



**Thüringer Netzwerktagung
der
„Verrückt? Na und?“ –
Regionalgruppen**



09. Juni 2026, Meiningen

Programm

- | | |
|-------|--|
| 10.00 | Begrüßung |
| 10.15 | Vortrag: „Gelassen (und flexibel) bleiben am VNU Schultag“
Alexandra Britz-Schünemann, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin,
Meiningen) |
| 11.30 | Diskussion und Nachfragen |
| 12.00 | <i>Mittagspause</i> |
| 13.00 | Workshops:
1. Umgang mit herausfordernden Situationen (Nancy Preuss)
2. Die persönliche Geschichte
3. Gewinnung neuer Expert:innen |
| 14.30 | Das Wichtigste aus den Workshops |
| 15.00 | Abschluss und Feedback |

Veranstalter: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR

Moderation: Silke Nöller (Landeskoordination VNU Thüringen)

Am 9. Juni kamen 20 Personen aus den Thüringer Regionalgruppen im Bildungszentrum des Bildungs- und Schulungs-Institut gGmbH in Meiningen zum Austauschtreffen zusammen.

Wie auch in den Vorjahren wurde auf die gemeinsame Arbeit im Programm VNU geschaut – auf das, was bereits gut gelingt, aber auch auf die Herausforderungen, für die es neue Ideen, Impulse und Lösungen braucht.

Wir starteten mit einem Input zum Thema Selbstfürsorge – einem Thema, das gerade in unserem Arbeitsfeld von besonderer Bedeutung ist, denn nur, wenn es uns gut geht, können wir mit unserem Thema an den VNU-Schultagen die Schüler:innen und ihre Lehrer:innen erreichen.

Der Vortrag von Alexandra Britz-Schünemann war sehr anschaulich und mit einigen praktischen Übungen ergänzt, an denen sich alle mit Freude beteiligten.



Fotos: Silke Nöller (AGETHUR)

Im Anschluss gab es beim gemeinsamen Mittagessen Zeit miteinander ins Gespräch zu kommen

Beate Wessenberg vom Verein Irrsinnig Menschlich e.V. brachte uns aus Leipzig die neuen Info-Pocket-Guides zur Ansicht mit.

Mini-Bewegungen für gute Laune

- Dauen hoch**
Diese kleine Geste gibt Deinem Gehirn sofort ein positives Signal.
- Arme hoch**
Streck die Arme nach oben – am besten mit etwas Schwung. Diese Bewegung verbindet Dein Gehirn mit einem Stimmungslift und der Schwung macht gute Laune.
- Häpfen**
Mach einen kleinen Sprung nach oben.

Aufwärtsbewegungen werden vom Gehirn als Signale für Freude, Zuversicht und „Es geht aufwärts“ interpretiert. Sie wirken sich positiv auf Stimmung, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aus. Diese Übungen funktionieren auch gut zu zweit oder zu dritt.

Rhythmus und Bewegung für mehr Stabilität

- Trommle mit Deinen Händen oder Fingern auf einen Tisch oder Deine Oberschenkel.** Du kannst das schnell oder langsam machen, laut oder leise. Wichtig ist, dass Du immer abwechselnd mit der rechten und der linken Hand trommelst. Der Rhythmus hilft Deinem Gehirn beim Denken und kann Deinen Herzschlag beeinflussen.
- Stampfen** kann Dir zusätzlich Halt geben. Steh dich breitbeinig hin, hebe abwechselnd Deine Beine und stampe sie auf den Boden. Du kannst dabei auf der Stelle bleiben oder Dich bewegen. Beides hilft Dir, Dich stabil und sicher zu fühlen.
- Stampfen** kann Dir zusätzlich Halt geben. Steh dich breitbeinig hin, hebe abwechselnd Deine Beine und stampe sie auf den Boden. Du kannst dabei auf der Stelle bleiben oder Dich bewegen. Beides hilft Dir, Dich stabil und sicher zu fühlen.

«Ich liebe Sprachen! Wenn ich mich ablenken muss, nenne ich Dinge um mich herum in verschiedenen Fremdsprachen: Tür – Arabisch: bab, Hund – Französisch: chien, grüne Tapete – Italienisch: carta da parati verde.»
Simon, 17 Jahre

«Deine Atmung hast Du immer bei Dir – nutze sie gezielt, z. B. bei Angst oder Stress. Wichtig dabei: Tief durch die Nase in den Bauch atmen und langsam ausatmen.»
Nelli Böhm, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Fakt ist

- Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, über den Körper bewusst Einfluss auf Gedanken, Gefühle, Stimmung und Verhalten zu nehmen.
- Entspannungstechniken und Bewegung wirken sich positiv auf unsere Psyche aus. Sie bauen Stress ab und können auch depressive Symptome verringern.
- Neben Körperübungen kann auch der Einsatz unserer Gedanken, z. B. durch Zählen oder Rechnen helfen.
- Unterschiedliche Übungen haben unterschiedliche Wirkungen.
- Power-Posen wie hochgestreckte Arme oder sich auf die Brust klopfen richten den Körper auf und können dabei helfen, sich selbstbewusster zu fühlen und das auch auszustrahlen. Das ist besonders nützlich vor mündlichen Prüfungen.

Auch Lächeln hat viele positive Effekte. Es werden Glückshormone ausgeschüttet, die die Stimmung verbessern können. Selbst dann, wenn uns vorher nicht nach Lächeln zumute war!

Berührungen wirken beruhigend. Das funktioniert auch ohne andere Personen: Wenn Du etwa eine Hand auf Dein Herz legst, kann das einen stabilisierenden Effekt haben.

Wenn wir unseren Körper bewusst einsetzen, können wir beeinflussen, wie wir uns fühlen. In der Wissenschaft nennt man das **Embodiment**. Das bedeutet: Durch unsere Körperhaltung, unsere Atmung oder Bewegungen können wir Stress reduzieren und mehr Kontrolle bekommen.

Du hast ein Problem, bei dem Dir Mini-Übungen nicht mehr helfen?

Wende Dich an Menschen, denen Du vertraust:

- Familienmitglieder oder Freund*innen.
- Klassenlehrkräfte, Vertrauenslehrkräfte oder Schulsocialarbeiter*innen.
- Deine Hausärztin oder Dein Hausarzt.
- Psychotherapeut*innen oder Psychiater*innen für Kinder und Jugendliche.

MINI-ÜBUNGEN ZUM AUSPROBIEREN

Wusstest Du ...

... dass wir über unseren Körper mithilfe kleiner einfacher Übungen unsere Stimmung, unser Stresslevel und damit auch unser Verhalten beeinflussen können?

Unser Gehirn, unser Rückenmark und die Nerven in unserem ganzen Körper sind miteinander verbunden. Sie arbeiten ständig zusammen.

Das bedeutet:

- Wir können unseren Körper bewusst steuern, z. B. beim Laufen, Schreiben oder tiefen Durchatmen.
- Wir nehmen unsere Umgebung mit allen Sinnen wahr: Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen.
- Alles, was wir mit unserem Körper erleben oder wahrnehmen, löst Gefühle aus. Dabei schützt unser Körper bestimmte Botenstoffe aus, z. B. Stress- oder Glückshormone.
- Wir können unseren Körper nutzen, um unsere Gefühle und unsere Stimmung zu beeinflussen.

Meist steuert unser Gehirn unseren Körper. Aber es geht auch andersherum. Wenn wir unseren Körper bewusst einsetzen – etwa durch Bewegung, Atmung oder kleine Übungen – können wir auch unsere Gedanken, Gefühle und Stimmung positiv verändern.

Körperübungen gegen Angst und Grübeln

- Finger zählen**
Tippe mit dem Daumen nacheinander auf jeden Finger und zähle dabei 1-2-3-4. Wechsle dann die Hand. Bewegungen und Zählen beschäftigen Dein Gehirn. Deine Angst lässt nach.
- Auf einem Bein stehen**
Steh eine Minute auf dem linken Bein, danach eine auf dem rechten. Dein Gehirn sucht Dein äußeres Gleichgewicht. Das hilft auch Deinem inneren Gleichgewicht.
- Schütteln**
Schütte nacheinander Beine, Arme, Kopf, Schultern und dann den ganzen Körper. Du kommst in Bewegung. Stress, Ärger und lähmende Angst schüttelst Du ein Stück weit ab.

Atmübungen zum Runterkommen

- Einfach atmen**
Schließe für ein paar Sekunden die Augen und achte nur auf Deinen Atem. Du musst nichts verändern – einfach beobachten, wie die Luft ein- und ausströmt. Das lenkt von stressigen Gedanken ab. Deine Atmung wird von selbst ruhiger und tiefer. Dein Gehirn merkt: Alles ist okay. Dein Körper entspannt sich.
- Atmübung 4-7-11**
Diese Übung hilft besonders gut beim Einschlafen. Setze oder lege Dich bequem hin. Atme 4 Sekunden durch die Nase ein und 7 Sekunden langsam aus. Wiederhole das 11 Mal. Dein Körper und Deine Gedanken werden ruhiger.

Schreiben, Anrufen, Hilfe finden, z. B. hier:

- www.krisenchat.de
- www.nummergegenkummer.de
- Kinder- und Jugendtelefon 116 111
- www.angstselbsthilfe.de

Hast Du Lust, mehr über psychische Gesundheit zu erfahren? Wir kommen gern in Deine Klasse. www.angstselbsthilfe.de

IRR SINNI G MENSCHLICH

Initiative Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

VR-Bank? FÜR UNDI!

Was Du selbst tun kannst:

Schau Dir Dein Konsumverhalten genau an:

- Wie oft hast Du Dein Handy in der Hand – und warum greifst Du danach?
- In welchen Situationen trinkst Du Alkohol? Aus Spaß, aus Gewohnheit oder um etwas zu verdrängen?
- Wie viele Stunden am Tag oder in der Woche zockst Du?
- Kaufst Du Dinge, weil Du sie wirklich schön findest, weil Du sie brauchst – oder weil Shoppen sich kurz gut anfühlt?

Setze Dir Grenzen. Auf Social Media und im Internet können Timer oder Bildschirmzeiteinstellungen helfen. Sie sorgen dafür, dass sich Apps nach einer bestimmten Zeit automatisch schließen – eine praktische Erinnerung.

Fakt ist

- Es gibt Süchte nach bestimmten Stoffen, z. B. Alkohol oder Cannabis. Und es gibt Süchte nach bestimmten Verhaltensweisen, z. B. Glücksspiel oder exzessives Zocken.
- Je früher der Konsum beginnt, desto höher ist das Risiko, eine Sucht zu entwickeln.
- Kinder aus suchtbetroffenen Familien haben ein größeres Risiko, selbst abhängig zu werden.
- Sucht (insbesondere Alkohol- und Drogensucht) kann Gewalt begünstigen: Betroffene sind häufiger in gefährliche Situationen verwickelt, sowohl als Opfer als auch als Täter.

Süchte gehen oft mit Kontrollverlust einher: Betroffene machen weiter, obwohl der Konsum Probleme verursacht, denken ständig daran und können nicht von allein aufhören. Sucht betrifft selten nur eine Person – oft leidet die ganze Familie.

Erwachsene sind nicht immer gute Vorbilder, was einen maßvollen Konsum angeht. Und nur weil Dinge frei verfügbar sind, bedeutet das nicht, dass sie kein Suchtpotenzial haben.

Das hilft Dir: Darüber reden!

Wende Dich an Menschen, denen Du vertraust:

- Familienmitglieder oder Freund*innen.
- Klassenlehrkräfte, Vertrauenslehrkräfte oder Schulsocialarbeiter*innen.
- Deine Hausärztin oder Dein Hausarzt.
- Psychotherapeut*innen oder Psychiater*innen für Kinder und Jugendliche.

«Jugendliche brauchen Schutz, Unterstützung und gute Vorbilder – auch beim Umgang mit Handy, Alkohol oder anderen Suchtmitteln. Früher Konsum und belastende Erfahrungen können das Risiko für Sucht erhöhen. Wenn ein Elternteil suchtkrank ist, gilt besonders: Du bist nicht schuld. Und Du musst damit nicht allein bleiben.»
Dr. med. Michael Kroll, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Helios-Parkklinikum Leipzig

ALLES UNTER KONTROLLE! ODER?

Wusstest Du ...

... dass Konsum mitunter zur Gewohnheit wird und sogar zur Sucht werden kann – egal ob es sich um Substanzen wie Alkohol und Cannabis oder um Verhaltensweisen wie Gaming und die Nutzung von Social Media handelt?

Konsum ist allgegenwärtig:

- Alkohol gibt es in jedem Supermarkt. Auf vielen Feiern gehören Bier und Wein für Erwachsene einfach dazu. Auch zu Hause ist ein Drink am Abend für viele ganz normal.
- Cannabis ist seit 2024 für Erwachsene in Deutschland legal – dadurch taucht das Thema heute häufiger im Alltag auf.
- Sociale Medien und Internet sind fast immer dabei. Viele Menschen in Deutschland sind täglich online – vor allem die jüngeren.
- Gaming ist genauso verbreitet: Jede zweite Person spielt zumindest ab und zu Computer- oder Handyspiele.

Konsum belohnt uns:

- Bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen wie Zocken, Scrollen oder der Konsum von Alkohol aktivieren im Gehirn das Belohnungssystem. Dabei wird Dopamin ausgeschüttet – ein Stoff, der Glücks- und Zufriedenheitsgefühle auslöst.
- Grundsätzlich ist dieses Belohnungssystem positiv: Es sorgt dafür, dass wir motiviert sind und Dinge wiederholen wollen, die sich gut anfühlen. Früher hat uns das beim Überleben geholfen.

Heute können wir uns durch Konsum sehr schnell selbst belohnen – fast auf Knopfdruck. Viele Socials und die Social Media Medien verstärken diesen Effekt sogar: extra zum Beispiel durch Likes, Level oder Auszeichnungen. Genau deshalb fällt es uns oft schwer, rechtzeitig aufzuhören.

Hier solltest Du aufmerksam werden:

- Du konsumierst oder nutzt etwas fast jeden Tag, zum Beispiel Alkohol, Cannabis, Gaming oder Social Media.
- Der Konsum hat für Dich eine Funktion: Er hilft Dir, Probleme zu vergessen, Dich zu beruhigen oder schwierige Gefühle auszuhalten.
- Du hast das Gefühl, ohne den Konsum nicht richtig klarzukommen oder nicht Du selbst zu sein.
- Es fällt Dir sehr schwer oder fühlt sich für Dich unmöglich an, für ein paar Tage darauf zu verzichten.

Triff einer der Punkte auf Dich zu? Dann sprich mit einer Person, der Du vertraust!

Schreiben, Anrufen, Hilfe finden, z. B. hier:

- www.krisenchat.de
- www.nummergegenkummer.de
- Kinder- und Jugendtelefon 116 111
- www.guttempler.de/telefon
- www.dhs.de/service/suchthilfe/verzeichnis
- www.drugcom.de

Hast Du Lust, mehr über psychische Gesundheit zu erfahren? Wir kommen gern in Deine Klasse. www.angstselbsthilfe.de

IRR SINNI G MENSCHLICH

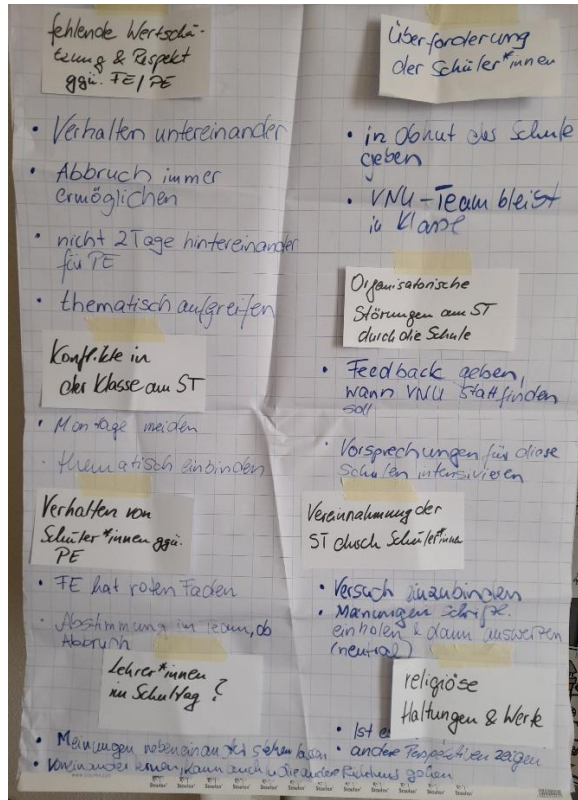
Initiative Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

VR-Bank? FÜR UNDI!

In Kleingruppen, die entsprechend der Rollen im Programm VNU (Fachliche Expert:innen, Persönliche Expert:innen, RG-Koordinatorinnen) gebildet wurden, konnten ausgewählte Themen diskutiert werden:

Workshop FE

Umgang mit herausfordernden Situationen am Schultag (Nancy Preuss)

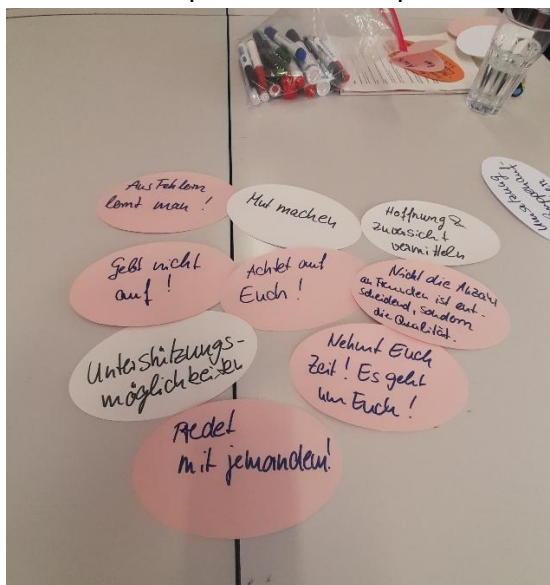


Folgende herausfordernde Situationen wurden diskutiert:

- fehlende Wertschätzung/Respekt gegenüber FE/PE
- Konflikte in der Klasse untereinander
- Überforderung der Schüler:innen mit unseren Themen
- Organisatorische Störung am Schultag
- Religiöse Haltung, die nicht mit unseren Werten übereinstimmt

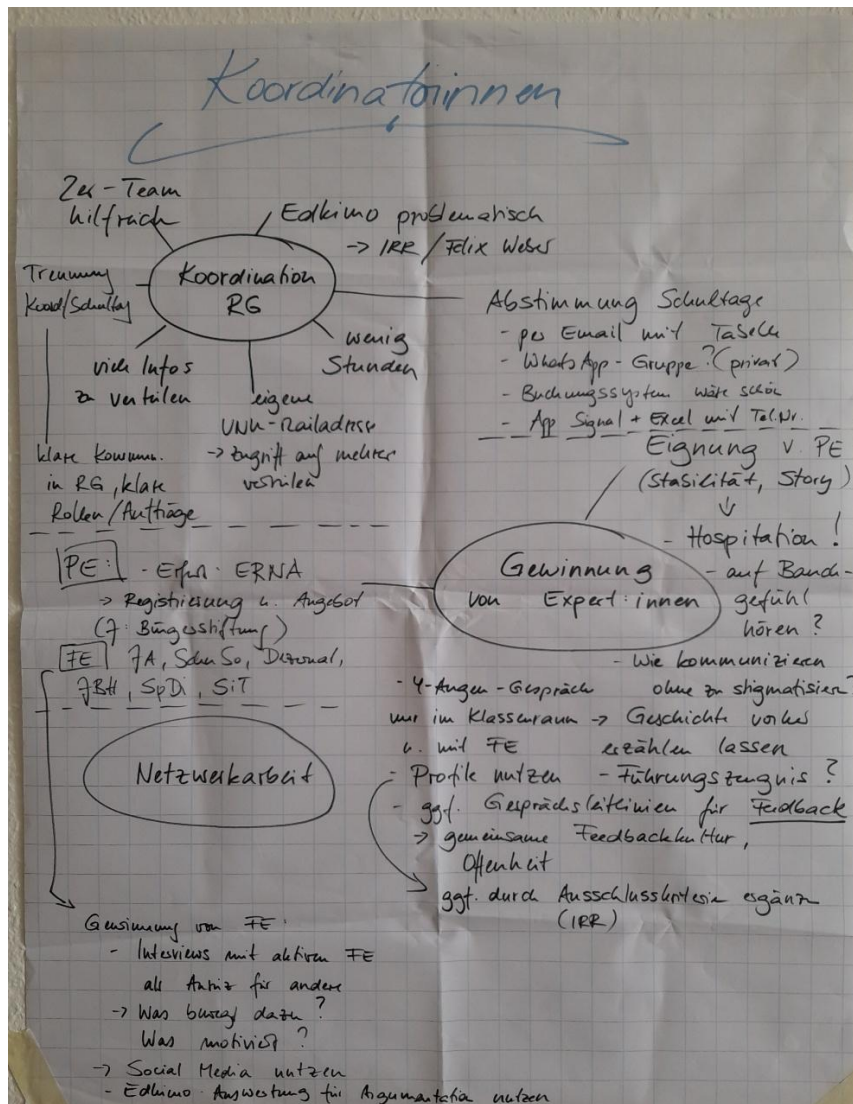
Workshop PE

Die Geschichte der persönlichen Expert:innen am Schultag (Silke Nöller)



Das richtige „Maß“ finden, welchen Fokus setzen und authentisch bleiben- das waren die wichtigsten Themen in der kleinen Runde mit den Persönlichen Experten.

Workshop RG-Koord. (Dr. Victoria Obbarius)
Wie gewinne ich neue Expert:innen?



Ausgehend von den Aufgaben der RG-Koordination wurden Möglichkeiten der Gewinnung von fachlichen und persönlichen Expert:innen diskutiert.

Unser gemeinsames Thema – die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – ist nach wie vor hochaktuell. Der Bedarf an Unterstützung und hilfreichen Angeboten wächst weiter.

Wir erleben auch, wie viel in Bewegung ist:

In Thüringen gehen in diesem Jahr zwei neue Regionalgruppen an den Start: im Landkreis Eichsfeld sowie im Landkreis Weimarer Land/Weimar.

Zugleich erreichen uns Anfragen nach Schultagen aus vielen weiteren Regionen, und es entstehen neue Angebote vor Ort – etwa die „Safe-Space-Apotheken“ in Erfurt.

All das zeigt: Netzwerkarbeit bleibt entscheidend. Es ist wichtig, dass wir miteinander im Gespräch bleiben, voneinander lernen und gemeinsam tragfähige Strukturen weiterentwickeln.

Ein herzliches Dankeschön an Rebekka Fries, RG-Koordinatorin aus dem Gesundheitsamt Schmalkalden-Meiningen, für die Unterstützung bei der Organisation dieses Netzwerktreffens.

Rückmeldungen:

Input-Vortrag, Austausch untereinander, Fachlicher Input, Regulationsübung, Kleingruppenaustausch, Vortrag Alexandra Britz-Schünemann, Fürsorge-Sanduhr wurden als inhaltliche Highlights genannt.

Alle Teilnehmenden bewerteten das Netzwerktreffen als sehr gut (80%) bzw. gut (20%)