

# Kurzkonzept



**GUT DRAUF**

## lifecompetenztraining 2.0

mit integriertem Bildungscamp

im Rahmen der gesundheits- und inklusionsorientierten Arbeit mit  
Kindern und Jugendlichen  
der Evangelischen Jugend  
in der Region Bonn-Rhein-Sieg

### Kooperationspartner

Heinrich-Böll-Sekundarschule

Jugendamt der Stadt Bornheim

Evangelisches Jugendreferat An Sieg und Rhein und Bonn

## Entwicklung und Hintergrund des lifecompetenztrainings mit integriertem Bildungscamp

Mit Beginn des Schuljahres 2009/2010 wurde das GUT DRAUF-lifecompetenztraining in der Jahrgangsstufe 5 der Franziskushauptschule in Bornheim-Merten gestartet. Innerhalb dieses Projekts wurden die Schülerinnen und Schüler von Beginn an regelmäßig und nachhaltig im Bereich des sozialen Lernens nach GUT-DRAUF-Standards (Bewegung, Gesunde Ernährung, Stressregulation) – Bildung in einer gesundheitsfördernder Wohlfühlatmosphäre begleitet und gebildet.

Die Umsetzung erfolgte im Rahmen einer wöchentlichen Doppelstunde „lifecompetenztraining“ und einem jährlichen, mehrtägigen Bildungscamp zum Start in das neue Schuljahr sowie einem Aktionstag pro Schulhalbjahr. Auch die Räumlichkeiten wurden nach GUT-DRAUF-Standards gestaltet: So verfügte die Jahrgangsstufe über eine eigene Ebene, zu der Jugendliche anderer Jahrgangsstufen keinen Zutritt haben. Auf dieser Ebene finden sich neben den geräumigen Klassenräumen eigene Toiletten, ein Entspannungsraum, sowie ein Spiele- und Bewegungsraum. Im großen Flur werden Stellwände dazu genutzt, aktuelle kreative Arbeiten oder Fotos aus dem Koch- oder Reitunterricht auszustellen.

25 Schülerinnen und Schüler (10 Mädchen und 14 Jungen) nahmen von 2009 bis heute (Abschluss im Sommer 2015) am Projekt teil. Von den Schülerinnen und Schülern im Alter von 15 – 17 Jahren haben 10 einen Migrationshintergrund (Türkei, Kurdistan, Russland, Jordanien, China, Jordanien, Taiwan, Rumänien und Indien); teilweise stammen sie aus sogenannten „schwierigen Verhältnissen“, in denen sie tagtäglich mit Arbeitslosigkeit und den daraus resultierenden Problemen konfrontiert sind.

Als Zwischenauswertung vom Juni 2014 ergab sich aus einer anonymisierten Befragung folgende Rückmeldung von Seiten der Jugendlichen: 100% der Jugendlichen besuchen regelmäßig den Unterricht (Dies deckt sich mit den Angaben der Klassenlehrerin); 60% der Jugendlichen gehen „sehr gerne“ und weitere 35% „gerne“ in die Schule; 75% der Jugendlichen verstehen sich „sehr gut“ mit ihren Mitschülern (25 % „gut“ und „mäßig gut“); keiner der Jugendlichen hatte bisher eine Schulkonferenz (es gab allerdings bei 15% der Schüler Teilkonferenzen); es ist ebenfalls keiner der Schüler vorbestraft. Aus der Erfahrung des Lehrerkollegiums und im Besonderen der Klassenlehrerin und auf der Basis der Evaluation durch die BzGA aus dem Jahr 2011, lässt sich feststellen: Das Projekt ist/war ein voller Erfolg und soll auch in Kooperation mit der neuen Heinrich-Böll-Sekundarschule fortgesetzt werden bzw. wiederholt werden.

Durch die Erfahrungen aus dem ersten Projektdurchlauf und bedingt durch die neue Schulform sowie der Aufnahme des Inklusionsgedanken bedarf es einer Weiterentwicklung der strukturellen Rahmenbedingungen: Ab dem Schuljahr 2015/2016 soll die vollständige Stufe (3 Klassen mit je 27 Schülerinnen/Schülern) über die Dauer der Schulzeit begleitet werden. Das bedeutet für die pädagogische Begleitung durch das Jugendreferat einen deutlich gesteigerten Zeitaufwand. Weiterhin soll jede Woche im Rahmen des bestehenden Kommunikations- und Methoden-Trainings das Projekt umgesetzt werden. Ergänzend sind 2 mehrtägige Bildungscamps für die komplette Stufe vorgesehen.

Damit das Projekt in diesem erweiterten Rahmen umgesetzt werden kann, ist eine Aufstockung der Mittel notwendig.



## Kurzdarstellung GUT DRAUF - lifecompetenztraining und Bildungscamp

### Struktureller Rahmen:

- Durchgängige Begleitung einer kompletten Stufe (3 Klassen mit je 27 Schülerinnen und Schülern)
- Durchführung von 2 jeweils 5-tägigen Bildungscamps (Klasse 5 und Klasse 7/8) als Kompakttraining außerhalb der Schule
- wöchentliche Doppelstunde GUT DRAUF - lifecompetenztraining
- monatliche Reflektion des Gesamtteams (6 KlassenlehrerInnen und pädagogische Fachkraft)
- Elternabende/Elternbegleitung (nach Bedarf)
- Einzelgespräche mit LehrerInnen, SchülerInnen, Eltern (nach Bedarf)

1. Woche - Begleitung durch 2 Klassenlehrer (KL), plus pädagogische Fachkraft (PFK)

2. Woche - Begleitung durch 2 Klassenlehrer

3. Woche - Begleitung durch 2 Klassenlehrer

4. Woche - Reflektion im Gesamtteam (6 KlassenlehrerInnen und päd. Fachkraft)

### Wochenplan

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Klasse A	2 KL/PFK	2 KL	2 KL	Reflektion 6 KL/PFK
Klasse B	2 KL	2 KL/PFK	2 KL	
Klasse C	2 KL	2 KL	2 KL/PFK	

### Themen:

- 5. Klasse Soziales Lernen - **GUT DRAUF sein**
- 6. Klasse Mädchen/Jungenförderung
- 7. Klasse Anti-Aggressionstraining
- 8. Klasse Suchtprävention
- 9./10. Klasse „Erwachsen-werden“ - Berufsorientierung/Verselbständigung

### Inhalte:

#### Klasse 5 „Soziales Lernen - GUT DRAUF sein“

Hilfestellung zur Integration in das neue Schulleben

- Sensibilisierung für die Themen Gesundheit, Entspannung und Stressbewältigung
- Ich-Stärkung, das Erkennen eigener Stärken und Schwächen mit dem Ziel der Persönlichkeitsentwicklung
- Entwicklung und Stärkung der Klassen-/Gruppengemeinschaft
- Umgang miteinander, d.h. Einüben des rücksichtsvollen und hilfsbereiten Umgangs mit dem Mitmenschen
- Erkennen und Wahrnehmen „gesellschaftlicher Mitverantwortung“ auf schulischer Ebene

#### Klasse 6 „Mädchen/Jungenförderung“

Entwicklung eines positiven Verhältnisses zur eigenen Körperlichkeit und zur eigenen persönlichen Leistungsfähigkeit

- Stärkung Selbstwertgefühl
- Kritische Reflexion der Geschlechterrollen
- Aufbrechen von überholtem Rollenverständnis
- Verantwortungsbewusster Umgang mit Sexualität

### **Klasse 7 „Anti-Aggressionstraining“**

Förderung des psychischen, sozialen und körperlichen Wohlbefindens

- Positives Erleben der Gruppe
- Stärkung der Teamfähigkeit
- Vertiefung der Themen Entspannung und Stressbewältigung
- Akzeptanz der Eigenverantwortung für soziales Handeln
- Erarbeitung von Konfliktlösungsstrategien
- Transfer von Gelerntem in den schulischen und in den familiären Alltag

### **Klasse 8 „Suchtprävention“**

Entwicklung eigener Lebensstrategien, die in kritischen Phasen verhindern, zum Suchtmittel zu greifen, um Probleme zu bewältigen

- Entwicklung und Stärkung von „skills for life“ (Kritikfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Kommunikationsfähigkeit, Verantwortung, Selbstvertrauen, Urteilsvermögen etc.)
- Bekannt machen der Möglichkeiten, in Abhängigkeit zu geraten
- Auseinandersetzung mit den vielfältigen Folgen von Suchtmittelgebrauch

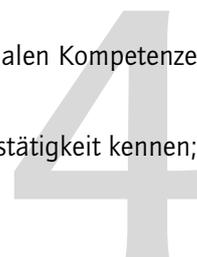
### **Klasse 9/10 „Erwachsen-werden“ - „Berufsorientierung/Verselbständigung“**

Entwicklung persönlicher Lebens- und Berufsperspektiven

- verantwortliches Handeln in der Partnerschaft (Empfängnisverhütung, Schwangerschaftskonflikte, (sexuelle Gewalt))
- verantwortliches Handeln in den Beziehungen zu anderen Mitgliedern des privaten Umfeldes
- verantwortungsvoller Umgang mit Geld und bessere Übereinstimmung des Lebensstils mit den zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln
- verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst (Gesundheit, Wohlbefinden etc.)

Durch die enge Zusammenarbeit mit Partnern aus der Arbeitswelt lernen die Jugendlichen ihre Fähigkeiten und die Situation auf dem Arbeitsmarkt realistisch einzuschätzen;

- verschiedene Berufe kennen und erweitern so ihr Berufswahlspektrum;
- den hohen Stellenwert von fachlichen, aber auch von sozialen und personalen Kompetenzen kennen, wie sie in der Arbeitswelt von ihnen verlangt werden;
- den Sinn schulischen Lernens auch aus der Perspektive der späteren Berufstätigkeit kennen;
- die Betriebe der Region kennen.



Vorhandene praktische Begabungen werden erkannt und für das schulische Lernen aktiviert.

### **Kooperation / Vernetzung in/mit Schule und weiteren Partnern:**

- regelmäßige Planungs- und Auswertungsgespräche mit Klassenleitung und Abteilungsleitung
- Vorstellung des Projektes beim ersten Elternabend
- Präsentationen der jeweiligen Aktionen/Bildungscamps beim Schulfest
- Einbindung der örtlichen, gemeindlichen Kinder- und Jugendarbeit
- Zusammenarbeit mit weiteren Fachdiensten

### **Ziele:**

Folgende Ziele sollen mit dieser Maßnahme u.a. erreicht werden:

- erkennen, benennen und verteidigen eigener Grenzen, Nein-Sagen
- die Stärkung der Kompetenz der Gleichaltrigengruppe (Peergruppe) für schwierige Situationen
- Körperhaltung und Körpersprache - ausprobieren und erkennen
- Wahrnehmungsübungen Sensibilisierung der Jugendlichen für die Themen der Gesundheitsförderung nach **GUT DRAUF**: gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung
- Förderung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens der Jugendlichen
- positives Miteinander als Gruppe zu erleben
- in einem Team/der gesamten Gruppe effektiv zusammenzuarbeiten, sich einzubringen und einzuordnen, Stärkung der Teamfähigkeit und der Selbstkompetenz
- die Erfahrung zu machen, dass Lösungen nur erreicht werden, wenn man zusammenarbeitet, Förderung der Kreativität
- Entwicklung einer sozialverträglichen Streitkultur und Kanalisierung von Aggressionen
- zu erfahren, dass es Spaß macht, in einer funktionierenden Gruppe etwas beitragen zu können, Stärkung des Selbstbewusstseins, der Handlungskompetenz
- wie gelingt der Transfer in meinen (familiären) Alltag

Es geht darum, dass:

- Jugendliche sich gesünder ernähren und dem Thema ‚Ernährung‘ gegenüber positiver eingestellt sind!
- Jugendliche sich mehr und mit viel Spaß bewegen!
- Jugendliche sich mehr entspannen und bewusst und mit Spaß etwas für ihre Stressbewältigung tun!

Nach der thematischen Sensibilisierung der Zielgruppe für diese Inhalte sollen Einstellungs- und danach Verhaltensänderungen folgen. Daneben versteht sich **GUT DRAUF** auch als geeignetes „Projektdach“, um weitere Inhalte der Gesundheits- bzw. Suchtprävention und der Stärkung der Eigenkompetenz zu integrieren.

Das **Besondere an GUT DRAUF** als Jugendaktion der BzGA:

Die **konsequente Verknüpfung** aller **drei** Elemente (gesund-leckere Ernährung/Bewegung/Stressregulation) über attraktive Angebote (Aktionen, Programme) für die Jugendlichen.



Das **Einbeziehen der Jugendlichen** bei der Entwicklung und Durchführung unseres Projektes (Partizipation) wird konsequent verfolgt.

### **Beispielhafte Methoden des GUT DRAUF - lifecompetenztrainings**

- Pädagogische Interaktionsübungen
- Entspannungsübungen
- Stressbewältigungsstrategien
- Ernährungsworkshop
- Erlebnispädagogische Übungen und Maßnahmen
- Kämpfen als pädagogische Disziplin
- Rollenspiele (Praxissimulationen)
- Improvisationsübungen
- Bewegungsspiele
- Konfrontationsübungen
- Methoden der Mediation
- Traum- und Phantasiereisen

### **Qualitätsstandards und Grundprinzipien:**

Die Umsetzung dieses Konzeptes basiert auf folgenden Prinzipien:

- das Konzept setzt auf (personelle) Kontinuität und agiert nicht als „Eintagsfliege“ im freien Raum
- das Konzept ist ganzheitlich ausgerichtet und fördert die Partizipation, das Empowerment und die Lebenskompetenz von Kindern und Jugendlichen
- das Konzept nimmt die Bedürfnisse, Erfahrungen und Fähigkeiten, aber auch die Schwächen junger Menschen ernst und fördert deren Eigenverantwortlichkeit
- Im Sinne der „Hilfe zur Selbsthilfe“ fordert und fördert das Angebot ein Bewusstsein für gesunde Ernährung und Bewegung sowie ein gesundes Körpergefühl, den gegenseitigen Respekt, Hilfsbereitschaft, Teamfähigkeit und vermittelt Methoden zur Stressbewältigung
- Einsatz fachlich qualifizierter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, in der Umsetzung des Projektes, die eine **GUT DRAUF** -Basisschulung absolviert und über eine abgeschlossene Ausbildung als Sozialarbeiter/in, Sozialpädagogin, Erzieher/in, Entspannungspädagogin verfügen. Die Angebote sowie die Ergebnisse werden öffentlichkeitswirksam dokumentiert und veröffentlicht.
- Das Projekt insgesamt sowie die durchgeführten Bildungscamps werden reflektiert, evaluiert und kontinuierlich weiterentwickelt. In Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Partner wird zusätzlich ein Konzept zur wissenschaftlichen Begleitung und Evaluation entwickelt.

6

## Kostenplan

### Ausgaben

Fachkraft	21.200,00 EUR
Sachkosten	1.000,00 EUR

**Gesamt**                    **22.200,00 EUR**

### Einnahmen

Stadt Bornheim	20.000,00 EUR
Eigenmittel	2.200,00 EUR

**Gesamt**                    **22.200,00 EUR**

Die Bildungscamps werden über TN-Gebühren und Spenden finanziert.

Stephan Langerbeins

Leiter des Evangelischen Kinder- und Jugendreferates  
der Kirchenkreise An Sieg und Rhein und Bonn

