

Prävention-Rat

Das Informationsblatt mit den Themenschwerpunkten:

Ausbildung, Polizei und Jugendschutz

Achtung „**Loveboy**“
Masche

**Burnout und
Prävention**

„Initiative gegen Gewalt“

**Die Polizei warnt
vor „Spice“**



**Sm@rtphones und
die Auswirkung
auf Kinder**

Prävention-Rat



Das Informationsblatt mit den Themenschwerpunkten:

Ausbildung, Polizei und Jugendschutz

Herausgeber und Verlag:

P-J GmbH
Pferdebachstr. 84b
58455 Witten

Tel. 0234 / 45 93 05 80
E-Mail: info@service-jugendschutz.de
www.initiative-gegen-gewalt.info
www.p-j-gmbh-witten.de

Redaktion:
Luciana Adam

Anzeigen:
P-J GmbH
Pferdebachstr. 84b
58455 Witten

Satz und Druck:

P-J GmbH
Pferdebachstr. 84b
58455 Witten

Fotos mit freundlicher
Unterstützung von:

www.pixelio.de
www.pixabay.com

Zuschriften direkt an:
P-J GmbH
Pferdebachstr. 84b
58455 Witten

DPV Mitglied im Deutschen
Presse - Verband

INHALT

Burnout und Prävention.....	Seite 04
Abziehen und Abzocken.....	Seite 08
Polizei informieren bei Cyberkriminalität	Seite 17
Die richtige Ausbildung	Seite 20
Sicherheit in einer vernetzten Welt.....	Seite 25
Suchtprävention.....	Seite 28
Cybermobbing und Kinder.....	Seite 32
Die Polizei warnt vor „Spice“	Seite 34
Gewalttätige Kinder	Seite 35
Achtung „Loveboy“ Masche.....	Seite 40
Medienerziehung: Kinder im Netz	Seite 43
Fernsehen und die Entwicklung von Kindern	Seite 49
Smartphones und die Auswirkung auf Kinder.....	Seite 50

BURNOUT UND PRÄVENTION

Burnout ist in aller Munde und wird immer noch als "Manager-Krankheit" bezeichnet. Burnout kann man auch mit "völlig ausgebrannt und ausgelaugt" umschreiben. Die Betroffenen fühlen sich leer, müde wie Blei, haben keine Freuden oder Interessen mehr und können sich zu nichts mehr motivieren.

Burnout Prävention ist auch für Jugendliche immer wichtiger

Die Konzentration lässt nach und sie fühlen sich unter Umständen als völlige Versager. Hinzu kommen körperliche Beschwerden, die völlig unterschiedlich sein können.

Es können auftreten:

- Kopfschmerz
- Schwindel
- Magenschmerzen
- Durchfall
- Muskelschmerzen und vieles mehr.

Doch eine „Manager – Krankheit“ ist Burnout schon lange nicht mehr. Betroffen sind u.a.:

- Schüler
- Studenten
- Hausfrauen
- Ärzte
- Krankenschwestern
- der normale Arbeiter von nebenan.

Burnout tritt nicht schnell und akut auf, es kommt schleichend. Meistens fühlen die Betroffenen sich zuerst überfordert, haben keine Zeit für sich und ihnen wird alles zu viel. Dann lassen die Freizeitaktivitäten nach, körperliche Beschwerden stellen sich ein und sie sind nur noch müde.

Die Ursachen sind so vielfältig, wie die Symptome, die sich zeigen können.

- Termindruck
- Leistungsdruck
- das Gefühl, immer perfekt sein zu müssen
- das Gefühl, immer alles richtig machen zu müssen
- das Gefühl, es allen recht machen zu müssen

Mittlerweile leiden bereits Jugendliche an diesem Symptom:

- zu viel Schulstress



-zu viel lernen müssen und wollen/sollen

-mangelnde Freizeit

-mangelnde Stressbewältigungsmechanismen

Stress haben viele Menschen – alle Menschen. Es ist der negative Stress, der langsam und schleichend krank macht. Hält dieser Stresspegel lange an, reagiert der Körper mit vielen möglichen Symptomen darauf.

Hier hilft die Burnout – Prophylaxe:

-viel Bewegung einplanen

-mal nichts machen ist wichtig

-sich Zeit nehmen, auf seinen Körper zu hören
(was sagt der mir, was geht in mir vor)

-auch mal nein sagen

-einen Plan machen, was wirklich heute erledigt werden muss und was noch Zeit hat

-ein Entspannungsverfahren lernen

-Bezugspersonen einweihen

Ausreichende Zeit zum Entspannen und Abschalten sowie Stressbewältigungsmechanismen sind enorm wichtig, um Stresssymptomen zu entkommen. Gerade Kinder und Jugendliche sind durch mangelnde Stressbewältigungskompetenzen gefährdet.

Im Zweifelsfall suchen sie sich kompetente Hilfe bei ihrem Arzt, einem Therapeuten oder einen Burnoutspezialisten.

