

# Wie psychische Gesundheit gefördert werden kann

## Fachforum Prävention gibt Impulse

Im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung diskutierten im Rathaus auf Einladung des Jugendamts kürzlich Fachleute aus unterschiedlichen Bereichen, welche Angebote umgesetzt werden können, um die psychische Gesundheit in Schulen, Kindertagesstätten oder auf Stadtteilebene zu fördern.

Wie lässt sich psychisches Wohlbefinden fördern? Was haben wir dazu aus der Stressforschung gelernt? Mit diesen Fragen beschäftigte sich Dr. Juliane Hellhammer vom Stresszentrum Trier in ihrem Beitrag. Sie verdeutlichte, dass Stress ein hoher Risikofaktor für die psychische Gesundheit ist, wobei sie betonte, dass Stresssymptome auch körperlich messbar sind. Hierbei sei interessant zu beachten, dass nicht alle Menschen, die Stresssymptome aufweisen, sich auch gestresst fühlen. Wichtig sei für die eigene Stressreaktion sensibel zu sein und zu lernen, was man tun kann, um den Körper vor dauerhaften Stressreaktionen zu schützen.

Professor Peter Paulus vom Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften der Leuphana Universität Lüneburg stellte das Programm „MindMatters“ für Schulen vor. Er betonte, dass psychische Gesundheit eine notwendige Voraussetzung dafür ist, etwas lernen zu können. Deshalb sei es so wichtig, die psychische Gesundheit sowohl bei den Schülerin-

nen und Schülern als auch bei den Lehrkräften zu fördern. Das Programm „MindMatters“ bietet verschiedene Schulentwicklungs- und Unterrichtsmodule, die interessierten Schulen kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

### „Verrückt? Na und!“

Christopher Haas stellte als Landeskoordinator das Programm „Verrückt? Na und!“ vor. Auch hierbei handelt es sich um ein Angebot für Schulen, allerdings wird dieses in Form von Projekttagen durch externe Fachkräfte mit Schulklassen durchgeführt. Das Besondere an diesem Angebot ist, dass junge Erwachsene, die selbst psychische Krisen oder Erkrankungen durchlebt haben, an den Projekttagen mitwirken.

Ein Angebot für Kitas, nämlich das Elternprogramm „Schatzsuche“, stellte Jessica Schnichels von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung vor. Das Programm, das in Trier in zwei Kitas umgesetzt wird, umfasst Weiterbildungsmodule für Erzieherinnen und Erzieher, die auf dieser Grundlage in der Kita ein Eltern-Programm umsetzen können. red

■ Ein Livemitschnitt des Präventionsforums kann in der Mediathek des OK 54 abgerufen werden: <https://ok54.de/archiv/7747>.