



GUT DRAUF-Infoblatt Nr. 7

GUT DRAUF-Handlungsfelder

Kinder und Jugendliche lassen sich am besten dort erreichen, wo sie sich tagtäglich aufhalten. Hinzu kommt, dass sie von ihrer örtlichen Umgebung geprägt werden. So ist es nur konsequent, diese unmittelbaren Lebensbereiche in die Gesundheitsförderung einzubeziehen.

GUT DRAUF verfolgt demnach einen lebensweltbezogenen Ansatz und richtet sich an Einrichtungen und Fachkräfte, die mit jungen Menschen in unterschiedlichen Handlungsfeldern pädagogisch zusammenarbeiten. GUT DRAUF-Angebote finden deshalb in ihren Lebenswelten außerhalb der Familien statt. Es handelt sich hierbei um die zentralen öffentlichen Sozialisationsbereiche der Heranwachsenden:

- Schule (→ Seite 2)
- freie und kommunale Jugendarbeit (→ Seite 3)
- Jugendreisen und Jugendunterkünfte (→ Seite 4)
- Sport (→ Seite 5)
- berufliche Qualifizierung (→ Seite 6)

Diese Orte sind nicht nur Erlebnissräume, sie dienen auch als Bildungsorte. Gesundheit kann und sollte auf den unterschiedlichen Bildungswegen vermittelt werden,

also in der informellen, der nonformalen und formalen Bildung. Diese Bereiche werden durch die ausgewählten Handlungsfelder abgedeckt.

Eine nachhaltige Wirkung können gesundheitsbezogene Angebote vor allem dann entfalten, wenn sie den Alltag der jungen Menschen begleiten. Das bedeutet, dass sie ihnen an möglichst vielen Orten und möglichst häufig begegnen sollten. GUT DRAUF fördert daher die Zusammenarbeit unterschiedlicher Handlungsfelder im Sozialraum der Heranwachsenden. Dieser kann das Dorf, die Kommune, die Stadt oder ein Stadtteil sein. Da zunehmende Mobilitätsmöglichkeiten diese Verwaltungsgrenzen überschreiten, berücksichtigt GUT DRAUF diese Sozialisationsorte mit dem Konzept der Sozialraumorientierung. Auf diese Weise erhalten Kinder und Jugendliche größere Chancen für ein gesundes Aufwachsen.



HANDLUNGSFELD SCHULE

Schule als Lebens- und Lernraum ist ein zentrales Handlungsfeld für präventive Maßnahmen. Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichsten sozialen Schichten können hier über mindestens neun Jahre fast täglich erreicht werden.

Diese Ausgangssituation bietet Raum und Zeit für ganzheitliche Gesundheitserziehung im Pflicht-, Wahlpflicht- und Wahlbereich. Nach dem Beschluss der Kultusministerkonferenz der Länder von 1992 wird Gesundheitserziehung als „Auftrag zur Förderung einer gesundheitsdienlichen Lebensweise und Lebenswelt im Hinblick auf die physische, psychische und soziale Gesundheit“ verstanden.

Das GUT DRAUF-Konzept findet deshalb in drei Bereichen der Schule seinen Platz:

- im Unterrichts- und Schulalltag
- bei der Umgebungs- und Raumgestaltung
- auf Klassenfahrten

Neue Chancen für stressfreien Unterricht:

Der Unterrichtsalltag an vielen Schulen sieht Lernende wie Lehrende immer wieder in der Situation der kognitiven Überlastung und damit in dem Konflikt zwischen „nichts geht mehr“ und „irgendwie bekommt man die Stunde noch rum“.

Die Einführung einer Stressregulationskultur in Form von kleinen „Inszenierungen“ der Entspannung und Aktivierung im Unterricht helfen, Belastungsspitzen zu kappen, das Lernen hemmende Emotionen aus dem Unterricht herauszunehmen und so eine insgesamt lernförderliche und persönlichere Lernatmosphäre zu schaffen.

Die schulische Umgebungsgestaltung ist oft nicht „gut drauf“: Gerade Schülerinnen und Schüler weiterführender Schulen finden ihre Klassenräume oft in einem funktionalen Minimalismus vor, in dem sich die Lernwelt zwischen Tafel, Tischreihen und Klassenschrank erschöpft.

Mit GUT DRAUF werden schulische Räume so verändert, dass sie das Schulleben und die Art des Unterrichtens beeinflussen und motivierend und gesundheitsförderlich wirken.

Dabei geht es nicht nur um Verbesserungen fürs Auge, sondern mehr um Veränderungen, die auch das Geschehen im Raum beeinflussen.

UMSETZUNG

GUT DRAUF unterstützt Schulen dabei, erlebnis- und spaßorientierte sowie gesundheitsförderliche Elemente der Ernährung, Bewegung und Stressregulation als Bereicherung in den Schulalltag sowie in den Ablauf von Klassen- und Kursfahrten einzubauen. Das Angebot des Schulkiosks und der Mensa wird gesundheitsfördernd gestaltet, Bewegungsimpulse werden in den Unterricht integriert und Rückzugs- und Entspannungsräume werden etabliert. Im Wahlprogramm finden sich Koch-AGs wieder und in der Pause gibt es eine Materialausleihe, die zum Bewegen motiviert.

HANDLUNGSFELD JUGENDARBEIT

Bei Einrichtungen und Angeboten der Jugendarbeit können Kinder und Jugendliche in einer offenen, ungezwungenen Atmosphäre ihren Freizeitinteressen nachgehen.

Jugendfreizeiteinrichtungen bieten ihnen unter fachlicher Anleitung zahlreiche Möglichkeiten, eigene Interessen und Fähigkeiten zu entfalten, Grenzen auszutesten, sich aktiv zu beteiligen, für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse einzustehen sowie Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu sammeln. Damit gehen unterschiedliche Chancen und Herausforderungen einher, für die die Heranwachsenden unterschiedliche Bewältigungsstrategien entwickeln müssen.

Gesundheitsorientierte Jugendarbeit bietet jungen Menschen attraktive Angebote und fördert ihre Genuss-, Erlebnis- und Kommunikationsfähigkeiten sowie ihre Selbstwahrnehmung und Handlungskompetenzen. Angebote der Jugendarbeit schaffen Gelegenheiten und Räume:

Durch das hohe Maß an Freiwilligkeit und Beteiligung können Kinder und Jugendliche Alternativen finden, die sich einerseits an einem gesundheitsfördernden Verständnis orientieren und andererseits zu ihren individuellen Interessen passen.

UMSETZUNG

Das Handlungsfeld Jugendarbeit lässt sich noch einmal in verschiedene Bereiche und sehr unterschiedliche Einrichtungen unterteilen. Jede Einrichtung setzt GUT DRAUF auf ihre eigene Art und Weisung um. Doch alle haben Angebote etabliert, um dem Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Stressregulation gerecht zu werden.

Viele Einrichtungen stellen ihren Kindern und Jugendlichen Entspannungs- und Rückzugsräume zur Verfügung. Zusätzlich gibt es angeleitete Entspannungsangebote wie Igelballmassagen, Phantasiereisen oder Meditationsübungen.

Mit einer ansprechend inszenierten Wasserstation werden junge Menschen angeregt, mehr (Leitungs-)Wasser zu trinken und kommen weniger in die Versuchung, zu zuckerhaltigen Getränken zu greifen. Obst- und Gemüsesnacks dienen gegenüber Chips und Keksen als gesunde und leckere Alternative bei einem gemütlichen Videoabend. In Kochangeboten lernen die Teilnehmenden neue, leckere und gesunde Rezepte kennen, können diese mit nach Hause tragen und so den ein oder anderen Ernährungsimpuls in die eigene Familie bringen.

Das Gelände der Jugendfreizeiteinrichtungen bietet häufig Platz für Bewegung, sei es ein Basketballkorb im Garten, eine Fläche zum Skaten vor dem Haus, ein Tanzraum mit Musikanlage und großer Spiegelwand oder eine Tischtennisplatte im Keller. Die Kinder und Jugendlichen bekommen Raum zum Toben und für körperliche Aktivität.

„GUT DRAUF bedeutet für mich, den Kindern zu zeigen, wie sie mit einfachen Mitteln gesunde Ernährung, Entspannung und Bewegung in ihren Alltag integrieren können.“

Juzelino, Jugendzentrum Stöckheim e. V.

HANDLUNGSFELD JUGENDREISEN UND JUGENDUNTERKÜNFTE

Junge Menschen für gesundheitsförderliche Bewegung, Ernährung und bewussten Umgang mit Stress zu interessieren und zu motivieren, gelingt am besten über Spaß, Erlebnis und Abenteuer. Dazu bieten sich idealerweise Reisen und Freizeitprogramme fernab vom Alltagstrott an.

Ob eine Reise zum Erlebnis wird, ist zwar im Grunde Sache des Einzelnen, wird aber durch die Reisebedingungen und die Umgebung des Reiseziels in hohem Maße mitbeeinflusst. Jugendreisen und Jugendunterkünfte wie Jugendherbergen, -camps oder -hotels sowie Freizeitprogramme sollten deshalb auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen ausgerichtet sein und einem Alltag mit potenziell negativen Erfahrungen wie Stress, Leistungs- und Konkurrenzdruck, Selbstzweifel, Fremdheit, Ausgrenzung und Vereinzelung entgegenstehen.

Folgende Aspekte können bei Reisen mit Kindern und Jugendlichen besonders gut realisiert werden:

- Soziale und räumliche Situationen arrangieren, die emotionale Nähe entstehen lassen
- Über die Organisation der Reiserahmenbedingungen den Heranwachsenden gezielt Entscheidungen abnehmen oder Verantwortung übertragen
- Über die verbindliche Einführung angenehmer Rituale vorübergehend kollektive Gewissheiten vermitteln und anregen, diese in ihren Alltag zu übertragen
- Erlebnisräume inszenieren, die jungen Menschen helfen, Profil zu zeigen und über ihnen fremde und ungewohnte Rollen ihre Persönlichkeit zu finden und zu stärken
- Angebote und Animationen so dosieren, dass nicht ein Ereignis das andere jagt; „Zeit geben und Zeit lassen“ zur Tugend machen

GUT DRAUF legt bei Jugendreisen und -unterkünften besonderes Gewicht auf die Qualität der Angebote (weniger ist oft mehr!), eine Atmosphäre, die dem Wohlbefinden dient, und eine dezente statt aufdringliche Animation.

Dabei kommen, jeden Tag miteinander verknüpft, die drei GUT DRAUF-Elemente Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung vor.

UMSETZUNG

In diesem Handlungsfeld wird GUT DRAUF häufig über inszenierte Gemeinschaftsveranstaltungen (z. B. eine antike Olympiade, ein orientalisches Essensfest oder eine Quiz-Show) umgesetzt. Auf Reisen und in den Unterkünften wird eine partizipative Programmgestaltung mit den Teilnehmenden verwirklicht. Sie entscheiden mit, was sie gerne erleben und durchführen möchten. Es werden gemeinsame Mahlzeiten zelebriert und das Verpflegungsangebot wird sehr ausgewogen gestaltet.

Im Rahmen der Freizeiten werden sowohl zeitlich als auch örtlich Entspannungsräume geschaffen und es finden angeleitete Entspannungsangebote statt. In diesen Momenten können die Teilnehmenden abschalten vom Tohuwabohu des Freizeitalltags.



HANDLUNGSFELD SPORTVEREIN

Bewegung ist für Kinder und Jugendliche eine wesentliche Voraussetzung für gesundes Aufwachsen und Wohlbefinden, für die Persönlichkeitsentwicklung und das Erlernen sozialer Kompetenzen.

Durch gesellschafts- und umweltbedingte Veränderungen spielt Bewegung jedoch eine immer geringere Rolle im alltäglichen Leben. Nur etwa 29 Prozent der Jungen und 22 Prozent der Mädchen sind die von der WHO empfohlenen 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv.¹ Mit zunehmendem Alter steigt die Inaktivität, was sich zum Beispiel in Vereinsaustritten Jugendlicher gerade in diesem Handlungsfeld widerspiegelt.

Da Sportvereine aber ein wichtiges Setting sind, um junge Menschen zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren, regt GUT DRAUF sie dazu an, die Heranwachsenden auch mit unkonventionellen, erlebnisorientierten und geschlechtsspezifischen Angeboten anzusprechen und zu halten.

Neue Wege im Umgang mit Sport

Mit GUT DRAUF können Sportvereine ein Selbstverständnis entwickeln, das Kinder und Jugendliche als Mitbestimmende und Mitgestaltende zur Grundlage der Jugendarbeit macht. Auf dem Programm stehen attraktive vereinsgebundene und offene (Trend-)Sport-, Spiel- und Bewegungsangebote und regelmäßige freizeitorientierte Events.

Im Sinne des ganzheitlichen Konzepts von GUT DRAUF fördert der Sportverein nicht nur die Bewegung, sondern auch die Entspannung und gesunde Ernährung (z. B. in Form von regelmäßigen Koch- und Ess-Events an Wettkampf-, Pokal- oder Freundschaftsspieltagen oder auf Freizeitreisen).

Körperwahrnehmung kommt zu kurz

Beim Sport spielt die Leistung des Körpers eine zentrale Rolle. Er ist das Werkzeug, mit dem Höhen, Weiten und Zeiten erreicht, Tore geschossen und Körbe erzielt werden. Das traditionelle Sportverständnis wird von dem Erlernen und richtigen Ausführen vorgegebener Bewegungstechniken, von Wettkampf und Regeln geprägt.

Ein erweitertes Sportverständnis nach GUT DRAUF bezieht die Vielfalt menschlicher Bewegung und die Wahrnehmung des Körpers in der Bewegung mit ein.

Seinen Körper und dessen Reaktionen fühlen und verstehen zu können, ist für junge Menschen eine wichtige Voraussetzung zur Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und Verantwortungsgefühls für den Körper.

UMSETZUNG

Sportvereine veranstalten ihre Sportevents nach GUT DRAUF-Standards und etablieren neben dem Sport Verpflegungs- und die Entspannungsangebote. Trainer:innen und Übungsleiter:innen erstellen gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen energiereiche Ernährungsangebote und geben hierzu wertvolle Tipps. Der Ein- und Ausstieg in Trainingseinheiten findet gemeinsam und auf entspannte Art statt.

HANDLUNGSFELD BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

Die **Übergangphase zwischen Schule und Beruf stellt für junge Menschen vielfältige Chancen und Herausforderungen dar.**

Mit der Aufnahme eines Studiums, einer Ausbildung und einer berufsvorbereitenden Maßnahme beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der mit einer größeren Selbstständigkeit und Eigenverantwortung einhergeht.

Gleichzeitig beginnt beispielsweise mit dem Einzug in die erste eigene Wohnung die Loslösung vom Elternhaus, mit der ganz praktische Aufgaben verbunden sind: alleine kochen, den Haushalt organisieren, Einkäufe erledigen, mit dem (knappen) Budget haushalten, Termine koordinieren und Freizeit gestalten.

Diese Anforderungen nehmen junge Menschen sehr unterschiedlich auf, nicht selten führen sie zu einem erhöhten Stresslevel, aber auch zu einer neuen Veränderungsbereitschaft und einem positiven Gefühl von Selbstwirksamkeit und Eigenständigkeit.

Das Handlungsfeld fächert sich breit auf: Unter dem Sammelbegriff der beruflichen Qualifizierung werden ausbildungsbezogene Angebote in Betrieben, an Berufskollegs und Berufsschulen sowie das Segment der Berufsförderung in Jugendwerken und Jugendwerkstätten im Sinne der Jugendberufshilfe gefasst.

GUT DRAUF findet daher in mehreren Bereichen des Handlungsfeldes Platz:

- Qualifizierung des Ausbildungs- und Lehrpersonals
- Integration in den Unterrichts- und Berufsschulalltag (GUT DRAUF-Verankerung im Curriculum und/oder Durchführung von GUT DRAUF-Veranstaltungen)
- bei der Umgebungs- und Raumgestaltung
- im Betrieblichen Gesundheitsmanagement des Unternehmens oder der Einrichtung
- mit Bezug zur persönlichen Alltagsgestaltung der Auszubildenden bzw. Mitarbeitenden (Stichwort Lebenskompetenzförderung)
- Entwicklung von unternehmensbezogenen Modulen/ Handbüchern zur Umsetzung
- Labeling von einzelnen Angeboten und/oder Zertifizierung von Standorten

UMSETZUNG

In diesem Handlungsfeld gibt es viele Schnittstellen zwischen GUT DRAUF und der Gesundheit der Mitarbeitenden. Die Berufseinsteiger:innen entwickeln durch GUT DRAUF ein Bewusstsein für einen ausgewogenen Lebensstil und finden so gesund den Weg in die Verselbstständigung. Durch die Arbeitsplatzgestaltung in den Betrieben nach GUT DRAUF und die GUT DRAUF Frühstücks- und Mittagspausen wird Gesundheit erlebbar. Die Räumlichkeiten für die Pausen werden ansprechend gestaltet und laden zur Entspannung ein. Weiter können Angebote zum Ausgleich zu den beruflichen Tätigkeiten aufgezeigt werden, z. B. über Sport- und Fitnessgruppen.

Im Zuge der Einführung des Präventionsgesetzes 2015 gewannen die sogenannten „Präventionsketten“ in der Gesundheitsförderung zunehmend an Bedeutung. Dies nahm GUT DRAUF zum Anlass, um die Angebote über die fünf klassischen, oben beschriebenen Handlungsfelder hinaus auf zwei weitere zentrale Lebensbereiche von jungen Menschen auszudehnen: Mit der Ansprache von Kindertagesstätten bzw. Familienzentren einerseits sowie Hochschulen andererseits konnte die Zielgruppe von GUT DRAUF altersbezogen sowohl nach unten als auch nach oben erfolgreich erweitert werden.

KINDERTAGESSTÄTTEN UND FAMILIENZENTREN

Mit Gemeinsam.Gesund.Wachsen. (GGW) wurde das Portfolio von GUT DRAUF 2019 um neue Adressat:innen erweitert: Kinder im Vorschulalter und ihre Familien.

GGW ermöglicht gerade in Familienzentren Kindern und Eltern den Zugang zu niedrigschwelligen Angeboten, da sie aus ihrem Selbstverständnis heraus vernetzend arbeiten und den Sozialraum mit in den Fokus nehmen. Durch die hohe partizipative Gestaltung der Angebote können die Beteiligten – das Team, die Eltern und die Partner im Sozialraum – eine gemeinsame Haltung der Gesundheitsförderung und optimale Bedingungen für ein gesundes Aufwachsen entwickeln.

Zur Umsetzung von GGW stehen den Kitas und Familienzentren ausgehend von den GUT DRAUF-Schwerpunkten unterschiedliche, an die Zielgruppe angepasste Qualifizierungs- und Coachingangebote zur Verfügung. Analog zu GUT DRAUF bietet GGW im Sinne der Nachhaltigkeit zudem die Möglichkeit, durch eine Zertifizierung ein Gesundheitsprofil aufzubauen.

Mit Blick auf Präventionsketten in kommunalen Strukturen adressiert GUT DRAUF mit GGW weitere zentrale Bildungsorte in der Entwicklung junger Menschen.



Weitere Informationen zu GGW finden Sie auf www.gutdrauf.net/gemeinsam-gesund-wachsen

„Durch die Kooperation von GUT DRAUF mit meiner Hochschule hatte ich ein spannendes Projekt im 4., inklusive Teamer:innen-Schulung, ein fantastisches Praktikum im 5. und ein Thema für meine Bachelorarbeit im 7. Semester.“

Nathalie Nagel, Hochschule Bremen, Internationaler Studiengang Angewandte Freizeitwissenschaft

HOCHSCHULEN

Über die Zusammenarbeit mit Hochschulen verfolgt GUT DRAUF das Ziel, den Austausch zwischen Wissenschaft und Praxis zu forcieren.

Zur Qualitätssicherung von GUT DRAUF ist ein regelmäßiger Austausch zu den grundlegenden Theorien, Methoden und Konstrukten auf wissenschaftlicher Ebene unabdingbar. Eine gezielte Zusammenarbeit mit Hochschulen liefert hier wertvolle Impulse und schafft praktische Räume, z. B. über

- GUT DRAUF-Seminare und -Kurse für Studierende, die sich an den Kompetenzbereichen der Modulhandbücher der Fachbereiche orientieren
- Ausschreibungen von GUT DRAUF-Themen als Bachelor-/Masterarbeit
- Einbindung von Studierenden als Honorarkräfte in GUT DRAUF-Einrichtungen

Darüber hinaus ermöglicht die Einbindung von Wissenschaft und Forschung, die theoretischen Grundlagen von GUT DRAUF zu hinterfragen, zu ergänzen und zu überarbeiten. Auf diese Weise können einerseits einzelne Wirkgefüge von GUT DRAUF identifiziert, nachgewiesen und benannt und andererseits potenzielle Wirkmechanismen aus der Theorie in die GUT DRAUF-Praxis eingebunden werden.

„Wenn man unsere Besucher:innen fragt, bedeutet GUT DRAUF Party mit Bewegung, Entspannung und gutem Essen.“

Jugendfreizeiteinrichtung Unterbilk, Düsseldorf

VERNETZUNG INNERHALB DER HANDLUNGSFELDER

Durch die breite Aufstellung von GUT DRAUF in fünf unterschiedlichen Handlungsfeldern (und die aktuelle Erweiterung auf Kitas/Familienzentren und Hochschulen) entsteht oftmals die Möglichkeit zu einer sozialräumlichen und handlungsfeldübergreifenden Vernetzung.

Beispielhaft seien hier die GUT DRAUF-Vernetzungen in Düsseldorf und Kiel genannt:

Der GUT DRAUF-Kooperationspartner Düsseldorf schließt seine Jugendfreizeiteinrichtungen in einem eigenen Netzwerk zusammen. Im regelmäßigen Turnus finden sich die gesundheitsorientiert arbeitenden Einrichtungen zusammen. Sie tauschen sich fachlich aus, nehmen an gemeinsamen Qualifizierungen teil und beraten sich zur GUT DRAUF-Zertifizierung. Hier werden neue GUT DRAUF-Inhalte präsentiert und gemeinsame Aktivitäten geplant. Der „GUT DRAUF-Lauf“ – ein sportlicher Aktionstag aus dem Verbund mehrerer Düsseldorfer Kinder- und Jugendzentren – dient hierbei als Beispiel für die gelebte sozialräumliche, handlungsfeldspezifische Vernetzung. Ausgetragen und angelehnt an die drei GUT DRAUF-Säulen Ernährung, Bewegung und Stressregulation beteiligen sich bis zu sieben Einrichtungen mit etwa 60 Kindern an einem gemeinsamen Lauf an frischer Luft, mit anschließender gesunder Verköstigung und gemeinsamer Entspannung bei Spielen oder am Lagerfeuer.

.....

Impressum:

Herausgeberin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Redaktion

Oliver Schmitz (transfer e.V.)

Gestaltung

Helder, Berlin – www.helder.design

.....

Literaturverzeichnis:

① KiGGS Welle 2, KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland des Robert Koch Instituts (RKI)

Wie viel Energie entsteht, wenn gesundheitsbewusste, engagierte Menschen aus verschiedenen Handlungsfeldern zu einer GUT DRAUF-Schulung zusammengeführt werden und sich anschließend als Netzwerk organisieren, zeigt die Entwicklung des „Netzwerk Gesundheit“ in Kiel. Hier greifen die sogenannten Präventionsketten innerhalb der Sozialraumvernetzung.

Angefangen mit einer GUT DRAUF-Schulung, haben sich mittlerweile 40 Menschen aus Kiel aus unterschiedlichen Settings wie Kirche, Sportverein, Familienzentrum, Schule, Kita sowie freiberufliche Entspannungs-, Sprach- und Erlebnispädagog:innen vernetzt und bieten regelmäßig gemeinsame Aktionen wie z. B. die nachhaltige Aktionswoche „GUT DRAUF for future“ an.

Bei der Umsetzung des GUT DRAUF-Gedankens profitieren die Kinder und Jugendlichen in besonderem Maße von den unterschiedlichen fachlichen und beruflichen Hintergründen der beteiligten Menschen und Einrichtungen.

Die Inhalte des Infoblatts sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Stand: August 2021

Bestellung

Dieses Infoblatt steht als PDF auf der GUT DRAUF-Internetseite zur Verfügung: www.gutdrauf.net.

Zudem kann es kostenlos direkt über die Internetseite oder postalisch bei transfer e.V. bestellt werden.

Autorinnen: Sandra Anders und Heike Ohrndorf, Projektmanagerinnen, GUT DRAUF-Team c/o transfer e.V.