

## Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de) • [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail [bkahl@lzg-rlp.de](mailto:bkahl@lzg-rlp.de)

---

Mainz/Neuwied, 3. September 2018

### **Gesundheitskonferenz im Landkreis Neuwied: Stressmanagement bei Jugendlichen**

„Rund 20 bis 30 Prozent der Schüler geben an, dass sie oft oder sogar sehr oft Stress empfinden. Das ist ein relativ hoher Anteil“, stellte Prof. Dr. Arnold Lohaus, Entwicklungspsychologe an der Universität Bielefeld, bei einer Gesundheitskonferenz in Neuwied fest. Die Kreisverwaltung hatte den Wissenschaftler eingeladen, unter der Überschrift „Stressmanagement bei Jugendlichen“ über seine Forschungsergebnisse zu referieren. Die Veranstaltung im „Big House“, dem Jugendzentrum der Stadt Neuwied, fand in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Trägerschaft der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) statt und richtete sich insbesondere an Akteure der Kinder- und Jugendarbeit sowie der Bildungseinrichtungen aus dem Landkreis.

Bei vielen Kindern und Jugendlichen führe Stress zu physischen oder psychischen Problemen, erklärte Lohaus. Im Vordergrund stünden meist Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und Schlafstörungen oder Symptome wie Erschöpfung, Ängste und Konzentrationsmangel. „Wenn das Kind unter den Stresssymptomen leidet und die Schulleistungen sinken, steigt der Druck und erzeugt weiteren Stress – ein Teufelskreis.“ Prof. Lohaus beschäftigt sich daher wissenschaftlich mit Wegen, wie bei betroffenen Schülerinnen und Schülern Stress abgebaut und eine Negativspirale vermieden werden kann.

„Die Wurzeln für eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung liegen im frühen Lebensalter. Daher ist es wichtig, Kinder und Jugendliche vor Überforderung zu schützen und ihnen gleichzeitig Methoden zu vermitteln, wie man mit Stress umgehen kann“, sagte Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG. Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Trägerschaft der LZG und gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen, unterstützt Kommunen dabei, Strategien zur Gesundheitsförderung auf- und auszubauen und hat dabei neben Menschen in schwierigen sozialen Lagen insbesondere auch Kinder und Jugendliche im Blick.

Landrat Achim Hallerbach bezeichnete die Gesundheitskonferenz als ein Ergebnis der „Werkstatt Gesunde Kommune“, die im Frühjahr 2017 im außerschulischen Lernort Linkenbach stattgefunden hatte. Vertreterinnen und Vertreter der Gesundheitsförderung für Kinder, Jugendliche und Senioren waren dort zusammengekommen, um einschlägige Projekte aus der Region kennenzulernen. „Wir folgen mit der aktuellen Veranstaltung dem Wunsch des Fachpublikums, jährlich ein Schwerpunktthema näher zu beleuchten und damit Anregungen zur Weiterentwicklung von gesundheitsförderlichen Aktivitäten in unserem Landkreis zu geben“, so Hallerbach.

V.i.S.d.P. Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer