

BODY TALK – Gesundheitsförderung in der Pubertät

Anne Voss, Produzentin von BODY TALK

„In meiner Handtasche hab ich ein Portemonnaie, ein Handy und Zigaretten, jetzt bin ich erwachsen.“ (Alice, 17)

In den Kurzfilmen der DVD BODY TALK – Gesundheitsförderung 12-16jähriger Mädchen und Jungen – berichten Jugendliche über ihre Erfahrungen und Gefühle in der Pubertät. Neugier, Mutprobe, Risiko und Rausch, eine aufregende Zeit voller Spannungen. In dieser Entwicklungsphase werden Weichen gestellt für ein zukünftiges gesundes oder gefährdetes Leben. Mädchen und Jungen müssen den Anforderungen der Familie, der Schule und der Freizeit gerecht werden und sich gleichzeitig intensiv mit der Entwicklung des eigenen Charakters befassen. Sie müssen sich über die Wirkung ihrer Persönlichkeit auf Andere klar werden und herausfinden, welchen Platz sie in ihrer Umwelt einnehmen. Gelingt ihnen das nicht, leidet die Gesundheit.

Auf der Suche nach Identität gehen die Jugendlichen oft gesundheitliche Risiken ein, um sich als werdende Frau oder werdender Mann darzustellen und bestätigen zu lassen. Bei Überforderung kann Risikoverhalten zunächst sogar helfen, Entwicklungsaufgaben und Anforderungen zu bewältigen, weil es die Jugendlichen in ihren Augen erwachsener wirken lässt. Die Angst vor dem Erwachsenwerden kann leichter verarbeitet werden. Sie essen sich krank oder machen Diäten, bewegen sich zu wenig, nehmen Medikamente, rauchen, trinken Alkohol, probieren illegale Drogen, gehen Unfallrisiken ein und haben ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Durch zahlreiche Spannungen und Belastungen im Alltag kann Überforderung zur Norm werden. Überforderung in der Schule gilt als zentraler Risikofaktor für eine gesunde Entwicklung in der Adoleszenz. Das Gefühl nicht verstanden zu werden, Konflikte im Elternhaus oder im Freundeskreis verstärken die Belastung. Fast die Hälfte der pubertierenden Mädchen und ein Viertel der Jungen geben an, mindestens einmal im Jahr unter einer psycho-somatischen Beschwerde zu leiden, am häufigsten unter Kopfschmerzen, Nervosität und Konzentrationsschwierigkeiten. Wesentlicher Schutz vor Überforderung, Angst, und Versagen kommt bei allen Jugendlichen von einem guten Selbstwertgefühl, Vertrauen auf die eigenen Ressourcen, von sozialer Kompetenz und Unterstützung von Freunden, Eltern und Lehrern.

BODY TALK zeigt, wie man sich auch ohne gesundheitsschädigende Mittel und Verhaltensweisen wohlfühlen und ein gesundes, selbstbestimmtes Leben führen kann.

Die Kurzfilme bieten Orientierung für Jungen und Mädchen in der Pubertät, Anregung zu Gesprächen über Tabuthemen und Hilfe, sich selbst und das andere Geschlecht besser zu verstehen. Das Programm trägt dazu bei, Lebenskompetenz, Selbstwertgefühl und die eigenen Ressourcen zu stärken und individuelle Handlungsspielräume sichtbar zu machen.

Die Filme richten sich insbesondere an 12 bis 16-jährige Mädchen und Jungen, Eltern, Lehrpersonen und alle, die in der Aus- und Weiterbildung von Jugendarbeit und Gesundheitsförderung stehen.

DVD: 9 Filmportraits von Jungen und Mädchen + 2 Kurzfilme zu "Ernährung/Bewegung" und "Sexualität"

CD-ROM: Hintergrundinformationen, Arbeitsblätter und didaktische Hinweise

Bestellen: ab Februar 2007 über atvassmann@aol.at, CHF 48, zuzüglich Versandkosten