Anzeige
café 104
Bis Februar sind wir in der Winterpause!
café104 | Am Marktplatz | 33818 Leopoldshöhe
T 05208 9177926 | www.kirche-leo.de

FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

7. Februar 2022 | Thomas Dohna | Kommentar hinterlassen

In einem Mörser zerkleinert eine Schülerin Kräuter, um sie dann zu einer Tinktur weiterzuverarbeiten. Foto: Thomas Dohna

FFG veranstaltete Workshops

Leopoldshöhe (ted). Immer wieder wird über psychische Probleme von Kindern und Jugendlichen berichtet – nicht erst, seit die Corona-Pandemie das Leben komplizierter macht. Diese Beobachtung haben auch die Lehrerinnen und Lehrer an der Felix-Fechenbach-Gesamtschule (FFG) gemacht. Lehrerin Katrin Gerhard nahm sich der Sache an und organisierte ein zweitägiges Projekt.

„Wir können die Schülerinnen und Schüler weder therapieren noch ihnen die Leistungsüberprüfungen ersparen oder sie vor Problemen mit ihren Freunden oder Eltern bewahren“, sagt Gerhard. Aber die Lehrerinnen und Lehrer könnten ihnen Anregungen geben, etwas für sich zu tun, etwas, dass ihnen gut tut.

Anzeige
Gutes vom Meierhof
Frischgeflügel aus der Region,Obst und Gemüse aus heimischem Anbau, Hausmacherwurst (Glas, Dose und Frischetheke), Eier aus Bio-, Boden- und Freilandhaltung, Wein, Westfälischer Schinken, Eintöpfe und Sommersuppen, Eingemachtes in Gläsern, Plätzchen, Marmeladen, Honig, Säfte, regionales Bier, Liköre, Obstbrände, lippische Kartoffeln, Saison-Grillartikel vom Geflügel, Angus-Rind und Schwein, handgemachte Schokolade und Pralinen, dienstags frischer Pickert, frisch geräucherte Lachsforelle ab mittwochs
NEU: Ackers Bauernhof-Eis, viele Milch- und Fruchtsorten; Bio-Milch vom Gut Wilhemsdorf; Brot aus der Bäckerei Backsüchtig
Ulrich Meier zu Evenhausen | staatl. gepr. Landwirt
Evenhausen 19 | 33818 Leopoldshöhe | Tel: 05208 243 |
Fax: 05208 913436 | www.gutes-vom-meierhof.de |
www.natuerlich-aus-lippe.de

Das, was die Jugendlichen unter Chillen verstehen, sei nicht unbedingt das, was ihnen gut tue, sagt Gerhard. Abhängen, Ballerspiele spielen oder stundenlang in sozialen Netzwerken unterwegs zu sein, sei nicht das, was zur psychischen Gesundheit beitrage. Die Jugendlichen müssten „in die Praxis“, hätten ihr Fachfrauen geraten.

Aus diesen Überlegungen entstand das Projekt. Die beiden Workshoptage begannen mit einem Vortrag der Kinder- und Jugendpsychiaterin Jutta van Randenborgh für die Schülerinnen und Schüler des elften Jahrgangs. Sie zeigte anhand von Fallbeispielen, wie psychische Störungen zu normalen Stressreaktionen abgegrenzt werden, wie sie entstehen können und wie wichtig Schutzfaktoren und Bewältigungsstrategien im Alltag sind. Van Randenborgh ging besonders auf Angststörungen, Depressionen und Suchtstörungen ein. Die Jugendlichen hätten sich erstaunt über die Häufigkeit von psychischen Erkrankungen gezeigt, sagt Gerhard. Etwa 17 Prozent der Jugendlichen im Alter eines elften Jahrgangs litten unter einer psychischen Krankheit.

Ein Schüler baut einen Power Lift, auf dem man sich beim Liegestütz abstützen kann. Foto: Thomas Dohna

Dann kam die Praxis, die für die Jugendlichen sehr praktisch wurde, obwohl bisweilen auch da noch das ein oder andere Smartphone zum Einsatz kam. Aus 16 Workshops suchten sich die Jugendlichen je einen für die beiden Tage aus. Von Yoga über Kraftsport mit der Sportpsychologin und Athletiktrainerin Jessica Bregazzi, Klettern, der Beschäftigung mit „Veggie & Vegan“, Improvisationstheater, über eine Hunderunde bis zum Workshop „Achtsamkeit“ reichte das Angebot am Donnerstag.

Um Gefühle und die Möglichkeit, sie auszudrücken, ging es beim „Psycho Acting“ mit dem Schauspieler Daniel Baaden aus Köln. Kleine, selbst ausgedachte Szenen richtete die Schülerinnen ein und spielten sie. Zuvor hatten sie Techniken zur Bühnenpräsenz kennengelernt und ausprobiert, sie hatten gelernt, ihre Emotionen zu kontrollieren. Entspannungstechniken, Arduinos programmieren und „Das Glücksperiment“ hießen weitere Workshops. Einige Jugendliche beschäftigten sich in der Tischlerwerkstatt mit dem Bau eines Power Lifts, einem Gerät, auf dem man sich beim Liegestütz abstützen kann, um die Handgelenke zu schonen.

Schauspieler Daniel Baaden und Lehrerin Bianca Fleischhauer hören sich beim Workshop Psycho acting an, was die Schülerinnen zu sagen haben. Foto: Thomas Dohna

Beim „Kräuterspaziergang“ kam dann doch das Smartphone zum Einsatz. Mit Hilfe einer App identifizieren die Jugendlichen die gesuchten und gefundenen Kräuter. Aus den gesuchten Kräutern brauten sie Tinkturen und eine Salbe.

Die Eltern der Schülerinnen und Schüler waren in die Vorbereitung des Projektes bewusst nicht eingebunden, obwohl es unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch solche mit psychischen Erkrankungen gibt. Studien bestätigen, dass Familien oft Auslöser von Störungen und Erkrankungen sind. Einer **Meta-Studie der Universität Marburg** zufolge entwickeln Kinder von psychisch kranken Eltern ein stark erhöhtes Risiko, im Laufe ihres Lebens selbst eine psychische Störung zu entwickeln. Etwa 20 Prozent der Jugendlichen entwickeln in der Pubertät psychische Störungen, fünf Prozent erkranken, berichtet **der Dachverband Gemeindepsychiatrie**.

Anzeige
BSR IMMOBILIEN
Beratung | Bewertung | Verkauf
www.bsr-immobilienberatung.de

Schlagwörter: FFG

Gesellschaft | Leopoldshöhe | Themen

ÄHNLICHE BEITRÄGE

SPORTKEGLER MARVIN LAMMERT WIE ENTFESSELT
8. Februar 2022

EINE HUNDEFREILAUFFLÄCHE KOMMT
8. Februar 2022

NACHWUCHSFÖRDERUNG ERFOLGREICH
7. Februar 2022

GOTTESDIENSTTERMINE FÜR FEBRUAR UND MÄRZ
7. Februar 2022

SCHREIBE EINEN KOMMENTAR

Du musst angemeldet sein, um einen Kommentar abzugeben.

ANZEIGEN

NEWSLETTER

NEWSLETTER KW 5

Es läuft gerade nicht so rund für die Gemeindeverwaltung. Dioxin auf dem Sportplatz in Greste. Nach den Aussagen im Sportausschuss gestern Abend musste die Verwaltung in den 1990er Jahren wissen, dass auf dem Sportplatz das Gift liegt. Kieselrot lag auch auf dem ehemaligen Sportplatz Asemissen. Statt ihn zu sanieren, kam Kunstrasen über die Asche. Auf dem Sportplatz Greste geschah – nichts. Jetzt soll der Platz saniert werden. Eine Altlast ist offenbar auch die unzureichende Personalorganisation im Sozialbereich. Auch bei Ausfall einer Mitarbeiterin muss doch sichergestellt sein, dass die Arbeit weitergeht. Das wird in der Öffentlichkeit zurecht kritisiert. Dass die Folgen aus einer Bürgerorientierung nicht bei allen, auch nicht bei allen Politikern, angekommen sind, war mit Blick auf den Bürgerantrag zum Spielplatz Nienhagen zu beobachten. Ärgerlich für Spaziergänger ist eine Heckensperre und die Tatsache, dass der Rotdornweg vorläufig nicht saniert wird. Es gibt aber auch jährlich gutes Wiederkehrendes. Die Grundschüler in Asemissen sammelten wieder in ihren roten Säckchen für die Tafel , die Bauhofmitarbeiter bauten wieder Nistkästen. Beim TuS Bexterhagen gibt es kaum Abgänge und alle Sportplätze sollen mit LED für Flutlicht ausgestattet werden.

WEITERLESEN

NEWSLETTER BESTELLEN

Vorname
Nachname
E-Mail *
BESTELLEN

NEWSLETTERARCHIV

Zum Newsletterarchiv

BÜRGERTESTZENTREN IN LEOPOLDSHÖHE

Teststelle Heimathof
☆☆☆☆☆ Keine Bewertungen

Tagespflege Asemissen
☆☆☆☆☆ Keine Bewertungen
Gerade geschlossen: 9:00 - 16:00
Favorit
Yvonne Hoppe (links), Alexander Wittlif und Gabriele Frühling zeigen die neuen Räume der
Weiterlesen ...
Alle anzeigen

RSS HERUNTERLADEN

- LeoN alles
- LeoN Leopoldshöhe
- LeoN Themen
- LeoN Corona

SO ERREICHEN SIE UNS

Sie können uns anrufen:
Tel. 05208 45 32 08

Oder eine Mail schreiben:

Hier geht es zu unserer Datenschutzerklärung.

Ihre E-Mail-Adresse (Pflichtfeld)

Betreff (Pflichtfeld)

Ihre Nachricht (Pflichtfeld)

Bitte rechnen Sie aus
(Es hilft, Spam zu vermeiden, Pflichtfeld)
Was ist 2 durch 2?

☐ Ich habe die Datenschutzbestimmungen gelesen (Pflichtfeld).

Senden

MEDIADATEN

Hier geht es zu Ihren Werbemöglichkeiten!

SUCHE

Suchen ...

ANZEIGEN

KOMMENDE VERANSTALTUNGEN

Neue Angebote im Leos und GreAse
Hauskaufformel
VHS-Kurse der Stadt Bielefeld
Fördermittel – Wie und wofür gibt es Unterstützung?
Social-Media-Kompetenz für Eltern

WETTER IN LEOPOLDSHÖHE

Leopoldshöhe
9°C
Dienstag
Heute
Niederschlag
0 mm
Letztes Update:Feb-8-2022, 17:35

ANZEIGEN

POLIZEIMELDUNGEN

- POL-LIP: Bad Salzuflen. Fensterscheibe an Kindergarten eingeschlagen. 8. Februar 2022
- POL-LIP: Extertal-Bösingfeld. Haltestellenschild am Busbahnhof beschädigt. 8. Februar 2022
- POL-LIP: Bad Salzuflen-Schötmar. Einbrecher stehlen E-Bike aus Geschäft. 8. Februar 2022
- POL-LIP: Bad Salzuflen. Einbruch in Büroräume eines Seniorenheimes. 8. Februar 2022
- POL-LIP: Lemgo-Brake. In Einfamilienhaus eingebrochen. 8. Februar 2022
- POL-LIP: Kreis Lippe. Verstärkte Kontrollen. 7. Februar 2022
- POL-LIP: Lage. Wem gehört der Motorroller? 7. Februar 2022
- POL-LIP: Bad Salzuflen. Einbrecher in Kleingartenanlage. 7. Februar 2022
- POL-LIP: Bad Salzuflen-Lockhausen. Sattelauflieger samt Ladung entwendet. 7. Februar 2022
- POL-LIP: Leopoldshöhe-Asemissen. Unbekannter stiehlt Gasflaschen. 7. Februar 2022

Copyright für alle Inhalte bei den Leopoldshöher Nachrichten