

„Power Teenies“: gesund – gescheit – gesünder

Gesundheit stärken im Jugendalter und in der Schule

Unter dem Titel POWER TEENIES fand zum 4. Mal ein Fachnachmittag im Landratsamt Böblingen für Schulsozialarbeiter, Lehrer, Eltern und Präventionsfachkräfte statt. Die Veranstaltung wurde von der Arbeitsgruppe „Gesundheitsförderung und Prävention stärken“ der Gesundheitskonferenz im Landkreis Böblingen vorbereitet. Ein besonderer Fokus lag auf den sogenannten Schutzfaktoren, welche der Bildung und Erhaltung von seelischer und körperlicher Gesundheit dienen. Wichtig ist es, nicht erst nach dem Auftreten von Krankheiten und Beschwerden zu handeln, sondern im Vorfeld die Kinder und Jugendlichen zu fördern und zu stärken.

„Wir wollen, dass Schüler und Jugendliche im Kreis Böblingen gesund aufwachsen können und ein gesundheitsförderliches Umfeld vorfinden.“, betonte Roseli Eberhard, Dezernentin für Verkehr und Ordnung im Landratsamt Böblingen, zur Begrüßung der rund 60 Teilnehmer die Bedeutung der Veranstaltung.

In einem ersten Vortrag erläuterte Anke Ebner, Lehrerin und Präventionsbeauftragte in Stuttgart, verschiedene Möglichkeiten zur Förderung der Resilienz und Vorgehensweisen Kinder und Jugendliche „stark zu machen“. Ein Mittel hierfür sind die sogenannten Schutzfaktoren, welche der Bildung und Erhaltung von seelischer und körperlicher Gesundheit dienen. Mögliche Schutzfaktoren sind gute soziale Beziehungen und positive Einflüsse im Bereich der Umwelt und Strukturen. Die Referentin zitierte Rosemarie Welter-Enderlin und definiert Resilienz als „die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“



In einer 20minütigen Pause konnten sich die Teilnehmer über das bereits Gehörte austauschen.

Joanna Gering, Pädagogin und Burnout Beraterin aus Weissach, stellte mit dem Vortrag „Achtsamkeit – wie der Blick nach innen gelingen und stärken kann“ mögliche Auswirkungen von Achtsamkeit vor. Achtsamkeit ist eine Form der Wahrnehmung der inneren Vorgänge des Körpers und der Psyche. Ziel ist es, mögliche Vorgänge aus der Distanz wahrzunehmen, ohne sie direkt zu bewerten. Achtsamkeit ist ein Schlüssel zur psychischen Gesundheit und kann somit Erkrankungen, wie z.B. Burnout, vorbeugen. Achtsamkeit ist trainierbar. Eine erste Übung ist, sich aufrecht hinzusetzen, die



Kreis Böblingen

Hände auf die Oberschenkel zu legen, die Augen zu schließen und sich nur auf die Atmung zu konzentrieren. Möglichkeiten Jugendliche bei diesem Prozess zu unterstützen, gibt es viele. Eine der Wichtigsten ist es, ihnen dabei ein Vorbild zu sein. Erzählt man den Kindern und Jugendlichen nur, wie sie handeln sollen, werden deutlich weniger erreicht als wenn Erwachsene es vorleben.

Am Ende der Veranstaltung wurde das Schulprojekt „Beratungsstellen-Navi“ vorgestellt, welches in Kooperation vom Gesundheitsamt Böblingen und thamar durchgeführt wird. Monika Becker, Leiterin von thamar, berichtete, warum es wichtig ist für Jugendliche die Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt, die Personen und ihre Arbeitsweise zu kennen.

Einen tieferen Einblick in das „Beratungsstellen-Navi“ ermöglichte Julius Krauss, vom Gesundheitsamt Böblingen. In dem Projekt sollen mögliche Anlaufpunkte/Beratungsstellen im Kreis Böblingen von Jugendlichen mit Hilfe von beispielhaften Fällen identifiziert und erkundet werden, um bei Bedarf zu wissen, wo sich Jugendliche frühzeitig Unterstützung holen können.