

Jugendgesundheitscoach



Mit einer 6 cm dicken Mappe und einem dreitägigen Seminar in Bruck an der Mur begann unsere Ausbildung zum Gesundheitscoach. In drei Modulen bekamen wir viel Input über alle verschiedensten Themen der Gesundheit. Der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherung, Doktoren der psychischen Gesundheit und Gesundheitskompetenz, Diätologinnen und viele mehr, hielten sehr interessante Vorträge.

Für das Zertifikat zum Gesundheitscoach wurde allen 30 Schülern beauftragt, mindestens 150 Jugendlichen etwas über unsere Ausbildung zu erzählen, wichtige Themen anzusprechen und Menschen zu informieren. Wir Coaches informieren Schüler und versuchen bei Problemen zu helfen. Gesundheit ist viel mehr als nur vielseitige und gesunde Ernährung, richtige Bewegung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz, Liebe, Gendergesundheit, Suchtprävention und noch vieles mehr gehört hier auch dazu.

Mithilfe von VIVID konnten wir unseren Vortrag über Suchtprävention spannend über die Runden bringen. Mit Rauschbrillen können Wahrnehmungserscheinungen und Gleichgewichtsstörungen, ohne Alkoholeinfluss, wahrgenommen werden. Mit diesen Brillen hat man eine tolle Möglichkeit in die Person eines Menschen zu schlüpfen welche 0,8; 1,3; 1,5 Promille im Blut hat.

Das Ergebnis des 1. Lehrgangs zum Gesundheitscoach war sehr erfolgreich und es konnten viele Schüler informiert werden. Das Projekt wurde mit Auszeichnungen der einzelnen Coaches und einem Vortrag von Ali Mahlodji, dem EU Jugendbotschafter beendet. Die Jugendgesundheitscoach-Ausbildung ist eine tolle Erfahrung. Vom Organisieren eines Projektes bis hin zu einer wachsenden Sicherheit und Selbstständigkeit ist/war alles dabei!

Auch wenn wir die Goldfischgeneration sind können wir uns ändern und mehr für die Zukunft tun. Geh mit offenen Augen durch den Alltag, mach einfach mal Default Networking und lebe gesund. Ist es nicht traurig zu sehen wenn Menschen am Weg zur Arbeit gegen Säulen laufen, weil sie nur auf ihr Handy schauen? Bist du auch so ein Smombie?

GOLDFISCHGENERATION ... Die Werbeabteilung von Microsoft Canada hat herausgefunden, dass die Aufmerksamkeitsspanne von 12 Sekunden im Jahr 2000 auf 8 Sekunden gesunken ist. Im Internet wurde behauptet, dass wir damit 1 Sekunde unter der Aufmerksamkeitsspanne des Goldfisches liegen. Damit war der Begriff „Goldfischgeneration“ geprägt. Dass die Aufmerksamkeitsspanne gesunken ist stimmt, aber der Vergleich mit dem Goldfisch ist nicht haltbar, da die Aufmerksamkeitsspanne des Goldfisches nicht untersucht wurde.

DEFAULT MODE NETWORK ... oder auch Ruhestandsnetzwerk beschreibt Hirnregionen, die aktiviert werden, wenn man nichts macht. Herkömmlich ist dies als „Tagträumerei“ bekannt. Sich bewusst zu entscheiden, seinen Gedanken nachzuhängen, fördert die Kreativität.

SMOMBIES ... Aus „Smartphone“ und „Zombie“. Beschreibt Menschen mit ständigem Blick aufs Smartphone, die nur noch zombiehaft durch die Gegend laufen und ihre Umgebung kaum wahrnehmen.



Josef Harb, Obmann Steiermärkische Gebietskrankenkasse,

Profⁱⁿ Mag^a Martina PABST

Julia Altmann

Alina Hütter

Andrea Hirschenberger, Generaldirektorin Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Dr. Peter Scholz, Abteilungsleiter der öst. Sozialversicherung

