



Infobrief Gesundes Leipzig

Liebe Netzwerkpartnerinnen und -partner,

das Team vom Gesunden Leipzig wünscht Ihnen eine friedvolle Weihnachtszeit im Kreise Ihrer Lieben. Genießen Sie das Fest mit allen Sinnen und kommen Sie gut und gesund in 2024 an. Wir bedanken uns herzlich für die gute Zusammenarbeit und freuen uns schon jetzt auf anregende Gespräche und gemeinsame Projekte im neuen Jahr.

Jahrestagung Gesundes Leipzig – Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

» Ich bin aus dem Leben gefallen und finde nicht mehr zurück «

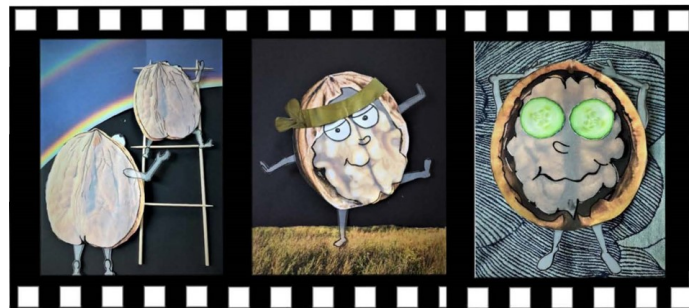
Am 17. November fand nach drei Jahren Pause wieder eine Jahrestagung des Gesunden Leipzigs statt. Vor allem die Coronapandemie, aber auch die globalen Krisen haben im besonderen Kinder und Jugendliche vor enorme mentale Belastungen gestellt. Daher setzte die diesjährige Jahrestagung ihren Schwerpunkt auf die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sowie auf die Herausforderungen, vor denen Eltern, Fachkräfte und das Helfersystem stehen.

Die Veranstaltung wurde in Kooperation mit dem Amt für Jugend und Familie durchgeführt, die Dokumentation der Vorträge finden Sie unter:
www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/gesunde-staedte-netzwerk/jahrestagung-des-gesunde-staedte-netzwerks



©Teresa Hentschel

Methodenkoffer mentale Gesundheit



©Dorothea Wels

Die aktuellen krisenhaften Veränderungen haben starke Auswirkungen auf die mentale Gesundheit aller Altersgruppen in Leipzig. Dies stellt auch Fachkräfte und Ehrenamtliche aus dem sozialen Bereich vor neue Herausforderungen bis hin zu zeitweiser Überforderung. Der Methodenkoffer wurde auf Anregung von Akteurinnen und Akteuren entwickelt. Er ist als Orientierungs- und Handlungshilfe gedacht und umfasst über 100 methodische Materialien, die kostenfrei entweder im Gesundheitsamt oder beim Deutschen Kinderschutzbund Leipzig ausgeliehen werden können.

Die Materialsammlung kann in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen genutzt werden, um die mentale Gesundheit zu fördern. Sie basiert auf konkreten Empfehlungen von Expertinnen. Alle Materialien können sehr gut auch von Menschen ohne Psychologiestudium eingesetzt werden.

Bei Fragen zum Einsatz der einzelnen Materialien stehen die jeweiligen Experten auch als Ansprechperson zur Verfügung. Darüber hinaus organisiert das Gesundheitsamt flankierende Workshops.

Den Methodenkoffer finden Sie auf:
www.leipzig.de/methodenkoffer-mentale-gesundheit

Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schule stärken – Das neue Bundesmodellvorhaben „Mental Health Coaches an Schulen“

Die Folgen der Covid-19-Pandemie sowie weiterer gesellschaftlicher Krisen stellen viele Menschen vor Herausforderungen und wirken sich auch auf die mentale Gesundheit aus. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen war während der Pandemie ein signifikanter Anstieg psychosozialer Belastungen zu verzeichnen. Dies ist auch in der Schule als Lern- und Lebensort von Kindern und Jugendlichen deutlich spürbar und beeinflusst den gemeinsamen Lehr-Lern-Alltag.

Eine Möglichkeit der Entlastung bietet im Schuljahr 2023/24 das Modellvorhaben „Mental Health Coaches an Schulen“, welches vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) im Rahmen des Bundesprogramms „Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit“ gefördert wird. Kernziele des Projektes sind die Förderung des psychosozialen Wohlbefindens sowie der mentalen Gesundheitskompetenz von Schüler:innen ab der 5. Klasse. Im Rahmen primärpräventiver Gruppenangebote erhalten die Schüler:innen u. a. Anregungen zur Ressourcenaktivierung, Stressbewältigung und Stärkung der Resilienz. Mittelbar trägt das Projekt zudem zur Entstigmatisierung von Problemen mit mentaler Gesundheit bei und schärft das Bewusstsein für die Thematik im Setting Schule.

Am Standort Leipzig wird das Modellprojekt durch den Jugendmigrationsdienst (JMD) der IB Mitte gGmbH umgesetzt. Gemeinsam mit externen Kooperationspartner:innen und der sozialpädagogischen Projektmitarbeiterin als „Mental Health Coach“ werden an ausgewählten weiterführenden Schulen im Stadtgebiet Gruppenangebote rund um den Themenkomplex „mentale Gesundheit“ durchgeführt. Die Gruppenangebote können in verschiedenen Formaten realisiert werden und sind beispielsweise an das Ganztagsangebot angebunden.

Mehr Infos und Kontakt

IB Mitte gGmbH für Bildung und soziale Dienste
Jugendmigrationsdienst (JMD) Leipzig
Sarah Pflug
Telefon: 0171 1762380
E-Mail: sarah.pflug@ib.de
Webseite: <https://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/leipzigstadtundkleipzigib>

STARK IN DIE SCHULE – Resilienzförderung in der Grundschule

„Wer bin ich?“, „gewaltfreie Kommunikation“, „Gefühle“ oder „Ordnung im Ranzen“ – nur ein Einblick in die Auswahl von Themen des Kursangebots „Stark in die Schule“ des Amts für Schule. Nach einer zweijährigen evaluierten Pilotphase haben ab dem Schuljahr 2023/24 alle Grundschulen in Leipzig die Möglichkeit, Resilienzförderung im Rahmen von Ganztagsangeboten aufzunehmen. „Stark in die Schule“ ist ein Kurs zur Entwicklung und Förderung von Alltags-, Sozial- und Lebenskompetenzen bei Kindern der 1 und 2. Klasse.

Ziel ist es, bereits frühzeitig den Bildungserfolg von benachteiligten Kindern zu begleiten und zu fördern. Die Inhalte können hierbei innerhalb eines Modulkatalogs orientiert am jeweiligen Bedarf des Schulstandorts ausgewählt werden. Der Kurs wurde vom Amt für Schule entwickelt und gemeinsam mit der Universität Leipzig evaluiert.

Für die Umsetzung steht eine Handreichung mit fertig konzipierten Kurseinheiten zur Verfügung. Die Kursleitung kann beispielsweise von Sozialpädagoginnen, Lehrkräften, Erziehern oder Studierenden übernommen werden. Alle Kursleitungen müssen im Vorfeld eine halbtägige Einführungsveranstaltung besuchen, welche am 17. Januar 2024 stattfinden wird.

Kontakt

Weitere Informationen finden Sie unter www.leipzig.de/stark-in-die-schule oder wenden Sie sich gern an Franziska Matar (franziska.matar@leipzig.de).

Aktiv in Selbsthilfegruppen sein, hilft jungen und älteren Menschen!

Viele Menschen empfinden zunehmend Einsamkeit, leiden an seelischen Problemen und psychischen Erkrankungen oder fühlen sich von ihren Mitmenschen unverstanden. Selbsthilfegruppen gelten seit langem als Bewältigungsstrategie, um mehr Stabilität im Alltag zu erreichen. Wieder Teil einer Gemeinschaft zu sein, aktiv an dem Gruppenleben mitzuwirken oder Informationen, Erfahrungen, Gedanken und Gefühle miteinander zu teilen unterstützt den Weg zu mehr seelischer Gesundheit. In den letzten Jahren empfehlen immer mehr Fachkräfte aus dem medizinischen und sozialen Bereich Selbsthilfegruppen. Es gründen sich auch mehr Gruppen speziell für junge Menschen.

Mehr Infos und Kontakt

Gesundheitsamt Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Eltern- und Familienselbsthilfe

Familien mit Pflege-, Adoptiv-, verstorbenen, chronisch kranken und/oder behinderten Kindern sind vielfältigen Stresssituationen ausgesetzt. Als ein wichtiger Teil der Versorgungslandschaft gelten heute auch Selbsthilfegruppen. In Leipzig sind ca. 40 Eltern-/Familienselbsthilfegruppen aktiv. Deren Mitglieder profitieren von den Erfahrungen anderer im gemeinsamen Austausch. Für viele ist der Besuch einer Selbsthilfegruppe emotional entlastend und anregend für die eigene Lebensführung. Das große Erfahrungswissen, zum Beispiel zum Umgang mit Erkrankungen und Problemen im Alltag, in Kindergarten, Schule ist sehr wertvoll. Viele Sachinformationen werden geteilt, zum Beispiel über vorhandene Hilfenetze. Manche Selbsthilfegruppen haben sich für die Zeit der Treffen eine Kinderbetreuung organisiert.

Eltern- und Familienselbsthilfegruppen gibt es zum Beispiel zu Diabetes, angeborenem Herzfehler, Down-Syndrom, ADHS, Dyskalkulie und Legasthenie, körperlichen und geistigen Behinderungen, Adoption und Pflegekindern.

Wer Sie sich einer Gruppe anschließen bzw. selbst eine Gruppe gründen möchte, wendet Sie sich an die Mitarbeiterinnen der SKIS (Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle am Gesundheitsamt).

Telefon: 0341 123-6755

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

Internet: www.leipzig.de/selbsthilfe/

Termine

Schulung für neue Lotsinnen und Lotsen im Projekt KuGeL



Gesundheitsamt und DRK suchen wieder Interessierte für die Mitwirkung im Projekt „KuGeL – Kultursensible Gesundheitslotsinnen und -lotsen Leipzig“. Auf diese Tätigkeit werden Sie in einer Schulung vorbereitet. Die nächste Schulung geht vom 2. März bis 5. Mai 2024. Es wird verschiedene Präsenz- und Onlineangebote zu den Themen Gesundheitssystem, Kindergesundheit, Wege in der Schwangerschaft und nach der Geburt, Unterstützung für Menschen mit Behinderung, seelische Gesundheit, Abhängigkeit & Drogen, Ernährung & Bewegung sowie Infektionsschutz & Hygiene geben. Nach der Schulung gestalten Lotsinnen und Lotsen Informationsveranstaltungen für Migrantinnen & Migranten.

Weitere Informationen und Schulungsanmeldung:

<https://www.drk-leipzig.de/projekt-kugel.html>

Fortbildung zur Inklusiven Bewegungskiste

Um Bewegung spielerisch ALLEN - ob groß, ob klein, ob mit oder ohne Beeinträchtigung - erfahrbar und zugänglich zu machen, gibt es seit Ende 2022 die Inklusive Bewegungskiste. Eine Sportmaterialsammlung zur kostenfreien Ausleihe, welche barrierefreie Materialien und Spielideen sowie entsprechend gestaltete Spielanleitungen für Akteurinnen und Akteure bereithält.

Flankierend zur Sammlung wird im neuen Jahr erstmalig eine kostenfreie Fortbildung zu barrierefreien Spielideen und Methoden rund um die Inklusive Bewegungskiste angeboten. Die Fortbildung richtet sich insbesondere an Fachkräfte und Ehrenamtliche, welche mit Erwachsenen oder Kinder- und Jugendlichen mit Beeinträchtigung(en) arbeiten.

WANN: 18. Januar 2023 von 10:00-12:30 Uhr

WO: OFT Rabet (großer Saal)

Eisenbahnstr. 54

04315 Leipzig

Durchgeführt werden die Fortbildungen in enger Kooperation mit dem SV Rhinos Leipzig e. V. Dieser wurde 2019 gegründet mit dem primären Ziel, inklusiven Sport anzubieten.

Kontakt:

Bei Interesse einfach eine Mail schreiben an:
dorothea.wels@leipzig.de
(Koordinierungsstelle kommunale Gesundheit)



Zu guter Letzt

„Nicht das viele Essen zwischen Weihnachten und Neujahr macht dick, sondern das zwischen Neujahr und Weihnachten.“

Markus M. Ronner

Impressum

Herausgeber: Stadt Leipzig, Gesundheitsamt

V.i.S.d.P.: Constanze Anders

Redaktion: Dr. Karoline Schubert

Die Inhalte der einzelnen Artikel liegen im Verantwortungsbereich der jeweils genannten Autor/-innen und spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wider. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. **Abbestellung:** Sie möchten den Infobrief *Gesundes Leipzig* abbestellen? Schreiben Sie bitte an gesundestadt@leipzig.de