

Selbstfürsorge: Eine Schlüsselkompetenz für das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern

In einer Zeit, die von einem stetig steigenden Druck durch schulische Anforderungen, soziale Medien und Zukunftsängste geprägt ist, rückt die Selbstfürsorge als eine unverzichtbare Kompetenz für das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern immer stärker in den Fokus. Die Notwendigkeit, dass Jugendliche lernen, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und für ihre psychische sowie physische Gesundheit zu sorgen, wird zunehmend evident. Die Förderung gesunder Lebensgewohnheiten und die Vermittlung von Strategien zur Bewältigung von Stress und emotionalen Herausforderungen sind dabei von entscheidender Bedeutung.

Unter Selbstfürsorge versteht man die bewusste Entscheidung, sich um sich selbst zu kümmern, sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Dies beinhaltet die Wahrnehmung und Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse sowie die Umsetzung von Maßnahmen zur Förderung des eigenen Wohlbefindens. Die Selbstfürsorge nimmt einen hohen Stellenwert ein, da sie den Schülerinnen und Schülern dabei hilft, sich von Druck und dem ständigen Vergleich mit anderen zu befreien und ein gesundes Selbstbild aufrechtzuerhalten.

Von besonderer Bedeutung ist die Betrachtung der Selbstfürsorge aus körperlicher Sicht. Sie umfasst die bewusste Entscheidung, unseren Körper zu pflegen und ihm die nötige Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Dazu gehören regelmäßige körperliche Bewegung, eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Schlaf. Diese Maßnahmen tragen nicht nur zur Verbesserung der physischen Gesundheit bei, sondern unterstützen auch die Freisetzung von Endorphinen, welche die Stimmung heben und Stress reduzieren. Nicht zu vernachlässigen ist jedoch auch die geistige und emotionale Selbstfürsorge. Die Einbeziehung von Entspannungspraktiken wie Achtsamkeit oder Meditation sowie die Ausübung von Hobbys oder kreativen Tätigkeiten bieten wichtige Möglichkeiten, Stress abzubauen und das psychische Wohlbefinden zu fördern. Zudem ist es von großer Bedeutung, dass Jugendliche lernen, ihre eigenen Gefühle zu erkennen, zu akzeptieren und darüber zu sprechen, sei es mit Freunden, Familie oder durch das Führen eines Tagebuchs. Abschließend ist anzumerken, dass auch die Entwicklung klarer Grenzen ein wesentlicher Bestandteil der Selbstfürsorge ist. Diese zu kennen, ermöglichtes, die eigenen Bedürfnisse zu definieren und zu kommunizieren, was wiederum dazu beiträgt, Überlastung und Stress vorzubeugen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen ihres Umfelds zu finden.

Als Schulsozialarbeitende ist es unsere Aufgabe, die Selbstfürsorge bei den Schülerinnen und Schülern zu fördern und sie dabei zu unterstützen, für sich selbst zu sorgen. Wir stehen ihnen als Ansprechperson zur Verfügung, um ihnen bei persönlichen Herausforderungen zu helfen und sie zu ermutigen, sich um sich selbst zu kümmern. Zudem finden bei Bedarf unterschiedliche Inputs in den Klassen statt, wie beispielsweise zum Thema Grenzen oder Gefühlen.

