



GUT DRAUF-Infoblatt Nr. 1

# Hinführung und Grundsätze für die Umsetzung

**GUT DRAUF ist mehr als eine Aktion zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Wer bei dieser Aktion mitmacht, steht für eine Haltung, Gesundheit als zentrale Leitidee für das (pädagogische) Handeln im eigenen professionellen oder ehrenamtlichen Handlungsfeld anzunehmen. Wir legen hierbei einen Gesundheitsbegriff zugrunde, der sich an körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden orientiert und die für die Bewältigung von Herausforderungen notwendigen Ressourcen berücksichtigt.**

Ausgehend von diesem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis geht es uns, die GUT DRAUF voranbringen wollen, darum, die Voraussetzungen für gesundheitsförderndes Verhalten von Kindern und Jugendlichen in ihren Umgebungsbedingungen (Settings) attraktiv und motivierend zu gestalten. Ernährung, Bewegung und Stressregulation – wir nennen dies unseren EBS-Dreiklang – bilden die inhaltlichen Eckpunkte, die wir in unseren pädagogischen Handlungsfeldern kreativ und partizipativ mit den jeweiligen Kindern und Jugendlichen aufgreifen. Dabei können wir auf mehr als 25 Jahre Erfahrung zurückblicken, in denen wir stets in einem Dialog von Praxis und wissenschaftlicher Expertise und Evidenz standen. Als bundesweit anerkannte gesundheitsfördernde Aktion entwickeln wir uns bis heute stets weiter, um jung und aktuell zu bleiben.

Dieses Infoblatt wird Sie mit den zentralen Orientierungen vertraut machen, die die Aktion GUT DRAUF kennzeichnen und die die Grundlage für unsere oben genannte Haltung bilden.

## GUT DRAUF – wer hat's erfunden?

Entwickelt wurde die Aktion GUT DRAUF von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit dem Ziel, einen gesunden Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Seit Anfang 2021 wird GUT DRAUF allein verantwortlich von transfer e. V. umgesetzt. Dabei werden die bewährten Inhalte, Methoden, Instrumente und Netzwerke fortgeführt und weiterentwickelt. Die BZgA begleitet diesen Prozess weiterhin als Markeninhaberin von GUT DRAUF.

## Unser salutogenetisches Gesundheitsverständnis

Gesundheit kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet, definiert und verstanden werden.<sup>1</sup> GUT DRAUF basiert auf einem ressourcenorientierten Ansatz der Salutogenese. Im Mittelpunkt steht nicht die Verhinderung von Krankheit und von sogenannten Risikofaktoren. Nach dem pathogenetischen Verständnis ist man entweder gesund oder

krank. Hierauf basieren krankheitspräventive Ansätze. Der salutogenetische Ansatz legt den Fokus auf das, was Menschen gesund erhält.<sup>2</sup>

### Salutogenese sieht Gesundheit und Krankheit als Pole eines gemeinsamen, durch viele Faktoren beeinflussten Gesamtzusammenhangs (Kontinuum).

In welche Richtung sich der Gesundheitszustand zwischen diesen beiden Polen des Kontinuums bewegt, ist entscheidend von den Widerstandsressourcen abhängig, die Menschen zur Bewältigung ihrer körperlichen, psychischen, sozialen und materiellen Herausforderungen im Leben zur Verfügung haben. Diese sogenannten Schutz-/Protektivfaktoren finden sich in ähnlicher Weise auch in anderen theoretischen Konstrukten wie beispielsweise der Resilienz wieder. In diesem Sinne möchten wir mit GUT DRAUF diese Faktoren und Ressourcen von Kindern und Jugendlichen durch unsere Aktivitäten stärken und ausbauen.

#### Gesundheit in der Lebenswelt fördern

GUT DRAUF verfolgt das Ziel, Gesundheitsförderung nachhaltig in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen zu verankern.<sup>3</sup> Der lebensweltorientierte Ansatz betont, dass der Ausgangspunkt der Gesundheitsförderung in den alltäglichen Deutungs- und Handlungsmustern der Kinder und Jugendlichen und ihren jeweiligen Anstrengungen zur Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen gesehen wird.<sup>4</sup> Diese „Eigensinnigkeit“ der Lebenserfahrungen und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen verknüpft GUT DRAUF in einem anerkennenden Verständigungsprozess mit den möglichen Potenzialen einer erweiternden Gesundheitsförderung. Das bedeutet, dass Kindern und Jugendlichen nicht einseitig Gesundheitsvorstellungen als normative Orientierungen vorgesetzt werden. Damit stehen gegenseitiges Verstehen und Verständigung im methodischen Zentrum des Konzeptes von GUT DRAUF.

#### Ziele und Adressat:innen von GUT DRAUF

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

Hier setzen wir im mittleren bis späten Kindheitsalter (5 bis 12 Jahre) an und nehmen dann Jugendliche (13 bis 18 Jahre) besonders in den Fokus.

Gerade Jugendliche sind wichtige Adressat:innen, wenn es darum geht, über Gesundheit aufzuklären und eigenverantwortliches Gesundheitshandeln zu ermöglichen. Denn in der Pubertät gerät für Heranwachsende alles in Bewegung: Nicht nur der Körper, sondern auch Denken, Fühlen und Erleben verändern sich.

### Jugendliche sind hin- und hergerissen zwischen der beschützenden Geborgenheit der Familie und dem Streben nach Autonomie.

Sie wollen und müssen die Kindheit abstreifen und wissen gleichzeitig noch nicht, wohin die Reise gehen soll. Welche Gestalt wollen sie ihrem Leben als Erwachsene geben? Was erscheint ihnen wichtig, erstrebenswert und verheißungsvoll? Was trauen sie sich eigentlich zu und vermögen sie selbst beizutragen? Auf der Suche nach dem für sie richtigen Weg loten sie Möglichkeiten und Grenzen aus, sei es im Hinblick auf Freunde, Lebensstil oder den Umgang mit sich, ihrem Körper und ihrer Gesundheit. Sie stellen Einstellungen und Verhaltensweisen – sowohl die der Erwachsenen als auch die eigenen – infrage und sind neugierig und offen für Neues.

### Verhaltens- und Verhältnisprävention: Gesundheitsförderungskultur in alltäglichen Settings und Handlungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen stärken

Im Sinne der Verhältnisprävention sollen Strukturen und Angebote in pädagogischen Handlungsfeldern geschaffen oder, wo diese bereits vorhanden sind, ausgebaut werden, die es Kindern und Jugendlichen ermöglichen, eine gesundheitsförderliche Verhaltensweise zu erleben und zu festigen.

GUT DRAUF basiert zum einen darauf, dass Maßnahmen der Gesundheitsförderung auf das Verhalten, die Überzeugungen und Motive der Kinder und Jugendlichen abzielen und diese befähigen, gesundheitsbewusst zu handeln (Ansatz der reflexiven gesundheitsbezogenen Handlungsfähigkeit, siehe Infoblatt Nr. 2). Zum anderen zielt GUT DRAUF darauf ab, auch die lebensweltlichen Ermöglichungs- oder Verhinderungsstrukturen in den Blick zu nehmen. Entsprechend dem sogenannten Settingansatz<sup>3</sup> werden alltägliche Umgebungsbedingungen identifiziert, in denen ein Prozess

zur Entwicklung einer bewussten Gesundheitsförderungskultur (Ansatz Gesundheitsförderungskultur, siehe Infoblatt Nr. 2) in den jeweiligen Einrichtungen von GUT DRAUF unterstützt wird.

Dazu nutzen wir die Qualifizierung und Zusammenarbeit mit den hauptberuflichen oder ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen in den jeweiligen pädagogischen Handlungsfeldern und Settings (verbandliche und kommunale Jugendarbeit, Grund- und weiterführende Schulen, Jugendreisen, -unterkünfte und -begegnungen, Sport[-vereine], Unternehmen, Träger in der beruflichen Qualifizierung und Familienzentren.)

### Ernährung, Bewegung, Stressregulation – der EBS-Ansatz

GUT DRAUF verknüpft die Themenbereiche ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und gelingende Stressregulation. Sie sind Voraussetzung und Potenzial zugleich für die physische, psychische und soziale Gesundheit von Jugendlichen und Kindern. Dabei folgt die Jugendaktion dem ganzheitlichen Ansatz der Gesundheitsförderung im Sinne der WHO.

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

Den EBS-Dreiklang versuchen wir auch auf der Programmebene umzusetzen. So ist ein besonderes Merkmal von GUT DRAUF-Angeboten, dass sie möglichst immer alle drei thematischen Elemente (Ernährung, Bewegung und Stressregulation) berücksichtigen und gezielt miteinander verknüpfen.

Natürlich kann es sein, dass trotz des Dreiklangs aus Ernährung, Bewegung und Stressregulation der Schwerpunkt gezielt auf eines der Elemente gelegt wird.



## GUT DRAUF – DIE LEITLINIEN

**GUT DRAUF steht für eine wissenschaftlich fundierte, innovative und zielgruppengerechte Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen. Um die einheitliche Qualität aller GUT DRAUF-Angebote dauerhaft zu sichern, wurden neun Leitlinien formuliert, die die konzeptionellen Inhalte und Ziele zusammenfassen.**

### Ganzheitliche Zielsetzung

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

### Zielgruppenorientierung und Aufgreifen aktueller Jugendkulturen

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

### Qualifiziertes Personal

Geschulte Fachkräfte, die eine Gesundheitsförderungskultur in ihren Einrichtungen entwickeln und gesundheitsförderliche Angebote in den einzelnen Handlungsfeldern in die Praxis umsetzen, sind die Basis für die Qualität der GUT DRAUF-Aktionen. Die Schulungen der Mitarbeiter:innen von GUT DRAUF-Partnerorganisationen werden von erfahrenen GUT DRAUF-Trainer:innen durchgeführt.

### Partizipation und Teamorientierung

Partizipation steht für die Beteiligung und Mitgestaltung der Kinder und Jugendlichen an Aktionen und Programmen. Sie fördert altersgemäß Eigenverantwortlichkeit und Selbstwirksamkeit und kann vorbeugend gegen Stress wirken. Partizipation betont die emotionale Dimension des Wohlfühlens. Teamorientierung heißt, Wohlbefinden durch Kommunikation und gemeinsames Handeln herzustellen.

### Nachhaltige Wirkung für den Alltag

Nachhaltigkeit bedeutet, dass die Botschaften und Erfahrungen einer Maßnahme über die aktuelle Wirkung hinaus im Denken und Verhalten der Kinder und Jugendlichen langfristig verankert bleiben. Wenn der junge Mensch zukünftig aus der Vielzahl von Möglichkeiten die gesunde Alternative wählt, ist das Ziel erreicht. Wiederkehrende Gestaltungselemente und Rituale, die Gesundheit mit Genuss verbinden, erhöhen die Chance, dass die Jugendlichen das gesundheitsbewusste Verhalten in ihren Alltag übernehmen.

### Gesundheit in Szene setzen

Jugendliche assoziieren Gesundheit oftmals mit Abwesenheit von Krankheit oder mit Verzicht auf Genuss. Soll Gesundheit zu einem Thema für Jugendliche werden, ist es wichtig, Ereignisse zu schaffen, die eine positive Verbindung zum Thema Gesundheit herstellen, ohne dies explizit zu benennen oder in den Vordergrund zu stellen. Angebote rund um Fitness, Spaß, Ästhetik und Genuss sind Beispiele dafür. Die Ereignisse werden so in Szene gesetzt, dass die Jugendlichen an das Thema herangeführt und dazu motiviert werden, sich mit allen Sinnen damit zu beschäftigen.

### Qualitätssicherung und Evaluation

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

## GUT DRAUF – DIE LEITLINIEN

### Bildung für Nachhaltigkeit

Die Umsetzung von GUT DRAUF entspricht den Strukturen, Werten und Angeboten der Nachhaltigkeitskriterien und den Prinzipien der nachhaltigen Entwicklung. Themen wie Entschleunigung des Alltags, vielfältige Erfahrungs- und Lebensräume, ein reduziertes Konsumverhalten, Verknüpfung von Bewegung und Naturerlebnissen sowie Vermittlung von Nachhaltigkeit durch Selbstwirksamkeit und Anschaulichkeit gehören schon lange zum festen Bestandteil der GUT DRAUF-Haltung und finden sich in den Qualitätsstandards wieder. Die Umsetzung von Nachhaltigkeit auf allen Ebenen erfordert eine dauerhafte Orientierung am Wohlergehen der Kinder und Jugendlichen. Daher bedarf es auch einer nachhaltigen Organisationsentwicklung.

### Vernetzung

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

## GRUNDSÄTZE FÜR DIE UMSETZUNG

- Die Angebote sollten „**niedrigschwellig**“<sup>5</sup> und offen für Anpassungen an verschiedene Anforderungen und Kontexte sein.
  - Es geht nicht darum, gesundheitliche Regeln zu befolgen, sondern gesunde Lebensweisen aus eigener Überzeugung und eigenständig zu gestalten. Dies gelingt nur, wenn die **Angebote Spaß** machen und gesundheitsrelevante Themen altersgerecht in Szene gesetzt werden.
  - Deshalb schafft GUT DRAUF Erfahrungsräume, in denen Kinder und Jugendliche handelnd und **mit allen Sinnen lernen**<sup>6</sup> können.
  - An die **Bedürfnisse nach Abenteuer**<sup>7</sup>, **neuen Erfahrungen, Autonomie, Selbsterfahrung** und Ausloten von Möglichkeiten und Grenzen anzuknüpfen, kommt den Wünschen von Jugendlichen entgegen.
  - Jugendliche **in ihren alltäglichen Lebensbezügen** anzusprechen, verspricht Erfolg, da sie sich dort am besten erreichen lassen und ihre alltäglichen Themen bei Angeboten aufgegriffen werden können, was zudem die Nachhaltigkeit<sup>8</sup> erhöhen kann.
  - Kinder und Jugendliche orientieren sich oft an Vorbildern (Lernen am Modell). GUT DRAUF-Aktionen können umso wirksamer und nachhaltiger sein, je mehr die **anleitenden Personen sich ihrer Vorbild-**
- **funktion bewusst** sind und ihr gesundheitsrelevantes Verhalten entsprechend (authentisch) gestalten.
  - **Übergänge<sup>9</sup> zwischen den Lebensphasen** sollten in den Blick genommen werden, da diese Phasen für Kinder und Jugendliche eine besondere gesundheitliche Herausforderung darstellen.
  - **Chancengleichheit sollte ermöglicht werden**, damit alle Jugendlichen – trotz individueller und soziokultureller Unterschiede – die gleichen Chancen für eine gesunde Entwicklung haben. Geschlechtsspezifische Interessen werden berücksichtigt, ohne traditionelle Geschlechterrollen unkritisch zu übernehmen.
  - **Neue, positive individuelle Erfahrungen und Gruppenerlebnisse** zu ermöglichen, bedeutet, dass Erlebnisse außerhalb der gewohnten Handlungsmuster zugänglich gemacht werden, damit diese neuen Erlebnisse als positive Erfahrungen nachwirken können. Spaß und Entdeckergeist werden gefördert.
  - Das lustvolle Erleben positiver Aktivitäten und Verhaltensweisen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation soll die Grundlage für positive emotionale Erfahrungen schaffen, die unter **Einbeziehung von reflektierten Erlebnissen** zu Erkenntnissen führen können.

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

## GESUNDHEIT IN SZENE SETZEN

Mit der Inszenierung als methodischem Prinzip von GUT DRAUF ist das Einbetten von Angebotssituationen in ästhetisch-spielerischen Aktionsformen gemeint. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Theaterwelt: Der Regisseur setzt sein Thema oder seine Geschichte in Szene, indem er eine bestimmte – häufig ungewohnte – Perspektive wählt und den Blick des Betrachtenden lenkt.

### Gesundheit in neuem Licht sehen

Gesundheitsrelevante Themen werden ansprechend und aufregend inszeniert, ohne diese Themen explizit zu benennen. Wenn GUT DRAUF-Angebote die drei Pfeiler Ernährung, Bewegung und Stressregulation „in Szene setzen“, bedeutet das, Gewohntes in einen neuen Handlungsrahmen zu setzen: Bekanntes wird so inszeniert, dass Kinder und Jugendliche es in anderem Licht betrachten können. Ändert sich der Blickwinkel, können sie es als ungewöhnlich, interessant und attraktiv wahrnehmen.

### In Szene setzen – aber wie?

Entsprechend einem Rollenspiel können Situationssimulationen (z. B. Modenschau, Talkshow) arrangiert werden, die die Gestaltung der „Requisiten“ (z. B. Dekoration, Raumgestaltung) miteinbeziehen. Inszenierungen bei GUT DRAUF sind methodische Ansatzmöglichkeiten, die

durchgehend bei allen Angeboten mitgedacht werden. Wie intensiv und umfassend Inszenierung als methodisches Gestaltungsprinzip im Rahmen von Angeboten umgesetzt werden kann bzw. soll, ist auf die unterschiedlichen Voraussetzungen, Bereitschaften und Erwartungshaltungen der Teilnehmenden abzustimmen.

**Die Spannweite der Inszenierung ist dabei sehr vielfältig: Sie reicht von der kleinen Dekorationsidee auf dem Esstisch bis hin zum großen Event.**

### Improvisieren und spontan sein

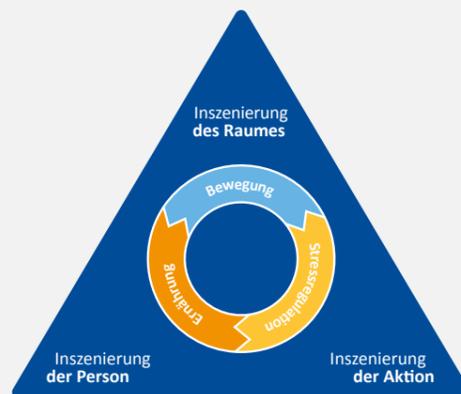
GUT DRAUF-Inszenierungen leben von Improvisationstalent und Spontaneität – sowohl aufseiten der Mittlerkräfte als auch aufseiten der Kinder und Jugendlichen.

### Inszenierung des Raumes

Jeder Ort kann zum Schauplatz, zur „Bühne“, zu einer GUT DRAUF-Inszenierung werden. Angefangen bei der Gestaltung des Essensraums bis hin zum alten, knorrigen Baum im Außengelände eines Jugendzentrums. Oft ergeben sich Inszenierungsideen beim genauen Betrachten des Raumes. Räume zu gestalten, erfordert eine klare Vorstellung davon, was in ihnen passieren soll. Schon kleine Veränderungen im Raum können eine große Wirkung erzielen und die innere Haltung beim Eintreten verändern. Um Atmosphäre zu erzeugen, sind Lichtquellen, Stoffe, Farbakzente, aber auch Düfte und vor allem Musik hilfreich. Wie bei einer Theaterinszenierung werden so die sinnliche Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit gelenkt. Was sollen die Eintretenden zuerst sehen? Welche Sinne sollen angesprochen werden?



Inszeniert werden drei zentrale Elemente: der Raum, die Person und die Aktion rund um Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.



Zentrale Inszenierungsinstrumente

### Inszenierung der Personen

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

Der eigene Körper ist ein wunderbares Instrument des Rollenwechsels. Allein eine kleine, aber markante Veränderung des Ganges, der Körperhaltung, von Gestik und Mimik kann große Wirkung erzielen. Auch die Stimme braucht häufig nur ein wenig verändert zu werden, um der Person einen anderen Ausdruck zu verleihen.

Das In-die-Rolle-Schlüpfen kann Überwindung kosten. Übungen und Spiele aus dem Bereich des Improvisationstheaters<sup>10</sup> können dabei hilfreich sein, die eigene Präsentationsfähigkeit im Rollenspiel zu erproben und auszubauen.

## PARTIZIPATION UND SELBSTWIRKSAMKEIT FÖRDERN

Kinder und Jugendliche aktiv zu beteiligen und Partizipation<sup>11</sup> Wirklichkeit werden zu lassen, erhöht die Chance, dass GUT DRAUF-Angebote mit Leben gefüllt werden und Teilnehmende eine positive Selbstwirksamkeit erleben können. Das wiederum trägt zur Autonomie und Selbstbestimmung im Sinne des Empowerments<sup>12</sup> bei.

### Stufen der Partizipation

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

### Inszenierung von Aktionen

Hierzu gehören alle Handlungen bzw. Aktivitäten rund um Bewegung, Spiele, Spannungsinselformen oder Essensevents, die Kinder und Jugendliche in Aktion versetzen. Um Aktionen in Szene zu setzen, bedarf es des Querdenkens. So kann zum Beispiel das Spielziel verändert werden: Aus dem Wettrennen wird ein Langsamkeitsmarathon. Oder die Spielregeln werden geändert, sodass festgefahrene Rollenmuster aufgehoben werden. Auch beim Essen kann quergedacht werden: Was wäre, wenn das Essen einmal auf den Stühlen serviert und auf den Tischen gegessen würde? Und wie wäre es, Gewohntes umzubenennen? Das kann Neugierde schaffen und beispielsweise die Wahl der Speisen beeinflussen. Kinder und Jugendliche haben Nahrungsmittelfavoriten, aber auch richtige No-Gos. Das Umbenennen macht das ungeliebte Gemüse vielleicht nicht zum Favoriten, hilft aber, es anders wahrzunehmen. Möglicherweise gewinnt es dadurch an Attraktivität und bekommt eine Chance, wenigstens probiert zu werden.

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

### Schritt für Schritt ans Ziel

Echte Partizipation knüpft an die Fähigkeiten und Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen an. Und hier können wir ihnen mehr zutrauen, als wir manchmal zögerlich glauben. Dieser Mut zur echten Partizipation sollte bei den GUT DRAUF-Aktionen mit der „Strategie der kleinen Schritte“ angemessen kombiniert werden. Kleine Schritte, die aufeinander aufbauen, vermitteln schneller Erfolgserlebnisse. Und diese sind gerade in der Pubertät – einer Phase mit großer innerer Unsicherheit – sehr wichtig.

Stufen der Partizipation<sup>13</sup>

.....

**Impressum:****Herausgeberin**

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), Köln

**Redaktion**

Oliver Schmitz (transfer e.V.)

**Gestaltung**

Helder, Berlin  
www.helder.design

**Bildnachweis**

S. 1: © Antonioguilllem – fotolia

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

**Bestellung**

Dieses Infoblatt steht als PDF auf  
der GUT DRAUF-Internetseite zur  
Verfügung: [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

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

.....

**Literaturverzeichnis/Autor:innenverzeichnis:**

① [www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/Wegeweiser\\_2019-08.pdf](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Wegeweiser_2019-08.pdf)

② Franke, A. (2011): Salutogene-  
tische Perspektive. In: BZgA (Hrsg.)  
Leitbegriffe der Gesundheitsför-  
derung und Prävention. Gamburg:  
Verlag für Gesundheitsförderung.  
S. 487–490

③ Rosenbrock, R./Hartung, S.  
(2011): Settingansatz/Lebenswelt.  
In: BZgA (Hrsg.) Leitbegriffe der  
Gesundheitsförderung und Präven-  
tion. Gamburg: Verlag für Gesund-  
heitsförderung. S. 497–500

④ Grunwald, K./Thiersch, H.  
(2016): Lebensweltorientierung. In:  
Grunwald, K./Thiersch, H. (Hrsg.):  
Praxishandbuch Lebensweltorien-  
tierte Soziale Arbeit. 3. Auflage.  
Weinheim und Basel: Beltz Juventa.  
S. 24–64

⑤ Arnold, H./Hölmüller, H.  
(Hrsg.) (2017): Niedrigschwellig-  
keit in der Sozialen Arbeit.  
Weinheim: Beltz, Juventa

⑥ Mette, N. (1999): Lernen mit  
allen Sinnen. Münster: Lit

⑦ Becker, P. (Hrsg.) (2013): Aben-  
teuer, Natur und frühe Bildung.  
Opladen: Budrich

⑧ Böhnisch, L. (2020): Sozial-  
pädagogik der Nachhaltigkeit.  
Weinheim, Basel: Beltz, Juventa

⑨ Griebel, W./Niesel, R. (2015):  
Übergänge verstehen und beglei-  
ten. Berlin: Cornelsen

⑩ List, V. (2012): Kursbuch  
Improtheater. Stuttgart: Klett

⑪ Straßburger, G./Rieger, J.  
(2019): Partizipation kompakt.  
Für Studium, Lehre und Praxis  
sozialer Berufe. Weinheim, Basel:  
Beltz, Juventa

⑫ Blank, B. (2021): Lehrbuch  
Empowerment. Weinheim, Basel:  
Beltz, Juventa

⑬ [www.gesunde-kita.net/fileadmin/user\\_upload/MAIN-bilder/Netzwerk\\_Kita\\_Brbg/Stufen\\_der\\_Partizipation2.jpg](http://www.gesunde-kita.net/fileadmin/user_upload/MAIN-bilder/Netzwerk_Kita_Brbg/Stufen_der_Partizipation2.jpg) (Zugriff am 15.09.2020)

.....

**Autor:** Prof. Dr. Harald Michels, Kultur – Ästhetik – Medien (insbesondere Sport- und Erlebnispädagogik), Hochschule Düsseldorf