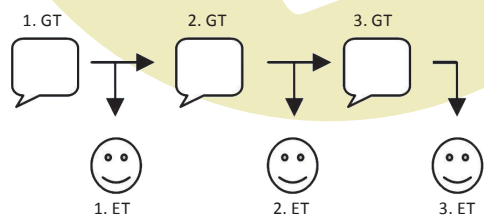


Das Programm „Du weißt, wo's lang geht!“ richtet sich an SchülerInnen im Alter von 14 – 18 Jahren. Diese jungen Menschen sollen dazu befähigt werden, gesunde Lebensweisen, positive Einstellungen zu ihrem Körper und ein gesteigertes psychisches Wohlbefinden zu entwickeln, um dauerhaft der Entstehung von riskanten und krank machenden Gewohnheiten vorzubeugen oder schon vorhandene, die Gesundheit belastende Verhaltensweisen zu überdenken und abzulegen.

## Praktische Durchführung

In einem speziellen Gesprächsrahmen befassen sich Jugendliche mit unterschiedlichen Facetten von Gesundheit, entwickeln oder erweitern ihr individuelles Verständnis von Gesundheit und reflektieren ihr eigenes Gesundheitsverhalten.

Das Programm erstreckt sich insgesamt auf einen Zeitraum von drei Monaten. Die SchülerInnen einer Klasse werden in Kleingruppen aufgeteilt und nehmen insgesamt an drei Gruppentreffen (GT) und drei Einzeltreffen (ET) teil. Die Durchführung der Treffen findet durch externe Gesundheitspädagogen (BegleiterInnen) statt.



## Unsere Büros

### Lübeck

Hauptgeschäftsstelle  
Kinder- u. Jugendhilfe-Verbund  
An der Untertrave 56/57  
D-23552 Lübeck  
Telefon (04 51) 70 64 20  
Fax (04 51) 70 64 210

### Programmleitung

An der Untertrave 56/57  
D-23552 Lübeck  
Telefon (04 51) 70 64 222  
Fax (04 51) 70 64 210  
Mobil (0176) 31 57 80 26

### Homepage

[www.kjhv-hl.de](http://www.kjhv-hl.de)  
[kontakt@kjhv-hl.de](mailto:kontakt@kjhv-hl.de)

Zertifiziert nach:



# Du weißt wo's lang geht



Ein partizipatives, ressourcen- und lösungsorientiertes Gesundheitsförderungsprogramm für Jugendliche im Setting Schule.



An der Untertrave 56/57  
23552 Lübeck  
Telefon (04 51) 70 64 20  
Fax (04 51) 70 64 210

## Präsentation vor der Klasse

In einer ca. dreißigminütigen Präsentation werden die SchülerInnen durch die BegleiterInnen über den genauen Ablauf des Programms informiert und können offengebliebene Fragen klären.

## Gruppentreffen

Die SchülerInnen sind von nun an in geschlechtsspezifische Kleingruppen aufgeteilt und einer/einem BegleiterIn zugeteilt. In dem ersten Gruppentreffen können die SchülerInnen...

- ... ihr eigenes Verständnis von Gesundheit klären
- ... sich gemeinsam einer ganzheitlichen Sicht von Gesundheit nähern
- ... die Wichtigkeit des persönlichen Lebensstils erkennen
- ... ihre Möglichkeiten von Lebensfreude und vorhandenen Ressourcen ergründen

**Du weißt**  
wo's lang geht



Zudem können die SchülerInnen aus einem Themenpool die Gruppentreffen mitgestalten.

Es kann aus den Themen: **Freundschaft, Liebe, Identität, Selbstbewusstsein und Zukunft** gewählt werden.



## Einzeltreffen

Zwischen den drei Gruppentreffen finden die Einzeltreffen statt. Jede(r) BegleiterIn hat mit seinen SchülerInnen Termine vereinbart und trifft sich bis zum nächsten Gruppentreffen alleine mit den Jugendlichen.

Der Schüler kann in den Einzeltreffen...

- ... in einem neuen Rahmen einem Erwachsenen begegnen, ohne bewertet und beurteilt zu werden
- ... seine Lebenssituation reflektieren und visualisieren
- ... Vertrauen in sich und ein positiveres Selbstbild entwickeln
- ... sich seiner Ressourcen bewusst werden und diese gezielt mobilisieren und einsetzen
- ... sich ein Ziel setzen und an dessen Erreichung arbeiten

... erleben, dass er große Teile seines Lebens selbst bestimmen und beeinflussen kann.

## Abschluss

Nach dem dritten Einzeltreffen ist das Gesundheitsförderungsprogramm für die SchülerInnen abgeschlossen und wird durch die Überreichung eines Zertifikats abgerundet. Drei Wochen nach Beendigung erfolgt in der Klasse eine Datenerhebung mit Hilfe eines Fragebogens. Die Daten fließen in eine Evaluation ein und werden zur Qualitätssicherung ausgewertet.

## Finanzierung

Das Programm entspricht seit 2014 den zwölf Qualitätskriterien des „GOOD-PRACTICE“-Ansatzes. Somit ist „Du weißt, wo's lang geht!“ durch den Kooperationsverbund für gesundheitliche Chancengleichheit offiziell als Gesundheitsförderungsprogramm anerkannt und kommt den Anforderungen der Gesundheitsförderung durch den Gesetzgeber nach (SGB V § 20 a). Diese Tatsache macht das Programm für Krankenkassen als Finanzgeber attraktiv und konnte bereits darüber finanziert werden. Aber auch andere Finanzierungsmöglichkeiten durch z.B. unterschiedliche Stiftungen oder Sponsoren werden herangezogen.

<sup>1</sup><https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/du-weisst-wo-es-lang-geht/?uid=52376f7bdec47d4d98075350927792b9>