

## **„Fit & Gut drauf!“ – Ein Aktionsprogramm für Kinder und Jugendliche in München rund um das Thema Gesundheit**

ALBERT KAPFHAMMER, Kultur & Spielraum e.V. München

### **Was ist „Fit & Gut drauf!“**

„Fit & Gut drauf!“ ist ein Aktionsprogramm für und mit Jugendlichen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Dazu gehören die Aspekte seelische Gesundheit, Pubertät und Sexualität, Schönheit, Suchtverhalten...

Das Aktionsprogramm „Fit & Gut drauf!“ setzt direkt bei den Interessen und Bedürfnissen der Jugendlichen an. Mit den Formen und Methoden der Kulturpädagogik und kulturellen Bildung werden sie aufgefordert und eingeladen, selbst aktiv und gestaltend tätig zu werden – und zwar mit allen Sinnen.

### **Welcher Gesundheitsbegriff liegt unserer Arbeit zu Grunde?**

Wir verstehen Gesundheit in einem umfassenden Sinne, als körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Gesundheit ist wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens. Gesundheit zu verstehen, steht für ein Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont, wie die körperlichen Fähigkeiten (siehe Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung).

### **Wie läuft das Projekt „Fit & Gut drauf!“?**

Das Gesamtprogramm setzt auf einen modularen Aufbau und orientiert sich an den Interessen und dem Bedarf der Jugendlichen sowie an den regionalen Gegebenheiten und den Anliegen der Kooperationspartner vor Ort.

Dazu gehören neben einer umfassenden Informations- und Netzwerkarbeit das aktivierende Schulklassenprogramm mit festen didaktischen Einheiten, mobile Einsätze in Stadtteileinrichtungen, auf Plätzen und öffentlichen Treffpunkten, die Mitmachausstellung „Rund um Xsund!“ und als zentrale Abschlussveranstaltung ein sogenannter „Jugendgesundheitstag“, in dessen Mittelpunkt die Präsentation der von und mit Jugendlichen im Vorfeld entwickelten und realisierten Projekten stehen.

### **Wer soll erreicht werden?**

Jugendliche von 11 bis 17 Jahren, mit dem besonderen Fokus auf sozial benachteiligte junge Menschen (hoher Anteil an Jugendlichen mit Migrationshintergrund und aus Haushalten mit unterdurchschnittlichem Einkommen und geringer Bildung) – noch dazu in der schwierigen Phase des Übergangs von der Schule in den sich anschließenden Lebensabschnitt, der für viele junge Menschen in zunehmendem Maße von Perspektivlosigkeit gekennzeichnet ist. Ferner Multiplikatoren, Vertreter der Fachbasis und regionaler Stadtteilgremien...

### **Welche Ziele verfolgt das Gesamtprojekt „Fit & gut drauf!“?**

- Aktivierung (besonders beteiligungsferner) Jugendlicher zur produktiven Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Themen
- Durchführung von attraktiven und nachhaltigen Angeboten zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung mit den Mitteln der kulturpädagogischen

Arbeit, die Jugendlichen einen unmittelbaren und selbsttätigen Zugang ermöglichen

#### Fit & Gut drauf!

- geht es um Information und Aufklärung hinsichtlich gesundheitsrelevanter Zusammenhänge im Alltag von jungen Leuten
- will das Bewusstsein Heranwachsender für eine gesunde Lebensweise fördern
- will Jugendliche dazu befähigen, ihren eigenen Lebensbereich im Sinne eines umfassenden Wohlbefindens selbst zu gestalten
- möchte Jugendliche für das Thema Gesundheit sensibilisieren und dazu animieren, sich aktiv damit auseinanderzusetzen
- zielt dabei ausdrücklich auf eine sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppe ab und strebt an, gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern
- will Modell-Projekte im Bereich der Gesundheitsförderung anstoßen, realisieren und präsentieren, um damit Anregung und Motivation für weitere gesundheitsfördernde Ideen und Initiativen zu geben
- knüpft ein Netzwerk unterschiedlicher Akteure und Projekte der Gesundheitsvorsorge und -Erziehung

#### Wie wird das erreicht?

##### Fit & Gut drauf!

- ermöglicht eine spielerische Auseinandersetzung bzw. Aneignung des Themas Gesundheit mittels (sinnlicher) Erfahrungen und Aha-Erlebnissen, schafft so die Rahmenbedingungen für eine selbstgesteuerte, lustbesetzte Annäherung und eröffnet damit einen anderen, persönlichen Zugang zum Thema Gesundheit
- stellt Partizipation und Interaktion in den Mittelpunkt, bezieht die Zielgruppe während aller Phasen des Projektes mit ein, greift Ideen der Jugendlichen auf und bietet ihnen stets die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden/ sich einzubringen
- verändert nachhaltig Strukturen und Gewohnheiten, befördert Entwicklungen, achtet auf eine langfristige, dauerhafte Wirkung
- stellt stets einen Bezug zur Lebenswirklichkeit der jungen Leute her, versucht, an deren Lebensstil und -kultur anzuknüpfen, an ihren Bedürfnissen anzusetzen und kommt den Heranwachsenden in ihren Rezeptionsgewohnheiten entgegen
- legt Wert auf ein ganzheitliches, weitreichendes Verständnis von „Gesundheit“
- nimmt Einfluss auf den alltäglichen Lebensraum der jungen Leute (Setting-Ansatz)
- macht ein niederschwelliges Angebot (aufsuchend, kostenlos...), bietet leicht zugängliche Informations- und Austauschmöglichkeiten und beachtet Aspekte des Gender Mainstreaming
- Fit & Gut drauf! erprobt neue Wege und Ansätze. So werden neue Formate entwickelt, andere Formen von Kommunikation und Beteiligung gesucht, moderne Methoden des Empowerments angewandt.

**Fazit:** Jugendliche werden auf kreative Weise mit dem Thema Gesundheit konfrontiert, erleben, wie viel Spaß es machen kann, sich damit zu beschäftigen. Die gemeinsam

entwickelten Projekte führten zu dauerhaften Veränderungen der Gewohnheiten, des Schulalltags/ der Lernbedingungen bzw. zu nachhaltigen Einstellungsveränderungen.

### **Wer steht hinter dem Projekt Fit & Gut drauf! ?**

Fit & Gut drauf! wird durchgeführt von Kultur & Spielraum e.V.

([www.kulturundspielraum.de](http://www.kulturundspielraum.de)) in Zusammenarbeit und mit Förderung mit

unterschiedlichen Partnern im Stadtteil, der Stadt München und darüber hinaus:

- Landeshauptstadt München Referat für Umwelt und Gesundheit
- Landeshauptstadt München Sozialreferat/ JugendKulturWerk
- Bund-Länder-Programm Soziale Stadt
- LOS - Lokales Kapital für soziale Zwecke (ein Programm des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

sowie: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und JuMed, Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte, Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V., Verbraucherzentrale Bayern e.V., Verbraucherservice Bayern, Schulreferat/ Pädagogisches Umweltzentrum Münchner Schulen, FrauenGesundheitsZentrum München e.V., Sportamt, Münchner Sportjugend im BLSV, Krankenkassen, Städtische Berufsfachschule für Diätetik, Münchner Kinder und Jugendforum, Pro Familia und andere Beratungsstellen, Schulen, Stadtteileinrichtungen...

### **Wie oft wurde das Projekt durchgeführt und wie viele haben daran teilgenommen?**

„Fit & Gut drauf in Berg am Laim!“, Februar bis Juli 2005

- Teilnehmer am Gesamtprojekt: gut 800 Kinder und Jugendliche, Lehrer und Multiplikatoren, Vertreter von Institutionen und Organisationen, Initiativen und Projekten aus Prävention und Gesundheitswesen.
- Besucher am Jugendgesundheitstag: mindestens 700 Jugendliche
- (mehr als 25 Schulklassen aus acht Münchner Schulen)
- Teilnehmer an der Wohlfühlralley: etwa 80 Kinder, Jugendliche und Eltern
- Kooperationspartner in Berg am Laim und stadtweit: über 30 (davon mindestens zehn in Milbertshofen/ Am Hart wieder beteiligt)

„Fit & Gut drauf in Milbertshofen/ Am Hart!“, November 2005 bis Juli 2006

- Besucher der Ausstellung „Rund um Xsund!“: rund 600 Kinder und Jugendliche; außerdem Lehrer und Multiplikatoren, interessierte Erwachsene
- Kooperationspartner in Milbertshofen/ Am Hart, stadtweit und überregional: rund 45 unterschiedliche Einrichtungen, gesamt über 70 Personen.
- Gäste am Jugendgesundheitstag: knapp 30 Klassen aus zehn Schulen; Fachpublikum,
- Insgesamt rund 900 Besucher

### **Was Sie über Kultur & Spielraum wissen sollten.**

Wir entwickeln und organisieren seit 1974 kulturpädagogische Projekte für Kinder, Jugendliche und Familien - vorwiegend im außerschulischen Bereich. Als gemeinnütziger Verein und nach §75/KJHG anerkannter Träger der Jugendhilfe sind wir als Partner

des Sozialreferates und Stadtjugendamtes und anderer städtischer Referate in der Kinder- und jugendkulturellen Bildungsarbeit aktiv.

Im kommunalen Auftrag betreibt Kultur & Spielraum zwei Kinder- und Jugendkulturwerkstätten in der Pasinger Fabrik und der Seidlvilla Schwabing, organisiert als Kulturpädagogischer Dienst mobile Aktionen und Programme in der ganzen Stadt und ist verantwortlich für das Münchner Kinder- und Jugendforum. Kultur & Spielraum ist in der Fortbildungsarbeit tätig, unterhält einen Verlag für didaktische Materialien und organisiert Kulturprojekte mit Partnern in überregionalen und bilateralen Zusammenhängen.

Neben Projekten wie der Spielstadt „Mini-München“, der Ferienakademie „Kunst & Krempel“, der Münchner KinderUni, dem KinderKolleg und vielen anderen, hat sich in den letzten Jahren ein inhaltlicher Schwerpunkt rund um das Thema Gesundheit gebildet:

- Dazu gehört die Gestaltung des Begleitprogramms und die Entwicklung eines didaktischen Koffers zur Ausstellung „Verflichte Schönheit“ im Deutschen Museum 1995 und 1996,
- Gestaltung und Durchführung des Aktionsprogramms „Wie siehst Du denn aus!?“ rund um das Thema Aussehen, Schönheit, Wohlbefinden, 1998,
- die Mitgestaltung am Forum Kinder-Umwelt und Gesundheit im Rahmen des Aktionsprogramms Umwelt und Gesundheit 2001,
- die Übernahme und Ausrichtung der Mitmach- und Wanderausstellung „Gut drauf“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für München 2001 und
- seit 2004 die Durchführung des Aktionsprogramms „Fit & Gut drauf!“ in den genannten Stadtteilen.
- Ein Fortsetzung des Aktionsprogramms ist für den Zeitraum Herbst 2006 bis Sommer 2008 in zwei weiteren Münchner Stadtteilen geplant.