

YOUUnite

Stressmodule

*Holistic Program zur Förderung der Integration von
übergewichtigen und adipösen Jugendlichen in den
Arbeitsmarkt*

HEY.
I'm qualified!

HEY.
I'm getting
healthier!

HEY.
I'm prepared!

Über das YOUnite-Trainingsprogramm

Dieses Modul wurde im Rahmen des ERASMUS+-geförderten YOUnite-Projekts entwickelt, das von Oktober 2022 bis Oktober 2024 durchgeführt wurde und fünf Organisationen aus Österreich, Finnland, Ungarn und Polen zusammenbrachte, um gemeinsam die Herausforderungen zu bewältigen, denen junge Menschen mit Adipositas und Übergewicht gegenüberstehen, mit besonderem Fokus auf ihre Integration in den Arbeitsmarkt. Es ist Teil des YOUnite-Trainingsprogramms, das aus sechs Modulen besteht, die Gesundheit/Medizin, Ernährung, Sport, Stressmanagement, Bewusstsein und Beschäftigung abdecken. Jedes Modul behandelt wesentliche Aspekte des Umgangs mit Adipositas und Übergewicht und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Die Module zu Gesundheit/Medizin und Ernährung vermitteln grundlegendes Wissen, um fundierte Entscheidungen in Bezug auf Ernährung und Lebensstil zu treffen. Das Sport-Modul fördert körperliche Aktivität in einem unterstützenden Umfeld. Stressmanagement und Bewusstsein behandeln psychische Gesundheit und Bewältigungsstrategien. Das Modul zur Beschäftigung konzentriert sich darauf, die Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern und Diskriminierung am Arbeitsplatz zu bekämpfen, um junge Menschen zu befähigen, selbstbewusst und erfolgreich in den Arbeitsmarkt einzutreten. Zusammen bieten diese Module eine umfassende Werkzeugkiste für Trainer, Lehrkräfte, Jugendbetreuer und Berater, um junge Menschen zu unterstützen und zu befähigen, die ersten Schritte auf ihrem Weg zu einem gesünderen, ausgewogeneren Leben zu machen.

Das YOUnite-Trainingsprogramm wurde so konzipiert, dass seine Komponenten sehr flexibel eingesetzt werden können: Entweder durch die Umsetzung des gesamten Programms oder nur spezifischer Module oder Aktivitäten. Dadurch können die Module sehr unterschiedliche Trainingsumgebungen berücksichtigen. Zu jedem Modul gibt es ein Modul-Aktivitätenpapier und Anleitungen für Trainer. Diese Dokumente bilden eine Einheit und sollten daher zusammen konsultiert werden.

Um sicherzustellen, dass das entwickelte Training sowohl effektiv als auch umfassend ist, wurden in jedem Land Arbeitsgruppen eingerichtet, die ExpertInnen aus verschiedenen Bereichen zusammenbrachten, darunter ÄrztInnen, medizinisches Fachpersonal, ErnährungsberaterInnen, KöchInnen, ArbeitsberaterInnen, JugendbetreuerInnen, SportlerInnen, Lehrkräfte und PsychologInnen. Diese ExpertInnen teilten ihre Erkenntnisse und halfen dabei, Aktivitäten zu entwickeln, die auf die einzigartigen Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten sind.

Auf Grundlage der Ergebnisse der Arbeitsgruppen wurde ein Entwurf des Trainingsprogramms für Jugendliche entwickelt, und die Partner führten Schulungen für zukünftige TrainerInnen durch, um sie mit den notwendigen Fähigkeiten und Kenntnissen auszustatten, um das neue Training effektiv umzusetzen. Diese TrainerInnen leiteten dann Pilot-Sitzungen mit Jugendlichen, bei denen die Module durch praktische Anwendung getestet und verfeinert wurden. Der iterative Prozess des Testens und Verfeinerns ermöglichte es uns, wertvolles Feedback von TrainerInnen sowie den Jugendlichen selbst zu sammeln, notwendige Anpassungen vorzunehmen und sicherzustellen, dass die Module sowohl praktisch als auch wirkungsvoll sind. Der Fokus auf benachteiligte Jugendliche stellt sicher, dass diejenigen, die es am meisten brauchen, Unterstützung und Anleitung erhalten, um gesündere Lebensweisen anzunehmen und ihre zukünftigen Beschäftigungsmöglichkeiten zu verbessern.

Der Fokus auf Adipositas ist aufgrund ihrer alarmierenden Verbreitung und weitreichenden Konsequenzen von entscheidender Bedeutung. Laut der Weltgesundheitsorganisation waren im Jahr 2022 etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen (im Alter von 5 bis 19 Jahren) weltweit von Adipositas oder Übergewicht betroffen (Weltgesundheitsorganisation). Diese wachsende Epidemie ist nicht nur ein erhebliches Problem für die öffentliche Gesundheit, sondern auch eine Belastung für die Gesellschaften und die Gesundheitssysteme. Adipositas bei Jugendlichen ist mit zahlreichen negativen Folgen verbunden, darunter ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Gesundheitsprobleme. Diese Gesundheitsprobleme setzen sich oft bis ins Erwachsenenalter fort und tragen zu höheren Gesundheitskosten und wirtschaftlichen Belastungen bei. Zusätzlich kann Adipositas die Lebensqualität, die schulischen Leistungen und die Beschäftigungsaussichten beeinträchtigen und einen Teufelskreis der Benachteiligung aufrechterhalten. Die Bekämpfung von Adipositas ist daher nicht nur notwendig, um die individuellen gesundheitlichen Ergebnisse zu verbessern, sondern auch, um die wirtschaftliche Belastung der öffentlichen Mittel zu reduzieren und das allgemeine gesellschaftliche Wohl zu fördern.

Die Bekämpfung von Adipositas erfordert einen vielseitigen Ansatz, der durch umfassende Gesundheitsaufklärung unterstrichen wird. Dies beinhaltet die Umsetzung präventiver Maßnahmen und Behandlungsstrategien, um den weitreichenden Auswirkungen von Übergewicht und Adipositas entgegenzuwirken und gleichzeitig das Bewusstsein für ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, psychisches Wohlbefinden und Stressbewältigung zu schärfen. Das YOUnite-Trainingsprogramm setzt einen bedeutenden ersten Schritt in diese Richtung, insbesondere für benachteiligte Jugendliche, die weiter vom Arbeitsmarkt entfernt sind und sich bisher nicht mit dem Thema gesunde Lebensgewohnheiten beschäftigt haben.



Einführung: Was ist das Ziel des Stressmoduls und wie ist es relevant für einen gesünderen Lebensstil?

Bei der Unterstützung von Personen, die mit Übergewicht oder adipösen Herausforderungen kämpfen, ist es entscheidend, das komplexe Thema des Stressmanagements zu adressieren. Stress durchdringt verschiedene Lebensbereiche und kann sich in vielfältigen Formen äußern, insbesondere bei der Bewältigung erwachsener Herausforderungen wie Karriereentscheidungen und Dynamiken am Arbeitsplatz. Das Ziel dieses Moduls ist zweifach: Teilnehmende mit Strategien auszustatten, um stressbedingte Essgewohnheiten zu verringern, und praktische Lösungen für den Umgang mit Stressoren im Zusammenhang mit Arbeit und täglichem Leben anzubieten.

Stress entsteht aus Situationen, die als über unsere Bewältigungskapazitäten hinausgehend wahrgenommen werden, was ein komplexes Zusammenspiel zwischen physiologischen und psychologischen Reaktionen auslöst. Übermäßiger oder chronischer Stress kann das normale Funktionieren stören und eine Kaskade nachteiliger Auswirkungen auf das körperliche und psychische Wohlbefinden zur Folge haben. Mit Stress umzugehen, ist eine lebenswichtige Fähigkeit, wobei Resilienz eine Schlüsselrolle bei der Bestimmung der Reaktionen von Individuen auf Stressoren spielt.

Das Verständnis der individuellen Stressreaktion ist wesentlich. Während einige Personen hemmende oder vermeidende Verhaltensweisen zeigen, können andere zu Aggression oder maladaptiven Bewältigungsmechanismen wie Substanzgebrauch greifen. Unbehandelter Stress kann gesundheitliche Probleme verschärfen und zur Entstehung oder Verschlechterung verschiedener Krankheiten beitragen, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und gastrointestinaler Störungen.

Am Arbeitsplatz gibt es zahlreiche Stressquellen, die von zwischenmenschlichen Konflikten bis zu organisatorischen Einschränkungen und Rollenunklarheiten reichen. Diese Stressoren zu erkennen und anzugehen, ist entscheidend für die Förderung eines gesunden Arbeitsumfelds und das Wohlbefinden der Einzelnen. Arten von beruflichem Stress umfassen zwischenmenschliche Konflikte, Rollenunklarheiten, schlechtes Zeitmanagement, organisatorische Einschränkungen und unrealistische Erwartungen. Die Resilienz gegenüber Stress hängt von einer Kombination aus angeborenen Eigenschaften und erlernten Bewältigungsstrategien ab. Techniken zum Stressmanagement umfassen das Kultivieren von emotionalen Gegensätzen, das Vermeiden emotionaler Auslöser, das Engagieren in Ablenkungstechniken und das Herausfordern automatischer negativer Gedanken. Darüber hinaus tragen die Förderung der körperlichen Gesundheit, die Aufrechterhaltung eines hygienischen Lebensstils, das Praktizieren von Entspannungstechniken und das Pflegen zwischenmenschlicher Beziehungen zur Stressresilienz bei. Das Zusammenspiel von Stress und Übergewicht ist eine entscheidende Dimension innerhalb der komplexen Landschaft des Gewichtsmanagements. Stress löst hormonelle Schwankungen aus, die den Appetit verstärken können, was zu übermäßigem Essen führt – einer oft unbewussten Reaktion, die als emotionales Essen bekannt ist und bei Personen, die mit Übergewicht kämpfen, weit verbreitet ist. Stressmanagement-Techniken in die täglichen Routinen zu integrieren, verbessert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern bietet auch ein wirksames Mittel zur Bekämpfung von Übergewicht, indem der Impuls zu übermäßigem Essen verringert wird (Harvard Health Publishing (HHP), 2021).

Das Verständnis der vielschichtigen Beziehung zwischen Stress und Übergewicht ist entscheidend für die Entwicklung ganzheitlicher Interventionsstrategien. Chronischer Stress kann das hormonelle Gleichgewicht stören, was zu Gewichtszunahme beiträgt und bestehende gesundheitsbezogene Probleme im Zusammenhang mit Übergewicht verschärfen kann. Darüber hinaus beeinflussen sozioökonomische Faktoren, Umweltstressoren und individuelle Bewältigungsmechanismen dieses komplexe Zusammenspiel, was die Notwendigkeit maßgeschneiderter Ansätze zur Adressierung der Ursachen von Übergewicht in verschiedenen Bevölkerungsgruppen hervorhebt.

Das Ziel dieses Moduls umfasst:

Bewusstseinssteigerung: Wir möchten das Verständnis der Teilnehmer für Stress vertiefen, seine Mechanismen untersuchen und die tiefgreifenden Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden aufzeigen.

Verstehen der Auswirkungen von Stress auf Übergewicht und Fettleibigkeit: Wir werden die komplexe Beziehung zwischen Stress, Übergewicht und Fettleibigkeit untersuchen und erkennen, wie diese beiden Gesundheitsprobleme miteinander interagieren und sich gegenseitig beeinflussen.

Stressoren identifizieren: Durch Gruppendiskussionen helfen wir den Teilnehmern, Stressquellen in ihrem Leben zu erkennen und befähigen sie, die Rolle von Stress in ihren persönlichen Herausforderungen zu verstehen.

Stressarten erkunden: Vom akuten bis zum chronischen Stress werden wir die verschiedenen Formen von Stress untersuchen und besprechen, wie jede Form das allgemeine Wohlbefinden beeinflusst.

Vermittlung von Bewältigungsstrategien: Die Teilnehmer werden praktische Werkzeuge und Techniken erlernen, um Stress zu bewältigen, basierend auf evidenzbasierten Ansätzen zur Förderung von Resilienz und Wohlbefinden.

Einfluss des Lebensstils ansprechen: Wir werden aufzeigen, wie Stress die Lebensgewohnheiten und Essgewohnheiten beeinflusst und die Bedeutung von Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge betonen, um das Gleichgewicht zu wahren.

Mythen aufklären: Durch das Hinterfragen gängiger Missverständnisse über Stress wollen wir ein informierteres und differenzierteres Verständnis bei den Teilnehmern fördern, um effektives Stressmanagement zu ermöglichen.

Durch Gruppendiskussionen, geteilte Erfahrungen und unterstützende Anleitung ist es unser Ziel, den Teilnehmern das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um die negativen Auswirkungen von Stress in allen Lebensbereichen zu bewältigen und zu verringern.

Welche Themen werden angesprochen?

Aktivität 1: Stress Unplugged: Lade Deine Resilienz auf

Durch die Teilnahme an Selbstbewertung und das Erforschen verschiedener Bewältigungsstile erhalten die Teilnehmenden ein tieferes Verständnis für ihre Reaktionen auf Stress und lernen, geeignete Techniken anzuwenden, um die negativen Auswirkungen zu verringern. Durch diesen Prozess verbessern Individuen ihre mentale und physische Gesundheit auf verschiedene Weisen. Sie erwerben Fähigkeiten zur Reduzierung des Risikos von Stimmungsstörungen wie Depressionen und Angstzuständen, steigern die Produktivität durch effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement und mindern das Risiko chronischer Gesundheitszustände wie Bluthochdruck und Herzkrankheiten. Darüber hinaus fördert das Beherrschen des Stressmanagements eine bessere Schlafqualität, stärkt die emotionale Resilienz und verbessert zwischenmenschliche Beziehungen. Letztendlich entwickeln die Teilnehmenden ein Gefühl der Ermächtigung und Kontrolle über ihr Leben, was ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärkt. Indem Techniken wie Meditation, tiefes Atmen, Zeitorganisation und Bewegung betont werden, statten die Module Individuen mit wesentlichen Werkzeugen aus, um ihr mentales und physisches Wohlbefinden zu priorisieren und somit die Grundlage für ein gesünderes und erfüllteres Leben zu legen.

Aktivität 2: Stärken im Rampenlicht: Eine Reise zur Selbstentdeckung

Die Aktivität steigert signifikant das Selbstwertgefühl und die persönliche Entwicklung. Indem die Teilnehmenden ermutigt werden, ihre Stärken und positiven Eigenschaften zu erkennen, fördert sie ein positives Selbstbild, was das Körperbild verbessern und gesündere Gewohnheiten motivieren kann. Während nicht direkt auf Übergewicht eingegangen wird, unterstützt sie die Teilnehmenden dabei, Herausforderungen zu bewältigen, indem sie Vertrauen und Resilienz aufbauen. Auf dem Arbeitsmarkt hilft dieses Selbstbewusstsein, die Fähigkeiten für Vorstellungsgespräche und die Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern, da eine positive Einstellung und Selbstpräsentation entscheidende Vermögenswerte sind.



Aktivität 3: Kreative Ruhe: Kunst für die Seele

Der Kunsttherapie-Workshop verbessert das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit und hilft den Teilnehmenden, Stress zu bewältigen, der oft ungesunde Verhaltensweisen wie emotionales Essen auslöst. Er steigert das Selbstwertgefühl und das persönliche Wachstum bei Jugendlichen, indem er einen kreativen Ausdrucksraum bietet, der das Selbstbewusstsein und das Vertrauen stärkt und somit die emotionale Resilienz fördert. Der Workshop stattet die Teilnehmenden mit wertvollen Fähigkeiten im Stressmanagement aus, die zu gesünderen Lebensstilentscheidungen führen können. Darüber hinaus bereitet die Entwicklung emotionaler Intelligenz und Anpassungsfähigkeit die Jugendlichen auf den Arbeitsmarkt vor, verbessert ihre Resilienz und Beschäftigungsfähigkeit in stressreichen beruflichen Umfeldern.

Aktivität 4: Atme & Balance: Die Ruhe in dir

Diese Aktivität zielt darauf ab, den Teilnehmenden das Konzept der Entspannung und deren Alltagsnutzen näherzubringen und die Bedeutung zu betonen, einen Zustand der Ruhe zu erreichen, um effektive Entscheidungen zu treffen und Stress zu reduzieren. Durch das Üben dieser Atemübung in einem komfortablen, gut belüfteten Raum können die Teilnehmenden ihre physische und mentale Gesundheit verbessern, ihre Konzentration schärfen und Achtsamkeit entwickeln, was letztendlich eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Geist fördert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Aktivität 5: Naturflucht: Eine achtsame Reise

Die Interaktion mit der natürlichen Umgebung fördert die Ruhe und steigert das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden, während sie eine Auszeit vom Alltagsstress bietet. Achtsame Interaktionen mit der Natur können zudem zu mehr körperlicher Aktivität anregen. Darüber hinaus statten die durch diese Erfahrungen gewonnenen mentale Klarheit und Konzentration die Teilnehmenden mit wichtigen Fähigkeiten aus, um Stress am Arbeitsplatz zu bewältigen, die Kreativität zu steigern und die Problemlösungsfähigkeiten zu verbessern – essentielle Vermögenswerte auf dem Arbeitsmarkt.

Aktivität 6: Zukunftsrahmen: Deine Träume gestalten

Durch Visualisierung gewinnen die Teilnehmenden Klarheit über ihre Aspirationen, was sie befähigt, ihre Träume selbstbewusster zu verfolgen. Dieses Selbstbewusstsein ermutigt die Teilnehmenden, Selbstpflege und Gesundheit zu priorisieren, aktiv ihre Zukunft zu gestalten und ihre Komfortzone zu verlassen.

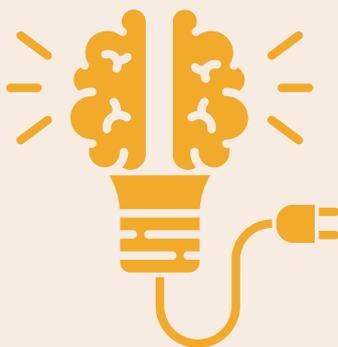
Aktivität 7: Bissen & Verbindungen: Ein freudiges Fest

Die Aktivität spricht Übergewicht an, indem sie den sozialen Kontext des Essens hervorhebt und übergewichtigen Jugendlichen beibringt, dass Mahlzeiten nicht nur der Nahrungsaufnahme dienen, sondern auch der Verbindung und Gemeinschaft, frei von Scham. Sie zielt darauf ab, das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden zu steigern, indem sie junge Menschen dazu ermutigt, Essen als eine normale, angenehme Erfahrung zu betrachten, die Selbstvertrauen und Offenheit für neue Geschmäcker in einem unterstützenden Umfeld fördert. Darüber hinaus betont sie, dass Essen nicht das Leben dominieren sollte; vielmehr sollte es in breitere soziale Interaktionen und Aktivitäten integriert werden, die Glück und psychische Gesundheit fördern. Indem soziale Fähigkeiten und Selbstbewusstsein verbessert werden, bereitet die Aktivität die Jugendlichen auch auf den Arbeitsmarkt vor und stärkt die Bedeutung sozialer Kompetenzen als entscheidenden Vermögenswert in jedem Beruf.



Welche besonderen Fähigkeiten benötigen Trainer*innen für dieses Modul?

Eine Trainer*in, die einen Workshop zum Thema Stress leitet, sollte über Kenntnisse zu verschiedenen Stressoren (umweltbedingte, zwischenmenschliche, innere) verfügen, die physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Stress sowie effektive Bewältigungsstrategien wie Achtsamkeit, tiefes Atmen und kreativen Ausdruck durch Kunst. Die Anpassung der Inhalte an die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmenden und die Einbeziehung interaktiver Aktivitäten können das Engagement erhöhen, während Kenntnisse über Wohlfühlrahmen und lokale Ressourcen für psychische Gesundheit von Vorteil sind.



Liste der Aktivitäten

1. Stress Unplugged
2. Stärken im Rampenlicht
3. Kreative Ruhe
4. Atme & Balance
5. Naturflucht
6. Zukunftsrahmen
7. Bissen & Verbindungen

1. Deine Resilienz stärken

Erforderliche Zeit	Ungefähr 1 Stunde
Art der Aktivität	Workshop und Selbstreflexion
Wichtigste Erkenntnis	Stressbewältigung fördert die geistige und körperliche Gesundheit, indem sie das Risiko von Stimmungsschwankungen verringert, die Konzentration und Produktivität verbessert, das Risiko chronischer Erkrankungen senkt, besseren Schlaf unterstützt, die emotionale Resilienz stärkt, gesunde Beziehungen fördert und das Selbstbewusstsein steigert – all das durch effektive Techniken wie Meditation und Zeitmanagement.
Anhänge	<u><i>STRESS-AKTIVITÄT 1. Workshop.pptx</i></u> <u><i>STRESS-AKTIVITÄT 1. Selbstbewertungstest</i></u> <u><i>STRESS-AKTIVITÄT 1. Stressmanagement</i></u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Stifte und Papier

Überblick:

Die Aktivität konzentriert sich auf Stressmanagement und persönliche Entwicklung. Die Richtlinien für den Workshop sind in der bereitgestellten Präsentation enthalten. TeilnehmerInnen beteiligen sich an Reflexionen und Diskussionen, um ein tieferes Verständnis für Stress, dessen Auswirkungen und wirksame Bewältigungsstrategien zu erlangen. Die Aktivität fördert Selbstreflexion, Gruppenaustausch und das Lernen voneinander. Durch das Erkunden von Stressauslösern und Faktoren, die das Stressniveau beeinflussen, entwickeln TeilnehmerInnen Selbstbewusstsein und erkennen ihre individuellen Bedürfnisse. Sie lernen auch, Stress als Chance für persönliches Wachstum zu sehen und entwickeln Fähigkeiten, um Stress effektiv zu bewältigen. Durch offene und wertfreie Diskussionen gewinnen TeilnehmerInnen Einblicke in ihre Stressbewältigungspraktiken und entdecken neue Techniken, um einen gestressten Geist zu beruhigen.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

- Einführung (5 Minuten):
 - Beginnen Sie den Workshop mit einer Einführung in das Thema Stress.
 - Die bereitgestellte Präsentation wird die TrainerInnen und TeilnehmerInnen durch den Workshop führen. Die Präsentation enthält einen Selbsttest, eine klare Definition von Stress und Strategien zu dessen Bewältigung.
- Selbsttest (10 Minuten):
 - Die erste Aufgabe in der Präsentation ist ein Selbsttest.
 - Die erste Aufgabe in der Präsentation ist ein Selbsttest.
 - Fordern Sie die TeilnehmerInnen auf, den Test auszufüllen.
- Definition von Stress (5 Minuten):
 - Anschließend erfolgt eine Klärung, was Stress ist, wobei kurz- und langfristige Auswirkungen hervorgehoben werden.
- Reflexives Schreiben und Selbstreflexion (10 Minuten):
 - Danach folgt eine schriftliche Reflexionsaufgabe, deren Richtlinien in der Präsentation enthalten sind.
- Umgang mit Stress und Erholung (10 Minuten):
 - Leiten Sie die TeilnehmerInnen dazu an, eine Mindmap ihrer persönlichen Bewältigungsstrategien zu erstellen, und nutzen Sie die Präsentation als Leitfaden.
- Zusammenfassung und Abschluss (10 Minuten):
 - Laden Sie die TeilnehmerInnen ein, ihre Erfahrungen und Bewältigungsstrategien mit der Gruppe zu teilen, und ermutigen Sie sie, ihre Gedanken und Reflexionen zum Thema auszudrücken.
 - Zusätzliche Materialien können den TeilnehmerInnen als unterstützende Dokumente zur Verfügung gestellt werden.
 - Beenden Sie den Workshop, indem Sie sich bei allen für ihre Teilnahme bedanken.



2. Stärken-Schub

Erforderliche Zeit	Etwa 1 Stunde
Art der Aktivität	Selbstreflexion / Workshop
Wichtigste Erkenntnis	Die Aktivität fördert Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, eine positive Einstellung, Resilienz, persönliches Wachstum, verbessertes Wohlbefinden und stärkere soziale Verbindungen unter den Teilnehmenden, indem sie dazu anregt, die eigenen Stärken, Erfolge und positiven Erfahrungen anzuerkennen.
Anhänge	<ul style="list-style-type: none">• <u>STRESS-AKTIVITÄT 2. Stärken.pptx</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Papier oder Notizbücher für jede*n TeilnehmerIn• Schreibutensilien (Stifte, Bleistifte, Marker)

Übersicht:

Die Richtlinien für die Aktivität sind in der bereitgestellten Präsentation zusammengestellt. Diese Aktivität zielt darauf ab, Selbstwertgefühl, Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung zu fördern, indem die TeilnehmerInnen ermutigt werden, positive Aspekte ihrer selbst, ihrer Handlungen und ihrer Leistungen zu erkennen und hervorzuheben. Die TeilnehmerInnen reflektieren individuell über positive Dinge an sich selbst, wie Erfolge und Handlungen. Anschließend halten die TrainerInnen eine Gruppendiskussion, bei der die TeilnehmerInnen die Möglichkeit haben, ihre eigenen Reflexionen zu teilen, wenn sie dies möchten. Durch den Fokus auf Stärken und positive Erfahrungen entwickeln die Einzelnen Resilienz und ein positives Selbstbild.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (10 Minuten)

- Beginnen Sie mit der Erklärung des Ziels der Aktivität, nämlich individuelle Stärken und positive Erfahrungen zu erkennen und darauf zu fokussieren.
- Betonen Sie die Vorteile, eine positive Denkweise zu pflegen, und wie sie zu persönlichem Wachstum und Wohlbefinden beitragen kann.
- Versichern Sie den TeilnehmerInnen, dass das Teilen ihrer Reflexionen in der Gruppe optional ist und sie ihre Gedanken privat halten können, wenn sie dies bevorzugen.

2. Materialien und Vorbereitung (5 Minuten)

- Verteilen Sie an jede/n TeilnehmerIn Papier oder ein Notizbuch und ein Schreibutensil.

3. Reflexives Schreiben (20 Minuten)

- Die Präsentation fordert die TeilnehmerInnen auf, an mehreren Übungen zum reflektiven Schreiben teilzunehmen.
- Geben Sie einen festgelegten Zeitrahmen vor, damit die TeilnehmerInnen sich auf ihren Reflexionsprozess einlassen können.
- Ermutigen Sie sie, frei und authentisch zu schreiben, ohne Urteile oder Vergleiche mit anderen.

4. Reflexionszeit (10 Minuten)

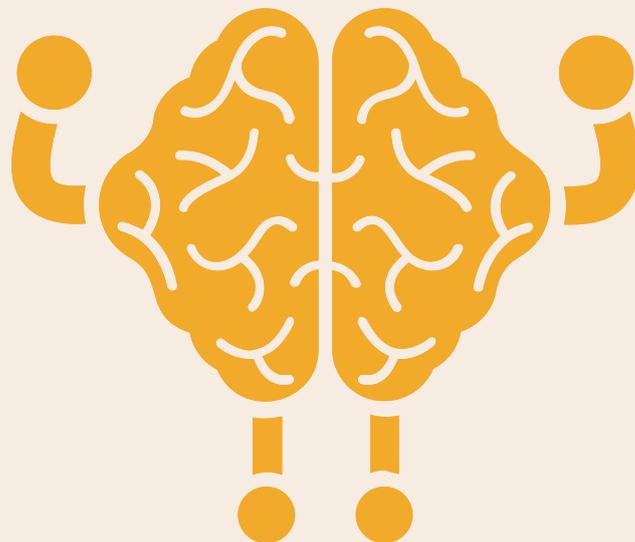
- Nach jeder Aufgabe bieten Sie den TeilnehmerInnen die Gelegenheit, ihre Erfahrungen in der Gruppe zu besprechen.
- Fördern Sie aktives Zuhören und Unterstützung für die Reflexionen der anderen.

5. Auswertung und Nachbesprechung (15 Minuten)

- Nach der Präsentation versammeln Sie die TeilnehmerInnen und führen eine Nachbesprechung durch. Stellen Sie offene Fragen, um die TeilnehmerInnen zur Reflexion über ihre Erfahrungen zu ermutigen, zum Beispiel:
 - Wie hat es sich angefühlt, sich auf Ihre Stärken und positiven Erfahrungen zu konzentrieren? Hat Sie während dieser Aktivität etwas überrascht? Hat sich dadurch Ihre Perspektive oder Denkweise in irgendeiner Weise verändert?
- Geben Sie Raum für die TeilnehmerInnen, um Feedback, Erkenntnisse oder Herausforderungen, die sie während der Aktivität erlebt haben, zu teilen. Notieren Sie eventuelle Beobachtungen oder Verbesserungsvorschläge.

6. Abschluss (5 Minuten)

- Schließen Sie die Sitzung ab, indem Sie die Bedeutung hervorheben, auch im Alltag weiterhin die eigenen Stärken und positiven Erfahrungen zu erkennen und wertzuschätzen. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, diese Praxis in ihren Alltag zu integrieren, und laden Sie sie ein, ihre Reflexionen in der Zukunft erneut zu betrachten, um persönliches Wachstum nachzuverfolgen.



3. Kreative Ruhe: Kunst für die Seele

Erforderliche Zeit	1,5 Stunden
Art der Aktivität	Aktivitätsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	The Art Workshop provides a safe space for participants to explore their creativity and emotions through art, fostering self-expression, relaxation, and stress relief, while equipping them with healthy coping mechanisms and practical techniques that can be applied to both personal and professional challenges in managing stress.
Anhänge	
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Materialien je nach gewählter Kunstform (können Leinwände, Farben, Papier, Marker usw. sein)

Übersicht:

Dieser Kunsttherapie-Workshop ermöglicht es den Teilnehmenden, verschiedene künstlerische Medien wie Malerei, Zeichnung oder Collage als Mittel des Selbstaushdrucks und der Stressreduktion zu erkunden. Er bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Kreativität zu nutzen und Kunst als Form des Selbstaushdrucks und der Stressbewältigung einzusetzen.

Eine der bekannten Methoden zur Stressbewältigung ist die Kunst. Kunst hat einen großen Einfluss auf unsere allgemeine psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden und besitzt zudem eine therapeutische Kraft. Sie unterstützt auch das persönliche und emotionale Wachstum. Durch die Präsentation und die vom Trainer geteilten Techniken zur Kunsttherapie erhalten die Teilnehmenden mehr Wissen über Stress und dessen Auswirkungen auf ihr Leben und ihre allgemeine Gesundheit.

Die Idee ist, eine unterstützende und nicht wertende Umgebung zu schaffen, in der die Teilnehmenden sich frei am kreativen Prozess beteiligen können. Der Trainer moderiert Diskussionen über die emotionalen und psychologischen Vorteile der Kunsttherapie.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung und Einschätzung der Teilnehmenden (10 Minuten):

- Beginnen Sie den Workshop mit einer Einführung in das Thema Stress und seine Verbreitung in der Gesellschaft.
- Fordern Sie die Teilnehmenden auf, über ihre bisherigen Erfahrungen und Beziehungen zu Stress nachzudenken, einschließlich arbeitsbedingtem und gesundheitsbezogenem Stress.
- Frühere Stress-Workshops können hierbei hilfreich sein.

2. Präsentation über Grundlagen der Kunsttherapie (10 Minuten):

- Diskutieren Sie die Vorteile des kreativen Ausdrucks zur Stressreduktion.
- Heben Sie die therapeutische Natur der Kunsttherapie hervor, die Entspannung, Selbstreflexion und emotionale Befreiung fördert.
- Die Gruppe könnte gemeinsam Ideen entwickeln, wie man Stress durch Kunst bewältigen kann.
- Sorgen Sie dafür, dass die Workshop-Umgebung positiv und sicher für die Teilnehmenden bleibt.

3. Praktische Erkundung der Bildenden Kunst (1 Stunde):

- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, eine bevorzugte Kunstform (Malerei, Zeichnung, Collage, Mixed Media oder Fotografie) für den Selbstausdruck auszuwählen. Alternativ können Sie die Kunstform im Voraus festlegen und Materialien dafür bereitstellen.
- Bieten Sie praktische Erkundungszeit an, damit die Teilnehmenden sich mit ihrem gewählten künstlerischen Medium auseinandersetzen können.
- Bewegen Sie sich unter den Teilnehmenden, um Anleitung und Unterstützung zu bieten.

4. Feedback-Runde (10 Minuten):

- Schließen Sie den Workshop mit einer Feedback-Runde ab.
- Geben Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Gedanken, Erfahrungen und Erkenntnisse zu teilen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, Herausforderungen oder Schwierigkeiten anzusprechen, denen sie während des Workshops begegnet sind.
- Sammeln Sie Feedback zur Wirksamkeit des Workshops.



4. Atmen & Ausgleichen: Die innere Ruhe

Erforderliche Zeit	30-40 Minuten
Art der Aktivität	Aktionsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Durch das Üben von tiefen Zwerchfellatmungsübungen werden die TeilnehmerInnen lernen, Stress selbst zu regulieren, was zu verbessertem Wohlbefinden, gesteigerter Konzentration, besserem Schlaf und insgesamt innerer Ruhe führt.
Anhänge	
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Bequeme Sitzgelegenheit• Aufnahmen von Entspannungsmusik (optional)

Übersicht:

Die Aktivität ist darauf ausgelegt, die TeilnehmerInnen mit dem Konzept der Entspannung vertraut zu machen und die Vorteile der Entspannung im Alltag zu verdeutlichen. Zunächst soll den TeilnehmerInnen auf einfachste Weise gezeigt werden, wie sie sich in einen Zustand der Entspannung versetzen können. Das Erlernen von Entspannung kann helfen, übermäßig wahrgenommenen Stress zu reduzieren und körperliche sowie geistige Anspannung abzubauen, was eine notwendige Voraussetzung für rationales Handeln und das Treffen richtiger Entscheidungen darstellt. Es handelt sich um eine Technik, die unter allen Bedingungen angewendet werden kann.

Die von uns vorgeschlagene Selbstentspannungsübung ist die bewusste Atemübung, die zur eigenständigen Stressbewältigung genutzt wird. Mit Hilfe dieser einfachen Technik können sich die TeilnehmerInnen selbstständig in einen Zustand der Ruhe und psychophysischen Balance versetzen (Reduktion von geistiger und körperlicher Anspannung).

Die Technik des bewussten Atmens ist wichtig, da sich der Atemrhythmus je nach Gedanken und den begleitenden Emotionen verändert. Jede stressige Situation führt dazu, dass unsere Atmung flacher wird, der Blutdruck steigt und sich die Muskeln unbewusst anspannen. Je länger die stressige Situation andauert, desto häufiger wird die Atmung unregelmäßig und angespannt. Die Bedeutung des Atmens ist seit Langem bekannt. Ein gut mit Sauerstoff versorgter Körper sorgt nicht nur für eine gute körperliche Verfassung, sondern auch für geistige Klarheit.

Die Übung sollte in einer bequemen Position in einem gut belüfteten Raum durchgeführt werden.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Begrüßung und Einführung (5 Minuten):
 - Der/die TrainerIn begrüßt alle TeilnehmerInnen herzlich und stellt sich kurz vor, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.
 - Die TeilnehmerInnen werden eingeladen, sich vorzustellen, um den Austausch und den Zusammenhalt in der Gruppe zu fördern.
2. Einführung in die Entspannungstechnik (5 Minuten):
 - Der/die TrainerIn stellt eine Entspannungstechnik namens bewusstes tiefes Atmen vor und betont deren Wirksamkeit zur Stressreduktion und Entspannung.
3. Rahmenbedingungen (5 Minuten):
 - Jede/r TeilnehmerIn erhält einen bequemen Platz, um die optimale Entspannung während der Übung sicherzustellen.
4. Geführte Übung (10 Minuten):
 - Die TeilnehmerInnen werden angewiesen, sich bequem hinzusetzen, sodass ihr Rücken von der Stuhllehne gestützt wird und ihre Füße bequem auf dem Boden ruhen.
 - Mit geschlossenen Augen werden die TeilnehmerInnen angeleitet, frei zu atmen und ihre volle Aufmerksamkeit auf ihren Atem zu richten.
 - Sie werden dazu ermutigt, langsam ein- und auszuatmen und sich ausschließlich auf ihre Atmung zu konzentrieren.
 - Die TeilnehmerInnen werden dann angeleitet, einen langsamen, tiefen Atemzug zu nehmen, diesen etwa 2 Sekunden lang zu halten und dann langsam auszuatmen, wobei das Ausatmen länger dauern sollte als das Einatmen.
 - Die Übung soll langsam und ruhig durchgeführt werden, mit voller Konzentration auf jeden Atemzug.
 - Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, den Luftstrom durch ihre Lungen bewusst wahrzunehmen und Achtsamkeit zu entwickeln.
 - Nach einigen Minuten achtsamen Atmens sollten die TeilnehmerInnen beginnen, eine Entspannung im gesamten Körper und eine Beruhigung der Gedanken zu spüren.
 - Der/die TrainerIn versichert den TeilnehmerInnen, dass achtsames Atmen helfen kann, Emotionen zu beruhigen und verspannte Muskeln zu entspannen.
5. Reflexion und Austausch (10 Minuten):
 - Nach der Übung werden die TeilnehmerInnen gebeten, die Augen zu öffnen und ihre Gefühle oder Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.
6. Ermutigung und Abschluss (5 Minuten):
 - Der/die TrainerIn betont die Einfachheit und Zugänglichkeit dieser Atemübung und ermutigt die TeilnehmerInnen, diese Technik selbstständig immer dann zu nutzen, wenn sie Entspannung und Stressabbau benötigen.



5. Naturflucht: Eine achtsame Reise

Erforderliche Zeit	1,5-2 Stunden
Art der Aktivität	Aktionsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Die TeilnehmerInnen werden lernen, Stress abzubauen und Entspannung durch die Verbindung mit der Natur zu fördern.
Anhänge	
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Bequeme Kleidung und Schuhe, die sich für einen Spaziergang in der Natur eignen

Überblick:

Diese Aktivität konzentriert sich auf die heilende Kraft der Natur zur Senkung von Stress und Wiederherstellung des Wohlbefindens. Die Teilnehmenden unternehmen einen Naturspaziergang in einem nahegelegenen Park oder einem natürlichen Umfeld, wobei sie sich in der Pracht der Natur verlieren. Sie üben aufmerksame Beobachtungen und verbinden sich mit dem gegenwärtigen Moment, indem sie die Feinheiten der natürlichen Welt durch ihre Sinne schätzen. Durch die heilenden Vorteile der Natur soll die Übung Stress abbauen, Entspannung fördern und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Die Atmosphäre dieser Aktivität soll meditativ sein und sich stärker auf die inneren Beobachtungen der Teilnehmenden konzentrieren.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Vorbereitungen (10 Minuten):

- Recherchieren und identifizieren Sie einen nahegelegenen Park oder eine natürliche Umgebung, die für den Naturspaziergang geeignet ist.
- Berücksichtigen Sie Faktoren wie Zugänglichkeit, Sicherheit und die allgemeine Umgebung.

2. Teilnehmende versammeln und Einführung (5 Minuten):

- Versammeln Sie die Teilnehmenden in der gewählten natürlichen Umgebung.
- Erklären Sie kurz den Zweck und die Vorteile des Naturspaziergangs.

3. Sinneswahrnehmung und achtsame Beobachtung (10 Minuten):

- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, ihre Sinne einzusetzen und achtsame Beobachtungen zu üben.
- Leiten Sie sie an, die Sicht, die Geräusche, die Gerüche und die Texturen der natürlichen Umgebung wahrzunehmen.

4. Naturspaziergang (30-60 Minuten):

- Beginnen Sie den Spaziergang.
- Betonen Sie, im Moment präsent zu bleiben und die Schönheit der Natur zu schätzen.

5. Abschluss des Naturspaziergangs (10 Minuten):

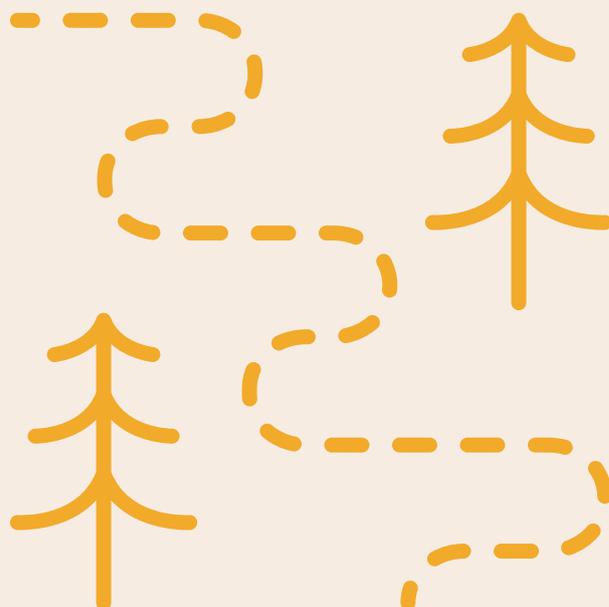
- Beenden Sie den Naturspaziergang und führen Sie die Teilnehmenden zurück zum Ausgangspunkt.
- Sorgen Sie für einen reibungslosen Übergang und bewahren Sie eine ruhige, nachdenkliche Atmosphäre.

6. Gruppendiskussion facilitieren (10 Minuten):

- Versammeln Sie die Teilnehmenden zu einer Gruppendiskussion über ihre Erfahrungen.
- Laden Sie die Teilnehmenden ein, ihre Reflexionen und Einsichten aus dem Naturspaziergang zu teilen.
- Fördern Sie einen offenen und positiven Dialog unter den Teilnehmenden.

7. Debriefing und Evaluation (10 Minuten):

- Ermutigen Sie während des Debriefings die Teilnehmenden, Erfahrungen und Einsichten zu teilen.
- Diskutieren Sie Herausforderungen, die während des Naturspaziergangs aufgetreten sind, und bieten Sie ein unterstützendes Umfeld.
- Leiten Sie eine Diskussion über die Auswirkungen der Verbindung zur Natur auf die Stressreduktion und das Wohlbefinden.
- Bewerten Sie den Erfolg der Aktivität, indem Sie das Verständnis und die Absichten der Teilnehmenden abfragen.
- (Stellen Sie sicher, dass Flexibilität in den Zeitzuweisungen basierend auf der Gruppendynamik und dem Verlauf des Naturspaziergangs gewährleistet ist.)



6. Zukunftsrahmen: Deine Träume gestalten

Erforderliche Zeit	Etwa 1,5 Stunden
Art der Aktivität	Aktionsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Die Identifizierung und der Zugang zu Ressourcen sowie die Entwicklung eines Bewusstseins für persönliche Ziele und die Ausdauer, diese zu verfolgen, sind entscheidend für nachhaltiges Wachstum und Erfolg im Laufe der Zeit.
Anhänge	
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Materialien für die Visualisierung zusammenstellen: Zeitungen, Broschüren, illustrierte Magazine, Werbung, alte Bücher.• Stifte, Kleber, Scheren, Tixo, Wolle, Glitzer, Aufkleber, Naturmaterialien usw.• Große, unbedruckte Poster (weiß oder einfarbig), die beklebt/beschriftet/bedruckt werden können, usw.• Optional: Lautsprecher, um Musik abzuspielen.

Überblick:

In dieser Aktivität sollen die Teilnehmenden ihre persönlichen Ziele und Wünsche für die Zukunft in Form eines Vision Boards ausdrücken können. Grundsätzlich sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt; es müssen nicht nur zukünftige Ziele dargestellt werden, sondern auch der aktuelle Ist-Zustand kann einbezogen werden. Alle grafischen Elemente, die den Teilnehmenden in analoger Form zur Verfügung stehen, können verwendet werden. Nach der Aktivität sollten die Teilnehmenden das Vision Board an einem Ort platzieren, an dem sie täglich vorbeikommen, um sich an ihr Ziel zu erinnern. Ein Zeitrahmen kann festgelegt werden, muss aber nicht. Je nach Art der Sache kann dies von Fall zu Fall entschieden werden. Beispielsweise kann ein Zeitrahmen in Zentimetern festgelegt werden, und für jeden Tag, an dem die Teilnehmenden ihrem Ziel auf dem Vision Board näher kommen, kann ein Zentimeter abgetrennt werden. Eine gute Möglichkeit, realistische Ziele zu formulieren, ist die Anwendung der SMART-Regel: SMART-Ziele: persönlich, aber konkret.

- Spezifisch
- Messbar
- Erreichbar
- Realistisch
- Zeitgebunden



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung und Erklärung (5 Minuten):

- Versammeln Sie die Teilnehmenden und geben Sie eine kurze Einführung in die Aktivität.
- Erklären Sie den Zweck der Erstellung eines Vision Boards und dessen Bedeutung für die Ausdrucksweise persönlicher Ziele.
- Geben Sie den Teilnehmenden Zeit, Fragen zu stellen und Unklarheiten zu klären.

2. Diskussion über Elemente des Vision Boards (5 Minuten):

- Diskutieren Sie die Flexibilität der Aktivität und betonen Sie, dass die Teilnehmenden sowohl zukünftige Ziele als auch ihren aktuellen Zustand einbeziehen können.
- Ermutigen Sie die Kreativität, indem Sie hervorheben, dass alle verfügbaren analogen grafischen Elemente verwendet werden können.
- Betonen Sie die Bedeutung von Motivation und die Notwendigkeit einer Richtung für die Zukunft.

3. Motivation und Zielsetzung (15 Minuten):

- Leiten Sie eine Diskussion über die Bedeutung von Motivation zur Erreichung von Zielen.
- Stellen Sie die SMART-Regel (Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Realistisch, Zeitgebunden) zur Formulierung realistischer Ziele vor.
- Geben Sie den Teilnehmenden Zeit, um über ihre persönlichen Ziele und Wünsche nachzudenken.

4. Erstellung der Vision Boards (40 Minuten):

- Verteilen Sie Materialien wie Zeitschriften, Scheren, Kleber und Bretter oder Papier zur Erstellung der Vision Boards.
- Setzen Sie einen spezifischen Zeitrahmen für diesen kreativen Prozess, um sicherzustellen, dass die Teilnehmenden ausreichend Zeit haben, um ihre Ziele visuell auszudrücken.
- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, in ihren Auswahl- und Designelementen spezifisch zu sein.

5. Teilen und Diskutieren (15 Minuten):

- Bitten Sie jeden Teilnehmenden, ihr Vision Board mit der Gruppe zu teilen.
- Leiten Sie eine Diskussion über die dargestellten Ziele und ermöglichen Sie den Teilnehmenden, ihre Gedanken und Motivationen auszudrücken.
- Sorgen Sie während der Sharing-Session für eine positive und unterstützende Atmosphäre.

6. Abschluss und Reflexion (10 Minuten):

- Diskutieren Sie die Idee, einen Zeitrahmen zu integrieren und ein Collage auf dem Vision Board als visuelle Darstellung des Fortschritts zu erstellen.
- Schließen Sie die Aktivität ab, indem Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus der Diskussion und dem kreativen Prozess zusammenfassen.
- Betonen Sie die Wichtigkeit, regelmäßig die Vision Boards zu besuchen und darüber nachzudenken.
- Öffnen Sie den Raum für letzte Gedanken oder Fragen der Teilnehmenden.



7. Bissen & Bindungen: Ein Freudenfest

Erforderliche Zeit	Vorbereitung: 2 Stunden Aktivität: 1,5-3 Stunden
Art der Aktivität	Aktionsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Indem das Selbstvertrauen und die sozialen Interaktionen gestärkt werden, können die TeilnehmerInnen lernen, Nahrung als normalen Teil des Lebens zu genießen, was zu unmittelbarem Glück und einer langfristig positiven Beziehung zu Essen führt.
Anhänge	
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Teller, Besteck, Getränke, Tassen, Picknickdecke, Servietten• Picknicknahrung• Musik und Lautsprecher (optional)

Überblick:

Essen, das sich für ein Picknick eignet, wird gemeinsam gekauft oder organisiert. Ein Treffpunkt wird dann vereinbart, und die Jugendlichen essen, plaudern, spielen usw. gemeinsam in entspannter Picknickatmosphäre. Die Jugendlichen sollen lernen, dass es nicht immer nur um die Nahrungsaufnahme selbst geht, sondern auch darum, dies gemeinsam zu tun. Ja, essen ist schön und gut, aber es schmeckt zusammen noch besser! Essgewohnheiten, die man über die Zeit hinweg erworben hat, können ebenfalls aufgebrochen werden; vielleicht probiert man neue Gerichte oder Geschmäcker, weil der Freund gerade ein neues Lebensmittel oder ein neues Gericht mitgebracht hat oder dieses besonders schön angerichtet war. Ein wichtiger Punkt ist, dass die Teilnehmenden keine Smartphones benutzen sollten und sich wirklich darauf konzentrieren, gemeinsam zu essen und Zeit mit ihren Freunden zu verbringen.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Planung und Vorbereitung (30 Minuten) (vor dem Picknickdatum)
 - TrainerInnen identifizieren einen geeigneten Picknickort, der für alle Teilnehmenden zugänglich ist.
 - Mit der Jugendgruppe wird über den Inhalt des Picknicks nachgedacht, wobei vielfältige Essensauswahlen gefördert werden.
 - Geplant werden unkomplizierte Gerichte, die sowohl bekannte als auch neue Geschmäcker berücksichtigen.
 2. Einkauf und Essensvorbereitung (1 Stunde)
 - TrainerInnen organisieren und kaufen Picknicknahrungsmittel unter Berücksichtigung der gesammelten Ideen.
 - Die Ausstattung wird vorbereitet, einschließlich Teller, Besteck, Getränke, Tassen, Picknickdecke, Servietten und Musik.
 3. Transport und Aufbau (30 Minuten)
 - TrainerInnen transportieren alle Geräte und Lebensmittel zu dem vereinbarten Picknickort.
 - Der Picknickbereich wird mit der Picknickdecke eingerichtet, Teller und Besteck werden arrangiert, um eine einladende Atmosphäre zu schaffen.
 4. Einführung und Begrüßung (10 Minuten)
 - Die Teilnehmenden werden am Picknickort versammelt.
 - Der Zweck der Aktivität wird kurz erklärt, wobei der soziale Aspekt des Essens betont wird.
 5. Picknick und soziale Interaktion (1-2 Stunden)
 - Die Teilnehmenden genießen eine entspannte Picknickatmosphäre.
 - Der Genuss des Essens wird betont, es wird ermutigt, neue Geschmäcker auszuprobieren und Gespräche zwischen den Teilnehmenden zu fördern.
 - Es wird sichergestellt, dass während des Picknicks keine Smartphones verwendet werden, um eine fokussierte soziale Interaktion zu fördern.
 6. Diskussion und Fazit (15 Minuten)
 - TrainerInnen moderieren anregende Diskussionen über das Essen, Erfahrungen und gemeinsame Momente.
 - Die Teilnehmenden werden ermutigt, ihre Gedanken zu den sozialen Aspekten des Essens auszudrücken.
 - Das Picknick wird abgeschlossen, und den Teilnehmenden wird für ihr Engagement gedankt.
 7. Aufräumen und Rücktransport (15-30 Minuten)
 - TrainerInnen koordinieren das Aufräumen des Picknickbereichs.
 - Die Ausrüstung und übrig gebliebene Gegenstände werden zurück zum Hauptort transportiert.
- Hinweis: Die Zeitangaben sind ungefähr und können je nach den spezifischen Dynamiken der Gruppe, der Dauer des Picknicks und der Tiefe der Interaktionen während der Aktivität variieren.



Arbeitsblätter für das MODUL STRESS





Aktivität STRESS 1 - Stress Unplugged: Selbstbewertungstest (1/2)

Bewertung des Stressniveaus

Unten finden Sie eine Liste von Reaktionen auf Stress. Markieren Sie, welche Symptome bei Ihnen auftreten. Dies hilft, festzustellen, wie Sie auf Stress reagieren und ob Sie davon betroffen sind.

Bewerten Sie jede der aufgeführten Reaktionen auf einer Skala von 0 bis 3:

0 - nie

1 - manchmal

2 - oft

3 - ständig

Physiologische und somatische Symptome:

Beschleunigter Herzschlag

Druck oder Schmerzen in der Brust, hoher Blutdruck

Atemprobleme (schneller Atem, Atemnot)

Erhöhtes Schwitzen und feuchte Hände

Durchfall, Verstopfung, Magenkrämpfe

Magengeschwüre oder Zwölffingerdarmgeschwüre

Häufige Erkältungen, andere Infektionen

Allergien

Asthma

Schwäche, Müdigkeit

Migräne, Kopfschmerzen, Schwindel

Schmerzen unbekannter Herkunft

Appetitlosigkeit oder übermäßiger Appetit

Menstruationsstörungen

Schlafstörungen

Händezittern, Zittern der Stimme

Psychologische Symptome:

Nervosität, Reizbarkeit

Angst, Furcht

Scham, Verlegenheit

Schuldgefühle

Eifersucht

Spannung

Depressive Zustände

Stimmungsschwankungen

Wutausbrüche

Flucht in Träume und Fantasien

Gefühl der Hilflosigkeit

Desinteresse am eigenen Aussehen

Desinteresse an Dingen, die früher Freude bereitet haben

Verringerte Selbstachtung, Verlust des Selbstvertrauens

Konzentrationsstörungen

Gefühl von ständigem Zeitmangel

Wiederkehrende, unerwünschte Gedanken, Bilder



Aktivität STRESS 1 - Stress Unplugged: Selbstbewertungstest (2/2)

Verhalten:

- *Wutausbrüche, Aggression*
- *Apathie, Passivität*
- *Übermäßige Neigung zu Alkohol*
- *Missbrauch von Kaffee, Zigaretten, Energy-Drinks*
- *Sich in sich selbst zurückziehen, in Depression verfallen*
- *Zwangsverhalten – wiederholende Handlungen, Rituale wie das Überprüfen von z.B. verschlossenen Türen, Händewaschen*
- *Nicht erforderliche Handlungen unterlassen, z.B. Abwesenheit bei der Arbeit*
- *Verminderte sexuelle Aktivität*
- *Naschen von Süßigkeiten*
- *Einnahme von Beruhigungsmitteln*
- *Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung*
- *Weinen ohne ersichtlichen Grund*
- *Nervöse Tics*

Ergebnisse:

0-28 = niedriger Stresslevel

29-62 = mittlerer Stresslevel

63-92 = überlege, was du ändern kannst, um dein Stresslevel zu senken

93 und mehr = du bist hohem Stress ausgesetzt, suche Hilfe

Sieh dir deine Antworten an. In welcher Gruppe hast du am meisten angekreuzt? Welche Symptome treten am frühesten auf? In Zukunft kannst du diese als Warnsignale für ankommenden Stress betrachten. Ihr Auftreten erfordert Maßnahmen, um mit der Situation umzugehen.



Aktivität STRESS 1 - Stress Unplugged: Materialien zum Stressmanagement (1/3)

Um effektiv mit Stress umzugehen, ist es wichtig, zunächst die verschiedenen Reaktionen auf Stress zu erkennen, die einzelne Personen erfahren können. Durch die Identifizierung dieser Reaktionen können Menschen ihre Auslöser besser verstehen und maßgeschneiderte Bewältigungsstrategien entwickeln, um besser mit Stress umzugehen.

REAKTIONEN AUF STRESS

Es wurden drei Arten von Verhaltensweisen bei Menschen und Tieren in Stresssituationen identifiziert: Hemmung, Flucht und Aggression.

HEMMUNG

Viele Tiere, wie Hasen, Kaninchen und Fasane, reagieren auf plötzliche, unerwartete Bedrohungen mit Erstarrung. Dies ist als stiller, angespannter Zustand bekannt. Dies äußert sich in Bewegungslosigkeit, Stille, Haaren, Fell oder Federn, die sich aufstellen, und in der Defäkation. Diese Stressreaktion schützt viele Tiere, da potenzielle Angreifer sie so nicht bemerken. Menschen verhalten sich selten auf diese Weise.

FLUCHT

Viele Säugetiere, Vögel und Fische reagieren automatisch auf Gefahr mit Flucht. Bei Menschen ist diese Reaktion nicht automatisch, aber wenn wir die Gefahr als größer als unsere Fähigkeit, damit umzugehen, einschätzen, ist Flucht ein natürliches und oft effektives Verhalten. Flucht kann verschiedene Formen annehmen, zum Beispiel kann ein Urlaub eine Flucht vor der langweiligen Arbeit sein, oder Arbeit kann eine Flucht vor der Langeweile zu Hause sein. Ein Verhalten, das der Flucht sehr ähnlich ist, ist das Vermeiden, also das Fernbleiben von bedrohlichen Situationen. Vermeidung ist mit Angst verbunden, während Flucht mit Furcht oder Panik einhergeht.

AGGRESSION

In stressigen Situationen zeigen auch sanfte Tiere eine Vielzahl von aggressiven Verhaltensweisen, einschließlich Beißen, Hinterhergehen und Bedrohungshaltung. Bei Menschen kann Aggression mit anderen Anzeichen von Anspannung einhergehen, z.B. nach chirurgischen Eingriffen, und auch auf den sogenannten „Typ-A“-Persönlichkeitstyp hinweisen, der zu wettbewerbsorientiertem Verhalten neigt. Rauchen, Alkoholkonsum, übermäßiges Essen oder Nichtessen, Drogenkonsum oder der Gebrauch von Betäubungsmitteln sind weitere Verhaltensweisen, die mit Stress in Verbindung stehen können. Wenn Stress stark genug ist, um die Gesundheit zu beeinflussen, kann er drei Auswirkungen haben: Stress kann eine neue Krankheit auslösen, eine bestehende Krankheit allmählich verschärfen oder zu einem Ausbruch einer Krankheit führen.

Stress ist besonders mit Krankheiten wie den folgenden verbunden:

- Herzkrankheiten
- Erkrankungen des Verdauungssystems
- Magengeschwüre oder Zwölffingerdarmgeschwüre
- Darmgeschwüre
- Allergien
- Hauterkrankungen

Stress kann auch die Immunabwehr des Körpers gegen Erkältungen, Grippe und andere schwerwiegendere Krankheiten verringern.



Aktivität STRES 1 - Stress Unplugged: Handout zum Stressmanagement (2/3)

Umgang mit Stress

Das Auftreten von übermäßigem Stress (die Reaktion auf Stress) hängt von zwei Faktoren ab:

- Stressresistenz
- Stressbewältigungsstrategien

Unter Stressresistenz verstehen wir einen Zustand des Organismus oder bestimmte Maßnahmen, die verhindern, dass eine destruktive Stressreaktion entsteht. Diese Resistenz kann angeboren sein und steht in engem Zusammenhang mit den Eigenschaften des Temperaments. Die Reaktivität – das Verhältnis der Reaktionsstärke zur Intensität des auslösenden Reizes – ist nach der Konzeption von J. Strelau (Temperament – Persönlichkeit – Handeln, Warschau 1985) das Hauptmerkmal des Temperaments und ist eine angeborene Eigenschaft. Menschen unterscheiden sich in Bezug auf ihre Reaktivität. Personen, bei denen ein bestimmter Reiz eine starke Reaktion auslöst, sind empfindlicher gegenüber Reizen – hochreaktiv. Personen, bei denen der gleiche Reiz eine schwache Reaktion hervorruft, sind weniger empfindlich gegenüber Reizen – wenig reaktiv. Personen mit niedriger Reaktivität sind widerstandsfähiger gegenüber übermäßigem Stress als hochreaktive Menschen.

Es gibt bestimmte Techniken, mit denen Menschen, die Emotionen erleben, diese kontrollieren können. Eine Technik zur Kontrolle von situativen Determinanten von sich gegenseitig ausschließenden Emotionen basiert auf der Erkenntnis, dass es sich gegenseitig ausschließende Emotionen gibt, d. h. es ist nicht möglich, sie gleichzeitig zu erleben (z. B. Sorge und Freude, Verachtung und Mitgefühl etc.). Das Wesen dieser Technik besteht darin, eine negative Emotion zu kontrollieren, indem eine andere Emotion hervorgerufen wird, die die negative ausschließt.

Technik der Vermeidung von Situationen, die Emotionen auslösen

Indem wir wissen, welche Situationen negative Emotionen in uns auslösen, können wir versuchen, solche Situationen zu vermeiden (z. B. Vermeidung von Gesprächen über „empfindliche Themen“, Vermeidung bestimmter Personen).

Techniken zur Kontrolle der inneren emotionalen Determinanten:

- Ablenkungstechniken:
- Ein erheblicher Teil unangenehmer Emotionen wird durch ein Phänomen namens beharrliches, depressives Überdenken verursacht. Der Geist einer Person wird von beharrlichen, ständig wiederkehrenden Gedanken beherrscht. Eine gute Methode, um aus diesem Zustand herauszukommen, ist eine starke Konzentration und das Engagement in einer sehr detaillierten Beschreibung dessen, was wir gerade mit unseren Sinnen wahrnehmen.
- Technik der Erkennung und Beseitigung negativer automatischer Gedanken:
- Einige Denkvorgänge verlaufen gewohnheitsmäßig oder sogar automatisch. Unter den automatischen Gedanken tauchen manchmal negative Gedanken über die eigenen Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf. Sie erscheinen als Antwort auf einen äußeren Reiz oder einen anderen Gedanken oder eine Idee. Das Besondere an diesen Gedanken ist, dass sie fälschlicherweise als vollständig glaubwürdig und wahr erachtet werden. Sie verursachen negative Emotionen wie Hilflosigkeit, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Scham und Schuld. Sie führen auch zu Entmutigung, Apathie und sogar Handlungsunfähigkeit. Man muss lernen, diese Gedanken zu identifizieren, sie von anderen psychischen Phänomenen zu unterscheiden. Dann sollten sie überprüft werden, um festzustellen, ob sie wahr sind und mit den Fakten übereinstimmen.



Aktivität STRESS 1 - Stress Unplugged: Materialien zum Stressmanagement (3/3)

Die folgenden Fragen können in diesem Prozess hilfreich sein:

- Welche Argumente sprechen für die Wahrheit dieses Gedankens? Kann man eigene Erfahrungen vorzeigen, die diesem Gedanken widersprechen?
- Welche anderen Gedanken können als Antwort auf die jeweilige Situation auftauchen? Was bedeutet dieser Gedanke eigentlich, worauf bezieht er sich?
- Welche negativen Konsequenzen entstehen durch diesen Gedanken?
- Was müsste man tun, um die Wahrheit dieses Gedankens zu überprüfen?

Technik der Selbstüberzeugung Das Wesentliche dieser Technik ist das Gespräch mit sich selbst, bei dem man sich Ratschläge, Bitten und beruhigende Empfehlungen gibt, wie zum Beispiel: "Beruhige dich, übertreibe deine Sorgen nicht, mach dir keine Sorgen, etc."

Stressresistenz wird auch als die Fähigkeit verstanden, trotz der Reaktion auf Stress effektiv und zufriedenstellend zu funktionieren. Dazu gehören unter anderem:

- Körperliche Übungen
- Ein gesunder Lebensstil
- Die Fähigkeit, sich zu entspannen
- Entspannung durch Massage
- Kommunikationsfähigkeiten, einschließlich verbaler Kommunikation
- Selbstvertrauen und daraus resultierender Glaube an die eigenen Fähigkeiten
- Die Fähigkeit, Konflikte zu lösen, auch innere Konflikte
- Die Fähigkeit, in einer Gruppe zu leben und die Unterstützung der Gruppe zu nutzen
- Die Fähigkeit, Krisen zu überstehen
- Die Fähigkeit zur Problemlösung
- Innere Harmonie, verstanden als Integration von Körper, Geist und Seele sowie als Übereinstimmung von Anforderungen und Erwartungen mit den eigenen Möglichkeiten
- Eine gute Arbeitsorganisation und Sorge um die physische Arbeitsumgebung

Referenzen:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)

Harvard Health Publishing (HHP). (2021, February 15). *Why stress causes people to overeat*. Harvard Health. Retrieved September 2, 2024, from <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat>

Rabasa, C., & Dickson, S. L. (2016, 2 7). Impact of stress on metabolism and energy balance. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 71-77.

Über das Projekt

YOUnite ist ein Projekt, das darauf abzielt, Jugendlichen mit Übergewicht und Fettleibigkeit zu helfen, Herausforderungen zu überwinden und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen. Das YOUnite-Projekt, unterstützt durch das ERASMUS+-Programm, hat das Ziel, ein neues, ansprechendes und selbstbewusstseinsförderndes Trainingsprogramm zu entwickeln, das junge adipöse Menschen dabei unterstützt, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten und anderen möglichen Diskriminierungsquellen umzugehen.

Die Partnerschaft wird von ÖSB Consulting (Österreich) in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen aus Finnland (ACR), Ungarn (EMINA), Polen (Zdrowy Kształt) und Österreich (ÖSB Social Innovation) durchgeführt.

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Der Inhalt dieser Anleitung spiegelt nur die Ansichten ihrer Autoren wider, und die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der enthaltenen Informationen.

YOUnite