

Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Bitte melden Sie sich verbindlich  
bis zum 13.05.2018 an.**

**Per E-Mail:** j.krauss@lrabb.de

oder

**per Telefon:** 07031 663-1758

oder

**schriftlich:** Gesundheitsamt,  
Parkstraße 4, 71034 Böblingen

unter Angabe der Anzahl der angemeldeten  
Personen, Name, ggf. Institution / Einrichtung,  
Kontakt, E-Mail-Adresse

### Anfahrt

#### mit dem Auto:

Autobahn A 81 Stuttgart-Singen,  
Ausfahrt Böblingen/Sindelfingen

Parkmöglichkeiten für Pkw gibt es auf  
dem Parkdeck des Landratsamtes oder  
in der nahe gelegenen Tiefgarage der  
Kongresshalle, Ida-Ehre-Platz 1, 71032 Böblingen

#### mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

- ▶ S-Bahn S1 Stuttgart - Herrenberg und  
Regionalexpress, 25 Min. vom Hbf Stuttgart
- ▶ vom zentral. Omnibusbahnhof (ZOB)
- ▶ ca. 10 Min. Fußweg vom Bahnhof  
zum Landratsamt Böblingen

**Impressum:** 2018, Landkreis Böblingen

# POWER TEENIES

Gesundheitsamt

## Fachnachmittag

gesund  
gescheit  
gesünder

Gesundheit stärken im  
Jugendalter und in der Schule

**Dienstag, 15. Mai 2018**  
**14.00 - 17.00 Uhr**

Landratsamt Böblingen, Parkstraße 16  
Großer Sitzungssaal, 5. Obergeschoss

# gesund gescheit gesünder

## Gesundheit stärken im Jugendalter und in der Schule

mit Vorstellung des Schul-Projekts Beratungsstellen-Navi im Kreis Böblingen

In den letzten Jahren hat in der Pädagogik, Psychologie und den Gesundheitswissenschaften ein Wechsel der Blickrichtung stattgefunden. Die bisherige defizitorientierte Betrachtung wurde durch Schutzfaktoren ergänzt, die der Bildung und Erhaltung von seelischer und körperlicher Gesundheit dienen.

Auf der individuellen Ebene werden diese Faktoren als generelle Widerstandsfähigkeit gegenüber Risiken bzw. als Resilienz bezeichnet.

Weitere wesentliche Schutzfaktoren sind gute soziale Beziehungen und positive Einflüsse im Bereich der Umwelt und Strukturen. Für die Förderung der seelischen Gesundheit in der Schule ist ein übergreifendes Konzept nötig, das viele Akteure und Akteurinnen mit einbezieht.

Mit der Methode „Achtsamkeit“ kann in der Schule Gesundheit, sowie Beziehungskompetenz und Empathie gefördert werden. Praktische Ansätze sollen am Fachnachmittag vorgestellt werden. Weiter wird das Projekt „Beratungsstellen-Navi“ vorgestellt. Jugendliche sind trotz präventiver Maßnahmen mit vielfältigen Problemen konfrontiert. Die Beratungsstellenlandschaft kennen zu lernen – lebensnah und niederschwellig, das ist das Ziel des Beratungsstellen-Navi.

Zielgruppen des Fachnachmittages sind: Multiplikatoren (Lehrer, Eltern, Jugendleiter, Schulsozialarbeiter, Fachkräfte, Gemeindejugendreferenten), Jugendliche (z. B. Schulsprecher, Jugendgemeinderäte) und Interessierte.

Die Veranstaltung wurde vorbereitet von der Arbeitsgruppe „Gesundheitsförderung und Prävention stärken“ der Gesundheitskonferenz im Landkreis Böblingen.

## PROGRAMM

**ab 13.30 Uhr**

### **Ankommen**

Foyer Infostände: Ökumenischer Kinder- und Jugendhospizdienst Böblingen ■ Pro Familia Böblingen  
■ Verein Programm Klasse 2000 e. V. ■ u. a.

**14.00 Uhr**

### **Grußwort**

**Roseli Eberhard**, Dezernentin Verkehr und Ordnung, Landratsamt Böblingen

**14.10 Uhr**

### **Vortrag: „Resilienzförderung – Kinder und Jugendliche stark machen“**

**Anke Ebner**, Lehrerin / Präventionsbeauftragte des Regierungspräsidiums Stuttgart, Beratungslehrerin und systemische Therapeutin

**15.20 - 15.40 Uhr**

**Pause:** Foyer, Infostände, Imbiss, Getränke

**15.40 Uhr**

### **Impulsvortrag: Achtsamkeit – wie der Blick nach innen gelingen und stärken kann**

Achtsamkeit ist eine Form der Wahrnehmung der inneren Vorgänge des Körpers und der Psyche. Sie öffnet die Welt der Emotionen und Bedürfnisse und ist somit ein Schlüssel zur psychischen Gesundheit. Sie kann Erkrankungen, wie z. B. Burnout, vorbeugen. Im Vortrag erfahren Sie, worauf Sie Ihre Wahrnehmung lenken und Jugendliche dabei unterstützen können, achtsam zu sein. Praktische Übungen runden den Vortrag ab.

**Joanna Gering**, Pädagogin (M.A.), Burnout Beraterin, Entspannungstrainerin

**16.30 Uhr**

### **Beratungsstellen-Navi**

Vorstellung des Schul-Projekts für den Kreis Böblingen

**Monika Becker**, Leiterin Tamar, Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt, Böblingen

**Julius Krauss**, Landratsamt, Gesundheitsamt Böblingen

**ca. 17.00 Uhr**

**Ende**