

# BodyGuard

DAS IB-GESUNDHEITSPROGRAMM FÜR JUGENDLICHE

## ARBEITSHILFEN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI SOZIAL BENACHTEILIGTEN JUGENDLICHEN

erprobt in Einrichtungen der beruflichen Bildung  
des Internationalen Bundes



Partner der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
in der Jugendaktion

**GUT DRAUF**

Bewegen, entspannen, essen - aber viel!  
Eine Spezialaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

gefördert von der

**AKTION MENSCH**

**IB**  
Internationaler Bund

Zur Schreibweise:

Wegen der besseren Lesbarkeit haben wir auf einen durchgängigen Verweis auf beide Geschlechter verzichtet, beispielsweise beim Begriff Mitarbeiter. In solchen Fällen meinen wir gleichermaßen Frauen wie Männer.

# Vorwort

*Mit diesem Arbeitshilfenband liegt nun das Ergebnis aus der Modellphase des IB-Gesundheitsprogramms BodyGuard vor. Erprobte Praxisansätze der Gesundheitsförderung für Jugendliche, vorwiegend in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung, werden darin zugänglich gemacht. Eine Einführung in die gesundheitsfördernde Arbeit mit Jugendlichen stellt den fachlichen Hintergrund vor.*

*In den Einrichtungen des IB machen wir zunehmend die Erfahrung, dass das gesundheitsrelevante Verhalten und der Gesundheitszustand vieler Jugendlicher erschreckend sind. Übergewicht, mangelnde körperliche Fitness und Hilflosigkeit beim Umgang mit Belastungssituationen haben zugenommen. Gesundheitsprogramme, die sich an Jugendliche richten, gibt es aber noch selten. Als Träger, der vielfältige Angebote für Jugendliche im Programm hat, war es uns ein besonderes Anliegen, gerade für diese jungen Menschen mit einem hohen gesundheitlichen Risikopotenzial aktiv zu werden.*

*Im Frühjahr 2006 konnten wir mithilfe einer dreijährigen Modellförderung der Aktion Mensch mit der Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Angebote beginnen. An bundesweit zehn Standorten, vorwiegend in berufsbildenden Einrichtungen des IB, wurden vielfältige Umsetzungsideen entwickelt, die auch bei Jugendlichen ankommen. Dass dies gelungen ist, hat uns die wissenschaftliche Begleitforschung der TU Dresden bestätigt. Die Partnerschaft mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in der Jugendaktion GUT DRAUF hat dabei wertvolle Impulse gegeben. Als Mitglied der Steuerungsgruppe habe ich das Projekt über die gesamte Modelllaufzeit begleitet. Bei der Projektmesse im Rahmen der Fachtagung im Frühjahr 2009 konnte ich die Früchte der gemeinsamen Aufbauarbeit sinnfällig erleben.*

*Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist ein Thema, das heute aktueller denn je ist und zunehmend aufgegriffen wird. Mit seinem Beitritt zum Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ hat der IB ein Zeichen gesetzt, sich insbesondere für mehr gesundheitliche Chancengleichheit einzusetzen. Dazu gehört auch, dass sich die Rahmenbedingungen für gesundheitsfördernde Angebote für diese Zielgruppe noch verbessern.*

*Im Modellzeitraum wurde eine gute Vorarbeit geleistet, auf der aufgebaut werden kann. Es bleibt zu wünschen, dass künftig die Familie der BodyGuard-Standorte weiter wächst und dieser Arbeitshilfenband den Transfer guter Praxis unterstützt.*

*im Juni 2009*



Dr. Gero Kerig  
Stellvertretender Vorstandsvorsitzender  
Internationaler Bund

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Teil I: Einführung in die gesundheitsfördernde Arbeit mit Jugendlichen</b>	Seite
1. Gesundheitsförderung in der Arbeit mit Jugendlichen – eine Einführung	6
2. Das BodyGuard-Rahmenkonzept	8
3. Zwölf Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten	10
4. Partizipation: Neunstufenmodell zur Beurteilung der Partizipation	11
5. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE	12
6. Anforderungen an eine gesunde Verpflegung in der Einrichtung	13
7. Empfehlungen für die Praxis – Ergebnisse aus der Evaluation und wissenschaftlichen Begleitung	14
8. Der Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ und die Regionalen Knoten	18
9. Die Kooperationsmöglichkeiten mit Krankenkassen	19
10. Gesundheitsförderung für Jugendliche – Finanzierungsmöglichkeiten durch Stiftungen	20
11. Unterstützerinnen und Unterstützer gewinnen – BodyGuard braucht Fundraising	22
12. GUT DRAUF – Konzept und Umsetzung der Jugendaktion zur Gesundheitsförderung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	25
<b>Teil II: Praxisbeispiele zur Gesundheitsförderung</b>	
1. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Förder- und Integrationszentrum Frankfurt (Oder)	
1.1 Fitnesskurs	28
1.2 Fitnesstag „Immer in Bewegung“	30
1.3 Yoga-Kurs „Entspann dich!“	34
2. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Pirmasens	
2.1 Fußball-AG In- und Outdoor	36
2.2 Gesundes Frühstück „Mit Schwung in den Tag“	39
3. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Hirschfelde	
3.1 Aktion 3000 Schritte in den Frühling	43
3.2 Rückenschule	45
4. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Klingenberg	
4.1 Gesundheitstraining für Berufseinsteiger	48
4.2 Deutsch-tschechisches Natur- und Erlebniscamp	50
5. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Mannheim	
5.1 Laufprojekt	52
6. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Darmstadt	
6.1 Stressbewältigung	54
6.2 Gesundes Bistro – gesundes Frühstück	57
7. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Rotenburg (Wümme)	
7.1 Gemeinsam für mehr Gesundheit – Gesundheitsmanagement	60
7.2 Bistro „Mag ich“	62
8. Liste der BodyGuard-Angebote	64
<b>Teil III: Service</b>	
1. BodyGuard-Standort werden	66
2. Die BodyGuard-Standards	67
3. Adressenliste	67
4. Gesundheitsförderung für Jugendliche – hilfreiche Links	69
5. Gesundheitsförderung für Jugendliche – hilfreiche Literatur	71

# Einführung in den Arbeitshilfenband

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als den „Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ und somit nicht nur als Freisein von Krankheit. Wenn man diesem umfassenden Verständnis von Gesundheit folgt, findet man in vielen Einrichtungen bereits gesundheitsfördernde Ansätze, die sich aber meist nicht so verstehen. Auch mit gewalt- und suchtpreventiven Konzepten gibt es eine große Schnittmenge. Mit dem Begriff Gesundheit rückt insbesondere der „achtsame Körperbezug“ (13. Kinder- und Jugendbericht) stärker ins Blickfeld. Im Gesundheitsprogramm BodyGuard stehen die Themen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung im Vordergrund. Da der pädagogischen Gestaltung des Programms ein hoher Stellenwert beigemessen wird, wird Gesundheitsförderung auch zum Ort für soziales Lernen und dient der Gewinnung von Selbstvertrauen. BodyGuard versteht sich als Beitrag zur Steigerung der Bewältigungsressourcen gerade von Jugendlichen aus sozial belasteten Lebenslagen. Die Erfahrungen zeigen, dass die gesundheitsfördernden Angebote positive Auswirkungen auf die Lern- und Leistungsfähigkeit der Teilnehmer in der beruflichen Bildung und auf das soziale Klima haben. Mit den Zielgruppen erfahrene pädagogische Fachkräfte bringen gute Voraussetzungen mit, in diesem Bereich Angebote zu machen, die bei den Jugendlichen ankommen.

Wir wünschen uns, dass Sie in diesem Arbeitshilfenband vor allem Anregungen für Ihre eigene Praxis zur Gesundheitsförderung bei Jugendlichen finden. Der Band soll Mut machen, in die gesundheitsfördernde Arbeit mit Jugendlichen einzusteigen, und Hilfe dabei leisten, schon vorhandene Ansätze fachlich fundiert weiterzuentwickeln.

**Teil I** des Bandes gibt eine Einführung in die gesundheitsfördernde Arbeit mit Jugendlichen. Hier finden Sie das Rahmenkonzept und weitere Informationen, die Ihnen helfen, selbst gesundheitsfördernde Angebote zu entwickeln. Eine Zusammenfassung der Evaluationsergebnisse (der vollständige Bericht ist auf der Internetseite [www.ib-bodyguard.de](http://www.ib-bodyguard.de) verfügbar) zeigt den Blick der wissenschaftlichen Begleitung auf das Programm.

In **Teil II** werden beispielhaft verschiedene Angebote der Praxis beschrieben.

BodyGuard ist kein Gesundheitsprogramm mit feststehenden Modulen, sondern besitzt ein Rahmenkonzept mit Qualitätsstandards, das vor Ort ausgestaltet wird. So ist gewährleistet, dass es an die örtlichen Ressourcen, Bedarfe und Rahmenbedingungen angepasst werden kann. Die Praxisbeispiele sollen Ihnen auch Anregungen für eigene Ideen geben. Da es den Umfang der Veröffentlichung gesprengt hätte, wurden ergänzende Materialien nicht veröffentlicht. Wenn Sie sich für einzelne Angebote näher interessieren, können Sie gerne direkt mit der Einrichtung Kontakt aufnehmen.

Im **Serviceteil** finden Sie eine kommentierte Link- und Literaturliste und Adressen. Die BodyGuard-Standards und ein Leitfaden zur Planung eines BodyGuard-Projektes beschreiben für Einrichtungen des Internationalen Bundes den Weg zur Teilnahme am BodyGuard-Programm.

Das Thema Gesundheit ist heute aktueller denn je und wird daher künftig in den verschiedenen Arbeitsfeldern im Jugendbereich zunehmend eine Rolle spielen. Wir hoffen, dass Ihnen dieser Arbeitshilfenband Impulse für die Entwicklung eigener gesundheitsfördernder Ansätze in der Arbeit mit Jugendlichen gibt.

*Dr. Gabriele Körner, Michaela Wagner, Wolfgang Zach*  
Redaktion der Arbeitshilfen

# Teil I: Einführung in die gesundheitsfördernde Arbeit mit Jugendlichen

## 1. Gesundheitsförderung in der Arbeit mit Jugendlichen – eine Einführung

### Einleitung

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist seit einiger Zeit ein Thema, das breit in Politik und Öffentlichkeit diskutiert wird. Die Stichworte in der Debatte sind Bewegungsarmut, zunehmende Fettleibigkeit, problematisches Ernährungsverhalten, riskanter Alkoholkonsum und der Anstieg psychosozialer Auffälligkeiten im Jugendalter. Das Thema gewinnt auch zunehmend an Bedeutung, weil die später drohenden Kosten für das Gesundheitssystem nicht mehr tragbar sind. Man weiß heute, dass die Weichen für ein gesundes Altern frühzeitig gestellt werden müssen. Voraussetzungen hierfür sind gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen und eine achtsame Lebensweise.

Der 13. Kinder- und Jugendbericht (2009) steht unter dem Leitmotiv „Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen“. Im Auftrag der Bundesregierung wurden Empfehlungen erarbeitet, wie die Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen der nachfolgenden Generation verbessert werden können. Entscheidend ist nicht nur die (frühe) Kindheit, sondern „es bedarf einer stärkeren fachlichen Aufmerksamkeit für die gesundheitlichen Herausforderungen und Risiken des Jugendalters“ (S. 256). „Stärker als bisher müssen Körper (...) sowie Gesundheit und Wohlbefinden Inhalte fachlicher Praxis der Kinder- und Jugendhilfe werden.“ (S. 17)

Der Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (2007) lieferte erstmals eine umfassende und verlässliche Datengrundlage zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland:

- 20,5 % der 11- bis 17-jährigen Jungen und 20,3 % der gleichaltrigen Mädchen rauchen. Jugendliche mit niedrigem Sozialstatus rauchen häufiger.
- 15 % der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig (davon sind 6,3 % adipös). Ein höheres Risiko für Übergewicht und Adipositas besteht bei Kindern aus Familien mit niedrigem Sozialstatus und bei Kindern mit Migrationshintergrund.
- 23,2 % der Kinder und Jugendlichen mit niedrigem Sozialstatus zeigen Hinweise auf psychische Probleme.
- Riskanter Alkoholkonsum ist ein verbreitetes Phänomen: In der Gruppe der 12- bis 17-Jährigen tranken 2008 über 20 % im letzten Monat mindestens einmal fünf oder mehr Gläser Alkohol. (Drogen- und Suchtbericht der Drogenbeauftragten der Bundesregierung 2009)

Hier wird deutlich, dass insbesondere das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen aus sozial belasteten Lebenslagen besonders zu fördern ist, um dem Ziel der gesundheitlichen Chancengleichheit näher zu kommen.<sup>1</sup>

### Gesundheitsförderung – Begriffserklärungen

Zur Standortbestimmung einer gesundheitsbezogenen Bildungs- und Sozialarbeit ist es notwendig, sich zunächst mit den Begrifflichkeiten zu befassen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert *Gesundheit* als den „Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ und somit nicht nur als Freisein von Krankheit. Diese Definition stellt immer noch eine Leitorientierung in der Debatte dar.

Die Begriffe *Prävention* und *Gesundheitsförderung* werden häufig gemeinsam oder synonym gebraucht. Was genau versteht man aber nun darunter beziehungsweise wodurch unterscheiden sie sich?

„Unter Prävention versteht man die Verhütung von Krankheiten durch Ausschaltung von Krankheitsursachen [primäre Prävention], durch Früherkennung und Frühbehandlung [sekundäre Prävention] oder durch die Vermeidung des Fortschreitens einer bestehenden Krankheit [tertiäre Prävention].“<sup>2</sup> Die Art und Weise, wie Prävention ansetzt, wird ebenfalls noch einmal unterschieden in medizinische Prävention (Schutzimpfungen z.B.), Verhaltensprävention (sie zielt auf Verhaltensänderungen von Einzelnen und Gruppen ab) und Verhältnisprävention. Sie zielt auf die Veränderung der ökologischen, sozialen, kulturellen und technisch-materiellen Umwelt (Setting) ab, die als wesentlich für Gesundheitserhaltung und Krankheitsentstehung betrachtet wird.

Gesundheitsförderung ist ein komplexer sozialer und gesundheitspolitischer Ansatz und soll ausdrücklich auch auf die Verbesserung der gesundheitsrelevanten Lebensbedingungen beitragen. Eine Kernstrategie der Gesundheitsförderung ist der Setting-Ansatz. Ein Setting ist ein soziales System. In erster Linie werden Kommunen, Schulen, Krankenhäuser und Betriebe als Settings bezeichnet. Auch eine berufsbildende Einrichtung oder ein Jugendhaus ist ein solches Setting. Die Kommunikationsstrukturen und der Ablauf von Entscheidungsprozessen in einem System werden als wesentlich erachtet. Ein hohes Maß an Partizipation und Selbstbestimmung der Betroffenen wird angestrebt. Der Setting-Ansatz wird heute als besonders Erfolg versprechend zur Verbesserung der gesundheitlichen Lage von sozial Benachteiligten betrachtet.

<sup>1</sup> Wer durch Armut oder andere schwierige Umstände benachteiligt ist, hat in Deutschland eine bis zu zehn Jahre geringere Lebenserwartung als Bessergestellte.

<sup>2</sup> Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.), 2004, S. 179



Eine scharfe Abgrenzung der Begriffe gelingt nur schwer und ist für die Praxis auch nicht unbedingt erforderlich.<sup>3</sup> In der Debatte steht Gesundheitsförderung eher für eine salutogenetische Perspektive (was erhält Menschen gesund?), die nach den Potenzialen und Ressourcen fragt. Beim älteren Präventionsbegriff stehen mehr die Krankheitsvermeidung und die Reduktion von Risikoverhalten im Zentrum. Risikominderung und Ressourcenstärkung werden inzwischen als zwei gleichberechtigte Strategien, die sich ergänzen, angesehen.

### Gesundheitsförderung und Jugendalter

Das Jugendalter ist entwicklungspsychologisch betrachtet eine Lebensphase, die durch Prozesse der Identitätsfindung gekennzeichnet ist.

Präventionsansätze können nur greifen, wenn der subjektive Sinn des gesundheitsschädigenden Verhaltens Jugendlicher verstanden wird. Ausprobieren, Suchen, Verwerfen und An-Grenzen-Gehen sind jugendtypische Verhaltensweisen. Die Ablösung von den Eltern, die Orientierung an Gleichaltrigen und das Eingehen erster Liebesbeziehungen gehören zu dieser Phase. Die körperliche Umgestaltung und der starke Gegenwartsbezug sind weitere wichtige Merkmale der Adoleszenz. Das Essverhalten, aber auch der riskante Substanzkonsum, dient oft der Bewältigung dieser Entwicklungsaufgaben und hat eine wichtige Funktion für das soziale und psychische „Überleben“ der Jugendlichen.

Risikante Praktiken bleiben daher glücklicherweise in der Regel episodisch. Für die Jugendlichen selbst ist die Erhaltung der Gesundheit meist noch kein Thema. Gesundheit erscheint als ein unerschöpfliches Gut. Jugendliche sind daher nur schwer für explizite Maßnahmen der Gesundheitsförderung zu gewinnen. In unserem Modellprojekt haben wir es uns dennoch zur Aufgabe gemacht, Jugendliche zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren, da es auch Aspekte gibt, die für eine gesundheitsfördernde Arbeit mit Jugendlichen sprechen:

- Autonomie und Selbstbestimmung über das gesundheitsrelevante Verhalten nehmen zu, der Einfluss der Eltern geht zurück.
- Der Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen beginnt meist im Jugendalter. „In dieser Lebensphase [werden] teils bewusst und teils unbewusst vielfältige gesundheitsbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen erprobt, erlernt und verfestigt.“ (Hurrelmann u.a. 2003, S. 100)
- Gesundheit ist ein „Körperthema“ und bietet daher vielfältige Anknüpfungspunkte zum vorhandenen Interesse Jugendlicher an ihrem Körper. Sensible, geschlechtsdifferenzierte Ansätze, die auf Vertrauensbeziehungen beruhen, können Räume schaffen für das Einüben eines gesunden Umgangs mit dem eigenen Körper.
- Jugendliche legen Wert auf soziale Gemeinschaft, schätzen Gruppenaktivitäten und orientieren sich an Peers; hier ergeben sich vielfältige Anknüpfungspunkte

möglichkeiten für die pädagogische Arbeit.

- Kern vieler Präventionsstrategien, wie der Sucht- oder Gewaltprävention, sind die Stärkung von Bewältigungsressourcen und der Fokus auf die Lebenskompetenzen. Hier besteht auch eine direkte Verbindung zum psychischen und sozialen Aspekt von Gesundheit. Partizipation, das Erfahren von Selbstwirksamkeit und die Gewinnung von Selbstvertrauen sind gemeinsame Elemente aller „Präventionen“. In der gesundheitsbezogenen Prävention für Jugendliche kann also auf vorhandene Ansätze zurückgegriffen und das bereits entwickelte und auch in unseren Einrichtungen verfügbare Methodenrepertoire genutzt werden (darunter die Erlebnispädagogik).

### Gesundheitsförderung als pädagogische Aufgabe

In der Gesundheitsförderung treffen der Gesundheitsbereich mit seiner medizinorientierten Sichtweise und der soziale Bereich mit seinen verschiedenen Untersystemen aufeinander. Die Übergänge und Schnittstellen sind derzeit noch holprig. Begrifflichkeiten und Konzepte unterscheiden sich. Zuständigkeiten, auch finanzieller Art, bedürfen noch der Aushandlung. Es besteht heute Einigkeit darüber, dass hier einer besseren Abstimmung und Zusammenarbeit vonnöten sind. Institutionen aus dem sozialen Bereich können einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten leisten, da sie zum einen in unmittelbarem Kontakt zur Zielgruppe stehen und zum anderen in der Lage sind, angemessene pädagogische Wege zur Gesundheitsförderung unter Nutzung des bereits entwickelten Methodenrepertoires zu finden und so dafür sorgen zu können, dass Gesundheitsförderung auch ankommt.

In der Modellphase von BodyGuard wurde deutlich, dass gesundheitsfördernde Angebote sich nicht nur auf die Gesundheit auswirken, sondern auch Lernfeld und Entwicklungsraum für die Persönlichkeitsbildung sein können. Die wissenschaftliche Begleitforschung regt daher an, die Ziele zu überdenken, da die Gewinne der Jugendlichen nicht so sehr in einer direkten Veränderung der eigenen gesundheitlichen Situation lagen, sondern vor allem in den Bereichen gemeinsam geteilter Erfahrungen, in einem neuen (Körper-)Erleben, neuen Ermöglichungsräumen und einer Stärkung des Selbstbewusstseins. Gesundheitsförderung mit sozial benachteiligten Jugendlichen sollte daher nicht ausschließlich den Fokus auf den gesundheitsrelevanten Outcome richten, sondern auch dafür sorgen, dass Jugendliche in gesundheitsfördernden Angeboten Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Beteiligung und Anerkennung machen können.

### Dr. Gabriele Körner

Literatur:  
 Bundesgesetzblatt Band 50; Heft 5/6: „Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys“, Heidelberg 2007  
 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: „13. Kinder- und Jugendbericht“, Berlin 2009  
 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): „Leitbegriffe der Gesundheitsförderung“, Schwabenheim a. d. Selz 2004  
 Hurrelmann, Klaus / Klocke, Andreas / Melzer, Wolfgang / Ravens-Sieberer, Ulrike (Hg.): „Jugendgesundheits survey / Internationale Vergleichsstudie“, Weinheim und München 2003  
 Rolf Rosenbrock / Claus Michel: „Primäre Prävention – Bausteine für eine systematische Gesundheitssicherung“, Berlin 2007

<sup>3</sup> Vgl. Rolf Rosenbrock/Claus Michel, 2007

## 2. Das BodyGuard-Rahmenkonzept

### Hintergrund

2006 startete der Internationale Bund, gefördert durch die Aktion Mensch, „BodyGuard – das IB-Gesundheitsprogramm für Jugendliche“. In einer dreijährigen, wissenschaftlich begleiteten Modellphase wurde das Programm in neun berufsbildenden Einrichtungen und in einem Jugendhaus entwickelt und erprobt. Es richtete sich an sozial benachteiligte Jugendliche und junge Rehabilitanden. Nach dem Ende der Modellphase in 2009 gelten für den Regelbetrieb des Programms definierte Standards und dieses Rahmenkonzept. Für die Umsetzung in die Praxis stehen Arbeitshilfen zur Verfügung.

### 1. Ausgangssituation und Bedarf

Armut und geringe Bildung weisen einen klaren Zusammenhang mit geringerer Lebenserwartung und überdurchschnittlicher gesundheitlicher Beeinträchtigung auf. Zahlen des Kinder- und Jugendsurveys (KIGGS 07) belegen diese Beobachtungen: 15 % der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig (davon sind 6,3 % adipös). Ein höheres Risiko für Übergewicht und Adipositas besteht bei Kindern aus Familien mit niedrigem Sozialstatus, insbesondere bei denjenigen mit Migrationshintergrund. 23,3 % der Kinder und Jugendlichen mit niedrigem Sozialstatus zeigen Hinweise auf psychische Probleme. 28,9 % der 11- bis 17-jährigen Mädchen zeigen Symptome von Essstörungen. Die oben beschriebene Zielgruppe wird in der Regel von herkömmlichen Gesundheitsförderungsangeboten nicht erreicht. Gerade sozial benachteiligte Jugendliche sind meist nicht Mitglied in Sportvereinen, besuchen keine freien Kursangebote und es fehlt ihnen häufig auch das Wissen über eine gesunde Lebensweise, da dies in ihrem sozialen Umfeld überwiegend nicht vorgelebt wird. Auch in den Einrichtungen der Jugendhilfe und der beruflichen Bildung wird diese Entwicklung sichtbar: Fehlende Fitness bei den Auszubildenden in Handwerksberufen, übergewichtige Jugendliche, inadäquater Umgang mit Stresssituationen und Belastungen und häufige Krankmeldungen sind Ausdruck der Situation. Nicht nur die Gesundheit ist gefährdet, sondern auch die dauerhafte Integration in den Arbeitsmarkt, damit das vorrangige Ziel der Arbeit in den Bildungseinrichtungen.

In der Jugendhilfe und in der beruflichen Integrationsförderung spielt die Gesundheitsförderung noch eine untergeordnete Rolle. Über Einzelaktivitäten hinausgehende systematische und zielgruppengerechte Handlungsansätze, die sowohl die Verhaltens- als auch die Verhältnisprävention im Blick haben und nachhaltige Strukturen zur Umsetzung gesundheitsfördernder Programme schaffen, gibt es noch selten. BodyGuard richtet sich daher an Jugendliche, die im Rahmen der Jugendhilfe, der Jugendsozialarbeit und der beruflichen Integrationsförderung in Einrichtungen des Internationalen Bundes gefördert werden.

Durch integrierte gesundheitsfördernde Angebote können Jugendliche mit hohem Risikopotenzial erreicht werden.

### 2. Zielgruppen

Zielgruppen sind vor allem junge Männer und junge Frauen im Alter zwischen 14 und 25 Jahren ohne oder mit schlechten schulischen und beruflichen Qualifikationen, Jugendliche aus sozial und ökonomisch gefährdeten Familien, Jugendliche mit Leistungsschwächen, Beeinträchtigungen oder Behinderungen. BodyGuard richtet sich an diese Jugendlichen in ihren Lebenswelten (Settings), insbesondere in berufsbildenden Einrichtungen und Jugendwerkstätten, in Jugendhäusern, Einrichtungen der Erziehungshilfe und in beruflichen Schulen.

### 3. Programmziele

#### 3.1 Individuelle Ebene

Durch zielgruppengerechte Angebote benachteiligten Jugendlichen

- gesundheitsbezogenes Wissen vermitteln
- sie zu gesundheitsförderndem Verhalten motivieren
- gesundheitsgerechtes Verhalten einüben
- die Persönlichkeitsentwicklung fördern
- soziales Lernen ermöglichen.

Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Anerkennung dienen der Entwicklung von Selbstbewusstsein. Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz werden gestärkt. Beteiligung und die Notwendigkeit zur Konfliktbewältigung in Gruppenaktivitäten ermöglichen soziales Lernen. Die pädagogische Ausgestaltung der gesundheitsfördernden Angebote hat hohe Priorität. Durch die Teilnahme sollen Jugendliche Anregungen erhalten und Erfahrungen machen, die sie auch über die Programmteilnahme hinaus zu einer gesünderen Lebensweise anregen und ihre Bewältigungsressourcen stärken.

#### 3.2 Setting-Ebene

Auf der Ebene des Settings zielt das Programm auf die schrittweise Schaffung von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen an den jeweiligen Programmstandorten ab; in Bezug auf

- Räume
- Gemeinschaftsverpflegung
- Qualifikation der Fachkräfte
- Organisation des Angebotes.

#### 3.2 Programmebene

Ziele auf der Programmebene sind der Ausbau und die Weiterentwicklung.

### 4. Programminhalte und Programmstruktur

#### 4.1 Die Arbeit an den Programmstandorten

Zentrale Handlungsbereiche sind: Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.



Es gibt in mindestens zwei Handlungsbereichen Angebote für Jugendliche. Auf die Verknüpfung der Handlungsbereiche wird Wert gelegt. Für den Handlungsbereich Ernährung sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung die Grundlage. Eine BodyGuard-Einrichtung begibt sich auf den Weg, eine gesunde Gemeinschaftsverpflegung anzubieten (angelehnt an die „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“; Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz 2007), wenn sie ein Verpflegungsangebot vorhält. Im Handlungsbereich Bewegung werden geeignete zielgruppengerechte Angebote gemacht, die positive Bewegungserfahrungen ermöglichen. Jugendgerechte, motivierende Aktionen zu den zentralen Handlungsbereichen des Programms ergänzen das kontinuierliche Angebot. Die Arbeit an den BodyGuard-Standorten ist mindestens auf ein Jahr angelegt. Es gibt in der Einrichtung eine Ansprechperson beziehungsweise eine Arbeitsgruppe für BodyGuard, die die Angebote vor Ort organisiert. Es gibt ein Standortkonzept, das den Vorgaben des Rahmenkonzepts und den Standards entspricht.

#### 4.2 Kooperationen/Partnerschaften

Vor Ort werden nach Bedarf Kooperationspartner aus dem Gesundheitswesen oder anderen relevanten Bereichen in die Arbeit eingebunden. Jeder Standort kooperiert mindestens mit einem örtlichen Partner. BodyGuard ist Projektpartner von GUT DRAUF, der Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Die Teilnahme an der Basisschulung und am Zertifizierungsverfahren wird empfohlen.

#### 4.3 Zentrale Programmbereiche

Bereitstellung eines Fortbildungsangebotes, Ermöglichung von fachlichem Austausch und Qualitätssicherung.

### 5. Arbeitsprinzipien und methodisches Vorgehen

Das Gesundheitsprogramm ist in die Arbeit der jeweiligen Einrichtung integriert und wird überwiegend vom pädagogischen Personal der Einrichtung organisiert und umgesetzt. Die vorhandenen persönlichen Beziehungen zu den Jugendlichen sind eine wichtige Ressource im Programm. In der Regel ist in den berufsbildenden Einrichtungen das Angebot in die Ausbildungszeit integriert.

Bei BodyGuard wird Wert gelegt auf:

- **Partizipation der Jugendlichen;** es gibt keine starren Vorgaben, das Vorhaben wird von den Jugendlichen mit beeinflusst und geprägt.
- **Erlebnisharakter von Angeboten;** Bildungsanteile werden verknüpft mit Elementen der sinnlichen Erfahrung.
- **Stärkung der Gemeinschaft**

- **geschlechtergerechte Angebote** und die Möglichkeit zur Erprobung jenseits traditioneller Geschlechtergrenzen
- **Freiwilligkeit;** die Teilnahme an den BodyGuard-Angeboten ist grundsätzlich freiwillig. Nach der Entscheidung für ein Angebot wird Wert auf Verbindlichkeit gelegt.
- **Niedrigschwelligkeit:** Teilnahme möglichst kostenlos oder nur geringer Kostenanteil. Material wird überwiegend gestellt. Gemeinschaftsverpflegung: Gesundes nie teurer als weniger Gesundes. Die Angebote finden meist in der vertrauten Umgebung statt. Zu anderen Orten werden die Jugendlichen begleitet. Die Angebote selbst sind so angelegt, dass sie das Leistungsvermögen der Jugendlichen nicht überfordern. Die Ansprache ist auf die Belange der Zielgruppe zugeschnitten.
- **Empowerment:** Die Jugendlichen werden angeregt, ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen einzubringen und Kritikpunkte zu äußern. Wenn möglich, werden sie aufgegriffen. Es gibt Auswahlmöglichkeiten und die Gelegenheit zur Bildung von selbst gewählten Gruppenzusammensetzungen. Jugendliche mit besonderen Fähigkeiten werden ermutigt, diese der Gruppe zur Verfügung zu stellen. Die Angebote sind so angelegt, dass sie den Jugendlichen das Erleben von Erfolg und eigener Kompetenz ermöglichen und sie sich in ihren Alltag integrieren lassen.

### 6. Qualifikation des Personals und Fortbildung

BodyGuard wird in der Regel vom pädagogischen Personal der Einrichtung umgesetzt. Mindestens ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin hat eine Fortbildung zu BodyGuard besucht. Als Fortbildung anerkannt wird auch der Besuch einer GUT-DRAUF-Basisschulung (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). Es ist zu gewährleisten, dass Angebote, die eine besondere fachliche Qualifikation erfordern, von entsprechend ausgebildeten Kräften durchgeführt werden.

### 7. Dokumentation und Qualitätssicherung

Die Einhaltung der Programmstandards wird im Rahmen des beim Internationalen Bund eingeführten Qualitätsmanagementsystems EFQM in regelmäßigen Abständen im Rahmen von Audits überprüft und auditiert. Zur Qualitätssicherung werden auch Teilnehmerbefragungen durchgeführt. Die Ergebnisse dienen der kontinuierlichen Verbesserung des Angebotes. Die Programmaktivitäten werden nach Vorgabe dokumentiert. Standortsspezifische Fragestellungen werden mit Verfahren der Selbstevaluation bearbeitet.

*Stand: August 2009, Zentrale Geschäftsführung/  
Ressort Bildung und Soziale Arbeit/Dr. Gabriele Körner*

## 3. Zwölf Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

### 1. Konzeption, Selbstverständnis

Es liegen eine Konzeption vor, aus der ein klarer Zusammenhang zu Gesundheitsförderung und Prävention hervorgeht, sowie eine hierauf basierende Zielformulierung. Die Verminderung gesundheitlicher Ungleichheit wird angestrebt.

### 2. Zielgruppe

Sozial benachteiligte Menschen beziehungsweise Multiplikatoren/innen, die mit der Zielgruppe arbeiten, werden durch das Projekt erreicht.

### 3. Innovation und Nachhaltigkeit

Das Angebot hat innovativen Charakter und strebt die kontinuierliche Fortführung erfolgreicher Angebotskomponenten an.

### 4. Multiplikatorenkonzept

Es liegt ein Multiplikatorenkonzept vor, das Multiplikatoren/innen einbindet oder auch qualifiziert.

### 5. Niedrigschwellige Arbeitsweise

### 6. Partizipation

Es besteht ein hoher Grad an Beteiligungsmöglichkeiten.

### 7. Empowerment

Eine Befähigung und Qualifizierung der Zielgruppe erfolgt.

### 8. Settingansatz

Das Projekt zielt nicht nur auf eine Veränderung des individuellen Verhaltens, sondern auch auf strukturelle Änderungen ab.

### 9. Integriertes Handlungskonzept/Vernetzung

Ressourcenbündelung und fachübergreifende Zusammenarbeit werden angestrebt.

### 10. Qualitätsmanagement/Qualitätsentwicklung

Die Qualität wird in allen Bereichen immer wieder überprüft, verbessert und entwickelt.

### 11. Dokumentation und Evaluation

Dokumentation und Evaluation werden zur Qualitätsentwicklung eingesetzt.

### 12. Kosten-Nutzen-Relation

Die Kosten stehen in einem angemessenen Verhältnis zum Nutzen.

Diese Kriterien wurden durch den beratenden Arbeitskreis der BZgA des bundesweiten Kooperationsprojektes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ erstellt. Sie dienen zur Auffindung und Bewertung nachahmenswerter Praxisangebote. Voraussetzung für die Anerkennung als Good-Practice-Projekt ist das Erfüllen von Kriterium eins und zwei und mindestens drei weiteren Kriterien. In der Datenbank [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de) sind zurzeit 91 Good-Practice-Projekte veröffentlicht (Stand: Mai 09).

*Weitere Informationen dazu: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“, GESUNDHEITSFÖRDERUNG KONKRET Band 5, Köln 2007*

*oder unter [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)*



## 4. Partizipation: Neunstufenmodell zur Beurteilung der Partizipation

Die Beteiligung der Zielgruppen ist ein Erfolgsfaktor bei der gesundheitsfördernden Arbeit. Echte Partizipation heißt auch Entscheidungsmacht. Das hier beschriebene Modell soll helfen, sich über die verschiedenen Beteiligungsgrade bewusst zu werden, und dazu ermuntern, in zunehmendem Maße mit den Jugendlichen gemeinsam die Angebote zu gestalten.

### Stufe 9 – Selbstorganisation

Eine Maßnahme bzw. ein Projekt wird von Mitgliedern der Zielgruppe selbst initiiert und durchgeführt. Häufig entsteht die Eigeninitiative aus eigener Betroffenheit. Die Entscheidungen trifft die Zielgruppe eigenständig und eigenverantwortlich. Die Verantwortung für die Maßnahme liegt bei der Zielgruppe. Alle Entscheidungsträger sind Mitglieder der Zielgruppe.

■ *Geht über Partizipation hinaus*

### Stufe 8 – Entscheidungsmacht

Die Zielgruppenmitglieder bestimmen alle wesentlichen Aspekte einer Maßnahme selbst. Dies geschieht im Rahmen einer gleichberechtigten Partnerschaft mit einer Einrichtung oder anderen Akteuren. Andere Akteure außerhalb der Zielgruppe sind an wesentlichen Entscheidungen beteiligt, sie spielen jedoch keine bestimmende, sondern eine begleitende oder unterstützende Rolle.

■ *Partizipation*

### Stufe 7 – Teilweise Entscheidungskompetenz

Ein Beteiligungsrecht stellt sicher, dass die Zielgruppe bestimmte Aspekte einer Maßnahme selbst bestimmen kann. Die Verantwortung für die Maßnahme liegt jedoch in den Händen von anderen, z.B. bei Mitarbeiter/-innen einer Einrichtung.

■ *Partizipation*

### Stufe 6 – Mitbestimmung

Die Entscheidungsträger halten Rücksprache mit Vertreter/-innen der Zielgruppe, um wesentliche Aspekte einer Maßnahme mit ihnen abzustimmen. Es kann zu Verhandlungen zwischen der Zielgruppenvertretung und den Entscheidungsträgern zu wichtigen Fragen kommen. Die Zielgruppenmitglieder haben ein Mitspracherecht, jedoch keine alleinigen Entscheidungsbefugnisse.

■ *Partizipation*

### Stufe 5 – Einbeziehung

Die Einrichtung lässt sich von ausgewählten Personen aus der Zielgruppe (oft Personen, die den Entscheidungsträgern nahestehen) beraten. Die Beratungen

haben jedoch keinen verbindlichen Einfluss auf den Entscheidungsprozess.

■ *Vorstufen der Partizipation*

### Stufe 4 – Anhörung

Die Entscheidungsträger interessieren sich für die Sichtweise der Zielgruppe. Die Mitglieder der Zielgruppe werden angehört, haben jedoch keine Kontrolle darüber, ob ihre Sichtweise Beachtung findet.

■ *Vorstufen der Partizipation*

### Stufe 3 – Information

Die Entscheidungsträger teilen der Zielgruppe mit, welche Probleme die Gruppe (aus Sicht der Entscheidungsträger) hat und welche Hilfe sie benötigt: Verschiedene Handlungsmöglichkeiten werden der Zielgruppe für die Beseitigung oder Linderung ihrer Probleme empfohlen. Das Vorgehen der Entscheidungsträger wird erklärt und begründet. Die Sichtweise der Zielgruppe wird berücksichtigt, um die Akzeptanz der Informationsangebote und die Aufnahme der Botschaften zu fördern.

■ *Vorstufen der Partizipation*

### Stufe 2 – Anweisung

Entscheidungsträger (oft ausgebildete Fachkräfte) nehmen die Lage der Zielgruppe wahr. Ausschließlich auf Grundlage der (fachlichen) Meinung der Entscheidungsträger werden die Probleme der Zielgruppe definiert und Vorgänge zur Beseitigung oder Linderung der Probleme festgelegt. Die Meinung der Zielgruppe zu ihrer eigenen Situation wird nicht berücksichtigt. Die Kommunikation seitens der Entscheidungsträger ist direktiv.

■ *Nichtpartizipation*

### Stufe 1 – Instrumentalisierung

Die Belange der Zielgruppe spielen keine Rolle. Entscheidungen werden außerhalb der Zielgruppe getroffen und die Interessen dieser Entscheidungsträger stehen im Mittelpunkt. Zielgruppenmitglieder nehmen eventuell an Veranstaltungen teil, ohne deren Ziel und Zweck zu kennen (Zielgruppenmitglieder als „Dekoration“).

■ *Nichtpartizipation*

(Quelle: [www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de](http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de))

Auf dieser Internetseite finden Sie noch weitere Informationen zum Thema und auch einen Methodenkoffer, in dem verschiedene Methoden zur Partizipation beschrieben sind.

## 5. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

*Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.*

### 1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

### 2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

### 3. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“ ...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. mit Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

### 4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> vorteilhaft. Mengen von 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

### 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck

und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

### 6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

### 7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

### 8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

### 9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an, vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

### 10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

## 6. Anforderungen an eine gesunde Verpflegung in der Einrichtung

angelehnt an die „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“, BMELV/DGE e.V. 2007, zusammengestellt von Dr. Gabriele Körner

- Die Akzeptanz bei allen Zielgruppen muss gewährleistet sein (Formen der Beteiligung ausloten).
- „Geschmackliche Übergänge“ schaffen: Bekanntes mit weniger Bekanntem (Gesundem) kombinieren
- Essen in einzelnen Komponenten anbieten
- Gerichte aus unterschiedlichen Esskulturen anbieten
- Eigenes Nachwürzen ermöglichen
- Ansprechende Essatmosphäre herstellen (Zeit, Ausgabepersonal, Essensraum)
- Grundprinzip: es werden ausschließlich gesundheitsförderliche Alternativen angeboten
- Mittagsmahlzeit: Hauptgericht und täglich ein Rohkostangebot
- Obst-Dessert: frisches Obst immer verfügbar
- Trinkwasser muss frei verfügbar sein
- Getränke: Fruchtsaftschorlen, Mineralwasser, ungesüßte Tees
- Vollkornprodukte werden bevorzugt
- Mindestens 50 % Vollkornbrötchen
- Müsli ins Angebot integrieren
- Hochverarbeitete Kartoffelprodukte höchstens einmal wöchentlich (Pommes frites)
- Regionales und saisonales Gemüse wird bevorzugt
- Mindestens 3-mal pro Woche gegartes Gemüse
- Milch und Joghurt mit einem Fettgehalt von maximal 1,5 %
- Kein Formfleisch
- Fleischsorten abwechseln
- Wurst und Paniertes maximal einmal pro Woche
- Rapsöl ist Standard
- Sparsam salzen
- Auf Glutamat und künstliche Aromen verzichten
- Empfehlung: mindestens 10 % Biolebensmittel
- Süßigkeiten werden nicht angeboten



Die Broschüre „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ (Bestellhinweis siehe „Kommentierte Link- und Literaturliste“ in diesem Band) bietet fachlich fundierte Hinweise zum Thema Gemeinschaftsverpflegung für Kinder und Jugendliche, die nicht nur in Schulen umsetzbar sind.



## 7. Empfehlungen für die Praxis

### Ergebnisse aus der Evaluation und wissenschaftlichen Begleitung zum Modellprojekt Gesundheitsförderung „BodyGuard – das IB-Gesundheitsprogramm für Jugendliche“

#### 1 Fragestellungen der Untersuchung

Die forschende Begleitung des Modellprojekts „BodyGuard“ zielt darauf ab, die Akzeptanz und Veränderungsprozesse bei den sozial benachteiligten Jugendlichen sowie die Implementierung der Gesundheitsförderung im Setting des IB (Internationaler Bund) zu beschreiben. Mit dem Modellprojekt ist der in der Debatte um Gesundheitsförderung geführte Ansatz verbunden, dass konkrete lebensweltliche Bezüge sowie institutionelle Rahmungen ein spezifisches Potenzial für eine nachhaltige und nutzerorientierte Gesundheitsförderung beinhalten. Ausgangspunkt des BodyGuard-Projekts ist das Setting „berufliche Bildung“, in der junge Männer und Frauen mit gesundheitsfördernden Angeboten angesprochen werden sollen. Ein zentrales Ziel besteht darin, den Jugendlichen alternative Orientierungen zum Umgang mit körperlicher Belastung, Stress und zu Ernährungsgewohnheiten zu vermitteln.

Priorität erhält innerhalb der begleitenden Evaluationsstudie die Perspektive der Jugendlichen. Im Zentrum der Analysen stehen ihre Aneignungsweisen, Handlungsmuster und Perspektiven in Hinsicht auf die Gesundheitsförderung. Innerhalb des Projektverlaufs wurden zwei Erhebungs- und Auswertungsphasen durchgeführt. Das Vorgehen strebt an, die Nachhaltigkeit der Angebote aufzugreifen, weiterzuentwickeln und zu stärken. Die aufgrund des ersten Forschungsdurchlaufs erzielten Erkenntnisse sollten gewinnbringend in die Gestaltung der Angebote des Modellprojekts einbezogen werden können.

Der gemeinsame Ausgangspunkt der beiden Untersuchungsphasen sind drei übergeordnete Fragestellungen:

- (1) Wie werden die gesundheitsfördernden Angebote von den Jugendlichen aufgegriffen?
- (2) Wie müssen die Angebote gestaltet werden, damit sie von den Jugendlichen im Rahmen der beruflichen Bildungsprozesse genutzt und positiv umgesetzt werden können?
- (3) In welcher Weise können durch das Projekt Anknüpfungen an biografische Erfahrungen und Veränderungen von Einstellungen, Verhaltensweisen und Lebensstil angeregt werden?

#### 2 Methodischer Ansatz

Um die Erfahrungen mit den BodyGuard-Angeboten aus der Perspektive der Jugendlichen zu erfassen, wurden zwei methodische Zugänge gewählt, die nicht nur die abfragbaren Einstellungen und Bewertungen erheben, sondern auch das Erfahrungswissen der Jugendlichen aufgreifen können. Durch möglichst offene Interviewformen wurden die Jugendlichen aufgefordert, von sich selbst und ihren Erfahrungen zu erzählen und ihre Erlebnisse zu schildern.

**Gesprächsrunden:** In der ersten Erhebungsphase wurden Gesprächsrunden jeweils mit einer Gruppe von an BodyGuard-Angeboten teilnehmenden Jugendlichen durchgeführt. Die konkreten, von den Jugendlichen in den Gesprächsrunden geschilderten Erfahrungen mit dem Modellprojekt wurden daraufhin untersucht, welche Probleme und Handlungsanforderung in ihnen enthalten sind und wie die Jugendlichen selbst die Situationen meistern und bewerten. Es konnten insgesamt acht Gesprächsrunden mit jeweils 5 bis 10 Jugendlichen an den fünf Modellprojekt-Standorten durchgeführt werden. Die Gesprächsrunden hatten eine Dauer von ca. einer Stunde.

**Biografisch-narrative Interviews:** In der zweiten Erhebungsphase wurden einzelne Jugendliche, die sich dazu bereit erklärt haben, gebeten, ihre Lebensgeschichte zu erzählen. Sie wurden zudem erneut nach ihren Erfahrungen mit den BodyGuard-Angeboten befragt. Die lebensgeschichtlichen Erzählungen ermöglichen eine Analyse und Interpretation der Selbst- und Weltansichten der Jugendlichen. Die Auswertung der Interviews zielt darauf ab, die biografischen Anschlussmöglichkeiten und Brüche zu ermitteln, mit denen die Jugendlichen an die Erfahrungen in den Gesundheitsförderungsangeboten anknüpfen können. Insgesamt wurden an den unterschiedlichen Modellstandorten 19 biografisch-narrative Interviews erhoben. Die Interviews haben eine Dauer von 20 Minuten bis zu einer Stunde.

**ExpertInnen-Interviews:** Zudem wurde vor der Durchführung der Gesprächsrunden und der Einzelinterviews in den im BodyGuard-Modellprojekt beteiligten Einrichtungen ein durch einen Leitfaden struk-



turiertes Interview mit den verantwortlichen Pädagoginnen und Pädagogen durchgeführt. Hierin wurden das konkrete Angebot, das Vorgehen, die Herausforderungen der Umsetzungen und Schwierigkeiten vor Ort erfragt.

Alle im Rahmen der Begleitforschung durchgeführten Interviews wurden transkribiert und anonymisiert. Sie wurden orientiert an dem Verfahren der Grounded Theory (Strauss) ausgewertet.<sup>1</sup>

### 3 Handlungsempfehlungen für die praktische Umsetzung

Der Modellcharakter des von uns begleiteten und vor allem aus der Perspektive der Jugendlichen evaluierten Projekts ermöglicht es, an die empirischen Befunde anschließende Handlungsempfehlungen auszusprechen. Sie sollen den innovativen Charakter und eine nachhaltige Implementierung der Gesundheitsförderung in der Ausbildungspraxis des IB anregen.

Das spezifische Potenzial des BodyGuard-Programms liegt zweifellos darin, dass die sozial benachteiligten Jugendlichen im institutionellen Rahmen ihrer Ausbildungen Anregungen und Angebote zur Gesundheitsförderung erhalten. Sie können so besonders leicht erreicht werden. Die soziale Situation innerhalb der Berufsvorbereitung und in der Ausbildungspraxis ist durch Vertrauen, Förderangebote und Unterstützung gekennzeichnet. Innerhalb dieser wertschätzenden sozialen Situationen erhalten die mit den BodyGuard-Angeboten verknüpften Themen und Zielsetzungen ihre Bedeutung für die TeilnehmerInnen.

#### Zentrales Ergebnis

Die von den befragten Jugendlichen beschriebenen positiven Erfahrungen mit der Gesundheitsförderung beziehen sich vorrangig auf die *soziale Situation*, in der sie an den Angeboten teilnehmen. Es geht ihnen selbst weniger um ein anstrebenwertes Gesundheitsverhalten (im Sinne von körperlicher und physischer Leistungsfähigkeit oder spezifischen Gesundheitskompetenzen), sondern vor allem um ihr Erleben in der Gruppe, in der die Gesundheitsthemen verhandelt werden. Besonders wichtig werden die Gesundheitsförderungsangebote dann, wenn die Jugendlichen mit ihnen eigene, biografische Orientierungen verknüpfen können.

Die große Chance der Gesundheitsförderungsangebote liegt darin, die Situationen bewusst als *soziale*

*Erfahrungsräume* im Sinne der Jugendlichen zu gestalten. Neben der zielgruppengerechten Auswahl von gesundheitsrelevanten Themen aus dem Bereich von Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung, geht es für den Erfolg der Gesundheitsförderung vor allem um folgende Fragen:

- Wie können die Situationen der Gesundheitsförderung gestaltet werden, sodass darin positive soziale Erfahrungen gemacht werden können?
- Wie können die Angebote als *Gesundheitsbildung* zur aktiven, selbstverantwortlichen Teilhabe und Mitgestaltung (Partizipation = Teilhabe) am Leben wichtige Anstöße geben?
- Wie können durch die Gesundheitsförderungsangebote biografische Anschlüsse gelingen, die den Jugendlichen auch innerhalb ihrer persönlichen Alltagswelten (Neu-)Orientierungen bieten?

Folgende konkrete Empfehlungen und Orientierungsfragen für die Durchführung von Gesundheitsförderungsangeboten mit sozial benachteiligten Jugendlichen sind wichtig:

#### 1 Selbstverortungen zulassen und stützen

Die Ergebnisse der Auswertung der Gruppeninterviews sowie die biografischen Interviews heben besonders hervor, dass für das positive Gelingen der Gesundheitsförderung (ebenso wie für das Scheitern) die Selbstverortung der Jugendlichen besonders wichtig ist. Sie erleben und beschreiben sich selbst innerhalb von sozialen Räumen. In diesen sozialen Räumen wird ihnen „ein Platz zugewiesen“ bzw. haben sie „ihren Platz eingenommen“, „erobert“, „verteidigt“. Die sozialen Selbst- und Fremdpositionierungen ermöglichen ihnen, an ihre grundlegenden biografischen Erfahrungen und Orientierungen anzuschließen. Die Gesundheitsförderungsangebote können diesen Befund positiv umsetzen: Wichtig ist, zunächst grundlegend anzuerkennen, dass die sozial benachteiligten Jugendlichen sich an den sozialen Räumen orientieren. Es geht in ihrem Erleben vorrangig darum, was sozial vor sich geht und ob und wenn ja wie, sie darin eine für sich positive soziale Verortung einnehmen können bzw. ob sie ihnen zugestanden wird.

Die für diese Zielgruppe organisierte Gesundheitsbildung steht vor der Herausforderung, nicht die eige-

<sup>1</sup> Ausführlichere Informationen zur Konzeption und Durchführung der Studie, zum methodischen Rahmen sowie zu den konkreten Literaturverweisen können direkt über die Verantwortlichen bezogen werden: Dr. Kirsten Sander (kirsten.sander@tu-dresden.de) und Prof. Dr. Andreas Hanses (andreas.hanses@tu-dresden.de), Institut für Sozialpädagogik, Sozialarbeit und Wohlfahrtswissenschaften, TU Dresden.

nen Sinnorientierungen in den Vordergrund zu stellen. Es geht für den Erfolg und die Nachhaltigkeit der Gesundheitsförderung zunächst weniger um die Auswahl des „richtigen“ Themas oder den im engeren Sinne angestrebten „Gesundheitsgewinn“ (z.B. ein erweitertes körperliches Vermögen, eine gesundheitsförderliche Verhaltensänderung oder auch eine Wissenserweiterung), sondern um die Ermöglichung und Unterstützung der Jugendlichen bei ihrer Suche nach Selbstverortungen. Aus den biografischen Analysen lassen sich vor allem zwei Aspekte hervorheben und zu Orientierungsfragen an die Gestaltung der Angebote weiterführen:

- a) Die eigenen, in der Biografie erlebten häufigen Zwänge zum Ortswechsel (Schulwechsel, Umzüge der Familie etc.) führen dazu, dass Erfahrungen mit „neuen Orten“ sowohl als Chance für einen Neubeginn wie als „Platzverweis“ empfunden werden. Es ist in dieser Hinsicht wichtig, die mit den Gesundheitsförderungsangeboten verbundenen attraktiven Ortswechsel ernst zu nehmen und zu gestalten. Es stellen sich folgende Fragen: Wie viel Zeit braucht es, bis die Jugendlichen in einer anderen Umgebung „angekommen“ sind? Welche Eigenschaften sollte der Ort, an dem das Angebot stattfindet, haben, um ein Ankommen zu gewährleisten (z.B. Verhaltensregeln, Fremdheit, Vertrautheit)?
- b) Die von den Jugendlichen erlebten starken institutionellen Eingriffe in die Gestaltungsmöglichkeiten der eigenen Biografie (z.B. durch die häufig negativen Erfahrungen im Bildungssystem, durch die Vorgaben der Agentur für Arbeit, aber auch durch die erlebten dominanten familiären Strukturen) führen dazu, dass sie sich selbst und „ihren Weg durchs Leben“ wenig reflektieren und entwerfen. Sie scheinen sich vordergründig damit abgefunden zu haben, dass es andere sind, die die Entscheidungen treffen und die Vorgaben machen. Hier setzt ein wichtiger Auftrag der Gesundheitsbildung an. Zu fragen ist, wie die Jugendlichen angeregt und ermutigt werden können, ihre Positionen im Verhältnis zu sich selbst und zu anderen einzunehmen. Was sind ihre Wünsche und Träume? Wo und in welchen sozialen Räumen erleben sie sich selbst als wirkungsvoll und handlungsmächtig?

## 2 Soziale Verbindlichkeit herstellen

In den unterschiedlichen Erfahrungsbeschreibungen der Jugendlichen wird deutlich, dass sie die vielfältigen Angebote und Aktivitäten des BodyGuard-Programms

vor allem dann als sinnvoll empfinden, wenn sie sich in ihnen sozial eingebunden und gefordert fühlen. Als ein Prinzip zur Herstellung von Zugehörigkeit zu den BodyGuard-Gruppen wurde von den Jugendlichen der „freiwillige Zwang“ beschrieben. Die Jugendlichen können die Gesundheitsförderung insbesondere dann positiv und gewinnbringend für sich nutzen, wenn ihre Teilnahme eine soziale Bedeutung erhält. Die Gründe für das Entstehen einer sozialen Bedeutung (z.B. selbst die MentorIn zu sein wichtig zu sein, für die Gewinnchance der Gruppe; ein Versprechen gegeben haben, dabei zu bleiben; sich selbst und den anderen etwas beweisen wollen), sind vielfältig. Wichtig ist, dass die Teilnahme trotz ihrer Freiwilligkeit nicht beliebig ist. Die spezifischen Anforderungen an die PädagogInnen bestehen darin, für die Gewinnung und Begleitung der Jugendlichen innerhalb der BodyGuard-Projekte einen „Gradmesser“ zu finden, indem sie einerseits offen einladen und andererseits die Verpflichtungsdimensionen ausloten, die für das jeweilige Angebot akzeptabel und überzeugend sind.

## 3 Vertrauen aufbauen

In der Untersuchung wurde deutlich, dass sich soziale Verbindlichkeit durch Vertrauenspersonen sehr viel leichter herstellen lässt. TrainerInnen, die „von außen“ kommen und den Jugendlichen zunächst fremd sind, haben es sehr viel schwerer, eine Vertrauensbeziehung aufzubauen. Für die soziale Situation ist die Vertrauensbeziehung zu den Jugendlichen überaus bedeutsam. Die Jugendlichen schließen in ihren biografischen Erzählungen daran an: Sie vergleichen die Art und Weise der bedeutsamen Beziehungen zu PädagogInnen mit anderen bedeutsamen Beziehungen aus ihrem Leben. Die eigenen „Verbindungslinien“ stellen eine wichtige Ressource für das „Dabeibleiben“ und den sozialen Erfolg dar. In der Untersuchung stellte sich zudem heraus, dass die PädagogInnen, die für kleinere Gruppen oder Einheiten innerhalb des IB zuständig sind, leichter auf einzelne Jugendliche zugehen können bzw. leichter „biografisch und sozial bedeutsam“ werden können, um diese für das Angebot zu gewinnen. In Einrichtungen, in denen die PädagogInnen eine große Gruppe von Jugendlichen betreuen, ist die Ansprache notwendigerweise viel allgemeiner und damit auch weniger verbindlich.

Ziel sollte es sein, verbindliche kleinere Gruppen aufzubauen, die regelmäßig an Angeboten teilnehmen. Anders gesagt, es ist sinnvoll, von einem allgemeinen, offenen Angebot für alle auszugehen (und dieses auch dauerhaft bereitzuhalten) und dann in der Gestaltung der Situationen die kleineren Gruppen nach innen zu stärken.

#### **4 „Wir-Gruppen“ bilden und stärken**

Eng mit der sozialen Selbstverortung, Verbindlichkeit und der Vertrauensbeziehung zu den TrainerInnen verbunden ist die Vergemeinschaftung der Jugendlichen. Die in und durch die Aktivitäten erzeugte Gemeinschaft erzeugt Zugehörigkeit und vermittelt wechselseitig Anerkennung. In den Angeboten ist es möglich, „seinen Platz einzunehmen“ und sich von den „anderen“ (Auszubildenden, Geschlechtern, Ausbildern etc.) zu unterscheiden. Für die pädagogische Praxis innerhalb der Gesundheitsförderung lassen sich zwei eng miteinander verbundene Empfehlungen formulieren: Einerseits sollten Möglichkeiten und Wege gesucht werden, die Gruppen zu bilden und zu stärken. D.h., die Angebote sollten daraufhin überprüft werden, inwiefern die Jugendlichen sich darin selbst positionieren können und sich als Gruppe „erfinden“ und erfahren können. Gibt es etwas Besonderes, das die Gruppe von den anderen unterscheidet? Gibt es Möglichkeiten, die Stärke der Gruppe zu erproben? Andererseits muss es auch immer ein Ziel sein, Ein- und Ausschlussmechanismen der Gruppen zum bildungsrelevanten Thema zu machen. Wer hat „seinen Platz“, wer nicht? Wer gehört dazu, wer nicht? Anders formuliert, muss in der pädagogischen Begleitung der Wir-Gruppen ein reflexiver Rahmen geschaffen werden, der die positive Selbstbestimmung des Einzelnen und der Gruppe und ihre Grenzen infrage stellen kann.

Viele der von den Jugendlichen gerne genutzten Angebote waren als Wir-Gruppen nach Geschlechtern getrennt. Sie „spiegeln“ sozusagen die weitgehend eindeutigen geschlechtlichen Trennlinien der Ausbildungsgänge. Diese Passung stimmt weitgehend mit den Vorlieben und Neigungen der jungen Frauen und Männer überein. Zugleich zeigen insbesondere die Situationen, in denen gemischtgeschlechtliche Angebote gemacht wurden, dass die traditionellen Geschlechterbilder nicht starr sind, sondern überschritten werden können. Insbesondere die Situationen, in denen wechselseitig aufeinander Bezug genommen werden kann, bieten eine große Bildungschance.

Zwei Aspekte sind für die pädagogische Arbeit wichtig: Zum einen können die Gesundheitsförderungsangebote bewusst dafür genutzt werden, „geschlechtstypische“ Selbst- und Fremdpositionierungen zu erproben. Die mit den BodyGuard-Angeboten verbundenen Aktivitäten wie z.B. Kochen für Frauen und Fußball für Männer ermöglichen einen im wahrsten Sinne des Wortes „spielerischen“ Umgang mit den gesellschaftlichen Geschlechterrollen. Zum anderen ist es aber genauso wichtig, neue geschlechtliche Erfahrungsräume zu schaffen, die die gesellschaftlichen Geschlechterbilder

und Erwartungen unterlaufen, z.B. durch einen Wechsel der „geschlechtstypischen“ Aktivitäten, indem Kochen ausschließlich für eine Männergruppe angeboten wird. Ebenso wichtig sind Angebote für gemischtgeschlechtliche Gruppen, die für die beteiligten Jugendlichen ebenfalls eine Auseinandersetzung mit den Geschlechterrollen ermöglichen können.

#### **5 Erlebnisräume öffnen**

Der Erlebnischarakter der Angebote hat für die Motivation der Jugendlichen eine hohe Bedeutung. Sie verbinden mit den BodyGuard-Angeboten, dass es etwas „Besonderes“ zu erfahren gibt. Der Ausnahmezustand der Situationen sichert die hohe Bedeutung innerhalb des Ausbildungsalltags. Diese Beobachtung sollte nicht als Konsum- und Erlebnisorientierung abgetan werden. Sie beinhaltet eine besondere Chance: Durch ihre Suche nach „besonderen Erlebnissen“ machen sich die jungen Frauen und Männer auf den Weg und erleben Neues. Sie schließen dabei zugleich eng an ihre bereits gemachten, biografischen Erfahrungen an. In dieser Hinsicht ist es besonders wichtig, den sozialen Raum (d.h. den konkreten aufgesuchten Ort der Gesundheitsförderungsangebote, das darin mögliche Verhalten als Einzelner sowie als Gruppe) sehr ernst zu nehmen. Zu fragen ist also zunächst: Welche Räume bieten für die Jugendlichen sozial bedeutsame Erfahrungen? Welche Ortswechsel beinhalten sowohl die Möglichkeit, „etwas Neues zu erleben“, als auch die Angebote sich selbst darin „seinen Platz“ zu suchen?

Die Erlebnisräume entstehen durch eine zeitweise Auflösung der Ausbildungsstrukturen und -ordnungen, durch Ortswechsel, durch neue Gruppenzusammensetzungen und nicht zuletzt durch neue Körpererfahrungen: Erfahrungen der körperlichen und psychischen Entspannung, der Kraft und des Durchhaltens. Wichtig ist, dass das Erleben nicht als Selbstzweck initiiert wird und werden sollte, sondern als pädagogische Aufforderung, neue Erfahrungen zu machen und zu reflektieren. Gesundheitsbildung ist in diesem Sinne nicht nur als eine Erweiterung von Körperwissen oder Körpervermögen zu verstehen, sondern als eine Erweiterung des biografischen Erfahrungsspektrums.

#### **6 Verantwortliche Teilhabe ermöglichen**

Mit den Gesundheitsförderungsangeboten entsteht eine attraktive Möglichkeit, sich selbst und seine Interessen einzubringen. Die Jugendlichen bedürfen hier der besonderen Aufforderung, der Unterstützung und Begleitung durch PädagogInnen, um ihre Ideen und Vorschläge verfolgen zu können. Um zu geeigneten

Angebotsformen zu gelangen, sind diejenigen Zugänge Erfolg versprechend, in denen bereits bestehende Hobbys und Ressourcen Einzelner aufgegriffen werden können. Zudem ist es sehr wichtig, zunächst den Such- und Entscheidungsprozess der Jugendlichen anzuregen und zu begleiten. Zunächst: Was ist für die Jugendlichen wichtig? Wo liegen ihre Kompetenzen und wozu haben sie selber Lust? Dieser Prozess kann nur über längere Zeiträume produktiv gestaltet werden und zu konkreten Ergebnissen führen. Er lohnt sich in jedem Fall, da durch die angeregte Mitgestaltung Teilhabe entsteht. Teilhabe bietet die Möglichkeit der sozialen Identifikation und der biographischen Selbstverortung. Gerade zugunsten der angestrebten Nachhaltigkeit der Angebote kann und sollte auf die Mitgestaltungswünsche der Jugendlichen nicht verzichtet werden.

### Schlussbemerkungen

Die aus den Ergebnissen der Begleitforschung abgeleiteten Empfehlungen verweisen darauf, dass insbesondere in der Arbeit mit sozial benachteiligten Jugendlichen ein Verständnis von Gesundheitsförderung umgesetzt werden sollte, das sich nicht auf das körperbezogene biomedizinische Modell von Gesundheit und Krankheit bezieht. Es wurde deutlich, dass die Prozesse der Gesundheitsförderung als soziale Situationen verstanden und gestaltet werden müssen, um bei den Jugendlichen anzukommen. In diesem Sinne konzipierte und durchgeführte Angebote zur Gesundheitsförderung können sehr viel langfristiger auf die Gesundheit und Lebensgestaltung der Jugendlichen einwirken.

*Prof. Dr. Andreas Hanses & Dr. Kirsten Sander  
Institut für Sozialpädagogik, Sozialarbeit und Wohlfahrts-  
wissenschaften TU Dresden, Dresden, Januar 2009*

## 8. Der Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ und die Regionalen Knoten

*„Wer in Deutschland durch Armut oder andere schwierige Lebensumstände benachteiligt ist, hat ein doppelt so hohes Risiko zu erkranken und eine bis zu zehn Jahre geringere Lebenserwartung als Menschen aus besser gestellten Bevölkerungskreisen.“*

*(Prof. Dr. E. Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA)*

Ab 2001 haben daher die BZgA, alle Landesvereinigungen für Gesundheit, die Krankenkassen, Wohlfahrtsverbände sowie weitere Organisationen den nationalen Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ sowie Regionale Knoten aufgebaut. Ziele des Kooperationsverbundes sind die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit durch die Verbreitung guter Praxis und die Entwicklung koordinierter Problemlösungsstrategien. Kriterien für gute Praxis dienen der Qualitätsentwicklung der gesundheitsfördernden Arbeit (siehe dazu „Zwölf Kriterien guter Praxis ...“ in diesem Band). Über die Internetplattform [www.gesundheitlichechancengleichheit](http://www.gesundheitlichechancengleichheit) erfolgt die Veröffentlichung der beispielhaften Projekte. Der Internationale Bund hat das Programm BodyGuard zur Begutachtung eingereicht. Momentan wird noch geprüft, ob der Good-Practice-Status verliehen wird.

In den Ländern dienen sogenannte „Regionale Knoten“ als Kontaktstellen der Vernetzung und dem Erfahrungsaustausch der Akteure vor Ort. Sie setzen eigene Schwerpunkte, führen Fachveranstaltungen durch und identifizieren „Good-Practice“-Projekte. Sie sind bei den Landesvereinigungen für Gesundheit angesiedelt. Inzwischen gibt es sie in allen 16 Bundesländern. Im Serviceteil des Bandes finden Sie Adressen und Ansprechpersonen.

Der Internationale Bund trat 2006 dem Kooperationsverbund bei und unterzeichnete die Kooperationserklärung. Unter anderem verpflichten sich die Mitgliedsorganisationen dazu, „auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen eng zu kooperieren“ und die „Aktivitäten gemeinsam zu verstärken“. Stand März 2009 sind im Kooperationsverbund 52 bundesweit tätige Organisationen zusammengeschlossen.

*Dr. Gabriele Körner*

## 9. Die Kooperationsmöglichkeiten mit Krankenkassen

Gemäß § 20 SGB V gehört die Primärprävention zu den Aufgaben der gesetzlichen Krankenkassen. Dabei sollen die Leistungen der Krankenkassen „den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen erbringen“. (§ 20 SGB V Abs. 1)

In diesem Rahmen können individuelle bzw. Setting-Maßnahmen zur Prävention von Krankheiten gefördert werden. Interventionen nach dem Setting-Ansatz zielen ab auf Lebensräume (Stadtteile, Kitas, Schulen, Betriebe – auch ein Berufsbildungszentrum ist ein Setting in diesem Sinne) und haben den Anspruch, durch Strukturbildung Gesundheit zu fördern.

Die gesetzlichen Krankenkassen haben einen Leitfaden erstellt, der die Kriterien und Handlungsfelder zur Umsetzung des § 20 SGB V nennt (Downloadmöglichkeiten der aktuellen Fassung vom Juni 2008 siehe Serviceteil in diesem Band). Bestimmte Förderkriterien müssen erfüllt sein, damit Maßnahmen nach dem Setting-Ansatz, wie Bedarfserhebung, Umsetzung verhaltenspräventiver Maßnahmen oder Fortbildung von Multiplikatoren unterstützt, werden können. Dabei fördern die Krankenkassen Vorhaben oft durch Beratung oder Fachkräfte, weniger durch finanzielle Mittel. Eine frühzeitige direkte Kontaktaufnahme zu den Präventionsfachkräften der verschiedenen Krankenkassen vor Ort lohnt sich. Die Techniker Krankenkasse (TKK) schreibt zudem verschiedene Programme aus. Zurzeit fördert die TKK Gesundheitsförderung in den

Lebensräumen Schule, Kommune und Kita (Antragsformulare und Informationen unter: [www.tk-online.de/Leistungen & Services](http://www.tk-online.de/Leistungen%20&%20Services)).

Krankenkassen übernehmen für ihre Versicherten Kosten für individuelle Präventionsangebote in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtmittelkonsum, wenn diese bestimmte Kriterien erfüllen (entsprechend dem „Leitfaden Prävention“). Es ist eine regelmäßige Teilnahme erforderlich und die Qualifikation der Kursleitung muss Vorgaben entsprechen. Seit Kurzem ist es möglich, dass die Kosten von den Kassen direkt übernommen werden können. „Um sozial benachteiligten Personen eine Beteiligung an Präventionsmaßnahmen des individuellen Ansatzes zu erleichtern, können Krankenkassen für diesen Personenkreis nach vorheriger Prüfung und Genehmigung der Maßnahme die Kosten – für die Versicherten vorleistungsfrei – ganz oder teilweise direkt übernehmen.“

(Leitfaden Prävention, Fassung 2. Juni 2008, S. 11)

Eine Anfrage an Krankenkassen ist weiter empfehlenswert, wenn Sie eine Aktion, wie einen Gesundheits- oder Fitnesstag, planen. Sie beteiligen sich in der Regel gerne mit attraktiven Angeboten, wie beispielsweise Gesundheitschecks. Eine Anfrage zur Überlassung kostenloser Informationsbroschüren zu Gesundheitsthemen lohnt ebenfalls.

*Dr. Gabriele Kömer*





## 10. Gesundheitsförderung für Jugendliche – Finanzierungsmöglichkeiten durch Stiftungen

Hier sind Stiftungen aufgeführt, deren Förderschwerpunkte eine Antragstellung für Projekte und Vorhaben zur Gesundheitsförderung von Jugendlichen ermöglichen.  
Stand: 2-09

### I. Stiftungsverzeichnisse

Ein Gesamtstiftungsverzeichnis mit verschiedenen Recherchefunktionen finden Sie unter: [www.stiftungen.org](http://www.stiftungen.org). Dort sind fast 7000 Stiftungen aufgeführt. Um Gelder für eine eigene Projektidee beantragen zu können, muss eine Stiftung „fördernd“ sein. Seit 2008 gibt es auch im Fachkräfteportal [www.jugendhilfeportal.de](http://www.jugendhilfeportal.de) auf der Unterseite „Förderinformationen“ Hinweise auf verschiedene Fördermöglichkeiten für Projekte, nicht nur von Stiftungen.

Das Land Hessen (Innenministerium) stellt unter [www.hmdi.hessen.de](http://www.hmdi.hessen.de) / „Bürger und Staat“ online ein Verzeichnis aller hessischen Stiftungen zur Verfügung. Es gibt eine Suchfunktion.

### II. Bundesweit fördernde Stiftungen (Auswahl)

#### 1. Aktion Mensch

Fördert Projekte im Bereich Kinder- und Jugendhilfe. Präventionsprojekte können gefördert werden. Es werden Personal- und Sachkosten bis zu 250.000 Euro erstattet; maximal 70 % der Gesamtkosten zuzüglich einer Verwaltungskostenpauschale.

Anträge werden beim IB in Zusammenarbeit mit dem IB-Hauptstadtbüro gestellt.

■ Informationen unter [www.aktion-mensch.de](http://www.aktion-mensch.de)

#### 2. Philipp Lahm-Stiftung für Sport und Bildung

Fördert nachhaltige Sportprojekte für Kinder und Jugendliche aus „unterprivilegierten Familien“.

■ Informationen unter [www.philipp-lahm-stiftung.de](http://www.philipp-lahm-stiftung.de)

#### 3. Aventis Foundation

■ Informationen unter [www.aventis-foundation.org](http://www.aventis-foundation.org)

#### 4. Deutsche Kinder- und Jugendstiftung

Fördert nur operativ; das heißt, die Stiftung legt eigene Programme auf. Es gibt Ausschreibungen, auf die man sich bewerben kann. Jährlich gibt es die Ausschreibung zu „Mädchenstärken“; Mädchen sollen sich durch Sport

öffentliche Räume erobern, die Gesundheit stärken und Selbstbewusstsein gewinnen.

■ Informationen und Ausschreibungsunterlagen unter: [www.maedchenstaerken.de](http://www.maedchenstaerken.de)

#### 5. Children for a better world e. V.

Der Verein hat eine Stiftung gegründet, die auch Projekte in Deutschland für sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche fördert.

■ Informationen unter: [www.children.de](http://www.children.de)

#### 6. Deutsche Bank Stiftung

Eine Anfrage ist möglich; es werden aber überwiegend eigene Projekte im Bildungsbereich gefördert. Die Stiftung setzt auf langfristige Partnerschaften. Über den Alfred Herrhausen Fonds können Projekte eine Starthilfe beantragen und insgesamt neun Monate gefördert werden. Das Motto ist „Hilfe zur Selbsthilfe“. Junge Menschen sollen eine berufliche Perspektive erhalten.

■ Informationen unter: [www.deutsche-bank-stiftung.de](http://www.deutsche-bank-stiftung.de)

#### 7. Freudenberg Stiftung

Fördert soziale und berufliche Integration; Antragstellung möglich. Dezentrale Initiativen auf örtlicher Ebene werden gefördert.

■ Informationen unter: [www.freudenbergstiftung.de](http://www.freudenbergstiftung.de)

#### 8. Gemeinnützige Hertie-Stiftung

Die Stiftung ist fördernd und operativ; Anträge müssen sich auf ein Themenfeld, das die Stiftung fördert, beziehen. Im Aufgabenfeld „Erziehung zur Demokratie“ ist dies zum Beispiel die Integration von Zuwanderern.

■ Informationen unter: [www.ghst.de](http://www.ghst.de)

#### 9. Henry Maske Stiftung

Fördert sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche.

■ Informationen unter: [www.henry-maske-stiftung.de](http://www.henry-maske-stiftung.de)



### **10. Vodafone Stiftung**

Im Sozial- und Gesundheitswesen werden in Deutschland Projekte gefördert, die sich an sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche richten. Momentan können keine Anträge gestellt werden.

■ Informationen unter: [www.vodafone-stiftung.de](http://www.vodafone-stiftung.de)

### **11. Robert Bosch Stiftung**

Die Stiftung hat eigene Programme und schreibt aus. Sie fördert aber auch Fremdprojekte. Es können Anträge gestellt werden. Themen unter anderem: Bildung, Gesundheit, Integration.

■ Informationen unter: [www.bosch-stiftung.de](http://www.bosch-stiftung.de)

### **12. RWE Jugendstiftung**

Fördert Projekte für Kinder und Jugendliche, die der Prävention, der Integration oder auch der Qualifizierung dienen.

■ Informationen unter: [www.rwe-jugendstiftung.de](http://www.rwe-jugendstiftung.de)

### **13. Stiftung der Software AG**

Fördert unter anderem Vorhaben im Bereich Erziehung, Bildung, Jugendhilfe. Es können Anträge gestellt werden. Das Motto ist „Hilfe zur Selbsthilfe“. Die Stiftung hat einen anthroposophischen Hintergrund.

■ Informationen unter: [www.software-ag-stiftung.com](http://www.software-ag-stiftung.com)

### **14. Stiftung „Bündnis für Kinder – gegen Gewalt“**

Gefördert werden Vorhaben zur Gewaltprävention, die sich an Kinder und Jugendliche richten. Anträge können gestellt werden.

■ Informationen unter: [www.buendnis-fuer-kinder.de](http://www.buendnis-fuer-kinder.de)

### **15. Stiftung Deutsche Jugendmarke**

Fördert verschiedenste Projekte für Kinder und Jugendliche. Anträge können gestellt werden. Unser Spitzenverband, das DRK, ist zu konsultieren.

■ Informationen unter: [www.jugendmarke.de](http://www.jugendmarke.de)

## **III. Regionale Stiftungen (Auswahl)**

### **1. Sparkassenstiftungen**

In der Regel haben die örtlichen Sparkassen eine Stiftung; es gibt auch Länderstiftungen der Sparkassen. Die Förderrichtlinien und Antragsmodalitäten können Sie im Internet recherchieren.

Beispiel: die Sparkasse Freiberg fördert Aktivitäten für Jugendliche und den Sport.

■ [www.freiberg-stiftungen.de](http://www.freiberg-stiftungen.de)

Andere Stiftungen haben ihren Schwerpunkt im Kulturbereich.

### **2. Lottostiftungen**

In den Ländern gibt es Stiftungen, die die Einnahmen aus dem Lottospiel verteilen. Die Stiftungszwecke sind unterschiedlich in jedem Land.

Beispiel Nordrhein-Westfalen: Hier werden Projekte für Behinderte, Alte und benachteiligte Kinder gefördert. Der Antrag kann hier nur über unseren Spitzenverband (das DRK) gestellt werden.

■ Information unter: [www.sw.nrw.de](http://www.sw.nrw.de)

Jährlich werden neue Stiftungen gegründet.

*Zusammengestellt von Dr. Gabriele Kömer*

# 11. Unterstützerinnen und Unterstützer gewinnen – BodyGuard braucht Fundraising

## Vorab

In den vergangenen zwei Jahren haben wir, Veronika Steinrücke und Carsten Eggersgluß von der Agentur steinrücke+ich, BodyGuard mit der Erstellung von Flyern und unterschiedlichen Schulungen zum Thema Fund-raising ein Stück weit begleitet. Nachfolgend haben wir Ihnen einige Ergebnisse aus den Schulungen zusammengestellt, um Ihnen damit ein paar Impulse für Ihren praktischen Start ins Fundraising zu geben.

### 1. Fundraising – was ist das eigentlich?

Zunächst einmal ist Fundraising die Gewinnung von Mitteln, die Sie für Ihre Arbeit benötigen. Dies können Sachmittel, aber auch Geldmittel sein. Fundraising ist aber auch Freundschaftsarbeit. Wenn Sie Fundraising in Ihrer Einrichtung etablieren möchten, heißt dies, dass Sie Ressourcen und die innere Einstellung brauchen, Zeit für die Suche und Pflege Ihrer möglichen Unterstützerinnen und Unterstützer aufzuwenden. Maßgeblich ist im Fund-raising, dass Sie gute Kontakte, die Sie schon haben, ausbauen und neue Kontakte aktiv suchen. Und ganz wichtig ist es, die Scheu zu überwinden, konkret und gezielt nach einer Spende zu fragen. Wenn wir generell von Fundraising sprechen, sprechen wir meistens von Spenden, also einer Geldzuwendung ohne „marktdäquade Gegenleistungen“, also im weitesten Sinne von einem Geschenk. Beim Sponsoring verhält es sich anders: Hier kommt es zu einem Vertrag, der die Leistungen beider Vertragspartner regelt. Die Organisation erhält meist Geld und räumt dem Sponsor als Gegenleistung ein, das Engagement für Werbezwecke zu nutzen (z.B. Sponsoring im Profisport).

### 2. Bestandsaufnahme – wofür braucht BodyGuard Unterstützung?

Generell unterscheiden wir zwei unterschiedliche Arten von Spenden: die Sachspende und die Geldspende. Die Bedarfe, die wir gemeinsam mit Ihnen in den Workshops ermitteln konnten, waren u.a.:

Bedarf an Sachspenden für:

- Sportartikel,
- Lebensmittel,
- Zeitspenden, z.B. Referentinnen und Referenten.

Bedarf an Geldspenden für:

- Honorare für Referentinnen und Referenten, für externe Expertinnen und Experten oder für Honorarkräfte,
- Zuschüsse für Jugendliche für Reisen etc.,
- Kauf von Sportartikeln,
- Miete von Räumlichkeiten.

## Tipps für die Umsetzung:

1. Bevor Sie potenzielle Unterstützerinnen und Unterstützer ansprechen, müssen Sie sich klar darüber sein, wofür Sie überhaupt Unterstützung benötigen. Am besten erstellen Sie in einem ersten Schritt eine detaillierte Liste, in der Sie konkret auflisten, welche Mittel Sie benötigen und wie viel Geld Sie dafür brauchen (oder ob Sie um eine Sachspende bitten möchten).

2. Bitten Sie immer um Spenden für ganz konkrete Projekte und Anliegen. Unterstützerinnen und Unterstützer wollen sich gern ein Bild davon machen, woran es fehlt und wie Sie das gespendete Geld verwenden werden. Auch für Sie ist das im Rahmen eines Dankes für die Unterstützerinnen und Unterstützer wichtig.

3. Übersetzen Sie Ihren potenziellen Unterstützerinnen und Unterstützern Ihre Wünsche und Bedarfe und bieten Sie Konkretes an. Beispiel: Wenn Sie eine neue Küche für Ihre Einrichtung benötigen, rechnen Sie den finanziellen Bedarf auf Größenordnungen herunter, die sich Ihre Unterstützerinnen und Unterstützer leisten können. Wenn die eben erwähnte Küche 5.000 Euro kosten soll, kostet ein Unterschrank möglicherweise 50 Euro – ein Betrag, um den es einerseits leichter fällt zu bitten und den Sie andererseits auch leichter als Spende erhalten werden. Oder Sie machen eine Fundraising-Aktion „20 Küchenmeister für gesunde Ernährung“ und suchen 100 Unterstützerinnen und Unterstützer, die Ihnen je 50 Euro geben.

4. Mit Patenschaften können Sie z.B. konkrete Aktionen mit Ihren Jugendlichen finanzieren. Wenn Sie beispielsweise eine Kanu-Freizeit mit Ihren Jugendlichen planen, die insgesamt 2.000 Euro kostet, werden Sie schwer eine Unterstützerin oder einen Unterstützer finden, die/der den gesamten Betrag spendet. Leichter ist es, wenn Sie auch hier den Betrag „klein machen“ und Menschen bitten, Patin oder Pate eines Jugendlichen zu werden und den jeweiligen Kostenbeitrag des Jugendlichen zu übernehmen. Eine andere Möglichkeit wäre, potentiellen Unterstützerinnen und Unterstützern die Finanzierung jeweils eines Tages der Reise anzubieten.

### 3. Unterstützerinnen und Unterstützer – wer ist das?

Um gezielt nach Spenden fragen zu können, müssen Sie Ihre potenziellen Unterstützerinnen und Unterstützer sowie deren Bedürfnisse gut kennen. So ist die Frage nach einer Spende auch für Sie leichter, wenn Sie wissen, wer Ihr Gegenüber ist. Verwenden Sie also

vor der ersten Ansprache ein wenig Zeit darauf, Ihre potenziellen Unterstützerinnen und Unterstützer ausfindig zu machen. Und überlegen Sie sich gut, warum Sie wen ansprechen und für was sich Ihr Gegenüber interessieren könnte.

*Tipps für die Umsetzung:*

1. Schauen Sie sich zunächst in Ihrem Umfeld um. Wer könnte als Unterstützerin oder Unterstützer für Ihre Einrichtung infrage kommen?

Schauen Sie gezielt nach bei:

- Lieferanten,
- ortsansässigen Unternehmen (Lebensmittelbranche, Bereich Fitness/Sport etc.),
- Privatpersonen, die Sie kennen, die sich für Ihr Thema (den IB, Ihre Einrichtung, sozialschwache Jugendliche ...) interessieren,
- Serviceclubs (Lions, Rotarier),
- (regionalen) Stiftungen.

2. Vergegenwärtigen Sie sich, dass Unterstützerinnen und Unterstützer Interessenschwerpunkte und Vorstellungen sowie eigene Anliegen haben, wofür und für wen sie gerne geben. Kleine Übung: Überlegen Sie sich einmal, wofür Sie im vergangenen Jahr gespendet haben (von den wenigen Cents für einen Obdachlosen, über die Kirchenkollekte bis zur Fördermitgliedschaft bei einem Verein). Welche Kriterien sind für Sie wichtig? Welche persönlichen Beweggründe hatten Sie für die Spende?

Wir haben Ihnen eine kleine Aufstellung zu unterschiedlichen Spendermotiven für BodyGuard und den dazugehörigen Unterstützerinnen und Unterstützern vorbereitet:

- Nähe zum Thema Gesundheit (z.B. Krankenkassen, Ärztinnen und Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker, Fitnessstudios)
- Nähe zum Thema Ernährung (z.B. Ökotrophologinnen und Ökotrophologen, Lebensmittelhändler, Bäcker, Fleischer)
- Nähe zum Thema Jugend (z.B. Lehrerinnen und Lehrer, Pädagoginnen und Pädagogen)
- Nähe zum IB/BodyGuard (z.B. ehemalige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter)
- Dankbarkeit für erbrachte Leistung/persönliche Betroffenheit (z.B. Eltern von betreuten Jugendlichen, Ausbildungsstellen von betreuten Jugendlichen)

#### 4. Ansprache – wie kommt der Kontakt zustande?

Im Fundraising unterscheiden wir zwei unterschiedliche Arten von Kontakten:

- „warme Kontakte“,
- „kalte Kontakte“.

Sogenannte „warme Kontakte“ sind Kontakte zu Menschen, die Sie und Ihre Einrichtung bereits kennen und die ggf. auch bereits für Sie gespendet haben. Dazu zählen aber auch Lieferanten oder Unternehmen, in denen Jugendliche arbeiten, die in Ihrer Einrichtung betreut werden. Diese „warmen Kontakte“ sind für Sie ganz wichtig:

- Sie kennen (bei Unternehmen) die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die für Ihr Anliegen zuständig sind.
- Ihre „warmen Kontakte“ kennen Ihre Arbeit und Ihre Projekte und wissen über die Notwendigkeit Ihrer Arbeit Bescheid. Bei „kalten Kontakten“ sind Sie und Ihre Einrichtung möglicherweise noch unbekannt. Sie müssen also zunächst Arbeit und Zeit investieren, um sich und die Einrichtung vorzustellen, und Sie müssen Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner von der Bedeutung und Wichtigkeit von BodyGuard überzeugen.

*Tipps für die Umsetzung:*

1. Listen Sie doch einmal auf, mit welchen Dienstleistern Sie zusammenarbeiten, welche Lieferanten Sie beliefern oder ob die Bank, bei der Sie Ihre Konten haben, nicht eine Stiftung hat (regionale Sparkassen oder Volksbanken haben das häufig!). Vielleicht haben Sie hier schon einen Kreis „warmer Kontakte“ gefunden, die Sie bei einzelnen Projekten um Spenden bitten können.

2. Ganz wichtig: Lassen Sie sich nicht entmutigen! Wenn Sie einmal ein „Nein“ kassieren, heißt das nicht, dass die/der Gefragte generell nicht für Sie spenden wird. Vielleicht war einfach der Zeitpunkt schlecht oder das Projekt passte nicht. Um mit potenziellen Unterstützerinnen und Unterstützern in Kontakt zu treten, gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten:

Priorität 1: Der persönliche Kontakt

- Tag der offenen Tür
- Straßen-/Stadtfest
- Besuch/Telefonat

Priorität 2: Der postalische Kontakt

- Spendenbriefe
- Newsletter

### Priorität 3: Der Kontakt über Medien

- Flyer auslegen
- Um kostenfreie Schaltung von Anzeigen bitten (guten Kontakt zur örtlichen Presse pflegen!)

#### *Tipps für die Umsetzung:*

1. Der direkte Kontakt zu Menschen ist besonders im Fundraising wichtiger und fruchtbarer als jedes Mailing, jeder Projektflyer und jede Internetseite. Deshalb: Laden Sie regelmäßig potenzielle und tatsächliche Unterstützerinnen und Unterstützer zu sich in die Einrichtung ein und lassen Sie sich interessante und/oder gesellige Veranstaltungen einfallen. Seien Sie bei Stadt- oder Straßenfesten mit Aktionen dabei und gehen Sie dabei aktiv auf die Leute zu. Haben Sie dabei immer im Hinterkopf: Ziel ist es, Spenden zu generieren! Stellen Sie also plausibel dar, dass Sie Unterstützung benötigen und dass jede einzelne Spende wichtig ist und etwas für die Jugendlichen in Ihrer Stadt bewirkt (Ihre Chance ist die lokale Nähe des Projekts zu den potenziellen Unterstützerinnen und Unterstützern!)

2. Überlegen Sie sich, wie Sie kurz und attraktiv Ihr Spendenanliegen vorstellen wollen. Und fragen Sie ganz konkret nach Unterstützung. Sowohl im persönlichen Kontakt als auch per Brief müssen Sie schnell zum Punkt kommen. Eine kleine Übung dazu: Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit einem örtlichen Mäzen im Fahrstuhl und realisieren, dass das die Gelegenheit ist, ihn für Ihre Einrichtung um eine Spende zu bitten. Sie haben aber nur die gemeinsame Zeit im Fahrstuhl Zeit, um ihn zu überzeugen. Schaffen Sie es, sich und Ihr Anliegen für Ihre Einrichtung in wenigen kurzen Sätzen vorzustellen?

3. Kümmern Sie sich darum, dass regelmäßig in der örtlichen Presse positiv über Sie berichtet wird. So signalisieren Sie Ihren potenziellen Unterstützerinnen und Unterstützern, dass Sie eine aktive und innovative Einrichtung sind.

### **5. Kontaktpflege – wie wird aus einer einzelnen Spende ein dauerhafter Kontakt?**

Ein berühmter Fundraiser hat einmal gesagt: „Fundraising heißt bitten, erneut zu bitten und um mehr zu bitten.“ Damit Ihr Fundraising erfolgreich wird und aus einzelnen Spenden dauerhafte Partnerschaften werden, sollten/müssen Sie:

- Danke sagen (unverzüglich und mit Spendenbescheinigung),
- Vertrauen schaffen, indem Sie die Verwendung der Spenden transparent machen,

- über Projekte regelmäßig informieren (z.B. mit einem Newsletter),
- zu Veranstaltungen einladen (hier besteht auch die Möglichkeit, erfolgreich umgesetzte Spendenprojekte den Unterstützerinnen und Unterstützern vorzustellen).

#### *Tipps für die Umsetzung:*

1. Unterstützerinnen und Unterstützer wollen Ihnen und Ihrer Einrichtung mit einer Spende eine Freude machen. Also: Freuen Sie sich auch darüber! Jede Spende, die Sie erhalten, ist ein Ausdruck der Wertschätzung Ihrer Arbeit, Ihres Engagements für Ihre Einrichtung und auch Ihres Fundraisings!

2. Lassen Sie auch die Unterstützerin oder den Unterstützer wissen, dass Sie sich freuen. Wenn Sie erfolgreich um eine Spende geworben haben, danken Sie unverzüglich. Drücken Sie dabei aus, dass Sie sich sehr freuen und stellen Sie dar, wie Sie planen, die Spende einzusetzen.

3. Nehmen Sie Unterstützerinnen und Unterstützer in eine Datei auf. Vermerken Sie Name, Adresse, Zeitpunkt der Spenden und Spendenhöhe und wenn für ein konkretes Projekt gespendet wurde, dann auch das. So können Sie nachvollziehen, welcher Unterstützer auf welche Anliegen mit einer Spende reagiert und können bei einer sonst regelmäßigen Unterstützerin nachhaken, wenn diese lange nichts mehr von sich hat hören lassen.

4. Laden Sie Unterstützerinnen und Unterstützer zu sich in die Einrichtung ein, wenn eines Ihrer Anliegen durch Spenden erfolgreich umgesetzt werden konnte. So können Sie z.B. bei einem Tag der offenen Tür ganz genau zeigen, dass das Geld oder die Sachspende gut bei Ihnen angekommen ist. Ferner erhöhen Sie die Identifikation mit Ihrer Einrichtung, wenn Unterstützerinnen und Unterstützer merken, dass sie durch ihre Spende ein „Teil“ Ihrer Einrichtung geworden sind.

### **Abschließende Bemerkung**

Auch wenn die Fundraising-Bemühungen bislang nicht von großem Erfolg gekrönt sind, sind wir der Meinung, dass BodyGuard generell gute Chancen hat, auf dem Fundraising-Markt erfolgreich zu sein. Das Thema ist wichtig und wird in der öffentlichen Diskussion auch als wichtig wahrgenommen. Darüber hinaus sind Ihre Projekte und Konzepte vor Ort tragfähig. Die Tatsache, dass Potenziale vorhanden sind, wie auch Ihr Entschluss, Fundraising zu betreiben, wird Ihnen allein

kein Geld und keine Unterstützerinnen und Unterstützer einbringen. Dazu brauchen Sie Zeit, Geduld und Planung. Nur wenn Sie Zeit investieren, wenn Sie Fundraising ernst nehmen und als wichtige Aufgabe in Ihrer Einrichtung verankern, wie jedes andere Vorhaben auch, werden Sie Erfolge erzielen. Sonst nicht. Besonders in der Anfangszeit werden Sie einige Misserfolge hinnehmen müssen. Lassen Sie sich

dadurch nicht entmutigen. Fundraising hat auch viel damit zu tun, Neues zu testen und immer wieder veränderten Voraussetzungen anzupassen. Wir wünschen Ihnen alles Gute und bei Ihren ersten Schritten im Fundraising viel Spaß und gutes Gelingen!

*Veronika Steinrücke und Carsten Eggensglöb*

## 12. GUT DRAUF – Konzept und Umsetzung der Jugendaktion zur Gesundheitsförderung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

GUT DRAUF, die Jugendaktion zur Gesundheitsförderung der BZgA, möchte die Themen gesunde Ernährung, Bewegung und Stressregulation nachhaltig direkt in den Lebenswelten von Jugendlichen verankern. Dabei richtet sich GUT DRAUF vorrangig an die Multiplikatoren der Jugendlichen. Handlungsfelder sind Schule, Ausbildungsbetriebe, Jugendarbeit, Jugendreisen und Sport.

### I. GUT DRAUF in der Arbeit mit Jugendlichen bedeutet:

Es gibt ...

- 1) ... regelmäßige Angebote zu den drei GUT DRAUF-Elementen „Bewegen“ – „Entspannen“ – „Gesund und lecker ernähren“, mit vielen Ideen für den Alltag und auch für zu Hause, die sich immer am Leitbild orientieren.
- 2) ... einen begleiteten Qualitätsprozess für jede Einrichtung.
- 3) ... ein bundesweites Netzwerk ganz unterschiedlicher GUT DRAUF-Anbieter, damit GUT DRAUF so oft wie möglich in den verschiedenen Lebenswelten kennengelernt werden kann!

Wichtig: Die Interessen der Jugendlichen und deren Möglichkeiten werden – wo immer es geht – berücksichtigt.

#### 1) Das GUT DRAUF-Leitbild

Ziel von GUT DRAUF ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten wie auch die Stressbewältigung von 12- bis 18-jährigen Jugendlichen nachhaltig zu ver-

bessern und damit einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten. In den wichtigsten Lebenswelten sollen Jugendliche gesundheitsbewusste Angebote erhalten, die Spaß machen, und gesundheitsgerechtes Verhalten ganz selbstverständlich in den jugendlichen Lebensalltag integrieren.

Einheitlicher Tenor der GUT DRAUF-Botschaften ist:

- Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung sollen zum begleitenden Ereignis des sozialen Lebens der Jugendlichen werden. Das Wechselspiel zwischen den drei Elementen wird erlebbar und die Notwendigkeit, diese im Gleichgewicht zu halten, erfahrbar gemacht.
- Über jugendliche Bedürfnisse nach Abenteuer, Risiko, körperlicher Selbst- und Grenzerfahrung werden Anreize zu einer bewussten Körperwahrnehmung gegeben.
- Jugendliche werden für physische und psychische Befindlichkeiten sensibilisiert, damit sie lernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen.

Um innerhalb der Lebenswelten der Jugendlichen eine gemeinsame ganzheitliche Basis für die Gesundheitsförderung zu schaffen, steht GUT DRAUF für verbindliche Prinzipien, um die Qualität gesundheitsfördernder Maßnahmen zu sichern.

GUT DRAUF steht für folgende Prinzipien:

1. Ganzheitliche Zielsetzung – Ernährung, Bewegung, Stressregulation
2. Zielgruppenorientierung
3. Nachhaltige Wirkung für den Alltag

4. Aufgreifen aktueller Jugendkulturen
5. Gesundheit in Szene setzen
6. Qualifiziertes Personal
7. Partizipation & Teamorientierung
8. Qualitätssicherung & Evaluation
9. Vernetzung

Auf der Grundlage dieser Qualitätskriterien ist GUT DRAUF eine Marke, die für gesundheitsgerechtes, innovatives, eventorientiertes und jugendgerechtes pädagogisches Arbeiten mit Jugendlichen steht.

## 2) Der GUT DRAUF-Qualitätsprozess:

Wie wird man GUT DRAUF-Projektpartner oder/und zertifizierte GUT DRAUF-Einrichtung?

Wenn eine Einrichtung aus den genannten Bereichen bei GUT DRAUF mitmachen möchte, bewirbt sie sich bei der GUT DRAUF-Koordinationsstelle transfer e.V. (Kontakt siehe unten). Nach einer Erstberatung entscheidet die Einrichtung, ob sie GUT DRAUF umsetzen möchte. In diesem Fall nehmen 1 bis 3 projektverantwortliche Mitarbeiter/-innen an einer dreitägigen GUT DRAUF-Basiserschulung teil. Danach kann die Projektumsetzung vor Ort beginnen. Bei Bedarf kann dazu eine geförderte Fachberatung vor Ort in Anspruch genommen werden. Möchte sich eine Einrichtung als Ganzes zertifizieren oder aber einzelne Programmangebote labeln lassen, meldet sie sich entweder zum Audit vor Ort an (Zertifizierung) oder beantragt schriftlich die Labelung. Ein unabhängiger Auditor zertifiziert die Einrichtung.

Grundlage für die erfolgreiche Zertifizierung ist das Erfüllen von verbindlichen und messbaren GUT DRAUF-Qualitätsstandards, die für jedes der Handlungsfelder bestehen.

Die Standards umfassen neben einigen qualitätssichernden Standards die Bereiche ...

### ... Bewegung:

- Neben den ständig vorhandenen Bewegungsangeboten in der Einrichtung werden regelmäßig inszenierte Angebote in diesem Bereich gemacht (z.B. Aktionstage).
- Die Eigeninitiative der Jugendlichen wird gefördert und unterstützt.

### ... Gesunde und leckere Ernährung:

- In den GUT DRAUF-Einrichtungen werden neben dem klassischen Angebot auch regelmäßig gesunde Essensangebote für Jugendliche bereitgehalten.

- Gesunde Ernährung wird durch gezielte Inszenierung besonders hervorgehoben (z.B. Essenfeste).
- Die Interessen der Jugendlichen und deren Mitverantwortung stehen im Vordergrund.

### ... Stressregulation:

- In den Einrichtungen werden permanente rauchfreie Ruheräume und Ruhezeiten angeboten.
- Entspannungsmöglichkeiten und -angebote werden bei Aktivitäten regelmäßig angemessen berücksichtigt.
- Die Spannungsbögen zwischen Anspannung und Entspannung werden aktiv gestaltet.

## 3) Der Netzwerkansatz bei GUT DRAUF

Neben den Projektumsetzungen in einer einzelnen Einrichtung wird es bei GUT DRAUF zunehmend wichtiger, Kooperationen zwischen den verschiedenen Lebenswelten der Jugendlichen zu gestalten. Dies kann auf Stadtteilebene passieren, aber auch auf kommunaler bis hin zur regionalen Ebene umgesetzt werden.

Im Jahr 2008 bestanden insgesamt sechs GUT DRAUF-Netzwerke auf Bundeslandebene. Dazu gehören Baden-Württemberg, Bayern, Bremen/Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinland und Sachsen-Anhalt. Dort gibt es außerdem eine Vielzahl von sog. „Regionalen Knoten“, wie z.B. in Duisburg oder im Rhein-Sieg-Kreis, in denen GUT DRAUF schwerpunktmäßig und unter Einbeziehung möglichst vieler Handlungsfelder umgesetzt wird.

## II. Unterstützung von (neuen) GUT DRAUF-Projektpartnern

Bei der Begleitung von (neuen) GUT DRAUF-Partnern werden in der Regel folgende Aufgaben und Kosten von der BZgA, in Kooperation mit dem transfer e.V., übernommen:

- GUT DRAUF-Erstberatung durch erfahrene GUT DRAUF-Expert(inn)en
- GUT DRAUF-Basiserschulung der verantwortlichen Mitarbeiter/-innen als Voraussetzung für die weitere Projektentwicklung
- Kontinuierliche Prozessbegleitung bei der Umsetzung von GUT DRAUF
- Abnahme zur Führung eines GUT DRAUF-Labels (z.B. bei Ferienfreizeiten oder anderen Freizeitangeboten) oder eines GUT DRAUF-Zertifikats (z.B. bei Jugendunterkünften, Jugendzentren, Schulen und Sportvereinen)



- Zurverfügungstellung der vorhandenen Materialien (Broschüre und Flyer, Checklisten, Banner, BZgA-Schriftenreihe usw.)
- Einbindung in die bundesweite GUT DRAUF-Partnerstruktur der BZgA
- (Externe) prozessbegleitende Evaluation

Folgende Aufgaben übernehmen die Projektpartner:

- Identifikation mit dem GUT DRAUF-Konzept
- Umsetzung von GUT DRAUF im Sinne einer ganzheitlichen Jugendarbeit (wenn nötig über strukturelle Veränderungen)
- Teilnahme an Schulungs- und Fortbildungsmöglichkeiten
- Aktive Teilnahme an der prozessbegleitenden Evaluation

Unterstützend zu den Projektumsetzungen unserer Projektpartner bieten wir neben den genannten Materialien auch eine ausführliche Internetseite und ein

Intranet für die Partner, einen monatlichen Newsletter sowie weitere Fortbildungs- und Austauschmöglichkeiten wie Partnertreffen, Fachtage und Tagungen an, die zum Großteil ebenfalls kostenfrei zugänglich sind.

*Kontakt:*

*GUT DRAUF-Koordinationsstelle  
c/o transfer e.V.  
Oliver Schmitz  
Grethenstr. 30  
50739 Köln*

*Tel.: 0221-9592190*

*E-Mail: [schmitz@transfer-ev.de](mailto:schmitz@transfer-ev.de)  
[www.transfer-ev.de](http://www.transfer-ev.de)*

*Mehr Informationen zu GUT DRAUF unter:  
[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)*

## Der Internationale Bund – Partner der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in der Jugendaktion GUT DRAUF

Seit 2006 ist der Internationale Bund Partner der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in der Jugendaktion GUT DRAUF.

GUT DRAUF ist ein Programm, das sich in erster Linie an Multiplikatoren richtet und auf Fortbildung und Projektberatung setzt. Ein eigenes Auditierungs- und Zertifizierungssystem sichert die Qualität und ermöglicht den teilnehmenden Einrichtungen, das durchaus werbewirksame Siegel GUT DRAUF-Einrichtung zu erlangen. Als Behörde des Bundesgesundheitsministeriums ist die BZgA eine Institution mit anerkanntem Sachverstand. Für GUT DRAUF spricht auch, dass es bereits länger als zehn Jahre besteht, sich ständig weiterentwickelt und ein Ende nicht vorgesehen ist.

Die Ziele und das Vorgehen von BodyGuard und GUT DRAUF ergänzen sich sehr gut. Die Partnerschaft hat es dem IB auch ermöglicht, Gesundheitsförderung bei Jugendlichen über das Modellprojekt BodyGuard hinaus beim IB qualifiziert zu verankern. Wir haben bisher im Rahmen des IB-Fortbildungsangebotes drei GUT-DRAUF Basisschulungen gemeinsam mit transfer e. V.,

der Agentur, die GUT DRAUF umsetzt, durchgeführt. Bisher konnten fast 50 Mitarbeiter fortgebildet werden. Einrichtungen, die über so geschultes Personal verfügen, können sich auf den Weg zum Gesamtzertifikat GUT DRAUF machen oder in einem ersten Schritt Teilzertifikate (Label) anstreben. Im IB besitzt momentan ein Jugendhaus das Gesamtzertifikat. Mehrere Einrichtungen haben für einzelne Programme das GUT DRAUF-Label.

Es steht den IB-Einrichtungen vor Ort offen, sich an BodyGuard zu orientieren oder bei GUT DRAUF einzusteigen oder am besten bei beiden Programmen mitzumachen. Im Bereich der Jugendarbeit gibt es bei GUT DRAUF eine große Erfahrungsbasis und ausgearbeitete Standards. Für die Zielgruppe der sozial benachteiligten Jugendlichen in der beruflichen Bildung verfügen wir aber mit unserem eigenen Programm BodyGuard inzwischen über ein erprobtes und evaluiertes Programm, das für diesen Bereich einmalig ist.

*Dr. Gabriele Körner*

## Teil II: Praxisbeispiele zur Gesundheitsförderung

### 1. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Förder- und Integrationszentrum Frankfurt (Oder)

<b>1.1 Handlungsfeld Bewegung</b>	<b>Fitnesskurs</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates Entspannungsangebote Body Pump – Kraft- und Ausdauertraining Ganzheitliche Beratungsangebote zur bedarfsgerechten Ernährung im Verhältnis zur Körpergröße und zum Grundumsatz bei verschiedenen körperlichen Aktivitäten
<b>Ziele des Angebots</b>	Die Teilnehmer kennen Übungen zur Stärkung der Muskulatur sowie zur Entspannung. Sie entwickeln ein gesundes Körperbewusstsein und kennen Nahrungsmittel, die zur bedarfsgerechten Ernährung vorteilhaft sind. Sie steigern ihre Ausdauer und Belastbarkeit. Abbau von Übergewicht.
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche in der Berufsvorbereitung und in der Berufsausbildung Alter 16–20 Jahre
<b>Inhalte</b>	Rückencoaching, Krafttraining, Koordinationstraining, Entspannungs- und Dehnungsübungen und Stärkung bestimmter Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Halsmuskulatur)
<b>Methoden</b>	Kontinuierliches Training in festen Gruppen, Vorträge zur Vermittlung von Kenntnissen zur bedarfsgerechten Ernährung, Gruppengespräche, Feedbackgespräche, Beratung
<b>Gruppengröße (von – bis)</b>	4–10 Teilnehmer, bei Bedarf Einzelcoaching (Erährungsberatung)
<b>Zeitraumen und zeitlicher Verlauf</b>	Wöchentliches Angebot für eine Stunde pro Gruppe.
<b>Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)</b>	Raumgröße ca. 70 m <sup>2</sup> Matten, Gymnastikbälle ca. ø 60–70 cm, Gummibänder, kleine Bälle, Recorder, CDs
<b>Kosten</b>	Matten ca. 10,00 € pro Stück Gymnastikbälle ca. 14,00 € pro Stück Recorder ca. 50,00 € Kleine Bälle ca. 2,00 € bis 4,00 € pro Stück Gummibänder ca. 5,00 € pro Stück

---

**Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)**

Fitnesstrainer mit Qualifikation für Rückencoaching, Gesundheitstrainer, Übungsleiter für Fitness oder ähnliche Ausbildung, Ernährungsberater für ernährungsbezogene Teile

---

**Eventuelle Probleme und Lösungsansätze**

Disbalancen in Gelenk- und Muskelbereichen beachten und die Übungen genau ausführen.

---

**Kontaktadresse**

Brita Hawelky  
Südring 59  
15236 Frankfurt (Oder)  
Brita.Hawelky@Internationaler-bund.de

---

**Verlaufsbeschreibung**

An den Fitnesskursen, die wöchentlich in drei verschiedenen Gruppen angeboten wurden, nahmen Jugendliche aus der Berufsvorbereitung und Auszubildende aus verschiedenen Berufsgruppen teil. Vereinzelt nahmen auch Teilnehmer aus anderen Maßnahmen der Arbeitsförderung an den Kursen teil, wie zum Beispiel eine stark übergewichtige junge Frau, die sich in einer MAE-Maßnahme befand.

Da die von uns engagierte Fitnesstrainerin eine vielseitige Qualifikation mitbrachte und ein gutes Verständnis für die Probleme unserer Zielgruppe offenbarte, waren ihre Angebote in den Kursen auch sehr individuell auf die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Jugendlichen abgestimmt. Ihre Angebote reichen über die Kurse zur Stärkung der Muskulatur spezieller Bereiche des Körpers und Entspannungstechniken bis hin zu individuellen ganzheitlichen Beratungsangeboten zur gesundheitsfördernden Lebensweise. Dabei richtet sie die Kurse aufeinander aufbauend aus oder führt thematische Projektstage durch.

Die Motivation der Jugendlichen war zu Beginn des Kurses verhalten und abwartend. Mit zunehmender Kursdauer konnte eine Entwicklung in der Leistungsbereitschaft beobachtet werden. Als zusätzliche Motivationsmöglichkeit gab es auch die Auswahl einer von den Teilnehmenden gewünschten, vom eigentlichen Kursangebot abweichenden Übungseinheit. So spielten sie einmal monatlich Volleyball, Fußball oder Tischtennis, je nach Wunsch der Gruppe.

**Bewährt hat sich:**

- eine Gruppe, deren Mitglieder sich kennen
- ein Raum im unmittelbaren Umfeld der TN
- eine feste, regelmäßige Übungszeit (gleicher Wochentag, gleiche Tageszeit)
- eine Trainerin, die eine gute Kommunikationsebene zur Zielgruppe entwickelt und die TN nicht überfordert
- Die Verantwortung zur Terminabstimmung liegt bei der Trainerin und dem verantwortlichen Pädagogen der Gruppe.

**Empfohlen wird:**

- Angebot über längeren Zeitraum anbieten (6–12 Monate)
- aufeinander aufbauende Kurse
- individuelles Training oder Beratung im Einzelsetting
- Teilnehmer mit ähnlichen Problemen in einer Gruppe zusammenfassen, um auf individuelle Voraussetzungen und Möglichkeiten der Einzelnen besser eingehen zu können
- regelmäßige Reflexion zum bedarfsgerechten Aufbau der Übungseinheiten

**Positives Feedback der Gruppe**

Die Trainerin konnte eine zunehmende Bewegungsfreude, Steigerung der Belastbarkeit und Konzentration bei den Jugendlichen beobachten. Auch eine positive Entwicklung des Sozialverhaltens in der Gruppe war bei kontinuierlichem Training erkennbar: Gegenseitige Rücksichtnahme und Anerkennung von Leistung erfolgten.

*Brita Hawelky*

# 1. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Förder- und Integrationszentrum Frankfurt (Oder)

## 1.2 Aktion

## Fitnesstag „IB immer in Bewegung“

### Kurzbeschreibung des Angebots

Eine Tagesveranstaltung mit verschiedenen Themen zur gesunden Lebensweise mit Jugendlichen und für Jugendliche der Einrichtung in Frankfurt (Oder) unter aktiver Beteiligung der Teilnehmenden

### Ziele des Angebots

- Sensibilisieren der Jugendlichen für Bereiche, die zur gesunden Lebensweise beitragen können
- Auseinandersetzen mit der Thematik Gesundheitsförderung
- Förderung von Bewegungsfreude und Fairness

### Zielgruppe

Alle Jugendlichen der Bildungseinrichtung, die sich in der Berufsvorbereitung oder in der Ausbildung befinden

### Inhalte

Von den Jugendlichen werden verschiedene Aktivitäten an einzelnen Stationen absolviert und die Teilnahme auf dem Teilnahmecoupon (Stempel oder Unterschrift) bestätigt.

### Methoden

#### Planungsphase (ca. 3 Monate vor der Veranstaltung)

- Einbeziehen der Jugendlichen in die Vorbereitungsarbeit des Organisationsteams (zwei Mitarbeiter)
  - wöchentliche Absprachen mit Verteilung von Verantwortlichkeiten
- Erforschen der Wünsche und Vorstellungen der Jugendlichen durch Befragen der Ausbildungsgruppen
  - Verantwortlich: Organisationsteam, Ausbilder und Gruppensprecher
- Gewinnung von Kooperationspartnern und Sponsoren zur aktiven Unterstützung durch gezieltes Ansprechen und den Aufbau von Kontakten zu passenden Partnern (Infoveranstaltung für Mitarbeiter der AOK, Präsentation des Konzeptes bei der Verkehrswacht, beim Stadtsportbund und bei möglichen Sponsoren)
- Anfertigen von Werbemitteln
  - Teilnahmecoupon, Werbebanner

#### Durchführungsphase (am Veranstaltungstag)

- Eröffnung des Fitnesstages durch die Veranstalter (Geschäftsführer der Einrichtung)
  - Vorstellen der Aktionen, Organisatorisches zum Ablauf, Vorstellen der Gäste und Kooperationspartner
- Stationen der Gewerke in Verantwortung der Jugendlichen, Erklären der Aufgaben, Dokumentation der Ergebnisse
  - Motivation zur Aktivität der Teilnehmer
- Festlegen von Mindestzahl der Teilnahme an einzelnen Stationen, die auf dem Coupon bestätigt werden müssen – Berechtigung zur Teilnahme an der Tombola (Verlosung von Sachpreisen)

### **Nachbereitung/Auswertung**

#### **(zeitnah – ca. eine Woche nach der Aktion)**

- Dokumentation der Ergebnisse (Bestenlisten und Fotos) – Ausstellen an zentralem Ort in der Bildungsstätte
- Fragebogen für die Jugendlichen zur Evaluation des Fitnesstages
- Auswertung der Fragebogen und der Erfahrungen der aktiven Mitarbeiter und
- Ziehen von Konsequenzen für die Durchführung ähnlicher Veranstaltungen
- Veröffentlichung eines Artikels in der IB-Zeitung des Verbundes
- Dankschreiben an die Sponsoren

---

<b>Gruppengröße (von – bis)</b>	50–150 Teilnehmer je nach Angebot von Aktivitäten
<b>Zeitraumen und zeitlicher Verlauf</b>	<b>Vorbereitungszeit</b> mindestens 2–3 Monate <b>Durchführung</b> am Veranstaltungstag inklusive Auf- und Abbau und einer Mittagspause ca. 8 Stunden Reine Veranstaltungsdauer 5 Stunden <b>Zeitnah Nachbereitungszeit</b> vorsehen
<b>Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)</b>	Großer Raum – Turnhalle oder ausgeräumte Werkstatt – zentraler Veranstaltungsort Eventuell weitere kleinere Räume für Aktionen, die in ruhiger Atmosphäre stattfinden sollten (Entspannung, Wahrnehmungsübungen) Bei gutem Wetter sind Aktionen auch im Freien möglich. Material für die einzelnen Stationen
<b>Kosten</b>	Hallenmiete, wenn eigene Kapazität nicht ausreichend ist Finanzmittel für Sachpreise und Verbrauchsmittel (Papier, Wareneinsatz an Stationen) Finanzieren der Mittagsversorgung – Kosten eventuell durch Verkaufserlöse decken
<b>Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)</b>	<b>Organisationsteam:</b> zwei bis drei pädagogische Mitarbeiter zur Koordinierung der Vorbereitung, Anleitung der Jugendlichen und Sensibilisierung der Mitarbeiter <b>Am Veranstaltungstag:</b> Neben dem Organisationsteam ca. 5 Mitarbeiter der Einrichtung für die Mittagversorgung, Aufbau von Technik, Ersthelfer, Betreuung der Gäste
<b>Eventuelle Probleme und Lösungsansätze</b>	Wichtig ist das aktive Einbeziehen der Jugendlichen in die Vorbereitung, sonst besteht die Gefahr eines ablehnenden Verhaltens. Die Kunst besteht darin, die Wünsche der Jugendlichen zu beachten und diese mit für die Zielgruppe attraktiven Angeboten zu komplettieren.

---



---

**Kontaktadresse**

Brita Hawelky, Südring 59, 15236 Frankfurt (Oder)  
Tel. 0335 5551 478  
Brita.Hawelky@internationaler-bund.de  
Monika Hartz (Adresse s. o.)  
Tel. 0335 5551 499  
Monika.Hartz@internationaler-bund.de

---

**Name des Kooperationspartners**  
**Art der Kooperation**

Verkehrswacht Frankfurt (Oder) – Stationen am  
Fitnesstag mit sachlichem und personellem Einsatz  
AOK Frankfurt (Oder) – Stationen am Fitnesstag mit  
sachlichem und personellem Einsatz  
Heilehaus Lehmann Frankfurt (Oder) – Station am  
Fitnesstag mit sachlichem und personellem Einsatz  
Stadtsporthund Frankfurt (Oder) – kostenlose Ausleihe  
von Sportgeräten  
Sparkasse Oder-Spree – Spende von Sachpreisen  
BAS Berufsbekleidung – Spende von Sachpreisen

---

**Stationen****Verkehrswacht:**

- Überschlagsimulator
- Fahren mit Rauschbrille
- Bremssimulator
- Geschwindigkeitsmessung
- Winter-/Sommerreifentest
- Umbauten am Auto
- Reaktionstest

**AOK:**

- Herstellen alkoholfreier Getränke
- Quiz und Balance
- Gesundheitscheck

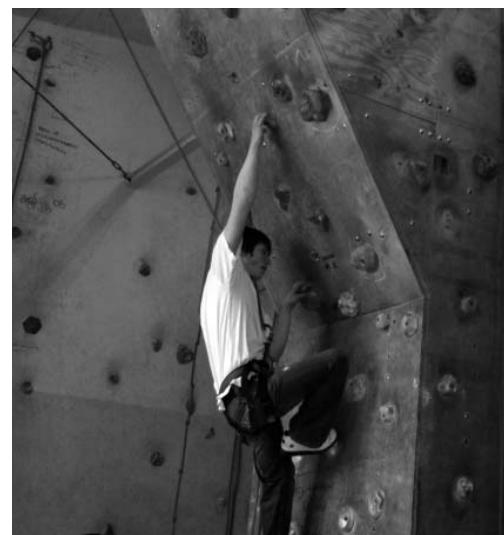
**Heilehaus Lehmann:**

- Säure-Basen-Messung

**Einzelne IB-Bereiche:**

- Gewichte stemmen
- Torwandschießen
- Kistenklettern
- Streetball
- Eisstockschießen
- Geschmackstest
- Gummistiefel-Weitwurf
- Hindernislauf
- Farbeimer tragen
- Ringe werfen
- Kugelschreiber-Weitwurf
- Baumscheiben-Schneiden
- Stein-Halten

*Brita Hawelky und Monika Hartz*



*Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Förder- und Integrationszentrum Frankfurt (Oder)*

# 1. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Förder- und Integrationszentrum Frankfurt (Oder)

<b>1.3 Handlungsfeld Entspannung</b>	<b>Entspann dich!</b>
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Yoga-Kurs zur Entspannung und Stressbewältigung
<b>Ziele des Angebots</b>	Die Teilnehmer kennen Entspannungsmöglichkeiten. Sie wenden im Alltag Entspannungstechniken an. Die TN kennen Yoga als Entspannungstechnik.
<b>Zielgruppe</b>	Auszubildende in der Benachteiligtenförderung; andere Zielgruppen möglich – z.B. Schüler, TN der Berufsvorbereitung
<b>Inhalte</b>	Entspannung, Stressbewältigung, Perspektivwechsel
<b>Methoden</b>	Yoga-Elemente, Yoga-Flüsse, Fantasiereisen, Gruppendiskussion
<b>Gruppengröße (von – bis)</b>	1–10 TN optimal: 6 oder 1 TN
<b>Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf</b>	1,5 Std. pro Woche
<b>Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)</b>	Matten, Kissen, Yoga-Sitzkissen, Decken, Recorder, entsprechende Musik-CDs, Flipchart, Stifte
<b>Kosten</b>	Honorar für Yoga-Lehrerin Sachkosten für die Einrichtung des Yoga-Raumes (siehe Materialbedarf) für 6 TN ca. 450,00 €
<b>Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)</b>	Qualifizierte Yoga-Trainerin Zertifikat Yoga-Lehrerin-Ausbildung (BDY, EYU)
<b>Eventuelle Probleme und Lösungsansätze</b>	
<b>Quellen und Literatur</b>	Diverse Yoga-Literatur
<b>Sonstiges</b>	Raum in ruhiger Lage (kein Werkstattlärm oder Flurlärm) mit hellen, beruhigenden Farben gestaltet Entspannende Atmosphäre schaffen z.B. mit Tüchern, Blumen oder Grünpflanzen, Fenster mit Vorhängen – zum Abdunkeln bei Bedarf
<b>Kontaktadresse</b>	Ines Altenburg, M. A. Yoga-Lehrerin BDY, EYU Südring 59 15236 Frankfurt (Oder) Ines.Altenburg@internationaler-bund.de

### Verlaufsbeschreibung

In dem Yoga-Kurs, der über einen Zeitraum von drei Monaten angeboten wurde, erlebten sechs Mädchen der Ausbildungsgruppe Hauswirtschaft (18–22 Jahre) ihren Körper aus einer anderen Perspektive. Sie wurden mit grundlegenden Entspannungstechniken vertraut gemacht, die sie auch im Berufsalltag oder in der Freizeit anwenden können.

Durch Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem Yoga-Programm lernten sie, ihre Aufmerksamkeit auf Wahrnehmungsprozesse im Körper gezielt auszurichten, den Empfindungen nachzuspüren und diese im Gruppengespräch zu verbalisieren.

Das Programm des Kurses war aufeinander aufbauend und entsprach dem Konzept des Viniyoga. Der Kurs fand 14-tägig statt, jeweils 1,5 Stunden.

Die Motivation der Teilnehmerinnen war sehr gut. Sie hatten großes Interesse, fanden das Angebot spannend und haben insbesondere die Entspannungsphasen genossen.

### Bewährt hat sich:

- eine homogene Gruppe, deren Mitglieder sich kennen
- ein Raum im unmittelbaren Umfeld der TN
- Übungszeit am Ende des Tages
- die Möglichkeit, auch im Freien zu üben
- TN wurden in die Vor- und Nachbereitung der Übungseinheit einbezogen

### Empfohlen wird:

- Angebot über längeren Zeitraum anbieten (6–12 Monate)
- aufeinander aufbauende Kurse
- individueller Unterricht im Einzelsetting, um auf individuelle Voraussetzungen und Möglichkeiten des Einzelnen eingehen zu können

### Positives Feedback der Gruppe

Die Kursleiterin konnte während der Übungseinheiten eine Entwicklung für ein rücksichtsvolles Verständnis der Teilnehmerinnen untereinander beobachten. Die Mädchen konnten sich mit Yoga identifizieren und äußerten mit zunehmender Kursdauer selbst Wünsche zur Vorbereitung der nächsten Übungseinheiten.

*Ines Altenburg*



## 2. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Pirmasens

2.1 Handlungsfeld Bewegung	Fußball-AG In- und Outdoor
Kurzbeschreibung des Angebots	Bewegungsangebot für Fußballinteressierte im Freien (Kunstrasen) und in der Halle im Rahmen der Ausbildung
Ziele des Angebots	Spaß an der Bewegung fördern, Gruppengefühl entwickeln – Sozialverhalten fördern, Schulung Motorik/Taktik/Koordination, Erfolgserlebnisse schaffen
Zielgruppe	Männliche Jugendliche aus allen Ausbildungsbereichen
Inhalte	Technik- und Taktikschulung, Trainingsspiele, positives Konkurrenzverhalten lernen durch Spiele und Turniere, interkulturelles Miteinander gestalten und gemeinsam Spaß haben
Methoden	Authentizität des Betreuers, zeigen – erklären – motivieren, trotz Leistungsanreiz Spaß am Spiel im Vordergrund
Gruppengröße (von – bis)	10–15 Teilnehmer
Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf	Einmal pro Woche 2 Stunden regelmäßig, im Sommer auf dem Kunstrasenplatz, im Winter in der Halle, freiwilliges Angebot nach Interesse
Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)	Fußballplatz, Sporthalle, Trikots (Leibchen), Fußbälle, Getränke
Kosten	Fußbälle (100 €), Trikots (500 €), Leibchen (60 €), Getränke 5–6 € pro Training, Fußballplatz und Halle kostenlos
Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)	Pädagogisch qualifizierter Mitarbeiter, möglichst mit Erfahrung als Jugendtrainer im Fußball
Eventuelle Probleme und Lösungsansätze	Manchmal fehlt die Kontinuität wegen Ausfall durch Praktikum, Berufsschule, Krankheit usw. Wir sind an feste Tage und Uhrzeiten gebunden, da sonst die Halle und der Platz belegt sind. Ein größeres Maß an Flexibilität wäre hilfreich.
Quellen und Literatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rolf Mayer: „Fußball-Kurzprogramme: Technik, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination“, 1998</li> <li>■ Peter Schreiner: „Fußball Kinder- und Jugendtraining: Die besten Trainingseinheiten“, 2001</li> <li>■ Eduardo Galeano: „Der Ball ist rund“, Unionsverlag 2006</li> <li>■ Zinedine Zidane, Dan Franck: „Der mit dem Ball tanzt“, Bombusverlag 2005</li> </ul>

<b>Sonstiges</b>	Gute Kontakte und Kommunikation zu den Abteilungen (Ausbilder, Lehrer, Sozialpädagogen) sind wichtig für die Freistellung und Kontrolle der TN während der Arbeitszeit.
<b>Kontaktadresse</b>	Michael Bruckner IB-Verbund Pfalz/Saarland Einrichtung Pirmasens 66953 Pirmasens Delaware Avenue 5–7 Tel. 06331-142857 Michael.Bruckner@internationaler-bund.de
<b>Name des Kooperationspartners</b>	Stadtverwaltung Pirmasens (Schulverwaltungsamt) Hausmeister
<b>Art der Kooperation</b>	Unterstützung durch kostenlose Benutzung, Duschen, Platzpflege

### Verlaufsbeschreibung

Im Oktober 2006 machte ich erstmals ein Fußballangebot für männliche Jugendliche verschiedener Kulturen (vor allem aus Osteuropa). Benutzt wurde ein Kunstrasenplatz im Freien, den uns die Stadtverwaltung Pirmasens im Sportpark Husterhöhe zur Verfügung stellte. Zu Beginn waren die Euphorie und das Interesse sehr groß. Es meldeten sich 25 Jugendliche an. Erwartungsgemäß kam es zu „Grüppchenbildungen“, d.h., es wollte nicht jeder mit jedem spielen. Zunächst ließ ich die Jugendlichen gewähren, dann stellte ich beim nächsten Treffen beide Mannschaften (1 Torwart und 10 Feldspieler) als Trainer selbst zusammen. Das erzeugte anfänglich Widerstand, aber im Laufe der Zeit erkannten die Jugendlichen, dass ausgeglichene Mannschaften auf „Fremde“ nicht verzichten können und das Spiel mit diesen Spaß machen kann oder sogar noch mehr Spaß macht. In den internationalen Fußballproffigen sind die Mannschaften schließlich auch gemischt. Dennoch lasse ich die Jugendlichen auch mal „nur“ mit ihren Ausbildungskollegen bzw. Freunden zusammenspielen, flexibel auf die Wünsche der Teilnehmer eingehend. Meistens spiele ich auch selbst aktiv mit, was sich auf meine Rolle als Betreuer positiv auswirkt. Die Jugendlichen spüren dabei die Leidenschaft, die ich mit- und vorlebe (Authentizität). Anfangs wurde das Angebot von einigen Wenigen wohl nur genutzt, um nicht arbeiten zu müssen. Das Fußballangebot findet nämlich während der Arbeitszeit statt. Dies regelte sich aber schnell von selbst, indem ich die Jugendlichen entsprechend motivieren konnte.

Die Teilnehmer müssen bereit sein, sich anzustrengen. Dabei ist es kein Problem, dass die Jugendlichen nicht alle auf gleichem Niveau spielen. Auch weniger talentierte Jugendliche spielen regelmäßig mit und können integriert werden. Fußball als Breitensportart begeistert immer noch viele Jugendliche, ob aktiv oder passiv, auch außerhalb der Vereine. Fußball ist eine Bewegungssportart, die ebenso die Koordination wie die Taktik schult. Dies macht sich auch bei Jugendlichen bemerkbar, die sich sonst eher wenig bewegen. Beim Fußball tun sie es mit Engagement und Begeisterung, wozu das positive Gruppenerlebnis beiträgt. Die körperliche Belastung, das „Auspowern“ auf dem Platz, erzeugt ein gutes Körpergefühl (auch Selbstwertgefühl) und hat fördernde Wirkung auf das vegetative Nervensystem (u.a. Reduzierung der Hyperaktivität). Bewegung dient nachweislich auch dem Stressabbau. Mittlerweile hat sich eine mehr oder weniger feste Gruppe von 10 bis 15 Jugendlichen herausgebildet, die regelmäßig kommt. Unterbrechungen gibt es aber immer wieder durch Praktika, Förderunterricht, Berufsschultage, Krankheit etc. Jugendliche, die sich in der Ausbildung oder im Training nicht angemessen verhalten, werden vorübergehend ausgeschlossen. Die Jugendlichen müssen sich in ihrer Abteilung beim Ausbilder abmelden und auf einer Anmelde-liste bei BodyGuard anmelden. Diese Kontrolle ist sinnvoll und notwendig. Im Winter steht uns eine kleine Turnhalle, geeignet für etwa 10–12 Spieler, zur Verfügung. Sofern sich mehr Teilnehmer anmelden, führen wir während der





Trainingszeit kleine Turniere durch. 2007 bereiteten wir uns dann intensiv auf ein Kleinfeldturnier in Freiburg/Breisgau vor. Dies erzeugte bei den Jugendlichen einen enormen Ehrgeiz und Motivation während der Vorbereitung (Zielanreize). Ende Mai war ich gezwungen, eine Spielerauswahl zu treffen, da für das Turnier 1 Torwart und 5 Feldspieler und Ersatzspieler notwendig waren. Den Jugendlichen war bekannt, dass Ende Mai eine Auswahl getroffen werden musste und nicht alle mitfahren konnten. Bei der Auswahl waren für mich nicht nur die sportlichen Leistungen, sondern auch das Sozialverhalten Entscheidungskriterien. Die Gruppenmitglieder mussten miteinander harmonisieren. Im Juni 2007 schließlich standen wir mit gepackten Koffern inklusive der neuen Trikots reisefertig vor unserem Bus. Kurz vor Abfahrt wurde uns jedoch mitgeteilt, dass das Turnier in Freiburg aus wetterbedingten Sicherheitsgründen ausfallen würde. Es dauerte einige Zeit, bis sich die Enttäuschung bei den Jugendlichen wieder legte. Die Fußball-AG wurde regelmäßig weitergeführt. Im Winter 2007 nahmen wir an einem großen Hallenturnier in Pirmasens (Kirchberghalle) teil. Unsere Platzierung war leider nicht so gut, aber es machte den Jugendlichen Spaß. Im Januar 2008 entstand dann in Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung vor Ort die Idee, ein eigenes Internationales Fußballturnier am 27./28.08.08 durchzuführen, ein weiteres Highlight neben dem „Tag der offenen Tür“ 2007 und dem „Tag der Weiterbildung“ 2008. In Kooperation mit dem IB-Jugendhaus, der DAK und der Stadtverwaltung Pirmasens, die uns den ganzen Sportpark auf der Husterhöhe zur Verfügung stellte, wurde die ganze Vorbereitungsarbeit bewältigt. Als Rahmenprogramm zum Fußball konnten wir Basketball, Volleyball und ein von der DAK gesponsertes Torwandschießen anbieten. Auch abseits vom Fußball konnten wir damit viele Jugendliche zur Aktivität und zum Mitmachen bewegen. Auf unsere Einladung hin haben schließlich Mannschaften aus Kroatien, Frankreich, Tschechien, Polen, Berlin, Frankfurt (Oder) und Pirmasens an unse-

rem Fußballturnier teilgenommen. Somit konnten wir über 100 Fußballspieler und darüber hinaus circa 300 Jugendliche und Mitarbeiter begrüßen. Parallel dazu fand auch eine Jugendbegegnung der Jugendlichen aus Frankfurt (Oder), Polen und Berlin statt. Für ein tolles Rahmenprogramm war gesorgt: Burgbesichtigung, Städtefahrt nach Saarbrücken mit Abstecher nach Frankreich, Besichtigung des Fußballstadions des 1. FC Kaiserslautern inklusive Autogrammstunde bei Manager Stephan Kuntz („Fußballweltmeister“) sowie Besuch des Trainings der Profis. In Pirmasens waren wir im Sciencecenter Dynamikum, bei Radio Pirmasens 88.4 und im Schwimmbad Plub zu Gast. Unsere Jugendlichen zeigten sich sichtlich begeistert. Das zweitägige Fußballturnier verlief in einer guten sportlichen Atmosphäre bei sommerlichem Wetter. Eröffnet wurde es von unserem Programmgeschäftsführer Herrn Schiefer, dem Bürgermeister von Pirmasens, Herrn Scheidel, und dem Exprofi Hannes Riedl vom 1.FC Kaiserslautern, der den Anstoß ausführte. Geleitet wurden die Partien von Schiedsrichtern des Südwestdeutschen Fußballverbandes. Zwei Tage lang bekamen wir guten Fußball zu sehen. Es herrschte ein sportlich fairer Wettkampf und auch abseits des Feldes ein friedliches Miteinander. Wir konnten viele schöne Preise und Pokale verteilen.

Sieger des Turniers wurden erwartungsgemäß die polnischen Jugendlichen, die teilweise im Sportinternat leben oder sogar schon Profierfahrung in der 2. Polnischen Liga haben. In einer knappen Entscheidung wurde die Jugendhausmannschaft aus Pirmasens Zweiter, die „nur“ 1:0 gegen die Polen verlor.

Selbstverständlich haben dennoch alle teilnehmenden Mannschaften gewonnen, denn es sind Freundschaften entstanden. Die Betreuung sowie Unterkunft/Verpflegung wurden als vorbildlich gelobt und brachten uns eine Einladung zu einem Gegenbesuch ein. Der Radiosender Pirmasens 88.4 war anwesend und es wurden klasse Bilder im Internet bei unserem Stadtmagazin P6 veröffentlicht. Auf meine eigene Mannschaft, die in dieser Besetzung noch nie zusammen gespielt hatte und die sich tapfer schlug, war ich natürlich besonders stolz. Das Gefühl, etwas erreicht zu haben und dafür öffentlich Anerkennung zu erhalten, ist gerade für sozial benachteiligte Jugendliche sehr wichtig. Der Pokal hat jedenfalls einen besonderen Platz im Hause. Das Mannschaftsfoto ist jederzeit zu besichtigen und bietet Anreiz für die Betrachter, selbst bei unserer AG mitzumachen. Im kommenden Jahr wollen wir dann mal selbst auf die Reise gehen und als Gäste empfangen werden. Eine Gelegenheit für die Jugendlichen, mal „über den Tellerrand“ zu schauen.

*Michael Bruckner*

## 2. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Pirmasens

---

### 2.2 Handlungsfeld Ernährung

---

### „Mit Schwung in den Tag“

---

#### Kurzbeschreibung des Angebots

Das Angebot „Mit Schwung in den Tag“ ist gedacht als einzelner Baustein des ganzheitlichen Konzeptes Ernährung, Bewegung und Entspannung. Im Vordergrund steht das Frühstück.

---

#### Ziele des Angebots

- Förderung von Team- und Kommunikationsfähigkeit
- Übernahme von Verantwortung
- Selbsteinschätzung und Reflexion
- Soziale Kompetenzen und Umgang mit Stress-situationen
- Selbstvertrauen stärken
- Ernährungsverhalten hinterfragen
- Ernährungswissenschaftliche Grundkenntnisse lernen
- Beteiligung der Jugendlichen in jeder Phase der Vorbereitung und Durchführung
- Frühstück in entspannter, inszenierter Atmosphäre genießen
- Zwischenmenschliche Beziehungen fördern

---

#### Zielgruppe

Bei den Teilnehmenden handelt es sich um sozial benachteiligte Jugendliche im Alter von 16–25 Jahren. Mehr als 200 Jugendliche besuchen täglich das Bildungszentrum (BZ), nehmen an Berufsausbildungs- und Berufsvorbereitungsmaßnahmen teil. Alle haben die Möglichkeit, am gesunden Frühstück teilzunehmen.

---

#### Inhalte

- Gesundheitsbewusste Lebensmittelauswahl mithilfe des Ernährungskreises vornehmen
- Eigenes Ernährungsverhalten reflektieren
- Spaß am gesunden Essen vermitteln
- Essen in der Gemeinschaft fördern
- Nützliche Informationen rund um die Ernährung zusammentragen und weitergeben

---

#### Methoden

- Die Jugendlichen
- gestalten die Räume, dekorieren und bestücken das Buffet,
  - entwickeln eigene Ideen für die Dekoration, Rezepte, Arbeitsblätter usw.,
  - erhalten Raum für Gruppenerlebnisse.

---

#### Gruppengröße (von – bis)

Im Durchschnitt nehmen 30–40 Jugendliche das Angebot an. Fünf Jugendliche und eine Ausbildungskraft bereiten das Frühstück vor.

---

#### Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf

Einmal wöchentlich von 9.00–11.00 Uhr;  
Vorbereitungszeit ca. 1,5 Stunden

---

<b>Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)</b>	Das Frühstück sollte vielseitig und vollwertig sein. Das sollte es geben: Milch und Milchprodukte, Obst und Gemüse, Vollkornbrot, Müsli, fettarme Wurst, Schinken und Käse. Da Vollkornbrot nicht jedem Jugendlichen schmeckt, eignet sich besonders ein frisch zubereitetes Müsli, das anstelle des Zuckers mit frischen Früchten und Joghurt serviert wird. Als Getränke eignen sich besonders Tee und Milch, da sie relativ zuckerarm sind.
<b>Kosten</b>	Die Kosten für das Frühstück müssen mit ca. 3,00 € pro Person veranschlagt werden. Es wird ein Kostenbeitrag von 1,50 € von den Jugendlichen und 2,50 € von den Erwachsenen erhoben. Der Rest wird momentan noch über Zuschüsse aus BodyGuard finanziert.
<b>Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)</b>	In 1,5 Stunden kann das Grundangebot mit fünf Küchenarbeitskräften (Jugendlichen) und einem Ausbilder aus dem Hauswirtschaftsbereich vorbereitet und in Buffetform aufgebaut werden. Für aufwendigere Dinge benötigt man entsprechend mehr Zeit oder Personal.
<b>Quellen und Literatur</b>	Broschüren von Krankenkassen zum Thema Ernährung, z.B.: „Fit-Food. Einfach richtig essen“, „Echt lecker! Alternativen zum Fast Food“, „Fitmacher Vollkorn. Dickmacher Fast Food“, DAK-Nährwerttabelle (DAK), Gesunde Ernährung, AOK
<b>Sonstiges</b>	<b>Internetadressen:</b> <a href="http://www.talkingfood.de">www.talkingfood.de</a> <a href="http://www.Koelln.de">www.Koelln.de</a> <a href="http://www.bzga-kinderuebergewicht.de">www.bzga-kinderuebergewicht.de</a> <a href="http://www.ernaehrung.de">www.ernaehrung.de</a> <a href="http://www.dak.de">www.dak.de</a>
<b>Kontaktadresse</b>	Michaela Wagner IB-Verbund Pfalz/Saar Nebenstelle Pirmasens Delaware Avenue 5–7 66953 Pirmasens Tel. 06331-142861 <a href="mailto:Michaela.Wagner@internationaler-bund.de">Michaela.Wagner@internationaler-bund.de</a>
<b>Partnerschaft und Kooperation</b>	AOK Krankenkasse Pirmasens
<b>Art der Kooperation</b>	Unterstützung durch kostenlose Broschüren zum Thema gesunde Ernährung



### Verlaufsbeschreibung

Wir haben festgestellt, dass aufgrund der schwierigen sozialen Lebenslage viele unserer Teilnehmer und Teilnehmerinnen ohne Frühstück in die Bildungseinrichtung kommen. Ein gesundes Frühstück ist aber eine wichtige Grundlage für den Tag. Häufig fehlen den Eltern die Kompetenzen und das Wissen oder auch die finanziellen Mittel, um gesunde Speisen zuzubereiten. Wir konnten beobachten, dass gerade im Bereich der Ernährung am meisten gespart wird. Die Lebensmittelauswahl erfolgt in der Regel nach dem Preis. Weniger berücksichtigt werden Aspekte des Gesundheitswertes, Nährwertes und Genusswertes. Benachteiligte Jugendliche haben weniger Chancen, sich abwechslungsreich, gesund und vollwertig zu ernähren. Die Jugendlichen sollen durch das gemeinsame Zubereiten eines gesunden Frühstücks erfahren, dass gesunde Ernährung nicht unbedingt teuer sein muss als eine ungesunde Ernährungsweise.

Wir möchten mit dem Angebot „Mit Schwung in den Tag“ den Jugendlichen unserer Bildungseinrichtung ein

gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten sowohl theoretisch als auch praktisch vorleben und näherbringen. Es handelt sich um ein kontinuierliches Angebot. Es können auch Jugendliche teilnehmen, die nicht in die Vorbereitung involviert sind.

Die Auszubildenden einzelner Lehrjahre bereiten gemeinsam mit den Ausbilderinnen das Frühstück vor. Das Konzept beinhaltet Recherche, Wissensvermittlung, Einkauf, Dekoration und thematisches Referat. Die wissensorientierten Lernziele können mithilfe unterschiedlicher Methoden wie beispielsweise durch sensorische Übungen, Spiele, Arbeitsblätter usw. vermittelt werden. Hierzu haben wir Leittexte, Checklisten und Arbeitspläne ausgearbeitet. Das Thema „Gesundes Frühstück“ eignet sich auch sehr gut für eine Projekt- oder Gruppenarbeit. Unsere Jugendlichen entwickeln eigenständig Ideen und lernen, miteinander Hand in Hand zu arbeiten. Sie planen, kalkulieren, berechnen die Nährwerte und die Kosten, sie verteilen die Arbeit und führen sie in Teamarbeit durch. Sie bewerten und kontrollieren das Ergebnis. So lernen sie, handlungsorientiert, eigenver-

antwortlich und selbstständig zu arbeiten. Sie setzen sich mit dem Thema gesunde Ernährung in Bezug auf das eigene Wohlergehen auseinander und übernehmen Verantwortung für das Wohlbefinden von Arbeitskollegen, Familienangehörigen und Gästen. Für die Jugendlichen, die nur am Frühstück teilnehmen, wird von den Azubis aus der Hauswirtschaft ein kurzes Referat über gesunde Ernährung vorgetragen. Zusätzlich liegen Broschüren zum Thema aus. Damit die verantwortlichen Jugendlichen wissen, wie viele Personen am Frühstück teilnehmen, werden Anmelde Listen bei den Abteilungen im Haus ausgelegt. Anmeldeschluss ist mittwochnachmittags, so bleibt ausreichend Zeit, den Einkauf zu planen. Die Jugendlichen erstellen mit Unterstützung einer Ausbilderin die Einkaufsliste. Die meisten Lebensmittel bestellen wir bei unseren Lieferanten, die uns die Waren stets frisch am Freitagmorgen anliefern. In regelmäßigen Abständen sollen die Jugendlichen selbst den Einkauf im Supermarkt erledigen, um einen Bezug zur Lebenswirklichkeit zu erlangen. So werden unmittelbares Erleben und konkrete Anschauung gefördert. Die Dekorationen für das Buffet und die Tische werden bereits am Vortag erstellt. Je nach Jahreszeit oder Anlass gibt es viele Möglichkeiten, preiswerte Dekorationen zu kreieren. Garten, Natur und die Fantasie unserer Jugendlichen liefern uns viele Ideen. Zum Beispiel der Herbst: Bunte Blätter, Kürbis, Kastanien, Maiskolben, Hagebutten, Stroh usw. eignen sich sehr gut für ansprechende Raum- und Tischdekorationen. Mottos, wie Drachenfest, Kürbisfest oder Halloween, Lichterfrühstück, Erntedankfest usw., bereiten den Jugendlichen immer Spaß und Freude.

Das Frühstück wird in der Ausbildungsküche der Hauswirtschaft zubereitet und eingenommen. Um die Räumlichkeiten für unser „gesundes Frühstück“ nutzen zu können, wird an diesen Tagen kein Mittagessen in der Küche angeboten.

Durch das Angebot sollen die Jugendlichen lernen, wie wichtig das Frühstück für ihren Körper und ihren Geist ist. Sie sollen ein Bewusstsein für gesunde Frühstücksbestandteile bekommen und erkennen, dass eine gesunde Ernährung eine wichtige Voraussetzung für ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ist. Sie sollen dazu animiert werden, das erlernte Wissen zu Hause umzusetzen und damit einen Schritt hin zu gesunden Essgewohnheiten zu machen. Das erworbene Wissen wird durch die gemeinsame Planung und Durchführung des gesunden Frühstücks gefestigt und praktisch angewendet. Sie haben ein direktes Mitbestimmungsrecht bei der Gestaltung des Frühstücks und erleben dadurch, dass ihre Meinung beachtet und umgesetzt wird. Zusätzlich übernehmen sie Verantwortung, da sie weitestgehend eigenständig in der Gruppe das Frühstück

herstellen. Sie sollen ihre sozialen Kompetenzen erweitern, z.B. wird auf eigenständige Arbeitsteilung und Problemlösung Wert gelegt.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass benachteiligte Jugendliche langsam an eine gesunde Ernährung herangeführt werden müssen. Kleine Schritte und Geduld sind eine Grundvoraussetzung, da eine gesunde Ernährung im Elternhaus oft nur eine geringe Rolle spielt. Wir haben nur die Möglichkeit, auf die Jugendlichen einzuwirken und nicht auf die Eltern. Nachhaltige Erfolge werden unter diesen Umständen verringert. Eine Umfrage, die wir mit unseren Teilnehmern durchführten, zeigte die hohe Akzeptanz des Angebotes. Die Umfrage ergab unter anderem, dass die Jugendlichen das Angebot überwiegend als eine Bereicherung im Haus empfinden. Sie nehmen das Angebot gerne wahr. Die Idee, dass auch Jugendliche aus anderen Abteilungen/Bereichen in die Zubereitung des Frühstücks integriert werden, kann aus arbeitstechnischen Gründen wie z.B. Praktika, Projektarbeiten usw. bislang nur selten umgesetzt werden. In der Regel sind die Auszubildenden aus dem Hauswirtschaftsbereich für die Zubereitung und Durchführung des gesunden Frühstücks verantwortlich. Unser Ziel wird es in der Zukunft sein, auch Jugendliche aus anderen Bereichen regelmäßig aktiv am gesunden Frühstück zu beteiligen. Das Angebot soll auf Dauer als ein fester Bestandteil in unserer Einrichtung etabliert bleiben.

### **GUT DRAUF-Zertifizierung**

Das BZ Pirmasens ist Partner der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in der Jugendaktion GUT DRAUF. Die vom IB Pirmasens angestrebte Zertifizierung als GUT DRAUF-Einrichtung zeigt erste Erfolge. Das Konzept für unser „Gesundes Frühstück“ haben wir nach den GUT DRAUF-Standards entwickelt und als Labelprogramm eingereicht. Erste Voraussetzung dafür war die Teilnahme an einer GUT DRAUF-Basiserschulung. Drei Mitarbeiter/-innen unserer Einrichtung haben bisher an diesem Fortbildungsbaustein, der auch im Rahmen der Mitarbeiterfortbildung des Internationalen Bundes angeboten wird, teilgenommen. GUT DRAUF verbindet die Elemente Entspannung, Bewegung, gesunde Ernährung in einem ganzheitlichen Ansatz miteinander (siehe dazu auch den Beitrag zu GUT DRAUF in diesem Band). Das „Gesunde Frühstück“ wurde jetzt als einzelner Baustein durch transfer e.V. anerkannt. Unser Ziel ist es, in naher Zukunft aus den Bereichen Entspannung und Bewegung einzelne Bausteine anerkennen zu lassen, um so dem Ziel der Zertifizierung unserer Bildungseinrichtung etwas näher zu kommen.

*Michaela Wagner*

### 3. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Hirschfelde

---

#### 3.1 Aktion

#### 3000 Schritte in den Frühling

---

##### Kurzbeschreibung des Angebots

Im Rahmen der Kampagne des Bundesministeriums für Gesundheit „3000 Schritte extra“ wurde ein gemeinsamer Spaziergang von Mitarbeitern und Jugendlichen des Bildungszentrums im nahen Neißetal veranstaltet.

---

##### Ziele des Angebots

Teilnehmer zu mehr Bewegung im Alltag motivieren.

---

##### Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene (Mitarbeiter)

---

##### Inhalte

Spaziergang in der Natur mit Schrittzähler

---

##### Methoden

Nutzung des Materials der Kampagne

---

##### Gruppengröße (von – bis)

8–100 Personen

---

##### Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf

Für 3000 Schritte braucht man ca. 30 Minuten – längere Strecke möglich

---

##### Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)

Informationsmaterial und Schrittzähler; ansprechende Wegstrecke im Freien

---

##### Kosten

Keine (Material ist kostenlos erhältlich)

---

##### Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)

Eine Person für die Vorbereitung. Ansonsten sind nur Teilnehmer zum Mitgehen erforderlich.

---

##### Eventuelle Probleme und Lösungsansätze

---

##### Quellen und Literatur

Information zur Kampagne unter:  
[www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de)

---

##### Sonstiges

---

##### Kontaktadresse



Susanne Neupert  
Bildungszentrum Hirschfelde  
Flachspinnereistraße 5  
035843/2760-29  
[Susanne.Neupert@internationaler-bund.de](mailto:Susanne.Neupert@internationaler-bund.de)

---



### Verlaufsbeschreibung

Bewegung zählt neben einer ausgewogenen Ernährung zu den besten Schutzfaktoren für unsere Gesundheit. Kleine Verhaltensänderungen im Alltag können mehr und nachhaltiger wirken als große Vorsätze. Jede Art von körperlicher Aktivität tut dem Körper gut und schon regelmäßiges Gehen ist ein wirksames Ausdauertraining. „Das Gehen ist die ursprünglichste und natürlichste Art der Fortbewegung. Weite Strecken zu Fuß zurückzulegen gehörte über Jahrtausende hinweg zum Alltag des Menschen. Mittlerweile ist das Zufußgehen unmodern geworden. Zu Unrecht. Denn es ist die einfachste aller Fortbewegungen. Wer geht, muss sich nicht groß anstrengen. Es passiert einfach wie das Atmen.“ (aus der Broschüre zur Kampagne)

So machten sich am Donnerstag vor Ostern 2008 rund 70 Auszubildende und Mitarbeiter des IB in Hirschfelde, ausgerüstet mit zehn Schrittzählern der Kampagne „Bewegung und Gesundheit“, gemeinsam auf zu einem Spaziergang im nahe gelegenen Neißetal. Alle waren eingeladen.

Zuvor hatten die Beiköche, angehende Kochassistentinnen und Kochassistenten, ganze Arbeit geleistet und die Kolleginnen und Kollegen mit Schnitzel und Kartoffelsalat verwöhnt. Ausnahmsweise einmal nicht das Allergesündeste, vielleicht waren deshalb erst einmal alle ein wenig träge. Aber als es dann losging und alle miteinander ins Gespräch kamen, waren alle richtig flott. Die meisten haben diese Begegnung außerhalb des Schulalltags richtig genossen.

Ab und zu einmal etwas außerhalb des Bildungszentrums miteinander zu unternehmen und sich dabei zu unterhalten sei ganz wichtig. Darin waren sich alle einig. So hat diese ganz praktische Form der Gesundheitsförderung am Ende allen Spaß gemacht. Das Ergebnis: Zurück am Ausgangspunkt wiesen die Displays der Schrittzähler fast 6.000 Schritte aus.

Diese Aktion dauerte circa eine Stunde und schloss sich gut an die Mittagspause an. Auch die Vorbereitungszeit hielt sich in Grenzen. Ein paar Internetrecherchen, die Anmeldung unter [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de) und die Anfertigung von Informationsplakaten waren alle notwendigen Vorbereitungsarbeiten. Das Informationsmaterial sowie zehn Schrittzähler zur Verlosung wurden kostenlos zur Verfügung gestellt. Somit sind keine Kosten entstanden. Es muss sich lediglich ein Mitarbeiter bereit erklären, die Organisation zu übernehmen. Ansonsten sind nur Teilnehmer zum

Mitgehen erforderlich. Es besteht auch die Möglichkeit, einen kurzen Bericht mit Foto zu der Aktion auf der Internetseite zur Kampagne einzustellen, was wir genutzt haben.



Start zum Spaziergang in Hirschfelde

### Anregung

Bei diesem Angebot handelte es sich um eine einmalige Aktion. Wenn man mehr daraus machen möchte, dann sollte man solche Aktionen regelmäßig wiederholen oder als Eröffnung für weitere Projekte nutzen. In unserem Ausbildungsteam haben wir zusammen über die Gründung einer „Mittwochsgruppe“ nachgedacht. Diese Aktion beruht ebenfalls auf der bundesweiten Präventionskampagne.

Im Oktober 2008 ist es uns gelungen, erste Veranstaltungen mit Mädchen der hauswirtschaftlichen Ausbildung durchzuführen. Wir versuchen uns jeden Mittwoch eine Stunde vor dem Mittag zu treffen und einen temporeichen Spaziergang in unserem wunderschönen Neißetal zu starten.

*Susanne Neupert*

*(Anmerkung der Redaktion: Die Kampagne läuft auch noch in 2009 – eventuell länger)*

### 3. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Hirschfelde

---

#### 3.2 Handlungsfeld Bewegung

---

#### Rückenschule

---

##### Kurzbeschreibung des Angebots

Das Programm „Rückenschule“ dient der Verbesserung der Körperhaltung unserer Jugendlichen. In einem Kursangebot mit 10 Einheiten lernten die Jugendlichen verschiedene Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur kennen. Die Übungen wurden von der Trainerin so angepasst, dass sie im beruflichen Alltag angewendet werden können.

---

##### Ziele des Angebots

Ziel der „Rückenschule“ war es, die Jugendlichen für ihren Körper zu sensibilisieren und gleichzeitig die Beweglichkeit zu trainieren. Damit wollten wir gesundheitlichen Problemen vorbeugen bzw. bereits auftretende gesundheitliche Probleme abbauen. Gleichzeitig sollte Interesse an mehr Bewegung und leichter sportlicher Betätigung geweckt werden.

---

##### Zielgruppe

Bei den Teilnehmern der Kurse handelte es sich um Auszubildende des Verkaufs- und Hauswirtschaftsbereichs im Alter von 17–21 Jahren.

---

##### Inhalte

Informationen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Schulung der Körperwahrnehmung und Motivation zur sinnvollen körperlichen Betätigung wurden vermittelt. Rückenbelastende Verhaltensweisen wurden ins Bewusstsein gebracht und Vermeidungsstrategien erlernt. Schwerpunkt waren Situationen aus dem beruflichen Alltag. Rückenschonendes Verhalten durch richtiges Sitzen, Bücken, Heben und Tragen wurde trainiert. Das Erlernen funktioneller Übungen zum Aufbau eines ausgewogenen Muskelapparates und das Einüben einfacher Entspannungsübungen waren ebenfalls Elemente dieser präventiven Rückenschule.

---

##### Methoden

Abstimmung auf den Arbeitsalltag der Jugendlichen

---

##### Gruppengröße (von – bis)

Max. 10 Teilnehmer

---

##### Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf

10 Einheiten von je 60 Minuten Dauer

---

##### Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)

Übungsraum mit ausreichend Platz für Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen. Unser Raum hatte eine Größe von ca. 45 m<sup>2</sup>. Weiter sind pro Teilnehmer erforderlich: eine Gymnastikmatte, ein Gymnastikband und ein Stuhl. Zusätzliche Materialien hat die Therapeutin zur Verfügung gestellt.

---

##### Kosten

Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse möglich

---

---

**Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)**

Fachpersonal (z.B. Physiotherapeut)  
Mitarbeiter für Koordination und Absprachen mit Krankenkasse

---

**Eventuelle Probleme und Lösungsansätze**

Eine regelmäßige Teilnahme muss bei Übernahme der Kosten durch eine Krankenkasse gewährleistet sein.

---

**Quellen und Literatur**

[www.rueckeninformation.de](http://www.rueckeninformation.de)  
(Trommsdorf Rückenschule)

---

**Kontaktadresse**

Susanne Neupert  
Bildungszentrum Hirschfelde  
Flachspinnereistraße 5  
Tel. 035843/2760-29  
[Susanne.Neupert@internationaler-bund.de](mailto:Susanne.Neupert@internationaler-bund.de)

---

**Hinweise zur Durchführung und zur Kooperation mit Krankenkassen**

Die Kosten für die Rückenschule kann man sehr gering halten. Zu Beginn sollte man sich die Gymnastikmatten (bereits ab 10 Euro) besorgen. Es ist auch möglich, einen Partner für die Ausleihe der Matten zu gewinnen (Anfrage bei: Krankenkassen, Physiotherapiepraxen). Die Kosten für die Rückenschule können sich die Teilnehmer im Rahmen der individuellen Prävention von der Krankenkasse erstatten lassen. Die Krankenkassen übernehmen in der Regel 100 Prozent der Kosten (bis zu 75 Euro pro Jahr). Wichtig dabei ist, dass die Kurse von anerkannten Kooperationspartnern der Krankenkassen durchgeführt werden und es sich um anerkannte Präventionsangebote handelt. Unsere Kurse haben wir über die DAK organisiert. Das heißt, die DAK hat uns die Therapeutin vermittelt und den Jugendlichen die Kurskosten erstattet. Bei dieser Kooperation mit der Krankenkasse ist zu beachten, dass es immer besser ist, wenn viele Jugendliche bereits bei dieser Kasse versichert sind. Gute Erfahrungen, was die Kooperation angeht, haben wir auch mit der AOK gemacht. In der Regel erklären sich auch die anderen Kassen zur Übernahme der Kosten bereit. Der organisatorische Aufwand ist in diesem Fall jedoch höher, da die Krankenkasse jedes Jugendlichen angefragt werden muss. Wenn Krankenkassen die Kosten übernehmen, wird eine regelmäßige Teilnahme an den Kurseinheiten erwartet. Dies ist für einige Jugendliche ein Problem. Trotz der Durchführung während der Ausbildungszeit nahmen nicht alle Jugendlichen regelmäßig an den Kurseinheiten teil. Aufgrund von Krankheiten oder Fehlzeiten lag die Beteiligung bei ca. 70 %. Die Jugendlichen nahmen das

Kursangebot nicht als verbindlich an und entschieden ihre Teilnahme eher nach persönlicher Befindlichkeit. Weiterhin war es für uns schwierig, über einen Zeitraum von 10 Wochen eine konstante Gruppe von Teilnehmenden aus verschiedenen Bereichen zusammenzustellen (Praktika, Berufsschultage).

Vor Beginn des Gesundheitsprojektes „BodyGuard“ arbeitete der IB in Hirschfelde über fünf Jahre mit der AOK in Zittau intensiv zusammen. Auf der Grundlage der §§ 20 und 20a SGB V und des Leitfadens Prävention der Spitzenverbände der Krankenkassen war es uns gelungen, intensive Präventionsarbeit mit der AOK durchzuführen. Die AOK stellte uns ihre Fachkräfte zur Verfügung. Dadurch konnten wir verschiedene Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungskurse durchführen. Mit der Weiterführung unseres Gesundheitsprogramms im Rahmen von „BodyGuard“ traten wir auch in Kontakt mit der DAK. Wir haben festgestellt, dass für die Krankenkassen die Gewinnung neuer Mitglieder eine große Rolle spielt und sie daher im Eigeninteresse eine stetige Mitgliederwerbung betreiben. Im Vordergrund stehen Leistungen für die eigenen Mitglieder. Da die meisten Jugendlichen bei der AOK versichert sind, war daher die Zusammenarbeit mit der AOK erfolgreicher als mit den anderen Krankenkassen.

Es lohnt sich, Kontakt zu Krankenkassen aufzunehmen und eine Unterstützung beziehungsweise Kooperation für die gesundheitliche Präventionsarbeit anzuregen. Diese Unterstützung erfolgt in der Regel durch das Zurverfügungstellen von fachlichem Know-how. Weniger

Erfolg hat man bei den Krankenkassen, wenn man finanzielle Unterstützung möchte.

Susanne Neupert

Anmerkung der Redaktion:

„Um sozial benachteiligten Personen eine Beteiligung an Präventionsmaßnahmen des individuellen Ansatzes zu erleichtern, können Krankenkassen für diesen Personenkreis nach vorheriger Prüfung und Genehmigung der Maßnahme die Kosten – für die Versicherten vorleistungsfrei – ganz oder teilweise direkt übernehmen.“ (Leitfaden Prävention, Fassung 2. Juni 2008, S. 11)

Diese Regelung und das oben Ausgeführte gelten auch für andere Präventionskurse.



## 4. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Klingenberg

### 4.1 Handlungsfeld Bewegung

### Gesundheitstraining für Berufseinsteiger

#### Kurzbeschreibung des Angebots

Die teilnehmenden Jugendlichen lernen Möglichkeiten des Gesundheitstrainings kennen. Dazu wurde eine Kooperation mit einem Gesundheitszentrum geschlossen. Vielfältige Trainingsformen von Aerobic bis zum Gerätetraining im Zirkel werden als Gruppenangebote dort durchgeführt.

#### Ziele des Angebots

Fitnessangebote kennenlernen, persönliche Trainingsziele formulieren, zu mehr Bewegung motivieren. In den Angeboten wird auch die Beschäftigung mit Fragen der Ernährung angeregt.

#### Zielgruppe

Teilnehmer (TN) aus Berufsvorbereitungs- und Berufsausbildungsmaßnahmen (BvB/BaE)

#### Inhalte

Step, X-Do, Bauch – Beine – Po, Pilates, Pump, Spinning, Aqua, Rückenfitness, mod. Gymnastik und Kräftigung, Qi Gong

Mit den Mädchen wird am Ende der Trainingskette eine Dance-Choreografie zu einem aktuellen Musiktitel erarbeitet.

Die Jungen beenden die Trainingskette mit einem Wettkampf im Krafraum.

#### Methoden

Am Beginn steht das Kennenlernen von modernen Bewegungsangeboten. Im Verlauf gestalten die Jugendlichen aktiv ihre Kurse mit (ein eigener Trainingsplan wird erstellt). Der Selbstreflexionsprozess und die Eigentätigkeit der Jugendlichen werden angeregt. Je nach Gruppensituation wird in geschlechtshomogenen oder koedukativen Gruppen trainiert.

#### Gruppengröße (von – bis)

5–15

#### Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf

Ziel sind 10 Teilnahmen; das Angebot kann wöchentlich in den Monaten Oktober bis Mai genutzt werden. Mit Anreise, Training und Heimreise werden 3 Stunden je Aktivität geplant; Trainingszeit: 60 Minuten.

#### Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)

Raum und Ausstattung des Partners werden genutzt.

<b>Kosten</b>	Aerobic: 4,50 €/TN und Kurs (1,00 € Eigenanteil/TN) Die Fahrtkosten realisieren die TN über ihre Monatskarten.
<b>Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)</b>	Ein pädagogischer Mitarbeiter (IB) und ein qualifizierter Fitnesstrainer (Partner)
<b>Eventuelle Probleme und Lösungsansätze</b>	Bei den Angeboten ist auf geschlechtsspezifische Bedürfnisse zu achten.
<b>Quellen und Literatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pudel, Volker; Schlicht, Wolfgang: „Pfundskur Sachsen, Das Trainingsbuch“, Hampp Media GmbH, Stuttgart, 2003, ISBN: 3-930723-54-9</li> <li>■ Andreas Bredenkamp, Carmen Beke: „Trainingshandbuch“, Fitness Konturverlag, 2004</li> </ul>
<b>Sonstiges</b>	Das Angebot steigert die Motivation der TN der BvB und BaE und belebt die Programme.
<b>Kontaktadresse</b>	 <p>IB-BZ Dresden, Einrichtung Klingenberg Axel Steinhardt Salzstraße 1 01738 Klingenberg Tel. 035202 549 75, Fax 035205 549 62 Axel.Steinhardt@internationaler-bund.de</p>

## Partnerschaft und Kooperation

<b>Name des Kooperationspartners</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sport und Freizeitzentrum „HAINS“ Tharandt/Freital An der Kleinbahn 24 01705 Freital</li> <li>2. AOK Plus – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, Fachbereich Gesundheitsförderung Amalie-Dietrich-Platz 3 01169 Dresden</li> </ol>
<b>Art der Kooperation</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kursdurchführung</li> <li>2. Beratung, Begleitung bei Langzeithilfen, Ausleihe von Sportgerät (bei anderen Angeboten), Multiplikatorenschulungen u.a.</li> </ol>

*Axel Steinhardt*



## 4. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Klingenberg

### 4.2 Handlungsfeld Bewegung

### Deutsch-tschechisches Natur- und Erlebniscamp für Berufseinsteiger

#### Kurzbeschreibung des Angebots

Jugendliche des BZ Klingenberg und der Partnerschule in Louny (Tschechien) verbringen drei Tage in einem Naturcamp in der Sächsischen Schweiz. Dort vergleichen sich die Jugendlichen beim Klettern, Mountainbiken und Paddeln.

#### Ziele des Angebots

Durch das erlebnispädagogisch konzipierte Angebot sollen Motivation und Selbstvertrauen der Jugendlichen gestärkt werden. Das soziale Lernen soll gefördert werden (Verbesserung des Umgangs mit Konflikten und der Kooperation im Team). Eine Sensibilisierung für die Natur und Umwelt im Nahraum soll erreicht werden.

#### Zielgruppe

Teilnehmer (TN) aus Berufsvorbereitungs- und Berufsausbildungsmaßnahmen (BvB/BaE)

#### Inhalte

Die Gruppen treffen sich in einer Wanderherberge, planen ihre Tage und messen sich in den verschiedenen Angeboten.  
In der Regel nehmen alle TN an einem Kletterkurs am Sandsteinfelsen teil, durchqueren das Grenzgebiet Sachsen – Tschechien mit dem Mountainbike und paddeln auf der Elbe von Tschechien nach Sachsen. Auf dem Gelände der Herberge finden zudem Bogenschießen, Lagerfeuer und das Treffen mit anderen Jugendgruppen statt.

#### Methoden

Methodisch wird induktiv und heuristisch gearbeitet: Der Selbstreflexionsprozess und die Eigentätigkeit der Jugendlichen werden angeregt. Die erlebnispädagogischen Angebote stehen im Vordergrund.

#### Gruppengröße (von – bis)

10–20 TN

#### Zeitraumen und zeitlicher Verlauf

3 Tage (geeignete Monate: Mai bis Juli)

#### Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)

Nutzung von externen Partnern

#### Kosten

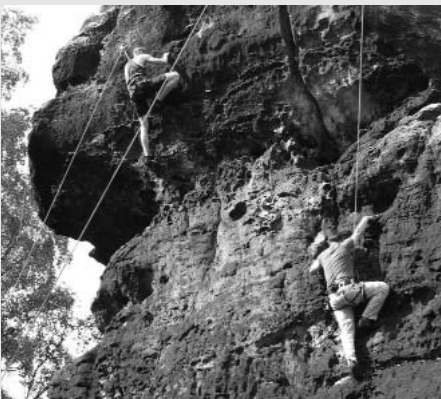
16,50 €/TN Verpflegung  
25,00 €/TN Übernachtung  
35,00 €/TN Klettern/Paddeln/Biken  
10,00 €/TN Eigenanteil  
Die Fahrtkosten realisieren die TN über ihre Monatskarten.

<b>Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)</b>	Bei 20 TN: 4 Pädagogische Mitarbeiter (IB) ■ beim Biken 1 Trainer/Guide ■ beim Klettern 2 Trainer/Guide ■ beim Paddeln 1 Trainer/Guide
<b>Eventuelle Probleme und Lösungsansätze</b>	Für ein positives Erlebnis ist die aktive Vorbereitung im Herbst-Winter-Training notwendig (10 Teilnahmen).
<b>Quellen und Literatur</b>	Aktuelle Outdoor-Angebote der Region
<b>Sonstiges</b>	Das Angebot verstärkt die Motivation für die Teilnahme am Herbst-Winter-Training.
<b>Kontaktadresse</b>	 <p>IB-BZ Dresden, Einrichtung Klingenberg Axel Steinhardt Salzstraße 1 01738 Klingenberg Tel. 035202 549 75, Fax 035205 549 62 E-Mail: Axel.Steinhardt@internationaler-bund.de</p>

## Partnerschaft und Kooperation

<b>Name des Kooperationspartners</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wanderherberge „Auf dem Kulm“, Frau Fleck, Nr. 7b, 01796 Weißig</li> <li>■ Kletterschule Lilienstein, Bernd Großer, Ebenheit 4, 01834 Königstein</li> <li>■ Elbe Aktivtouren, Rene Hofmann, Am Sebnitzbach 8, 01814 Rethmannsdorf</li> <li>■ Peers Bike-ADVENTURES, Peer Zickler, Am Kronenhügel 5, 01809 Dohna</li> </ul>
<b>Art der Kooperation</b>	Kursdurchführung, Beratung, Begleitung, Bereitstellen der Sportgeräte, Multiplikatorenschulungen

*Axel Steinhardt*



## 5. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Mannheim

5.1 Handlungsfeld Bewegung	Laufprojekt
<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	Regelmäßiges Lauftraining; Ziel ist die Teilnahme als Staffel beim jährlich stattfindenden großen Stadtmarathon. Die Jugendlichen sollen knapp 11 km laufen können. Die Teilnahme am Training ist freiwillig.
<b>Ziele des Angebots</b>	Das Angebot zielt auf der körperlichen Ebene darauf ab, die Fitness zu steigern; Durchhaltevermögen, Stressabbau, Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und des Selbstvertrauens sind weitere Ziele.
<b>Zielgruppe</b>	Alle Jugendlichen der Bildungseinrichtung, hier: Azubis aus dem Reha-Bereich
<b>Inhalte</b>	Regelmäßiges Lauftraining mit Steigerung; Teilnahme als Viererstaffel am Stadtmarathon als Höhepunkt
<b>Methoden</b>	Der Trainingsaufbau richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Teilnehmenden, auch Gehen ist erlaubt.
<b>Gruppengröße (von – bis)</b>	1–20
<b>Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf</b>	Training 1-bis 2-mal wöchentlich Zeitbedarf je zwei Stunden über sechs Monate
<b>Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)</b>	Geeignete Laufstrecke im Freien – Wald z.B.; Laufschuhe, Trinkgurte
<b>Kosten</b>	Anschaffung der Laufschuhe und der Trinkgurte
<b>Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)</b>	Zwei Mitarbeiter pro 10er-Laufgruppe Sportlehrer bzw. Personen mit eigener Lauf- und Marathonerfahrung
<b>Eventuelle Probleme und Lösungsansätze</b>	Siehe Verlaufsbeschreibung
<b>Sonstiges</b>	Angebot besitzt GUT DRAUF-Label
<b>Kontaktadresse</b>	Wolfgang Zach Neckarauer Str. 3–5 68199 Mannheim Tel.: 0621/8359633 Wolfgang.Zach@internationaler-bund.de Anna Schwörer Tel. 0621/8359641 Anna.Schworer@internationaler-bund.de

## Verlaufsbeschreibung

In Mannheim wurde im Jahre 2006 ein Laufprojekt ins Leben gerufen, mit der Zielsetzung, am MLP Marathon in Mannheim in gemischten Staffeln von Mitarbeitern und Teilnehmern teilzunehmen. Nach der Bewerbung um die Teilnahme am Modellprojekt BodyGuard und der Aufnahme ins Modell begannen wir im September mit dem ersten Ausbildungsjahr der Holzbearbeiter das Lauftraining. Das Laufprojekt sollte zunächst für alle Auszubildenden verpflichtender Bestandteil der Ausbildung sein. Wir begannen unser Lauftraining direkt vom Bildungszentrum aus, mit der Zielsetzung, eine 4-km-Strecke zu absolvieren. Geh- und Joggingintervalle von anfangs zwei Minuten wechselten sich ab und wurden nach und nach gesteigert. Um eine gute Ausrüstung zu gewährleisten, wurde ein Termin mit dem ortsansässigen Sporthaus „Engelhorn“ vereinbart. Mittels Laufbandanalysen wurde für jeden Teilnehmer der passende Schuh herausgesucht. Das Sporthaus sponserte uns die T-Shirts und gewährte uns 50 % Rabatt auf die Laufschuhe.

Das Laufangebot als verbindlichen Bestandteil der Ausbildung aufrechtzuerhalten, erwies sich als schwierig, da circa ein Drittel der Auszubildenden nicht zum Lauftraining zu motivieren war. Sie kürzten die Laufstrecke ab oder machten einen Spaziergang daraus. Aufgrund dieser Erfahrung wurde die Teilnahme zur freiwilligen Option und wir öffneten die Laufgruppe für alle Ausbildungsjahre sowie innerhalb der Reha-Ausbildung für andere Berufsgruppen. Die durchschnittliche Gruppengröße betrug etwa 10 Läufer. Angeleitet wurde die Gruppe von zwei Mitarbeitern des IB, von denen einer Sportlehrer ist und der andere langjährige Lauf- und Marathonerfahrung mitbringt. Hielten wir anfangs das Lauftraining in der direkten Umgebung des Bildungszentrums ab (Wohn-/Industriegebiet), verlagerten wir unsere Laufstrecke relativ bald in ein ca. 15 km entferntes Waldstück, da wir merkten, dass eine schöne Umgebung eine große Bedeutung für eine positive Lauferfahrung hat. Aufgrund der heterogenen Gruppenstruktur entschlossen wir uns, eine schnellere und eine langsamere Laufgruppe anzubieten. Da es einige Male vorkam, dass die Jugendlichen ihre Laufschuhe am Trainingstag vergaßen, entschieden wir uns dazu, die Schuhe im Bildungszentrum zu deponieren. Durch diese Maßnahme wurde eine regelmäßige Teilnahme aller Jugendlichen möglich. Anfängliche Bedenken, dass schlechtes Wetter die Auszubildenden vom Laufen abhalten könnte, erwiesen sich als unbegründet. Selbst Regen und Schnee konnten die Motivation nicht trüben. Nach etwa sechs Monaten sich stetig steigenden Trainings, war ein Großteil der Jugendlichen in der Lage, 7 km langsam zu joggen. Da der Mannheim-Marathon immer Ende Mai stattfindet, erweiterten wir ab März das Lauftraining auf zwei Tage die Woche, um die geforderte 10-km-Distanz gut absolvieren zu können.

Trainiert wurde immer montags und mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr. Das Training beinhaltete neben dem lang-

samen Dauerlauf auch Dehnübungen am Ende der Trainingseinheit. Um den Flüssigkeitsbedarf während des Laufs zu decken, statteten wir die Läufer mit Trinkgurten aus. Wir machten die Erfahrung, dass es für viele Jugendliche unvorstellbar war, stilles Wasser zu trinken. Einige brachten anfangs ihre Limonaden mit und merkten bald, dass diese fürs Laufen ungeeignet sind. Nach und nach gewöhnten sich alle an das stille Wasser.

Für viele Jugendliche wurde das Training zu einem sehr wichtigen Bestandteil ihres Alltags und führte bei einigen zu deutlichen körperlichen und psychischen Veränderungen. Ein Teilnehmer nahm z.B. im Zeitraum von sechs Monaten 12 kg ab und führte sein Lauftraining auch nach Abschluss der Ausbildung privat weiter. Er erkannte das Laufen für sich als eine Möglichkeit, mit seinen psychischen Beeinträchtigungen besser umzugehen.

Im Mai starteten 12 Jugendliche und vier Mitarbeiter des IB beim MLP Marathon Mannheim ([www.marathonmannheim.de](http://www.marathonmannheim.de)) in vier Staffeln mit je vier Läufern/ Läuferinnen. Alle Staffeln bewältigten die Strecke von 42,19 km zwischen 4:30 h und 4:50 h.

Die Resonanz der Jugendlichen auf die Vorbereitung und die Teilnahme am Marathon war durchweg positiv. Zur Verdeutlichung zwei Zitate aus den Interviews, die im Rahmen der Evaluation und wissenschaftlichen Begleitung der Technischen Universität Dresden geführt wurden:

„Und es war schon, also es war richtig gut. Außen rum, alle haben uns angefeuert, sind wir eigentlich nur da runtergelaufen, gelaufen und gelaufen, gelaufen. Ja, das war einfach Hammer. Ich weiß nicht, wie ich das beschreiben soll, das war wie so, kann man sich nicht vorstellen. Also für mich zumindest, wie auf Droge so, wie so ein Adrenalinkick, den du ständig kriegst, wenn dich dann die Leute angucken an der ganzen Seite. War einfach Hammer halt. Es war gut.“

„In S-Dorf sind wir reingelaufen, da waren so viele Leute da. Es war ein schönes Gefühl, also irgendwie auf dem mittleren Punkt zu stehen und alle sehen dich an. Das ist schon ein schönes Gefühl.“

Auch im Mai 2008 und 2009 bestritten wir erfolgreich den MLP Marathon. Das Lauftraining ist inzwischen fester Bestandteil der Ausbildung in der Beruflichen Rehabilitation. Wie schon im Jahr 2008 wurde das Angebot geöffnet für die weiblichen Auszubildenden der Ausbildungsstelle Schwetzingen, für die Metallbearbeiter und Maler sowie für die Berufsvorbereitung für psychisch Kranke.

Seit Dezember 2008 ist unser Laufprojekt als offizielles „GUT DRAUF“-Labelprogramm anerkannt. Die zentralen Inhalte von „GUT DRAUF“ werden umgesetzt durch das Joggen (Bewegung) in der angenehmen Atmosphäre des Waldes mit abschließenden Dehnübungen (Entspannung). Der Aspekt der Ernährung findet sich in unserem Projekt durch die Versorgung der Läufer mit ausreichend Wasser.

## 6. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Darmstadt

6.1 Handlungsfeld Entspannung	Stressbewältigung
Kurzbeschreibung des Angebots	Angebot für Auszubildende zur Stressbewältigung und Entspannung durch angeleitete Entspannungsübungen, Fantasiereisen und Shiatsu
Ziele des Angebots	Stressabbau, Kompetenzerwerb zur selbstständigen Stressregulierung (z.B. bei Prüfungsängsten), Förderung von Selbst- und Körperbewusstsein
Zielgruppe	Erprobt in der Ausbildungsgruppe Helferinnen in der Hauswirtschaft
Inhalte	Entspannungsübungen Fantasiereisen Shiatsu
Methoden	Verbale Anleitung, Demonstration, Praktizieren von Entspannungsübungen, Selbst- und Fremdmassage
Gruppengröße (von – bis)	5–7
Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf	14-tägig je 1,5 Stunden regelmäßiges Angebot
Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)	Ansprechender, ruhiger und sauberer Raum ohne Tische und Stühle, Gymnastik- oder Isomatten, Nackenrollen, kleine Kissen, evtl. Decken, Musikanlage, Musik, Igelbälle
Kosten	Iso-Matten: circa 10 €/Stück Igelbälle: circa 4 €/Stück unter Umständen Raummiete
Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)	Kursleitung: Sozialpädagoge/Entspannungspädagoge mit Zusatzqualifikation zum Shiatsu-Praktiker
Eventuelle Probleme und Lösungsansätze	Gesundheitliche Einschränkungen der Teilnehmer/innen sind zu berücksichtigen
Quellen und Literatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rozman, Deborah: „Mit Kindern meditieren“, 1991</li> <li>■ Müller, Else: „Du spürst unter deinen Füßen das Gras“, Frankfurt am Main 1983</li> <li>■ Geisselhart, Roland; Hofmann, Christiane: „Stress ade“, Freiburg 2006</li> <li>■ Rappenecker, Wilfried: „Yu Sen Sprudelnder Quell“</li> <li>■ Shiatsu für Anfänger, Waldeck 1990</li> <li>■ Infos zu Shiatsu: <a href="http://www.shiatsu-gsd.de">www.shiatsu-gsd.de</a></li> <li>■ Shiatsu-Ausbildung: Europäisches Shiatsu-Institut, Heidelberg <a href="mailto:esi-heidelberg@shiatsu.de">esi-heidelberg@shiatsu.de</a></li> </ul>

---

## Sonstiges

Bei Shiatsu handelt es sich um eine spezielle Art von Körperarbeit, die am eigenen oder fremden Körper ausgeführt wird. In diesem Rahmen können vorbereitende und einfache Shiatsu-Techniken als Partnerarbeit eingesetzt werden.

---

## Kontaktadresse

Irene Hölzing  
Internationaler Bund  
Frankfurter Straße 73  
64298 Darmstadt  
Tel. 06151 / 9762-21  
Fax 06151 / 9762-41  
Irene.Hoelzing@internationaler-bund.de

---

## Verlaufsbeschreibung

Im Rahmen des BodyGuard Projektes des Internationalen Bundes biete ich ein Angebot zur Entspannung und Stressreduktion für das erste Ausbildungsjahr der Helferinnen in der Hauswirtschaft an. Bei der Gruppe handelt es sich um sieben junge Frauen zwischen 18 und 20 Jahren, die als lernbehinderte Teilnehmerinnen in der Reha-Ausbildung tätig sind.

Das Angebot findet 14-tägig mit je 1,5 Std. statt. Wir mieteten einen adäquaten Raum im nahe gelegenen Frauenzentrum an, sodass wir ungestört arbeiten können. Schon dieser räumliche Abstand zum Ausbildungsbetrieb wirkt motivierend und wertschätzend. Als Ausstattung haben wir Iso-Matten und einen CD-Player zur Verfügung. Durch Kerzen, Blumen und farbige Tücher ist schnell eine ansprechende Atmosphäre geschaffen.

Der Stundenaufbau ist klar gegliedert und ritualisiert. Beispielsweise richten die Teilnehmerinnen nach einer Zeit des gemeinsamen Tuns unaufgefordert den Raum her; sie entwickeln ein Zeitgefühl, das ihnen Sicherheit gibt und ihnen hilft, sich auf die Übungen einzulassen.

Inhalte einer Unterrichtseinheit:

- Entspannungsübung im Liegen
- Rückmeldungen, Anmerkungen, Fragen
- Hauptthema: Entspannungsmethoden wie Shiatsu, progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Massage mit Igelbällen
- Gemeinsamer Abschluss

Entspannungsübung im Liegen:

„Du liegst entspannt auf deiner Unterlage, die Arme liegen bequem neben deinem Körper, sie zeigen mit den Handflächen zur Decke. Deine Beine sind ausgestreckt (nicht über Kreuz). Du genießt es, auf der weichen Unterlage zu liegen, und lässt dich noch ein wenig einsinken. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen.

Beobachte nun deinen Atem, wie er ein- und ausströmt, ... wie sich dabei dein Bauch beim Einatmen etwas ausdehnt und beim Ausatmen wieder flacher wird, ein und aus ...

Wenn du magst, kannst du deine Hände auf deinen Bauch legen und die Bewegung spüren.

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Rücken, nimm wahr, wie er breit und flächig aufliegt, lass ihn noch ein wenig breiter werden und in die Unterlage sinken ..., auch dein Becken/dein Po liegt bequem ..., wandere mit deinen inneren Augen weiter zu deinen Beinen und lasse auch sie entspannt liegen, ebenso die Fersen. Die Füße fallen locker nach außen.

Gehe nun innerlich hoch zu den Schultern und lasse sie breit werden und bequem aufliegen ..., erlaube dir, sie zu entspannen ... und gehe weiter zu deinen Armen und Händen und lasse auch sie weich in die Unterlage einsinken.

Genieße, wie dein ganzer Körper bequem und entspannt liegt und du von der Unterlage und dem Boden darunter getragen wirst. Spüre die Wärme in deinem Körper und nimm alles an, so wie es jetzt ist.

Gehe wieder mit deiner Aufmerksamkeit zurück zu deinem Bauch und nimm noch einmal wahr, wie dein Atem ruhig ein- und ausströmt ..., wie sich dabei dein Bauch hebt und senkt ..., ein und aus ...

(Evtl. leise Entspannungsmusik einsetzen und ca. 5–10 Minuten nachwirken lassen.)

Dann allmählich werde dir wieder bewusst, dass du hier in diesem Raum liegst ..., nimm einen tiefen Atemzug, bewege ein wenig deine Hände und Füße, reck und streck dich, so wie du es vielleicht morgens beim Aufwachen tust ..., öffne deine Augen, rolle dich zur Seite und setz dich langsam auf ...“

Meist fangen die Jugendlichen von selbst an, von ihren Erlebnissen zu erzählen. Wenn nicht, nachfragen: Was habt ihr erlebt? Konntet ihr loslassen?





Möglich ist auch, sich zu zweit auszutauschen oder die Erfahrung in einem Bild auszudrücken. Fragen klären. Aufforderung: etwas trinken.

### Shiatsu

Shiatsu ist eine japanische Körpermethode, die mit dem Meridian-System arbeitet. Dabei wird in Selbst- oder Partnerarbeit sanfter Druck auf den Körper ausgeübt. Shiatsu ist ein ganzheitlicher Ansatz, es wirkt beruhigend, vitalisierend und stärkend auf Körper, Geist und Psyche. Es regt die Selbstheilungskräfte an und fördert das Wohlbefinden.

### Gruppenarbeit

Nach einer kurzen Einführung und Klärung – „Was ist Shiatsu?“ – führe ich eine kleine Demonstration vor. So werden ganz unkompliziert die sanften, langsamen Bewegungen und die Achtsamkeit, mit der Shiatsu ausgeführt wird, vermittelt.

Nachdem die Beobachtungen der Jugendlichen hierzu besprochen sind, folgt eine kleine Bewegungseinheit: Wir begeben uns in den Vier-Füßler-Stand, wiegen uns in diese Position ein und krabbeln eine Runde im Kreis – wie die Urtiere mit großen weichen Bewegungen. Diese ungewohnten Krabbelübungen wirken positiv auf Rückenprobleme und werden in abgewandelter Form in allen Stunden praktiziert, ergänzt von Partner- und Dehnübungen.

Nun zeige ich eine kleine Abfolge von einfachen Shiatsu-Techniken. Dabei liegt eine Person bequem auf dem Bauch auf der Matte, während ich in Krabbelposition mit ihr arbeite.

- Zur Begrüßung werden die Hände ruhig und schwer auf dem Rücken der Partnerin platziert und nach einer kleinen Weile auf zwei andere Stellen.
- Es folgt ein flächiges Ausstreichen des Rückens.
- Zur Orientierung fahren wir mit zwei Fingern an der Wirbelsäule, von oben nach unten, entlang.
- Dann folgt „der Bärengang“. Dabei läuft „der Bär“ mit weichen großen Händen über die ganze

Rückseite der Liegenden. Der Bereich der Wirbelsäule und der Gelenke wird dabei ausgelassen. Die Bewegungen erfolgen aus der Krabbelposition heraus.

- Zum Schluss werden wieder die Hände weich und sanft auf den Rücken gelegt und dann ohne Hast entfernt.

Während die Teilnehmerinnen diese Abfolge praktizieren, gebe ich Hilfestellungen über eine optimalere Haltung und Bewegung. Nach einem kurzen Austausch miteinander wird gewechselt. Mit den Rückmeldungen zu den Erfahrungen des Gebens und Nehmens und auftauchenden Fragen schließt diese Runde ab. In weiteren Stunden praktizieren wir noch mehr Techniken und ich informiere über die Hintergründe des Shiatsu.

### Abschluss

Eine kleine Session am Ende rundet die Stunde ab und entlässt die Teilnehmerinnen mit innerer Ruhe.

Zwei Beispiele:

- TN sitzen im Kreis, fassen sich an den Händen, ich gebe rechts einen Händedruck ab, der weitergegeben und in Gedanken durch den ganzen Kreis verfolgt wird. Jede gibt dann der Reihe nach einen Händedruck in die Runde.
- TN stehen hintereinander in einer Reihe und klopfen mit der rechten Hand und den Worten „Das hast du gut gemacht“ auf die Schulter der Person, die vor ihnen steht. Dann drehen sich alle in die andere Richtung und wiederholen das Ganze mit der linken Hand.

### Schlussbemerkungen

Ich habe bisher nur positive Erfahrungen mit dieser Entspannungsarbeit gemacht. Die Angebote wurden sehr gerne angenommen und alle Teilnehmenden verließen die Gruppen entspannt und gestärkt. Es ist sehr berührend zu erleben, wie erstaunt die TN über diese bisher unbekannte Art der Körpererfahrung sind und wie achtsam sie dabei mit sich und den anderen umgehen.

Folgende Aspekte sind unbedingt zu beachten:

- Shiatsu kann nicht ohne spezielle Ausbildung angewendet werden.
- Auf die gesundheitliche Verfassung der TN ist zu achten (Diabetes, akute entzündliche Prozesse, OPs, Schwangerschaften ...).
- Wichtig: Das Gebot der Freiwilligkeit beachten (z.B. Augenschließen kann bei traumatisierten TN Ängste auslösen).

*Irene Hölzing*

## 6. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Darmstadt

---

### 6.2 Handlungsfeld Ernährung

---

### Gesundes Bistro – gesundes Frühstück

---

#### Kurzbeschreibung des Angebots

Vorrangig sind die Jugendlichen und Ausbilderinnen des Hauswirtschaftsbereichs im Projekt engagiert. Sie entwickeln und produzieren ein möglichst gesundes Essenangebot (Frühstück und Mittagessen) im Rahmen der Ausbildung. Das „Bistro“ der Einrichtung wird vom Hauswirtschaftsbereich bewirtschaftet. Durch den Verkauf von Speisen und Getränken erreicht das Angebot alle Jugendlichen und auch die Mitarbeiter des Bildungszentrums.

---

#### Ziele des Angebots

Bewusstsein fördern für gesunde und abwechslungsreiche Kost, Erweiterung des „Geschmackshorizontes“, Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch gesündere Ernährung  
Stärkung des Selbstbewusstseins

---

#### Zielgruppe

Schwerpunktmäßig die Auszubildenden der Gruppen „Hauswirtschafter/-in“ und „Helfer/-in in der Hauswirtschaft“ sowie Jugendliche einer Qualifizierungsmaßnahme / Kunden und Kundinnen des „Bistros“

---

#### Inhalte

Theorie und Praxis der gesunden Ernährung (Frühstück und Mittagessen)  
Herstellung von Frischkornbreis, Anrichten des Müslibuffets, Vor- und Zubereitung von frischen Salaten und von Gemüse

---

#### Methoden

Verbindung von Theorie und Praxis  
Verkauf der Produkte im „Bistro“

---

#### Gruppengröße (von – bis)

2–7 Jugendliche (Auszubildende) in 6 Gruppen

---

#### Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf

Seit Anfang 2008 – auf Dauer angelegt.  
Das Frühstücksbuffet soll ausgebaut werden, d.h. noch abwechslungsreicher gestaltet werden.  
Im Mittagsmenü werden mehr Vollwertkostanteile angestrebt.

---

#### Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)

Außer der Getreidemühle (Spende) werden nur die Lebensmittel und die normale Ausstattung der Ausbildungsküchen benötigt.

---

#### Kosten

---

---

**Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)**

Im Rahmen der Ausbildungspraxis und des Förderunterrichts wird für das Projekt derzeit kein zusätzliches Personal zur Verfügung gestellt. Die Ausbilderinnen des Hauswirtschaftsbereichs verfügen über eine entsprechende fachliche Qualifikation. Zwei Mitarbeiterinnen des Teams haben die GUT DRAUF-Basisschulung absolviert und an Fachtagungen teilgenommen.

---

**Eventuelle Probleme und Lösungsansätze**

Die Auszubildenden, die das frühere „Brötchenfrühstück“ mit reichlich Wurst und Käse gewohnt waren, hatten z.T. Probleme bei der Akzeptanz des Müslibuffets. Als Lösung wird den Jugendlichen erlaubt, gelegentlich Brötchen oder Vollkornbrot mitzubringen und in der Gruppe ein „traditionelles“ Frühstück zu organisieren.

---

**Quellen und Literatur**

- BZgA, Inhalte der Basisschulung GUT DRAUF [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)
- Regeln und Unterlagen der DGE, z.B. „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“, „Ernährungspyramide“

---

**Kontaktadresse**

Sabine.Klug@internationaler-bund.de  
Irene.Hoelzing@internationaler-bund.de

---

**Verlaufsbeschreibung**

Im Bildungszentrum des Internationalen Bundes e.V. in Darmstadt werden in unterschiedlichen Fachlichkeiten Jugendliche mit Beeinträchtigungen oder aus schwierigem sozialem Umfeld ausgebildet. Unter anderem werden 11 Hauswirtschafter/-innen und 19 Hauswirtschaftshelfer/-innen in je 3 Ausbildungsjahren ausgebildet. 10–12 Jugendliche nehmen an einer Qualifizierungsmaßnahme im Hauswirtschaftsbereich teil.

Diese Gruppen bewirtschaften im Rahmen der Ausbildung oder Qualifizierung auch das „Bistro“, das Frühstück und Mittagessen für Mitarbeiter, die Azubis und auch für externe Gäste anbietet.

Nach der Entscheidung des Hauswirtschaftsteams, sich mit der Gesundheitsförderung intensiver zu befassen und am Projekt „BodyGuard“ teilzunehmen, wurden zuerst stufenweise Limonaden und Süßigkeiten aus dem Sortiment des Bistros genommen. Angeboten werden jetzt Wasser, Apfelschorle, Apfel- und Orangensaft,

sowie Kakao. An der Verkaufstheke kann Obst zu Preisen ähnlich denen der Schokoriegel gekauft werden.

Die Auszubildenden aus dem Hauswirtschaftsbereich bereiten zweimal wöchentlich Frischkornbrei (frisch geschroteter Hafer, Joghurt, Obst, evtl. Nüsse, Honig, Zimt) für das eigene Frühstück und für den Verkauf zu. Die Zubereitung des Frischkornbreis unter Verwendung einer Getreidemühle wird von den Azubis sehr gerne übernommen.

Statt des üblichen „Brötchen-Frühstücks“ mit Wurst und Käse wird täglich ein Müslibuffet mit Getreideflocken, verschiedenen Milchprodukten (Joghurt, Quark, Milch) und teilweise Obst angeboten. Die Kosten für das Müsli werden überwiegend durch Essensgeld (Reha-Zuweisungen) gedeckt. Belegte Brötchen können sich die Azubis kaufen, falls sie einmal kein Müsli mögen. Überwiegend werden Körnerbrötchen angeboten (gleicher Preis wie Weißmehlbrötchen).

Generell wird die Verwendung frischer Salate und

Gemüse, möglichst aus regionalem und Saisonanbau, in der Mittagsverpflegung bevorzugt. An einem Tag in der Woche gibt es ein vegetarisches Essen und zunehmend werden Vollwertgerichte in den Speiseplan aufgenommen. Da viele Jugendliche aufgrund ihrer häuslichen Umgebung ein einseitiges Speisenangebot gewöhnt sind, wird durch Verwendung von traditionellen Gemüsesorten, z.B. Wirsing, Endiviensalat, Kürbis, Rotkraut, Lauch usw., der „Geschmackshorizont“ erweitert und für die eigene Lebensführung eine Hilfestellung gegeben.

Durch die Verkaufssortiments-Umstellung im „Bistro“ werden auch Jugendliche anderer Fachlichkeiten erreicht.

Nach der Sortimentsumstellung haben einige Auszubildende sich Limonaden in den Betrieb mitgebracht. Da Mineralwasser jedoch das einzige während der Arbeitszeit erlaubte Getränk ist, das zudem kostenlos angeboten wird, haben sich die Jugendlichen daran gewöhnt und achten inzwischen auch gegenseitig darauf, dass sie genug trinken. Bei Befindlichkeitsstörungen wird den Auszubildenden auch das Trinken von Tee während der Arbeitszeit gestattet.

Aufgrund der Ausbildungsinhalte in den hauswirtschaftlichen Berufen kann die theoretische Begleitung des Projektes gut in den Stütz- und Förderunterricht im Bildungszentrum integriert werden. Dabei spielen besonders Themen aus dem Bereich „Wirkung der

Nahrungsmittelinhaltsstoffe auf den Organismus“ eine Rolle. Dazu gehören die Bedeutung von Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen, die Verwendung von wenig, aber hochwertigen Fetten sowie Kohlenhydraten aus Kartoffeln und Getreideprodukten für einen gesunden Stoffwechsel. Grundlage für alle Ernährungsthemen sind die Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) – kurzfristige Ernährungstrends würden bei den Auszubildenden nur zu Verunsicherung führen. Zur Motivation wurden im Theorieunterricht pfiffige Slogans entworfen, die im Bistro ausgehängt sind und die Identifikation der Auszubildenden mit dem Projekt erhöhen. Die bei überdurchschnittlich vielen Jugendlichen notwendige Gewichtsregulation wird zusätzlich durch Bewegungsangebote unterstützt. Die Sozialpädagogin begleitet das Projekt zudem durch ein Entspannungsangebot.

**Abschlussbemerkung:** Auch wenn die Akzeptanz der gesunden Ernährung bei den Jugendlichen nicht immer leicht zu erreichen ist, lohnt es sich, mithilfe des Projektes das Thema Ernährung immer wieder ins Gespräch zu bringen. Ziel ist es, den Auszubildenden zu einer erfolgreichen Ausbildung zu verhelfen und ihnen genug Wissen, Gesundheits- und Selbstbewusstsein zu vermitteln, um gesund und fit in das spätere Berufsleben gehen zu können.

*Sabine Klug*



## 7. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Rotenburg (Wümme)

### 7.1 Handlungsfeld Gesundheitsmanagement

### Gemeinsam für mehr Gesundheit – Gesundheitsmanagement in Kooperation mit der AOK

<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	In einem offenen Prozess, bei dem alle Betroffenen beteiligt sind, sollten Wege gefunden werden, wie das Bildungszentrum zu einer gesundheitsfördernden Einrichtung werden kann. Die Bereiche Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung wurden einbezogen. Zunächst erfolgte eine Analyse der Ist-Situation. Auf dieser Grundlage wurden Maßnahmen geplant, umgesetzt und bewertet. Präventionsfachkräfte der AOK begleiteten und moderierten diesen Prozess, der am Vorgehen des betrieblichen Gesundheitsmanagements orientiert war.
<b>Ziele des Angebots</b>	Arbeits- und Lernbedingungen im Bildungszentrum verbessern
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche und Mitarbeiter
<b>Inhalte</b>	Etablierung einer Struktur für das Gesundheitsmanagement in der Einrichtung, um für die Bereiche <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bistroangebot,</li> <li>■ Bewegung im Ausbildungsalltag,</li> <li>■ Stressbewältigung</li> </ul> Bedarfe zu erheben, Vorschläge zu entwickeln und umzusetzen.
<b>Methoden</b>	Einrichtung von drei Gesundheitszirkeln: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bewegung</li> <li>■ Entspannung</li> <li>■ Bistro</li> </ul> Moderation durch die Präventionsfachkräfte der AOK Fragebogenerhebung Multiplikatorenschulungen (AOK) Beteiligung der Jugendlichen
<b>Gruppengröße (von – bis)</b>	Gesundheitszirkel: je 4–5 Mitarbeiter
<b>Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf</b>	Planungsphase 3–5 Monate Umsetzung kontinuierlich
<b>Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)</b>	Material für die Umsetzung verschiedener Angebote wie Sitzbälle, Fußbälle, Sportraum
<b>Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)</b>	mindestens 3 Multiplikatoren pro Gesundheitszirkel (Ernährungsfachleute, Sozialpädagogen und Lehrer für Entspannung und Bewegung)
<b>Eventuelle Probleme und Lösungsansätze</b>	Fluktuation des Personals

---

**Kontaktadresse**

IB-Bildungszentrum Nordwest-Niedersachsen  
Rita Schinkel  
Zum Flugplatz 48, 27356 Rotenburg (Wümme)  
Tel. 04261/819437  
Rita.Schinkel@internationaler-bund.de

---

**Partnerschaft und Kooperation**

---

**Name des Kooperationspartners**

AOK Rotenburg  
Wallbergstr. 2  
27356 Rotenburg (Wümme)

---

**Art der Kooperation**

Moderation und Begleitung des Prozesses,  
Multiplikatorenschulungen

---

**Verlaufsbeschreibung**

Die Präventionsfachkräfte der AOK stellten zunächst das Vorgehen beim Gesundheitsmanagement vor: „Gesundheitsmanagement = Anregung zur Selbstentwicklung einer Organisation“. Dann wurde eine Standortanalyse durchgeführt. Dafür wurde ein Fragebogen seitens der AOK und der Steuerungsgruppe entwickelt. An der Fragebogenaktion haben 36 Personen teilgenommen. Nach der Auswertung der Ergebnisse wurden drei Gesundheitszirkel gebildet:

Bistro, Sportangebote, Übungen am Arbeitsplatz. Diese bearbeiteten die Themen nach folgendem Schema:

- Wie äußert sich das Problem?
- Was könnten die Ursachen sein?
- Was könnte getan werden?
- Was könnte die Lösung verhindern?

Die einzelnen Projekte sollten nun von den Gesundheitszirkeln umgesetzt werden. Diese wurden von der AOK durch Tipps, Ratschläge und Multiplikatorenschulungen unterstützt. Im Frühjahr 2008 wurden sieben Mitarbeiter in einer dreiteiligen Schulung für den Bereich „Rückenschule und Entspannung“ durch eine Physiotherapeutin geschult. Inhalte der Schulung waren:

1. Theoretische Hintergründe mit Übungsbeispielen.

Die Übungsbeispiele wurden auch in den Berufsvorbereitungsgruppen erprobt.

2. Bei der Rückenschule lag der Schwerpunkt auf Bewegungen, die in den Unterricht integrierbar sind: sowohl Übungen für Sitzarbeitsplätze als auch für Arbeitsplätze, wo viel gestanden wird bzw. schwere Gebinde gehoben werden. Außerdem wurden Koordinationsübungen einbezogen.

Teil der Fortbildung war eine Feedbackrunde nach zwei Monaten Erprobung.

Außerdem wurde noch eine Fortbildung in Entspannungstechniken durchgeführt, in der Formen der progressiven Muskelentspannung sowie spezielle Übungen für Augen, Hände und Arme vorgestellt wurden. Diese wurden im Rahmen der Fortbildung auch in ausgewählten Berufsvorbereitungsgruppen erprobt. Eine Feedbackrunde nach zwei Monaten Erprobung bildete den Abschluss.

**Auswertung**

Durch die Arbeitsverdichtung und den Weggang mehrerer Mitarbeiter konnten die Gesundheitszirkel nicht so arbeiten wie geplant. Die Rückenschulungen werden von den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen im Malergewerk und in der Hauswirtschaft umgesetzt. Zwei Mitarbeiter bieten sportliche Aktivitäten (Wandern und Fußballspielen) an. Sie werden während des Gesundheitslehreunterrichts durchgeführt. Die Entspannungsangebote gibt es in der Hauptsache in Mädchengruppen und in Prüfungsvorbereitungsgruppen.

Es müssten immer wieder neue Fortbildungen für Mitarbeiter angeboten werden, sodass neue Kollegen und Kolleginnen auch mit integriert werden können.

*Rita Schinkel*

*Anmerkung der Redaktion: Die Umsetzung des gesunden Bistros „Mag ich“ ist gesondert beschrieben (siehe entsprechenden Beitrag in diesem Band).*

## 7. Praxis der Gesundheitsförderung im IB-Bildungszentrum Rotenburg (Wümme)

### 7.2 Handlungsfeld Ernährung

### Bistro „Mag ich“

<b>Kurzbeschreibung des Angebots</b>	In der Einrichtung soll ein gesundes und attraktives Verpflegungsangebot für alle zur Verfügung stehen. Dazu gehört ein ansprechend gestalteter Raum für das gemeinsame Essen. Die Betroffenen wurden in die Planungsphase mit einbezogen. Das Bistro wurde renoviert und die Speisen- und Getränkeauswahl verbessert. Organisatorische Fragen, wie Einbindung und Zuarbeit der Ausbildungsgruppen, mussten geklärt werden.
<b>Ziele des Angebots</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mitarbeiter und Auszubildende gesund ernähren.</li> <li>■ Erhöhung der Zahl der Nutzer</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ alle Jugendlichen und Mitarbeiter der Einrichtung als Kunden</li> <li>■ Ausbildungsgruppen (Hauswirtschaft-Baubereich) in der Umsetzung</li> </ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Renovierung des Bistros</li> <li>■ Verbesserung und Ausweitung des Speisenangebotes:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mittagsverpflegung viermal pro Woche: auch vegetarisches Angebot, Salate, mehr Auswahl</li> <li>2. Frühstück/Pausenverpflegung: zusätzlich Quarkspeisen, Obstsalat, Müslibuffet</li> </ol> </li> <li>■ Getränkeautomat nur mit gesunden, zuckerarmen Getränken</li> <li>■ Rauchverbot</li> </ul>
<b>Methoden</b>	Umsetzung unter Einbeziehung der entsprechenden Ausbildungs- und Berufsvorbereitungsgruppen des Bildungszentrums Kundenbefragungen
<b>Gruppengröße (von – bis)</b>	s. o.
<b>Zeitrahmen und zeitlicher Verlauf</b>	Planungsphase: drei Monate mit Begleitung von Fachkräften der AOK Umsetzung kontinuierlich
<b>Materialbedarf und Voraussetzungen für das Angebot (Räume, Ausstattung etc.)</b>	Registrierkasse erforderlich
<b>Kosten</b>	Materialkosten wie Lebensmittel und Arbeitsgerätereuerung werden durch Verkauf gedeckt.
<b>Personalbedarf (einschließlich der benötigten Qualifikation des Personals)</b>	Gemeinschaftsverpflegung: Ausbildungspersonal Hauswirtschaft und Jugendliche. Es werden täglich 1–2 Ausbilderinnen und 4–6 Jugendliche für die Betreuung des Bistros eingesetzt.

---

**Eventuelle Probleme und Lösungsansätze**

Durch permanente Anwesenheit einer kompetenten Aufsichtsperson wurden Diebstähle verhindert und das betriebswirtschaftliche Ergebnis drastisch verbessert.

---

**Quellen und Literatur**

- Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und Standards für gesunde Schulverpflegung
- Prüfungsrezepte der Hauswirtschaftsausbildung

---

**Kontaktadresse**

IB-Bildungszentrum Nordwest-Niedersachsen  
Rita Schinkel  
Zum Flugplatz 48  
27356 Rotenburg (Wümme)  
Tel. 04261/819439  
Rita.Schinkel@internationaler-bund.de

---

**Partnerschaft und Kooperation**

---

**Name des Kooperationspartners**

AOK Rotenburg  
Wallbergstr. 2  
27356 Rotenburg (Wümme)

---

**Art der Kooperation**

Begleitung und Beratung in der Planungsphase

---

**Verlaufsbeschreibung**

In der Planungsphase wurden immer wieder die Meinungen der Gäste erfragt. Es wurden Fragebogen entwickelt und mehrere Umfragen gestartet. Wir versuchten, die Anregungen aufzunehmen. Im Juli 2008 war es so weit: Unser neues Konzept für das Bistro „Mag ich“ wurde eingeführt. Das Getränkesortiment wurde verändert. Von nun an gab es kein Cola mehr im Angebot. Die Firma Coca-Cola stellte uns einen Getränkeautomaten zur Verfügung, der mit Bonaqua-Wasser, Apfelschorle, Apfel-Gräpfefruit-Schorle und Bonaqua Apfel-Birne bestückt ist. Zusätzlich werden Multivitaminsäfte und Apfelsaft angeboten.

**Negativ:** Nach anfänglichen Schwierigkeiten akzeptierten Jugendliche und Mitarbeiter, dass es bei uns kein Cola gibt. Wer ein solches Getränk trinken will, muss es selbst mitbringen. Im Unterricht wird auf die Schädlichkeit des Getränkes und die Wirkung von Süßstoff hingewiesen. Wir haben viele Versuche gestartet, unsere Mitarbeiter und die Jugendlichen zu einer verbindlichen Anmeldung für das Mittagessen zu bewegen. Leider haben wir kein Patentrezept dafür gefunden, wie sich die Jugendlichen und Ausbilderkollegen planungssicher zum Mittagessen anmelden.

Für die Umsetzung des Vorhabens hatten wir nur begrenzte Mittel. Nach dem Wechsel der Leitung war die Renovierung sehr schwierig. Es wurde deutlich, dass für ein solches Vorhaben die Akzeptanz der Einrichtungsleitung unbedingt erforderlich ist.

**Positiv:** Das erhöhte Essensangebot wurde gut angenommen. Die Multivitaminsäfte und Apfelsäfte werden ebenfalls nachgefragt. Das Bistro ist zum zentralen Kommunikationsort geworden.

Die Erstellung des Wochenplanes und die Zusammenarbeit der Kollegen funktionieren gut. Der Servicedienst und die Zulieferung des Essens sind für die Jugendlichen aus den Hauswirtschaftsgruppen ein guter Übungsraum für das echte Arbeitsleben geworden. Die Auszubildenden können ihre zubereiteten Speisen den Gästen präsentieren und sind dadurch stärker motiviert.

Wir haben inzwischen eine ehrenamtliche Mitarbeiterin als Aufsicht von Dienstag bis Freitag gewinnen können. Dies entlastet die Arbeit des hauswirtschaftlichen Personals.

*Rita Schinkel*



## 8. Liste der BodyGuard-Angebote

---

### Projekte ab 2006

---

#### Frankfurt (Oder) – Förder- und Integrationszentrum

##### ■ Bewegung

Verschiedene erlebnispädagogische Angebote (Hochseilgarten auf dem Gelände), Fußball, Tanzen, Volleyball, Beachvolleyball, Tischtennis, Rückenschule, Fitnesstraining, Indoor-Klettern, Schwimmen, Capoeira, BMX-Training

##### ■ Ernährung

Kochkurs, Unterrichtseinheit gesunde Ernährung

##### ■ Entspannung

Yoga

##### ■ Aktionen

Verschiedene Radtouren: z.B. deutsch-polnische Radtour, Radtour mit Stadtralley, Ausrichtung verschiedener Sportturniere, Teilnahme an Sportturnieren (Fußball), Kanutour, Fitnesstag mit Partnern

#### Hirschfelde (Region Dresden) – Bildungszentrum

##### ■ Bewegung

Tischtennis, Volleyball, Schwimmen, Fitness, Dart, Walking, Kickboxen, Rückenschule, 3000-Schritte-Mittwochsgruppe, Bowling

##### ■ Ernährung

Gesundes Frühstück, Ernährungsberatung

##### ■ Aktionen

Blutspendeaktion: Jugendliche als Spender, 3000 Schritte in den Frühling, Abnahme des Deutschen Sportabzeichens, Sporttag

##### ■ Sonstiges

Rauchentwöhnung

#### Klingenberg (Region Dresden) – Bildungszentrum

##### ■ Bewegung

Bowling, Spinning, Kraftaerobic-Pump, Hallenfußball, Tischtennis, Step-Aerobic, Bauch/Beine/Po, Radfahren, Reiten, Walking, Wandern, Paddeln, Orientierungslauf, ADHS-Lauftraining, Skilanglauf

##### ■ Ernährung

Gesunde Ernährung als Unterrichtsthema in der Berufsvorbereitung – verbunden mit praktischen Teilen: Milch, von der Kuh zum Lebensmittel, Obst in der Ernährung, Herstellung von Brot,

gesund Grillen, gesunde Partygerichte, Kräuter, alkoholfreie Drinks und frische Säfte, Fett in der Küche, Ernährungsberatung

##### ■ Aktionen

Mehrtägige Sportcamps (Paddeln, Klettern, Mountainbike-Touren, Bogenschießen, Schwimmen) mit tschechischem Partner  
Sportfest  
Teilnahme an Sportfesten von Partnern  
Klettern im Bergwerk, Teilnahme am Stadtmarathon als Staffel

#### Mannheim – Bildungszentrum (GUT DRAUF-Partnereinrichtung)

##### ■ Bewegung

Lauftraining, Walking, Basketball und Streetball  
Tanzen

##### ■ Ernährung

Gesundes Frühstück

##### ■ Entspannung

Progressive Muskelentspannung, Shiatsu

##### ■ Aktionen

Teilnahme am Stadtmarathon als Staffel

##### ■ Sonstiges

Es wurde ein Film gedreht über das Laufprojekt.

#### Pirmasens – Bildungszentrum (GUT DRAUF-Partnereinrichtung)

##### ■ Bewegung

Fußball drinnen und draußen, Basketball, Hip-Hop-Dance, Wandern, Volleyball, Nordic Walking (auch geschlechtshomogene Gruppen)

##### ■ Ernährung

Gesundes Frühstück  
Umfrage zum gesunden Frühstück

##### ■ Entspannung

verschiedene Entspannungstechniken, entspannt in Prüfungssituationen gehen

##### ■ Aktionen

Internationales Fußballturnier

---

## Projekte ab 2008

---

### Darmstadt – Bildungszentrum

- **Bewegung**  
Wandern, Nordic Walking, Rückenschule
- **Ernährung**  
Verbesserung der Gemeinschaftsverpflegung:  
gesundes Frühstück, gesundes Mittagessen,  
Getränkessortiment umgestellt  
Gesunde Ernährung als Unterrichtsthema
- **Entspannung**  
Shiatsu und andere Techniken
- **Aktionen**  
Exkursion zum Kräutergarten, Besuch des  
Kletterwaldes

### Freiburg – Bildungszentrum (GUT DRAUF-Partnereinrichtung)

- **Bewegung**  
Stockkampf, Schlittschuhlaufen, Schwimmen,  
Fußball
- **Ernährung**  
Gesundes Fingerfood, gesundes Frühstück,  
Ernährungskunde als Unterrichtsfach im BVJ
- **Aktionen**  
Wintersporttag, 3000-Schritte-Aktion, Klettertag,  
Spiel ohne Grenzen, Wandertag, Sportfest,  
Besteigung des Freiburger Münsterturms

### Karsdorf (bei Naumburg) – Jugend- und Mehrgenerationenhaus

- **Bewegung**  
Aerobic, Volleyball, Wandern, Schwimmen,  
Nordic Walking, Paddeln
- **Ernährung**  
Gesundes Frühstück
- **Aktionen**  
Sportnächte in der Sporthalle

### Oppenheim – „Secondo“- Beschäftigungs- förderung (GUT DRAUF-Partnereinrichtung)

- **Ernährung**  
Brotbacken im historischen Backhaus,  
gesundes Frühstück, Ernährungsberatung
- **Aktionen**  
Projekttag Reiten und Klettern  
Sommerfest mit Bewegungsangeboten

### Rotenburg (Wümme) – Berufsbildungszentrum (GUT DRAUF-Partnereinrichtung)

- **Bewegung**  
Rückengerechtes Arbeiten, Fußball,  
Bewegungsimpulse im Unterricht, Walking
- **Ernährung**  
Verbesserung der Gemeinschaftsverpflegung  
Bistro „Mag ich“:  
gesundes Frühstück, gesundes Mittagessen,  
Getränkessortiment umgestellt, Umfrage zur  
Kundenzufriedenheit  
Gesundheitslehre als Unterrichtsfach
- **Entspannung**  
Verschiedene Techniken
- **Sonstiges**  
Gesundheitszirkel in Kooperation mit der AOK,  
Einsatz von Sitzbällen, Augentraining



### 1. BodyGuard-Standort werden

#### Gute Gründe für die Teilnahme am BodyGuard-Programm:

- BodyGuard ist ein entwickeltes und erprobtes Konzept, das anerkannte fachliche Empfehlungen berücksichtigt.
- Es existieren definierte Standards und ein System zur Qualitätssicherung.
- Das BodyGuard-Programm ist eingeführt und in der Fachwelt bekannt.
- Es gibt zentrale Serviceleistungen:
  - Homepage mit Möglichkeit, Standortinformationen einzustellen
  - Intranetplattform
  - Projektflyer
  - Öffentlichkeitsarbeit
  - Fachtagungen zum Austausch und zur Weiterentwicklung
  - Fortbildungsangebot
  - Qualitätssicherungssystem

#### So wird die Programmaufnahme beantragt:

Um den IB-Markennamen „BodyGuard“ führen zu können, muss das Angebot besonderen Standards genügen (siehe unten). Die Planung eines BodyGuard-Projekts erfolgt am besten an diesen Standards entlang.

Ansprechpartnerin für die Programmaufnahme ist Frau Marion Reinhardt in der Zentralen Geschäftsführung des IB. Sie steht auch für Rückfragen und Ratschläge im Vorfeld gerne zur Verfügung.

Die Projektbeschreibung und -planung wird eingereicht bei: Internationaler Bund, Zentrale Geschäftsführung, Ressort Bildung und Soziale Arbeit, Valentin-Senger-Str. 5, 60389 Frankfurt/Main, Tel. 069/94545-245, Fax -373, Marion.Reinhardt@internationaler-bund.de

Nach positiver Begutachtung erfolgt die Aufnahme in die BodyGuard-Adressenliste unter [www.ib-bodyguard.de](http://www.ib-bodyguard.de)

**Los geht's:** Aktivitäten starten: mehr bewegen, gesünder essen, Stress besser bewältigen.

#### Eine Programmaufnahme kommt in Frage, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

- 1. Relevanz:** Sie halten ergänzende Angebote zur Gesundheitsförderung bei Jugendlichen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung für wichtig.
- 2. Akzeptanz der Standards:** Sie wollen und können nach dem BodyGuard-Rahmenkonzept und den BodyGuard-Standards arbeiten.
- 3. Qualifikationen:** Mindestens eine Fachkraft in Ihrer Einrichtung hat eine Fortbildung (BodyGuard oder GUT DRAUF) besucht beziehungsweise ist verbindlich zu einer solchen Fortbildung angemeldet.
- 4. Steuerung:** Die für Ihren Arbeitsbereich verantwortliche Führungskraft befürwortet und unterstützt die Umsetzung von BodyGuard. Es gibt mindestens einen Mitarbeiter, der für Entwicklung und Steuerung von BodyGuard verantwortlich ist. Die Einrichtung einer Arbeitsgruppe hat sich als sinnvoll erwiesen und wird empfohlen.
- 5. Bedarfe erheben:** Die spezifischen Bedarfe an Gesundheitsförderung bei den jugendlichen Zielgruppen am Standort werden ermittelt und die Zielgruppe von BodyGuard näher bestimmt.
- 6. Ressourcen für BodyGuard ermitteln:** Welche Angebote zur Gesundheitsförderung wurden in der Einrichtung bereits durchgeführt? Gibt es dafür vorhandenes Personal mit relevanten Qualifikationen und Fähigkeiten? Welche externen Partner und Förderer können gewonnen werden? Unter welchen zeitlichen, räumlichen und finanziellen Rahmenbedingungen kann BodyGuard umgesetzt werden?
- 7. Projekt planen, entwickeln und formulieren:** Auf der Grundlage der Bedarfe und Ressourcen wird das Projekt geplant, entwickelt und formuliert. Eine Jahresplanung mit den Vorhaben und Programmpunkten im Einzelnen wird erstellt.
- 8. Dokumentation und Qualitätssicherung:** Die Aktivitäten im Rahmen von BodyGuard werden nach Vorgabe dokumentiert und im Rahmen von EFQM überprüft, auditiert und ständig verbessert.

*Marion Reinhardt, Abteilungsleiterin  
Ressort Bildung und Soziale Arbeit  
Dr. Gabriele Körner, Projektleiterin BodyGuard  
Ressort Bildung und Soziale Arbeit*

## 2. Die BodyGuard-Standards

Diese Standards wurden im Mai 2009 vom maßgeblichen Qualitätsmanagementgremium des Internationalen Bundes verabschiedet und werden künftig im Rahmen des Qualitätsmanagementverfahrens EFQM im zentralen Audit mit überprüft. BodyGuard ist als ergänzendes Angebot in allen IB-Prozessen, die sich auf die Zielgruppe Jugendliche beziehen, einsetzbar. Gesundheitsfördernde Angebote dürfen den Namen und das Logo von BodyGuard nur benutzen, wenn das Angebot den unten formulierten Standards entspricht. Für die Standorte, die an der Modellphase teilgenommen haben, gilt eine Übergangsfrist bis zum 31.12.2009.

### Standards

- Das BodyGuard-Rahmenkonzept ist bekannt und zugänglich.
- Es gibt ein standortspezifisches Konzept.
- BodyGuard ist mindestens auf ein Jahr angelegt und es gibt eine Jahresplanung.
- Handlungsbereiche sind: Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung. Es gibt mindestens in den Handlungsbereichen Ernährung und Bewegung Angebote für Jugendliche.

### Handlungsbereich Bewegung

- Es gibt mindestens einmal im Monat ein Angebot für Jugendliche.

### Handlungsbereich Ernährung

- Handlungsbereich Ernährungsbildung: Grundlage sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die zehn Regeln der DGE sind bekannt und zugänglich.
- Gemeinschaftsverpflegung = Zwischenverpflegung und Mittagsverpflegung (gilt nur für Einrichtungen, die ein Verpflegungsangebot vorhalten): Die „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“

(Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, 2007) sind bekannt und zugänglich. Soweit diese noch nicht erfüllt werden, sind mindestens zwei Maßnahmen jährlich nachzuweisen, die dazu dienen, diesen Qualitätsstandard künftig zu erreichen.

### Alle Handlungsbereiche

- Mindestens einmal im Jahr wird eine besondere Aktion durchgeführt (z.B. Gesundheitstag, Sportfest).
- Es ist mindestens ein Verfahren nachzuweisen, wie Jugendliche an der Ausgestaltung von BodyGuard beteiligt werden (z.B. Umfrage, Gruppengespräch).
- Es gibt mindestens einen Kooperationspartner vor Ort (z.B. Krankenkasse, Sportverein).
- Es gibt in der Einrichtung mindestens eine Ansprechperson für BodyGuard.
- Die Aktivitäten im Rahmen von BodyGuard werden nach Vorgabe dokumentiert.
- Die Einrichtung einer Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung ist wünschenswert.
- Mitarbeiter/innenqualifikation: BodyGuard wird in der Regel vom pädagogischen Personal der Einrichtung umgesetzt. Mindestens ein Mitarbeiter/eine Mitarbeiterin hat eine Fortbildung zu BodyGuard besucht. Als Fortbildung anerkannt wird auch der Besuch einer GUT DRAUF-Basiserschulung (Konzept der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/BZgA). Für Einrichtungen, die an der Modellphase teilgenommen haben, gilt dies nicht. Es ist zu gewährleisten, dass Angebote, die eine besondere fachliche Qualifikation erfordern, von entsprechend ausgebildeten Kräften durchgeführt werden.
- **Nur Einrichtungen, die diese Standards erfüllen, sind berechtigt zur Nutzung des BodyGuard-Labels.**

## 3. Adressenliste

### IB-BodyGuard-Standorte

#### Förder- und Integrationszentrum Frankfurt (Oder)

Südring 59, 15236 Frankfurt (Oder)

Ansprechpersonen:

Brita Hawelky, 0335/55514-62,

Brita.Hawelky@internationaler-bund.de

Monika Hartz, 0335/55514-99,

Monika.Hartz@internationaler-bund.de

#### Bildungszentrum Hirschfelde

Flachsspinnereistr. 5, 02788 Hirschfelde

Ansprechperson:

Susanne Neupert, 03584/3276-29,

Susanne.Neupert@internationaler-bund.de

#### Bildungszentrum Klingenberg

Salzstr. 1, 01738 Klingenberg

Ansprechperson:

Axel Steinhardt, 035202/549-75,

Axel.Steinhardt@internationaler-bund.de

#### Bildungszentrum Mannheim

Neckarauer Str. 3–5, 68199 Mannheim

Ansprechpersonen:

Wolfgang Zach, 0621/83596-33, Wolfgang.Zach@internationaler-bund.de

Anna Schwörer, 0621/83596-41,

Anna.Schworer@internationaler-bund.de

### **Bildungszentrum Pfalz/Saarland – Pirmasens**

Delaware Avenue 5–7, 66953 Pirmasens  
Ansprechpersonen:  
Michaela Wagner, 06331/1428-12,  
Michaela.Wagner@internationaler-bund.de  
Michael Bruckner, 06331/1428-57,  
Michael.Bruckner@internationaler-bund.de

### **Bildungszentrum Darmstadt**

Frankfurter Str. 73, 64293 Darmstadt  
Ansprechperson:  
Irene Hölzing, 06151/9762-21,  
Irene.Hoelzing@internationaler-bund.de

### **Bildungszentrum Freiburg**

Straßburger Str. 3a, 79110 Freiburg  
Ansprechpersonen:  
Ursula Metzger-Horoba, 0761/4598617,  
Ursula.Metzger-Horoba@internationaler-bund.de  
Dorothee Käßmann-Jäger, 0761/8967145,  
Dorothee.Kaessmann-Jaeger@internationaler-bund.de

### **Kinder- und Jugendhaus „Freetime“**

Ringstr. 25, 06638 Karsdorf  
Ansprechperson:  
Angela Reiningger, 034461/56247,  
Angela.Reiningger@internationaler-bund.de

### **Secondo Oppenheim**

Bahnhofstr. 16, 55276 Oppenheim  
Ansprechperson:  
Gisela Weise, 06133/5099275,  
Gisela.Weise@internationaler-bund.de

### **Berufsbildungszentrum Nordwest-Niedersachsen/ Rotenburg**

Zum Flugplatz 48, 27356 Rotenburg (Wümme)  
Ansprechperson:  
Rita Schinkel, 04261/819437,  
Rita.Schinkel@internationaler-bund.de

### **Zentrale Geschäftsführung**

Valentin-Senger-Str. 5, 60389 Frankfurt am Main  
Ansprechperson:  
Dr. Gabriele Körner, 069/94545-208,  
Gabriele.Koerner@internationaler-bund.de

### **Wissenschaftliche Begleitung**

#### **Technische Universität Dresden Fakultät Erziehungswissenschaften**

Prof. Dr. Andreas Hanses, 0351/ 463-36141,  
Andreas.Hanses@tu-dresden.de  
Dr. Kirsten Sander, Kirsten.Sander@tu-dresden.de

### **Fundraising**

#### **Agentur für soziale Kommunikation, Fundraising und Marketing Steinrücke + ich**

Bismarckstr. 12, 50672 Köln  
Veronika Steinrücke, 0221/569656-12,  
veronika@steinrueckeundich.de

### **Partner**

#### **transfer e.V., Projektagentur der BZgA zur Jugendaktion GUT DRAUF**

Grethenstr. 30, 50739 Köln  
Ansprechperson:  
Oliver Schmitz, 0221/9592190,  
schmitz@transfer-ev.de

#### **Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“**

#### **Adressenliste Regionale Knoten in den Bundesländern**

#### **Geschäftsstelle Kooperationsverbund Gesundheit Berlin e. V.**

Friedrichstr. 231, 10969 Berlin  
Telefon: (030) 44 31 90-60  
post@gesundheitberlin.de

#### **Regionaler Knoten Baden-Württemberg**

Koordinatoren:  
Christine Volk-Uhlmann, Barbara Leykamm  
Regierungspräsidium Stuttgart,  
Landesgesundheitsamt (LGA),  
Ref. 94: Gesundheitsförderung, Prävention,  
Rehabilitation, Stuttgart  
Telefon: (0711) 90 43 94-13 / -10  
christine.volk-uhlmann@rps.bwl.de  
barbara.leykamm@rps.bwl.de

#### **Regionaler Knoten Bayern**

Koordinatorin: Iris Grimm  
Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG),  
München  
Telefon: (089) 21 84 355  
i.grimm@lzg-bayern.de

#### **Regionaler Knoten Berlin**

Koordinator: Stefan Bräunling  
Gesundheit Berlin, Berlin  
Telefon: (030) 44 31 90 74  
braeunling@gesundheitberlin.de

#### **Regionaler Knoten Brandenburg**

Koordinatorinnen: Dr. Iris Schiek, Annett Schmok  
Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.  
(BLS), Potsdam  
Telefon: (0331) 95 13 212  
iris-wulsch-gesundheit@t-online.de  
annett.schmok@blsev.de

#### **Regionaler Knoten Bremen**

Koordinatorin: Elke Anna Eberhard  
Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.,  
Ansgarhaus, Bremen  
Telefon: (0421) 36 11 84 94  
info@lvlg.de

#### **Regionaler Knoten Hamburg**

Koordinatorin: Petra Hofrichter  
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für  
Gesundheitsförderung e.V. (HAG), Hamburg  
Telefon: (040) 63 64 77 91  
petra.hofrichter@hag-gesundheit.de

#### **Regionaler Knoten Hessen**

Koordinator: Rolf Reul  
Hessische Arbeitsgemeinschaft für  
Gesundheitserziehung (HAGE) e.V., Marburg  
Telefon: (06421) 60 07 23  
rolf.reul@hage.de

#### **Regionaler Knoten Mecklenburg-Vorpommern**

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
Mecklenburg-Vorpommern e.V., Schwerin  
Telefon: (0385) 75 89 894

#### **Regionaler Knoten Niedersachsen**

Koordinatorin: Dr. Antje Richter  
Landesvereinigung für Gesundheit, Hannover  
Telefon: (0511) 38 81 18 93  
antje.richter@gesundheit-nds.de

#### **Regionaler Knoten Nordrhein-Westfalen**

Koordinator: Manfred Dickersbach  
Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit NRW  
Telefon: (0521) 8 00 72 33  
manfred.dickersbach@liga.nrw.de

#### **Regionaler Knoten Rheinland-Pfalz**

Koordinator: Bernard-Olaf Hagedorn  
Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), Mainz  
Telefon: (06131) 20 69 16  
bohagedorn@lzg-rlp.de

#### **Regionaler Knoten Saarland**

Koordinator: Marcus Wächter  
Landesarbeitsgemeinschaft für  
Gesundheitsförderung Saarland e.V., Saarbrücken  
Telefon: (0681) 97 61 97 20  
waechter@lags.de

#### **Regionaler Knoten Sachsen**

Koordinator: Harry Müller  
Sächsische Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung e.V., Dresden  
Telefon: (0351) 56 35 56 87  
mueller@sifg.de

#### **Regionaler Knoten Sachsen-Anhalt**

Koordinatorin: Birgit Ferner  
Landesvereinigung für Gesundheit  
Sachsen-Anhalt e.V., Magdeburg  
Telefon: (0391) 8 36 41 11  
birgit.ferner@lvlg-lsa.de

#### **Regionaler Knoten Schleswig-Holstein**

Koordinatorinnen: Dorothee Michalscheck,  
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V., Kiel  
Telefon: (0431) 94 294  
michalscheck@lvfgsh.de

#### **Regionaler Knoten Thüringen**

Koordinatorin: Uta Maercker  
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V. (AGETHUR), Weimar  
Telefon: (03643) 59 22 3  
maercker@agethur.de

## **4. Gesundheitsförderung für Jugendliche – hilfreiche Links**

### **1. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – [www.bzga.de](http://www.bzga.de)**

Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Es gibt noch 30 Unterseiten zu verschiedenen Themen von Aids über Rauchen, Drogen und Alkohol bis zu Sexualität. Das Verzeichnis der Unterseiten befindet sich auf der Startseite. Einzelne Seiten richten sich direkt an Jugendliche wie zum Beispiel [www.du-bist-staerker-als-Alkohol.de](http://www.du-bist-staerker-als-Alkohol.de). Auf der Seite [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net) (die Seite der Jugendaktion GUT DRAUF, an der der IB sich beteiligt)

findet man zahlreiche Hinweise, was man mit Jugendlichen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung machen kann. Unter der Adresse [www.prevnet.de](http://www.prevnet.de) verbirgt sich das Fachportal zur

Suchtprävention mit einer Fülle von Materialien zum Thema, Kontaktadressen, Veranstaltungshinweisen und vielem mehr (mit regionaler Gliederung). Bei der BZgA können verschiedene Materialien zu allen Gesundheitsthemen oft kostenlos bestellt werden. Es gibt Materialien für Fachkräfte und für Jugendliche.

## **2. Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. – [www.aid.de](http://www.aid.de)**

Zahlreiche Materialien zu den Themen Ernährung und Verbraucherschutz für Fachkräfte und Verbraucher können über die Seite bestellt werden. Direkt bei [www.aid-macht-schule.de](http://www.aid-macht-schule.de) können

Unterrichtsmaterialien zu diesen Themen bestellt werden. Der Infodienst gibt diese Materialien heraus.

## **3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. – [www.dge.de](http://www.dge.de)**

Umfangreiches Medienangebot (auch für den Unterricht) rund um das Thema Ernährung, sowohl für Verbraucher als auch für Fachkräfte; zum Beispiel die Lebensmittelpyramide, Ernährungsregeln. Die Empfehlungen entsprechen den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

## **4. Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. – [www.bvpraevention.de](http://www.bvpraevention.de)**

Informative Seite rund um das Thema Prävention mit Veranstaltungshinweisen und aktuellen Nachrichten zum Thema Prävention. In der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung sind 124 bundesweite Organisationen, die sich mit Prävention und Gesundheitsförderung befassen, zusammengeschlossen.

## **5. Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)**

Die Plattform ist ein gemeinsames Projekt von BZgA, Gesundheit Berlin e. V. und des BKK-Bundesverbands im Rahmen der bundesweiten Kooperation mit allen Landesvereinigungen und Landeszentralen für Gesundheit, der Bundesvereinigung für Gesundheit und zahlreichen anderen Partnern. Sie finden hier eine Terminübersicht, aktuelle Meldungen und eine

Auswahl von Materialien und Links zum Themenbereich Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Menschen. Weiter ist hier eine umfangreiche Projektdatenbank zu finden; ein Teil der Projekte sind bewährte „Good-Practice“-Beispiele. Sie können hier auch eigene Projekte eintragen. Von hier aus können auch die Regionalen Knoten und deren Geschäftsstellen recherchiert werden.

Auf der Seite

[www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de](http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de) finden Sie umfassende Informationen zum Thema Partizipation von Zielgruppen der Gesundheitsförderung. Im Methodenkoffer sind einzelne Methoden zur Beteiligung beschrieben.

## **6. Landesvereinigungen für Gesundheit**

Es gibt dort jeweils regionale Veranstaltungshinweise und Informationen zu den Themen Gesundheitsförderung und Prävention. Stellvertretend für alle anderen Landesvereinigungen möchte ich die Seiten der niedersächsischen, hessischen und sächsischen Landesvereinigung vorstellen.

### **Landesvereinigungen für Gesundheit Niedersachsen e. V. – [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)**

Sie finden dort auch die Links zu den Vereinigungen

der anderen Bundesländer.

### **Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. – [www.slfg.de](http://www.slfg.de) HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e. V. – [www.hage.de](http://www.hage.de)**

## **7. Robert-Koch-Institut – [www.rki.de](http://www.rki.de)**

Bundesinstitut, tätig auf dem Gebiet der Krankheitsüberwachung und -prävention. Herausgeber wissenschaftlicher Veröffentlichungen zum Thema Prävention. Gesundheitsberichterstattung des Bundes:

Veröffentlichung von Beiträgen zum Ernährungsverhalten, zum Zusammenhang von sozialer Lage und Gesundheit, zur Gesundheit in Deutschland usw. Diese können dort meist kostenlos bestellt werden.

## **8. Bundesministerium für Gesundheit – [www.bmg.de](http://www.bmg.de)**

Hier findet man aktuelle Informationen aus dem Gesundheitswesen; Prävention ist ein eigenes Themengebiet. Das BMG gibt auch verschiedene Broschüren heraus, zum Beispiel zum Thema Drogen und Sucht. Informationen über gesundheitliche Prävention und zur Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ (3000 Schritte): [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de)

## **9. [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)**

Plattform zu Hintergrundinformationen zum Themenbereich Bewegung und Prävention. Sie enthält eine Datenbank mit zertifizierten Gesundheitssportangeboten der Sportvereine und benennt die Kriterien. Der Deutsche Olympische Sportbund ist verantwortlich für diese Seite.

## **10. Gesetzliche Krankenkassen**

Stellvertretend für andere Krankenkassen hier der Hinweis auf die Seite des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen. Unter „Gesundheit/Mehr Gesundheit für alle“ sind zahlreiche Dokumente zu finden, die sich mit der Gesundheitsförderung von sozial Benachteiligten befassen. Weiter gibt es allgemeine Gesundheitstipps und Gesundheitsinfos. [www.bkk.de](http://www.bkk.de) Auch andere Krankenkassen bieten Material und Informationen zum Thema Gesundheit an.

## **11. Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – [www.in-form.de](http://www.in-form.de)**

Seite dieser Initiative der Bundesregierung mit zahlreichen Hinweisen und Informationen zum Thema bis hin zu einer Rezeptsammlung.

## **12. [www.saglik-berlin.de](http://www.saglik-berlin.de)**

Hier werden die Ergebnisse eines kultursensiblen und handlungsorientierten Ernährungskurses vorgestellt. Kochbuch und Kursmanual können heruntergeladen werden.

## **13. Das Fragebogenprogramm GrafStat**

Das sehr einfach zu bedienende Fragebogenprogramm GrafStat kann von der Seite [www.GrafStat.de](http://www.GrafStat.de) kostenlos heruntergeladen werden. Mit dem Programm können Fragebogen erstellt und ausgewertet werden.

## 5. Gesundheitsförderung für Jugendliche – hilfreiche Literatur

### **Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: Qualitätsstandards für die Schulverpflegung; Bonn 2007;**

kostenlos zu bestellen bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (info@DGE-MedienService.de).

Die praktikablen und konkreten Vorschläge zur Verbesserung der Gemeinschaftsverpflegung an Schulen können auch gut auf andere Einrichtungen, in denen Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu verpflegen sind, übertragen werden. Auch im Intranet des IB verfügbar: Katalog / Ressort Bildung und Soziale Arbeit / Projekte / Gesundheitsförderung BodyGuard

### **Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: Empfehlungen für die Ernährung von Jugendlichen. Information für Multiplikatoren u. Eltern; Dortmund 2005**

Bestellung unter: 01805-798183; Ansprechend gestaltete informative Broschüre inklusive Rezeptteil, die insbesondere auf das Thema Ernährung im Jugendalter eingeht und auch Vorschläge zur ernährungsbezogenen Bildungsarbeit mit Jugendlichen macht.

### **Gesundheit Berlin e. V.: Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheit im Quartier; Berlin 2008**

Die Arbeitshilfen stehen als PDF zum Download auf der Seite [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de) zur Verfügung. Sie geben umfassend Hilfestellung bei der Planung und Durchführung von Präventionsprojekten und bieten Hintergrundinformationen – nicht nur für Projekte im Quartier.

### **Villa Schöpflin – Zentrum für Suchtprävention: Module für die Tabakprävention in der Jugendberufshilfe; Lörrach 2007**

Bestellung unter: [villa-schoepflin@bw-lv.de](mailto:villa-schoepflin@bw-lv.de)  
Enthält Methodenbausteine und Materialien für den Unterricht für diese Zielgruppe (sozial benachteiligte Jugendliche zwischen 15 und 21 Jahren); eine CD mit Filmmaterial zum Thema und Basiswissen zur Tabakprävention ist mit enthalten. Ziel ist, dass Jugendliche sich mit dem Thema Rauchen auseinandersetzen – kein Rauchentwöhnungsprogramm.

### **Villa Schöpflin – Zentrum für Suchtprävention: Bundesmodellprojekt HaLT. Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen; Lörrach 2006**

Entstanden sind der Ordner und die CD mit vielen praktischen Ideen für die Präventionsarbeit mit Jugendlichen im Rahmen eines Bundesmodellprogramms, das sich an Jugendliche mit riskantem Alkoholkonsum richtete. Sie bieten viele Anregungen für die pädagogische Arbeit mit diesen Jugendlichen.

### **BZgA: Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten; 3. erweiterte und überarbeitete Auflage 2007**

Die 12 Gütekriterien für gute Praxis in diesem Bereich werden benannt und prägnant erläutert. Praxisprojekte, die diesen Kriterien entsprechen, werden in dem Band vorgestellt.

### **Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen: Leitfaden Prävention; 2008**

Hier ist formuliert, unter welchen Voraussetzungen Krankenkassen momentan präventive Leistungen erbringen und welche Kriterien erfüllt sein müssen. Zum Download unter [www.bkk.de](http://www.bkk.de) / Gesundheit / Leitfaden Prävention oder im Intranet des IB: Katalog / Ressort Bildung und Soziale Arbeit / Projekte / Gesundheitsförderung BodyGuard.

Die unten zusammengestellte Literatur bietet vorrangig Hintergrundwissen:

### **Bundesgesundheitsblatt Band 50, Heft 5/6; 2007: Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits-surveys (KiGGS); Springer Medizin Verlag**

KiGGS ist die Studie zur Kinder- und Jugendgesundheit in Deutschland. Mehr als 17.000 Kinder und Jugendliche und ihre Eltern wurden befragt, beziehungsweise auch ärztlich untersucht. Sie liefert die aktuellsten Daten und Fakten zu diesem Themenbereich in sehr differenzierter und umfassender Weise.

### **BZgA: Leitbegriffe der Gesundheitsförderung; Fachverlag Peter Sabo, 2004**

Ein Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung – von A wie „Anforderungs-Ressourcen-Modell“ über „Kompetenzförderung als Strategie der Gesundheitsförderung“ bis zu Z wie „Zielgruppe“. Es dient der Begriffsklärung und kann als Nachschlagewerk von allen Fachkräften der Gesundheitsförderung benutzt werden. Es wird fundiertes Hintergrundwissen vermittelt.

### **Homfeldt, Hans Günther; Sting, Stefan: Soziale Arbeit und Gesundheit, München 2006**

Der Band versteht sich als Einführung in das Thema. Es geht um das Verhältnis von Gesundheitswissenschaften und Sozialer Arbeit mit dem Ziel, die Sichtweisen beider Disziplinen miteinander zu verbinden und in einen Zusammenhang zu bringen. Themen u.a.: Gesundheitsverständnisse in Wissenschaft und Alltag; Gesundheit im Spiegel der Lebensalter; Handlungsfelder, in denen es Schnittstellen von Sozialer Arbeit und Gesundheit gibt. Aktuelle Diskussionen und Fragen zu diesem Themenbereich werden in verständlicher Form dargestellt.

### **Kolip, Petra; Altgeld, Thomas (Hg.): Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention/Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis; Weinheim und München 2006**

Die verschiedenen Beiträge in diesem Sammelband beleuchten Gesundheitsförderung aus der Geschlechterperspektive. Er gibt gute Anregungen für eine geschlechtersensible Praxis der Gesundheitsförderung. Auf alle wesentlichen Handlungsbereiche wie Sucht, Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung wird eingegangen.

*Zusammengestellt von: Dr. Gabriele Körner, 15.5.2009*



**Internationaler Bund (IB)**

Zentrale Geschäftsführung  
Valentin-Senger-Str. 5  
60389 Frankfurt am Main  
[www.internationaler-bund.de](http://www.internationaler-bund.de)

Herausgeber: Werner Sigmund,  
Vorsitzender des Vorstandes

Redaktion: Michaela Wagner, Wolfgang Zach,  
Dr. Gabriele Körner  
Fotos: Internationaler Bund

Tel. (069) 94545-208 oder -231  
Fax (069) 94545-373  
[BodyGuard-Info@internationaler-bund.de](mailto:BodyGuard-Info@internationaler-bund.de)  
[www.ib-bodyguard.de](http://www.ib-bodyguard.de)

