

GESUNDHEIT IST...

Themenbereich: Gesundheit allgemein

Ziel: Einstieg in das Thema Gesundheit(skompetenz). Verstehen, dass sehr viele unterschiedliche Faktoren sowie die eigenen Entscheidungen die Gesundheit beeinflussen.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 11 und 18 Jahren. Gruppenübung.

Raum: Tisch oder andere Oberfläche und Sitzmöglichkeiten

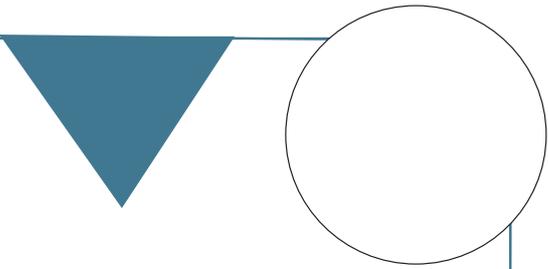
Dauer: ca. 30–60 Minuten, variabel.

Material: Tischdecke „Regenbogen“ und dazugehörige Fotokarten aus der **Startbox**. *Optional:* Kopiervorlage „Regenbogen“ mit Piktogrammen (Format A4) aus der **Startbox**.

Ablauf:

Die Tischdecke wird zusammen mit den Fotokarten auf eine Oberfläche gelegt. Zu jeder Farbe des Regenbogens gehört eine Frage. Gehe sicher, dass alle teilnehmenden Jugendlichen die Fragen verstehen. Sprecht darüber was gemeint ist. Hier kommen auch schon die Fotokarten ins Spiel. Auf der Rückseite befindet sich jeweils eine Erklärung in Worten.

Jede teilnehmende Person nimmt sich eine Fotokarte und fragt sich dazu: „Wie beeinflusst der abgebildete bzw. beschriebene Faktor meine Gesundheit?“. Er*Sie ordnet die Fotokarte dann nach individuellem Empfinden einer Frage zu und legt die Karte auf die Tischdecke in den entsprechenden Streifen.



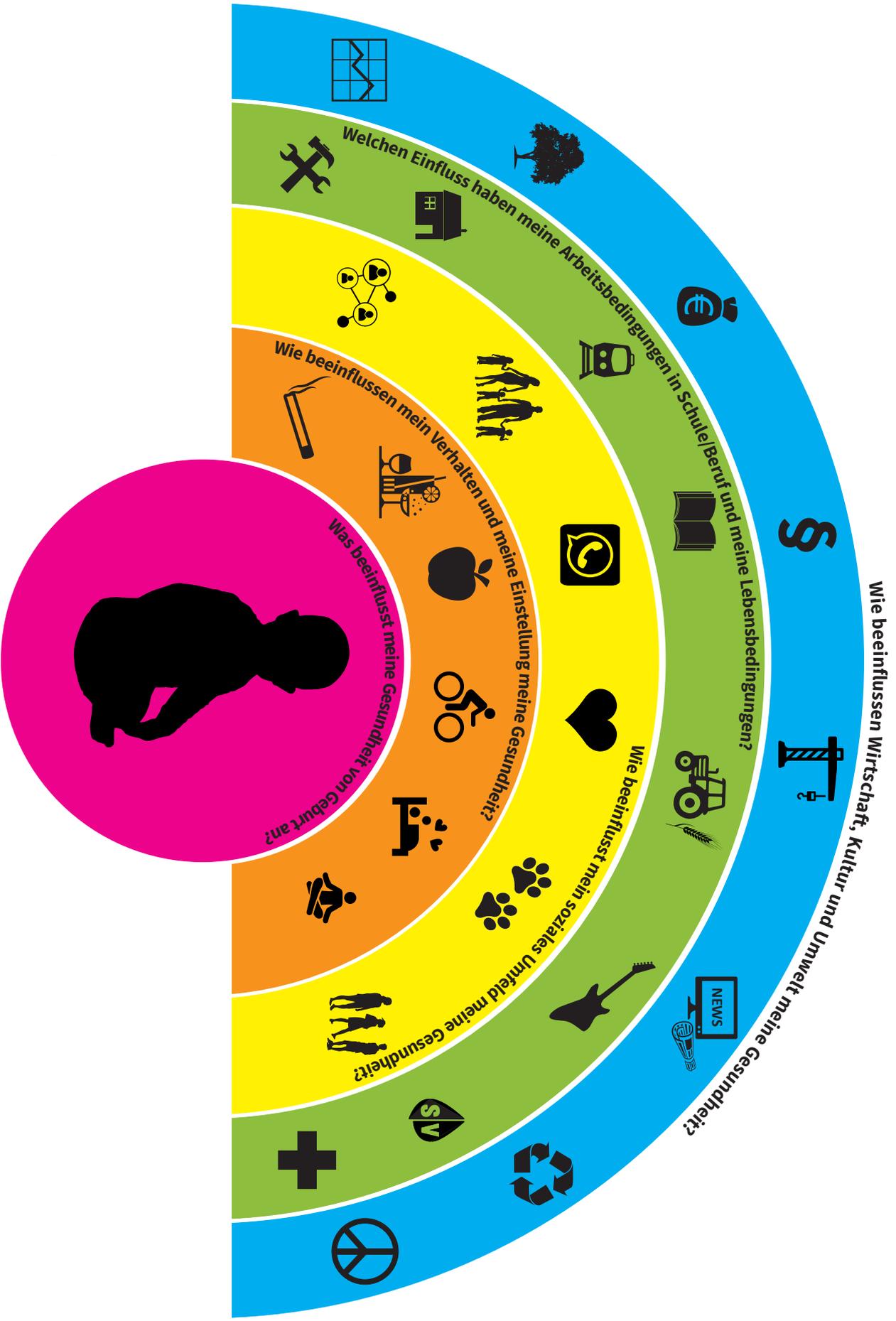
Wenn alle Karten auf die Regenbogen-Tischdecke gelegt wurden, wird in der Gruppe über die Zuordnung gesprochen: „Warum liegt diese Karte genau in diesem Farbstreifen? Könnte sie auch woanders liegen?“

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Zum Beispiel kann ein Fußball für den einen bedeuten, dass er privat Sport treibt = oranger Streifen. Für den anderen kann es bedeuten, dass er gerne einen Fußballplatz in der Nähe hätte, es aber keinen gibt = grüner Streifen.

TIPPS:

In der **Startbox** findest du das Regenbogenmodell auch mit Piktogrammen im Format A4. Es soll dir als Kopiervorlage dienen, so dass du es z.B. als Plakat im Jugendzentrum aufhängen kannst. Es kann auch mit Tipps, Stichwörtern und Fotos ergänzt werden. So bleibt es für die Jugendlichen sichtbar und im Gedächtnis, dass Gesundheit von sehr vielen Faktoren beeinflusst wird.

Die Jugendlichen können auch dazu befragt werden, was sie sich für sich selbst und für das Jugendzentrum im Hinblick auf ein gesünderes Umfeld wünschen. So können Projekte entstehen und das Thema Gesundheit weiter aufgegriffen werden.



Regenbogen-Modell nach Dahlgren und Whitehead (1991)





GESCHLECHT*
**(BIOLOGISCH
UND SOZIAL)**

Z Z Z ...



W **W** **W**
SCHLAF
(SCHLAFE ICH
AUSREICHEND?)





**W STRESS-
MANAGEMENT
(ENTSPANNUNG,
SELBSTFÜRSORGE)**



W W W
LIEBE,
SEXUALITÄT,
BEZIEHUNGEN



W W W

**LEBENS-
EINSTELLUNG**



W RAUCHEN/
NIKOTIN-
PRODUKTE
(WIE HÄUFIG
KONSUMIERE ICH?)





**SOZIALE
UNTERSTÜTZUNG,
ZUSAMMENHALT**



W W W LIEBES- BEZIEHUNGEN





**MEDIZINISCHE
VERSORGUNG
(ERREICHBARKEIT,
ZUGANG)**



**VERSICHER-
UNGSSCHUTZ
(E-CARD,
KOSTENERSATZ
FÜR ARZTBESUCHE)**



Umwelt
(ERHOLUNGSRÄUME,
UMWELT- UND
KLIMASCHUTZ)



**WWW MEDIEN
(ZUGANG ZU
INFORMATIONEN,
MEINUNGSBILDUNG)**



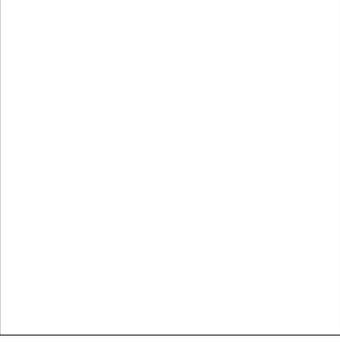
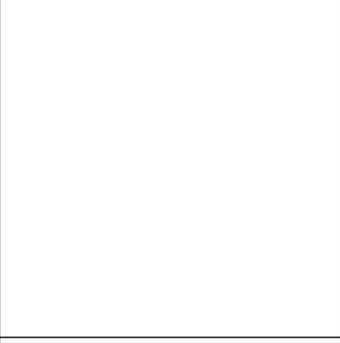
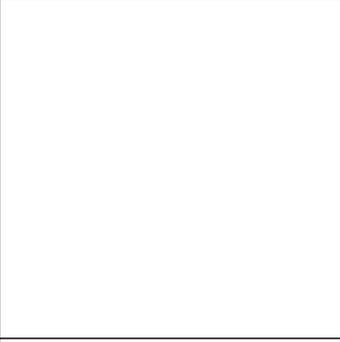
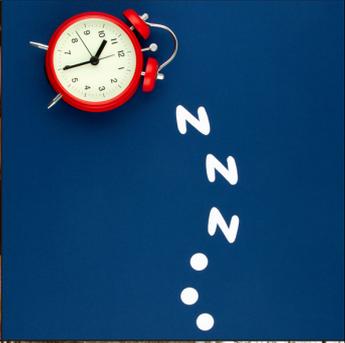
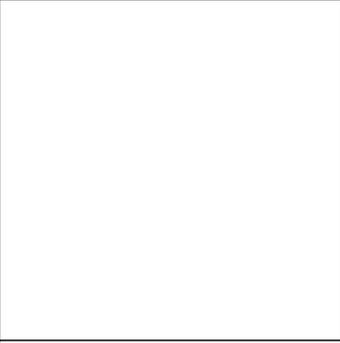
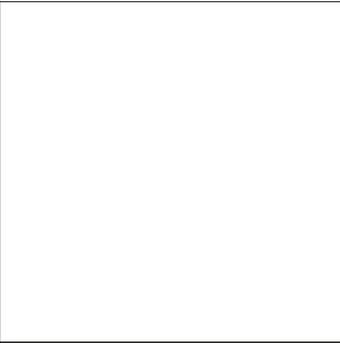
V **FRIEDEN,**
SICHERHEIT,
GEWALT-
FREIHEIT



**INFRASTRUKTUR
(STRASSEN, WOHN-
UND EINKAUFS-
MÖGLICHKEITEN
UVM.)**



**W W RECHT
UND POLITIK
(GESETZE, REGELN,
JUGENDSCHUTZ,
STRAFMÜNDIGKEIT)**



**LEBENS-
EINSTELLUNG**

**LIEBE,
SEXUALITÄT,
BEZIEHUNGEN**

**STRESS-
MANAGEMENT**
(ENTSPANNUNG,
SELBSTFÜRSORGE)

SCHLAF
(SCHLAFE ICH
AUSREICHEND?)

GESCHLECHT*
(BIOLOGISCH
UND SOZIAL)

**VERSICHER-
UNGSSCHUTZ**
(E-CARD,
KOSTENERSATZ
FÜR ARZTBESUCHE)

**MEDIZINISCHE
VERSORGUNG**
(ERREICHBARKEIT,
ZUGANG)

**LIEBES-
BEZIEHUNGEN**

**SOZIALE
UNTERSTÜTZUNG,
ZUSAMMENHALT**

**RAUCHEN/
NIKOTIN-
PRODUKTE**
(WIE HÄUFIG
KONSUMIERE ICH?)

**RECHT
UND POLITIK**
(GESETZE, REGELN,
JUGENDSCHUTZ,
STRAFMÜNDIGKEIT)

INFRASTRUKTUR
(STRASSEN, WOHN-
UND EINKAUF-
MÖGLICHKEITEN
UVM.)

**FRIEDEN,
SICHERHEIT,
GEWALT-
FREIHEIT**

MEDIEN
(ZUGANG ZU (ERHOLUNGSRÄUME,
UMWELT- UND
INFORMATIONEN,
MEINUNGSBILDUNG)

UMWELT
(ERHOLUNGSRÄUME,
UMWELT- UND
KLIMASCHUTZ)



XXXY
GESCHLECHT*
 (BIOLOGISCH
 UND SOZIAL)



XXXY
SCHLAF
 (SCHLAFE ICH
 AUSREICHEND?)



XXXY
**STRESS-
 MANAGEMENT**
 (ENTSPANNUNG,
 SELBSTFÜRSORGE)



XXXY
**LIEBE,
 SEXUALITÄT,
 BEZIEHUNGEN**



XXY
**LEBENS-
 EINSTELLUNG**



XXY
**RAUCHEN/
 NIKOTIN-
 PRODUKTE**
 (WIE HÄUFIG
 KONSUMIERE ICH?)



XXY
**SOZIALE
 UNTERSTÜTZUNG,
 ZUSAMMENHALT**



XXY
**LIEBES-
 BEZIEHUNGEN**



XXXY
**MEDIZINISCHE
 VERSORGUNG**
 (ERREICHBARKEIT,
 ZUGANG)



XXXY
**VERSICHER-
 UNGSSCHUTZ**
 (E-CARD,
 KOSTENERSATZ
 FÜR ARZTBESUCHE)



Umwelt
(ERHOLUNGSRÄUME,
UMWELT- UND
KLIMASCHUTZ)



**Frieden,
Sicherheit,
Gewalt-
freiheit**



**Recht
und Politik**
(GESETZE, REGELN,
JUGENDSCHUTZ,
STRAFMÜNDIGKEIT)



Medien
(ZUGANG ZU
INFORMATIONEN,
MEINUNGSBILDUNG)



Infrastruktur
(STRASSEN, WOHN-
UND EINKAUFS-
MÖGLICHKEITEN
UVM.)