

GESUNDHEITS- UND FÖRDERDIENSTE

Portfolio Stand 08/2025



DON BOSCO
ASCHAU AM INN

ÜBER DON BOSCO ASCHAU

Wir setzen uns für junge Menschen mit körperlichen und/oder psychischen Leistungs- und Anpassungsstörungen sowie Lernbeeinträchtigungen ein.

Ziel unserer Arbeit ist es, junge Menschen ganzheitlich zu fördern, sie zu begleiten sowie die persönliche/ soziale Stabilisierung zu ermöglichen bzw. die Voraussetzungen dafür zu schaffen.

Außerdem werden Teilnehmende beruflich hervorragend qualifiziert, um so die nachhaltige und selbstbestimmte Integration in das Arbeitsleben und die Gesellschaft zu bewirken - entsprechend unserem Leitbild „Damit das Leben junger Menschen gelingt“.

Die hauseigenen Fachdienste, u. a. psychologischer, begleitender, medizinischer Dienst, der sporttherapeutische Dienst und unsere externen Partner mit Angeboten wie Reittherapie, Psychiatrie sowie Ergotherapie unterstützen die Rehabilitanden bedarfsgerecht auf ihrem Weg zur beruflichen und gesellschaftlichen Integration. Darüber hinaus wird eine Vielfalt an kreativen sowie pastoralen, musischen und kulturellen Freizeitaktivitäten angeboten.

Chiara Rossi

Leitung Gesundheits-
und Förderdienste

UNSERE ANGEBOTE

- 03 Resilienzgruppe
- 04 Konzentrationstraining
- 05 Kreativgruppe
- 07 Lachyoga
- 09 Entspannung
- 10 Sozialkompetenztraining
- 11 Lernen lernen
- 13 Sporttherapie
- 14 Ergotherapie
- 15 Reittherapie
- 17 Biofeedback
- 19 Psychiatrie

Portfolio



Damit das Leben junger Menschen gelingt.

RESILIENZ



ZIEL/ANLASS

Gestärkte Resilienz (Widerstandsfähigkeit) kann dabei helfen, besser mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und so das Risiko für körperliche und psychische Erkrankung zu verringern bzw. den Umgang mit bereits bestehenden Belastungen zu verbessern.

INHALTE

- Erlernen von Zielsetzung
- Selbstwert/Selbstakzeptanz
- Selbstwirksamkeit
- Achtsamkeitsübungen
- Umgang mit Belastenden Situationen
- Erlernen gesunder Verhaltensweisen
- Ressourcensuche
- Optimismus
- und vieles mehr ...

ZIELGRUPPE

Prinzipiell für alle Teilnehmer, die oben genannte Inhalte bearbeiten möchten/sollten, also z. B. Teilnehmer, die:

- Von Stress in Arbeit/Schule/Alltag belastet sind
- wenig Ressourcen besitzen, um auch belastende Situationen gut zu meistern
- Sehr selbstkritisch sind
- Schwer aus sich herauskommen
- Schwierigkeiten im Sozialkontakt haben
- Etc.

KONZENTRATIONSTRAINING



Ziel/Anlass

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und geistigen Flexibilität
- Fokus auf gezielte Steigerung der Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und Wahrnehmung
- Unterstützung bei Stressbewältigung und Ablenkungen
- Optimierung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alltag und Ausbildung

Inhalte/Übungen

Aufmerksamkeitsübungen, Gedächtnisaufgaben, Reaktions- und Wahrnehmungstraining, visuelle und auditive Übungen, Entspannungstechniken und vieles mehr

ZIELGRUPPE

Prinzipiell für alle Teilnehmer, die genannte Inhalte bearbeiten möchten/sollten, z. B. TN:

- Fällt es schwer, bei Aufgaben fokussiert zu bleiben und Ablenkungen zu widerstehen oder klare Entscheidungen zu treffen
- Hat Schwierigkeiten mit der Selbstorganisation und Strukturierung von Aufgaben
- Sucht nach Strategien, um Aufmerksamkeit zu lenken und Impulsivität zu kontrollieren
- Hat Konzentrationsschwierigkeiten während des Lernens

KREATIVGRUPPE

*"Du kannst die Kreativität nicht aufbrauchen.
Je mehr du sie benutzt, desto mehr hast du." - Maya Angelou.*

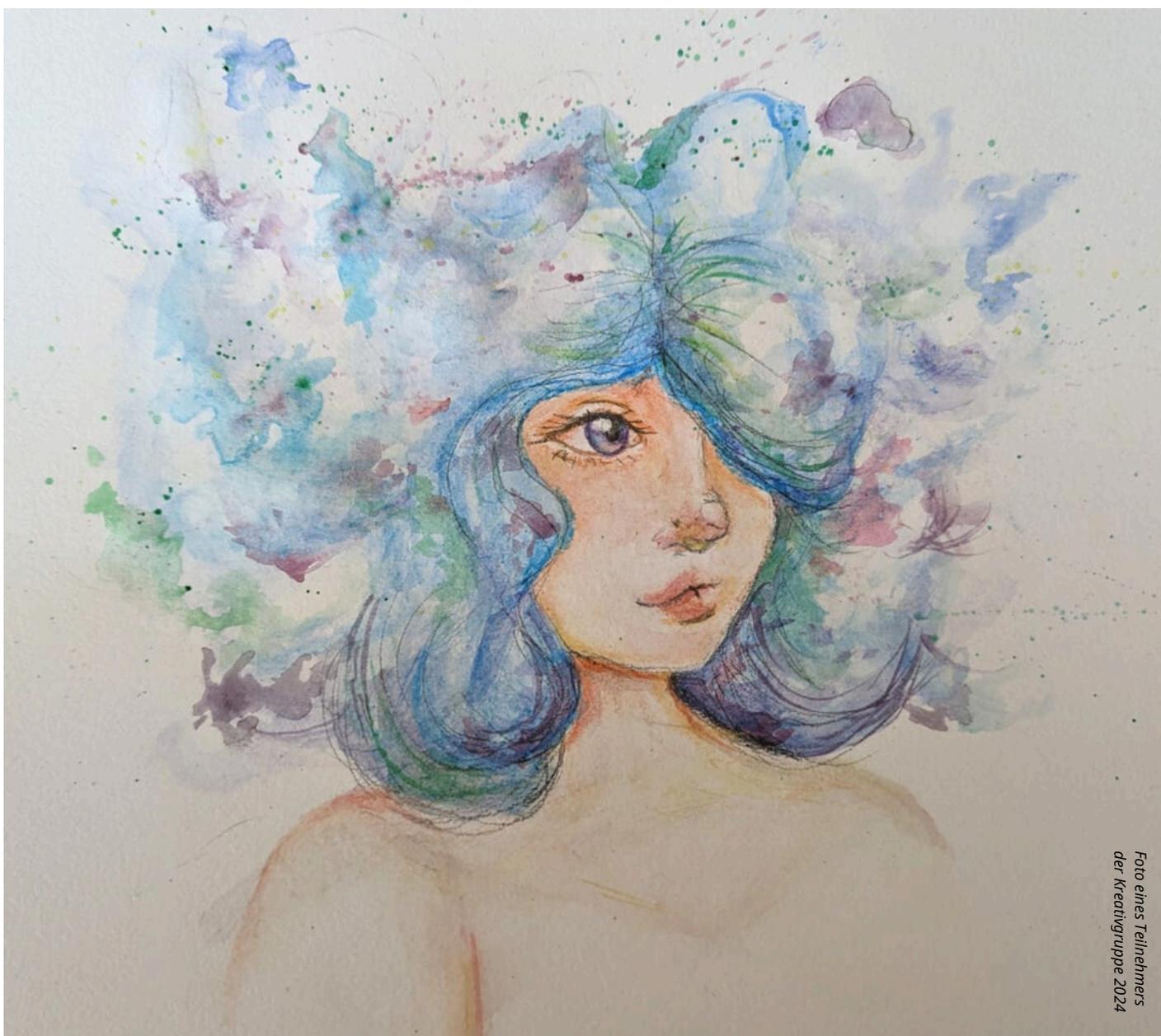


Foto eines Teilnehmers
der Kreativgruppe 2024

ZIEL/ANLASS

- Förderung von Kreativität und Ausdrucksfähigkeit durch verschiedene kreative Techniken
- Unterstützung bei der Entwicklung individueller Stärken und Talente
- Verbesserung der Problemlösungsfähigkeiten und Förderung der geistigen Flexibilität
- Schaffung eines sicheren Raums zur Selbstdarstellung und zum Stressabbau



ZIELGRUPPE

- Teilnehmende, die Stress abbauen sollen
- Teilnehmende, die ihren Selbstwert steigern möchten
- Teilnehmende, die ihre Gefühle auf eine andere Art und Weise zum Ausdruck bringen möchten
- Teilnehmende, die soziale Interaktion und gegenseitigen Austausch erleben möchten
- Teilnehmende, die neue oder alte Ressource aktivieren möchten

INHALTE

In der Kreativgruppe haben die Teilnehmende die Möglichkeit sich auf verschiedenste Weise kreativ auszuleben: Freies Zeichnen/Malen, Kerzen, Steine etc. gestalten, Mandalas, Knete, ...

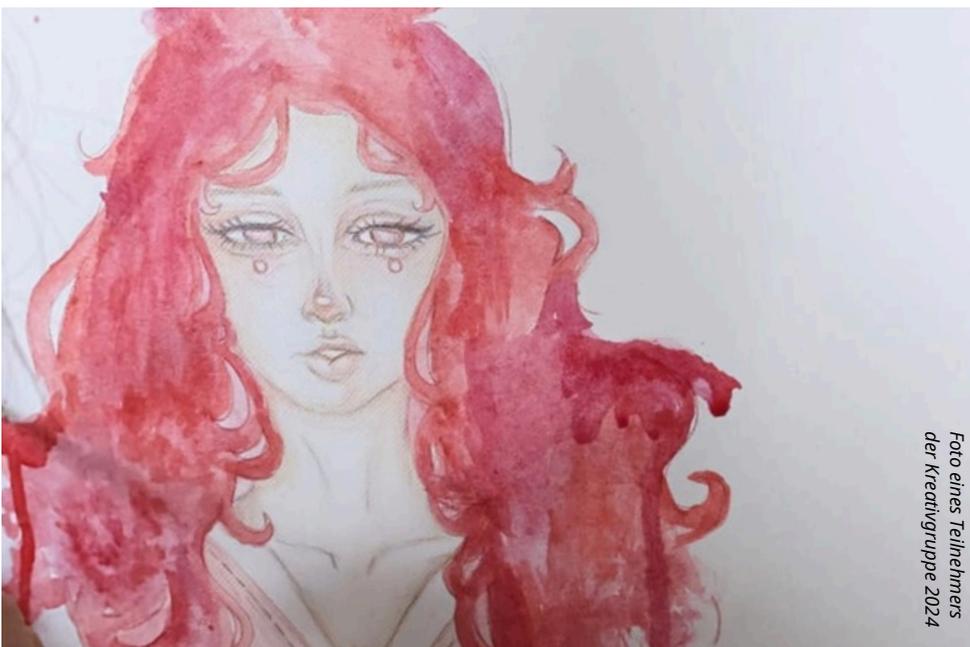


Foto eines Teilnehmers
der Kreativgruppe 2024

LACHYOGA

ZIEL/ANLASS

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und geistigen Flexibilität durch Lachübungen
- Unterstützung bei Stressbewältigung und Förderung einer positiven Grundstimmung
- Erhöhung der Energie und Optimierung des Wohlbefindens im Alltag und während der Ausbildung





INHALTE

Lachübungen:

Spielerisches Nachahmen des Lachens, das in echtes Lachen übergeht, Klatschrhythmen zur Stimulation von Reflexzonen und Gruppeneinheit

Atemtechniken:

Intensives Ausatmen als natürliche Atemübung
Aktivierung von Glückshormonen durch bewusstes Atmen.

Entspannungsübungen:

Übungen zur körperlichen und geistigen Entspannung
Förderung eines ausgeglichenen Zustands nach Lachphasen

Reflexions- und Wahrnehmungstraining:

Stärkung der Selbstwahrnehmung durch bewusste Lachmomente sowie Förderung von Achtsamkeit und positiver Einstellung



ZIELGRUPPE

Lachyoga eignet sich für alle Jugendliche, die von den genannten Vorteilen profitieren möchten.
Geeignet ist Lachyoga besonders für TN:

- Mit Herausforderungen bei Stressbewältigung oder Konzentration
- Mit dem Wunsch, soziale Kompetenzen und Konfliktbewältigung zu stärken
- Die eine Verbesserung der Schlaffähigkeit oder mehr Energie im Alltag anstreben
- Mit Prüfungsangst oder Schwierigkeiten, positive mentale Ziele aufrechtzuerhalten



FANTASIEREISEN, PMR ENTSPANNUNG

ZIELGRUPPE

Die Entspannungsgruppe eignet sich für alle Teilnehmenden, die ihre Entspannung und emotionalen Ressourcen aktivieren möchten.

Besonders geeignet für Teilnehmende:

- Mit Stress, Angst oder Panikattacken
- Mit Konzentrations- oder Aufmerksamkeitsproblemen
- Die Unterstützung bei der Schmerzbewältigung suchen
- Mit Schlafstörungen oder Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Die ihre Kreativität und Achtsamkeit fördern möchten

ZIEL/ANLASS

Förderung der Entspannung und emotionalen Stabilität durch PMR und Fantasiereisen.

- Unterstützung bei der Bewältigung von Stress, Angst und physischen Beschwerden
- Aktivierung positiver Ressourcen und Förderung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung des Umgangs mit Schmerzen und Schlafstörungen

TRAINING

SOZIAL- KOMPETENZ

Das Sozialkompetenztraining ist ein Angebot für alle BVB-Teilnehmenden:

- Die ihre sozialen Kompetenzen erlernen oder verbessern wollen
 - Die den Umgang mit Stress erlernen wollen
 - Mit auffälligem Sozialverhalten
 - Mit Konzentrationsstörungen
-

INHALTE

Das Sozialkompetenztraining umfasst verschiedene thematische Bereiche, die durch praxisorientierte Übungen und interaktive Methoden bearbeitet werden. Die Inhalte werden hierbei an die Wünsche der Teilnehmenden angepasst.

- Kommunikationstechniken: Vermittlung von Fähigkeiten zur klaren, verständlichen und respektvollen Kommunikation. Hierzu gehört auch das Üben von aktivem Zuhören, nonverbaler Kommunikation (z. B. Körpersprache) sowie das Vermeiden von Missverständnissen
- Selbstregulation und Empathie: Die Teilnehmer lernen, ihre eigenen Gefühle besser zu erkennen und zu steuern sowie die Emotionen anderer zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren
- Konfliktmanagement: Vermittlung von Methoden, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu lösen, ohne dass es zu Eskalationen kommt

- Kooperations- und Teamarbeit: Übungen zur Förderung von Teamgeist, wie etwa gemeinsame Problemlösungsaufgaben, die Zusammenarbeit in Gruppen und die Entwicklung von kooperativen Verhaltensstrategien
- Selbstreflexion und Feedbackkultur: Die Teilnehmer reflektieren ihr eigenes Verhalten und erhalten wertschätzendes Feedback, das ihnen hilft, ihre sozialen Kompetenzen kontinuierlich zu verbessern

ZIEL/ANLASS

- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten
- Stärkung der Teamarbeit und Kooperation
- Erlernen von Konfliktlösungsstrategien
- Verbesserung des Umgangs mit Kritik und Stress
- Erhöhung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Verbesserung der beruflichen und sozialen Lebensqualität

LERNEN LERNEN



ZIEL/ANLASS

- Förderung von effektiven Lernstrategien-/techniken zur Steigerung der Lernleistung
- Herangehensweise ans Lernen
- Unterstützung bei der Entwicklung von individuellen nachhaltigen Lerngewohnheiten und -methoden

INHALTE/ÜBUNGEN

Lerntechniken:

- Einführung in effektive Lernmethoden wie Mind-Mapping, Karteikarten und vieles mehr
- Entwicklung von Techniken zur besseren Informationsaufnahme und -verarbeitung

Zeitmanagement und Organisation:

- Erstellen von Lernplänen und Setzen realistischer Lernziele
- Tipps zur Strukturierung des Lernalltags und zur Vermeidung von Prokrastination

Motivation und Selbstreflexion:

- Strategien zur Aufrechterhaltung der Motivation und positiven Einstellung zum Lernen
- Reflexion der eigenen Lerngewohnheiten sowie Anpassung der Methoden, um effektiv zu bleiben

“Es ist keine Schande, nichts zu wissen, wohl aber, nichts lernen zu wollen.” – Sokrates

ZIELGRUPPE

„Lernen lernen“ richtet sich an alle, die ihre Lernfähigkeiten und -strategien verbessern möchten. Besonders geeignet für Teilnehmende:

- Die Schwierigkeiten beim Zeitmanagement oder bei der Strukturierung ihres Lernprozesses haben
- Mit dem Wunsch, Lerntechniken und -methoden zu erlernen, die den Lernerfolg steigern
- Die ihre Konzentration und Motivation steigern möchten
- Die Unterstützung bei der Entwicklung individueller, effektiver Lerngewohnheiten suchen



SPORTTHERAPIE



ZIEL/ANLASS

- Verbesserung und Erhalt des allgemeinen Gesundheitszustandes und der körperlichen Mobilität
- Vermittlung von Gesundheitskompetenzen und Anleitung zu gesundheitsbewusster Lebensführung (Ernährung, Bewegungsverhalten, usw.)
- Unterstützung der emotionalen Regulation und Stressbewältigung
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwahrnehmung
- Förderung sozialer Kompetenzen durch Gruppenaktivitäten
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und motorischen Fähigkeiten
- Entwicklung von Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz

INHALTE

- Funktionelle Gymnastik
- Yoga
- Kraft- und Kardiotraining
- Koordinationsübungen
- Sportliche/Spielerische Aktivitäten

ZIELGRUPPE

Jugendliche mit körperlichen, psychischen oder sozialen Herausforderungen:

- ADHS, Autismus, Konzentrationsprobleme, Depression, ...
- Teilnehmende mit z. B. orthopädischen, neurologischen, internistischen Beeinträchtigungen

ERGOTHERAPIE

KOOPERATION

ZIEL/ANLASS

- Förderung der Selbstständigkeit und Handlungskompetenz im Alltag
- Verbesserung der motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten
- Stärkung der Konzentration, Ausdauer und Frustrationstoleranz
- Förderung der Sinneswahrnehmung und Körperkoordination
- Entwicklung von Strategien zur Alltagsbewältigung
- Hilfe bei der beruflichen und schulischen Integration

INHALTE

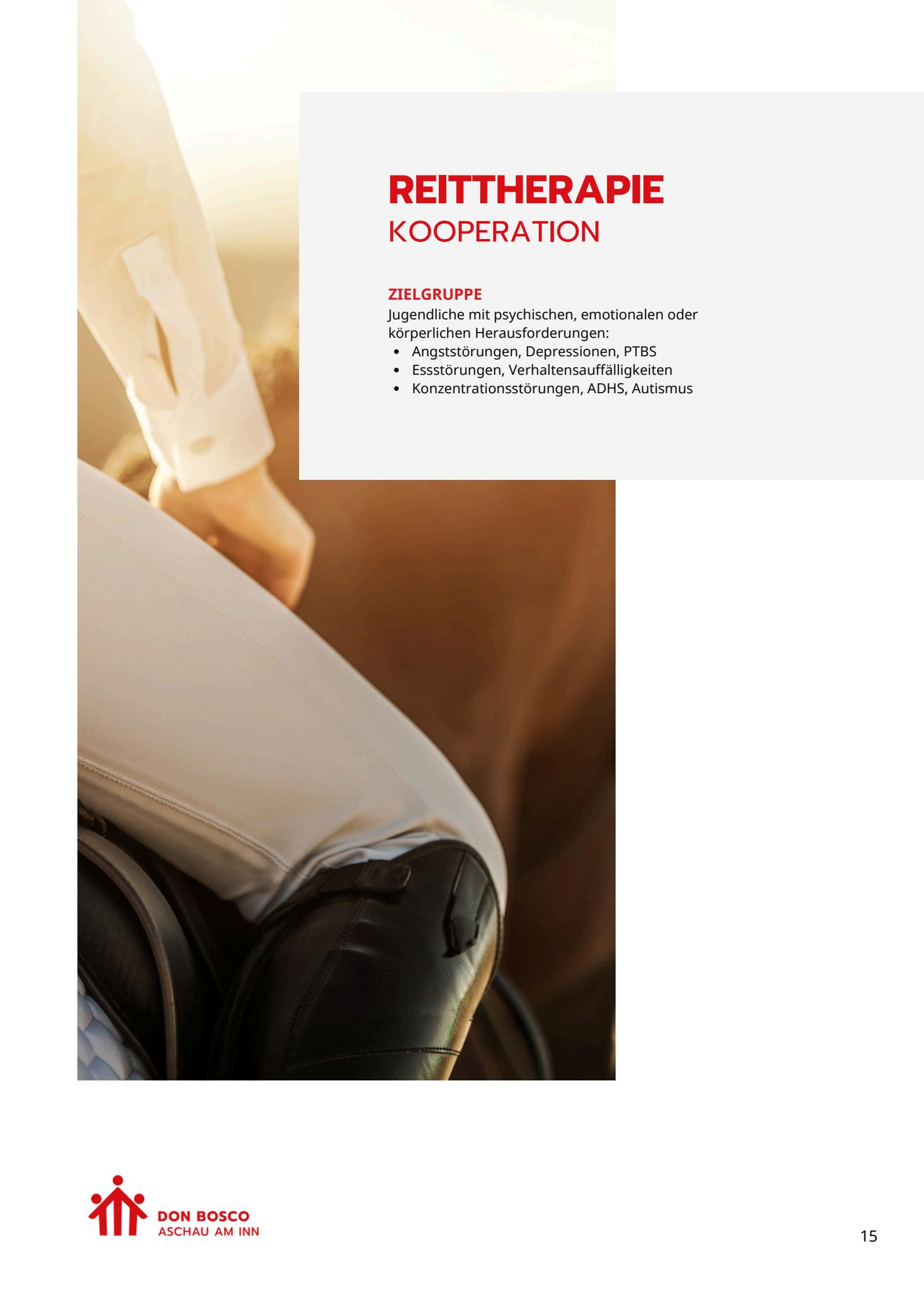
- Alltags- und lebenspraktische Förderung: Erlernen und Üben von alltäglichen Tätigkeiten zur Selbstständigkeit
- Motorische und sensorische Förderung: Verbesserung der Fein- und Grobmotorik sowie der Körperwahrnehmung
- Kognitive Förderung: Training von Konzentration, Gedächtnis und Problemlösefähigkeiten
- Soziale und emotionale Kompetenz: Förderung der Interaktion, Kommunikation und Emotionsregulation
- Berufsbezogene Förderung: Vorbereitung auf Arbeitsanforderungen, Stärkung von Belastbarkeit und Strukturierungsfähigkeit

ZIELGRUPPE

Jugendliche mit körperlichen, psychischen oder kognitiven Beeinträchtigungen:

- Entwicklungsverzögerungen, motorische Einschränkungen
- Konzentrations- und Lernstörungen
- ADHS, Autismus
- Emotionale und soziale Anpassungsschwierigkeiten
- Angststörungen, Depressionen, PTBS





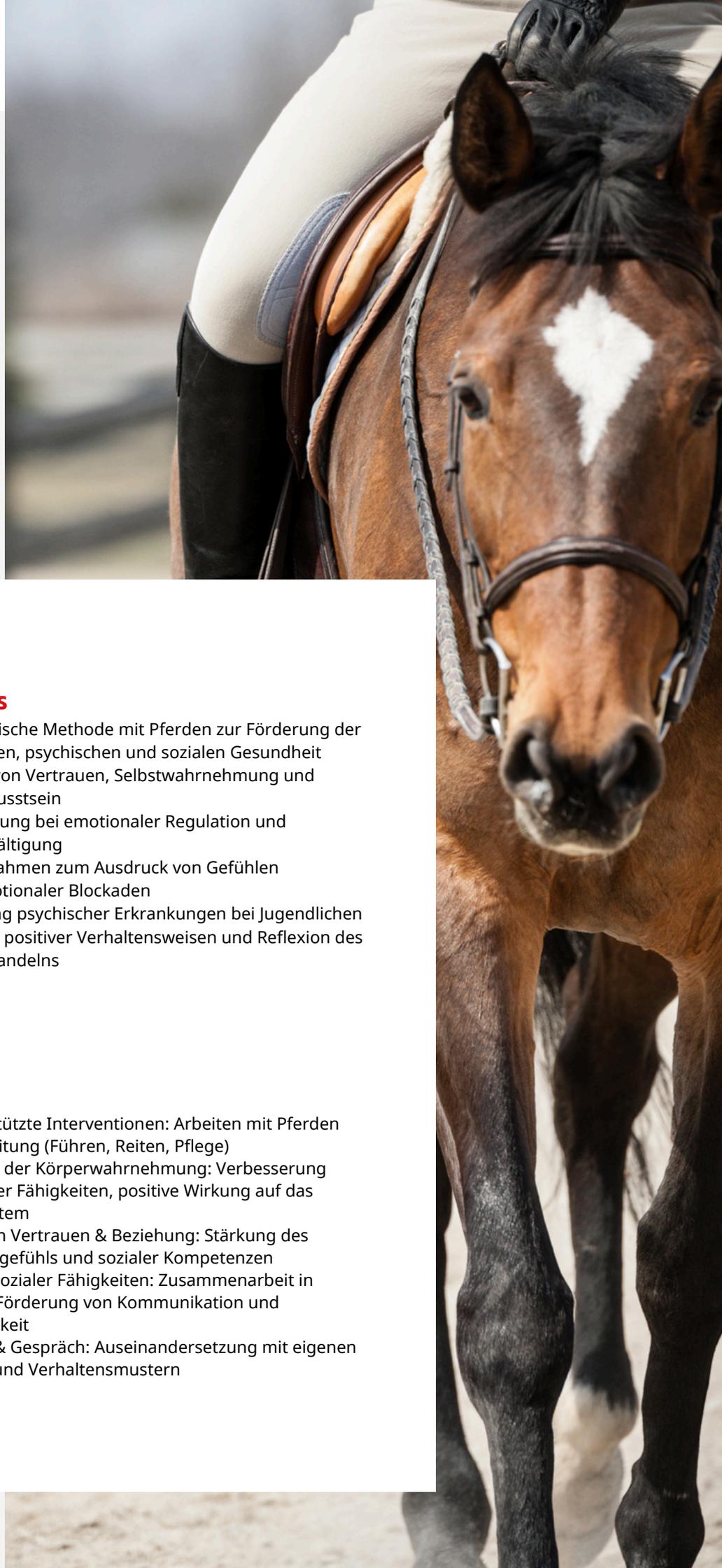
REITTHERAPIE

KOOPERATION

ZIELGRUPPE

Jugendliche mit psychischen, emotionalen oder körperlichen Herausforderungen:

- Angststörungen, Depressionen, PTBS
- Essstörungen, Verhaltensauffälligkeiten
- Konzentrationsstörungen, ADHS, Autismus



ZIEL/ANLASS

- Therapeutische Methode mit Pferden zur Förderung der emotionalen, psychischen und sozialen Gesundheit
- Stärkung von Vertrauen, Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein
- Unterstützung bei emotionaler Regulation und Stressbewältigung
- Sicherer Rahmen zum Ausdruck von Gefühlen
- Lösen emotionaler Blockaden
- Behandlung psychischer Erkrankungen bei Jugendlichen
- Förderung positiver Verhaltensweisen und Reflexion des eigenen Handelns

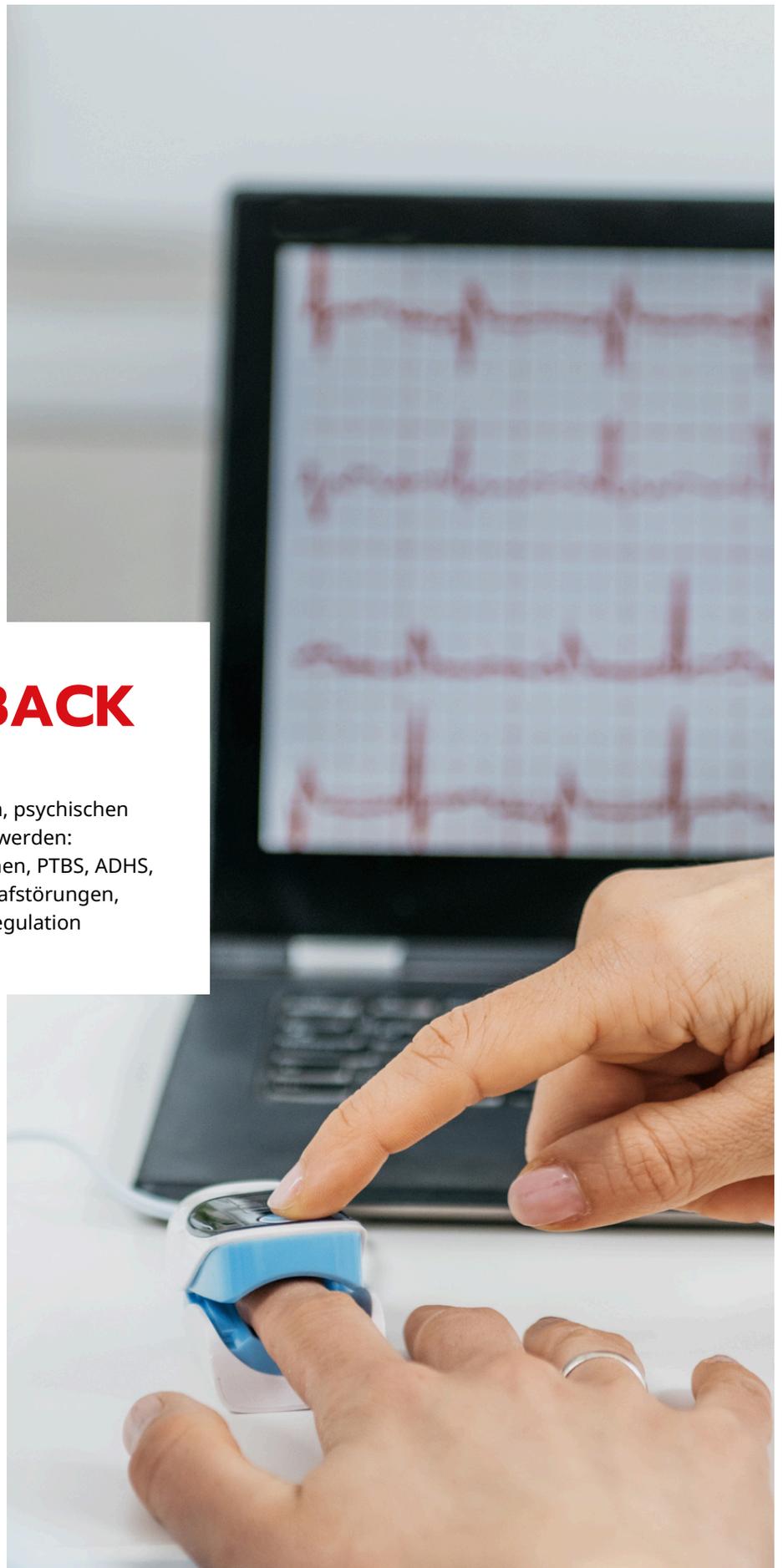
INHALTE

- Pferdegestützte Interventionen: Arbeiten mit Pferden unter Anleitung (Führen, Reiten, Pflege)
- Förderung der Körperwahrnehmung: Verbesserung motorischer Fähigkeiten, positive Wirkung auf das Nervensystem
- Aufbau von Vertrauen & Beziehung: Stärkung des Selbstwertgefühls und sozialer Kompetenzen
- Stärkung sozialer Fähigkeiten: Zusammenarbeit in Gruppen, Förderung von Kommunikation und Teamfähigkeit
- Reflexion & Gespräch: Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen und Verhaltensmustern

BIOFEEDBACK

ZIELGRUPPE

Jugendliche mit körperlichen, psychischen oder stressbedingten Beschwerden:
Angststörungen, Depressionen, PTBS, ADHS,
Muskelverspannungen, Schlafstörungen,
Stress und emotionale Dysregulation



ZIEL/ANLASS

- Förderung der Selbstwahrnehmung und Körperkontrolle
- Erlernen von Entspannungstechniken zur Stressbewältigung
- Verbesserung der emotionalen Regulation und Selbststeuerung
- Reduzierung von Anspannung, Angst und psychosomatischen Beschwerden
- Steigerung des Wohlbefindens durch bewusste Körperprozesse

INHALTE

- Messung physiologischer Parameter: Erfassung von Herzfrequenz, Muskelspannung, Hautleitwert, Atmung
- Visuelles und auditives Feedback: Echtzeit-Rückmeldung über Körperreaktionen zur bewussten Wahrnehmung
- Training von Entspannungstechniken: Erlernen von Atemtechniken, Muskelentspannung und mentalen Strategien
- Regulation von Stressreaktionen: Bewusste Steuerung körperlicher Prozesse zur Reduzierung von Stresssymptomen
- Anwendung im Alltag: Transfer der erlernten Techniken in Schule, Beruf und persönliche Herausforderungen





PSYCHIATRIE

KOOPERATION

ZIEL/ANLASS

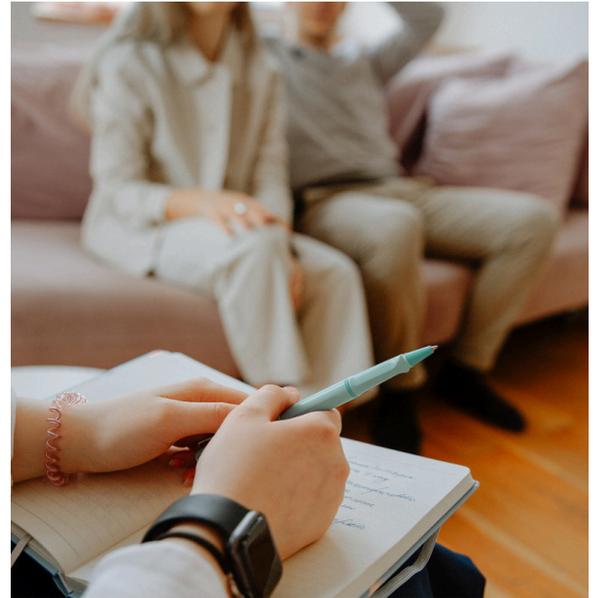
- Überwachung und Anpassung der Medikation zur Behandlung psychischer Erkrankungen
- Sicherstellung einer stabilen psychischen Gesundheit durch regelmäßige medizinische Betreuung
- Begleitung bei der Einnahme von Medikamenten und Besprechung möglicher Nebenwirkungen

ZIELGRUPPE

Die psychiatrische Sprechstunde richtet sich an volljährige Teilnehmende, die eine medikamentöse Behandlung benötigen oder ihre Medikation überwachen lassen möchten.

Besonders geeignet für Teilnehmende:

- Die eine medikamentöse Behandlung für psychische Erkrankungen in Anspruch nehmen
- Mit der Notwendigkeit einer regelmäßigen Anpassung ihrer Medikation oder Dosis
- Die Unterstützung bei der Überwachung von Nebenwirkungen und Wechselwirkungen suchen
- Die eine kontinuierliche medizinische Betreuung zur Sicherstellung ihrer psychischen Stabilität benötigen



INHALTE/ÜBUNGEN

Medikamentenmanagement:

- Beratung zur Auswahl und Anpassung von Medikamenten für die Behandlung psychischer Erkrankungen
- Überwachung der Wirksamkeit und Verträglichkeit von Medikamenten



Medikamentenüberprüfung:

- Regelmäßige Kontrolle der Medikamenteneinnahme und Anpassung bei Bedarf
- Besprechung von Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

Individuelle Beratung:

- Besprechung der medizinischen Anamnese und aktueller Symptome
- Unterstützung bei der Klärung von Fragen zur Medikation und deren Wirkung

FRAGEN ZU UNSEREN ANGEBOTEN?

SPRICH UNS AN

**Don Bosco Aschau am Inn
Berufsbildungs- und Jugendwerk**

Gesundheits- und Förderdienste
Waldwinkler Str. 1
84544 Aschau am Inn
www.donbosco-aschau.de



**DON BOSCO
ASCHAU AM INN**