

BodyGuard vor Ort

Wir arbeiten mit Jugendlichen in vielen 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 den Einrichtungen der Jugendhilfe, der Bildungsarbeit sowie der beruflichen Bildung und Ausbildung – implementiert und angeboten.

Damit alle Mädchen und Jungen:

- **qualifizierte Sport- und Entspannungskurse erleben**
- **beim Outdoorsport 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 (IB)

ist mit fast 14.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer der großen Dienstleister in der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit in Deutschland. Sein Leitsatz lautet „MenschSein stärken“.

Wir begleiten und beraten Jugendliche z. B. in:

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

Wir qualifizieren Jugendliche in:

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

Wir fördern Mädchen und Jungen aus sozial schwachen Familien oder mit Lernbeeinträchtigungen bei der schulischen und beruflichen Ausbildung. Wer keine gleichberechtigten 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)
Sitz: Frankfurt am Main
Vereinsregister Nr. 5259
Valentin-Senger-Str. 5
60389 Frankfurt am Main
Herausgeber: Thiemo Fojkar, Vorsitzender des Vorstandes

Ressort Produkte & Programme
Ansprechpartnerin: Tina Mariani-Sioutis
Tel. 069 94545-390
Fax 069 94545-373
bodyguard-info@internationaler-bund.de

www.internationaler-bund.de

BodyGuard

DAS IB-GESUNDHEITSPROGRAMM FÜR JUGENDLICHE



MenschSein stärken





BodyGuard für gesundheitliche Chancengleichheit

Die Lebensstile von Jugendlichen haben sich enorm verändert. Viele Mädchen und Jungen leben zwischen Smartphone, Fernseher und Junkfood. Häufig können sie sich dann nur schwer konzentrieren, sind öfter krank, übergewichtig oder essgestört, rauchen. Sie reagieren auf Stress mit Aggression – 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 Ernährung 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 Mädchen und Jungen.

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.



Jugendliche werden ihr eigener BodyGuard

BodyGuard heißt:

- **Slow Food statt Fast Food: Kochkurse und Ernährungstipps**
- **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**

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 wird **BodyGuard** seit 2006 mit Jugendlichen umgesetzt. In der Ausbildung, der berufsvorbereitenden Maßnahme, der offenen Jugendarbeit: Tischlerinnen und Tischler trainieren für den Marathon und entspannen sich beim Yoga, Mädchen und Jungen kochen gemeinsam, Kanutouren und Biken sind Teil des Stundenplans.

Wir wollten wissen, wie **BodyGuard** ankommt, deshalb wurden die ersten Modellprojekte wissenschaftlich begleitet und BodyGuard Bestandteil in unserem Qualitätsmanagement.

Inzwischen wird **BodyGuard** in vielen Einrichtungen des IB umgesetzt und ist integraler Bestandteil unserer bundesweiten Angebote. Dabei haben wir die Zusammenarbeit mit anderen Trägern, mit Krankenkassen, mit dem Kooperationsverbund „Gesundheitliche Chancengleichheit“, weiteren gesellschaftlichen Gruppen und 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.

www.ib-bodyguard.de



BodyGuard ein bundesweites Projekt des IB