

PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Die Herausforderungen des Alltags können auch im Jugendalter mit großem Stress verbunden sein. Entspannung und Ruhezeiten sind daher wichtig für die Förderung der eigenen Gesundheit. Themen wie z. B. Prüfungsangst, Umgang mit schwierigen Situationen, Bewältigung negativer Emotionen usw. sind gesundheitsrelevant.

GOOD PRACTICE: ERRICHTUNG EINER WOHLFÜHLOASE

Ziel dieses Projekts ist es, Jugendliche für die Themen Stress und Entspannung zu sensibilisieren und mit ihnen eine Wohlfühloase in der Einrichtung zu gestalten, in der sie Kraft tanken und Entspannung finden können. Dieser Ort stellt ein bedarfsgerechtes Angebot für Jugendliche in der Einrichtung dar, indem sie in die Planung und Umsetzung der Ideen miteingebunden werden. Durch die theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema sowie durch die Gestaltung der Wohlfühloase wird die psychische Gesundheit der Jugendlichen nachhaltig gesteigert.

Was Sie dafür brauchen:

- zwei erwachsene Ansprechpersonen
- Jugendliche, die sich freiwillig an der Umsetzung des Projekts beteiligen möchten
- evtl. Informationsblätter zum Thema Stressmanagement
- evtl. Materialien für Möbelbau oder ausrangierte Möbel zum Restaurieren
- evtl. Materialien zum Bepflanzen (z. B. alte Autoreifen, Pflanzenerde, Samen usw.)
- evtl. Spiele und Dekoration (z. B. Vorhänge, Pflanzen, Beleuchtung usw.)

Umsetzung:

Zunächst erarbeiten Sie mit den Jugendlichen in einem Workshop diese Fragen: „Was brauchst du, um dich wohlzufühlen?“, „Was hilft dir, um dich zu entspannen?“ Auf Basis dieser theoretischen Auseinandersetzung dürfen die Jugendlichen selbst Modelle zu ihrer Wohlfühloase basteln oder zeichnen. Sie können auch in Ihrer Einrichtung eine Ideenbox installieren, in der alle Ideen für die Gestaltung der Wohlfühloase einbringen können. Die Jugendlichen können dabei ihrer Kreativität freien Lauf lassen: Möbel, Pflanzen, Dekoration, Wandgestaltung usw. können verändert werden. Aus Europaletten und Matratzen können z. B. Möbel gebaut und alte Autoreifen oder Dosen als Pflanzentöpfe genutzt werden.

Je nach Größe der Gruppe diskutieren Sie mit den Jugendlichen alle Ideen und Modelle an einem runden Tisch oder in Kleingruppen. Die Ideen werden auf ihre Realisierbarkeit hin überprüft und konkretisiert. Auch bei der Umsetzung dieses Projekts ist es wichtig, die Rahmenbedingungen (z. B. vorhandenes Budget, Örtlichkeit usw.) transparent zu kommunizieren. Steht kein oder wenig Budget für eine Wohlfühloase vonseiten der Einrichtung zur Verfügung, erarbeiten Sie auch hierfür gemeinsam mit den Jugendlichen Lösungen (z. B. Haussammlung, Sponsorenlauf oder Ähnliches). Selbstverständlich kann ein Wohlfühlplatz auch im Freien errichtet werden.

Weitere Projektideen zur Förderung der psychischen Gesundheit:

- Etablierung einer Steuergruppe zur Verbesserung des Klassenklimas
- Basteln eines Anti-Stress- oder -Wut-Balls
- Yoga-Schnupperkurs
- autogenes Training oder Meditationseinheiten
- Stressmanagement-Workshop
- theaterpädagogische Auseinandersetzung mit schwierigen Emotionen
- Workshop zum Thema Liebe, Sexualität und Pubertät

Nähere Informationen auf www.xundunddu.st/projektkatalog