

## NETZWERK

# GUT DRAUF - Bewegen, essen, entspannen

**Die Kinder- und Jugendaktion "GUT DRAUF bewegen, essen, entspannen" bietet Einrichtungen der Jugendarbeit und Jugendbildung eine gesundheitsbezogene Organisationsentwicklung. Dazu gehören die Fachkräfteschulung, die fachliche Beratung und Begleitung sowie die Möglichkeit zur Zertifizierung.**

## Zielsetzung

Die Kinder- und Jugendaktion "GUT DRAUF bewegen, essen, entspannen" bietet Einrichtungen der Jugendarbeit und Jugendbildung eine gesundheitsbezogene Organisationsentwicklung. Dazu gehören die Fachkräfteschulung, die fachliche Beratung und Begleitung sowie die Möglichkeit zur Zertifizierung des erfolgreichen Qualitätsentwicklungsprozesses.

Inhaltlich folgt GUT DRAUF einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheitsförderung im Sinne der WHO und nutzt dabei die Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Bewegung und Stress und deren Potenziale für die physische, psychische und soziale Gesundheit von Heranwachsenden.

## Umsetzung

Zielgruppe von GUT DRAUF sind Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 18 Jahren. Primäre Ansprechpartner sind dabei Fach- und Mittlerkräfte in den fünf Handlungsfeldern Schule, Sport, Jugendreise, Jugendeinrichtungen und berufliche Qualifizierung. Die Kinder- und Jugendaktion verfolgt eine Kombination aus Verhaltens- und Verhältnisprävention und fördert die Vernetzung der Partner aus den unterschiedlichen Handlungsfeldern im Sozialraum junger Menschen. So erhalten Heranwachsende größere Chancen für ein gesundheitsgerechtes Aufwachsen.

Einrichtungen oder Angebote nach GUT DRAUF bieten Kindern und Jugendlichen Anreize zu gesundheitsförderlichem Verhalten. Unter



Bild: Gut drauf

---

## KONTAKT

GUT DRAUF  
Gesamtkoordination  
transfer e. V.  
Buchheimer Straße  
64  
51063 Köln

### **Ansprechpartner:**

Oliver Schmitz  
Janine Bhandari  
Sandra Anders  
Heike Ohrndorf  
Telefon:  
0221-9592192  
E-Mail:  
**gutdrauf@transfer-  
ev.de**

---

## LINKS

**www.gutdrauf.net**  
**www.transfer-ev.de**  
e

aktiver Beteiligung der jungen Menschen werden aktuelle Jugendtrends aufgegriffen und die Themen Ernährung, Bewegung und Stress so inszeniert, dass sie mit Spaß verbunden sind und bei der Zielgruppe ankommen. Die wissenschaftliche Begleitung und der beständige Austausch mit Fachkräften aus den Handlungsfeldern und regionalen Vertreterinnen und Vertretern bürgen für eine hohe Struktur- und Ergebnisqualität, aber vor allem Nachhaltigkeit der Aktion.

GUT DRAUF wird von dem gemeinnützigen Verein transfer e. V. allein verantwortlich umgesetzt. Entwickelt wurde die Aktion von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit dem Ziel, einen gesunden Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.

## Evaluation

Die gesundheitsbezogenen Projekte und Aktionen im Rahmen von GUT DRAUF müssen den in der Praxis entwickelten und mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern abgestimmten Qualitätskriterien entsprechen.

Eine umfassende Qualitätskontrolle stellt sicher, dass die Angebote bei der Zielgruppe ankommen und gesundheitsförderliches Verhalten im Sinne der GUT DRAUF-Leitlinien fördern.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **Jetzt IN FORM Partner werden.**

Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/gut-drauf-bewegen-essen-entspannen/>