

**Trauriger Alltag:**

Viele Kinder leiden in Österreich unter psychosozialen Problemen.



Foto: Xund

# Kinderglück Mega-Stress

**Projektschwerpunkt gegen psychosoziale Probleme bei Kindern.**

Gesellschaft machen unseren Kindern zu schaffen. Es ist nicht verwunderlich, dass immer mehr Kinder und Jugendliche von depressiven Erkrankungen betroffen sind. Dass es großen Bedarf gibt, hinsichtlich der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen zu handeln, ist nicht nur den ExpertInnen klar – auch von Eltern und PädagogInnen kommt vermehrt der Wunsch nach Unterstützung.

Was kann man konkret zur Förderung der psychosozialen Gesundheit der Jugend beitragen und welche Maßnahmen sind wirksam? In der HBSC-Studie wird darauf hingewiesen, dass der Erwerb von Selbstkompetenzen und sozialen Fähigkeiten eine wichtige Voraussetzung ist, um psychischen Störungen und Beeinträchtigungen vorzubeugen. Je sicherer und kompetenter sich Jugendliche fühlen, umso seltener treten psychische Störungen auf. Folgt man wissenschaftlichen Studien, haben kognitiv-verhaltenstherapeutische Programme die größte Wirksamkeit, um psychischen Problemen bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Die meisten dieser Präventionsprogramme werden im schulischen Kontext eingesetzt. So auch das Präventionsprogramm „GO! – Ge-

**K**inder und Jugendliche, wer denn sonst!“, lautet häufig die Antwort auf die Frage, welche Gruppe in unserer Gesellschaft die gesündeste ist.

Die Realität ist leider eine andere! In Gesundheitskreisen herrscht internationale Besorgnis über den Gesundheitszustand der Jugend. Doch es sind nicht nur Übergewicht, falsche Ernährung oder Bewegungsmangel, die dieser Altersgruppe zu schaffen machen: Zunehmend sind es die Kinderseelen, die weinen, was bedeutet: Im Bereich der psychosozialen Gesundheit gibt es Handlungsbedarf!

Bei zirka 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen treten neben Störungen des Sozialverhaltens vor allem Depressionen, Ängste und psychosomatische Probleme, wie z. B. Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Einschlafschwierigkeiten, auf. Angststörungen, aggressiv-dissoziale Störungen und ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit- und Hyperaktivitäts-Syndrom) sind Probleme, die sich quer durch österreichische Schulbänke und Familienwohnungen ziehen. So die Ergebnisse der jüngsten HBSC-Studie, die im Auftrag der WHO das Gesundheitsverhalten von SchülerInnen untersucht.

Auch die Stresswelle z. B. ist ein Thema, das schon auf junge Menschen übergeschwappt ist und längst nicht mehr nur die Erwachsenenwelt betrifft. Probleme in der Schule, mit der Familie und Freunden, aber auch die zunehmenden Forderungen der

## Trainingsprogramm GO! nun auch in Österreich

sundheit und Optimismus“, das für Kinder und Jugendliche ab elf Jahren vielversprechend ist. Dabei lernen sie den Umgang mit stressigen Situationen, erwerben soziale Kompetenzen und wissen über die eigenen Gefühle und Gedanken besser Bescheid.

Die Erziehungswissenschaftlerinnen Marlies Jauk und Alexandra Wieser haben das Trainingsprogramm GO! nach Österreich gebracht und in mehreren steirischen Schule bereits erfolgreich durchgeführt. Dabei betonen die beiden Gründerinnen des Vereins „Active Life“, „...dass bei GO! Beispiele aus dem alltäglichen Leben eingebaut werden und Kinder anonym ihre eigenen Probleme aufarbeiten können“.

In acht Modulen werden die vier Schwerpunkte Angst, Depression, Stressbewältigung und Training sozialer Kompetenzen erarbeitet. Oberstes Prinzip für die Erziehungswissenschaftlerinnen: „Praxis vor Theorie! Rollenspiele, Partnerübungen, Experimente etc. sind zentrale Elemente in unseren Kursen.“

Dass GO! nicht nur unterstützt, sondern auch hilft und großen Anklang findet, zeigen die Evaluationsergebnisse: 300 steirische SchülerInnen bewerten GO! mit der Schulnote 1,3 und 85 Prozent halten es für „sehr sinnvoll“. Außerdem wurden positive Veränderungen des Klassenklimas verzeichnet und Stress, Angst

# statt und Angst

und depressive Symptome traten deutlich geringer auf. Für das kommende Schuljahr hat die Förderung der seelischen Gesundheit auch im STGKK-Projekt „Gesunde Schule, bewegtes Leben“ einen wichtigen Stellenwert. Die Partnerschulen haben die Möglichkeit, Module rund um die Themen Persönlichkeitsstärkung, Stress, Essstörungen etc. in ihre Projekte zu integrieren. So soll es den Schulen möglich sein, ihre Schule auch unter Berücksichtigung der seelischen Gesundheit gesundheitsfördernd zu gestalten, damit möglichst viele Kinder- und Jugendseelen lachen.



## Gesunde Schule, bewegtes Leben

### Rückblick – Ausblick

#### Ausschnitt aus einem bewegten Jahr:

- Zwei Projektgruppentreffen mit den ProjektleiterInnen in der STGKK
- Zwei Newsletter zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung der Schulen
- Eine gemeinsame Abschlussveranstaltung im Grazer Messecenter, das SchülerInnen, LehrerInnen und MitarbeiterInnen der STGKK zu einer Fun- und Action-Hall verwandelten
- 23 betreute Haupt-, Polytechnische und Fachschulen sowie zwei Gymnasien und eine HLW in der gesamten Steiermark
- Unterstützung der SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern vor Ort durch Bewegungs- und Ernährungsmodule mit STGKK-ExpertInnen

#### Ausblick auf das kommende Schuljahr 07/08 unter dem Motto „Bewährtes bewahren, Neues aufnehmen“:

- Zehn neue Schulen sind in das Netzwerk aufgenommen
- Ausweitung der Angebote und Unterstützung im Bereich psychosozialer Gesundheit und Sucht
- MultiplikatorInnen-Schulungen im Bereich Ernährung und Bewegung
- Pilotprojekt zur Förderung der LehrerInnen-Gesundheit



Ihre Ansprechpartnerin:  
Mag<sup>a</sup>. Verena Krammer  
0316/ 80 35-1310, verena.krammer@stgkk.at