

GUT DRAUF Initiativen in Schullandheimen

Ingrid Rackelmann

Verband Deutscher Schullandheime e.V.

Können wir im Schullandheim dazu beitragen, Jugendliche für das Gesundheitsprojekt GUT DRAUF zu interessieren? Gelingt es uns, das Ernährungsverhalten, Bewegungs- und Stressverhalten von Jugendlichen nachhaltig zu verbessern?

Jugendliche setzen weniger auf Gesundheit, eher auf Geschmack, Genuss und Vergnügen. Sie sind häufig nicht immer gut drauf, sie sind häufig müde, erschöpft, gestresst und überfordert. Übergewicht durch falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Haltungsschäden sowie Anfälligkeit für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind und werden zunehmende gesundheitliche Probleme.

Schullandheime bieten viele Möglichkeiten, das Gesundheitsprojekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung GUT DRAUF *Bewegung- Entspannung und gesunde Ernährung* anzubieten bzw. umzusetzen.

Jugendliche brauchen das gemeinsame Erleben in der Gruppe, auf Klassenfahrten, in der Freizeit und auf Reisen. Im Schullandheim ermöglichen wir das gemeinsame Erleben und können es zusätzlich durch jugendgemäße Angebote unterstützen.

Dazu gehören u.a. folgende GUT DRAUF Prinzipien: Sinneserfahrung ermöglichen, Eigenaktivität und Spaß fördern, Gesundheit in Szene setzen, Gruppenerlebnisse gestalten, das Gemeinschaftsgefühl stärken und soziokulturelle Merkmale einbeziehen.

Bei der Fachtagung Anfang Mai 2008 in Kletitz hatten die Teilnehmer im Rahmen der Arbeitsgruppe „Gesund leben - gesund lernen - Umsetzung von GUT DRAUF in Schullandheimen“ die Möglichkeit, Räume im Jugendfreizeitzentrum der Gemeinde Kletitz zu nutzen. Es bestand die Gelegenheit, draußen auf einer überdachten Veranda zu sitzen, wie auch einen großen, vielseitig eingerichteten Raum, der farblich gestaltet war, zu nutzen. Der obligatorische GUT DRAUF Begrüßungscocktail fehlte nicht,

ebenso bestand jederzeit die Möglichkeit, sich an einem Früchtebuffet auf einem Tisch mit verschiedener Dekoration zu bedienen und zu stärken. Gesunde Getränke wie Säfte und Mineralwasser standen ausreichend zur Verfügung, ein Kräutertee wurde probiert und auch der kleine Genuss in Form von Schokolade kam nicht zu kurz.

Auf die Möglichkeit der Anschaffung einer Deko-Kiste für die Durchführung verschiedener Aktivitäten mit vielseitigem Inhalt wie Stoffen in unterschiedlicher Größe, Werkzeuge und Hilfsmittel, Verbrauchsmaterial und Deko-Stücke wurde hingewiesen.

Während des Erfahrungsaustausches wurde deutlich, dass viele GUT DRAUF Elemente bereits in den Schullandheimen praktiziert werden, sie erscheinen oft nur nicht als jugendgemäßes Angebot nach den GUT DRAUF Prinzipien. Es bestand großes Interesse daran, die Standards GUT DRAUF für Unterkünfte kennen zu lernen. Alle Bereiche wie Ernährung, Bewegung und Entspannung enthalten Voraussetzungen des Hauses als ständiges Angebot sowie programmorientierte Angebote. Dabei sind Muss-Standards verpflichtend. Weitere Standards können zusätzlich erfüllt werden. Die Standards wurden besprochen und auch auf die „Machbarkeit“ in unseren Schullandheimen hinterfragt. Es wurde darauf aufmerksam gemacht, dass eine Anerkennung als GUT DRAUF Unterkunft nicht unbedingt mit einem großen finanziellen Aufwand verbunden sein muss, oft ist einfach Kreativität und etwas Phantasie gefragt. Jedoch wurde auch deutlich, dass jedes Schullandheim seine individuelle Situation und seine Möglichkeiten hat.

Zu den Voraussetzungen für die Qualifizierung als GUT DRAUF Unterkunft gehört, dass die Mitarbeiter, möglichst zwei, an einer Basisschulung teilnehmen müssen. In dieser Basisschulung werden das Konzept und die Kriterien vermittelt, Praxiselemente exemplarisch vorgestellt

und durchgeführt sowie Planungsgrundlagen und Orientierungshilfen für die Umsetzung in der eigenen Praxis gegeben.

Wer nicht gleich eine Qualifizierung als GUT DRAUF Unterkunft anstrebt, sich aber für das Gesundheitsprojekt interessiert, kann auch GUT DRAUF Partner werden, in dem er sogenannte GUT DRAUF Bausteine im Schullandheim anbietet. Programm-Angebote im Schullandheim aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung können auch, wenn sie den GUT DRAUF Kriterien entsprechen, mit dem GUT DRAUF Gütesiegel versehen werden.

Anzustreben ist ein GUT DRAUF Netzwerk von Schulen, Schullandheimen, Jugendhilfeeinrichtungen, so dass das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen intensiver und nachhaltiger verbessert werden kann.

So wünschen sich immer mehr Schulen die Zertifizierung als GUT DRAUF Schule. Da lohnt es sich auch immer für Schullandheime, die Möglichkeit der Zertifizierung als GUT DRAUF Schullandheim oder GUT DRAUF Partner zu nutzen.

Koordinatorin und Kontaktanschrift beim Verband Deutscher Schullandheime für GUT DRAUF Initiativen:

Ingrid Rackelmann,
Nieper Straße 38 A, 47802 Krefeld;
E-Mail:
ingrd.rackelmann@schullandheim.de

Weitere Informationen unter:

<http://www.schullandheim.de/gutdrauf/>

<http://www.gutdrauf.net>

