

Protokoll Arbeitskreis „Seelische Gesundheit“ vom 06.02.2017

Anwesende Personen:	Nach Teilnehmerliste
Ort	Relax Kids, Burglengenfeld
Datum	06.02.2017; 20:00 – 22:00 Uhr

TOP	Inhalt:	Verantwortlichkeit:
1 - Begrüßung	Nach der Begrüßung durch Frau Radtke erfolgte eine kurze Vorstellungsrunde	Frau Radtke
2 – Einführung in das Thema	<p>Frau Högerl-Woog führte in das Thema „Seelische Gesundheit“ ein.</p> <p>Nach Professor Becker, der sich ausführlich mit der seelischen Gesundheit auseinandergesetzt hat, beschrieb sie folgende Kriterien für das Idealbild eines seelisch gesunden Menschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich dem Leben und dessen Herausforderungen gewachsen fühlen • Hohes Selbstwertgefühl • Akzeptanz der eigenen Person mit allen Stärken und Schwächen • Hohes Maß an Selbstwirksamkeitsüberzeugung • Optimistische Sicht in die Zukunft • Weitgehende Freiheit von psychischen Problemen und Störungen • Generell überwiegen die positiven Gefühle • Ist aktiv und interessiert • Selbstbehauptung ist möglich • Besitzt gut ausgebildete psychische Funktionen: ist kompetent, kreativ und willensstark, besitzt Selbstkontrolle und interessiert sich für andere Menschen und seine Umwelt, ist offen und wertschätzend anderen Menschen gegenüber. <p>Schutzfaktoren für die seelische Gesundheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale der Person (personale Ressourcen): <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kindbezogene Faktoren (angeboren) wie z. B. IQ, Geschlecht, Temperament ⇒ Resilienzfaktoren wie positives Sozialverhalten, positives Selbstwertgefühl und aktives Bewältigungsverhalten • Faktoren von außen (externe Ressourcen): <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Innerhalb der Familie wie z. B. stabile Bindung, unterstützendes Erziehungsklima, familiärer Zusammenhalt und gute „Modelle“ ⇒ Soziales Umfeld wie z. B. Freundschaften, positive Schulerfahrungen und soziale Unterstützung <p>Befunde zahlreicher Resilienzstudien: Positive Beeinflussung durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabile, sichere Bindung • Soziale Unterstützung • Emotional warmes Erziehungsklima • Überzeugende Modelle • Dosierte soziale Verantwortlichkeit • Individuell angemessene Ziele • Herausforderungen zumuten • Günstige Selbstwirksamkeitsüberzeugung • Gesundes Selbstvertrauen • Erfahrung von Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns • Hoffnung auf gute Zukunft • Akzeptanz von Grenzen (eigener und fremder) 	Frau Högerl-Woog

	<p>Protektive Faktoren</p> <p>Die Anforderung an das Kind muss dem Leistungsvermögen des Kindes entsprechen und es muss die Möglichkeit zu Erfolgserlebnissen bekommen. Außerdem müssen die familiären Rahmenbedingungen so beschaffen sein, dass die Bedürfnisse des Kindes in angemessener Form befriedigt werden können.</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Familie <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Enge Beziehung, Fürsorglichkeit, sichere Bindung, Rituale ⇒ Autoritativer Erziehungsstil mit einer hohen Ausprägung an responsiveness (i. S. v. Zuwendung) und demandingness (i. S. v. Anforderung und Kontrolle) ⇒ Positives Familienklima ⇒ Wenig Konflikte zwischen den Eltern ⇒ Emotionale Unterstützung ⇒ Elterliches Wohlbefinden („Lernen am Modell“) • Im sozialen Umfeld <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Fürsorgliche Erwachsene ⇒ Strukturierte Schulumgebung ⇒ Zugehörigkeit zu Gemeinschaften (religiös, sportlich, etc.) ⇒ Stabile soziale Netze ⇒ Teilhabe bzw. Engagement in der Freizeit <p>Siehe hierzu auch:</p> <p>https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/soziale/WiekanndieFamiliadieseelischeGesundheit.php</p>	
<p>3 – Kurzabfrage der Erwartungen</p>	<p>Bei einer kurzen Kärtchenabfrage über die weitere Vorgehensweise bzw. die Erwartungen der Teilnehmer ergaben sich folgende Hinweise:</p> <p>1. Leitfaden für Eltern erstellen mit den Detailpunkten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Hilfs-/Unterstützungsangebote gibt es? - Bestehende Angebote nutzen - Informationen über das Konzept „Seelische Gesundheit“ an Eltern und Fachpersonal geben - Kriterienkatalog zum Thema „Achtsamkeit“ mit praktischen Beispielen erstellen <p>2. Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Befragung über den Ist-Stand zum Thema „Belastung“ durchführen - Vertrauen schaffen - Netzwerke knüpfen - Soziale Netzwerke nutzen - Transparenz zwischen Institutionen und Eltern schaffen - Eltern die Angst nehmen - Hebammen einbeziehen <p>3. Aktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elternabende -> Betreffende erreichen - Elternabende zu bestimmten Themen wie z. B. „Scheidung“ - Niedrigschwelliges Angebot, auch i. S. Perspektivenwechsel - Club der guten Eltern - Quatschcafe - Eltern-Kind-Gruppen - Angeleitete Eltern-Kind-Aktionen wie „Traumreise“ gemeinsames Händepflegen, etc. - Elternbriefe zu verschiedenen Themen - Arbeit mit Kindern, um bei deren Bedürfnissen anzusetzen 	<p>alle</p>

<p>4 – Fazit und vereinbarte Aufträge</p>	<p>Als ein Fazit ergab sich, dass es bei den Eltern eine Gruppe gibt, die sich bei der Erziehung der Kinder selbst unter Druck setzen, sei es mit organisatorischen Dingen wie die Kinder von der Kita bzw. Schule abzuholen oder aber mit der Freizeitgestaltung für die Kinder. In der Folge dessen seien aber auch die Kinder gestresst. Diesbezüglich sollte beim nächsten Treffen noch einmal angesetzt werden, mit welchen Angeboten oder Maßnahmen dem entgegengewirkt werden könnte und zwar sowohl bei den Eltern wie auch bei den Kindern.</p> <p>Aus der Diskussion der unter 3. genannten Punkte ergab sich außerdem, dass es bereits vor Ort bzw. überregionale Angebote zum Thema „seelische Gesundheit“ gäbe. Um diese zu bündeln, wurde vereinbart, dass jeder einzelne Teilnehmer bis zum nächsten Treffen die Angebote an Frau Radtke weitergibt, die ihm bzw. ihr bekannt sind.</p> <p>Auftrag:</p> <p>Auflistung bestehender bzw. bekannter (Hilfs-)Angebote, Projekte, Maßnahmen oder Aktionen zum Thema „Seelische Gesundheit“ im Städtedreieck, im Landkreis Schwandorf und darüber hinaus oder auch im Internet und anschließende Weitergabe an Frau Radtke bis zum 22.02.2017.</p> <p>Das nächste Treffen findet am 07.03.2017 um 18:00 Uhr in der Maximilian-Schule in Maxhütte-Haidhof statt.</p>	<p>alle</p>
--	---	-------------