

STEIRERINNEN DES TAGES

Damit Jugendliche ihre Ängste im Griff haben

Marlies Jauk und Alexandra Wieser lassen Jugendliche mit ihren Sorgen nicht allein, sie bieten Strategien gegen Stress, Ängste und Depressionen.

ROBERT ENGELE

Sie sind am Puls der Zeit“, lobt Hannelore Reicher, Erziehungswissenschaftlerin der Uni Graz, das Jugendprojekt, das Marlies Jauk und Alexandra Wieser erfolgreich gestartet haben. Und die Statistik bestätigt dieses Lob voll: 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen bei uns weisen psychische Störungen auf – von Ängsten bis zu Depressionen. Mit starken Auswirkungen ins Erwachsenenalter. Tendenz steigend, wobei die Betroffenen stets jünger werden.

„Es gibt immer mehr Jugendliche, die mit ihren Schwierigkeiten nicht umgehen können. Die Folgen sind oft Alkoholmissbrauch, depressive Störungen oder gar Suizid.“ Wobei gerade die Steiermark eine erschreckende Bilanz anführt: „Bei uns gibt es mehr tote Jugendliche durch Suizid als durch Verkehrsunfälle“, weiß Alexandra Wieser.

„Prävention war daher schon während des ganzen Studiums

ZUR PERSON



Wieser & Jauk mit ihrem Briefkasten für die Sorgen der Schüler

unser Thema“, erzählen die zwei Erziehungswissenschaftlerinnen. „Und in der Folge der Aufbau von Schutzfaktoren gegen Stress, Angst und Depressionen.“

Die Persönlichkeit stärken

„Es wird irrsinnig viel Geld für alles Mögliche ausgegeben, aber die Basis fürs ganze weitere Leben, die Stärkung im mentalen Bereich – die eigene Persönlichkeit – wird kaum gefördert.“

Bei ihrer Suche nach geeigneten Methoden sind sie schnell auf

Marlies Jauk (Jahrgang 1979) aus Peggau und **Alexandra Wieser** (Jahrgang 1980) aus Raaba haben an der Uni Graz Erziehungswissenschaften studiert und sind Trainerinnen für GO (Gesundheit und Optimismus) – ein psychoedukatives Trainingsprogramm für Jugendliche ab 11. Damit vermitteln sie den Kids Kompetenzen fürs Erwachsenwerden.

Infos: www.praeventionsinstitut.at

das GO-Programm gestoßen, wobei GO für „Gesundheit“ und „Optimismus“ steht. Kurzerhand führen sie nach Stuttgart und machten die Moderatorenausbildung. „Wir sind jetzt die einzigen GO-Trainerinnen in Österreich.“ Ihr Ziel: „Unsere Jugendlichen fit machen fürs weitere Leben.“

Dann ging es Schlag auf Schlag. „Im Vorjahr haben wir den Verein ‚Active Life‘ gegründet und im BG Rein eine halbes Jahr GO praktiziert“, berichten Jauk und Wieser. „50 Jugendliche haben in

ihrer Freizeit acht Wochen lang freiwillig in vier Gruppen mitgemacht.“ Und nach kurzem schon offen über ihre Probleme gesprochen: von Ängsten und Figursorgen bis zum Streit mit den Eltern und Minderwertigkeitsgefühlen. Da die Trainerinnen stets auf die Probleme der Schüler eingehen, ist jeder Kurs individuell. Die Reaktionen nach Kursende waren entsprechend: „Wir möchten gern weiterarbeiten“, sagen die Schüler – und die Lehrer vermerken ein besseres Klassenklima.

„Jetzt arbeiten wir erstmals im Normalunterricht in der HS Ehrenhausen“, erzählt Jauk. „Im Moment läuft noch alles über Mundpropaganda. Als Verein erhalten wir zwar Förderungen, aber das liebe Geld . . .“

Daher ihr Wunsch: „Eine Institutionalisierung des Mentaltrainings in Schulen – wie Mathematik oder Englisch – wäre ideal.“ Nach deutschem Vorbild etwa, wo so etwas von den Krankenkassen mitfinanziert wird und als „primäre Prävention“ gilt.

STEIRER, ÜBER DIE MAN . . .

. . . spricht

Norbert Scherbaum

Vor Gericht macht der GAK-Masseverwalter die Punkte, die dem Klub abgehen.

Matthias Konrad

Der Leobener Bürgermeister eröffnete gestern seine schon zehnte Ethno-Ausstellung.

. . . diskutiert

Anonyme Mutter

Ganz Österreich beschäftigte der späte Kinderwunsch einer 66-jährigen Steirerin.

Kristina Edlinger-Ploder

Mit ihrer Forderung nach einer Gesamtschule ließ die ÖVP-Landesrätin aufhorchen.

. . . staunt

Christian Buchmann

Der steirische Finanzlandesrat beschloss ein Budget, das er bei der Präsentation verteuflte.

Klaus Eberhartinger

Keine Blöße gibt sich der EAV-Musiker und entwickelt sich tatsächlich zum „Dancing Star“.

MEIN HELD DES ALLTAGS

Wir suchen Ihre Vorschläge

Kennen Sie jemanden, der Besonderes leistet? Dann schreiben Sie uns!



Ihre Vorschläge:

Schicken Sie uns Ihre Helden des Alltags!

www.kleinezeitung.at/reporter



Marlies Jauk und Alexandra Wieser vermitteln Jugendlichen den richtigen Umgang mit Stress – im BG Rein, im BG Ursulinen, in den HS Engelsdorf und Ehrenhausen
SOMMER (2)



AUFWECKER

BERND OLBRICH

Heiße Nächte

Wenn es dem Wochenende zugeht, dann wissen die steirischen Polizisten, dass ihnen wieder heiße Nächte bevorstehen. Genau dann nämlich, wenn sich tausende in unzähligen Lokalen vergnügen, tanzen und flirten – aber oft auch bis zur Besinnungslosigkeit betrinken.

Immer öfter sehen sich die Beamten dann mit den Auswirkungen konfrontiert, müssen bei Raufereien eingreifen und werden selbst in solche verwickelt. Denn wenn der Alkohol den Mut ins Unermessliche wachsen lässt, dann schrecken immer mehr – auch sehr junge Menschen – nicht mehr davor zurück, sich handgreiflich mit der Polizei anzulegen (siehe Seite 24).

Kein Wunder, dass die Beamten immer frustrierter werden. Immer öfter landen sie im Spital, der Rückhalt in den eigenen Reihen ist oft endenwollend, überreagieren sie, stehen sie schnell selbst vor dem Kadi.

Die Gefahr ist groß, dass sie das eine oder andere Mal wegschauen, dass sie nicht mehr überall eingreifen, wenn Adrenalin und Alkohol am Wort sind. Und die Nächte immer heißer werden.

Sie erreichen den Autor unter bernd.olbrich@kleinezeitung.at

Klassensprecherin mit sechzig

Eigentlich wollte **Elfriede Halasz** aus Gröbming Lehrerin werden, dann wurde es doch eine Karriere in der Modebranche. 2003 kam die Pension und das Gefühl, noch etwas lernen zu wollen. Kurz entschlossen ging sie in die dreijäh-

rige Altenpflegeschule. Dort war sie Seniorin, Klassensprecherin und Vorbild für die anderen. Jetzt hilft Elfriede Halasz im Hospizdienst mit und weiß eines genau: Nämlich, dass sie nicht zum alten Eisen gehört. **CHRISTIAN NERAT**

Mehr vom Sonntag!



Die neue Sonntagsausgabe der Kleinen Zeitung.

Meine Kleine.
KLEINE ZEITUNG
www.kleinezeitung.at