Programm

Moderation › FRANZ GIGOUT

08:45 Ankommen

09:00 Begrüßung und Einführung
Impuls Trier – Projektvorstellung und Perspektiven zum Themenfeld »Psychisches Wohlbefinden«
BETTINA MANN › Jugendamt Trier – Gesundheitsförderung

09:20 Wie lässt sich psychisches Wohlbefinden fördern? Was haben wir aus der Stressforschung gelernt?
Konzepte und Ideen für niedrigschwellige und alltagsnahe Angebote in unterschiedlichen Sozialräumen
DR. JULIANE HELLHAMMER › StressZentrum Trier

10:30 Pause

10:45 MindMatters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln
PROF. DR. PETER PAULUS › Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg

11:30 Verrückt? Na und!
Seelisch fit in Schule und Ausbildung
CHRISTOPHER HAAS › Landeskoordinator Verrückt? Na und! Rheinland-Pfalz

12:15 Schatzsuche
Elternbildung in Kitas
JESSICA SCHNICHELS & ANABEL BECKER › Landeskoordination Eltern-Programm Schatzsuche Rheinland-Pfalz, Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V., Mainz

13:00 Mittagspause

14:00 Workshops
Workshop 1: Gesund aufwachsen – Kita-Alter
Workshop 2: Gesund aufwachsen – Schulalter
Workshop 3: Gesund leben und arbeiten
Workshop 4: Gesund im Alter

15:30 Ende

Anmeldung

Anmeldeformular bitte per Mail bis zum 10.9.2020 an:
carolin.neuses@trier.de

Die Teilnahme kann nur mit der Bestätigung eines Teilnahmeplatzes erfolgen. Die Bestätigungen, dass ein Teilnahmeplatz zur Verfügung steht, werden voraussichtlich bis zum 16.9.2020 versandt.

Für die Live-Verfolgung der Tagungsvorträge im OK54 Bürgerrundfunk ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt

Jugendamt Trier
Bettina Mann
Bettina.mann@trier.de
0651-7183547

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
Paula Orlt
info@hausdergesundheit-trier.de
0651-4362217

Veranstaltende

- Stadt Trier, Jugendamt
- Haus der Gesundheit Trier / Trier-Saarburg e. V.
- Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports e.V.
- Techniker Krankenkasse

TRIER

Die Techniker

Impuls Trier

Europäische Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports Trier

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Fachforum Prävention 2020

Gesund leben in Trier

- ○ Bewegung
- ○ Ernährung
- ◉ Psychisches Wohlbefinden

Freitag, 09.10.2020
09:00 – 15:30 Uhr
Rathaus Trier » Am Augustinerhof

Fachforum Prävention 2020

Gesund leben in Trier

Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit dies gelingt? Welche Maßnahmen sind sinnvoll, damit gesundheitsförderliches Verhalten für möglichst viele Menschen in der Stadt eine attraktive Handlungsalternative darstellt?

Nach dem Fachforum im vergangenen Jahr zum Thema Bewegung beschäftigt sich das Fachforum Prävention 2020 mit dem Thema **Psychisches Wohlbefinden**. Auch die diesjährige Veranstaltung soll eine Diskussionsplattform für Akteure und Akteurinnen aus unterschiedlichen Handlungsfeldern bieten und die Entstehung neuer Kooperationsbezüge ermöglichen.

Als Veranstaltungsformat wurde dieses Jahr eine Präsenzveranstaltung mit stark eingeschränkter Teilnehmerzahl gewählt, wobei die Vorträge am Vormittag live im OK54-Fernsehprogramm des Vereins Offener Kanal Trier e. V. übertragen werden. Die Ergebnisse des Fachforums Prävention werden dokumentiert und sollen in ein Aktionsprogramm Gesundheit einfließen.

Vorträge

Impuls Trier

» **Projektvorstellung und Perspektiven zum Themenfeld »Psychisches Wohlbefinden«**

Zum Einstieg in die Veranstaltung widmen sich die Projektverantwortlichen den folgenden Fragestellungen: Was ist »Impuls Trier – Stadt in Bewegung«? Welche Rolle spielt das Thema »psychische Gesundheit« innerhalb des Projektes? Welche Ideen gibt es darüber hinaus in der Stadt Trier zur Förderung der psychischen Gesundheit?

› BETTINA MANN › Jugendamt Trier – Gesundheitsförderung

Wie lässt sich psychisches Wohlbefinden fördern? Was haben wir aus der Stressforschung gelernt?

» **Konzepte und Ideen für niedrigschwellige und alltagsnahe Angebote in unterschiedlichen Sozialräumen**

Stress ist der größte Risikofaktor für ein gutes psychisches Wohlbefinden. Daher leiten sich viele Maßnahmen in der Verhaltensprävention und zur Förderung psychischen Wohlbefindens aus einer langjährigen psychobiologischen Stressforschung ab.
Wie können Maßnahmen der Verhaltensprävention und Psychoedukation und entsprechende Angebote bei den Zielgruppen Kinder, Jugendliche, Erwerbstätige und ältere Menschen aussehen?
Wie müssen Maßnahmen zur Verhaltensprävention gestaltet werden, damit sie niedrigschwellig und sozialraumorientiert umgesetzt werden können und personenbezogene wie auch strukturelle Faktoren berücksichtigen?
Wie und mit welchen Informationen, Gesprächsangeboten und weiteren methodischen Möglichkeiten können gesundheitsförderliche Angebote so gestaltet werden, dass das psychische Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen auch in schwer erreichbaren Zielgruppen erhöht wird?

› DR. JULIANE HELLHAMMER › StressZentrum Trier

MindMatters

» **Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln**

MindMatters ist ein bundesweites, wissenschaftlich begleitetes und in der Praxis erprobtes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule. Es basiert auf dem Konzept der »Guten gesunden Schule«. Mit den im Fachunterricht einsetzbaren Unterrichts- sowie den Schulentwicklungsmodulen hilft MindMatters Schulen dabei, das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Schüler*innen sowie von Lehrkräften zu fördern. MindMatters leistet damit einen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität und der Lehr- und Lernergebnisse.

› PROF. DR. PETER PAULUS › Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg

Verrückt? Na und!

» **Seelisch fit in Schule und Ausbildung**

»Verrückt? Na und!« ist ein mehrfach evaluiertes Programm zur Stärkung der seelischen Gesundheit Jugendlicher. Während der »Programmschultage« werden psychische Krisen klassenweise besprechbar gemacht und junge Menschen für ihr seelisches Wohlbefinden sensibilisiert. Im Austausch mit fachlichen und persönlichen Expertinnen werden Kompetenzen erarbeitet, wie man sich selbst und anderen in schwierigen Lebenssituationen helfen kann und frühzeitig Unterstützung findet. Die starke Wirkung von »Verrückt? Na und!« entsteht durch die Begegnung mit Menschen, die seelische Krisen gemeistert haben.

› CHRISTOPHER HAAS › Landeskoordinator Verrückt? Na und! Rheinland-Pfalz

Kita-Programm »Schatzsuche«

» **Programm zur Förderung des seelischen Wohlbefindens von Kindern in Kindertagesstätten**

»Schatzsuche« ist ein Eltern-Programm für Kindertageseinrichtungen. Im Rahmen des Programms werden das seelische Wohlbefinden und eine gute Entwicklung von Kindern im Alter von null bis sechs Jahren gefördert. Die Grundlage hierfür bildet der Ansatz der Resilienzförderung, wonach die Stärken und Schutzfaktoren der Kinder als »Schätze« in den Blick genommen werden. Ziel ist es, die Erwachsenen – sowohl Eltern als auch die pädagogischen Fachkräfte – für die Bedürfnisse der Kinder zu sensibilisieren und diese für den Alltag mit seinen Höhen und Tiefen vorzubereiten. Pädagogische Fachkräfte werden in einer Weiterbildung zu Schatzsuche-Referentinnen und -Referenten qualifiziert und führen das Eltern-Programm anschließend in ihrer Kita durch. Das Programm wird für rheinland-pfälzische Kindertageseinrichtungen seit Herbst 2017 von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. mit der Förderung der Techniker Krankenkasse angeboten.

› JESSICA SCHNICHELS & ANABEL BECKER › Landeskoordination Eltern-Programm Schatzsuche Rheinland-Pfalz, Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V., Mainz

Alle Menschen in der Stadt Trier sollen – unabhängig von sozialem und kulturellem Hintergrund – gesund leben können.