



Gerald
Brandtner

BILD: SW/AKZENTE SBG.

Mit neuem Workshop raus aus dem Kopfkino

Gerald Brandtner leitet die Fachstelle Suchtprävention bei Akzente. Dort werden neu zweistündige Workshops für Schulen angeboten, um Jugendliche widerstandsfähig(er) zu machen.

Redaktion: Was ist das Konzept hinter dem neuen Workshop „Mind Yourself“?

Brandtner: Man weiß, dass sich in der Pandemie viele Jugendliche, und da vor allem Mädchen, sehr zurückgezogen haben. Jetzt versucht die Jugendarbeit, wieder Angebote zu schaffen: zum Gespräch, zum gemeinsamen Tun.

In den Workshops geht es um Reflexion: Wie kann ich mich in stressigen Situationen selbst beruhigen und wieder aufbauen, wie schaffe ich mir innere Wohlfühlplätze oder wie kreierte ich mir einen positiven inneren Dialog, zu dem ich flüchten kann, wenn die Lage gerade schwer zu ertragen ist?

Wo finden die Jungen in der Regel Energie-Tankstellen?

Das ist unterschiedlich. Wichtig ist, sie wieder in die Aktivität zu bringen, ob das ein Filmprojekt, regelmäßiges Sporteln oder ein Familienausflug ist, ist zweitrangig. Wichtig ist nur: Raus aus dem Kopfkino, raus aus der Negativspirale!

Was können Eltern tun, um die Situation zu entspannen?

Wenn es irgendwie geht, gemeinsame Zeit verbringen, Gespräche führen über Emotionen und Gemütslagen. Jetzt geht es darum, das Immunsystem der Seele zu stärken. **vips**