und Witterungen erfahren werden, z. B. bei Nachtwanderungen. Eine weitere Möglichkeit ist eine Partnerübung: Je ein Mädchen / ein Junge wird mit verbundenen Augen zu einem Baum geführt, den sie / er mit allen Sinnen erkundet. Die Begleiterin / der Begleiter führt sie / ihn zum Ausgangspunkt zurück und von dort aus müssen sie „ihren“ Baum mit geöffneten Augen wiederfinden.

Den oder die Jugendlichen gibt es nicht

**Körperliche,
emotionale,
kulturelle und
soziale
Unterschiede**

Gerade an der Schwelle zum Erwachsensein sind die körperlichen und emotionalen Unterschiede zwischen den einzelnen Jugendlichen beträchtlich. Jugendgerechte Bewegungsangebote im Sinne von GUT DRAUF berücksichtigen daher, dass neben persönlichen Aspekten die kulturelle Herkunft, das soziale Umfeld wie auch die Geschlechtszugehörigkeit einen großen Einfluss auf Bewegungserfahrungen und die Wahrnehmung des eigenen Körpers haben können.

Mädchen und Jungen

Das geschlechtsspezifische Rollenverständnis beeinflusst das Bewegungsverhalten in besonderer Weise. Es empfiehlt sich daher, auch Bewegungs- und Erfahrungsräume anzubieten, die von Klischees oder typischen Konzepten abweichen. In gleichgeschlechtlichen Gruppen probieren Mädchen beispielsweise kraft- und angriffsbetonte Sportarten wie Rugby, Fußball oder Tauziehen aus. Jungen machen Erfahrungen mit Yoga, Tanz oder bei Gymnastikübungen. Das jeweilige Rollenverständnis kann bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund besonders ausgeprägt sein. Darauf sollte bei der Planung und Durchführung Rücksicht genommen werden.

Jugendliche mit Migrationshintergrund

Der Umgang mit der eigenen Körperlichkeit wird durch unterschiedliche individuelle und kulturelle Orientierungen beeinflusst und in verschiedenen gesellschaftlichen Kontexten „diszipliniert“. Welcher Umgang mit dem Körper im Alltag und im Sport erwünscht oder gar erlaubt ist, unterliegt dabei auch gesellschaftlichen Norm- und Wertvorstellungen. Religiöse Orientierungen können an dieser Stelle die akzeptierten Körperpraxen (z. B. Kleidung, Körperschmuck, Hygiene) und bevorzugten Sportarten mit beeinflussen. Besonders Mädchen mit muslimischem Hintergrund sind mit Bewegungsangeboten in unserer Bewegungskultur häufig schwerer zu erreichen. Ihre Eltern befürchten möglicherweise bei sportlichen Aktivitäten in Jugendeinrichtungen oder in Sportvereinen, dass sich die Mädchen von der „eigenen Kultur“ entfremden und kulturspezifische Schamgrenzen nicht beachtet werden könnten. Besonders kritisch beurteilen könnten sie Bewegungs- und Entspannungsübungen mit Körperkontakt, vor allem zwischen Jungen und Mädchen, aber auch zwischen Jugendlichen und den Trainerinnen

und Trainern. Ebenso wird spärliche Bekleidung, wie beim Schwimmen und Baden, häufig abgelehnt. Bewegungspädagogische Angebote sollten möglicherweise unterschiedliche körperliche Orientierungen (z. B. Schamgrenzen, Berührungsängste) vor diesem Hintergrund sensibel wahrnehmen und gegebenenfalls akzeptieren, ohne kulturelle Zuschreibungen vorab vorzunehmen. Denn Unterschiede der Körper- und Bewegungsstile lassen sich kaum noch alleine von der ethnischen Herkunft ableiten.

**Kulturspezifische
Schamgrenzen**



Jugendliche in schwierigen sozialen Lebenslagen

GUT DRAUF
setzt besondere
Akzente

GUT DRAUF richtet sich prinzipiell an alle Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren, setzt jedoch besondere Akzente, um jene Kinder und Jugendlichen zu erreichen, die besonders von gesundheitsförderlichen Angeboten profitieren können. Die strukturellen Merkmale der Jugendaktion erhöhen die Chance, dass auch und gerade Jugendliche in besonderen sozialen Lebenslagen erreicht werden. Neben der Auswahl spezieller Settings wie z. B. Jugendwerkstätten und der Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern wie dem Internationalen Bund oder der Diakonie können weitere Aspekte benannt werden:

- ➔ Die 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 für alle angesprochenen Jugendlichen zur attraktiveren Alternative wird.
- ➔ Der Methoden-Mix, welcher mit dem Mittel der Inszenierung und Erlebnisorientierung, dem Aufgreifen relevanter Jugendkulturen und -szenen sowie dem Prinzip der Partizipation Erlebens- und Lernprozesse unabhängig vom Bildungsstand ermöglicht.

Jugendliche mit Übergewicht

Lustvoller Zugang
zum Körper

Übergewichtige Jugendliche erleben in klassischen Sportangeboten oder im Sportunterricht häufig Frust und fühlen sich ausgegrenzt. Einen lustvollen Zugang zum eigenen Körper und zu Bewegungserfahrungen zu finden, ist meist nur schwer möglich. Bewegungsangebote nach dem Konzept von GUT DRAUF rücken das gesellige Miteinander und den Spaß an der Sache ins Zentrum und erleichtern auf diese Weise positive Erfahrungen. Übergewichtige Jugendliche können bei fast allen Bewegungsformen mitmachen. Die Angebote setzen an ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten an und berücksichtigen eventuell vorhandene motorische und konditionelle Einschränkungen.

Jugendliche mit Handicaps

Jugendliche mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen finden nur wenige Bewegungsangebote, in denen sie zusammen mit Jugendlichen ohne Handicaps aktiv sein können. Bei offenen, inklusiven Angeboten können sie rasch miteinander in Kontakt kommen. Nicht Wettkampf oder eine zu erreichende Leistung, sondern die Freude an der Bewegung stehen bei diesen gemeinsamen Aktivitäten im Vordergrund – ob beim Geräteturnen, beim Badespaß oder beim Wandern. Gut eignen sich zudem sinnes- und wahrnehmungsorientierte Bewegungsspiele. Sie fördern nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern auch das gegenseitige Verständnis und das Miteinander. Gegebenenfalls empfiehlt es sich, erfahrene und/oder speziell fortgebildete Begleiterinnen oder Begleiter hinzuzuziehen, die mit Rat und Tat zur Seite stehen.

GUT DRAUF Stressregulation

Stress – Wissenswertes

Was ist Stress?

**Hausgemachter
Stress setzt
besonders zu**

Stress ist in aller Munde und bestimmt das moderne Leben mehr und mehr, ob in der Schule, in der Ausbildung, am Arbeitsplatz oder zu Hause. Er wird durch die Rahmenbedingungen hervorgerufen, in denen Menschen leben. Dabei kann nicht nur Überlastung im Alltag, sondern auch der psychosoziale Stress, der im Kontakt zu anderen Menschen entsteht, zur Belastung werden. Wie die Wissenschaft betont, ist es jedoch der „hausgemachte“ mentale Stress, der dem modernen Menschen besonders zusetzt.

Das uralte Warnsystem

Kampf oder Flucht

Die Stressantwort unseres Körpers ist ein uraltes, in Tieren und Menschen angelegtes Warnsystem, das dazu dient, auf Bedrohungen zu reagieren und das Überleben zu sichern. Droht Gefahr, mobilisiert der Körper Kraftreserven. Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ins Blut ausgeschüttet und der Körper wird auf Kampf oder Flucht eingestellt. Die Atmung beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller. Die Muskeln spannen sich durch vermehrte Blutzufuhr an, die Empfindlichkeit für Schmerzen sinkt und das Immunsystem wird hochgefahren. Heruntergefahren werden wiederum alle Funktionen, die für das Überleben nicht unbedingt notwendig sind, wie z. B. die Verdauung. Ist die Gefahr vorbei, sorgt das Gehirn dafür, dass nach der Anspannung wieder Entspannung eintreten kann. Das Stresssystem ist also äußerst nützlich.



Jeder Körper reagiert anders auf andauernden Stress

- ➔ **Gefühle (emotionale Ebene):** Angst, Unsicherheit, Unausgeglichenheit, Nervosität, Gereiztheit, Kraftlosigkeit, Depression etc.
- ➔ **Gedanken (kognitive Eben):** Lern- und Konzentrationsstörungen, Tagträume, Grübeln, Gedächtnisstörungen, eingeschränkte Leistung etc.
- ➔ **Stoffwechsel (vegetative Ebene):** Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Hautveränderungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Magen-schleimhautentzündungen etc.
- ➔ **Muskeln (muskuläre Ebene):** allgem. Verspanntheit, Muskelzittern, Rückenschmerzen etc.

„Guter“ und schädlicher Stress

**Stress ist nicht
per se schädlich**

Stress ist nicht per se negativ und schädlich. Es kommt ganz darauf an, wie er beschaffen ist, wie lange er anhält und ob er zu bewältigen ist. Ein gewisses Maß an Stress brauchen wir sogar, um uns zu konzentrieren und leistungsfähig zu sein. So hilft Stress im sportlichen Wettkampf oder macht hellwach beim ersten „Date“. Er kann dann gesundheitsschädlich werden, wenn er lange anhält und auf Anspannung keine Entspannungsphase folgt. Dann werden die Stresshormone nicht abgebaut und Gehirn und Körper bleiben in permanentem Alarmzustand. In der heutigen Welt ist genau das häufig der Fall: anders als ein Tier, das sich nach dem Kampf zur Ruhe begibt, powert der moderne Mensch immer weiter. Dabei droht im Alltag noch nicht einmal unmittelbare Gefahr für das eigene Leben. Bleibt das Alarmsystem dauerhaft eingeschaltet, kann es zu gesundheitsrelevanten Folgen kommen: Muskeln verspannen, Magen und Darm streiken und das Herz-Kreislauf-System wird in Mitleidenschaft gezogen. Das Immunsystem leidet und auch Angst und Depressionen können die Folge sein.

„Selbstgemachter“ Stress

**Auf die Bewertung
kommt es an**

Manche Wissenschaftler sind überzeugt, dass der selbstgemachte Stress eine der größten Stressbedrohungen in der modernen Welt ist. Entscheidend ist, wie eine Anforderungssituation persönlich bewertet wird: Ist die rote Ampel ein Ärgernis oder wird sie als nicht änderbar angenommen? Lähmt der Gedanke an die bevorstehende Klassenarbeit oder spornt er zu besseren Vorbereitungen an? Die Menschen reagieren sehr unterschiedlich: was für den einen Stress ist, ist es für den anderen noch lange nicht. Die emotionalen und kognitiven Bewertungen sind stark mit den bisherigen Erfahrungen verknüpft. So kann eine Wildwassertour für manche Jugendliche ein Vergnügen, für andere jedoch ein angstbesetztes Erlebnis sein.

Mit Stress umgehen

Inseln der Ruhe und Entspannung

Was guttut und Spaß macht

Ob bei kritischen Lebensereignissen, wie der Scheidung der Eltern, oder wiederkehrenden Stressoren, wie übervollem Zeitplan, Prüfungen oder gar Mobbing in der Schule – wichtig ist, dass ausreichend Erholung eintreten kann, damit das Stresssystem wieder heruntergefahren wird. Hier können bewusst eingelegte Entspannungsphasen helfen: durch „Chillen“, Musik hören oder Meditation. Auch Bewegung, wie Fahrrad fahren oder eine Sportart ausüben, fördert den Stressabbau. Einfach Spazieren zu gehen kann schon reichen. Ganz wichtig dabei ist, Zeit freizuschaukeln, um das zu tun, was wirklich Spaß macht. Egal ob es Sport ist, Malen, Singen oder manchmal sogar Shoppen: was Freude bereitet, hat allein schon eine stimmungsaufhellende und entspannende Wirkung.

Innere Signale wahrnehmen

Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen, hilft Jugendlichen, Stress zu regulieren. Werden die inneren Signale wahr- und ernst genommen, können diese selbst viele Tipps geben: eigentlich bin ich schon viel zu müde, um noch weiterzulernen; mein Magen drückt und ich schlafe gar nicht mehr gut. Vielleicht ist doch alles zu viel? Manchmal muss der übliche Tagesablauf überdacht und neu organisiert werden. Gibt es neben Schule, Hausaufgaben, Hobbies und Freunden überhaupt noch Zeit, zwischendurch einmal innezuhalten und durchzuatmen? Wird die Freizeit auch zum Stress?

Negative Gedanken im Griff

Wenn negative Gedanken und Bewertungen den Stress auslösen oder verstärken, können Strategien der Neu-Bewertung helfen. Häufig entpuppen sich stressreiche Situationen bei genauerer Betrachtung als weniger ärgerlich oder bedrohlich, als sie erscheinen. So kann man in jeder Situation innehalten und sich fragen: Trifft meine Bewertung oder meine Annahme tatsächlich zu? Wenn eine Schülerin oder ein Schüler auf dem Schulhof angerempelt wird und aggressiv reagiert, kann sie oder er sich das nächste Mal in einer ähnlichen Situation fragen: War das überhaupt so gemeint? War es vielleicht nur ein Versehen?

Gerade wenn Klassenarbeiten vor der Tür stehen, reagieren Jugendliche sehr unterschiedlich. Ist der Erwartungsdruck vom Elternhaus groß, wächst auch der eigene Leistungsanspruch: Es wird gelernt, was das Zeug hält, ohne Rücksicht auf die eigenen Grenzen. Andere entziehen sich durch die Gegenstrategie: Nichtstun. Doch ganz heimlich wächst auch hier der Druck, der indirekt durch die Gesellschaft, in der man bestehen muss, ausgeübt wird.

Hinter beiden Verhaltensweisen steckt oftmals die Angst zu scheitern. Hinzu kommt, dass sich schon Jugendliche häufig mehr auf das konzentrieren, was nicht funktioniert, als auf die Dinge, die gut gelingen. Auch hier kann den Jugendlichen helfen, die eigene Wahrnehmung zu schulen und die Dinge einmal anders zu betrachten: Hilft meine übliche Reaktion wirklich weiter? Und: Was ist es eigentlich, was mir Angst macht?



Dem Stress begegnen – Die Umsetzung nach GUT DRAUF

**Mit den eigenen
Bedürfnissen und
Grenzen umgehen**

Angebote, die sich an der Jugendaktion GUT DRAUF orientieren, sensibilisieren Jugendliche für ihre persönlichen Stressfaktoren sowie Stressreaktionen und machen auf Situationen aufmerksam, die mit Wohlbefinden und Entspannung verbunden sind. Die Angebote zeigen Möglichkeiten auf, mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen umzugehen und Herausforderungen selbstständig zu bewältigen. Auf diese Weise fördern auch sie die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen.

Sinn und Hintergründe von Stress kennenlernen

Immer dieser Stress

**Wissen schafft
Entlastung**

Warum entsteht Stress? Ist Stress sinnvoll? Wie äußert sich Stress im Körper, in den Gefühlen, in meinem Verhalten? Die Einsicht in die körperlichen, psychischen und emotionalen Vorgänge des Stressgeschehens kann sich positiv auf das Stressempfinden auswirken. Wenn Jugendliche Symptome ihres Körpers oder Gefühle nicht deuten können, tritt bereits durch das Wissen um die Zusammenhänge Entlastung ein.

Um mit Stress umgehen zu können, ist es wichtig, die eigenen Stressoren zu erkennen und zu analysieren. Lernen Jugendliche, diese unter die Lupe zu nehmen, sind die Voraussetzungen

dafür geschaffen, Lösungen für belastende Situationen oder eingeschliffene Verhaltensmuster zu finden. Um diese umzusetzen, benötigen Jugendliche zudem konkrete Handlungskompetenzen.



Lösungsstrategien erarbeiten

Positive Grundhaltung

**Probleme
selbstwirksam
bewältigen**

Wollen auch Sie Jugendliche befähigen, nicht nur aktuelle, sondern auch künftige Probleme selbstständig und selbstwirksam zu bewältigen? Der Ausgangspunkt hierfür ist, eine positive, zielorientierte Grundhaltung zu fördern.

Sie zeichnet sich aus durch:

- die Einsicht, dass Probleme und Problemsituationen zum Leben gehören
- die Überzeugung, dass man solche Situationen aktiv meistern kann
- die Bereitschaft, achtsam zu sein und Probleme in dem Augenblick wahrzunehmen, in dem sie auftreten
- die Entschlossenheit, impulsivem, unüberlegtem Handeln zu widerstehen
- die Erfahrung, dass man aus Fehlern lernen kann

Innere Klarheit

**Im Dschungel
der Wünsche**

Auch innere Klarheit im Dschungel der Wünsche zu entwickeln hilft, Stress zu bewältigen. Sie ist eine Grundvoraussetzung dafür, Prioritäten zu setzen, Kompromisse zu finden und entsprechend zu handeln. Denn Stress entsteht auch, wenn kurzfristige Wünsche mit langfristigen Zielen konkurrieren oder zu viele Wünsche und Bedürfnisse nebeneinander stehen und man nicht mehr weiß, was man eigentlich will und braucht bzw. was gerade wichtig ist. Mit der Freundin telefonieren, ein Spiel spielen, die Hausaufgaben machen oder sich für den Test vorbereiten? Das T-Shirt kaufen, wieder eine neue Tasche oder für die Reise sparen? Was hat Vorrang? Die Erfahrung, danach handeln zu können, was einem wirklich wichtig ist, stärkt und macht fit für künftige Herausforderungen.

Zeitmanagement

Häufig entsteht Stress durch falsche oder unangemessene Zeiteinteilung. Die zur Verfügung stehende Zeit wird nicht optimal genutzt. Viel Energie verpufft, weil klare Ziele und Planungen fehlen und keine Prioritäten gesetzt werden. Jugendliche verlieren den Überblick und müssen sich immer wieder neu orientieren. Dadurch verlieren sie Zeit, um z.B. Hausaufgaben zügig zu erledigen. Aber auch Zeit für Muße und „Chillen“ bleibt auf der Strecke. Thematisieren Sie mit Jugendlichen die zeitliche Organisation von Aktivitäten in Schule, Ausbildung und Freizeit. Ziel ist es, einen flexiblen Umgang mit Zeit zu lernen, ohne Ziele und Prioritäten aus den Augen zu verlieren. Zeitdiebe zu erkennen, ist ein wesentlicher Baustein eines stressabbauenden Zeitmanagements.

Die klassischen Regeln des Zeitmanagements

- Nutze deine Zeit
- Definiere deine Ziele
- Beginne positiv
- Fasse die Zeitdiebe
- Setze Prioritäten

Stressbewältigung situativ gestalten

Jugendliche
dort abholen,
wo sie stehen

Das richtige Gespür für die jeweilige Situation und den passenden „Rahmen“ ist eine wichtige Voraussetzung, um Stressregulation bei Jugendlichen erfolgreich zu thematisieren. „Hängen sie ab“, haben sie „null Bock“, sind Bewegungsübungen angebracht. Sind sie dagegen überspannt und überdreht, brauchen sie Entspannung. Auch hier gilt, Jugendliche da abzuholen, wo sie mit ihren Bedürfnissen stehen, d. h. die pädagogische Arbeit situativ zu gestalten.

Nicht nur Entspannungsübungen und Bewegung helfen, Stress zu regulieren. Auch Ernährungsangebote, die alle Sinne ansprechen, helfen Anspannungen und Belastungen vorzubeugen oder abzubauen. Denn die Fähigkeit, genießen zu können, ist selbst bereits stressregulierend.

Das Miteinander fördern

Sich mitteilen und austauschen

Um Hilfe zu bitten,
beweist Stärke

Ein gutes soziales Netzwerk ist ein wichtiger Schutzfaktor gegen Stress. Wenn Jugendliche erkennen: „Ich stehe mit meinen Problemen oder Wünschen nicht alleine da, auch andere haben sie“, können sie empfundene Belastungen oftmals leichter annehmen und bewältigen. Auch die Möglichkeit, mit Freundinnen und Freunden, Eltern oder dem Betreuerpersonal über Probleme zu sprechen und um Hilfe zu bitten, gibt Sicherheit. Dabei sollte Jugendlichen vermittelt werden, dass dies nicht bedeutet, schwach zu sein. Ganz im Gegenteil: wer erkennt, dass er in bestimmten Situationen nicht alleine zurechtkommt, übernimmt Verantwortung für sich selbst und zeigt auf diese Weise Stärke. Sich anderen mitzuteilen, kann auch ein erster Schritt sein, um negative Verhaltensmuster in stressigen Situationen zu durchbrechen.

Gute und schlechte Gefühle in der Gruppe

Das Zusammensein mit anderen kann auch Stress machen. Deshalb ist es wichtig, dass Jugendliche lernen, den Blick für sich und die anderen zu schärfen sowie ihre Bedürfnisse und Gefühle in der Gruppe wahrzunehmen. Fühle ich mich wohl und aufgehoben in der Gruppe? Spüre ich Druck, mich anzupassen? Traue ich mich, meine eigenen Wünsche zu äußern und kann ich auch auf andere Rücksicht nehmen? Bereitet es mir Stress, mich auf die anderen einzustellen? Werden Probleme in der Gruppe angesprochen und gemeinsam gelöst, wirkt sich das positiv auf das Miteinander aus. Die Situation wirkt wohltuend. Jugendliche erfahren, dass Konflikte und Harmonie zwei Seiten einer Medaille sind. Harmonie kann immer wieder von Konflikten gestört werden, aber auf diese kann auch wieder Einverständnis folgen. Diese Einsicht fördert die Bereitschaft, sich mit Konflikten auseinanderzusetzen.





Nähe und Distanz zulassen

Manchmal ist die Gruppe einfach zu viel. Nähe und Distanz, mal dabei, mal lieber allein sein: Ermöglichen Sie Jugendlichen die Erfahrung, dass dieser Zwiespalt in der Natur der Gruppe liegt. Es ist nicht falsch, beides zu spüren. Das Wissen darum erleichtert es, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, zu ihnen zu stehen und sie mitzuteilen.

Geben und nehmen

**Von der
Überforderung zur
Herausforderung**

In der Gruppe agieren heißt „Geben und nehmen“. Doch mit Aufgaben und Verantwortung kann man positive und negative Erfahrungen machen. Das hängt davon ab, ob Jugendliche die jeweilige Situation als Herausforderung oder Überforderung erleben. Bei Angeboten im Sinne von GUT DRAUF werden Jugendliche schrittweise mit Aufgaben betraut, in denen sie Verantwortung übernehmen können. Wichtig ist, dass die Aufgaben ihrem Entwicklungsstand entsprechen und sie sich weder unter- noch überfordert fühlen. Auf diese Weise erfahren sie, dass sie mit ihrem Handeln etwas bewirken können (Selbstwirksamkeitserfahrung). Aber auch, dass es unterschiedliche, individuelle Wege gibt, angemessen mit Aufgaben und Verantwortung umzugehen. Das stärkt sowohl das Selbstwert- als auch das Wir-Gefühl. Denn jeder Jugendliche gibt nicht nur etwas in die Gruppe hinein, sondern bekommt von den anderen auch etwas zurück.

Genuss und Entspannung

Genussfähigkeit fördern

Kraft und Glücksgefühle

Wer positive Situationen und den Moment genießen kann, schöpft daraus Kraft. Sie hilft, aktuellen Stress, aber auch zukünftige Herausforderungen zu bewältigen. Genussfähigkeit verhilft zu Glücksgefühlen. Und was wirkt besser gegen Stress als diese? Rücken Sie den Genuss in den Vordergrund. Das kann auf vielerlei Weise geschehen: So kann das Essen mit allen Sinnen genossen werden oder das Körpergefühl, das sich durch Bewegung verändert. Die Ruhe, die sich nach Entspannung einstellt, oder einfach das Zusammensein mit Freunden können Genusserlebnisse schaffen und eine Glückssperle mehr auf die Kette reihen.

Die 8 „Gebote“ des Genießens

- Gönne dir Genuss
- Genieße bewusst
- Genieße auf deine eigene Art
- Planen schafft Vorfreude
- Nimm dir Zeit zum Genießen
- Schule deine Sinne für Genuss
- Genieße lieber wenig, aber richtig und intensiv
- Genieße die kleinen Dinge des Alltags

Um genießen zu können, ist es wichtig, sich ganz auf den Moment einzulassen – das Hier und Jetzt – und die Sinne auf Empfang zu stellen. Dieses Verweilen im Hier und Jetzt bedeutet, achtsam zu sein. Achtsamkeit ist ein wirksamer Weg der Stressbewältigung.

Achtsamkeit üben

Im alltäglichen Sprachgebrauch versteht man unter Achtsamkeit meist erhöhte Aufmerksamkeit – häufig auch für Dinge oder andere Personen. In der buddhistischen Tradition ist Achtsamkeit eine innere Haltung, die in der Meditation geübt wird. Diese achtsame Haltung wurde in moderne Konzepte der Stressbewältigung, die sogenannte achtsamkeitsbasierte Meditation, übernommen. Die buddhistische Meditationspraxis wurde damit quasi „verweltlicht“ und jedem zugänglich gemacht. Achtsamkeit lässt sich durch atem- und körperbezogene Meditationstechniken üben. Sie lässt sich aber auch in alltäglichen Situationen umsetzen. Sie als ganz selbstverständliche innere Haltung in den Alltag

zu integrieren, ist sogar das Ziel der Achtsamkeitsübungen. Auch Jugendlichen kann die Übung in Achtsamkeit helfen, mit Stress umzugehen und gelassener zu werden.

Im Hier und Jetzt

Achtsamkeit bedeutet ganz konkret, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken und darin zu verweilen. Es geht darum, wertfrei wahrzunehmen, was gerade ist. Sinneseindrücke, Empfindungen im Körper, Gefühle, das Miteinander mit anderen Menschen und die Situation, in der man sich gerade befindet – all das wird wahrgenommen, ohne es einzuordnen und zu bewerten. Und ohne sich durch die üblichen Gedankenspiralen ablenken zu lassen. Die Aufmerksamkeit wird fokussiert: Wie fühle ich mich gerade? Eher gut gestimmt oder gedrückt? Wie fühlt sich mein Körper an? Zwickt es irgendwo? Und wie schmeckt eigentlich das Essen genau? Im Alltag kann es zudem bedeuten, ganz banale Handlungen einmal achtsam auszuführen. Zum Beispiel das Zähneputzen: Normalerweise machen wir es ganz automatisch und denken dabei schon über tausend andere Dinge nach. Achtsames Zähneputzen aber bedeutet,

Empathie und Verständnis

sich ganz darauf zu konzentrieren und wahrzunehmen, wie sich das anfühlt. Und sonst nichts.

Gerade in der Pubertät sind Jugendliche mit einer Menge Themen, Fragen und Sorgen beschäftigt, die ihnen pausenlos durch den Kopf schwirren. Auch beim Zähneputzen. Achtsamkeit kann ihnen helfen, sich auf sich selbst zu besinnen und von fremden Maßstäben unabhängiger zu machen, präsent zu werden und auch Empathie und Verständnis zu entwickeln.

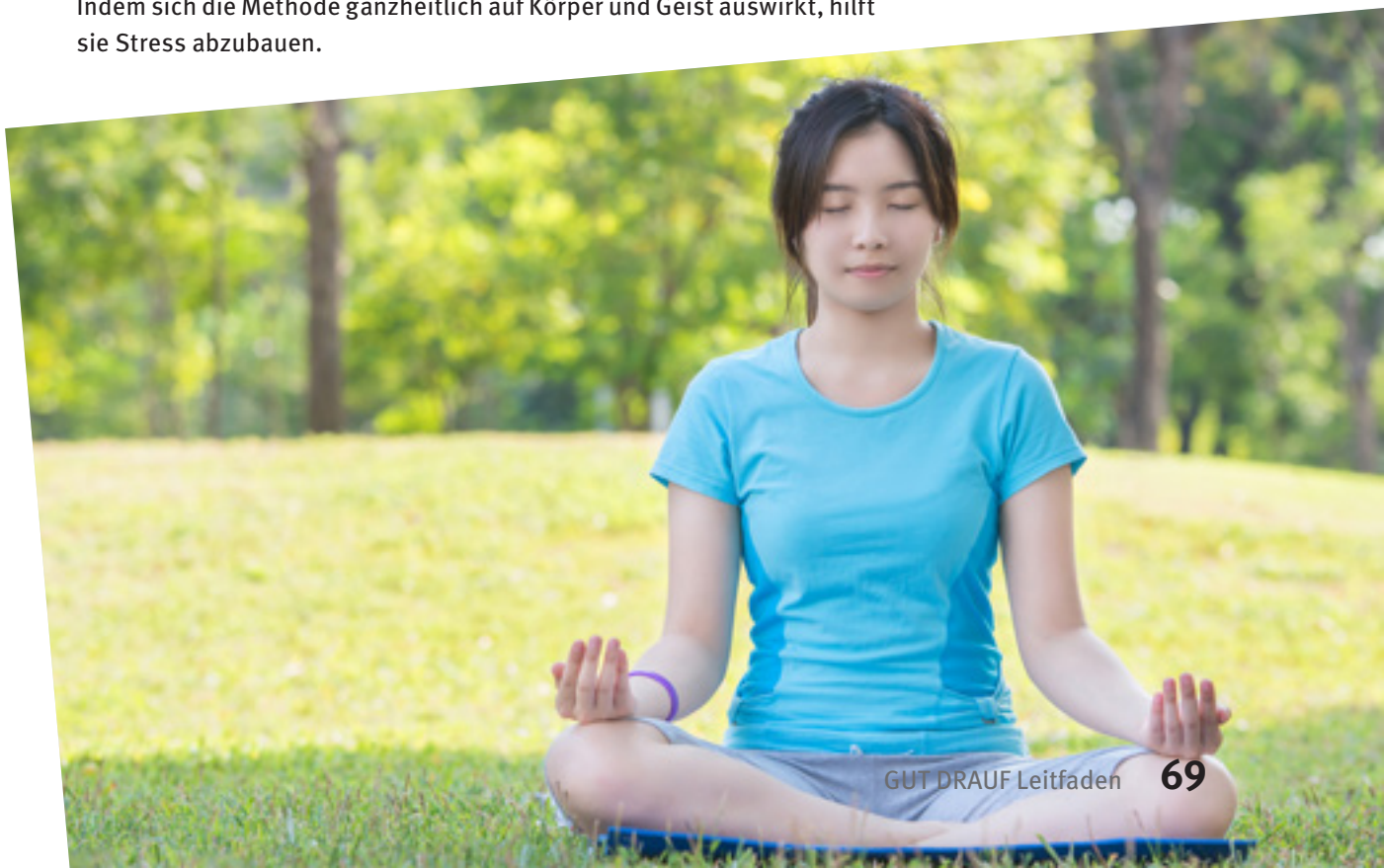
Entspannungstraining – Vielfalt der Methoden

Ist der Stress bereits allgegenwärtig, können ebenso klassische Entspannungstechniken helfen. Jugendliche lernen dabei, die Stressreaktionen ihres Körpers in Grenzen zu halten und wieder zur inneren Ruhe zu finden. Entspannungsübungen dienen aber auch dazu, genau diesem übermäßigen Stress vorzubeugen. Sich mit den Techniken auseinanderzusetzen, hat ebenso für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren Vorteile, denn sie können sich selbst entspannen.

Methoden der Spannungsregulation gibt es viele. Dazu gehören u.a. Autogenes Training, Feldenkrais-Methode, atempädagogische Ansätze, Kinesiologie, Funktionelle Entspannung, andere Meditationsformen als die der achtsamkeitsbasierten Meditation oder auch Fantasiereisen. Bei den meisten der genannten Methoden ist eine Ausbildung oder Schulung erforderlich, um sie als Multiplikatorin bzw. Multiplikator mit Jugendlichen einsetzen zu können. Wichtig ist dabei, nicht nur die Techniken zu kennen, sondern auch einschätzen zu können, für wen sich welche Methode wann eignet und wo die Grenzen und möglichen Risiken liegen. Betreuerinnen und Betreuer sollten in der Lage sein, Jugendliche aufzufangen, falls eine Übung unerwartet traumatische Schlüssel-situationen auslöst.

Progressive Muskel- entspannung

Eine bekannte und leicht zu vermittelnde Technik ist die Progressive Muskelentspannung. Hierbei werden die einzelnen Muskelgruppen gezielt angespannt und entspannt. Die Methode greift damit das Prinzip des harmonischen Gleichgewichts auf, bei dem Anspannung und Entspannung Gegengewichte bilden. Die Balance zwischen beiden Polen wird wiederhergestellt. Indem sich die Methode ganzheitlich auf Körper und Geist auswirkt, hilft sie Stress abzubauen.



Besondere Anforderungen berücksichtigen

Grundsätzlich gilt Freiwilligkeit. Wenn ein Mädchen oder ein Junge sich nicht auf Entspannung einlassen möchte, sollte dies akzeptiert werden. Jugendliche in der Pubertät tun sich manches Mal mit Berührungen schwer. Für sie können Methoden gewählt werden, die z. B. keine direkte Berührung erfordern.

Religiös-ethische oder weltanschauliche Gründe, Angst vor unbewusster Beeinflussung können dazu führen, dass bestimmte Entspannungstechniken als fremd empfunden und abgelehnt werden. Entspannung an sich wird in verschiedenen Kulturen unterschiedlich gesehen. In vielen Kulturen entspannt man z. B. in der Gemeinschaft. Der Rückzug ins eigene Zimmer, um alleine zu sein und zu entspannen, kann Besorgnis hervorrufen.

Berücksichtigen Sie kulturspezifische Wünsche oder Bedürfnisse und erarbeiten Sie gemeinsam mit den Jugendlichen entspannende Inszenierungen, bei denen sich alle wohlfühlen können. Da die Familie bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund oft sehr bedeutend ist, sollten Eltern stärker mit einbezogen und ausführlich informiert werden.



Quellenangaben

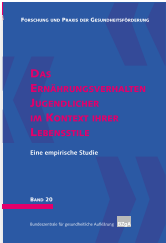
1. Handreichung Kindergesundheit – Gesundheit sozial benachteiligter Kinder und Jugendlicher, September 2013, Gesundheitliche Chancengleichheit, S. 4
Verfügbar unter <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-kindern-und-jugendlichen/hintergruende-daten-materialien/>
2. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.) (2009):
13. Kinder- und Jugendbericht: Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen – Gesundheitsbezogene Prävention und Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendhilfe. Bundestagsdrucksache 16/12860. Berlin, S. 35
3. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.) (2013):
14. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung: Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Kinder- und Jugendhilfe in neuer Verantwortung. Bundesdrucksache 17/12200. Berlin, S. 43
4. Vgl. Ebd., S. 43
5. Vgl. Ebd., S. 141
6. Vgl. Ebd., S. 151ff.
7. Vgl. : Shell Deutschland Holding (Hrsg.) (2010): Jugend 2010. Eine pragmatische Generation behauptet sich. 16. Shell Jugendstudie. Frankfurt a. M. sowie 13. und 14. Kinder- und Jugendbericht 2009/2013, KiGGS Welle 1 (Erhebungszeitraum 2009-2012)
8. 14. Kinder- und Jugendbericht (2013), a.a.O., S. 53
9. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.) (2009):
13. Kinder- und Jugendbericht: Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen – Gesundheitsbezogene Prävention und Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendhilfe. Bundestagsdrucksache 16/12860. Berlin, S. 36
10. Vgl. Ebd., S. 33
11. Vgl. 14. Kinder- und Jugendbericht (2013), a.a.O., S. 40
12. Robert Koch-Institut (RKI) und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2008): Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Berlin: RKI
Verfügbar unter: http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/Basiserhebung/KiGGS_GPA.pdf?__blob=publicationFile
13. Robert Koch-Institut (2010): Armut und Gesundheit. GBE kompakt 5/2010. Berlin: RKI
Verfügbar unter: www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2010_5_Armut.pdf?__blob=publicationFile
14. Robert Koch Institut (Hrsg.) (2014): KiGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Wichtige Ergebnisse der ersten Folgebefragung (KiGGS Welle 1), S. 3
Verfügbar unter: http://www.kiggs-studie.de/fileadmin/KiGGS-Dokumente/KiGGS1_Zusammenfassung_20140623.pdf
15. Michels, Harald (2014): Elterneinfluss auf das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen – Ergebnisse einer Untersuchung aus der Sicht befragter Jugendlicher. Zusammenfassender Überblick (EGJ-Studie)
Verfügbar unter: <http://soz-kult.hs-duesseldorf.de/forschung/forschungsaktivitaeten/forschungsprojekte/elterneinfluss-auf-das-gesundheitsverhalten-von-jugendlichen> (Zugriff am: 04.01.2016)
16. HBSC-Studienverbund Deutschland (2015): Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14 „Häufigkeit des Frühstücks bei Kindern und Jugendlichen“
Verfügbar unter: http://hbse-germany.de/wp-content/uploads/2016/01/Faktenblatt_Fruehstuecksverhalten_final-2015.pdf
17. HBSC-Studienverbund Deutschland (2015). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Obstkonsum von Kindern und Jugendlichen“
Verfügbar unter: http://hbse-germany.de/wp-content/uploads/2016/01/Faktenblatt_Obstkonsum_final-2015.pdf
und Faktenblatt „Gemüsekonsum von Kindern und Jugendlichen“. Verfügbar unter http://hbse-germany.de/wp-content/uploads/2016/01/Faktenblatt_Gemuesekonsum_final-2015.pdf
18. Pope, H. G./Phillips, K. A./Olivardia, R. (2000): The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession. New York: Free Press
19. HBSC-Studienverbund Deutschland (2015). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperbild und Diätverhalten von Kindern und Jugendlichen“
Verfügbar unter: http://hbse-germany.de/wp-content/uploads/2016/01/Faktenblatt_KoerperbildDietverhalten_final-2015.pdf
20. Manz, K./Schlack, R./Poethko-Müller, C./Mensink, G./Finger, J./T. Lampert, T.
KiGGS Study Group (2014): Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter. Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). In: Bundesgesundheitsblatt 2014, 57:840–848. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag
Verfügbar unter: <http://edoc.rki.de/oa/articles/reLdNZ1-uhBgmc/PDF/22p19MzdGXp6.pdf>
21. Michels, Harald (2014): a.a.O., S. 10
22. Vgl. Ebd., S. 9
23. Vgl. Ebd., S. 22-23
24. Vgl. Ebd., S. 5
25. Vgl. Ebd., S. 6
26. Vgl. Ebd., S. 16
27. Orth, B./Töppich, J. (2015): Rauchen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland 2014. Ergebnisse einer aktuellen Repräsentativbefragung und Trends. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln. S. 10
Verfügbar unter <http://www.bzga.de/pdf.php?id=do567147fc3720bd0318b0792a9b45c5>
28. Orth, B./Töppich, J. (2015): Der Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2014. Ergebnisse einer aktuellen Repräsentativbefragung und Trends. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln. S. 12/S.20
Verfügbar unter <http://www.bzga.de/pdf.php?id=oec6b8f552c3660d5d95b4bb2cee2a76>
29. www.dge.de, Rubrik Wissenschaft/Referenzwerte/Wasser
Verfügbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>
30. Vgl. 13. Kinder- und Jugendbericht (2009), a.a.O., S. 118



Literatur und Links

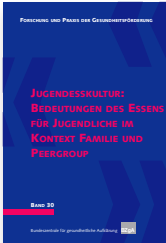
Das Ernährungsverhalten Jugendlicher im Kontext Ihrer Lebensstile

Das Fachheft thematisiert den Zusammenhang zwischen Ernährungsverhalten und Lebensstilen von Jugendlichen (als PDF)*



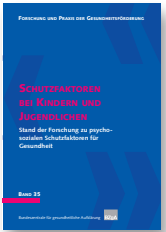
Jugendesskultur: Bedeutung des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup

Ein Fachheft zu Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten von Jugendlichen (als PDF)*



Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen

Entstehung der Schutzfaktorenforschung, wissenschaftliche Fundierung der Konzepte zu Resilienz und Schutzfaktoren sowie empirische Befunde (als PDF)*



*Die hier mit (als PDF) gekennzeichneten Hefte sind in der Druckfassung vergriffen. Sie können unter www.bzga.de » **Infomaterialien** heruntergeladen werden. Bitte nutzen Sie die Suchfunktion der Website. Alle anderen Hefte können außerdem in gedruckter Form unter der jeweiligen Bestell-Nr. angefordert werden.



essgestört? übergewichtig? – So findest du Hilfe

Hilfsangebote bei Bulimie, Mager-sucht und anderen Essstörungen sowie bei Übergewicht; für Betroffene, Angehörige, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
Best.-Nr.: 35231600



Essstörungen – Was ist das?

Informationen zu Essstörungen für Betroffene, Angehörige, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
Best.-Nr.: 35231002 (als PDF)*



Essstörungen – Leitfaden

Informationen zu Anzeichen, Ursachen und Entwicklung von Essstörungen sowie Tipps und Anregungen, wie Eltern, Angehörige und Lehrkräfte helfen können
Best.-Nr.: 35231400



Essstörungen vorbeugen – Informationen und Übungen für die Gruppenarbeit

Background und praktische Übungen für Lehr- und Mittlerkräfte in der Kinder- und Jugendarbeit
Best.-Nr.: 35231300

GUT DRAUF-Tipp 1-8 Broschürensammlung für Jugendliche

#1
Immer Ärger mit der Schönheit
Best.-Nr.: 35550100



#2
**Open Air:
Rezepte für die Grillparty**
Best.-Nr.: 35550200



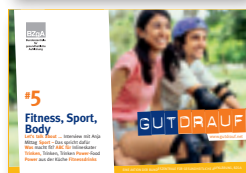
#3
**Fast Food:
Essen auf die Schnelle**
Best.-Nr.: 35550400



#4
**Die heimliche Sucht:
Essstörungen**
Best.-Nr.: 35550500



#5
Fitness, Sport, Body
Best.-Nr.: 35550600



#6
Fit ohne Pillen
Best.-Nr.: 35550700



#7
**Gefährliches Ziel:
Traumbody**
Best.-Nr.: 35550800



#8
**Keep cool – auch wenn's mal
stressig wird**
Best.-Nr.: 35550900



Aus der Reihe Gesundheitsförderung konkret:



GUT DRAUF – Zwischen Wissenschaft und Praxis

Tagungsdokumentation mit Darstellung des Fachkonzeptes und Sozialraumansatzes der Jugendaktion GUT DRAUF, des Evaluationskonzeptes sowie ausgesuchter »good practice«-Beispiele
Best.-Nr.: 60649150



Gesundes Aufwachsen für alle!

Anregungen und Handlungshinweise für die Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen sowie ihren Familien
Best.-Nr.: 60649170



Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland

Fundierter Überblick über 25 deutschsprachige Programme und Kurse zur Lebenskompetenzförderung (als PDF)*

www.bzga-essstoerungen.de

www.gutdrauf.net



Bitte richten Sie Ihre Bestellung an die BZgA wahlweise:

per Post: BZgA, 50819 Köln

per Fax: 0221-8992-257

per E-Mail: order@bzga.de

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Verantwortlich: Christiane Liebold (BZgA)

Text: Sabine Goette, » www.mediabuero-goette.de

unter Mitwirkung von Antje Wagner (S. 13 bis 17) und Christiane Liebold (S. 18 bis 21)

Lektorat: Jutta Robens, Düren, » www.juttarobens.de

Gestaltung: skdesign, Köln, » www.skdesign-koeln.de

Bildnachweis

Titel: © ehrenberg-bilder, fotolia.com; S. 4, 7: © Virgilio DE ALMEIDA, fotolia.com;

S. 4, 47: © karepa, fotolia.com; S. 7, 69: © ake1150, fotolia.com;

S. 11: © bokan, fotolia.com; S. 12: © Gorilla, fotolia.com;

S. 15: © Jaimie Duplass, fotolia.com; S. 19: © Photodisc, Getty Images;

S. 22: © Syda Productions, fotolia.com; S. 24: © Antonioguilem, fotolia.com;

S. 25: © Juanmonino, istockphoto.com; S. 26: © ericsphotography, istockphoto.com;

S. 27: © Tomasz Trojanowski, fotolia.com; S. 28: © Martin Dimitrov, istockphoto.com;

S. 29: © Imagesbybarbara, istockphoto.com; S. 30-31: © Set, fotolia.com;

S. 34: © jashlock, istockphoto.com; S. 35: © Kati Molin, fotolia.com;

S. 36: © godfer, fotolia.com; S. 37: © ImageSource.com; S. 38: © Hero Images, Corbis ;

S. 39: © Monkey Business, fotolia.com; S. 40: © csp_pressmaster, Fotosearch;

S. 41: © Simon Marcus, Corbis ; S. 42: © Inga Nielsen, fotolia.com;

S. 43: © Digital Vision, Getty Images; S. 44: © Simon Marcus, Corbis ;

S. 45: © Africa Studio, fotolia.com; S. 47: © AndreasF., photocase;

S. 48: © jeffbergen, istockphoto.com; S. 49: © Anton Gvozdkov, fotolia.com;

S. 50: © shock, fotolia.com; S. 51: © Leiftryn, fotolia.com,

S. 52: © Markus Bormann, fotolia.com; S. 54: © Monkey Business, fotolia.com;

S. 55: © Klaus Eppele, fotolia.com; S. 56: © majorosl, istockphoto.com;

S. 57: © Nicolas McComber, istockphoto.com; S. 58: © Juice Images, fotolia.com;

S. 59: © alice rawson, fotolia.com; S. 61: © photophonie, fotolia.com;

S. 63: © Franz Pfluegl, fotolia.com; S. 64: © 68/George Doyle/Ocean, Corbis ;

S. 66: © Phototom, fotolia.com; S. 67: © Hero Images, Corbis;

S. 70 © ozgurdonmaz, istockphoto.com; S. 72: © ehrenberg-bilder, fotolia.com.



Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos und ausschließlich in elektronischer Form abgegeben.

Sie steht als Download-Angebot auf der Internetseite zur Verfügung:

» www.gutdrauf.net

Stand: Mai 2016