



## Wer wir sind ...

Das Jugendgäste- und Bildungshaus Rothleimmühle Nordhausen (Thür.) ist eine Einrichtung des Jugendsozialwerkes Nordhausen e.V. und Anerkannte Jugendbildungsstätte des Landes Thüringen.

Die „Rothleimmühle“ ist Begegnungsort für Kinder, Jugendliche, Familien. Besonders Schulklassen aus dem gesamten Bundesgebiet nutzen die Einrichtung für Klassen- und Projektfahrten.

In den Ferien beherbergen wir Kinder- und Jugendgruppen und führen selbst thematische Ferienfreizeiten durch. Dabei haben wir uns darauf spezialisiert, aktuelle Kinder- und Jugendkulturen mit Themen der Gesundheitsprävention spielerisch und kreativ zu kombinieren.

Seit 2007 arbeiten wir mit der Stiftung „Kinder brauchen Musik“ zusammen, die von Rolf und Monika Zuckowski gegründet wurde. Gemeinsam wurde die „Klassenreise zur Musik“ entwickelt.

Schon seit 1998 arbeiten wir nach den Qualitätsstandards und Qualitätskriterien von GUT DRAUF, einer Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Basierend auf wissenschaftlichen Studien der Jugendgesundheitsforschung entwickelte die BZgA eine attraktive Gesundheitsförderungsaktion für die 12- bis 18-Jährigen und nutzt die Wechselwirkungen zwischen den gesundheitsrelevanten Bereichen der Ernährung, Bewegung und Entspannung, um Jugendliche zielgruppengerecht zu erreichen.

Die Jugendaktion GUT DRAUF begreift die Phase der Pubertät als große Chance:

- Die Pubertät ist eine Zeit der Neuorientierung. Die Jugendlichen sind offen für Neues und Experimente!
- GUT DRAUF-Angebote geben Orientierung und vermitteln, dass gesundheitsförderliches Verhalten und Bewältigungsstrategien Spaß machen und mit Wohlbefinden verbunden sind!
- GUT DRAUF stärkt Jugendliche in ihren Ressourcen und sensibilisiert für Bedürfnisse nach Ruhe und Aktivität!

„Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und unzureichende Stressbewältigung äußern sich bei vielen Jugendlichen schon heute in Gesundheitsstörungen, die die ersten Weichen für ernsthafte Erkrankungen im Erwachsenenalter stellen“, betont Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Der integrierte Ansatz von GUT DRAUF wirkt diesen Entwicklungen entgegen und fördert gesunde Verhaltensweisen bei Jugendlichen, die vergleichsweise leicht in den Alltag integriert werden können. Das Wechselspiel zwischen den drei Elementen wird in GUT DRAUF-Aktionen konkret erlebbar. So stehen bspw. bei einem Volleyballspiel Trinkwasser sowie geschnittenes Obst als Erfrischung und leichte Stärkung zu Verfügung. Im Anschluss wird eine Entspannungseinheit durchgeführt, um Jugendliche für das körperliche und psychische Bedürfnis nach Erholung zu sensibilisieren.