

## **Mit Sicherheit!**

### **Zur Bedeutung des Autonomen Nervensystems in der Kinder- und Jugendhilfe oder Jugendarbeit**

**Das Autonome Nervensystem (ANS)** ist zuständig für die körperlichen Grundfunktionen und ermöglicht uns, flexibel auf die Umwelt zu reagieren. Dies zeigt sich auch im Verhalten: Je nachdem, in welchem **Zustand** sich das **ANS** gerade befindet, neigen wir zu **Aggressivität, Passivität oder zugewandter Kooperation**. Dies gilt die Jugendliche, Eltern, Betreuende etc.



**Der Zustand  
des ANS prägt  
das aktuelle  
Handeln!**

Damit **Jugendliche in sich selbst Halt finden**, ist es wichtig, ihnen Möglichkeiten zu vermitteln, wie sie Erfahrungen von Selbstregulation und Selbstwirksamkeit aufbauen.

**Das bedeutet auch Stressreduktion:** Die Strategien dienen ebenso der Organisation/ dem sozialpädagogischem Personal in mehrfacher Weise: Sei es in Beratungsgesprächen mit Eltern, in unterschiedlichen Konfliktsituationen oder im Austausch mit den Jugendlichen selbst, lässt sich die Basis für kooperatives und lösungsorientiertes Handeln (wieder) herstellen. Damit geht *Stressreduktion* in der Organisation einher!

#### **Inhalte des Vortrags:**

- ***Grundwissen zur Funktionsweise des ANS***
- ***Auswirkungen auf Verhalten und Gesundheit***
- ***Möglichkeiten des ANS-Ausgleichs im Alltag***

Die Grundübungen sind einfach und können leicht ausgeführt werden. Die regulierende Wirkung auf der körperlichen, emotionalen und verhaltensbezogenen Ebene ist oft schon in kurzer Zeit spürbar. Für die Jugendlichen bedeutet es, Bausteine für einen konstruktiven Umgang mit 'Stress' zu erlernen, von denen sie nachhaltig profitieren können.



**Vortrag:** Dr. Andrea Oppermann, Kontakt [info@andrea-oppermann.de](mailto:info@andrea-oppermann.de)

**Dauer:** 60 Minuten mit Raum für Fragen/ Diskussion