

Jugendliche lernen gesunde Lebensweise

Die Schule an der Wakenitz hat jetzt ein neues Programm gestartet

St. Gertrud. „Endlich gibt es ein Gesundheitsprogramm an Lübecks Schulen“, freut sich Benedikt Kleine-Stricker. Der Leiter der Aktion „Du weißt, wo's lang geht“ startete nach eineinhalb Jahren Vorarbeit nun das neue Angebot der Schule an der Wakenitz.

„Es richtet sich an Schüler zwischen 14 und 18 Jahren der neunten Jahrgangsstufe“, erklärt Kleine-Stricker. „Die Jugendlichen sollen angeregt werden, gesunde Lebensweisen und positive Einstellungen zu ihrem Körper und allgemeines Wohlbefinden zu entwickeln.“ Dauerhaft krankmachenden Gewohnheiten soll vorgebeugt werden, um belastende Verhaltensweisen abzulegen. „Das Programm befasst sich mit einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff, wie ihn die Weltgesundheitsorganisation beschreibt. Es geht um das Wohlbefinden ganz allgemein.“



Starten das Gesundheitsprogramm: Jarbas Habedank (oben, v. l.), Angela Lucie Buraczewski, Melanie Tiedemann, Miriam Suhr, Dominik Rein sowie Benedikt Kleine-Stricker (unten, v. l.) und Nelli Kelm-Schell.

Foto: privat

In Gesprächen innerhalb der Schulzeit befassen sich die Jugendlichen in sechs Einzel- und Gruppentreffen mit dem Thema. Dabei werden die Sechser-Teams entsprechend nach Jungen und Mädchen unterteilt. „Es ist für viele leichter, sich innerhalb seines Geschlechts auszutau-

schen.“ Die Treffen böten den Schülern Gelegenheit, ihre Kompetenzen zu stärken und lösungsorientierte Strategien zu entwickeln. Dabei wählen die jungen Leute für jede Gruppe eines der Themen wie Liebe, Freundschaft, Identität oder Zukunft. „Dabei geht es vor allem um Kom-

munikation und um den Austausch der verschiedenen Ansichten untereinander.“

Bei den Treffen sind beratende Begleiter dabei, die helfen, die gesteckten Ziele umzusetzen. „Das sind schulexterne Experten des Kinder- und Jugendhilfeverbundes“, sagt Kleine-Stricker. Sie begleiten die Schüler während der dreimonatigen Programmdauer in den Gruppen- und Einzeltreffen. „Häufige Ziele der Schüler sind bessere Noten oder auch schulfremde Wünsche wie ein Rollerführerschein.“

Kleine-Stricker hofft, das Programm auch an anderen Lübecker Schulen durchführen zu können. „Es ist ein sehr wichtiges Thema, gerade bei Schülern dieses Alters. Darum möchten wir es gern als Träger in ganz Lübeck durchziehen.“

Finanziert wird das Programm zu 100 Prozent von Sponsoren wie der AOK Nordwest. er