

LET'S
MOVE

10
Jahre

D-HOF

LET'S MOVE –

10 Jahre Gesundheitsförderung im D-Hof
Systematisch 🦋 Nachhaltig 🦋 Überzeugend

D_🦋Hof
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Impressum

Herausgeber:

Verein Kinder und Jugendliche Driescher Hof e.V.
als Träger des **D-Hof für Kinder und Jugendliche**

Vertreten durch Dennis Breuer (Vereinsvorsitzender)

Vereinssitz

D-Hof für Kinder und Jugendliche

Königsberger Straße 7a
52078 Aachen

www.d-hof.de



dhofaachen



ot_dhof



d-hof-aachen

Kontakt

info@d-hof.de

Spendenkonto

Sparkasse Aachen
IBAN: DE73 3905 0000 0028 0132 58
BIC: AACSD33XXX

Redaktionelle Bearbeitung

Sandra Jansen, Agnes Zilligen

Unterstützung durch

Das gesamte D-Hof-Team

Layout / Grafik / „Männchen“ / „Veggie-Poster“

Annika Kuhn Illustration & Grafik, www.annikakuhn.de

Fotos

Samy Chae (Seite 58), Michael Kunze (Seite 29, 68), Rolf Sweekhorst (Seite 48), Anjou Vartmann (Seite 50, 51, 66),
Salome Ophelia Ziermann (Seite 4, 28, 42, 47, 50, 51), Privat (Seite 64, 65), D-Hof für Kinder und Jugendliche

Das Projekt „**Von Umweltschützer*innen, Entspannungskünstler*innen, Green-Team, Naturkindern, Akrobaten und Kochprofis: Let's move! – Ein Projekt zur Gesundheitsförderung von benachteiligten Kindern, Teenies und Jugendlichen im Brennpunktschichtteil Driescher Hof**“ wird seit 2014 gefördert vom Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen sowie von 2018 für drei Jahre von der Actimonda Krankenkasse.

Hinweis Mit dem Gendersternchen * bemühen wir uns um eine geschlechtergerechte Sprache.

Das Sternchen symbolisiert dabei alle Geschlechter.

Aachen, im Dezember 2025

Druck auf Recycling-Papier zertifiziert mit dem Blauen Engel.



Inhalt

1. Vorwort.....	4
2. Kinder- und Jugendarmut – Zahlen und Auswirkungen	6
3. Ein Projekt wächst – Die ersten fünf Jahre	12
4. Corona – Eine Zäsur	16
5. Weiterentwicklung des Projektes – Ausgewählte Beispiele	24
5.1 Gesunde Ernährung	25
5.2 Bewegung und Sport	34
5.3 Naturnahe Angebote	40
5.4 Entspannung	44
5.5 Umweltschutz und Nachhaltigkeit	46
5.6 Zusätzliche Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung	48
6. Nachhaltigkeit des Projektes durch aktive Beteiligung verschiedener Perspektiven	54
7. Let's move – Ausgezeichnet!	60
8. Unterstützung und Netzwerk	64
9. Literatur und weitere Medien	69





1. Vorwort

Von mittags bis abends, jeden Tag aufs Neue, sind wir im Driescher Hof seit 1981 **ein zweites, sicheres Zuhause für über 300 Kinder und Jugendliche täglich.**

Wir betreuen, begleiten und fördern junge Menschen, nehmen uns Zeit für sie und bauen eine persönliche Beziehung zu ihnen auf. Wir helfen Jugendlichen beim Erwachsenwerden und beraten auch ihre Eltern und Familien. Wir richten uns mit **Bildungs-, Freizeit- und Hilfsangeboten** an die große Altersspanne von **6 bis 27 Jahren** und setzen diese im Rahmen von offener Kinder- und Jugendarbeit sowie an zwei Offenen Ganztagschulen (OGS) um.

O-Hof steht für unseren bunten Stadtteil Driescher Hof, mit dem wir uns verbunden fühlen. Träger des **O-Hof** ist der Verein Kinder- und Jugendhilfe Driescher Hof e.V.

Wir sind uns der sozialen Ungleichheit in unserer Gesellschaft und der verschiedenen Ausprägungen von Armut in unserem Sozialraum bewusst. **Nahezu jedes zweite Kind wächst hier in Armut auf.**

Durch unsere Angebote ermöglichen wir **gesellschaftliche Teilhabe** und **fördern Resilienz** nachhaltig. Wir begegnen unseren Kindern, Jugendlichen und ihren Familien mit der Haltung: „**Ihr seid wertvoll!**“.

Wir im **O-Hof** sind vielfältig und gemeinsam verschieden. **Bei uns ist jede*r willkommen!** Wir würdigen und wertschätzen die Unterschiede Aller als Ressource. So wird Vielfalt für unsere Kinder und Jugendlichen zum Gewinn.

Wir wissen um die historisch gewachsenen strukturellen Formen von Diskriminierung und gehen aktiv dagegen vor.

Seit über 10 Jahren haben wir mit **Let's move** einen systematischen Ansatz zur Gesundheitsförderung benachteiligter junger Menschen entwickelt, regelmäßig evaluiert und stetig weiter ausgebaut. Alle Angebote sind niedrigschwellig, beziehungs- und beteiligungsorientiert, kostenfrei und beruhen auf Freiwilligkeit.

Gesundheit verstehen wir dabei nicht bloß als Abwesenheit von Krankheit, sondern nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO als Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens („well-being“).

In diesem Rückblick auf 10 Jahre **Let's move** wird eines deutlich: Gesundheitsförderung im **O-Hof** ist viel mehr als eine Summe an guten Angeboten für junge Menschen und so viel mehr als ein zeitlich befristetes Projekt: Gesundheitsförderung ist im **O-Hof** vielmehr eine Querschnittsaufgabe und eine Frage der Haltung. Und dafür wollen wir uns auch in Zukunft für und mit unseren Kindern, Teenies und Jugendlichen und ihren Familien stark machen.

Sandra Jansen
Leiterin **O-Hof**

Sandra Jansen ist Diplom-Sozialpädagogin und leitet seit 2006 den **O-Hof für Kinder und Jugendliche**. In freiberuflicher Tätigkeit berät sie als Supervisorin M.A. Gruppen, Teams und Einzelpersonen.



2. Kinder- und Jugendarmut – Zahlen und Auswirkungen

Knapp **drei Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren** sind in Deutschland von Armut betroffen. **Jedes 5. Kind** lebt somit in einem Haushalt, der sich den durchschnittlichen Lebensstandard nicht leisten kann. Es handelt sich dabei um eine prägende Lebensbedingung, verbunden mit zahlreichen Benachteiligungen und Einschränkungen in nahezu allen Lebensbereichen.

Kinderarmut ist in der Regel Familienarmut. Hauptursachen sind Arbeitslosigkeit oder geringes Einkommen trotz Arbeit im Niedriglohnsektor. Besonders stark betroffen sind junge Erwachsene, Alleinerziehende, Familien mit drei oder mehr Kindern und Personen mit Migrationshintergrund.

Armut ist kein individuelles Versagen, sondern **ein strukturelles Problem**.

Der **Ansatz der Intersektionalität** (von englisch intersection – Überschneidung) untersucht die Überschneidung verschiedener Diskriminierungsformen und sozialer Ungleichheiten und deren wechselseitige Beeinflussung. Ein Kind aus einer finanziell benachteiligten Familie hat ein noch höheres Armutsrisiko und leidet stärker unter den Folgen, wenn weitere Diskriminierungsfaktoren hinzukommen. Ein intersektionaler Blick auf Kinderarmut ist entscheidend, weil damit die Komplexität und die verschiedenen Ursachen von Armut sichtbar werden. Nur so können gezieltere und wirksamere Strategien entwickelt werden, um Kinderarmut nachhaltig zu bekämpfen. Dazu gehören nicht nur finanzielle Hilfen, sondern auch Bildungsmaßnahmen, der Abbau von Diskriminierung und eine bessere soziale Infrastruktur.

Zahlen zur Kinder- und Jugendarmut im Stadtteil Driescher Hof aus dem „3. Sozialentwicklungsplan“, „Update zum Dritten Sozialentwicklungsplan“ und „Stadtteilperspektive Forst“ der Stadt Aachen

Der Sozialraum Forst in Aachen, und insbesondere der Teilraum Driescher Hof, ist durch eine sehr heterogene Bevölkerungsstruktur und **große sozio-strukturelle Herausforderungen** geprägt.

Der Driescher Hof gehört mit **24,2 % Haushalten mit Kindern** zu den Lebensräumen mit dem höchsten Anteil an Haushalten mit Kindern in Aachen.

Es gibt **deutliche Armutsphänomene** im Driescher Hof. Der Anteil an **Bedarfsgemeinschaften** im Driescher Hof ist mit **über 20 % der Haushalte** sehr hoch **im Vergleich zum gesamtstädtischen Wert von 8,7 %**.

Die **Kinderarmut im Driescher Hof ist besonders hoch** und erreicht im stadtweiten Vergleich Höchstwerte:

Dabei hat die Sozialgeldquote für Kinder unter 15 Jahren im Driescher Hof von **43,2 % im Jahr 2018 auf 46,2 % im Jahr 2020 signifikant zugenommen**. Im Jahr 2020 lag der Driescher Hof mit dieser Quote auf dem **zweithöchsten Rang in ganz Aachen**. Dies steht entgegen dem allgemeinen Trend in anderen Teilen Forsts, wo die Fallzahlen im Zeitraum 2018 bis 2020 rückläufig waren.



Lebenslagenansatz spiegelt Kinderrechte wider

Materielle Lage



ARTIKEL 27 der UN-KINDERRECHTSKONVENTION:

Erkennt das Recht jedes Kindes auf einen seiner körperlichen, geistigen, seelischen, sittlichen und sozialen Entwicklung angemessenen Lebensstandard an.

Kulturelle Lage



ARTIKEL 28 der UN-KINDERRECHTSKONVENTION:

Erkennt das Recht jedes Kindes auf Bildung sowie dessen Verwirklichung auf Grundlage der Chancengleichheit an.

Soziale Lage



ARTIKEL 31 der UN-KINDERRECHTSKONVENTION:

Erkennt das Recht jedes Kindes auf Ruhe und Freizeit an, auf Spiel und altersgemäße aktive Erholung sowie auf freie Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben.

Gesundheitliche Lage



ARTIKEL 24 der UN-KINDERRECHTSKONVENTION:

Neben einer flächendeckenden Gesundheitsversorgung muss auch der Zugang zu präventiven Maßnahmen gesichert sein.

Lebenslagenansatz zur Erfassung von Armutsfolgen

Materielle Lage



- Grundversorgung (Kleidung, Schuhe, Essen, Wohnung)
- Materielle Teilhabe (Freizeitgestaltung, Urlaub, Sicherung der Mobilität, Wohnungsausstattung)

Kulturelle Lage



- Formale Bildung (Bildungswege)
- Non-formale und informelle Bildung (Schüleraustausch, Auslandsaufenthalte)
- Kulturelle Aktivitäten, Medienkonsum

Soziale Lage



- Soziale Ressourcen (Familie, Freundeskreis, Partnerschaft)
- Sozialverhalten
- Soziale Kompetenzen
- Ehrenamtliches Engagement

Gesundheitliche Lage



- Physische Gesundheit (Krankheiten, Wohlbefinden)
- Psychische Gesundheit (traumatische Erlebnisse, psycho-somatische Symptome)
- Gesundheitsverhalten (Ernährung, Sport, Suchtmittelkonsum)

Schaubild, entnommen einer PowerPoint-Präsentation von Dr. Irina Volff, ISS e.V. im Rahmen des Vortrages „Ursachen und Folgen der Kinder- und Jugendarmut – Was können wir tun?“ im Rahmen des städtereigenen Bildungstages am 13.03.2024 in Aachen.

Was bedeutet Armut?

Der Lebenslagenansatz geht davon aus, dass Armut und soziale Ungleichheit nicht nur durch materielle Armut definiert sind, sondern betrachtet die Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Lebensbereichen und deren Einfluss auf die Handlungsspielräume und Entwicklungsmöglichkeiten von Menschen.



Materielle Lage: Armutsbetroffene Kinder haben oft eingeschränkten Zugang zu gesunder Ernährung und leben in beengten Wohnverhältnissen, die kaum Rückzugsmöglichkeiten bieten. Sie können sich zudem materielle Teilhabe wie Geburtstagsfeiern, Urlaube oder Hobbys oft nicht leisten.



Soziale Lage: Arme Kinder erleben häufiger soziale Ausgrenzung, Stigmatisierung und Schamgefühle. Sie haben tendenziell kleinere soziale Netzwerke und können sozial isoliert sein. Familiäre Beziehungen können durch finanzielle Notlagen belastet sein, was zu Konflikten oder Überforderung der Kinder führen kann. Trotzdem entwickeln viele Kinder kreative Notlösungen und zeigen eine hohe Mitverantwortung für das familiäre Wohlergehen.



Kulturelle Lage: Kinderarmut geht meist mit schlechteren Bildungschancen und niedrigeren Schul- und Ausbildungsabschlüssen einher. Der Zugang zu non-formalen und informellen

Bildungsangeboten wie Sportvereinen oder Musikschulen ist stark eingeschränkt oder fehlt ganz.



Gesundheitliche Lage: Kinderarmut wirkt sich langfristig negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit aus.

Spezifische Auswirkungen von Armut auf die Gesundheit junger Menschen

Psychische Gesundheit

Von Armut betroffene Kinder und Jugendliche leiden häufiger unter **psychischen Problemen und Auffälligkeiten** wie Schlafstörungen, Einsamkeitsgefühlen, depressiven Symptomen, Angststörungen und psychosomatischen Beschwerden (z.B. Kopf- oder Bauchschmerzen).

Die **psychischen Belastungen durch die Corona-Krise** haben bei armutsbetroffenen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bereits bestehende psychische Erkrankungen und fehlende Erholungsmöglichkeiten drastisch verstärkt.

Fast zwei Drittel der 15- bis 30-Jährigen gaben während der COVID-19-Pandemie an, psychisch belastet zu sein. Im Rahmen der **Copsy-Studie** haben Wissenschaftler*innen des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE)

während der Pandemie 2.800 Familien aus allen Gesellschaftsschichten, darunter 1.000 Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren, online befragt. Die Ergebnisse sind ernüchternd: Es gibt vermehrt psychische und psychosomatische Auffälligkeiten.

Besonders hart getroffen hat die Pandemie laut Studie Kinder aus armutsbetroffenen Familien und Familien mit Migrationshintergrund.

Körperliche Gesundheit und Gesundheitsverhalten

Langfristige Armutserfahrungen wirken sich auch negativ auf die körperliche Gesundheit aus:



Mangelnde Bewegung/Sport: Arme Kinder und Jugendliche sind seltener sportlich aktiv und nehmen seltener an Vereinsangeboten teil.



Ungesunde Ernährung: Von Armut betroffene junge Menschen ernähren sich ungesünder, mit weniger Obst und Gemüse und mehr Fertigprodukten, sie nehmen seltener ein tägliches Frühstück zu sich.



Erhöhter Medienkonsum: Arme junge Menschen konsumieren im Schnitt deutlich mehr Medien als andere Gleichaltrige.

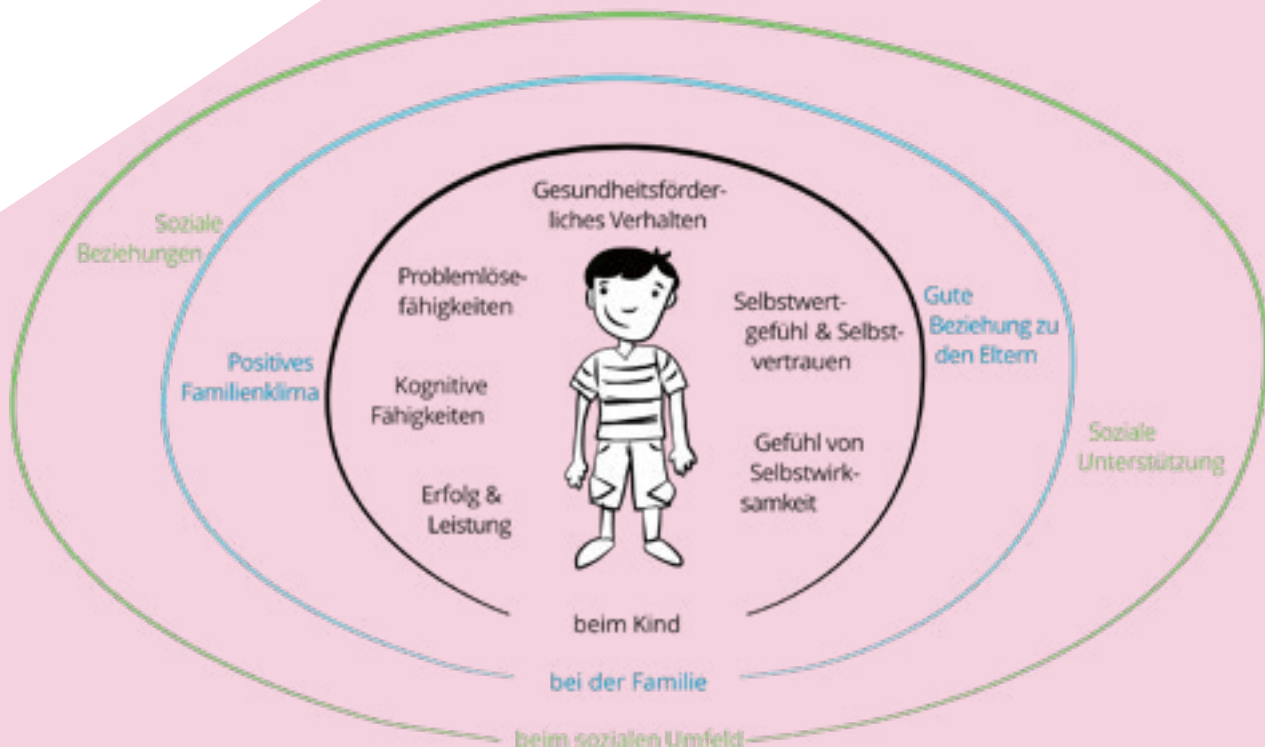


Früher Kontakt mit Suchtmitteln: Armutsbetroffene Kinder kommen früher mit Alkohol, Tabak und anderen Suchtmitteln in Kontakt.

Seit 2020 haben **Corona-Pandemie** und **Inflation** bestehende Ungleichheiten und Belastungen für armutsbetroffene Kinder und Familien weiter verschärft. Schulschließungen, der Wegfall von Ausbildungsplätzen und Orientierungshilfen sowie die Mehrbelastung bei der Kinderbetreuung haben die Situation zusätzlich erschwert. (siehe Kapitel 4)

Im Vergleich zu anderen Ländern schneidet Deutschland im Hinblick auf die mentale und physische Gesundheit sowie die Kompetenzen der Jugendlichen unterdurchschnittlich ab. Zu diesem Ergebnis kommt ein neuer Bericht des UNICEF-Forschungsinstituts Innocenti zum **kindlichen Wohlbefinden** in 43 OECD- und EU-Ländern, veröffentlicht 2025 mit einer Datenanalyse der Jahre 2018 und 2022. **Seit dem letzten vergleichbaren Bericht vor fünf Jahren ist Deutschland international von Platz 14 auf Platz 25 abgerutscht.**

Armuts-Schutzfaktoren





Was tun?

Es besteht ein großer Bedarf an niedragschwelligen, umfassenden und **armutssensiblen Hilfsangeboten**, die alle Lebensbereiche berücksichtigen und Familien kontinuierlich begleiten. Die Einführung einer bedarfsgerechten Kindergrundsicherung wäre ein wichtiger Ansatz zur nachhaltigen Bekämpfung der Kinderarmut gewesen – wurde politisch aber bisher leider nicht beschlossen.

Kinder und Jugendliche in Deutschland benötigen heute vielfältige Unterstützung, um in einer sich wandelnden und krisenhaften Welt sowie einer überalternden Gesellschaft zuversichtlich aufwachsen zu können.

Der 17. Kinder- und Jugendbericht „Bericht über die Lage junger Menschen und die Bestrebungen und Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe“ des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend hebt in 2024 hervor, dass die **heutige junge Generation die diverseste ist, die es je gab**. Allen jungen Menschen sei in dieser aktuellen dynamischen Zeit bei aller Unterschiedlichkeit aber ein Bedürfnis gemein: Das nach **Orientierung und Sicherheit**. So lautet die Kernbotschaft des Berichtes, dass **Zuversicht Vertrauen benötigt** und dass Politik, Gesellschaft und

insbesondere die Kinder- und Jugendhilfe vertrauenswürdige Rahmenbedingungen schaffen müssen.

Empfohlen werden die Förderung von Programmen zur mentalen Gesundheit, die Umsetzung von Lehren aus der Corona-Pandemie und die Ausrichtung der Hilfesysteme auf die Bedarfe von Kindern und Jugendlichen. Zudem sollten Maßnahmen zur Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität umgesetzt werden.

Genau dies erfahren und erleben junge Menschen im Verein Kinder- und Jugendhilfe Driescher Hof e.V. täglich – in der Offenen Tür **D-HOF**, den Offenen Ganztagschulen Driescher Hof und am Rödgerbach sowie im Rahmen der mobilen, aufsuchenden Jugendarbeit in den Quartieren Forster Linde und Schönforst:

Der D-HOF bietet Orientierung, ein sicheres zweites Zuhause, vertrauensvolle Beziehungen, schafft Räume für Partizipation und macht Demokratie erlebbar.



Und auch **Let's move**, als ein wesentliches Angebot, setzt hier an: Seit 10 Jahren entwickelt der **D-HOF** Strategien gegen Benachteiligung sowie entwicklungshemmende, störende und ungesunde Lebensfaktoren und erarbeitet dafür konkrete Angebote – partizipativ, diversitätsbewusst und demokratiestärkend. Das heißt, Kinder und Jugendliche beteiligen sich aktiv und bestimmen mit. Damit leistet die Einrichtung einen wesentlichen Beitrag zu mehr Chancengerechtigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe sowie für kindliches und jugendliches Wohlbefinden und inklusiven Kinder- und Jugendschutz!





3. Ein Projekt wächst – Die ersten fünf Jahre Let's move

Mit der Broschüre „5 Jahre **Let's move** – Entspannung, Green-Team, Naturkinder, Akrobaten und Kochprofis – Ein Wirkungsbericht mit Blick in die Zukunft“ wurden 2019 die ersten fünf Projektjahre und ihre Wirkungen intensiv beleuchtet. Hier eine Kurzzusammenfassung der Jahre 2014-2019.



Das Projekt „**Let's move**“ wurde 2014 ins Leben gerufen und verfolgte von Anfang an einen systematischen Ansatz zur Gesundheitsförderung benachteiligter Kinder, Teenies und Jugendlicher.

Der pädagogische Rahmen basiert auf Konzepten der **sozialen Gruppenarbeit** und der **Resilienzförderung**, die darauf abzielen, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung und verlässliche Beziehungen zu ermöglichen. **Partizipation**, als aktive Beteiligung und Mitbestimmung der jungen Menschen, ihrer Familien und des

sozialräumlichen Umfelds, ist ein durchgängiges Prinzip im Projekt. **Let's move** verfolgt die Ziele, die Ressourcen des Einzelnen zu stärken und die Lebensverhältnisse im Umfeld der Kinder und Jugendlichen zu verbessern.

Finanziert wird **Let's move** seit dem Projektstart vom Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen, in den Jahren 2018-2020 gab es eine zusätzliche Förderung von der Actimonda Krankenkasse.

King Kalli 08/09.2017



Die wesentlichen Projektbausteine umfassen:



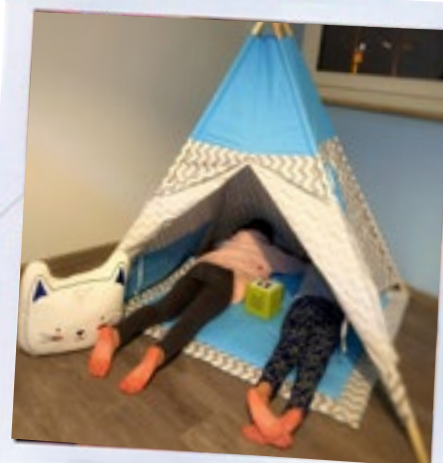
Leckere und gesunde Ernährung

Täglich gab es einen reich gefüllten Obst- und Gemüse- korb und Wasser. Fast täglich wurde gemeinsam gekocht, wobei die Kinder am gesamten Prozess – vom

Ernten im Garten über den Einkauf und die Zubereitung bis zum gemeinsamen Essen und Abwasch – beteiligt waren. Verschiedene Ernährungsformate sorgten für Abwechslung: Saftladen, Sandwichstation und das beliebte Famili- enkochen, bei dem Eltern mit ihren Kindern interkulturelle Mahlzeiten zubereiteten. Ein wöchentlicher Kochkurs mit einer Ökotrophologin vertiefte das Wissen über Lebens- mittelzubereitung. Das **D-HOF**-Kochbuch „Dein Kochbuch“ (2018) förderte die Nachhaltigkeit, indem es erprobte Rezepte zum Nachkochen zu Hause bot.



Aachener Zeitung, 14.12.2019





Spaß an Bewegung und Sport Täglich war seit dem Projektstart eine kostenfreie Teilnahme an vielfältigen Bewegungsarten wie Tanzen, Boxen, Calisthenics, Fußball und Tischtennis möglich. Spezielle Bewegungsräume wie die „Real-Playstation“ (ein Kletterhaus für Jüngere) und eine Calisthenics-Anlage (Training mit dem eigenen Körpergewicht für Ältere) wurden über die Jahre mit Hilfe von Sponsoren geschaffen.



Ruhe und Entspannung Im Jahr 2019 wurden ein Ruheraum für Kinder im Grundschulalter und eine „Entspannungs-oase“ für Jugendliche geschaffen. Dort fanden wöchentliche Lese-, Yoga- und Entspannungsangebote mit Musik statt, um Strategien zur Stressbewältigung zu vermitteln und die Selbstwahrnehmung zu fördern.



Nachhaltigkeit und Umweltschutz

Diese Themen wurden ab 2018 zusätzlich in das Projekt integriert. Sie waren ursprünglich nicht explizit geplant. So wird z.B. seit 2019 ausschließlich vegetarisch gekocht, was das Bewusstsein für Massentierhaltung und Klima schärft.

← Aachener Zeitung, 11.07.2017



Naturnahe Angebote im eigenen Garten Das „Green-Team“ (gegründet 2014) kümmerte sich um den Garten, wo ganzjährig verschiedenste Obst- und Gemüsesorten geerntet wurden. Drei öffentlich zugängliche Hochbeete vor der Einrichtung luden auch Bürger*innen zum Mitgärtnern und Ernten ein, was das soziale Miteinander stärkt. Das „Do it yourself – Gartenbuch“ (2017) dokumentierte die Erfahrungen des „Green-Teams“ und enthielt zudem ein Starter-Paket mit Kräutern, Gurke und Tomate für den Anbau zu Hause.



← Kirchenzeitung für das Bistum Aachen, 35-2017



D-HOF

für

ZUHAUSE



Ich bin
die OT D-Hof
Kochtüte!
Lecker...



Du
kannst
mich abholen.
Ab Montag
20. April



Immer ab 11 Uhr
Am Hintereingang
der OT.
So lange der
Vorrat reicht.

veg
La Sagne
Pann-
kuchen
Bulgar.
Salat
Nudel-
salat
Brokkoli-
Suppe

Gesunde +
frische Zutaten

Leckere
Rezepte

4. Corona – Eine Zäsur

Die Sorge um das Wohl der Kinder, Jugendlichen und deren Familien im Driescher Hof, vor allem um die, die es auch schon vor der Corona-Krise schwer hatten, beschäftigte im Frühjahr 2020 sehr.

Durch die Schließung von Kitas, Schulen, Ganztagsbetreuung und Kinder-/Jugendeinrichtungen brachen im Lockdown seit Mitte März 2020 für junge Menschen existentielle Strukturen weg: Dies betraf Ernährung, Bildung, Betreuung und gesellschaftliche Teilhabe. Auch die schrittweise Öffnung von Schulen, Kitas, Kinder-/Jugendeinrichtungen änderte an dieser Situation zunächst nur sehr wenig.

Wie so viele andere Kinder- und Jugendeinrichtungen hat auch der **D-HOF** seine Arbeit unter Corona-Bedingungen deshalb neu erfunden.

Oberstes Ziel aller Bemühungen: Mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien in Kontakt und Beziehung bleiben und vor allem diejenigen unterstützen, die es besonders hart trifft aufgrund ihrer Armutssituation.

Dabei wurden sehr unterschiedliche Wege beschritten und es gab analoge und digitale Angebote:



Motto: „**D-HOF** gegen Langeweile“:
Rund 12 Wochen wurde täglich selbst gestaltetes Spiel-/ Bastel-/ Lesematerial vor der Offenen Tür **D-HOF** für Kinder ausgelegt. Dort wurden zusätzliche Spiel- und Bücherspenden zum Mitnehmen platziert.



Jeden Tag stellte das „Social Media-Team“ bei Facebook und Instagram Neues für Kinder und Familien online. Dazu gehörten selbstgedrehte Kreativ-Tutorials, Tanzvideos, Bastelvorlagen, Notfallnummern, Rätsel, Rezepte, Kochanleitungen ...

Seit Corona hat der **D-HOF** einen eigenen YouTube-Kanal:



Rund um die Einrichtung wurden seit der coronabedingten Schließung die Beete frühjahrsfit gemacht und mit Blumen in diversen Töpfen ein bisschen Farbe in den Stadtteil gebracht.



Da die wöchentliche Lebensmittelausgabe für Bedürftige im Stadtteil vorübergehend von den Verantwortlichen altersbedingt eingestellt werden musste, hat sich das **D-HOF**-Team vier Monate darum gekümmert.



Über viele Monate haben die Mitarbeitenden des **D-HOF** Teenies und Jugendlichen täglich in einem Videochat getroffen. Auch dort gab es diverse Mitmachaktionen. Diese Angebote wurden Ende April 2020 in einem kleinen Film dokumentiert:



Ab November 2020 wurde der Großteil der Angebote als „To-Go-Version“ für Zuhause aufbereitet: Kinder und Teenies konnten sich jeden Tag Aktions-Tüten aus den Bereichen Kreativität, Backen, Rätseln, Basteln sowie Natur abholen. Entweder wurden zusätzlich zum Material Anleitungen beigelegt, oder ein kleiner Film, veröffentlicht über Instagram, Facebook und Youtube, führte Schritt für Schritt durch die Umsetzung.



Erstmalig gab es einen digitalen Adventskalender, an dem sich zahlreiche Mitarbeiter*innen mit Angeboten beteiligten.



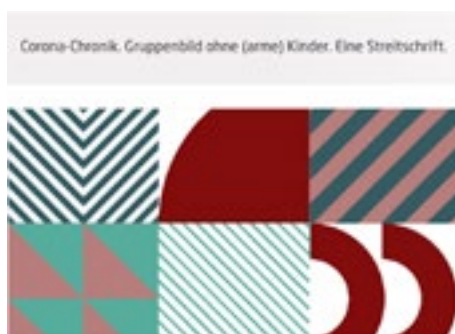
Da es in 2020 Jahr keine Weihnachtsfeier im klassischen Sinne geben konnte, gab es auch diese zum Abholen, verpackt in eine weihnachtliche Tüte. Der Inhalt der Tüte: ein Brief an die Kinder und Eltern, ein Keksrezept + 2 Ausstechformen, das druckfrische eigene **D-Hof**-Kochbuch + eine passende Kochschürze, ein kleines Buch und ein kleines Gesellschaftsspiel, etwas zum Basteln und Rätseln, ein Flyer mit Notfallnummern, falls der Druck in den Ferien in den Familien zu groß würde, gestiftete Süßigkeiten von Firmen aus Aachen sowie Mandarinen.

„D-Hof für Zuhause – Koch das Beste draus!“ – Ein erfolgreiches pädagogisches Gesundheits- und Beziehungsangebot in Zeiten von Corona

Die Kochtütten-Idee

Während des Lockdowns und auch in der anschließenden schrittweisen Wiederöffnung war nicht nur die höchst wichtige Versorgungsstruktur mit einem Frühstück und warmen Mittagessen in Kitas und Offenen Ganztagschulen weggefallen, sondern auch die täglichen Kochkurse, frisches Obst und Gemüse und das tägliche Abendbrot in der Offenen Tür **D-Hof**.

Weitere Infos:



Der Großteil der Familien konnte diesen Wegfall nicht aus dem Hartz IV-Regelsatz finanziell kompensieren. Da es keine öffentliche, eigentlich dringend notwendige, strukturelle Lösung gab, entwickelte der **D-Hof** ein eigenes Angebot, bei dem Kinder und Jugendliche pädagogisch angeleitet zu Hause aus gesunden Zutaten eine leckere Mahlzeit zubereiteten.

Das Kochtütten-Projekt „D-Hof für Zuhause – Koch das Beste draus!“

Ein täglich frischer Obst- und Gemüsekorb, regelmäßige Kochkurse, Abendbrot – kurzum gemeinsames Kochen, überwiegend mit Zutaten aus den eigenen **D-Hof**-Gärten, und das gemeinsame Essen war in Corona-Zeiten nur sehr eingeschränkt möglich. Deshalb startete der **D-Hof** als neues Angebotsformat „**D-Hof für Zuhause – Koch das Beste draus!**“ im April 2020:

- Kinder und Jugendliche konnten sich bis zum Ende der Sommerferien täglich im Garten der Offenen Tür **D-Hof** eine „Kochtüte“ abholen.
- Diese enthielt ein täglich neues gesundes vegetarisches Rezept, das kindgerecht von den pädagogischen Mitarbeiter*innen aufbereitet wurde und die erforderlichen Zutaten.
- Die Rezepte wurden täglich über Social Media veröffentlicht.
- Die Zubereitung der Mahlzeiten erfolgte dann Zuhause in den Familien. Diese waren eingeladen, Fotos oder Rezeptvariationen über Facebook / Instagram zu teilen.
- Aus diesen Photos wurden Photocollagen erstellt, die wiederum am nächsten Tag via Social Media veröffentlicht wurden.
- Schrittweise wurden weitere partizipative Elemente in das Konzept integriert: So wurden z.B. Kinder/Jugendliche nach ihrer Meinung gefragt, welches Rezept sie sich noch einmal wünschten oder Familien aufgefordert, ihr Lieblingsrezept für die Kochtütten vorzuschlagen.
- An verschiedenen Tagen leitete eine Ökotrophologin und Mitarbeiterin des **D-Hof**s im Rahmen eines Kochkurses über den Live Chat bei Instagram die Kinder und Jugendlichen bei der Zubereitung des Tages-Rezeptes an. Verschiedene Kochtutorials sind inzwischen so entstanden und über den eigenen YouTube-Kanal abrufbar.

In 16 Wochen wurden so insgesamt 5.600 Kochtütten an Kinder und Jugendliche im Driescher Hof verteilt! Der selbst gedrehte Film bietet einen Blick hinter die Kulissen von „**D-Hof für Zuhause – Koch das Beste draus!**“:



Wie die „Kochtüten-Aktion“ wirkte:

- Innerhalb der ersten Woche musste die Stückzahl der Kochtüten fast verdoppelt werden auf täglich 60. Aufgrund des großen Bedarfes wurde die Stückzahl seit der zweiten Woche von „D-Hof für Zuhause – Koch das Beste draus!“ auf meist 85 Kochtüten täglich erhöht.

„auch heute hat mein sohn es ganz alleine gemacht! wer weiß, vielleicht wird er mal ein star koch“

(o-Ton zu Kartoffeln mit kräuterknoblauch-Dip)

- Verbunden mit der Abholung der Tüten war immer – natürlich unter Wahrung des gebotenen Abstandes – Zeit für ein Gespräch im Garten, das die Kinder und Familien entlastete und allen guttat. Daraus ergaben sich z.T. Beratungsbedarfe, die entweder weitervermittelt wurden oder für die eine Lösung vor Ort gefunden wurde.
- Die Kinder waren sehr stolz, dass sie alleine kochen durften. Und die Eltern waren ganz begeistert, welche Kompetenzen ihre Kinder im Bereich der gesunden Ernährung und Zubereitung bereits vorher in den D-Hof-Kochkursen erworben hatten.
- Die Kochtüten sorgten für eine sinnvolle Beschäftigung und eine geregelte Tagesstruktur, vermittelten Kompetenzen und brachten die verschiedenen Familienmitglieder miteinander ins Gespräch.
- Die Familien meldeten regelmäßig zurück, wie wichtig dieses Angebot war. Sie schickten zahlreiche Fotos von den zubereiteten Speisen und richteten persönlich oder über Social Media ihren Dank aus.

„chantal hat die alleine gemacht und war mega stolz“

(o-Ton zu vegetarische Lasagne)

Kirchenzeitung für das Bistum Aachen, 17-2020

(o-Ton zu Brokkoli-Cremesuppe)

„Die ist schon sehr lecker! wir als Eltern können euch nicht genug danken, denn auch mit dem Essen ist es ja oft so 'ne sache! vielen lieben dank!“

„ich freu mich, dass wir langsam mit euch vom fleisch wegkommen, nicht ganz aber deutlich weniger wird nach fleisch verlangt :o“

(o-Ton zu gefüllte vegetarische paprika)

An einer kleinen Fragebogen-Aktion zum Ende der Sommerferien 2020 beteiligten sich 55 Familien. Davon gaben 39 an, dass Eltern und Kinder gemeinsam gekocht haben, in je 8 Familien haben entweder die Kinder oder die Erwachsenen alleine gekocht.

Die Frage „Was hat euch besonders gut an den Kochtütten gefallen?“ wurde wie folgt beantwortet:

- 👁 „Das Kochen hat Spaß gemacht“ (50 Familien)
- 👁 „Es war sehr lecker“ (44 Familien)
- 👁 „Die Abwechslung“ (39 Familien)
- 👁 „Die vielen gesunden Zutaten“ (37 Familien)
- 👁 „Mein Kind hat viel übers Kochen gelernt“ (30 Familien)
- 👁 „Wir haben neue Rezepte kennen gelernt“ (30 Familien)
- 👁 „Dass die Kochtütten uns finanziell geholfen haben“ (29 Familien)
- 👁 „Die sinnvolle Beschäftigung vor allem während der Schulschließung“ (27 Familien)
- 👁 „Dass alle Rezepte ohne Fleisch waren“ (20 Familien)



und über großzügige Spenden und Projektzuschüsse die Finanzierung sicherstellen können. Diese große Hilfsbereitschaft hat uns sehr gerührt und uns durch schwierige Momente getragen.

Das Fazit: „D-HOF für Zuhause-Koch das Beste draus!“ als pädagogisches Gesundheits- und Beziehungsangebot kam sowohl bei den Kindern und Jugendlichen als auch bei den Eltern richtig gut an, entlastete die von Armut betroffenen Familien und entfaltete seine vielfältigen pädagogischen Wirkungen!

Gesund und lecker selbstgeköcht

Stiftungsforum Kirche des Bistums unterstützt Kochtütten-Projekt des Jugendzentrums D-Hof für zuhause

Lebendes, Pflanz, Nudelstrich, Kartoffel-Kartoffel-Suppe, das Team der Jugendberichterstattung D-Hof in Aachen lässt sich immer wieder von den vielfältigen Ideen der Kinder und Jugendlichen aus dem Viertel D-Hof inspirieren. Besetzt mit ihren Familien nachkochen können. Besetzt und Zutaten gibt es als Kochtütten vom D-Hof.

Dafür hat das D-Hof Team von 3000 Euro Unterstützung von Stiftungsforum Kirche im Bistum Aachen erhalten. „Mit diesem Projekt gelingt es dem D-Hof trotz Einschränkungen, die Kinder, Jugendlichen und ihre Familien ganz konkret zu unterstützen“, erklärt Angela Wiegand, Geschäftsführerin des Stiftungsforums.

Kernstück ist das Projekt „D-Hof zuhause – Koch das Beste draus“ vor zwei Monaten.

Wie die Familien in der Corona-Pandemie zu unterstützen und zu ermutigen. Die Idee der Kinder kommt im Viertel in hoch, eine gesunde Ernährung ist die oft schwierigste und keine selbstverständliche. Denn viele der Jugendlichen sind mit ihren Eltern und Geschwister in einem kleinen Raum untergebracht, und viele von ihnen haben eine Migrationsgeschichte. Die Jugendlichen sind in der Corona-Pandemie mit der Schließung der Einrichtungen und Kontaktbeschränkungen haben den meisten davon was ein Tag auf dem anderen so möglich gemacht. Zeugnis.

Jedes auch für viele Kinder die Mahlzeiten in der Offenen Ganztagschule und der Kindertagesstätte weg. Also entwickelte das Team von Leona Sanders, Ines eine Idee, wie



Infografik zum Kochtütten-Projekt von der Jugendberichterstattung

ne gesunde Ernährung zu bieten. Kinder und Jugendliche nach Hause bringen können. In Kooperation mit einem Hofladen, von dem Obst und Gemüse kommen, besetzen wir, besetzen zusammenstellen und kochen mit den jeweiligen Zutaten zu geben. Aus 30 Tüten zu Beginn sind inzwischen 80 Tüten pro Tag geworden. Über die ersten Wochen teilte die Familien und die Team Auftritte, Tipps und Infos der jeweiligen Gerichte. Auch mit der schrittweisen Öffnung von Kinder- und Jugendberichterstattung des D-Hof werden weiter. Denn bis auf Weiteres in gemeinsamen und gesunden Kochen im D-Hof selbst noch nicht möglich, weshalb die Unterstützung durch das Bistum auch sehr willkommen ist.

← Kirchenzeitung für das Bistum Aachen, 26-2020

Nachhaltiger Nachschlag

Seit dem Spätsommer 2020 wurde der Ansatz weiterentwickelt und als Vitamintüte mit frischem Obst und Gemüse bis heute fortgesetzt.

Die mehr als 60 leckeren vegetarischen Rezepte aus den Kochtütten wurden in Kooperation mit einer Werbeagentur als Kochbuch „recycelt“. Dieses enthält auch Bilder von den Speisen der Familien. Im Frühjahr 2025 wurde mit Unterstützung einer Stiftung die zweite Auflage des Kochbuches gedruckt, da die erste mit 2500 Stück vergriffen war. Das Kochbuch ist im **D-HOF** erhältlich.

Zudem erzielten die Kochtütten eine weitere, eher unbeabsichtigte Wirkung:

Viele Menschen als Privatpersonen, in Stiftungen, politischer Verantwortung, Organisationen, ... bekamen über „D-HOF für Zuhause – Koch das Beste draus!“ ein sehr lebendiges Bild von Offener Kinder- und Jugendarbeit und der zentralen Bedeutung einer Offenen Tür im Leben junger Menschen in unserem Sozialraum. Wir haben sehr viel Unterstützung von unterschiedlichsten Seiten erfahren



Jugendarbeit mit der „Kochtüte“

Seit Wochen sind die Jugendtreffs geschlossen. Der D-Hof in Drischer Hof setzt in dieser Zeit auf neue Angebote.



Man sieht hier die Jugendlichen, die an der D-Hof in Drischer Hof teilnehmen.

Heimlich am Arbeitsplatz
 In der ersten Jahreshälfte 2019 hat sich in diesem Bereich (Drischer Hof) ein neues Team etabliert. Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, hier zu arbeiten. Das ist ein wichtiger Schritt, um die Jugendlichen in den Arbeitsmarkt zu integrieren. Die Jugendlichen arbeiten an verschiedenen Projekten, die sie in der Lage stellen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern. Die Jugendlichen arbeiten an verschiedenen Projekten, die sie in der Lage stellen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern.

Heimlich am Arbeitsplatz
 In der ersten Jahreshälfte 2019 hat sich in diesem Bereich (Drischer Hof) ein neues Team etabliert. Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, hier zu arbeiten. Das ist ein wichtiger Schritt, um die Jugendlichen in den Arbeitsmarkt zu integrieren. Die Jugendlichen arbeiten an verschiedenen Projekten, die sie in der Lage stellen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern. Die Jugendlichen arbeiten an verschiedenen Projekten, die sie in der Lage stellen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern.

Am seidenen Faden

Viele Gruppen streiten, wer unter der Corona-Krise mehr leidet. Arme Kinder streiten nicht mit. Wie auch? Ob sie unterstützt wurden, hing in der Pandemie vom Glück und Zufall ab.

Von Philipp Knoch und Emiliano Ponzi (Illustration)



Am seidenen Faden
 Viele Gruppen streiten, wer unter der Corona-Krise mehr leidet. Arme Kinder streiten nicht mit. Wie auch? Ob sie unterstützt wurden, hing in der Pandemie vom Glück und Zufall ab.

Am seidenen Faden
 Viele Gruppen streiten, wer unter der Corona-Krise mehr leidet. Arme Kinder streiten nicht mit. Wie auch? Ob sie unterstützt wurden, hing in der Pandemie vom Glück und Zufall ab.

Aachener Nachrichten, 22.04.2020

Frankfurter Allgemeine Zeitung, 31.12.2020

IMPfstELLE IM AUFTRAG DER STÄDTEREGION AACHEN



Impfaktion im Driescher Hof

15. Januar 2022 von 9:00 – 13:30 Uhr

Wo: OT D-Hof, Königsbergerstr. 7a

Erst- und Zweitimpfungen, ab 12 Jahren & Booster-
impfungen (ab 5 Monaten nach der Zweitimpfung)

Kostenlos + ohne Termin!!!

Einfach vorbeikommen und mitbringen:

- Personalausweis
- Impfausweis (wenn vorhanden)
- Nachweise über bisherige Corona-Impfungen (wenn vorhanden) /
geht auch mit App

Wichtig:

- Bei Kindern und Teenies von 12 bis 15 Jahren: 1 Elternteil muss dabei sein
- Ab 16 Jahren können Jugendliche auch alleine kommen

Fragen? info@d-hof.de, 0241-526448

Wer möchte: Vorab die Impfunterlagen in der Offenen Tür D-Hof abholen
und ausgefüllt am 15.01.2022 mitbringen.

Am 15. Januar helfen wir auch gerne beim Ausfüllen.



Und auch das gab es im Rahmen der Gesundheits- förderung: Impfaktionen im D-Hof

Als deutlich wurde, wie viele Menschen sich aufgrund von fehlenden Informationen, Falschinformationen oder aufgrund von sprachlichen Barrieren nicht impfen lassen wollten, hat der D-Hof zwei Impfaktionen in der Offenen Tür D-Hof, d.h. in vertrauten Räumlichkeiten, angeboten. So wurde die Einrichtung mit selbst mobilisierten Ärzt*innen und medizinischem Personal kurzerhand zur Impfstelle im Auftrag der Städteregion.

Dabei zeigte sich, dass mit dem Angebot vor Ort auf dem Driescher Hof Menschen überzeugt werden konnten, die bislang sehr skeptisch und ängstlich waren. Bei der ersten Impfaktion wurden 111 Impfungen durchgeführt, davon waren 31 Erstimpfungen.

Zum Teil brauchte es viel Geduld und Verständnis sowie pädagogische und medizinische Fachkompetenz, um letztlich zu einer Impfbereitschaft verhelfen zu können. Einigen

Menschen wurde durch direkte Ansprache im Stadtteil durch Mitarbeitende des D-Hof ganz spontan zu einer Impfung verholfen.

So wurde sehr deutlich, dass in einem Stadtteil wie dem Driescher Hof die Impfung wirklich zu den Menschen gebracht werden und um ihr Vertrauen geworben werden muss. Viele Menschen benötigten Hilfe beim Ausfüllen der Bögen. Hilfreich waren dabei auch die Sprachkompetenzen im D-Hof-Team: So konnte direkt mit Englisch, Rumänisch, Türkisch und Polnisch übersetzt werden.

Beeindruckend waren einige Jugendliche oder ältere Kinder, die auf ihre Impfung bestanden haben, obwohl die Eltern sich selbst nicht impfen ließen.

„Als Adil erwachsen wurde“

ist eine aufwändige Reportage über Kinder- und Jugendarmut, Corona und den 18jährigen Adil aus dem **D-HOF**, der sich über sechs Monate von zwei Redakteuren und einem Fotografen der FAZ (Frankfurter Allgemeine Zeitung) begleiten ließ.

Das ganze **D-HOF**-Team ist sehr stolz auf Ehrenamtler Adil, der für die Reportage sehr mutig Einblicke in sein Leben ermöglichte und damit jungen Menschen, einem Stadtteil mit Herausforderungen und vor allem Menschen, die von Armut betroffen sind, eine Stimme gegeben hat.



Frankfurter Allgemeine
Sonntagszeitung, 16.10.2022



5. Weiterentwicklung des Projektes – Ausgewählte Beispiele

Auch nach 10 Jahren sind die wesentlichen Projektbausteine von **Let's move**: Gesunde und leckere Ernährung, Bewegung und Sport, Natur erleben im eigenen Garten, Entspannung sowie Umweltschutz und Nachhaltigkeit.

5.1 Gesunde Ernährung

Erfolgreiche Fusion von Vielfalt und **Let's move**: Kochkurs für Kinder

eden Dienstag kochen fünf bis sieben Kinder im Alter von sechs bis 14 Jahren. Das Angebot fördert das Interesse an der eigenen und an anderen Kulturen, lecker vermittelt durch das Thema Kochen. Wöchentlich gibt es eine Kochleitung aus dem Kreis der Teilnehmenden, die hauptverantwortlich für Aufgabenverteilung und Durchführung der einzelnen Schritte ist.



Über die Jahre ist eine sehr hohe Identifikation mit dem Angebot seitens der Kinder und Jugendlichen entstanden. Aufgrund dieser Konstanz findet eine intensive Beziehungsgestaltung und Ressourcenstärkung statt. Die Übernahme der Verantwortung steigt stetig und die damit verbundenen Erfolgserlebnisse. Mit anhaltender Zugehörigkeit zu dieser Kochgruppe wird das Wissen über gesunde und ungesunde Lebensmittel kontinuierlich gefördert.



(melody, 7 Jahre)

„mir hat es richtig viel Spaß gemacht. ich will jede Woche mitkochen.“

„Wir kochen immer so leckere Gerichte. sogar ohne fleisch schmeckt alles.“

(akya, 12 Jahre)

„bank dem kochangebot und dem kochbuch koche ich zuhause manchmal die gerichte nach.“

(Georgi, 8 Jahre)



„Durch das Kochangebot habe ich gelernt, wie man die beste Salatsauce macht.“

(Lili, 13 Jahre)



(Liana,

„das schmeckt



„das schmeckt wie bei mama.“

(Hedia, 13 Jahre)





(13 Jahre)

immer so Bombe.“





„Vitamintüte“ – Gesundheit to go

Was mit einer besonderen Idee während der Corona-Pandemie begann (siehe Kapitel 4), ist heute ein fester Bestandteil des pädagogischen Angebotes: Die wöchentliche Herausgabe von zahlreichen Vitamintüten mit frischem Obst und Gemüse – Bunt, gesund und kostenlos für Kinder und Jugendliche aus dem Stadtteil.

Die Vitamintüte finanziert sich ausschließlich über Spenden und wird von einem Hofladen aus dem Stadtteil geliefert. So lernen Kinder und Jugendliche, wie gut gesunde Ernährung schmecken kann, wenn sie mit Qualität, Saisonalität und Nachhaltigkeit einhergeht.

Knackige Äpfel und Birnen, Gurken, Möhren und Paprika dürfen nicht fehlen, denn diese kommen besonders gut an. Mittags startet die Herausgabe der Tüten an bekannte Kinder, Jugendliche und Eltern aus dem Stadtteil. Dabei entstehen auch zwischen Tür und Angel wertvolle Gespräche.

„Einfach danke. Wir freuen uns immer sehr, denn Obst und Gemüse ist so teuer geworden.“



„Die besten Äpfel kommen immer aus der OT.“

„Ich mag immer die kleinen Gurken am meisten. Die sind so knackig.“

„Ich freu mich immer auf freitags. Ich nehm dann immer die ganze Tüte mit zur Schule!“



„Kann ich zwei? Wir sind so viele!“



„Abendbrot“ – Mehr als eine Mahlzeit!

„Komm vorbei, iss mit uns, rede mit uns, sei ein Teil von uns“ – So begann vor über zehn Jahren das Abendbrot-Angebot im **O-HOF**.

Zahlreiche Teenies und Jugendliche sitzen wöchentlich gemeinsam mit Mitarbeitenden am langen Tisch. Neben der Mahlzeit geht es um Begegnung, Teilhabe und Gemeinschaft. Es ist ein Ort des Ankommens, des Austauschs und des Wohlfühlens mit dem Aspekt der Gesundheitsförderung. Denn mit dem gemeinsamen Abendbrot wird altersgerecht Wissen über gesunde Lebensmittel, Esskultur und ausgewogene Mahlzeiten vermittelt.

Im Laufe der Zeit

Zu Beginn des Abendbrotes vor vielen Jahren war es für manche Jugendlichen eine neue Erfahrung, gemeinsam mit und vor Anderen zu essen. Es gab Schamgefühle, die manchmal größer als das Hungergefühl waren. Viele wollten sich schnell ein Brot schmieren und nach Möglichkeit Draußen alleine essen.

„Ich hab es nicht nötig, bei euch zu essen!“, war ein Satz, der manches Mal fiel. „Wir haben selbst Essen zu Hause.“

Andere junge Menschen setzten sich selbstverständlich dazu: „Hier schmeckt das Brot doppelt so gut. Und eigentlich mag ich gar keinen Käse.“

Über die Jahre wurden es immer mehr Teenies und Jugendliche, die beim Abendbrot dabei sein wollten. Bei der Neueinrichtung der Offenen Tür **O-HOF** nach einer umfassenden Sanierung waren daher zwei große Tische bei einem ortsansässigen Schreiner in Auftrag gegeben worden, so dass es nun eine 4 Meter lange Tafel gibt.

Es wurde aber auch deutlich: Es machte Spaß, sich an den gedeckten Tisch zu setzen. Wenn es aber darum ging, vorzubereiten und abzuräumen, waren es häufig wenige junge Menschen, die mithalfen. Und es waren fast immer dieselben, die sich dazu bereit erklärten.

Von der Phase der Etablierung ging es also in die Phase der Verselbstständigung. Und so ist heute eine feste pädagogische Fachkraft für das Abendbrot zuständig, die mit einem wechselnden Team aus Teenies und Jugendlichen die lange Tafel vorbereitet. Bereits während des Essens wird das Aufräumteam zusammengestellt. Ob das immer klappt? Nein. Ganz selten fiel das Abendbrot aus, weil sich keine Helfer*innen fanden. Fehlte das feste Montags-Ritual aber einmal, standen in der nächsten Woche umso mehr Mädchen und Jungen bereit.

Fazit:

Das Abendbrot ist eine Antwort auf ein erkanntes Bedürfnis – nach Gemeinschaft, Verlässlichkeit und gesunder Ernährung.

Seit 2014 schafft der **D-HOF** damit einen Raum, in dem Jugendliche mitgestalten, voneinander lernen und sich willkommen fühlen.

Durch das bewusste Einbinden der Teilnehmenden werden nicht nur soziale Kompetenzen und Teilhabe gefördert, sondern auch ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsförderung geleistet – niedrigschwellig, alltagsnah und nachhaltig.

„Der Bunte Kochtrupp“

... lädt Jugendliche zwischen zehn und 18 Jahren dazu ein, gemeinsam zu kochen, Neues über Ernährung zu entdecken und vor allem Freude am Ausprobieren zu erleben. Im Rahmen der Gesundheitsförderung „**Let's move**“ steht nicht nur das fertige Gericht im Mittelpunkt, sondern auch das bewusste Erleben von Lebensmitteln, Teamarbeit und Verantwortung.

Zu Beginn jeder Einheit wird gemeinsam ein Rezept ausgewählt, das gekocht werden soll. Dabei fließen nicht nur Vorlieben und Ideen der Gruppe ein, sondern auch Fragen wie: Was tut dem Körper gut? Welche Zutaten liefern Energie und wie wirken sie eigentlich im Zusammenspiel? Nicht selten führt genau dieser Austausch dazu, dass aus einem klassischen Rezept etwas ganz Neues entsteht.





Dialda (18):

„Ich mag, dass hier alle mitreden dürfen. unsere ideen werden wirklich ausprobiert und manchmal wird's sogar besser als geplant.“

Bevor es an den Herd geht, werden die benötigten Materialien und Küchengeräte besprochen. Dabei lernen alle Teilnehmenden, wie die Dinge sicher und sinnvoll genutzt werden können. Anschließend stehen die Lebensmittel selbst im Fokus: Was steckt eigentlich in ihnen? Was leisten sie für den Körper? Wie passen sie geschmacklich und inhaltlich zusammen? Das Wissen darum stärkt nicht nur das Gesundheitsbewusstsein, sondern auch das Interesse an Ernährung insgesamt.

Nach der gemeinsamen Vorbereitung übernehmen alle eine bestimmte Rolle im Kochprozess, z.B. als Schnittprofi, Pfannenchef*in oder Gewürzexpert*in. In dieser Rolle gibt es Verantwortung, Mitspracherecht und die Möglichkeit, die Gruppe anzuleiten.

adel (10 Jahre):

„Wir machen alles selbst, planen, kochen, abschmecken. ich fühl mich hier richtig ernst genommen.“

Durch die kleinen Gruppen mit maximal fünf Teilnehmenden entsteht eine persönliche, vertrauensvolle Atmosphäre, in der jede Idee zählt und genug Raum zum Mitmachen bleibt.

Vira (10 Jahre):

„Ich werde meinen Eltern jetzt öfter in der Küche helfen.“

Und genau das ist das Ziel: Kompetenzen stärken, Selbstvertrauen fördern und zeigen, wie viel Freude im gemeinsamen Kochen steckt.

Am Ende zählt nicht nur das fertige Essen, sondern das, was unterwegs entsteht: Gemeinschaft, Stolz, Genuss und jede Menge Spaß.

„Meet and Eat“ – Selber machen und gemeinsam genießen!

Wöchentlich treffen sich zwischen vier bis acht Teenies und Jugendliche ab 12 Jahren, um gemeinsam eine leckere Mahlzeit für alle vorzubereiten. Die Teilnehmenden entscheiden hierbei selbst, was gekocht wird, erstellen den Einkaufszettel, besorgen die Zutaten und bereiten gemeinsam eine Mahlzeit zu. Am Ende wird natürlich gemeinsam gegessen und zusammen aufgeräumt.

Es geht um Selbstbestimmung, Gemeinschaft, Genuss und nicht zuletzt um kulturelle Vielfalt. Denn häufig kommen internationale Gerichte auf den Tisch, die auch zu Hause gekocht werden. So entstehen ganz nebenbei Begegnungen mit verschiedenen Kulturen. Ob afghanische Mantu, syrische Linsensuppe, polnische Pierogi oder Spaghetti Pomodori: Jede Mahlzeit erzählt eine Geschichte und bringt die Vielfalt der Teilnehmenden auf den Teller.

Meet and Eat ist ein Kochangebot, bei dem erzählt, gelacht und gelernt wird und das sich über die Jahre weiterentwickelte. Vor einigen Jahren war das Kochangebot noch stark durch Mitarbeitende angeleitet. Die pädagogischen Fachkräfte haben Gerichte ausgewählt, Rezepte vorbereitet, eingekauft und den Kochprozess geleitet. Für viele Mädchen und Jungen war das gemeinsame Kochen eine völlig neue Erfahrung – oft auch der erste bewusste Kontakt mit frischem Gemüse, Schneidebrettern und heißen Pfannen.

Doch mit der Zeit veränderte sich dies: Das Interesse der Jugendlichen wuchs, sie wollten mehr mitbestimmen, mehr ausprobieren, selbst Verantwortung übernehmen. Und so wurde das Angebot Stück für Stück angepasst:

Heute ist **Meet and Eat** ein selbstbestimmtes Angebot von Jugendlichen für Jugendliche. Ähnlich wie beim **Abendbrot** kommt es hin und wieder dazu, dass der Abwasch vernachlässigt wird oder niemand Lust auf den Einkauf hat. Fällt aber dadurch auch das gemeinsame Essen aus, finden sich in der nächsten Woche umso mehr Kochbegeisterte.

„Gemeinsames kochen macht Spaß! Wir reden beim kochen und Essen viel mehr als sonst!“

(Samantha, 17 Jahre)

(Liana, 13 Jahre)

„mein Lieblingsgericht gibt's nächste Woche aus dem O-Hof Kochbuch!“

„ich dachte immer, ohne fleisch keine mahlzeit!“

(Rohjat, 16 Jahre)







5.2 Bewegung und Sport

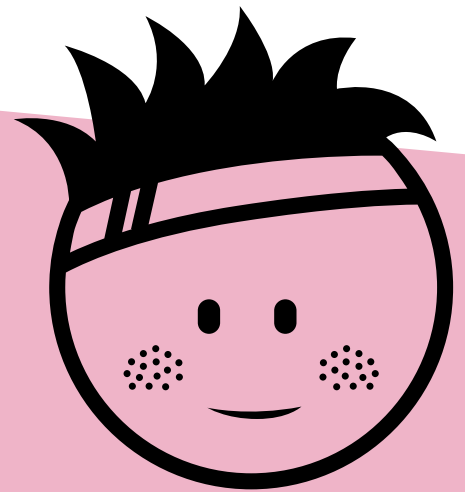
Breakdance

Das Bewegungsangebot Breakdance ist ein wöchentliches Tanzangebot für Kinder und Teenies im Alter von acht bis 14 Jahren. Die Gruppengröße variiert zwischen sechs und 12 Teilnehmenden.

Das Angebot gliedert sich in ein gemeinsames Aufwärmen, das Arbeiten an einer Choreografie, freie Tanzeinheiten (Freestyle) sowie einen gemeinsamen Abschluss im Tanzkreis, dem sogenannten Cypher.

Besonders hervorzuheben ist, dass die Gruppe regelmäßig bei Veranstaltungen, wie beispielsweise dem Stadtteilstadt auftritt und dadurch Bühnenerfahrung sammelt.

Im Verlauf der Zeit zeigt sich eine spürbare Entwicklung: Die Teilnehmenden wachsen sowohl tänzerisch als auch persönlich. Viele von ihnen nehmen über einen längeren Zeitraum hinweg konstant teil, was die nachhaltige Wirkung des Angebots deutlich macht: Breaking schafft Raum für Ausdruck, Gemeinschaft und persönliche Stärkung.



„man kann üben, man kann sich aus dem Kopf ein paar moves ausdenken, man kann zeigen, was man drauf hat.“

(malik, 7 Jahre)

(adila, 7 Jahre)

„ich mag freies Training und eigene Bewegungen erfinden.“

Trendsport Jumping im D-Hof

Seit Sommer 2022 gibt es jeden Freitag zwei Einheiten Jumping für bis zu 15 Kinder und Teenies zeitgleich unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin.

Das gemeinsame Springen fördert den Teamgeist und das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Die Gruppe kann sich mit einer Bewegung, die gar nicht nach Anstrengung aussieht und viel Spaß bereitet, auspowern und gleichzeitig die Muskeln, das Herz und den Kreislauf stärken.

Ein typischer Ablauf sieht so aus: Alle Kinder wärmen sich nach der Begrüßung mit einem Spiel auf. Nach etwa zwei bis drei Spielrunden werden die Trampoline integriert. Nach dem gemeinsamen Aufbauen dürfen die Kinder mit verschiedenen Techniken über die Trampoline hüpfen. Über die Zeit wurde dieser Teil mit einer AirTrack Matte ergänzt. In Form eines Parcours wurde so eine Kombination von Jumpingschritten und Gymnastikübungen geschaffen, um die Beweglichkeit weiter zu fördern und neue Reize zu schaffen. Das gesamte Angebot wird musikalisch begleitet.

Joel, 14 Jahre:

„Ich komme gerne zum Jumping, weil es mir Spaß macht und man coole Spiele spielt.“

Kristina, 10 Jahre:

„Ich mag Jumping, weil ich da immer viel Energie habe und ich gerne Trampolin springe.“





„Rund um den Zirkus“

Marco Walde, Clown Marco, fasst es so zusammen:

„Clownerie, Theater und Zirkus sind mehr als Unterhaltung: Sie sind ganzheitliche Förderangebote, die die Entwicklung von Kindern auf emotionaler, sozialer und körperlicher Ebene stärken – und das mit Freude, Fantasie und viel Bewegung.“

Auch bei diesem wöchentlichen Angebot steht die Tür immer auf und man kann einfach mitmachen.

Dabei geht es um folgende Ziele:

- Stärkung des Selbstbewusstseins: Kinder lernen, sich auszudrücken, im Mittelpunkt zu stehen und sich selbst zu vertrauen.
- Abbau von Stress und Ängsten: Clownerie und Theater fördern Lachen (macht gesund!), Verspieltheit und emotionalen Ausdruck – das wirkt entspannend und hilft, Ängste zu verarbeiten.
- Förderung der Kreativität und Fantasie: Das freie Spiel mit Rollen und Geschichten stärkt die Vorstellungskraft und kreative Problemlösung.
- Teamfähigkeit und Empathie: Beim gemeinsamen Spiel lernen Kinder, aufeinander einzugehen, zuzuhören, Konflikte zu lösen und gemeinsam Ziele zu erreichen.
- Inklusion und Vielfalt: Zirkus und Theater bieten Raum für unterschiedliche Talente – unabhängig von Herkunft, Sprache oder körperlichen Fähigkeiten.
- Kommunikationsfähigkeit: Durch Körpersprache, Stimme und Mimik lernen Kinder, sich besser auszudrücken und mit anderen in Kontakt zu treten.
- Bewegungsförderung: Zirkuskunst wie Akrobatik, Jonglage oder Balancieren trainiert Koordination, Gleichgewicht und Motorik.
- Körperwahrnehmung: Kinder lernen, ihren Körper bewusst zu steuern und ihre Bewegungen zu kontrollieren.
- Ausdauer und Fitness: Körperliche Übungen fördern Kraft, Ausdauer und ein gesundes Körpergefühl – auf spielerische Weise.

Kostenfreier Schwimmkurs für Grundschulkinder

Von August bis Jahresende 2024 haben 20 Teilnehmende im Alter von sechs bis zehn Jahren einen kostenfreien Schwimmkurs des Brander Schwimmverein 1973 e.V. besuchen dürfen. Möglich wurde dies mit einer großzügigen Spende, die zudem auch den Bustransfer zur Schwimmhalle beinhaltete.

Die Bilanz:

- ☛ Die Kinder haben eine hohe Verbindlichkeit gezeigt und nur 2 Teilnehmende sind im Verlauf des Kurses abgesprungen. Diese beiden Plätze konnten sofort nachbesetzt werden.
- ☛ 60% der Teilnehmenden haben zum Kursende die „Seepferdchen“-Prüfung bestanden. Alle anderen Kinder haben eine Teilnahmeurkunde vom Brander SV erhalten.
- ☛ Alle Kinder waren sehr stolz auf sich.
- ☛ Viele Eltern haben sich für diese Möglichkeit bedankt

„come together – Sport für alle“

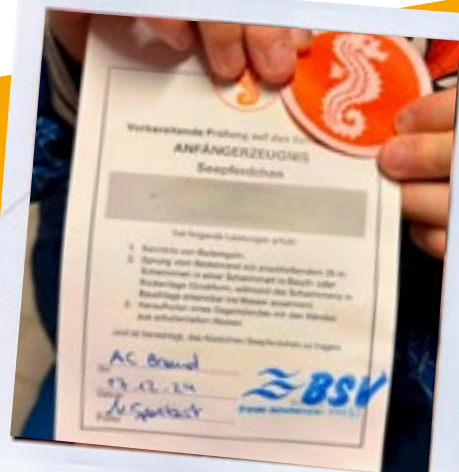
Das partizipative Sport- und Bewegungsangebot „come together – Sport für alle“ findet wöchentlich für Teenies und Jugendliche ab 11 Jahren statt. Viele der Teenies und Jugendlichen sind seit mehreren Jahren dabei und nehmen wöchentlich teil.

Da Sport und Bewegung die Gesundheit und das Wohlbefinden stärken, den Geist, den Körper und die motorischen Fähigkeiten fördern und zudem noch Spaß machen, sind Angebote wie „come together“ elementar wichtig in der Angebotspalette der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Die Talente der Teenies und Jugendlichen sind sehr groß und vielfältig und der **D-HOF** bietet dafür die erforderlichen räumlichen und materiellen Ressourcen.

Im Laufe der Zeit wurde den Teilnehmenden eine immer größere Verantwortung in Bezug auf den Ablauf des Angebotes übertragen. „come together – Sport für alle“ wird daher inzwischen größtenteils von den Teenies und Jugendlichen geleitet. Die Planung und Durchführung der Angebotsinhalte werden eigenständig bestimmt.

Ein weiterer Fokus liegt auf der eigenständigen Konfliktlösung innerhalb der Gruppe und auf der gemeinsamen Reflexion der Angebotsinhalte.

Durch die kontinuierliche Teilnahme der Teenies und Jugendlichen können Ziele wie soziales Lernen, Schaffung von Erfolgserlebnissen und Vermittlung von gegenseitigem Respekt gut gefördert und umgesetzt werden.





„mir gefällt, dass wir alles
entscheiden können. ich komme
jeden montag extra zum angebot.“

(enes, 12 jahre)



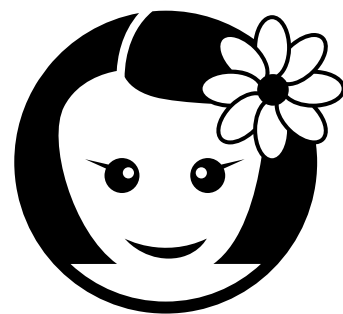
(joell, 13 jahre)

„können wir dein angebot auch
mehrmals die woche machen.“





5.3 Naturnahe Angebote



„GreenTeam“ – Natur erleben, Verantwortung entwickeln

Zielgruppe des Projektes sind Kinder im Alter von sechs bis 12 Jahren, die sich für die Natur, Gartenarbeit und Umwelt interessieren. Eine feste Gruppe von sechs bis acht Teilnehmenden trifft sich jede Woche.

Im Mittelpunkt des Angebots steht die aktive Auseinandersetzung mit Natur, Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein. Die Kinder lernen in vielfältigen, naturnahen Angeboten sowohl theoretische Grundlagen über Pflanzen- und Tierkunde, Jahreszeiten oder Umweltschutz kennen als auch ganz praktische Gartenarbeit. Von Frühjahr bis Herbst arbeitet die Gruppe aktiv im Garten der OT: Gemeinsames Pflanzen, Pflegen und Ernten verschiedener Kulturen, wie Obststräucher, Gemüse, Salate und Zierpflanzen, steht

dabei auf dem Programm. Im Winter wird kreativ mit Naturmaterialien gearbeitet oder setzt sich die Gruppe in thematischen Angeboten mit unserer Erde und der Natur auseinander.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, den Kindern einen Zugang zur Natur zu ermöglichen, den viele zu Hause nicht haben. Viele der Familien haben keinen Garten oder Balkon. Durch das Angebot erleben die Kinder unmittelbar, wie Lebensmittel entstehen und erfahren, wie erfüllend es ist, das eigene Gemüse wachsen zu sehen und am Ende sogar essen zu können. So wird gesunde Ernährung begreifbar und erlebbar gemacht.



Ein echtes Highlight für die Kinder ist dabei das gemeinsame Verarbeiten der geernteten Lebensmittel: Ob den selbstgepflückten Salat gemeinsam zu essen, die unterschiedlichen Tomatensorten zu vergleichen, Tee aus frischen Kräutern zu kochen oder Marmelade aus geernteten Früchten einzukochen – diese Momente schaffen Stolz, Gemeinschaftsgefühl und sinnliche Zugänge zu gesunder Ernährung.

Wie Lisa (6 Jahre) begeistert sagte:

„Zu Hause mag ich keinen Salat,
aber unserer hier ist richtig lecker!“

Darüber hinaus vermittelt das Projekt eine Wertschätzung für natürliche Kreisläufe und fördert das Verantwortungsbewusstsein der Kinder im Umgang mit ihrer Umwelt. Auch die Bedeutung kleiner Lebewesen wird deutlich gemacht:

Als sich ein Kind beim Kompostieren vor einem Wurm ekelte, sagte Lynn (9):

„man muss sich nicht ekele, das
ist gemein – der Wurm ist wichtig
für die Erde. man sollte alle Tiere
lieben.“

Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist die Erfahrung von Ruhe und Entspannung. Die Gartenarbeit wirkt auf viele Kinder ausgleichend. Das achtsame Tun im Grünen hilft beim Stressabbau, fördert das Wohlbefinden und trägt so auch zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung bei.

Wie Robert (7 Jahre) sagte:

„ich mag es, im Garten zu arbeiten
und mich um die Pflanzen zu
kümmern – das entspannt mich.“

Über die Jahre hat sich das GreenTeam stetig weiterentwickelt: Während zu Beginn vor allem die Gartenarbeit im Vordergrund stand, sind inzwischen auch kreative Elemente, Forscheraufgaben und kleine Umweltprojekte fester Bestandteil des Angebots. Dabei werden aktuelle Themen wie Müllvermeidung, Insektenschutz oder klimafreundliche Ernährung kindgerecht aufbereitet.



Die Kinder bringen sich mit eigenen Ideen ein, beobachten aufmerksam Veränderungen in der Natur und entwickeln oft ganz persönliche Bezüge zum Garten.

Wie Lynn (9 Jahre) es treffend formulierte:

„Die Erde ist wie eine Mutter – sie gibt uns ganz viel, aber wir müssen sie auch schützen.“





„musik bedeutet für
mich Entspannung.“

(hedra, 15 Jahre)

„ich mag, dass wir hier einfach
losiegen können – keiner sagt, was
richtig oder falsch ist.“

(Barbara, 8 Jahre)



5.4 Entspannung

„OT Music Club“

Jede Woche findet der „OT Music Club“ statt. Dabei treffen sich fünf bis zehn Teilnehmende, um gemeinsam Musik zu machen, sich kreativ auszuprobieren und dabei Entspannung zu erleben.

Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche aller musikalischen Vorerfahrungen. Im geschützten und entspannten Rahmen geht es nicht nur um die Freude am gemeinsamen Musizieren. Besonderer Wert wird gelegt auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Musik. Musik wird hier gezielt eingesetzt, um Stress abzubauen, die emotionale Regulation zu stärken und Entspannung zu ermöglichen.

Der Ablauf umfasst spielerisches Musizieren mit verschiedenen Instrumenten, Rhythmus- und Klangübungen sowie freie Improvisationen, die zur Förderung der Achtsamkeit und des Körperbewusstseins beitragen. Durch diese kreativen Prozesse erleben und lernen die Teilnehmenden neue Wege, ihre Gefühle auszudrücken und soziale Kompetenzen zu stärken.

Über die Jahre hat sich das Angebot weiterentwickelt und passt sich kontinuierlich den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen an. Dabei steht die Förderung von Wohlbefinden und seelischer Gesundheit stets im Vordergrund.

Ruhezeit mit Mattes

Ein besonderes Entspannungsangebot konnten wir mit einem wöchentlichen Highlight realisieren: Eine Ruhezeit mit dem ausgebildeten Therapiehund Mattes. Eine Kleingruppe von Teenies nahm wöchentlich am Angebot teil, unterstützt durch eine qualifizierte Fachkraft für tiergestützte Pädagogik und die beruhigende Präsenz eines speziell ausgebildeten Hundes. Der Fokus lag hier auf Stressabbau, Achtsamkeit und emotionaler Stabilität, in einem ruhigen und geschützten Rahmen. Neben dem Spaß wurde die innere Ruhe, die Entspannung und Stressregulation der Teilnehmer*innen fast nebenbei gefördert und es gab kaum einen jungen Menschen im O-HOF, der nicht unbedingt teilnehmen wollte.

Zu unserer großen Bestürzung ist Therapiehund Mattes völlig überraschend im Sommer 2025 verstorben. Wir vermissen ihn und sind gleichzeitig sehr dankbar für die vielen besonderen Momente, die er unseren Teenies und Jugendlichen beschert hat.



(Ben, 10 Jahre)

„Das coolste ist, wenn wir alle zusammen was spielen und es richtig gut klingt.“

„musik bedeutet für mich, sich ohne worte verständigen zu können.“

(Liana, 13 Jahre)



VEGGIE IM D-HOF



DEINE GESUNDHEIT

Fleisch erhöht den Cholesterinspiegel – ein Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes Typ 2 und bestimmte Krebsarten wie Darmkrebs.

VERSCHMUTZUNG

Tierhaltung und Pestizide verschmutzen Flüsse und andere Gewässer massiv.

TIERLEID

Jährlich werden weltweit 56 Milliarden Nutztiere getötet. Viele leiden unter extrem schlechten Haltungs- und Schlachtbedingungen.

WELTHUNGER

Für 1 kg Rindfleisch braucht es 7 kg Getreide – genug, um hungernde Menschen weltweit zu ernähren.

WASSERMANGEL

50% des Wassers in Industrieländern geht in die Tierhaltung. Für 1 kg Rindfleisch braucht es über 15.000 Liter Wasser.

KLIMAWANDEL

18% der globalen Treibhausgase stammen aus der Fleischindustrie – mehr als alle Autos, Flugzeuge und Schiffe zusammen.

REGENWALD

30% der weltweiten Landmasse wird für Tierzucht genutzt. Regenwälder wie der Amazonas werden für Weidflächen abgeholzt.

ARTENSTERBEN

171 Arten wurden wegen Lebensraumverlust durch Fleischproduktion auf die Liste bedrohter Tiere gesetzt.

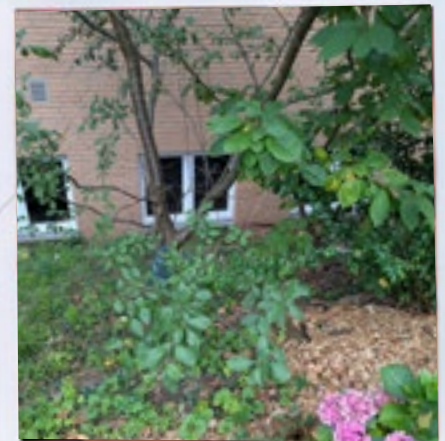


5.5 Umweltschutz und Nachhaltigkeit



Bei der ursprünglichen Projektplanung waren Nachhaltigkeit und Umweltschutz nicht explizit als Projektbausteine intendiert. In der konsequenten Weiterentwicklung der Angebote zur Gesundheitsförderung begegneten dem **D-HOF**-Team jedoch zunehmend Fragen mit diesen Inhalten: Welche Lebensmittel wollen wir einkaufen? Welches Saatgut verwenden? Wie können wir im **D-HOF** noch besser auf Plastik verzichten? Durch die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Fragen im Mitarbeiter*innen-Team und im Dialog mit den Kindern und Jugendlichen konnten gemeinsam Entscheidungen getroffen und seit 2018 ein Weg Richtung mehr Nachhaltigkeit und Umweltschutz im **D-HOF** eingeschlagen werden.

Einige Ergebnisse: Verzicht auf Fleisch bei allen Kochangeboten, bewussterer Lebensmitteleinkauf (regional und saisonal), Verwendung von bereits vorhandenen Ressourcen (Re- und Upcycling), Umstellung auf Bioprodukte bei Milcherzeugnissen, Dekorationen mit Pflanzen, die anschließend in den Gärten weiter leben dürfen, Installierung einer Photovoltaikanlage auf dem Flachdach der Einrichtung, Entscheidung für bienen- und insektenfreundliche Pflanzen beim Anlegen neuer Beete, ...





5.6 Zusätzliche Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung

Kostenfreie Menstruationsprodukte als Antwort auf Periodenarmut

Die Ausgabe kostenfreier Menstruationsprodukte im **O-Hof** verfolgt seit 2022 ebenfalls das Ziel der gesellschaftlichen Teilhabe für Alle. Im aktuellen Bürgergeld sind für Gesundheitspflege 21,48 € monatlich vorgesehen (s. <https://www.lpb-bw.de/regelsatz-buergergeld>)



Dieser Betrag ist schnell nur für Hygieneprodukte aufgebraucht, denn hinzu kommen bei vielen menstruierenden Menschen noch Schmerzmittel, Wärmeflaschen usw. Der Spender in der Mädchen-/Damentoilette wird regelmäßig aufgefüllt und ermutigt junge Mädchen und Frauen im **O-Hof** zudem immer wieder zu Gesprächen mit Mitarbeitenden.

Suchtprävention

Mit einer kostenfreien Sonderaufführung von „All you need is...“ vom Jungen Theater des Das Da Theaters vor Teenies im Alter von 11 bis 15 Jahren wurden die Themen Social Media, E-Zigaretten, Influencer*innen, etc. zielgruppengerecht angesprochen und im Rahmen eines Theaterstücks auf die Bühne im **O-Hof** gebracht. Das Stück wirft gemeinsam mit jungen Menschen einen Blick auf die Gefahren von Social Media und modernen Suchtmitteln – und das auf Augenhöhe. In einem Gespräch des Ensembles im Nachgang der Aufführung mit den Kindern und Jugendlichen wurde über das Gesehene und ihre eigenen Erfahrungen reflektiert.



Sportliches Vorbild Kai Havertz

Über einen ganz besonderen Besuch durften sich die Kinder und Jugendlichen im Frühjahr 2025 freuen: Fußball-Weltstar Kai Havertz verbrachte kurzweilige Stunden in der Offenen Tür **D-Hof** mit gemeinsamem Essen, Quatschen, Fotos schießen, Fußball spielen und viel Lachen. Seine Antwort auf die Frage, ob er in der Schule gut gewesen sei: „Nein. Aber ich habe stets mein Bestes gegeben und darum geht es doch im Leben.“ Und er ermutigte die Kinder und Jugendlichen: „Setzt euch ein, für das, was euch wichtig ist und kämpft für eure Ziele.“



Gesundheitswoche in der Offenen Tür D-Hof

Eine ganze Woche im Zeichen der Gesundheit war in 2025 ein besonderes Highlight für Kinder im Grundschulalter in der Offenen Tür D-Hof.

Dabei verwandelte sich die Einrichtung in eine **Teddyklinik**. Mit viel Engagement und Herz ermöglichten neun Ärztinnen und weiteres medizinisches Fachpersonal ehrenamtlich den Kindern so eine ganz besondere Erfahrung:

An verschiedenen Stationen konnten die rund 200 Kinder zwischen 6 und 10 Jahren ihren Panda untersuchen lassen – auf Herz und Nieren und mit der Versorgung kleinerer Wunden oder Brüchen. Auch bekam Teddy einen kleinen Piekser zur Blutentnahme und Herz und Lunge wurden abgehört. Insbesondere diese Station berührte viele Kinder sehr, da sie auch ihren eigenen Herzschlag hören durften. In Workshops zur Hygiene übten die Kinder richtiges Händewaschen und Zähneputzen.

Sogar ein **Rettungswagen** stand bereit und konnte besichtigt werden. Die Kinder durften sich dort auf die Trage legen, Pandas Vitalfunktionen überwachen lassen und das Martinshorn anschalten.

Alles wurde dokumentiert in **Teddys-Patientenakte**.



Station 7 - Besuch im Rettungswagen

Rettungswagen kommt ganz schnell mit Blaulicht und Sirene, wenn es einen Notfall gibt. Die Sanitäterin oder der Sanitäter kann dann schnell helfen und bringt Patientin/den Patienten sicher ins Krankenhaus.

Station erledigt ☐

Station 1 - Herz & Lunge abhören

Mit dem Stethoskop können Ärztinnen und Ärzte das Herz und die Lunge abhören. Das Herz ist ein starker Muskel und pumpt Blut durch den ganzen Körper und die Lunge bringt Sauerstoff über das Blut in den Körper.

Station erledigt ☐

Station 2 - Hals & Ohren

Mit einem Otoskop kann die Ärztin in den Hals und die Ohren schauen. Das ist eine kleine Taschenlampe mit einer Lupe. Damit kann man sehen, ob eine Entzündung im Ohr oder im Hals ist.

Station erledigt ☐

Station 3 - Blut abnehmen

Schau dir die verschiedenen Spritzen an. Mit einem Zugschub kann die Ärztin oder der Arzt Blut abnehmen, um zu untersuchen, ob du krank bist und Medikamente brauchst.

Station erledigt ☐

Station 4 - Verband anlegen

Mit einem Verband oder Pflaster kann man Verletzungen und Wunden schützen, damit kein Schmutz in die Wunde kommt und diese schnell heilen kann.

Station erledigt ☐

Station 5 - Zähneputzen

Deine Zähne brauchen jeden Tag Pflege, damit sie gesund und stark bleiben. Sie müssen zweimal am Tag mit Zahnbürste und Zahnpasta geputzt werden. Deine Eltern sollen dir dabei helfen.

Station erledigt ☐

Station 6 - Hygiene

Regelmäßiges Händewaschen ist wichtig, um Viren und Krankheiten zu entfernen. Besonders vor dem Essen und nach der Toilette solltest du gründlich deine Hände waschen.

Station erledigt ☐

D-Hof Patientenakte

Name des Teddy-Patienten: _____

Alter des Patienten: ☐ Baby ☐ Kind ☐ Erwachsener



In der Teddyklinik verlieren Kinder ihre Angst



Die Kinder haben Angst vor dem Arzt. Das ist normal. Aber in der Teddyklinik können sie ihre Angst überwinden. Die Kinder können ihren Panda mitbringen und lassen ihn untersuchen. Die Kinder können auch selbst untersuchen lassen. Die Kinder können auch selbst untersuchen lassen. Die Kinder können auch selbst untersuchen lassen.

„in meinem Job als Ärztin in einer Kinderklinik erlebe ich häufig, dass Kinder angst vor dem Arztbesuch haben. Mit der Teddyklinik nehmen wir den Kindern spielerisch diese Angst, indem sie das Kuscheltier als Patient durch die verschiedenen Stationen begleiten. Sie schauen zu, behandeln mit, kümmern sich um ihren Panda und lernen dabei verschiedene Instrumente und Untersuchungen spielerisch kennen.“

Dr. med. Lina Niebes, Ideengeberin der Teddyklinik

Den Panda durften alle Kinder am Ende zusammen mit der ausgefüllten „Patientenakte“ mit nach Hause nehmen. Eine kleine Kulturtasche, gefüllt mit Hygieneprodukten, gab es obendrein für alle als Geschenk für Zuhause. All dies wurde möglich durch eine großzügige Spende.

Doch das war lange noch nicht alles in der Gesundheitswoche im O-HOF:

Im **Kinder-Erste-Hilfe-Kurs** ging es u.a. um das Einüben, wie ein Notruf abgesetzt wird, die stabile Seitenlage und Wiederbelebung.

Clown Marco begeisterte die Kinder mit einer **besonderen Aufführung** mit dem Titel „Mein Mund, der is(s)t gesund“. Und zum Abschluss der Gesundheitswoche durften neben einer **Auswertung** mit den Kindern auch noch eine **Reihe gesunder Snacks** natürlich nicht fehlen.

Alle waren sich einig: Solch eine Gesundheitswoche soll es wieder geben!



Lieblingsgericht:

Pizza

Warum?

es ist richtig
lecker

Name, Alter:

CAN 12

D-Hof
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



~~Bestate~~
Reibekuchen

Warum?

Weil es Lecker ist
und schnell geht.

Name, Alter: AYMAN

16

D-Hof
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



LET'S
MOVE

Lieblingsgericht:
Buchstabensuppe

Warum?
weil wir die Zuhause essen
sie schmeckt

Name, Alter:
Shuruk, 7 Jahre

D-Hof
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Mein

Lieblingsgericht

aus dem Kochbuch

Lieblingsgericht:
Teigschnecken

weil das lecker

Liana
12

LET'S
MOVE

Lieblingsgericht: Spaghetti
mit Tomatensauce

Warum? weil ich Tomaten-
sauce mag und es lecker ist

Name, Alter:

Zana, 7

LET'S
MOVE

Lieblingsgericht:
Spaghetti, Bolo

Warum? Lecker

Name, Alter: 10 Filip

LET'S
MOVE

Lieblingsgericht:
Sommer Wraps

Warum?
Die sind sehr
Lecker
Gesund

Name, Alter:
Jada 16

6. Nachhaltigkeit des Projektes durch aktive Beteiligung verschiedener Perspektiven

Es gehört zum Selbstverständnis und Leitbild des **OT-Hof's**, Vielfalt durch Beteiligung zu leben und somit noch nachhaltiger zu gestalten. Zu den Angeboten gehören regelmäßige Auswertungen und Reflexionsrunden mit den Teilnehmenden. Eine bereits mehrfach erprobte und erfolgreiche Vorgehensweise sind zudem Befragungen, die sich an unterschiedliche Zielgruppen richten. Damit werden verschiedene Perspektiven auf die Arbeit und Angebote des **OT-Hof's** erfasst.

Auf die offen gestellten Fragen konnte mit Aufzählungen und Mehrfachnennungen geantwortet werden. Alle Antworten wurden in die Auswertung einbezogen. Diese wiederum wird für die kontinuierliche Weiterentwicklung des Projektes genutzt.

Im Frühjahr / Sommer 2025 konnten die folgenden Zielgruppen sich jeweils aus ihrer Perspektive aktiv beteiligen:

Verschiedene Zielgruppen der OT **OT-Hof**

- **Kinder:** 38 Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren haben ausgefüllte Fragebögen abgegeben, bzw. sich „interviewen“ lassen
- **Teenies und Jugendliche:** 23 Teenies und Jugendliche im Alter von 11 bis 16 Jahren haben sich beteiligt.
- **Junge Erwachsene:** In dieser Altersgruppe nahmen nur drei Personen aktiv teil.
- **Eltern und Familien:** Schriftliche Rückmeldungen wurden von acht Teilnehmenden eingereicht.



Mitarbeitende der OT **OT-Hof**

Insgesamt 13 Mitarbeitende haben sich an der schriftlichen Befragung beteiligt. Hierzu gehörten pädagogische Fach- und Ergänzungskräfte, Trainer*innen, Praktikant*innen, Auszubildende sowie Absolvent*innen des Freiwilligen Sozialen Jahres.

Neu war in diesem Fragebogen die Frage „Gibt es in der **OT-Hof** mindestens eine erwachsene Person, die dich so annimmt, wie du bist?“

Hintergrund: Auf die Frage, was Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen, gibt es eine sehr klare Antwort von Urie Bronfenbrenner, der sich als Pionier einer Kindheitsforschung für eine Verbesserung der Chancen und des Aufwachsens der Kinder engagierte: **„Every child needs at least one adult who is irrationally crazy about him or her.“**

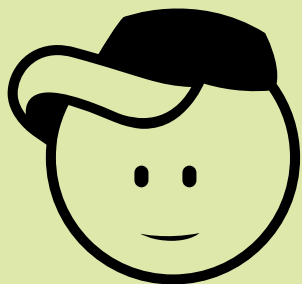


Erläutert wird „irrationally crazy“ von Klaus Peter Strohmeier in „Kinder – Minderheit ohne Schutz“ als starke persönliche Bindung und Interesse an einem Menschen, was so viel mehr ist als eine strukturelle Verantwortung für „Schutzbefohlene“. Gemeint ist eine wertschätzende Beziehung, in der sich Kinder und Jugendliche so angenommen fühlen wie sie sind.





Das sagen Kinder zur OT D-Hof



Auf die Frage „**Was machst du am liebsten in der OT D-Hof?**“ bezogen sich 26 Antworten auf Bewegungsangebote (davon 14 auf Fußball und sieben auf Toben).

15 Antworten bezogen sich auf das Spielen mit anderen (d.h. die sozialen Kontakte) und 11 weitere Antworten bezogen sich auf andere Angebote wie z.B. das Spielen mit Lego, Malen oder auch Obstschnitten.

37 von 38 Kinder beantworteten die Frage, ob es in der OT D-Hof **mindestens eine erwachsene Person gibt, die sie so annehmen wie sie sind**, mit „Ja“. 14 Teilnehmende ergänzten sogar, sich von allen erwachsenen Personen in der OT D-Hof so angenommen zu fühlen.

Das Ranking der **Lieblingssportangebote** der Kinder wird angeführt von Fußball (14 Nennungen), dicht gefolgt von Jumping (12 Nennungen). Daran zeigt sich, dass neue Angebote wie Jumping gerne angenommen werden bzw. für die Kinder spannend sind. Die Angebote Zombieball (6) und Toberaum (5) folgen mit Abstand.

In Bezug auf die **Frage nach Entspannung** in der OT D-Hof beziehen sich die meisten Antworten mit jeweils zehn Nennungen auf den „Ruheraum“ und „Sofa/Couch“ als Orte der Entspannung. Von neun Kindern werden das Spielen und Sport als Form der Entspannung genannt.

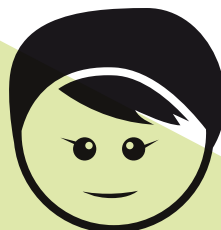
An den Antworten auf die Frage, **was in der OT D-Hof alles „gesund“** sei, steht die Ernährung absolut im Vordergrund (28 Nennungen Obst / Obsttüten; 19 Nennungen Gemüse und neun Nennungen Wasser). Sport und Bewegung werden zehn Mal genannt.

Die Beschreibungen „Die OT D-Hof ist für dich...“ und die Antworten auf die Frage, wie sich die Kinder in der OT D-Hof fühlen, scheinen eng miteinander zu korrespondieren.

Als Gefühle werden sehr häufig genannt: **gut / sehr, sehr gut / toll / glücklich (29)** gefolgt von sicher (6) und froh / fröhlich / macht Spaß (5). Einzelnennungen waren frei, perfekt, cool, nicht langweilig und wie zu Hause.

Diese durchweg sehr positiven Gefühle, die die Kinder nennen, spiegeln sich in den Beschreibungen, was die OT D-Hof für die Kinder ist: **super / sehr, sehr gut / gut / toll / schön etc. mit insgesamt 27 Nennungen** sowie weitere 14 positive Nennungen (u.a. meine Freunde / wie Zuhause / Spaß / richtig krass).

Das sagen Teenies und Jugendliche zur OT D-Hof



Auf die Frage „**Was machst du am liebsten in der OT D-Hof?**“ bezogen sich mit zehn Nennungen (Fußball) die meisten Antworten ebenfalls auf Bewegung, gefolgt von mit Freunden spielen und mit Freunden chillen (jeweils sechs Nennungen).

Alle Antwortenden (23) geben an, mindestens von einer erwachsenen Person in der OT D-Hof so angenommen zu werden wie sie sind. Zusätzlich haben 13 Teenies und Jugendliche ergänzt, dass sie **sich von allen Erwachsenen angenommen fühlen**.



Auf die Frage nach dem **Lieblingssport** gab es nur Teilantworten: mit fünf Nennungen wurde Fußball am häufigsten genannt. Bis auf Kochen (eine Nennung) beziehen sich vier weitere Antworten auf andere Sportangebote.

Die Antworten in Bezug auf die **Art der Entspannung** in der OT **O-HOF** führt mit acht Nennungen „Sofa/Couch“ an gefolgt von drei sehr unterschiedlichen Antworten mit jeweils drei Nennungen: Fußball, Handy und mit Freunden sein.

Wie bei den Kindern beziehen sich die Antworten auf die Frage, **was in der OT O-HOF alles „gesund“** sei, am häufigsten auf Ernährung (insgesamt 20 Nennungen: Obst 9 / Gemüse 6 / Essen 3 / Getränke 2). Als unspezifische Antworten werden „alles“ und „die Angebote“ zusätzlich zehn Mal genannt. Sport erscheint mit drei Antworten nachrangig.

Ähnlich wie bei den Antworten der Kinder gibt es auch bei den Teenies und Jugendlichen eine hohe Wechselseitigkeit in den Antworten zum **Gefühl in der OT O-HOF** und **was die OT O-HOF** ihnen bedeutet. **19 Nennungen entfallen auf (sehr) gut / (sehr) wohl / (sehr) glücklich / supi und fröhlich.** Einzelnennungen sind z.B. Freiheit, Paradies und wie [2.] Zuhause.

Das sagen junge Erwachsene zur OT **O-HOF**

Trotz der geringen Anzahl an Fragebögen [3] lassen sich folgende Aussagen treffen: Die antwortenden jungen Erwachsenen stellen das **Miteinander und Kommunikation** in den Vordergrund. Am liebsten nutzen sie die OT **O-HOF** für den Kontakt mit den Mitarbeitenden, um Leute kennen zu lernen, andere zu unterstützen und entspannen sich beim gemeinsamen Abendbrot oder im Chillraum.

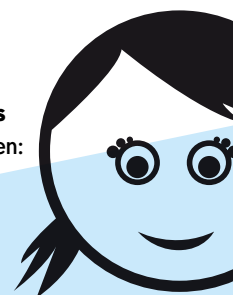
Das sagen Eltern und Familie zur OT **O-HOF**

Die Teilnehmer*innen dieser Befragung stellen **ein ganzes Spektrum** dar, das sie besonders an der OT **O-HOF** schätzen:

- die Sicherheit (OT auch als „elternfreie“ und sichere Zone für die Kinder)
- dass die Kinder spielen können und Spaß haben
- den Umgang der Mitarbeitenden mit den Kindern
- die Vielfalt in der OT und
- dass die Räume der OT **O-HOF** schön sind.

Die Angebote der OT **O-HOF** werden in ihrer Wirkung zur Gesundheitsförderung auf die Kinder durchweg als positiv bewertet:

- Kinder erlernen Teamfähigkeit / Teamwork.
- Kinder erlernen eine gesündere Ernährung / essen mehr Gemüse.
- Das Wohlbefinden der Kinder wird gestärkt (auch durch Sportangebote).



Die genannten Assoziationen zur „OT **O-HOF** und Gesundheit“ betreffen Ernährung, Obsttüten und gesundes Kochen als meistgenannte Kategorie gefolgt von Bewegung, Ruhe, Vielfalt, Spielen und guten Gesprächen. D.h. es wird deutlich, dass vor allem Ernährung und Bewegung mit Gesundheit in Verbindung gebracht werden. Allerdings spiegelt sich in den Antworten auch eine Ausweitung des Gesundheitsbegriffes auf soziale und mentale Gesundheit.



Eltern und Familie haben ein **durchweg positives Bild der Mitarbeitenden** in der OT **D-Hof** vor Augen, das ihnen durch ihre Kinder vermittelt wird. Die Mitarbeitenden werden als nett / freundlich (5), als lustig / spaßig (3) und hilfsbereit und cool beschrieben. Aber es gab auch die Nennung, dass die Mitarbeitenden streng sind, wenn es um die Einhaltung von Regeln geht. Diese Nennung lässt sich in Bezug auf die Wirkung der OT **D-Hof**-Angebote mit dem genannten Plus an „Erziehung“ in Zusammenhang setzen.

Die Antworten der verschiedenen Nutzer*innen-Zielgruppen der OT **D-Hof** ergeben ein sehr positives Bild über alle Altersgruppen hinweg. Auch treten zwischen den Ergebnissen aus der Eltern-Familien-Befragung und den Antworten von Kindern, Jugendlichen und Teenies sowie jungen Erwachsenen keine gegensätzlichen Aussagen oder Eindrücke oder Hinweise auf Konflikte auf.

Das sagen Mitarbeitende zur OT **D-Hof**

Die Antworten der Mitarbeitenden auf die Frage „**Was bedeutet für dich Gesundheitsförderung in der OT **D-Hof**?**“ belegen eindrucksvoll die bereits festgestellten Schwerpunkte „gesunde Ernährung“ inklusive Kochen, Obsttüten und einem achtsamen Umgang mit Lebensmitteln (10 Nennungen). Bewegungsangebote bzw. den Spaß an Bewegung zu vermitteln liegt mit neun Nennungen an zweiter Stelle. Zusätzlich bilden die weiteren Nennungen (z.B. mentale Gesundheit durch Wohlfühlen, Problemlösung, Zuhören, Lebensfreude, Entspannung, Zugang und Teilhabe zu gesundheitsfördernden Angeboten herstellen und gemeinsam Nachhaltigkeit erzeugen) die Entwicklung des Projektes **Let's move** und die Erweiterung der inhaltlichen Schwerpunkte und Themen ab.



Eine solche Vielfalt und positive Komplexität ergibt sich auch aus den Antworten auf die Frage nach der Funktion der **Let's-move**-Angebote für die Kinder, Teenies und Jugendlichen:

- Förderung von Bewegung, sinnvoller Freizeitgestaltung und Spiel sowie Ventil zum Stressabbau und Ausgleich [zur Schule]
- Stärkung des Selbstbewusstseins / Persönlichkeitsentwicklung / Potentiale fördern bzw. Förderung von Schlüsselkompetenzen
- Förderung von Gemeinschaft und Zusammenhalt
- Förderung von gesunder Ernährung

Weitere Nennungen waren Identifikation, Kontinuität, Lebensfreude, Motivation, Inspiration, Mitbestimmung / Teilhabe. Nicht zuletzt wurde eine wertvolle Funktion der **OT O-HOF** darin gesehen, dass die Nutzer*innen (nur) hier die Möglichkeit einer kostenfreien Nutzung der vielfältigen Angebote erhalten. Die **OT O-HOF** schließt für ihre Zielgruppen damit die vorhandene Lücke zur großen Ungleichheit in Bezug auf gesellschaftliche Teilhabe.

Was die Mitarbeitenden in großen Teilen auch als Auswirkung auf ihr persönliches / privates Leben angeben, haben sie der Befragung zufolge auch als systematische Veränderungen in der **OT O-HOF** erfahren:

- Mehr und vielfältigere Angebote (Kochen, Ernährung, Bewegung)
- Höhere Sensibilität in Bezug auf Ernährung, Bewegung sowie gesunde Lebensweisen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Eigenverantwortung bei den Nutzer*innen
- Mehr Lebendigkeit und größere Vielfalt.

Die 2019 im „Wirkungsbericht **Let's move**“ ausführlich vorgestellten Erfolge können bestätigt werden und die Vorgehensweisen bei der fortlaufenden Weiterentwicklung bewähren sich. Eine Befragung aller beteiligten Zielgruppen als wiederkehrendes Element der Projektarbeit fokussiert von Neuem auf die Ziele, dient als qualitätssichernde Maßnahme und nicht zuletzt wird dadurch wieder einmal das „gemeinsame Leben“ im **O-HOF** auf Augenhöhe bewiesen.





7. Let's move – Ausgezeichnet!

Das Projekt **Let's move** wurde über die Jahre mehrfach ausgezeichnet, was nicht nur stolz macht, sondern alle Verantwortlichen zusätzlich motiviert, am Ball zu bleiben und das Projekt stetig weiter zu entwickeln. Nicht zuletzt ermöglichten die Preisgelder auch neue Anschaffungen für die Gesundheitsförderung.

„Förderpreis für Integrationsarbeit im Sport“ der Stadt Aachen

Ausgezeichnet wurde der **D-Hof** im Juni 2022 für erfolgreiche Integrationsarbeit durch Online Sport- und Bewegungsangebote, wie zum Beispiel den Breakdance-Workshop, während der coronabedingten Lockdowns. Alle diese Angebote sind natürlich weiterhin auf dem YouTube Kanal „**D-Hof** Aachen“ zu finden:



1. Platz beim Springer Medizin Charity Award

Beim Springer Medizin Charity Award konnte sich der **D-Hof** im Herbst 2022 mit dem Projekt **Let's move** bundesweit gegen 32 weitere Bewerber*innen durchsetzen.

Entgegennehmen durfte der **D-Hof** diese Auszeichnung im Rahmen eines Gala-Abends in Berlin. Ein Mitschnitt (veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung durch den Springer Medizin Verlag) zeigt die Laudatio, einen Filmbeitrag über den **D-Hof** mit dem Schwerpunkt der Gesundheitsförderung sowie ein anschließendes Interview mit **D-Hof**-Leiterin Sandra Jansen:



Aachener Zeitung,
04.11.2022



Im Interview war es Sandra Jansen ein großes Anliegen, die Bedeutung von einem sicheren zweiten Zuhause für junge Menschen zu betonen, insbesondere für solche, die es auch schon vor Corona deutlich schwerer hatten. Neben der Vorstellung der Projektbausteine ging es auch um die Verdeutlichung der **Haltung**, mit der Begegnung im **D-Hof** gestaltet wird: Kinder und Jugendliche sind nicht einfach die Adressat*innen oder Nutzende all der Angebote im **D-Hof**, sondern sie **gestalten diese aktiv mit**, übernehmen Verantwortung, packen mit an und erleben sich als wirksam – jede*r für sich und in der Gemeinschaft.

Auch die Botschaft an jedes einzelne Kind und jeden einzelnen Jugendlichen im **D-HOF** „**Du bist willkommen und geliebt, so wie du bist**“ ist Bestandteil von Gesundheitsförderung.

Mit dem Preisgeld in Höhe von 30.000 Euro wurden zahlreiche Hilfs- und Unterstützungsangebote für die krisengeplagten Familien im Herbst und Winter 2022/2023 umgesetzt.

2. Platz beim AOK Förderpreis „Starke Kids“

Bei dieser Preisverleihung, ebenfalls im Herbst 2022, waren die Kinder mit dabei und konnten im Anschluss an den offiziellen Teil der Veranstaltung in einer Boulderhalle noch ausgiebig klettern, springen und toben.

Teresa-Bock-Preis der Caritas Gemeinschaftsstiftung für das Bistum Aachen

Ende 2023 bekam der **D-HOF** den Teresa-Bock-Preis verliehen, der unter dem Motto „Für Klimaschutz, der allen nutzt“ stand und Projekte in den Mittelpunkt stellte, die Klimaschutz sowie soziale Gerechtigkeit und Teilhabe verbinden.

In der Begründung der Jury hieß es unter anderem: „Klima- und Umweltschutz bedeutet vor allem auch, den Schutz von Kindern und heranwachsenden Generationen zu ermöglichen.“

Über **Let's move** wurde im Vorfeld ein Film von Thomas Hohenschue M.A., Kommunikation & Beratung & Entwicklung produziert:



„Nie war Aachen so divers“

Gemeinsam mit dem städtischen Integrationsrat lobt den Vielfaltspreis anstelle des traditionellen Integrationspreises.

Die Stadt Aachen hat sich für die Vielfalt in der Stadt entschieden. Der Vielfaltspreis ist ein Award, der die Vielfalt in der Stadt Aachen würdigt. Der Vielfaltspreis ist ein Award, der die Vielfalt in der Stadt Aachen würdigt. Der Vielfaltspreis ist ein Award, der die Vielfalt in der Stadt Aachen würdigt.



Aachener Zeitung, 27.11.2023, Teresa-Bock-Preis

Kirchenzeitung im Bistum Aachen,
12.2023, Teresa-Bock-Preis



„Die **nesseler Gruppe** unterstützt den **D-Hof** sehr gern, weil diese Einrichtung im Stadtteil Aachen-Forst/ Driescher Hof hervorragende Kinder- und Jugendarbeit leistet. Ein Stadtteil, in dem wir seit über 100 Jahren wirtschaftlich zu Hause sind, zunächst über Jahrzehnte mit einer Ziegelei, seit den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts mit einem Betonfertigteilwerk und dem Bauhof der Bauunternehmung.“

Joachim Nesseler, geschäftsführender Gesellschafter nessler holding gmbh & co kg

„Im **D-Hof** wird jeden Tag dafür gearbeitet, Kindern echte Chancen zu geben. Mit meinem Engagement bei **Lions** möchte ich genau das unterstützen – denn Kinder sind unsere Zukunft.“

Dr.med. Andrea Maier, Fachärztin für Neurologie und Gründungspräsidentin Lions Club Aachen Aix-la-Chapelle



8. Unterstützung und Netzwerk

Let's move wurde und wird in der großen Vielfalt und mit den dargestellten Wirkungen so nur möglich, weil an vielen verschiedenen Stellen zusätzlich zu den Akteur*innen des O-Hof's auch weitere Menschen, Organisationen und Aachener Firmen Verantwortung übernommen haben und weiter übernehmen. So sichern das Bistum und die Stadt Aachen mit der Strukturförderung die Finanzierung des hauptberuflichen Personals, des laufenden Regelbetriebs und der Gebäudebetriebskosten. Durch die Projektförderung des Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen wurde Let's move seit 2014 erst möglich, in den Folgejahren weiterentwickelt und konnte in den Jahren 2018-2020 durch die zusätzliche Förderung der Actimonda Krankenkasse weiter ausgebaut werden.

Zusätzlich helfen verschiedene Firmen, Service Clubs, Stiftungen, Vereine, Institutionen und Privatpersonen mit Beratungsleistungen, Sach- und Geldspenden und nicht zuletzt durch tatkräftiges Anpacken, z.B. im Rahmen von Sozial Tagen. Durch dieses Engagement konnten Umbaumaßnahmen umgesetzt, neue Bewegungs- und Entspannungsräume geschaffen, Gärten angelegt sowie Großveranstaltungen realisiert werden. Nicht zuletzt wurde nur durch Spenden die Corona-Hilfsaktion der Kochtüten möglich.

Dieses Netzwerk ermöglicht nicht nur zahlreiche attraktive Angebote für junge Menschen, sondern motiviert und trägt auch die Mitarbeitenden und den Verein Kinder- und Jugendhilfe Driescher Hof e.V.

Wieso Menschen den O-Hof unterstützen

„Holz kann mehr!“ ist unser Leitspruch. Dass man mit dem nachhaltigen Baustoff Holz auch spenden kann, zeigen wir seit 2020. Die Unterstützung der Kinder im O-Hof ist eine Herzensangelegenheit des gesamten Teams!“

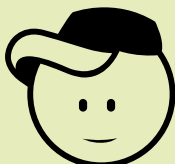
Marc Krings und Leon Reinke,
Geschäftsführer von Krings Reinke
Zimmerei & Dachdeckerei GmbH
und Raida Dämmtechnik





„Als **Kai Havertz-Stiftung** sind wir sehr stolz, den Driescher Hof e.V. in seiner wertvollen Arbeit zu unterstützen. Denn jeder junge Mensch verdient die Chance gesehen, gefördert und auf seinem Weg begleitet zu werden.“

*Kai Havertz, Profifußballer und
Gründer der Kai Havertz-Stiftung*



Der D-Hof dankt

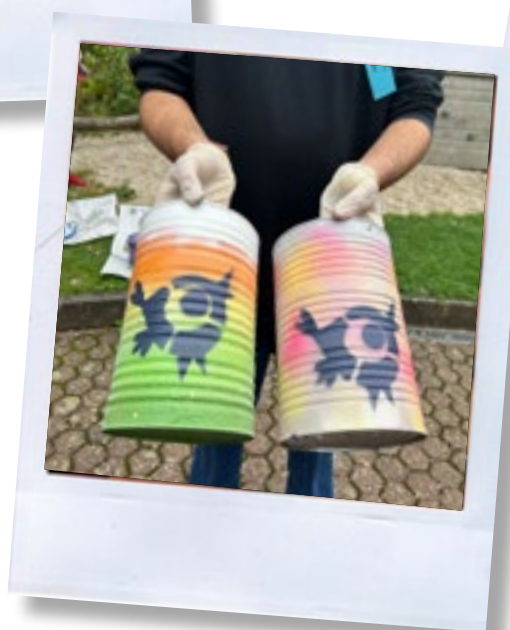
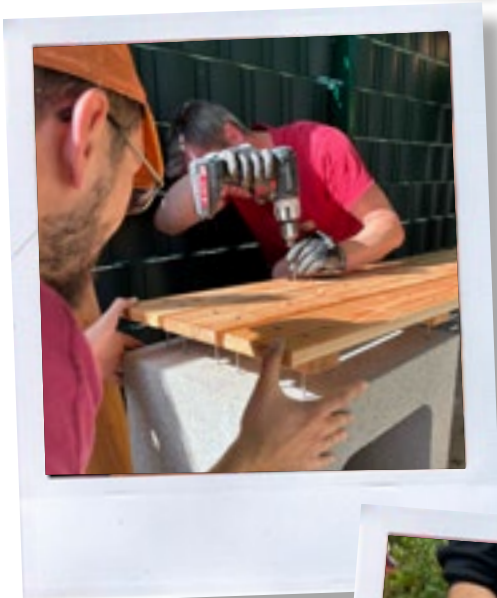
Wir danken allen, die **Let's move** in zehn Jahren unterstützt haben und weiterhin unterstützen, für das Vertrauen und die tragfähigen und nachhaltigen Kooperationen:

Aachener Firmenlauf, AC Aachener Immobiliengesellschaft mbH, ac.biomed GmbH, Aachen Sozial e.V., Actimonda Krankenkasse, AGOT, aixigo AG, Annika Kuhn – Illustration & Grafik, Apotheke am Driescher Hof, Atemis GmbH, Bezirksvertretung Aachen-Mitte, Bistum Aachen, Brander Schwimmverein 1973 e.V., Bürgerstiftung Lebensraum Aachen, Deubner Baumaschinen GmbH, dm – drogeriemarkt GmbH & Co KG, DRK in der Städteregion Aachen, Durstlöcher Aachen, Eifel hilft e.V., Erstes Aachener Gartencenter, Evangelisch freikirchliche Gemeinde Aachen, Familienhilfe e.V., Fringsgruppe Frings-Elektroinstallationstechnik, Galatec Ziemons Gartengestaltung, GALERIA S.à r.l. & Co. KG, Gebhardt Gartencenter, Germax media, Gießwein Catering, GLEIS 8 Store, Hammer GmbH & Co. KG, Handwerkskammer Aachen, Hofladen Marina Maintz, Humanvoll, IG Forster Vereine, impact konnektion, Ingenieurbüro Frank Mentenich, Inner Wheel Club Aachen, Johanniter Hilfsgemeinschaft Aachen, Jumping Fitness Pana, KiBA & mehr, K&P-Brand Concept GmbH, Katholische Kirchengemeinde St. Donatus, Katholische Kirchengemeinde St. Gregor von Burtscheid, Katholische Kirchengemeinde St. Katharina, Kai Havertz-Stiftung, Kinder- und Jugendausschuss der Stadt Aachen, Krantz GmbH, Krings Reinke Zimmerei & Dachdeckerei GmbH und Raida Dämmtechnik, Kuratorium Kolpinghaus Aachen, KWBAU GmbH, LAN-COM Systems GmbH, Leo-Club Aachen, Lions Club Aachen, Lions Club Aachen Aix-la-Chapelle, Lions-Club Aachen Carolina, Lions Club Aachen Aquis Granum, Lions Club Aachen Euregio Mass Rhein, Lions Club Dreiländereck, Lions Club Urbs Regalis Aachen, Lustige Donatusfrauen, Martello Immobilienmanagement GmbH Co KG, Menschen helfen Menschen e.V., Menten GmbH, Metjemaat–die Stiftung, Mercedes-Benz AG, M. E. Schupp Industriekeramik GmbH, Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen, Mobau Wirtz Haussysteme GmbH, Nele und Hans Bittmann e.V., Monika Müser Garten und Landschaftsbau, nessler bau GmbH, Nobis Printen e.K., Quartiersmanagement Forst/Driescher Hof, Rewe Stenten, Rotary Club Aachen, Rotary Club Aachen–Charlemagne, Rotary Club Aachen-Nordkreis, Round Table 58 Aachen, Rückhalt e.V., Rheinische Genossenschaft des Johanniterordens, Running for Kids, Sparkasse Aachen, Stadtsportbund Aachen, Stadt Aachen, Stadtteilkonferenz Forst/Driescher Hof, Stadtwerke Aachen Aktiengesellschaft, Stiftung Jürgen Kutsch, Stiftungsforum Kirche im Bistum Aachen, Stiftung Reifferscheid, Thomas Hohenschue M.A. Kommunikation & Beratung & Entwicklung, Verein für Zahngesundheit e.V., Westenergie Metering GmbH, West Pharmaceutical Services Deutschland GmbH & Co.KG, Wünsche werden wahr, Zentis GmbH & Co. KG., Zonta Club Aachen.

Zudem bedanken wir uns sehr herzlich bei all den privaten Spender*innen für ihre Unterstützung!

Wir freuen uns schon jetzt auf das, was wir in Zukunft gemeinsam alles bewegen werden – **Für ein gesundes und glückliches Aufwachsen im D-Hof!**

Danke!



9. Literatur & Weitere Medien

„3. Kinder- und Jugendförderplan der Stadt Aachen 2015-2020“, Hrsg. Stadt Aachen

„5 Jahre **Let's move** – Entspannung, Green-Team, Naturkinder, Akrobaten und Kochprofis. Ein Wirkungsbericht mit Blick in die Zukunft“, Broschüre aus der Reihe „**Let's move**“, Hrsg. Verein Kinder und Jugendliche Driescher Hof e.V., Aachen 2019
<https://www.d-hof.de/wp-content/uploads/D-HOF-Wirkungsbericht-Lets-move.pdf>



17. Kinder- und Jugendbericht „Bericht über die Lage junger Menschen und die Bestrebungen und Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe“, Hrsg. Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2024

„Armutsfolgen für Kinder und Jugendliche – Erkenntnisse aus empirischen Studien in Deutschland.“ Claudia Laubstein, Gerda Holz und Nadine Seddig, Bertelsmann Stiftung 2016

„Corona-Chronik Gruppenbild ohne (arme) Kinder. Eine Streitschrift“, Gerda Holz & Antje Richter-Kornweitz, Hrsg. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., 2020

„Dein Kochbuch“, Broschüre aus der Reihe „**Let's move**“, Hrsg. Verein Kinder und Jugendliche Driescher Hof e.V., Aachen 2018

„Do it yourself – Gartenbuch“ Broschüre aus der Reihe „**Let's move**“, Hrsg. Verein Kinder und Jugendliche Driescher Hof e.V., Aachen 2017

„Dritter Sozialentwicklungsplan. Eine integrierte Analyse der 60 Aachener Lebensräume.“ Hrsg. Stadt Aachen, Fachbereich Wohnen, Soziales und Integration, Aachen 2020

„Fit und fröhlich. Gesundheitsförderung für junge Menschen. Themenreport für soziale Investoren“, Phineo gAG, Berlin 2010

„Förderung inklusiver Kinder- und Jugendarbeit als Bestandteil des Kinder- und Jugendförderplans des Landes NRW 2013-2017 – Teilhabechancen und –grenzen für sozial-benachteiligte Kinder und Jugendliche.“ Masterarbeit an der ev. Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe im Studiengang Inklusion: Gesundheit und Bildung, Jana Schackers, 2018

„Glückskeks – oder du bist, was du isst“ in Jugendhilfereport, Sandra Jansen / Anke Oskamp, 3/2011 „KIGGS. Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. 2013“, Hrsg. Robert Koch-Institut, Berlin 2014

„Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt“, Mathias Albert, Gudrun Quenzel, Frederick de Moll, Ingo Leven, Sophia McDonnell, Anna Rysina, Ulrich Schneekloth, Sabine Wolfert, 2024

„Kinderarmut? Die Perspektive von Kindern und Jugendlichen. Abschlussbericht zum Projekt Befragung von Kindern und Jugendlichen im Rahmen der Einführung einer Kindergrundsicherung in Deutschland“, Tabea Schlimbach, Angelika Guglhör-Rudan, Meike Herzig, Hannah Heitz, Laura Castiglioni und Christina Boll, Hrsg. Deutsches Jugendinstitut e. V., 2024

„Kinderarmut: Einführendes Handbuch für Forschung und soziale Praxis“, Margherita Zander, Wiesbaden 2010

„Kinder in Armut – Armut an Kindheit. Report über zivilgesellschaftliches Engagement.“,
Phineo gAG, Berlin 2012

Kinderrechte und Kinderarmut, E & W, Zeitschrift der Bildungsgewerkschaft GEW, 2024

„Kinder – Minderheit ohne Schutz. Aufwachsen in der alternden Gesellschaft“,
Aladin El-Mafaalani, Sebastian Kurtenbach, Klaus Peter Strohmeier, Köln 2025

„Kindliches Wohlbefinden in unsicheren Zeiten. Eine Studie des UNICEF-Forschungsinstituts Innocenti. Zusammenfassung der Ergebnisse und Empfehlungen an die deutsche Politik“,
Hrsg. UNICEF, 2025



„Kochbuch: D-Hof für Zuhause – Koch das Beste draus!“, Broschüre aus der Reihe „Let's Move“,
Hrsg. Verein Kinder und Jugendliche Driescher Hof e.V., Aachen 2020
<https://www.d-hof.de/wp-content/uploads/D-Hof-Kochbuch-2020-eBook.pdf>

„Kursbuch Wirkung. Das Praxishandbuch für alle, die Gutes noch besser tun wollen.“
PHINEO gAG, Berlin 2018

„Laut gegen Armut – leise für Resilienz: Was gegen Kinderarmut hilft“, Margherita Zander, 2015

„Let's Move. Ein Projekt zur Gesundheitsförderung von Kindern und Teenies im Brennpunkt-stadtteil Driescher Hof“, Broschüre aus der Reihe „Let's Move“, Hrsg. Verein Kinder und Jugendliche Driescher Hof e.V., Aachen 2016

„Modellprojekt Gesundes Jugendzentrum – Gesundheitsförderung in der Offenen Jugendarbeit“ in: Zeitschrift für die Jugendarbeit deutsche Jugend, Monika Chilla / Bertrand Eitel / Matthias Gensner / Joachim König, 6/2017

„Möglichkeiten und Grenzen pädagogischer Lernorte in urbanen Gemeinschaftsgärten.“
Staatsarbeit an der RWTH Aachen im Studiengang Erziehungswissenschaften mit dem Schwerpunkt Berufspädagogik, Salome Ophelia Ziermann, 2016

„Seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen. LIGA.Fokus8“,
Hrsg. Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf 2010

„Sozialberichterstattung StädteRegion Aachen 2018 – Gesamtbericht“, Hrsg. StädteRegion Aachen, Amt für Inklusion und Sozialplanung, Aachen 2018

„Sozialentwicklungsplanung Stadt Aachen“. 2018

„Soziale Ungleichheit und Gesundheit: Einführung in die aktuelle Diskussion“,
Andreas Mielck, 2005

„Soziale Unterschiede im Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.“
Journal of Health Monitoring 2018, Robert Koch-Institut Berlin

„(Über-)Leben mit 28. AWO-ISS-Langzeitstudie zur Kinderarmut: Übergang ins junge Erwachsenenalter und Bewältigung der Corona-Krise“, Lea Heinrich und Dr. Irina Volf, Hrsg. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V., 2022

„Update zum Dritten Sozialentwicklungsplan. Eine integrierte Analyse der 60 Aachener Lebensräume.“ Hrsg. Stadt Aachen, Fachbereich Wohnen, Soziales und Integration, Aachen 2022

„Ursachen und Folgen der Kinder- und Jugendarmut – Was können wir tun?“, Vortrag im Rahmen des städteregionalen Bildungstages am 13.03.2024 in Aachen, Dr. Irina Volff, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.,

„Vielfalt in der Offenen Kinder und Jugendarbeit. Unser Weg im **O-Hof** zur diversitätsbewussten Einrichtung.“ Broschüre aus der Reihe „Vielfalt“, Hrsg. Verein Kinder und Jugendliche Drie-scher Hof e.V., Aachen 2023
https://www.o-hof.de/wp-content/uploads/Vielfalt-Broschuere_O-Hof.pdf



„Wenn Kinderarmut erwachsen wird. AWO-ISS-Langzeitstudie zu (Langzeit-)Folgen von Armut im Lebensverlauf“, Dr. Irina Volf, Evelyn Sthamer, Hrsg. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V., 2019

„Wie ticken Jugendliche 2016?: Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland“, Marc Calmbach / Silke Borgstedt / Inga Borchard / Peter Martin Thomas / Berthold Bodo Flaig, 2016

„Wie ticken Jugendliche? 2024 Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland“ Eine SINUS-Studie im Auftrag von: Arbeitsstelle für Jugendseelsorge der Deutschen Bischofskonferenz, Bund der Deutschen Katholischen Jugend, Bundeszentrale für politische Bildung, Deutsche Kinder- und Jugendstiftung, DFL Stiftung, Marc Calmbach, Bodo Flaig, Rusanna Gaber, Tim Gensheimer, Heide Möller-Slawinski, Christoph Schleer, Naima Wisniewski

„Zur Lage der jungen Generation Die Jugendbroschüre zum 17. Kinder- und Jugendbericht“, Hrsg. Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2024

„Zweiter Sozialentwicklungsplan Aachen. Demografische, sozio-ökonomische und soziale Entwicklung und Perspektiven für die Aachener Quartiere“, Hrsg. Stadt Aachen, Fachbereich Soziales und Integration – Sozialplanung, Aachen 2015

Weitere Medien

O-Hof-Leitbild zur Vielfalt.
Von Kindern für Kinder



„Als Adil erwachsen wurde.“
Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH,
Frankfurt, 2022



Teresa Bock Preis –
Reportage **O-Hof**



Hinter den Kulissen von „**O-Hof**“ für
Zuhause – Koch das Beste draus“

Springer Medizin Charity Award



Boxangebot in der Lokalzeit Aachen



Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

