

## **Power Teenies**

**Resilienzförderung und Stressbewältigung im Jugendalter**

### **Fachnachmittag**

**Montag, 24. März 2014**

**14.00 -18.30 Uhr**

**Landratsamt Böblingen, Parkstr. 16**

**Gesundheitskonferenz im Landkreis Böblingen  
AG 3: „Gesundheitsförderung und Prävention stärken“**

#### **Beschreibung der Workshops (16.10 Uhr - 17.35 Uhr):**

##### **Workshop 1:**

**Best practice Projekte mit Jugendlichen zur Gewaltprävention:  
“Herzklopfen”, “Liebe & Co.”, “Be Friends”**

Der Vortrag stellt das Konzept des EU Projekts Herzklopfen vor und beleuchtet Untersuchungen zur Häufigkeit von Gewalt in jungen Partnerschaften. Methodische Ansätze zu geschlechtsspezifischer, konstruktiver Konfliktlösung und zur Sensibilisierung für Warnzeichen von Beziehungsgewalt werden vorgestellt und im Workshop am Nachmittag erprobt. Am EU-Projekt waren Partner aus Großbritannien, Spanien, Ungarn und Österreich beteiligt.

Verschiedene methodische Ansätze aus Projekten der Stärkung und Sensibilisierung von Jugendlichen für einen konstruktiven Umgang untereinander und in Beziehungen angesprochen und live erprobt.

##### **Simone Kubina,**

thamar, Anlauf- und Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt, Landkreis Böblingen

##### **Regine Kottmann,**

Tima e.V., Tübinger Initiative für Mädchenarbeit

<http://www.thamar.de>

<http://www.tima-ev.de>

<http://www.empowering-youth.de>

##### **Workshop 2:**

##### **Innere Stärke und Achtsamkeit**

In unserer schnelllebigen und hektischen Zeit gehört Stress oft zum Alltag in Schule, Ausbildung, Beruf und zu Hause. Doch zu viel negativer Stress kann krank machen. Die AOK Stuttgart-Böblingen will Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Landkreis Böblingen dabei helfen, stärker durchs Leben zu gehen. Dafür hat sie das Präventionsprogramm „Lebe Balance“ entwickelt, das die persönlichen Schutzfaktoren stärken und Resilienz fördern kann. In dem Workshop erläutert Diplom-Sportpädagogin Dietrich Duncker das Konzept des Programms, erklärt die wichtige Rolle der Achtsamkeit, zeigt Übungen und Techniken – und lädt die Teilnehmer des Fachnachmittages zum Mitmachen ein.

**Dietrich Duncker**, Dipl.-Sportpädagoge  
AOK – Die Gesundheitskasse Stuttgart-Böblingen

<http://meine.aok.de/lebe-balance-10485.php>

### **Workshop 3:**

#### **Verrückt? Na und!“ Es ist normal, verschieden zu sein.**

Es gibt Zeiten, in denen es uns gut geht und wir glücklich sind, aber auch Zeiten, in denen unser Leben schwierig ist.

Was ist, wenn die Seele überläuft? Was heißt eigentlich psychisch erkrankt zu sein und wo gibt es Hilfe? Wie lassen sich Krisen bewältigen und das Schulklima positiv beeinflussen?

Im Workshop tauchen wir gemeinsam in das Projektthema ein. Sie erfahren wie das Schulpräventionsprojekt konzipiert wird.

Kirsten Wolf, Projektkoordinatorin  
Evangelische Gesellschaft Stuttgart  
Gemeindepsychiatrisches Zentrum Stuttgart-Vaihingen  
und Martin Eitel, GPZ Sindelfingen

<http://www.verrueckt-na-und.de/idee.html>

<http://www.verrueckt-na-und.de/akteure-stuttgart.html>

### **Workshop 4:**

#### **Respekttrainingskurs**

Vorgestellt wird der Kurs an der Gottlieb-Daimler-Schule in Sindelfingen mit Jugendlichen mit überwiegend Migrationshintergrund anhand Erfahrungsberichten und Beispielen.

Zielgruppe waren 25 Jugendliche mit überwiegend Migrationshintergrund aus 2 BVJ Klassen, die Unterstützungsbedarf, besonders im Bereich der sozialen Kompetenzen und bei der Lösung von Konflikt- und Problemlagen haben. Eine starke Vorbildfunktion für die Schüler übernimmt dabei der Trainer (Y. Mengüllüoglu)

Ziele des Trainingskurses:

- Eigene Grenzen erkennen, benennen und verteidigen, Nein-Sagen können
- Die Stärkung der Ich-Kompetenz in der peergroup für schwierige Situationen
- Kanalisierung von Aggressionen
- Körperhaltung und Körpersprache - ausprobieren und erkennen
- Sensibilisierung in der Wahrnehmung von potenziellen Konfliktsituationen
- Bewusstmachen von verbalen und nonverbalen Verhaltens

Yasin Mengüllüoglu  
Leiter der MMA- und Wing Tsun Schule in Böblingen.

<http://www.respekt-leben.de/>

<http://www.verein-fuer-jugendhilfe.de/>

<http://www.seiwasser.de/>