

21/2020 - Jugend fordern und fördern

Jugend fordern und fördern

Die Gruppe der Jugendlichen und Kinder steht gerade häufiger im Mittelpunkt der Debatten. Auch mit wieder geöffneten Schulen, mehr Möglichkeiten für Sport und sonstige Aktivitäten ist doch noch viel von der vorherigen Routine verloren. Dies betrifft besonders Kinder und Jugendliche mit vorher bestehenden Problemen, in schwierigen Lebensverhältnissen und mit einer Tendenz zu Stress, Ängsten und Depression. Die Situation bietet aber auch Chancen, den Alltag freier zu gestalten und dem eigenen Lebensrhythmus anzupassen. Die Zeit aktiv für sich zu nutzen ist allerdings schon eine Fähigkeit, die man auch erst einmal für sich erlernt haben muss. Strategien zum Selbstschutz entwickeln und in einer Situation neu schaffen, das gehört mit zu den Themen, die in Therapien angegangen werden können. Entsprechend sind fördernde Maßnahmen, die bei einer Anlage oder einem Risiko zu Depression oder der Bipolaren Störung genutzt werden können, häufig auch fordernde Maßnahmen. Ein Experte für die Bipolare Störung rät, junge Menschen als aktive Partner in diesem Prozess zu verstehen, die man unterstützt, sich selbst stärken zu lernen.

Wichtige fordernde und fördernde Maßnahmen sind auch Sport und der soziale Umgang mit anderen: sich für andere einsetzen, sich für ein Ziel anstrengen, das treibt einen an, trainiert, mit Frust umzugehen und schafft Erfolgserlebnisse in Wettkampf und Freundschaft. Eine Studie dieser Woche analysierte, welche Rolle Sport und zwischenmenschliche Beziehungen bei dem Depressionsrisiko durch Traumata spielen. Dabei wurde klar, dass Sport und positive Beziehungen eine wichtige Stütze sein können.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Positive Beziehungen und sportliche Aktivität als Schutz gegen Depression in der Jugend](#)
- [Präventiv einem Bipolar-Risiko junger Menschen begegnen - Umdenken, Fördern, Motivieren](#)