

Pressemitteilung

Nr.: 2026/087

Weißenburg i. Bay., den 19.05.2026

Kontakt zur Pressestelle: Landratsamt Weißenburg-Gunzenhausen
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bahnhofstraße 2
91781 Weißenburg i. Bay.

pressestelle@landkreis-wug.de
09141 902-390

Mission: Selfcare begeistert Jugendliche in Weißenburg - rund 100 junge Menschen nahmen an Aktionstag teil

Mit viel Sonnenschein, großer Beteiligung und durchweg positiver Resonanz ist die Veranstaltung „Mission: Selfcare“ in Weißenburg erfolgreich zu Ende gegangen. Rund 100 Jugendliche im Alter von 13 bis 19 Jahren nutzten die Gelegenheit, an einem abwechslungsreichen Aktionsnachmittag Angebote rund um Selbstfürsorge, Achtsamkeit und seelische Gesundheit kennenzulernen und auszuprobieren.

Die Veranstaltung fand im Rahmen des Masterplans Prävention des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP) statt und setzte ein starkes Zeichen dafür, wie wichtig niedrigschwellige, alltagsnahe Präventionsangebote für junge Menschen sind. Ziel war es, Jugendlichen gesundheitsförderliche Aktivitäten auf ansprechende und praktische Weise näherzubringen und ihnen Impulse für den eigenen Alltag mitzugeben.

Im Mittelpunkt von „Mission: Selfcare“ stand eine Art Stadtrallye durch Weißenburg mit verschiedenen Workshops und Mitmachstationen. Die Angebote wurden von den beteiligten Akteuren mit viel Engagement und großer fachlicher Kompetenz durchgeführt und von den Jugendlichen sehr gut angenommen. Das positive Feedback sprach für sich: Die Angebote wurden als toll bewertet und viele Teilnehmende äußerten den Wunsch nach einer Wiederholung der Veranstaltung.

Die gesamte Aktion entstand im engen Zusammenspiel der Akteure der Arbeitsgruppe „Gesundheitsförderung und Prävention“ innerhalb der Gesundheitsregion^{plus} Altmühlfranken. In dieser Arbeitsgruppe wirken die KISS Weißenburg-Gunzenhausen, die Diakonie Südfranken, das Sachgebiet Gesundheitsförderung am Landratsamt, die AOK sowie die VHS Weißenburg und Umgebung e.V. zusammen. Gemeinsam wurde mit „Mission: Selfcare“ ein Angebot geschaffen, das junge Menschen direkt in ihrer Lebenswelt anspricht und Gesundheitsförderung erlebbar macht.



Auch weitere Partner brachten sich engagiert ein. So war unter anderem das P-Seminar des Werner-von-Siemens-Gymnasiums Weißenburg an der Umsetzung beteiligt. Die Schülerinnen und Schüler gestalteten Workshops zu Entspannung, Achtsamkeit und Stressmanagement und sorgten außerdem mit alkoholfreien Cocktails an der Sansibar für ein zusätzliches attraktives Angebot, das bei den Jugendlichen auf große Zustimmung stieß.

Unterstützt wurde die Veranstaltung zudem durch Fördergelder des Vereins Präventionswegweiser e.V.. Einen wertvollen Beitrag leisteten außerdem mehrere lokale Geschäfte und Einrichtungen, die Gutscheine als Goodies am Ende der Mission zur Verfügung stellten. Dieses Engagement aus der Region machte deutlich, dass die Förderung der Gesundheit junger Menschen von vielen Seiten mitgetragen wird.

Die Organisatoren ziehen daher ein rundum positives Fazit: Bei bestem Wetter, einer starken Beteiligung und großem Interesse an den einzelnen Stationen wurde deutlich, dass Präventionsangebote für Jugendliche dann besonders wirksam sind, wenn sie lebensnah, kreativ und gemeinsam gestaltet werden. „Mission: Selfcare“ hat eindrucksvoll gezeigt, wie gelungene Gesundheitsförderung für junge Menschen aussehen kann — praxisnah, motivierend und mit nachhaltiger Wirkung.



Bildunterschrift: Schülerinnen und Schüler des P-Seminars am Werner-von-Siemens-Gymnasium waren im Rahmen im Sinne des Peer-to-Peer-Ansatzes aktiv eingebunden.

Bildnachweis: Svenja Memet, Diakonie Südfranken