

Jugendpfleger lernen, Stress zu bewältigen

WITTENBERG/MZ - „Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe“ standen im Mittelpunkt eines Seminars für Fachkräfte der offenen Kinder- und Jugendarbeit im Landkreis Wittenberg. In Kooperation mit dem Fachdienst Jugend und Schule des Landkreises hat Nadine Müller, Bildungsreferentin des Kreiskinder- und Jugendrings Wittenberg, ein Seminar in den Räumen von Reso-Witt organisiert, an dem zwölf Jugendpfleger- und pflegerinnen teilnahmen.

Diplom-Mediziner, Supervisor, Entspannungspädagoge und Dozent Eberhard Lantzen aus Halle/Saale führte dabei durch einen interessanten Tag voller Selbsterkenntnisse. Nach der Ermittlung persönlicher Stressoren erhielten die Teilnehmer grundlegende Informationen zu Ursachen, Auswirkungen, Symptomen und Abbau von Stress und Burnout. Neben der Informationsvermittlung und dem Austausch mit den Seminarbesuchern gab Lantzen hilfreiche, praktische Entspannungsübungen mit für den Arbeitsalltag.

Der ist bei den pädagogischen Fachkräften der offenen Kinder- und Jugendarbeit von einer hohen Verantwortung geprägt. Zunehmend beeinflussen schwierige Rahmenbedingungen, Zeitdruck, Erfolgsunsicherheiten und Existenzängste die Psyche der Pädagogen, was unter Umständen zu emotionalen Erschöpfungszuständen führen kann. Im Seminar als präventives Hilfsangebot haben die Teilnehmer wirksame Strategien zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe erlernt, die ihnen in der täglichen Arbeit helfen.

MZ 22.10.12