

Neues Präventionsprojekt startet in Fürth

14.8.2026 - | Stadt Fürth

Mit dem Präventionsprojekt "Stressfreies und resilientes Leben in Fürth - Basiskompetenzen für ein starkes Miteinander" starten das Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Fürth und das Zentrum gegen Häusliche Gewalt Fürth (ZgHG) ein gemeinsames Vorhaben zur Stärkung der psychischen Gesundheit und zur Gewaltprävention. Gefördert wird das Projekt von der Techniker Krankenkasse, es läuft von April 2026 bis Dezember 2029. Ziel ist es, präventive Strukturen zur Stressbewältigung nachhaltig zu etablieren, die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen zu stärken und Konflikten frühzeitig vorzubeugen.

“Mit diesem Projekt investieren wir gezielt in die psychische Gesundheit der jüngsten Fürtherinnen und Fürther“, erklärt Bürgermeister Braun. “Wer als Kind lernt, mit Stress umzugehen und Konflikte konstruktiv zu lösen, ist fürs Leben besser gewappnet.“ Er freue sich, dass mit dem ZgHG und der Techniker Krankenkasse starke Kooperationsbeteiligte an der Seite stehen, um das Miteinander im Stadtgebiet zu stärken.

Im Mittelpunkt des Projekts steht die Frage, wie Menschen im Alltag gesund mit Belastungen umgehen, ihre Resilienz stärken und ein wertschätzendes Miteinander gestalten können. Fähigkeiten wie Selbstwirksamkeit, Stresskompetenz, Konfliktfähigkeit und soziale Verbundenheit gelten als wichtige Schutzfaktoren für Gesundheit und Lebensqualität. Sie helfen zugleich, schwierige oder belastende Situationen frühzeitig zu erkennen, eigene Grenzen wahrzunehmen und sich Hilfe zu holen.

Konkret umgesetzt wird das Projekt in aufeinander abgestimmten Modulen, darunter beispielsweise “bleib cool! – sicherer Umgang mit Stress und Belastungen!“ oder “du schaffst das! – Grenzen setzen und Konfliktlösungsstrategien“. Geschult werden zunächst Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus Kitas, Schulen, sozialen Bildungseinrichtungen und Vereinen. Die Fachpersonen erhalten praxisnahe Methoden und Materialien, um die Inhalte langfristig in ihren Einrichtungen umzusetzen und so möglichst viele Menschen in Fürth nachhaltig zu erreichen.

Auch Alexander Steinhart von der Techniker Krankenkasse betont die Bedeutung des Projekts: “Resilienz und ein gesunder Umgang mit Stress lassen sich am wirksamsten dort fördern, wo junge Menschen ihren Alltag verbringen – in Kita, Schule und Familie.“ Die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen ist ein zentrales Anliegen, weshalb man das Projekt gerne unterstütze und sich auf die Zusammenarbeit mit der Stadt Fürth und dem ZgHG freue.

Eva Göttlein, Geschäftsführerin des ZgHG sensibilisiert für das Thema Gewaltprävention und betont: “Als Fachberaterinnen für häusliche Gewalt ist es uns ein großes Anliegen, nicht nur an der Spitze des Eisberges anzusetzen, sondern auch von Beginn an die Stadtgesellschaft zu sensibilisieren und sie für ein stressfreies und resilientes Miteinander zu stärken. Daher haben wir auch den Impuls gegeben, ein entsprechendes Projekt umzusetzen.“

<https://www.fuerth.de/service-fuerther-rathaus/aktuelles/detail/neues-praeventionsprojekt-startet-in-fuerth>