



„MACH DICH STARK!“ Hamburger Modellprojekt Landungsbrücke fördert seelisches Wohlbefinden von jungen Menschen

Hamburg – 03. September 2015

Mit der Projektwoche ‚Mach dich stark!‘ vom 07. bis 11. September 2015 starten für die Schülerinnen und Schüler der Produktionsschule Altona (PSA) Aktionen zur Gesundheitsförderung. Die Projektwoche findet im Rahmen des Modellprojektes ‚Landungsbrücke – Übergänge meistern!‘ statt. Ziel ist die Förderung des seelischen Wohlbefindens von jungen Menschen in der Übergangsphase von der Schule in die Ausbildung, in das Studium oder den Beruf.

Bei Parkour, Boxen, Musik machen, mit Yoga und Entspannungstechniken oder Action Painting können Jugendliche ausprobieren, was ihnen gefällt, gut tut und wie sie ihr seelisches Wohlbefinden stärken können.

Vorab wurden Jugendliche befragt, was sie brauchen, damit sie sich wohlfühlen und welche Angebote sie sich in der Schule wünschen. Dazu diskutierten junge Menschen zwischen 16 und 20 Jahren in verschiedenen Fokusgruppen über das, was sie täglich tun können, um sich stark zu machen. Die Gruppendiskussionen wurden mit jungen Menschen in der Berufsvorbereitung und mit Studienanfängern durchgeführt.

Ergebnis dieser intensiven Diskussion mit der Zielgruppen ist zum einen die Projektwoche Mach dich stark an der Produktionsschule Altona (PSA). Zum anderen wurde im Modellprojekt eine Fortbildungsreihe für Multiplikatoren in der Jugendarbeit und Jugendbildung erarbeitet. Diese Fortbildungsreihe startet zum zweiten Mal im Oktober.

Neu ist die Website des Projekts. Sie bietet interaktive Angebote und informiert über das Thema seelisches Wohlbefinden – sowohl für Jugendliche als auch für Multiplikatoren. Das Projekt wird auch in jugendaffinen sozialen Medien wie Facebook, Twitter und auf Youtube und Instagram präsentiert.

Aktuelle Studien und Krankenkassen-Statistiken zeigen, dass junge Menschen zunehmend unter psychischen Beeinträchtigungen und Stresssymptomen wie Kopf- und Bauchschmerzen oder sogar Depressionen und Angststörungen leiden. Im Modellprojekt Landungsbrücke werden gesundheitsfördernde Maßnahmen konzipiert, die soziale und personale Schutzfaktoren sowohl von jungen Menschen als auch deren Multiplikatoren nachhaltig fördern sollen.

Das Modellvorhaben ist ein Projekt der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. Die HAG macht sich stark für Gesundheitsförderung und Prävention und will die Gesundheitschancen von sozial Benachteiligten fördern, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbessern und die psychische Gesundheit stärken. Sie wird gefördert von

**Kontakt: Kerstin Andresen | Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)
Repsoldstr. 4 | 20097 Hamburg | Tel: 040 – 2880 364-22 | Fax: 040 - 2880 364-29
E-Mail: kerstin.andresen@hag-gesundheit.de | Homepage: www.hag-landungsbruecke.de**

Presseinformation



der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz und von den Hamburger Krankenkassen (GKV). Landungsbrücke wird wissenschaftlich begleitet vom Institut für Soziale Gesundheit ISG, Berlin.

Projektwoche ‚Mach dich stark!‘

vom 07.09. – 11.09.2015 | 9.00 – 12.30 Uhr

Produktionsschule Altona (PSA) | Leverkusenstr. 13, 22761 Hamburg

Medien-Vertreter/innen sind herzlich eingeladen!

Bitte melden Sie sich vorher telefonisch an unter 040 2880364-22 oder 0179 9300547.

**Kontakt: Kerstin Andresen | Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)
Repsoldstr. 4 | 20097 Hamburg | Tel: 040 – 2880 364-22 | Fax: 040 - 2880 364-29
E-Mail: kerstin.andresen@hag-gesundheit.de | Homepage: www.hag-landungsbruecke.de**