

BodyGuard vor Ort

Wir arbeiten mit Jugendlichen in hunderten von Einrichtungen in ganz Deutschland. Deshalb passiert **BodyGuard** vor Ort, ganz nach dem Bedarf der Jugendlichen.

BodyGuard wendet sich an Jugendliche und junge Erwachsene und wird in vielen Einrichtungen des IB – so zum Beispiel in Einrichtungen der Jugendhilfe, der Bildungsarbeit sowie der beruflichen Bildung und Ausbildung implementiert und angeboten.



Damit alle Jungen und Mädchen:

- qualifizierte Sport- und Entspannungskurse erleben
- bei Wanderungen und Radtouren Gemeinschaft und Natur erfahren
- spielerisch gesundes Essen kochen und genießen lernen
- Neues über den eigenen Körper und ihre Sexualität erfahren
- aktiv werden für sich und ihre Gesundheit

Der Internationale Bund

Der IB ist einer der großen Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit und in ganz Deutschland aktiv. In 700 Einrichtungen an 300 Standorten organisiert er seit 1949 Hilfen für junge Menschen unter dem Motto „Betreuen – Bilden – Brücken bauen“.

Wir begleiten und beraten Jugendliche z. B. in:

- der Jugendhilfe
- der Stadtteilarbeit
- der Jugendsozialarbeit
- den Freiwilligendiensten

Wir qualifizieren Jugendliche in:

- Angeboten zur Berufsvorbereitung und -ausbildung
- IB-Schulen und außerschulischen Bildungsangeboten

Wir fördern Jungen und Mädchen aus sozial schwachen Familien, aus Migrationsfamilien oder mit Lernbeeinträchtigungen bei der schulischen und beruflichen Ausbildung. Wer nicht die gleichen Chancen beim Start ins Leben hatte, kann mit unserer Hilfe den Anschluss finden. Deshalb fördern wir mit **BodyGuard** die Chancengleichheit auch in den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Bewegung.

Internationaler Bund (IB)

Freier Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit e. V.
Herausgeber: Thimo Fojkar, Vorsitzender des Vorstandes
Sitz: Frankfurt am Main, Vereinsregister Nr. 5259
Valentin-Senger-Str. 5, 60389 Frankfurt am Main
Telefon: 069/94545-0, Telefax: 069/94545-280
Kontakt: Marion Reinhardt
BodyGuard-info@internationaler-bund.de
www.internationaler-bund.de

BodyGuard



Das IB-Gesundheitsprogramm für Jugendliche

www.ib-bodyguard.de

BodyGuard für gesundheitliche Chancengleichheit

Die Lebensstile von Jugendlichen haben sich enorm verändert. Viele Mädchen und Jungen leben zwischen Fernseher, Computer und Pizzaservice. Häufig können sie sich dann nur schwer konzentrieren, sind öfter krank, übergewichtig oder essgestört, rauchen. Sie reagieren auf Stress mit Aggressionen – gegen andere und sich selbst –, konsumieren zu viel Alkohol oder andere Drogen.

Ein Kreislauf, der oft schon mit der Herkunft beginnt. Oft sind es Jugendliche aus sozial benachteiligten Schichten, denen die elterlichen Vorbilder und das Wissen über gesunde Ernährungs- und Verhaltensweisen fehlen.



- Ihr Alkoholkonsum ist riskant.
 - Das Essverhalten ist problematisch.
 - Die Bewegungsarmut ist auffällig.
 - Die Unsicherheiten im Umgang mit Sexualität sind groß.
- Psychosoziale Auffälligkeiten sind verbreitet.

Wir finden uns nicht damit ab, dass Jugendliche mit diesen Risiken in ihr Erwachsenenleben starten. Deshalb haben wir **BodyGuard** ins Leben gerufen. Vor Ort werden Bewegungsangebote, Stressregulation und Kochkurse auf den Stundenplan gesetzt – genauso wie Mathe und Handwerk. Denn wir wollen gesundheitliche Chancengleichheit für alle Jungen und Mädchen.

Jugendliche werden ihr eigener BodyGuard



Wir setzen alles in Bewegung, damit Jugendliche sich in ihrem Körper zu Hause fühlen. Sport und Entspannung werden spielerisch Teil des Alltags. Wir geben Impulse, damit die Jungen und Mädchen lernen, ihren

Körper besser wahrzunehmen und zu schützen. Wir fordern sie auf: Werdet euer eigener **BodyGuard**!

Mit **BodyGuard** lernen die Jugendlichen etwas Neues: Sie können aktiv etwas für sich und ihre Gesundheit und Fitness tun. Mit **BodyGuard** erhalten auch die Mädchen und Jungen Gesundheitsförderung, die von Schule und Sportverein nicht erreicht werden.

BodyGuard heißt:

- Slow Food statt Fast Food: Kochkurse und Ernährungstipps zum Genießen
- Bewegungsangebote von Radfahren bis Tanzen
- Entspannung durch Yoga und Shiatsu
- Gespräche über Stress und Angst, Liebe, Freundschaft und Sexualität
- multikulturelles Essen, Trinken, Tanzen und Feiern
- Austausch über Schönheitsideale und Hilfe bei Essstörungen
- drogenfrei leben lernen

BodyGuard: ein bundesweites Projekt des IB

Mit **BodyGuard** setzt der IB neue Maßstäbe in der Arbeit mit Jugendlichen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit ihrer Jugendaktion GUT DRAUF ist dabei unser Partner.

In unseren Einrichtungen vor Ort wurde **BodyGuard** von 2006 bis 2009 in zehn Modellprojekten mit Jugendlichen umgesetzt. In der Ausbildung, der berufsvorbereitenden Maßnahme, der offenen Jugendarbeit: Tischlerinnen und Tischler trainieren für den Marathon und entspannen bei Yoga, Mädchen und Jungen kochen gemeinsam, Kanutouren und Biken sind Teil des Stundenplans.

Wir wollen wissen, wie **BodyGuard** ankommt, deshalb wurden die Modellprojekte wissenschaftlich begleitet und ist **BodyGuard** Bestandteil unseres Qualitätsmanagements.

Seit 2009 wird **BodyGuard** in verschiedenen Einrichtungen des IB umgesetzt und wird integraler Bestandteil unseres Angebots – bundesweit. Dabei haben wir die Zusammenarbeit mit anderen Trägern, mit Krankenkassen, mit dem Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“, weiteren gesellschaftlichen Gruppen und auch Sponsoren im Blick.

Mit **BodyGuard** nehmen wir unsere Verantwortung für Jugendliche ernst – damit die Jugendlichen ihre Verantwortung für sich selbst und andere ernst nehmen können.