

KlimaBild – Blog 5.0

Klimawandel, Nachhaltigkeit – und mittendrin: unsere Gesundheit

Ein partizipatives Bildungsprojekt des LMU Klinikums mit dem Bayerischen Jugendring – mit unserem Blog immer auf dem Laufenden

KlimaBild: Rückblick – Workshoptermine im neuen Jahr – das Wörtchen Resilienz-

Die Tage werden kürzer, die Nächte kälter und ein weiteres Jahr neigt sich langsam, aber stetig dem Ende zu. Auch KlimaBild feierte seinen ersten Geburtstag und wir denken an tolle Ereignisse der vergangenen Projektmonate zurück.

Angefangen mit unserem Onlineworkshop im Januar, zur Klärung der Bedarfe und Wünsche von ehren- und hauptamtlich Tätigen in der Jugendarbeit an das Projekt, über die Konkretisierung der Inhalte und Ziele, was uns die Idee der KlimaBild-Kiste und des Handbuchs bescherte, bis hin zu den Workshops im Sommer und schlussendlich die Fertigstellung vieler Ideen und Meilensteine in den letzten Tagen.

Ein Jahr mit Höhen und Tiefen, sowohl im globalen Weltgeschehen als auch projektbezogen. So hatten wir gehofft, nach unseren Onlineworkshops im Sommer, im November unseren Pilotworkshop ganz real und praktisch durchzuführen. . Leider machten uns die geringen Anmeldezahlen einen Strich durch die Rechnung. Zum Glück hielt die Enttäuschung nicht allzu lange an, sondern brachte uns die Erkenntnis in zukünftigen Workshops, weniger die Methoden und Materialien gemeinsam auf den Prüfstand zu stellen, sondern stattdessen die Materialien zu finalisieren, sodass diese nach den Workshops direkt in die Praxis mitgenommen und eingesetzt werden können.

In diesem Sinne freuen wir uns, die nächsten Workshoptermine im Jahr 2023 bekannt zu geben. Die kommenden Workshops richten sich an alle, die mit Kindern und Jugendlichen zusammenarbeiten und klimaangepasstes Verhalten in spielerischer Form weitergeben wollen.

Während der Workshops, beschäftigen wir uns mit den Zusammenhängen zwischen Klimawandel und Gesundheit und warum diese Thematik wichtig für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist und wie diese zu klimaangepasstem Verhalten befähigt werden können. Ein Schwerpunkt liegt auf Resilienz, der psychischen Widerstandsfähigkeit. Dabei geht es um das Leben in einer von Krisen geprägten Welt und wie Kinder, Jugendliche und alle, die mit ihnen arbeiten auch lernen können, mit Umwelt- und Klimaängsten umgehen.

Unsere Präsenzworkshops finden an folgenden Terminen statt.

Ökologisches Bildungszentrum München:	Dienstag, 17.01.23 von 10 – 18 Uhr
JH Nürnberg:	Samstag, 04.02.23 von 10 – 18 Uhr
Jugendbildungsstätte Würzburg:	Dienstag, 28.03.23 von 10 – 18 Uhr

Mix it up: Online-Workshops mit anschließendem Methodenworkshop

Online via zoom:	Mittwoch, 01.03.23 + Donnerstag, 16.03.23 jeweils von 17 – 20 Uhr*
JH Nürnberg (Methodenworkshop):	Samstag, 22.04.23 von 10 – 18 Uhr

* Eine Teilnahme ist auch ohne Teilnahme am Methodenworkshop möglich.

Die Anmeldung ist bis zu 7 Tage vor Workshopbeginn möglich bei roswitha.lueer@jubibabenhhausen.de. Alle Workshops sind öffentlich und kostenlos.

Für all die, die vorhin beim Lesen über das Wort Resilienz gestolpert sind, möchten wir an dieser Stelle einen kleinen Exkurs geben, da uns das Thema sehr am Herzen liegt.

Um den Begriff Resilienz zu verstehen, muss etwas weiter ausgeholt werden, nämlich beim Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Diese werden oftmals als Gegensätze verstanden: wir gehen zum Arzt, wenn wir uns krank fühlen, anderenfalls sind wir gesund. Dementsprechend wird Gesundheit gerne als Normalzustand angesehen, in dem wir uns befinden, wenn wir nicht krank sind. Unser Blick ist also meist auf die Entstehung von Krankheit gerichtet.

Aber warum schauen wir nicht mal, wie Gesundheit entstehen kann? Genau das macht das Salutogenese-Modell (salus = gesund, genese = Entstehung). Hier werden Gesundheit und Krankheit nicht als Gegensätze, sondern als Endpunkte eines Kontinuums verstanden, auf dem wir uns tagtäglich hin und her bewegen. Wir können uns fragen: was hilft mir, möglichst oft und stabil auf der Richtung Gesundheit strebenden Seite des Kontinuums zu sein? Vielleicht ist es frische Luft, Sport, Meditation, Obst und Gemüse oder auch gute Gespräche mit Freunden.

Im Modell werden diese Einflussfaktoren, die maßgeblich für unsere Positionierung zwischen krank und gesund sind, in drei Gruppe unterteilt:

Stressoren & Spannungszustände sind Faktoren, die sich negativ auf unser Empfinden auswirken, also krankmachend sein können wie z.B. Stress, Mobbing, Überforderung, aber auch Hitze, Strahlungen und Schadstoffe, oder ganz klassisch Bakterien und Viren.

Generalisierte Widerstandsressourcen helfen dabei, krankmachende Stressoren zu bewältigen. Dazu gehören z.B. ein intaktes soziales Umfeld, finanzielle Stabilität und vor allem mentale Stärke, die sich durch ein gesundes Selbstwertgefühl oder das Ausleben bestimmter Lebensweisen oder Religionen bildet. Auch Wissen und Intelligenz gehören zu unseren Widerstandsressourcen.

Kohärenzgefühl als innere Überzeugung oder Charaktereigenschaft, welche durch Lebenserfahrung entsteht und uns durch positive Bewältigungserfahrungen bestärkt, dass das Leben verstehbar, bewältigbar und sinnvoll ist.

So, und nun nochmal zurück zur Resilienz. Diese wird oftmals mit der Salutogenese gleichgesetzt und hat zugegebenermaßen einige Gemeinsamkeiten, nämlich die Frage, was Menschen gesund hält und die mentale Stärke. Genau das ist der Knackpunkt, denn Resilienz bezieht sich auf die psychische Widerstandsfähigkeit und deckt damit nur einen Teilbereich der Salutogenese ab.

Laut Weltgesundheitsorganisation beschreibt Gesundheit einen Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Was wiederum einen große Parallele zum Gesundheitsverständnis der Salutogenese aufweist.

Schwierige Zeiten können also unser Wohlbefinden einschränken und unsere Position auf dem Kontinuum Richtung Krankheit schieben. Umso wichtiger ist es, dass jede und jeder einzelne für sich persönlich weiß, was ihr/ihm hilft, das eigene Wohlbefinden zu stärken und Richtung Gesundheit zu streben.

In diesem Sinne wünscht das KlimaBild Team allen schöne Weihnachten und dass ihr eure innere Sonne im Winter wohlig warm leuchten lasst.

Kinder und Jugendliche sind nicht nur eine Risikogruppe, wenn es um Klimawandel und Gesundheit geht. Sie sind auch die Entscheidungsträger:innen, die Erwachsenen von morgen. Der Bayerische Jugendring, als Arbeitsgemeinschaft von Jugendverbänden und Jugendgruppen besitzt die Erfahrung und Reichweite, mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu treten und ihren Interessen und Belangen Gehör zu verschaffen. Daher arbeiten im Rahmen des Verbundprojektes KlimaBild der BJR und das Institut und die Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin des Klinikums der LMU München gemeinsam daran, die Themen Klimawandel und Gesundheit langfristig in die Jugendarbeit zu integrieren.

Mit dem Projekt KlimaBild werden den Kindern und Jugendlichen Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit nahegelegt genauso wie Maßnahmen, die Effekte des Klimawandels reduzieren. Denn ziemlich schnell wird klar, dass Klimaschutz auch Gesundheitsschutz bedeutet. Sehr einleuchtend am Beispiel Fahrradfahren: die Bewegung reduziert eine Vielzahl an Risikofaktoren, für beispielsweise Herzkreislauferkrankungen, und bietet gleichzeitig die Möglichkeit einer klimafreundlichen Fortbewegung.



**Bayerischer
Jugendring**

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages