

Schriftliche Informationen zum careleaverspezifischen Video **Gesundheit**

1. Einleitung

Careleaver sind möglicherweise in einem Umfeld aufgewachsen, in dem Gesundheit nicht im Mittelpunkt stand oder nicht übermäßig thematisiert wurde. Das betrifft einerseits die **physische Gesundheit**: Regelmäßige Kontroll- und Vorsorgetermine bei Ärzten waren vielleicht keine Selbstverständlichkeit, sodass sie das Angebotspektrum und mögliche Anlaufstellen ggf. erst kennenlernen müssen. Auch Bewegung und gesunde Ernährung waren ggf. nicht Teil des Alltags bzw. konnten aufgrund anderer Sorgen oder finanzieller Not keinen großen Stellenwert haben. Sie müssen nun neu erst als wichtiger Faktor für einen gesunden Körper und ein gut funktionierendes Immunsystem erlernt werden.

Andererseits betrifft das auch die **psychische Gesundheit**. Diese muss in einem ersten Schritt zunächst als wichtiges Element erkannt werden; anschließend gilt es Dinge zu entdecken, die einem mental guttun und die zu einer gesunden Psyche führen. Insbesondere in Zeiten, in denen viele und große Veränderungen bevorstehen, können so das eigene Wohlbefinden, die eigene innere Stabilität und die Ausgeglichenheit gestärkt werden.

Achtung: Beim Thema Gesundheit kann ein Coaching sicher nur bis zu einem gewissen Punkt unterstützen und muss dann an Fachpersonen vermitteln. (s. Thema „Unterstützungs- und Beratungsangebote“).

2. Physische Gesundheit

Arztbesuche und Vorsorge

Die Jugendlichen sollten eine feste **Hausärztin** oder einen festen Hausarzt haben, die bzw. der sie und ihre Anamnese gut kennt und bei Bedarf an entsprechende Fachärzte vermitteln kann. Dies gilt auch bei psychischen Krankheiten oder Krisen. Regelmäßige Besuche beim **Zahnarzt** zur jährlichen Kontrolle und Zahnreinigung sind wichtig, auch für die Punkte im Bonusheft, um im Bedarfsfall die vollen Leistungen der Krankenversicherung zu bekommen. Für Mädchen und junge Frauen stehen außerdem regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bei der **Frauenärztin** an.

Gute Ärzte sind nicht leicht zu finden. Die Jugendlichen könnten sich dafür bei Freunden und Bekannten umhören und nach **Empfehlungen** fragen. Termine sind inzwischen bei vielen Praxen auch einfach online buchbar, zum Beispiel über www.doctolib.de.

Wichtig für alle kassenärztlichen Leistungen ist es, eine **Krankenversicherung** zu haben (s. Thema „Rechte und Pflichten von Volljährigen“). Es lohnt sich nachzufragen, welche zusätzlichen Leistungen übernommen werden, z. B. Zahnreinigung oder spezielle Impfungen. Vor Urlauben im Ausland sollte der Versicherungsschutz geprüft werden: Übernimmt die Krankenkasse sämtliche Kosten, die im Krankheitsfall im Ausland entstehen? Muss ggf. eine Zusatzversicherung abgeschlossen werden?

Bei Fragen zu **Sexualität** oder Beratungsbedarf zu Themen wie Verhütung oder Schutz vor Geschlechtskrankheiten kann der Kontakt zu ProFamilia, der Caritas, der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) oder den Beratungsstellen regionaler Gesundheitsämter hergestellt werden.

Ernährung

Für viele Jugendliche ist es keine Selbstverständlichkeit, regelmäßig **gesunde und ausgewogene Mahlzeiten** selbst zuzubereiten, wenn sie damit nicht aufgewachsen sind und hier keine Alltagsroutine für sich entwickelt haben. Ggf. ist ihnen auch der Zusammenhang von guter Ernährung und Gesundheit, bzw. körperlichem Wohlbefinden nicht ausreichend bekannt. Manche von ihnen können vielleicht nicht kochen und (müssen) lernen, für sich selbst zu sorgen, andere wiederum sind schon sehr früh sehr selbstständig. Insbesondere Careleaver in stationären Einrichtungen berichten, dass sie früh lebenspraktische Dinge wie etwa das Kochen gelernt haben. Auch hier sind also die Hintergründe der jungen Menschen und damit die Ausgangsbedingungen äußerst verschieden und müssen individuell betrachtet werden.

Prinzipiell gibt es einige hilfreiche **Tipps und Initiativen**, die den Jugendlichen weiterhelfen können:

- Die Ernährungspyramide kann zum Einstieg in eine ausgewogene Ernährung ein hilfreicher Wegweiser sein.
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. hat Tipps zur Ernährung und Rezeptideen für eine einfache, gesunde Küche.
- Darüber hinaus gibt es unzählige (Hobby-)Köchinnen und Köche oder Influencer in den sozialen Medien oder auf YouTube, denen die Jugendlichen folgen und bei denen sie sich Inspiration holen können.
- Und nicht zuletzt kann Kochen mit Freunden als soziales Event die Motivation dafür steigern.

Bewegung

„Sitzen ist das neue Rauchen“: Viel zu viele Menschen bewegen sich tagtäglich zu wenig, dabei ist Bewegung – wie gesunde Ernährung – ein wichtiger Baustein für gesunde Entwicklung und Wohlbefinden. Auch hier kann es sein, dass Jugendliche mit dem Thema Bewegung (abgesehen vielleicht vom Schulsport) wenig Berührungspunkte hatten, die Vielfalt an Angeboten nicht kennen oder wenig in ihren Neigungen und Potenzialen gefördert wurden. In diesem Fall sollten die Jugendlichen erfahren, dass es zahlreiche günstige (z. T. zusätzlich mit vergünstigten Tarifen für junge Menschen) oder gar kostenfreie **Sportangebote** gibt. Dazu zählen z. B.:

- Sportvereine,
- Hochschulsport,
- ggf. Fitnessstudios,
- kostenlose Angebote wie Laufgruppen, „Yoga im Park“.

Es lohnt auch ein Blick in die sozialen Medien, wo man z. B. facebook-Gruppen, Angebote bei www.nebenan.de oder ein regionales Angebot von „Sport im Park“ findet. Ein schöner Nebeneffekt von Gruppensport kann das Knüpfen neuer Kontakte sein.

Alternativ gilt: Wer für Sport und Bewegung nicht raus will, findet auch online ein großes (kostenarmes) Angebot. Und wer keine Zeit für (regelmäßige) Sporteinheiten findet, kann z. B. das Fahrrad anstelle des ÖPNV nehmen, um Bewegung in den Alltag zu integrieren.

3. Mentale oder psychische Gesundheit

Mentale oder psychische Gesundheit ist laut WHO (World Health Organization) „ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“. Sie nennt dafür drei grundlegende **Einflüsse**: individuelle Merkmale (wie z. B. genetische Eigenschaften), Umweltfaktoren (wie z. B. Zugang zu Basiseinrichtungen) und soziale Verhältnisse. Zu letzteren gehören der sozioökonomische Status des Haushalts, die Lebens-, Bildungs- und Arbeitsbedingungen, Möglichkeiten der Lebensgestaltung, Bildungschancen oder Arbeitsmöglichkeiten. Sie wirken sich auf psychische Stabilität oder Instabilität aus. Zudem sind manche Jugendliche **psychisch vorbelastet** und müssten eigentlich therapiert werden; hier ist eine sensible Behandlung durch eine psychologische Fachkraft gefragt – ein Coach kann möglicherweise vermitteln, aber keinesfalls inhaltlich arbeiten (s. Thema „Grenzen des Coachings“).

Wichtig ist, überhaupt zu merken, dass es einem psychisch nicht gut geht. Entscheidend kann hier das **soziale Umfeld** sein, eine vertraute Person, die bemerkt, dass etwas nicht stimmt und den jungen Menschen darauf anspricht. Freundschaften und Beziehungen können also eine große Rolle bei mentaler Gesundheit spielen; dabei sind sie gleichzeitig keine Selbstverständlichkeit: Die Wege mancher Careleaver sind von häufigen Wechseln und wenig Beständigkeit gekennzeichnet, die den Aufbau fester Bindungen erschweren. Darüber hinaus sind soziale Eingebundenheit, Kontakte, Austausch und Kommunikation wichtige Aspekte für mentale Stabilität. Es kann dafür ganz entscheidend sein, dass sich die jungen Menschen ein sicheres Netz und ein stabiles soziales Umfeld aufbauen, das sie in Übergangs- und Veränderungszeiten gut begleitet, stützt, Stabilität und Ausgleich bietet, als „Ersatz“ für das Herkunftsfamiliensystem gelten kann und in dem vor allem Menschen sind, an die sich die Careleaver wenden können.

Falls (noch) kein gewachsenes, stabiles Netzwerk besteht, gibt es viele Möglichkeiten, sich gezielt ein soziales Netzwerk aufzubauen und möglichst über regelmäßige Treffen zu halten. Kontakte finden sich z. B. über (Sport-)Vereine, Wohngemeinschaften, ehrenamtliches Engagement, im Kollegenkreis oder über die Kirchengemeinden (s. Thema „Soziales Netzwerk“).

Freizeitbeschäftigungen können Halt geben und über die Möglichkeit für neue Kontakte hinaus auch eine Struktur im Alltag bieten. Auch hier ist den Jugendlichen ggf. die Bandbreite an möglichen Freizeitbeschäftigungen noch nicht bekannt:

- Anmeldung in Sport- und Musikvereinen oder Chören,
- Kunst- und Kultur-Angebote wahrnehmen (z. B. von Volkshochschulen oder Museen),
- Ehrenamtliches Engagement in Vereinen, bei kirchlichen Trägern, Sozialeinrichtungen, parteipolitisches Engagement, Naturschutz, Freiwillige Feuerwehr,
- Ausflüge, z. B. in die Natur,
- Events wie Konzerte/Festivals,

- Reisen mit günstigen Angeboten, z. B. Super Sparpreis (Europa) Young, Gruppenreisen über www.Jugendherberge.de, organisierte und begleitete Jugendreisen.

Beratung rund um die Gestaltung des eigenen Lebens kann auch über die „Hilfe für junge Volljährige“ erfolgen (s. Thema „Übergang“), z. B. über die Caritas.

Weitere Informationen finden sich z. B. hier:

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start

www.profamilia.de/fuer-jugendliche/rechte-und-sexualitaet/

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de

Bundeszentrale für Ernährung: www.bzfe.de