

TIPPS,  
METHODEN,  
LINKSAMMLUNG,  
CHECKLISTEN,  
BEISPIELE

# JUGEND- GESUNDHEITS- KONFERENZ

INFOMAPPE FÜR MEHR  
GESUNDHEITSKOMPETENZ

[WIG.OR.AT](http://WIG.OR.AT)

## VORWÖRTER

Das Konzept der Jugendgesundheitskonferenz ist deshalb so besonders, da Jugendliche ihr Wissen über Gesundheit und ihre gesundheitsfördernden Ideen partizipativ mit anderen Jugendlichen teilen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit ist besonders wichtig, da wir dadurch unsere Lebensqualität steigern und Lebensjahre in guter Gesundheit gewinnen können.

Johannes Rauch

Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



© BMSGPK/Marcel Kulhanek

Jugendliche so früh wie möglich für ein gesundes Leben im Erwachsenenalter zu wappnen – das ist mir besonders wichtig! Am besten gelingt das, wenn sich junge Menschen mit ihrem eigenen Wohlbefinden beschäftigen und selbst erfahren können, was ihnen guttut. Die Jugendgesundheitskonferenz bietet dafür die besten Voraussetzungen!

Peter Hacker

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



© PID Bohmann

Gerade im Jugendalter sind Peergroups ein Schlüssel für die eigene Identitätsfindung. In Peergroups erarbeitete Kompetenzen und Zielvorstellungen haben einen besonderen Einfluss auf die Entwicklung der Jugendlichen. Das Projekt Jugendgesundheitskonferenz setzt genau an dieser Stelle an und ist damit zu einem starken Instrument zur Steigerung der Gesundheitskompetenz in Wien geworden.

Christoph Wiederkehr, MA

Stadtrat für Bildung, Jugend, Integration und Transparenz



© PID Bohmann

Bei der Jugendgesundheitskonferenz sind die Jugendlichen selbst am Wort und präsentieren ihre Sicht der Dinge zu den unterschiedlichsten Gesundheitsthemen. Für uns als Wiener Gesundheitsförderung gilt es, diese Sichtweisen ernst zu nehmen und aufzugreifen.

Dennis Beck

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG



© Klaus Ranger

## WIE VERWENDE ICH DIESE MAPPE?

Die Infomappe soll eine Unterstützung für alle Personen sein, die sich mit Jugendlichen mit dem Thema Gesundheit befassen wollen. Die Mappe bietet eine Übersicht über bereits bestehende und leicht zugängliche Materialien, Internetseiten oder Broschüren. Sie ist eine Sammelmappe, die im Verlauf der Umsetzung des Projektes „Jugendgesundheitskonferenz“ immer wieder erweitert wurde.

### **Die Mappe ist in folgende Bereiche aufgeteilt:**

- Jugendgesundheitskonferenz – Leitfaden zur Umsetzung
- Gesundheitsförderung bei Jugendlichen
- Gesundheitskompetenz von Jugendlichen (inkl. Methodensammlung)
- Das 1x1 der Gesundheitsförderung (begleitendes Skriptum)
- Ernährung
- Bewegung
- Seelische Gesundheit

Zu jedem Kapitel finden Sie einen kurzen Einleitungstext mit Studienergebnissen und Anregungen für die Arbeit mit den Jugendlichen, Leseempfehlungen, eine Sammlung an Links zu nützlichen Materialien und eine Auswahl an Broschüren.

Die zu den Kapiteln bereitgestellten Unterlagen können nach Belieben weiter ergänzt werden. Die Mappe dient als Grundlage und Rahmen für Ihre individuelle Materialsammlung zum Thema Gesundheitsförderung bei Jugendlichen.

---

Sie können die Infomappe auch online abrufen unter: <https://www.wig.or.at/service/broschueren-bestellen-herunterladen>

---

TIPPS,  
METHODEN,  
CHECKLISTEN,  
BEISPIELE

# JUGEND- GESUNDHEITS- KONFERENZ

LEITFADEN ZUR UMSETZUNG

[WIG.OR.AT](http://WIG.OR.AT)



# INHALT

<b>EINFÜHRUNG</b>	6
<b>VERWENDUNG DIESES LEITFADENS</b>	7
<b>WAS IST EINE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ?</b>	8
Mögliche Zielgruppen	8
Ressourcen und beteiligte Personen	9
<b>WIE ORGANISIEREN WIR EINE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ? – EIN „IDEALTYPISCHER“ ABLAUF</b>	10
Wie gewinne ich andere für die Idee? – Vorstellen des Projektes und Kooperationsaufbau	10
Informationsveranstaltung zum Projekt	13
Treffen zur Koordination der Projektaktivitäten und Veranstaltungsplanung	14
Startworkshop	15
Koordinationsteam 1	16
Koordinationsteam 2	17
Gesundheitsförderliche Prozesse mit den Jugendlichen	19
Begleitende Coachings und Workshops	25
Impulsworkshops mit Jugendlichen	26
Vorbereitungen für eine Jugendgesundheitskonferenz	30
Durchführung einer Jugendgesundheitskonferenz	31
Nachhaltigkeit	32
Reflexionsworkshops nach der Jugendgesundheitskonferenz	33
<b>ANHANG</b>	36
Stimmen zur Jugendgesundheitskonferenz	36
Handout zur Planung einer Gesundheitsförderlichen Aktivität	38
Checklisten für die Organisation einer Jugendgesundheitskonferenz	39
Beispiel für eine Einverständniserklärung für Fotos und Videos	43

## EINFÜHRUNG

„Psychosoziale Gesundheit mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche“ lautet der inhaltliche Themenschwerpunkt der österreichischen Vorsorgestrategie für die Jahre 2024-2028. Für die Umsetzung konkreter Maßnahmen stellt die Bundesgesundheitsagentur jährlich Vorsorgemittel im Ausmaß von max. 3,5 Millionen Euro zur Verfügung. Diese wurden bundesweit von allen wichtigen Partner\*innen im Gesundheitswesen – Bund, die Österreichische Gesundheitskasse und Länder/Gesundheitsfonds – ausschließlich für qualitätsgesicherte „Modelle guter Praxis“ verwendet, die zur Zielerreichung eng und abgestimmt miteinander kooperierten. Zur Bündelung aller Kräfte wurden Maßnahmen in den Bereichen „(Kommunale) Gesundheitsförderung für ältere Menschen ab 60 Jahren“ und „Psychosoziale Gesundheit mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche“ festgelegt.

In Wien setzt die Wiener Gesundheitsförderung – WiG als Kompetenzstelle für Gesundheitsförderung der Stadt Wien gemeinsam mit dem *Frauengesundheitszentrum FEM* und *queraum. kultur- und sozialforschung* Jugendgesundheitskonferenzen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit sozial benachteiligter Jugendlicher in 20 Wiener Bezirken um. Diese basieren auf einer Weiterentwicklung des Modells guter Praxis „Jugendgesundheitskonferenz“, welches im Jahr 2012 erstmalig von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG in Margareten im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ sehr erfolgreich umgesetzt wurde.

Um die Erfahrungen aus den Wiener Jugendgesundheitskonferenzen optimal zu nutzen, wurde in den letzten Jahren *Prospect Research* mit der externen Prozess- und Ergebnisevaluation beauftragt. Die Ergebnisse der Evaluation belegen die hohe Akzeptanz des Formats „Jugendgesundheitskonferenz“ durch die beteiligten Multiplikator\*innen und Jugendlichen. Die hohe Begeisterungsfähigkeit der Jugendlichen durch den jugendgerechten Zugang zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden, der von ihnen mehrfach geäußerte Wunsch nach Wiederholung einer Jugendgesundheitskonferenz sowie das Bestreben nach einer nachhaltigen Umsetzungshilfe veranlassten uns zur Erstellung eines praxisnahen Leitfadens zur eigenständigen Umsetzung von Jugendgesundheitskonferenzen.

**„Durch die Jugendgesundheitskonferenzen können Jugendliche auf lustvolle und jugendgerechte Art dafür sensibilisiert werden, wie sie positiven Einfluss auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nehmen können – im Rahmen der Möglichkeiten auch auf der Verhältnisebene.“**

Katrin Friesenbichler, BA MA Projektleiterin, Wiener Gesundheitsförderung – WiG

**„In der Umsetzung ist es wichtig, dass sich die Jugendlichen in einer wertschätzenden Atmosphäre auf ihre individuelle, kreative Weise zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden einbringen können.“**

Projektteam Jugendgesundheitskonferenz

## VERWENDUNG DIESES LEITFADENS

In diesem Leitfaden sind die wesentlichen Schritte für die Organisation und Durchführung einer Jugendgesundheitskonferenz zusammengefasst. Die Darstellung orientiert sich an einem idealtypischen Prozess, wie er im Projekt „Jugendgesundheitskonferenz“ in Wien umgesetzt wurde. **Abhängig von den Ressourcen und den Bedürfnissen kann dieser Prozess zur Gänze übernommen oder aber individuell angepasst werden, indem einzelne Projektbausteine ausgewählt werden, die für die jeweilige Situation und die beteiligten Personen passend sind.** Auch einzelne Workshops, Veranstaltungen und Aktivitäten können bereits einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung für Jugendliche leisten und viel Spaß machen!

Zu jedem Projektbaustein finden Sie in diesem Leitfaden nützliche Methoden und Tipps, die sich in der Umsetzung bewährt haben. Checklisten und Arbeitsunterlagen befinden sich im Anhang.

---

Der Anschauungsfilm des Projekts „Jugendgesundheitskonferenz“ vermittelt Ihnen erste Eindrücke einer Jugendgesundheitskonferenz und soll v. a. Ihre Lust und Motivation anregen, selbst kreativ zu werden! Sie finden den Leitfaden und einen Anschauungsfilm auch online auf der Website der Wiener Gesundheitsförderung – WiG unter: <https://www.wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz>

---

## WAS IST EINE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ?

Das übergeordnete Ziel einer Jugendgesundheitskonferenz ist es, die **Gesundheitskompetenz** von Jugendlichen zu stärken. Darunter verstehen wir v. a. die Fähigkeit des/der Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer auswirken.<sup>1</sup>

Jugendliche sollen durch die Jugendgesundheitskonferenz außerdem für den Zusammenhang zwischen ihrem Wohlbefinden und ihrer Lebenswelt sensibilisiert werden. Dies gelingt, indem sie sich mittels **eigener kreativer Ausdrucksformen** mit Gesundheitsthemen, die für sie relevant sind, beschäftigen und ihre Ideen und Produkte einander und interessierten Erwachsenen präsentieren. Spaß und Freude stehen dabei im Vordergrund! Eine **positive Einstellung zum Thema Gesundheit** ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Jugendliche mehr auf ihren Körper und ihr Wohlbefinden achten und dieses Wissen auch aktiv in ihren Lebensstil integrieren.

Auch **beteiligte Erwachsene profitieren** von der Auseinandersetzung mit dem Thema Jugendgesundheit: **Multiplikator\*innen, Lehrer\*innen und Jugendarbeiter\*innen** erfahren mehr darüber, was Gesundheit und Wohlbefinden für Jugendliche bedeutet, und werden befähigt, mit ihnen gemeinsam gesundheitsförderliche Aktivitäten umzusetzen. Durch die enge Zusammenarbeit bei der Vorbereitung und Durchführung einer Jugendgesundheitskonferenz wird die **Vernetzung** zwischen Lehrer\*innen und/oder Jugendarbeiter\*innen gestärkt.

**Politische Entscheidungsträger\*innen**, wie z. B. Bezirksvorsteher\*innen oder Jugendbeauftragte, die von Beginn an als potenzielle „Ermöglicher\*innen“ für die Umsetzung von Anliegen und Verbesserungsvorschlägen von Jugendlichen in das Projekt mit eingebunden werden, lernen die Sichtweise und die Gesundheitsbedürfnisse der Jugendlichen in ihrem Bezirk besser kennen.

## MÖGLICHE ZIELGRUPPEN

An einer Jugendgesundheitskonferenz können sich **Jugendliche unterschiedlichen Alters** beteiligen. Als sinnvoll hat es sich erwiesen, die Altersgruppen nicht zu heterogen zu gestalten, da sich die Lebenswelten in den verschiedenen Entwicklungsphasen der Jugendlichen stark voneinander unterscheiden.

---

1 Kickbusch, Ilona (2006): Die Gesundheitsgesellschaft. Megatrends der Gesundheit und deren Konsequenzen für Politik und Gesellschaft. Verlag für Gesundheitsförderung, Gamburg

Bei den Jugendgesundheitskonferenzen in Wien wurden die Jugendlichen in den einzelnen Wiener Gemeindebezirken über Jugendzentren sowie andere jugendrelevante Einrichtungen erreicht. Zumeist beteiligten sich an einer Konferenz zwischen 100 und 200 Jugendliche. Das Konzept kann jedoch für die **unterschiedlichsten Settings und Gruppengrößen** übernommen bzw. adaptiert werden: einzelne Klassen, eine Schule, eine Gruppe Jugendlicher aus einer Jugendeinrichtung oder andere Settings der offenen Jugendarbeit. **Jugendgesundheitskonferenzen sind überall dort denkbar, wo sich jemand findet, der\*die Lust hat, sich gemeinsam mit Jugendlichen dem Thema Gesundheit zu widmen.**

## RESSOURCEN UND BETEILIGTE PERSONEN

**Lehrer\*innen, Jugendarbeiter\*innen oder weitere Multiplikator\*innen**, die mit Jugendlichen und/oder dem Thema Gesundheit arbeiten, setzen mit den Jugendlichen gemeinsam **Workshops zur Entwicklung von Ideen zum Thema Gesundheit** um. Gleichzeitig **planen und koordinieren** sie während regelmäßiger Treffen die (öffentliche oder halböffentliche) Veranstaltung – die Jugendgesundheitskonferenz.

Im Projekt „Jugendgesundheitskonferenz“ in Wien wurden die beteiligten Einrichtungen dabei durch ein Projektteam (*Frauengesundheitszentrum FEM* und *queraum. kultur- und sozialforschung*) organisatorisch und inhaltlich unterstützt. Für die Umsetzung des gesamten Prozesses, wie er in diesem Leitfaden dargestellt ist, wird zumindest eine Person benötigt, die ausreichend Zeit für die organisatorischen Abläufe aufwenden kann. Außerdem werden für eine Veranstaltung in derselben Größenordnung finanzielle Ressourcen zur Abdeckung entstehender Sachkosten benötigt. Inhaltliche Orientierung und Anregungen bieten die Arbeitsunterlagen „Jugendgesundheitskonferenzen – Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“ und der dazu entwickelte Anschauungsfilm. Je nach Themeninteresse der Jugendlichen kann es außerdem sinnvoll sein, im Laufe des Projekts Expert\*innen für Workshops oder Vorträge einzuladen.

Das Projektteam hat die Erfahrung gemacht, dass für die Realisierung der gesundheitsförderlichen Ideen oder Aktivitäten im Normalfall keine großen Summen notwendig sind. Meistens handelt es sich um kleinere Beträge, die den Jugendlichen die Umsetzung ihrer Initiativen ermöglichen. Teilweise kommen Ideen auch ganz ohne Budget aus. Durch neue Vernetzungskontakte, die bei einer Jugendgesundheitskonferenz entstehen, bieten sich auch immer wieder Möglichkeiten, sich Materialien von anderen Einrichtungen auszuleihen und sich gegenseitig zu unterstützen.

**Wichtig ist, sich nicht zu überfordern: Alle Beteiligten haben viel mehr Freude und profitieren eher davon, wenn die Veranstaltung zunächst etwas kleiner organisiert wird, dafür aber stressfreier abläuft.**

Den Anschauungsfilm sowie die Arbeitsunterlage „Jugendgesundheitskonferenz – Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“ finden Sie online unter: <https://www.wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz>

## WIE ORGANISIEREN WIR EINE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ? – EIN „IDEALTYPISCHER“ ABLAUF



Ablauf einer idealtypischen Jugendgesundheitskonferenz

## WIE GEWINNE ICH ANDERE FÜR DIE IDEE? – VORSTELLEN DES PROJEKTES UND KOOPERATIONSAUFBAU

Um genügend Mitwirkende zu erreichen, eventuell auch (politische) Entscheidungsträger\*innen einzubeziehen und für die Anliegen der Jugendlichen zu gewinnen, ist die Bewerbung des Projektes sehr wichtig. Nützen Sie bereits bestehende Kooperationen und Strukturen in Ihrem Umfeld (im Bezirk, im



Grätzel, in der Stadt bzw. in der Gemeinde)! Werden (politische) Entscheidungsträger\*innen von Beginn an einbezogen, ist das Gewinnen von Schulen und Jugendeinrichtungen oder auch anderen möglichen Kooperationspartner\*innen für das Projekt einfacher. Wichtig ist eine frühzeitige Information aller potenziellen Beteiligten. Es empfiehlt sich, bereits einige Monate vor dem Startworkshop erste Informationen zu versenden und Kontakt mit Interessierten aufzunehmen.

Verweisen Sie beim Vorstellen des Projektes darauf, dass die teilnehmenden Schulen, Vereine oder Einrichtungen auf unterschiedlichen Ebenen von der Kooperation profitieren können.

## NÜTZLICHE ARGUMENTE FÜR EINE TEILNAHME

- Das Thema **Gesundheit** und die konkreten Inhalte sind **wichtig**.
- Das Format der Jugendgesundheitskonferenz bietet eine **gute Möglichkeit** für eine **jugendgerechte Auseinandersetzung** mit Gesundheitsthemen.
- Den Jugendlichen wird ein **lust- und spaßvoller Zugang** zum Thema ermöglicht.
- Die Jugendlichen erhalten wichtige und wertvolle **Anregungen** für ihre Gesundheit und ihr **Selbstbewusstsein** wird gestärkt.
- Die beteiligten Einrichtungen profitieren von der **Vernetzung** und dem Austausch.
- **Gesundheitsthemen**, die in den Einrichtungen und Schulen bereits bearbeitet werden, können vertieft werden.
- Die **Umsetzung weiterer Gesundheitsprojekte** wird angeregt.
- **Öffentlichkeitsarbeit, Bestätigung und Sensibilisierung** sind weitere positive Effekte. So kann die Beteiligung am Projekt z. B. auf der eigenen Homepage, in den sozialen Medien etc. öffentlichkeitswirksam angeführt werden. Eine Beteiligung am Projekt mit entsprechenden Präsentationen der Ergebnisse in der Schule bzw. in der Jugendeinrichtung kann ein weiterer Schritt auf dem Weg zur „**gesundheitsfördernden Schule**“ oder zur „**gesundheitskompetenten Jugendeinrichtung**“ sein. Durch die Beschäftigung mit einem weiten Themenspektrum kann eine Sensibilisierung für einen umfassenderen Gesundheitsbegriff (bio-psycho-sozial) erfolgen.

## METHODENVORSCHLAG

Für Vorstellungstermine ist es hilfreich, Unterlagen mitzubringen, die einen Eindruck davon verschaffen, wie eine Jugendgesundheitskonferenz aussehen kann. Der Anschauungsfilm des Projekts „Jugendgesundheits-

konferenz“ kann verwendet werden, um ein umfassenderes Bild vom Konzept zu vermitteln und für eine Teilnahme zu motivieren. Auf der Website der Wiener Gesundheitsförderung – WiG finden sich Beschreibungen der gesundheitsförderlichen Aktivitäten, die bereits im Rahmen von Jugendgesundheitskonferenzen umgesetzt wurden. Die Fotos von den Veranstaltungen in den Wiener Bezirken können einen Eindruck von der guten Atmosphäre und den vielen unterschiedlichen Ideen und Projekten der Jugendlichen vermitteln.

---

Den Anschauungsfilm, eine Beschreibung der Initiativen und Fotos zu Jugendgesundheitskonferenzen finden Sie online unter:  
<https://www.wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz>

---

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- Wenn Sie Unterstützung für das Projekt auf Bezirks-, Vereins- oder Schulleitungsebene bekommen, erstellen Sie einen Vorschlag für ein Einladungsschreiben und bitten Sie die Unterstützer\*innen, dieses in ihrem Namen an Schulen und Jugendeinrichtungen zu versenden.
- Es empfiehlt sich, erst telefonisch Kontakt aufzunehmen und zu einer Beteiligung am Projekt einzuladen, wenn die Einrichtungen bereits eine schriftliche Information (z. B. in Form eines Einladungsschreibens oder einer Information per E-Mail) erhalten haben. So können Sie auf dieses Schreiben Bezug nehmen.
- Das Angebot eines persönlichen Treffens ist immer dann hilfreich, wenn man eine Person vom Nutzen und Mehrwert einer Beteiligung überzeugen möchte. Dies ist natürlich abhängig davon, ob dafür Ressourcen vorhanden sind. Kommt man jedoch in eine Schule bzw. eine Jugendeinrichtung, kann meist vor Ort schon an Themen der Jugendgesundheit angeknüpft und eine Brücke zur Jugendgesundheitskonferenz geschlagen werden.
- Es empfiehlt sich, zu Beginn die Termine für den weiteren Projektverlauf zu klären (Jugendgesundheitskonferenz, Informationsveranstaltung usw.) und den dafür vorgesehenen Zeitraum zu kommunizieren.
- Erstellen Sie eine Seite auf einen der sozialen Medien Kanäle (z. B. Facebook, Instagram etc.) zum Projekt: Auf dieser Seite können Informationen und Einladungen, aber auch Eindrücke wie Fotos oder Videos gepostet werden. Alle Beteiligten können sich so leicht vernetzen, Jugendliche finden leichter Zugang zum Projekt.

# INFORMATIONSVORANSTALTUNG ZUM PROJEKT

## BESCHREIBUNG

Um alle Interessierten an einen Tisch zu bringen und persönlich über das Projekt zu informieren, empfiehlt es sich, eine Informationsveranstaltung durchzuführen. Sollen auch politische Entscheidungsträger\*innen einbezogen werden, ist eine frühzeitige Terminabstimmung unbedingt notwendig. Ziel des Treffens ist es, die Teilnehmer\*innen für eine aktive Mitarbeit zu begeistern. Beschreiben Sie die grundlegende Idee, den genauen Ablauf und die Ziele des Projektes. Dabei ist eine realistische Darstellung des voraussichtlichen Aufwandes wichtig, um etwaigen Frustrationen vorzubeugen. Als inhaltliche Unterstützung (für den gesamten Prozess) können die „Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“ und der in diesem Zusammenhang entwickelte Anschauungsfilm dienen. Bei dieser Veranstaltung sollen die positiven Effekte einer Jugendgesundheitskonferenz hervorgehoben werden.

## METHODENVORSCHLAG

- Die Teilnehmer\*innen sollen am Beginn ausreichend Zeit haben, sich und ihre Einrichtung vorzustellen.
- „Timeline“ – eine grafische Übersicht über die Bausteine des Projektes und den zeitlichen Rahmen – mitnehmen und entlang dieser die Jugendgesundheitskonferenz erläutern.
- Konkrete Terminvorschläge für die weiteren Treffen mitbringen, damit diese gleich diskutiert und fixiert werden können. Eine spätere Vereinbarung per E-Mail oder Doodle gestaltet sich äußerst schwierig.
- Anschauungsfilm des Projekts „Jugendgesundheitskonferenz“ zeigen.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- Auf individuelle Bedürfnisse eingehen und hervorheben, dass eine Beteiligung am Projekt je nach den vorhandenen Ressourcen möglich ist.
- Hervorheben, welche positiven Entwicklungen eine Beteiligung in der Praxis haben kann (z. B. Jugendeinrichtungen erhalten potenziell mehr Zulauf durch „neue“ Jugendliche, Jugendliche werden über das Projekt hinaus selbst aktiv, bessere Vernetzung und Kooperation).
- Gleich gemeinsam die Termine für weitere Planungstreffen fixieren.

- Es hat sich bewährt, die Treffen abwechselnd jeweils in einer beteiligten Schule bzw. Jugendeinrichtung abzuhalten. Das bietet die Gelegenheit, viele Einrichtungen kennenzulernen, und stärkt den Vernetzungsgedanken.
- Nachfragen, ob Fotos für die Facebook-Seite gemacht werden dürfen und ob E-Mail-Adressen untereinander weitergegeben werden dürfen.
- Nach der Veranstaltung ein Ergebnisprotokoll mit allen Vereinbarungen und Terminen aussenden.
- Gesunde Snacks und Getränke schaffen einen schönen Rahmen für ein wertschätzendes Treffen und bieten den Teilnehmer\*innen die Gelegenheit, sich auch nach dem Treffen noch kurz informell auszutauschen.

---

Den Anschauungsfilm sowie die Arbeitsunterlage „Jugendgesundheitskonferenz – Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“ finden Sie online unter: <https://www.wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz>

---

## TREFFEN ZUR KOORDINATION DER PROJEKTAKTIVITÄTEN UND VERANSTALTUNGSPLANUNG

Im Projekt „Jugendgesundheitskonferenz“ in Wien fanden vor jeder Jugendgesundheitskonferenz im Abstand von etwa einem Monat drei Treffen in Form von Workshops statt (Startworkshop, Koordinations-team 1 und Koordinationsteam 2). Daran nahmen jeweils ein bis zwei Vertreter\*innen aus den einzelnen beteiligten Einrichtungen und vereinzelt auch Jugendliche teil. Für die gemeinsame Planung und Abstimmung sind natürlich auch andere Strukturen und Intervalle der Besprechungen denkbar.

Durch regelmäßige Treffen derselben Personen werden das Teamgefühl und die Motivation, den Prozess der Umsetzung gemeinsam mit viel Freude zu gestalten, gestärkt. Dadurch wird Verbindlichkeit hergestellt und es werden nachhaltige (Vernetzungs-)Effekte gefördert. Zwischen dem ersten Treffen der Mitwirkenden und der Jugendgesundheitskonferenz liegen idealerweise zumindest vier Monate.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- Eine gute Atmosphäre fördert die Vernetzung, daher ausreichend Zeit für Gespräche und Informelles vorsehen!
- Um Gruppenarbeiten angenehmer zu gestalten, Obst, Getränke und Kaffee vorbereiten, damit die Personen bei einem Snack gemütlich ins Gespräch kommen können.
- Fotos machen und nach der Besprechung ein Protokoll mit Fotos aussenden.
- Eine Woche vor dem nächsten Termin ein Erinnerungsmail aussenden.

## STARTWORKSHOP

### BESCHREIBUNG

Der Startworkshop hat zum Ziel, dass sich alle Ansprechpersonen aus den Einrichtungen, die sich am Projekt beteiligen, besser kennenlernen und ein erster Input zum Thema Gesundheitsförderung gegeben wird. Die Einrichtungen sollen voneinander erfahren, was bereits zum Thema Gesundheitsförderung gemacht wird und ob es schon Ideen für die Jugendgesundheitskonferenz gibt. Wichtig sind eine frühzeitige Abstimmung zum Termin der Jugendgesundheitskonferenz und die Suche eines geeigneten Veranstaltungsortes. Gemeinsam wird bestimmt, wer zur Veranstaltung eingeladen werden soll (für Vertreter\*innen aus der Politik z. B. sind frühe Anfragen notwendig).

### METHODENVORSCHLAG

- Als Einstieg in das Thema: Vorstellungsrunde mit der Vervollständigung des Satzes „Gesundheit bedeutet für mich...“.
- Input zur Einführung in den Bereich der Gesundheitsförderung: WHO-Definition & Salutogenese-Ansatz, Stressoren und Schutzfaktoren, Gesundheitsdeterminanten (siehe „1x1 der Gesundheitsförderung“ in der „Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“).
- Gruppenarbeit mit Ergebnissicherung auf Flipcharts zu den Fragen: Was passiert in meiner Einrichtung zum Thema Jugendgesundheit? Welche Bedürfnisse haben die Jugendlichen? Gibt es schon Ideen für die Jugendgesundheitskonferenz?

- Anschließend Vorstellung der Flipcharts im Plenum und gemeinsame Diskussion.
- Facebook- und Social-Media-Präsenz abklären.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- Um die Vernetzung untereinander zu erleichtern, die Kontaktdaten der Teilnehmer\*innen sammeln und mit dem Protokoll aussenden.
- Gut dokumentieren, welche spezifischen Interessen und Ideen in welchen Einrichtungen vorliegen. Daran kann man im weiteren Verlauf gut anknüpfen.

## KOORDINATIONSTEAM 1

### BESCHREIBUNG

Das Treffen zielt darauf ab, dass alle Teilnehmer\*innen ein konkretes Bild von der Umsetzung einer Jugendgesundheitskonferenz entwickeln. Der Fokus liegt auf dem gemeinsamen Prozess, der von allen Beteiligten mitgestaltet wird. Die Vertreter\*innen aus den Einrichtungen stellen dabei vor, was sie zusammen mit den Jugendlichen zum Thema Gesundheit erarbeiten. Gemeinsam werden weitere Ideen ausgefeilt, Veranstaltungsbeiträge besprochen oder Tipps ausgetauscht. Falls Jugendliche nicht direkt an Entscheidungsprozessen beteiligt sind, sollten ihre Wünsche bestmöglich berücksichtigt werden!

### METHODENVORSCHLAG

- Als Einstieg eignet sich ein gemeinsamer Rückblick auf den Startworkshop und die Vorhaben und Interessen, die zu diesem Zeitpunkt im Fokus standen.
- Jede Einrichtung stellt vor, was bisher bereits mit den Jugendlichen erarbeitet wurde und was noch geplant ist (z. B. Darstellung auf Flipcharts).
- Allen wird die Frage gestellt, was sie nun vom Projektteam oder der Gruppe benötigen, damit sie ihre Projekte gut bei der Jugendgesundheitskonferenz präsentieren können. Diese Wünsche werden auf Kärtchen gesammelt und geordnet.



## TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Teilnehmer\*innen einladen, sich bei Fragen an die koordinierenden Personen zu wenden (es gibt hier immer viele individuelle Fragen).
- Konkrete Arbeitsschritte bis zum nächsten Mal vereinbaren.
- Die Kreativität der Jugendlichen nutzen, z. B. bei der Gestaltung eines Einladungsflyers oder der Dekoration bei der Veranstaltung.
- Abklären, ob Jugendliche moderieren oder als DJ\*DJane für musikalische Untermalung sorgen möchten.
- Eine Veranstaltung braucht, auch wenn sie klein geplant wird, ein Begrüßungsteam und eine\*n Fotograf\*in. Auch diese Aufgaben könnten von Jugendlichen übernommen werden.

## KOORDINATIONSTEAM 2

### BESCHREIBUNG

Der Fokus dieses Treffens liegt auf der Veranstaltungsplanung: Wie soll die Jugendgesundheitskonferenz genau aussehen? Wer nimmt wie viele Jugendliche mit? Welche Beiträge werden auf der Bühne präsentiert? Wer macht einen Stand auf dem Marktplatz? Welche Themen passen gut zusammen? Wie lange dauern die einzelnen Beiträge? Gibt es Jugendliche, die die Bühne für eine Aufführung nutzen möchten (z. B. Tanzen, Singen)? Wer sorgt für Verpflegung? Um diese Fragen gut klären zu können, empfiehlt es sich, an die beim Koordinationsteam 1 vereinbarten Aufgaben anzuknüpfen.

Wenn dies geklärt ist, folgt Organisatorisches: Veranstaltungshaftpflichtversicherung, Tische, Stühle, Gläser, Garderobe, Verpflegung. Mit den Beteiligten besprechen, ob ein Stationenpass oder -quiz gemacht werden soll (Aufwand gering, Nutzen sehr hoch). Auch Give-aways für die Jugendlichen sind sehr beliebt und ein Zeichen von Wertschätzung.



## STATIONENQUIZ

Wieviel Stück Zucker sind in einem Becher Fruchtojoghurt enthalten?  
(*Genussecke von PTS/FMS 15 und ZIS 15*)

Welche Düfte haben eine entspannende Wirkung auf unseren Körper?  
(*Berufsschule für Handel und Reisen*)

Wie viel Paprika musst du essen, damit du genug Vitamin C für einen Tag bekommst? (*WMS Kauergasse*)

Wie viele Yoga-Positionen gibt es im Sonnengruß? (*Lerngemeinschaft 15, Flashmob*)  
O vier    O 12    O 18

Warum gibt man zu manchen Smoothies Öl? („*Vitaminbomben statt Energydrinks*“ von LG 15)  
O Damit bestimmte Vitamine aus den Früchten aufgenommen werden können.  
O Damit die Smoothies cremiger werden.  
O Damit sich die Smoothies nicht braun verfärben.

Wieviele Portionen Obst und Gemüse sollte man täglich essen? (*JUVIVO.15 und FAIR-PLAY-TEAM.15*)

Zu welchem Modell passt dieser Satz? (*Fachschule für Mode*)  
„*Jeans eignen sich nicht nur zum Tragen, durch Upcycling erhalten sie Klasse. Jean you up!*“

Beantworte das Gesundheitsquiz bei *Zeit!Raum!* (Stempel holen!)

NAME: \_\_\_\_\_



Beispiel Stationenquiz

## METHODENVORSCHLAG

- Jede Einrichtung schreibt auf ein Kärtchen Titel und Dauer ihres Bühnenbeitrags bzw. den Titel für den Marktstand. Die Kärtchen können dann auf einem Flipchart angeordnet und verschoben werden, bis es einen zeitlichen Ablauf für das Bühnenprogramm und eine Marktstandaufteilung gibt, mit denen alle einverstanden sind.
- In eine Bedarfsliste werden alle Materialien eingetragen, die für den Tag der Veranstaltung benötigt werden. Danach werden die unterschiedlichen Zuständigkeiten aufgeteilt: Wer kann was besorgen bzw. anliefern?

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- Es empfiehlt sich, dieses letzte Treffen vor der Jugendgesundheitskonferenz am Veranstaltungsort der Konferenz abzuhalten, damit alle Beteiligten den Raum gemeinsam besichtigen können.
- Besonders wichtig ist es, die Veranstaltungshaftpflichtversicherung zu besprechen. Gibt es eine, ist abzuklären, unter welchen Rahmenbedingungen diese in Kraft treten würde. Gibt es keine, sollte diese auf jeden Fall abgeschlossen werden. Gut leistbare Angebote (ca. 60 bis 70 Euro) finden sich bei jeder gängigen Versicherung.
- Zu diesem Zeitpunkt sollte schon Klarheit darüber bestehen, wer welche Aufgaben übernimmt (Verbindlichkeit herstellen, Verantwortungsübergabe).
- Klären Sie bereits im Vorfeld genau ab, wer wann beim Auf- und Abbau helfen kann (um Frustrationen vorzubeugen).
- Sollten Sie Flyer drucken lassen, vergessen Sie nicht, die Logos aller beteiligten Einrichtungen darauf zu drucken.
- Oft sind Firmen in der Umgebung zum Sponsoring bereit. Fragen Sie einfach nach, vielleicht haben sie etwa jugendgerechte Give-aways.
- Bei einem Bühnenprogramm, das länger als eine Stunde dauert, kann es unruhig werden. Achten Sie darauf bereits bei der Planung! Vielleicht können Bühnenbeiträge auch bei einem Stand gut präsentiert werden?
- Besprechen Sie den Ablauf der Jugendgesundheitskonferenz noch einmal mit allen Teilnehmer\*innen.
- **Wichtig: Stimmen Sie sich gemeinsam freudig auf das bevorstehende Event ein!**

## GESUNDHEITSFÖRDERLICHE PROZESSE MIT DEN JUGENDLICHEN

Parallel zu den Treffen zur Koordination der Projektaktivitäten und Veranstaltungsplanung (Koordinations-team 1 und Koordinationsteam 2) setzen Lehrer\*innen oder Jugendarbeiter\*innen in Kleingruppen Workshops mit Jugendlichen um. Diese gesundheitsförderlichen Prozesse in den teilnehmenden Gruppen stellen das „Kernstück“ der Aktivitäten rund um die Veranstaltung der Jugendgesundheitskonferenz dar.

Die Themen können in Anbetracht des umfassenden und ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit sehr breit ausfallen und von gesunder Ernährung, Sexualität, Partnerschaft, Selbstbewusstsein, Reflexion von Rollenbildern bis hin zu verhaltens- oder substanzabhängiger Suchtprävention oder Essstörungen reichen. Wichtig ist, dass die Jugendarbeiter\*innen und die Lehrer\*innen die Jugendlichen zu Wort kommen

lassen, gemeinsam mit den Jugendlichen relevante Gesundheitsthemen identifizieren und die Jugendlichen dabei unterstützen, geeignete Ausdrucksformen für Gesundheitsthemen zu finden. Für die Beschäftigung mit den Gesundheitsthemen unterstützen die Erwachsenen die Jugendlichen beim Einsatz kreativer Methoden. So sind beispielsweise die Erstellung von Produkten (Kochbücher, Videos, Fotoausstellung, T-Shirts, Freecards, Songs) oder Aktivitäten wie Theaterstücke, Rollenspiele, Gruppendiskussionen und vieles mehr denkbar.

Die zuständigen Jugendarbeiter\*innen und Lehrer\*innen sind für die Ausgestaltung der Workshops mit den Jugendlichen verantwortlich. Inhaltliche Orientierung und Anregungen bietet die Arbeitsunterlage „Jugendgesundheitskonferenz – Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“. Denkbar ist aber auch, hierfür zur Unterstützung Expert\*innen einzubeziehen (siehe „Begleitende Coachings und Workshops“, Seite 25).

Wesentliche Ziele der Workshops mit den Jugendlichen sollen die Sensibilisierung für unterschiedliche Gesundheitsthemen, die Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz sowie ein nachhaltiges, eigenständiges gesundheitsförderliches Verhalten der Jugendlichen sein. Die Wünsche und Bedürfnisse der beteiligten Jugendlichen sollen ernst genommen und ihre Entscheidungen und ihr kreativer Gestaltungsspielraum respektiert werden. Dies fördert das Empowerment der Jugendlichen und stärkt ihre Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit und ihre Eigeninitiative.

---

Die Arbeitsunterlage „Jugendgesundheitskonferenz – Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“ finden Sie online unter:

<https://www.wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz>

---



## BEISPIEL 1: DIE „GESUNDE WOCHEN“ IN EINER JUGENDEINRICHTUNG

Eine Jugendeinrichtung veranstaltete, motiviert durch die Teilnahme am Projekt „Jugendgesundheitskonferenz“, eine gesunde Woche. Vier Tage lang wurden verschiedenste Aktivitäten im Sinne der Gesundheitsförderung ausprobiert. Das Ziel dabei war, einen positiven Zugang zu Gesundheit zu schaffen und das Wohlbefinden der Mädchen zu stärken.

In einem ersten Schritt unterzogen die Jugendlichen die hauseigene Bar einem „Zuckercheck“, d. h. sie prüften alle Lebensmittel und Getränke auf ihren Zuckergehalt. Durch intensiven Austausch schärften die Jugendlichen ihr Bewusstsein für den eigenen Zuckerkonsum und entwickelten gleichzeitig gesündere Alternativen zu den gesüßten Getränken. Unterstützung erhielten sie dabei durch wichtige Informationen zum Thema Ernährung. Gemeinsam wurde auch ein Sinnesparcours gestaltet. Die Jugendlichen konnten spielerisch herausfinden, welche Sinne – abgesehen vom Sehen – der menschliche Körper noch zu bieten hat. So wurden beispielsweise verschiedene Gewürze getestet, Hörspiele gemeinsam angehört und verschiedene Gegenstände ertastet. Die Jugendlichen konnten so ihre Körperwahrnehmung vertiefen und gemeinsam an einem positiveren Körpergefühl arbeiten. Als sehr beliebt erwiesen sich die „Teeceremonien“: An mehreren Tagen wurden gemeinsam verschiedene Teesorten zubereitet, verschiedene Zeremonien aus den entsprechenden Ländern ausprobiert und genussvoll zelebriert. Ein weiteres Highlight stellte das Kochen eines dreigängigen gesunden Menüs dar: Die Mädchen wählten die Gerichte selbst aus, bildeten drei Teams, die jeweils einen Gang vorbereiteten, und hielten den Prozess fotografisch fest. Teil des Projektes war auch die Teilnahme am Wiener Frauenlauf. Als Vorbereitung fanden vier Lauftrainings statt.

Der gesamte Prozess wurde fotografisch dokumentiert und bei der Jugendgesundheitskonferenz in Form einer PowerPoint-Präsentation dem Publikum vorgestellt.



ERINNERUNG AN DICH SELBST

## BEISPIEL 2: FILMPROJEKT ZUM THEMA MOBBING UND PSYCHISCHE GEWALT MIT DEM TITEL „ERINNERUNG AN DICH SELBST“

17 Schüler\*innen einer berufsbildenden Schule im Alter zwischen 15 und 18 Jahren beschäftigten sich mit der Bedeutung und den Folgen psychischer Gewalt, insbesondere von Mobbing.

Inspiziert durch ein Video („Amandas Tod“), das die Schüler\*innen im Unterricht gesehen und diskutiert hatten, beschlossen sie, selbst einen Film zu gestalten. Zwei Schüler\*innen verfassten ein Drehbuch und luden ihre Kolleg\*innen dazu ein, sich ebenfalls einzubringen – mittels interessanter Ideen, als Schauspieler\*innen oder mit der Gestaltung einer einführenden PowerPoint-Präsentation zum Thema Gewalt. Eine Pädagogin und ein professioneller Filmemacher unterstützten die Jugendlichen bei der Erstellung des Drehbuchs und der Anwendung von Kamera und Mikrofon. Nach drei Drehtagen lag eine Rohversion vor, die mit den Lehrer\*innen reflektiert und überarbeitet wurde. Rund um die Themen psychische Gesundheit und Gewalt wurden persönliche Erfahrungen der Jugendlichen einbezogen, Möglichkeiten zum Schutz vor Mobbing überlegt und professionelle Anlaufstellen aufgezeigt.

Bei der Jugendgesundheitskonferenz wurden zur Einleitung die PowerPoint-Präsentation mit Fakten und Informationen zum Thema psychische Gewalt und Mobbing und anschließend der Film „Erinnerung an dich selbst“ gezeigt. Der Film erntete großen Applaus und viele positive Rückmeldungen des Publikums. Zusätzlich betreuten die Schüler\*innen einen Marktstand, bei dem sie Broschüren und Infomaterialien zu Anlaufstellen für Betroffene ausgaben.





### BEISPIEL 3: SITZBALL-PERFORMANCE

In einer Schule widmeten sich die Schüler\*innen dem Thema „Richtig sitzen im Schulalltag“ und beschäftigten sich mit der Frage, wie man dieses Thema darstellen könnte, damit es auch für andere Jugendliche spannend ist und im Idealfall zum Nachmachen anregt.

Hierfür organisierten sie Sitzbälle und nutzten diese im Schulalltag. Schnell entwickelte sich bei den Schüler\*innen eine positive Assoziation mit den Sitzbällen. Dieses positive Gefühl sollte nun auch anderen Jugendlichen vermittelt werden. Mit einer Lehrerin studierten sie unterschiedliche Übungen ein, die sie bei der Jugendgesundheitskonferenz auf der Bühne präsentieren wollten.

Die mitwirkenden Schüler\*innen hatten großen Spaß bei der Vorbereitung: Gemeinsam überlegten sie sich eine Hintergrundgeschichte zu ihren Übungen. In dieser erzählten die Mädchen vom Ursprung der Evolution, der Entwicklung vom Affen zum Menschen und zeigten dabei, welche Schäden eine falsche Sitzhaltung beim Menschen anrichten kann. Sie wählten eine passende Musik aus, kreierte eine coole Lichtshow und bastelten schließlich noch „Affen-Masken“. Am Ende stand eine mitreißende Sitzball-Performance, die mit tobendem Applaus belohnt wurde.

Diese einfache gesundheitsfördernde Idee der Schüler\*innen kam so gut an, dass im Sinne der Nachhaltigkeit auch andere Klassen mit Sitzbällen ausgestattet wurden.



#### BEISPIEL 4: ACHTSAMER UMGANG MIT DER UMWELT

Bei allen Jugendgesundheitskonferenzen beschäftigten sich die Jugendlichen auch mit dem achtsamen Umgang mit der Umwelt und der Natur. Dieses Thema steht für Jugendliche zweifellos in einem direkten Zusammenhang mit der eigenen Gesundheit. In den Jugendeinrichtungen und Schulen widmeten sich die Jugendlichen jenen Schwerpunkten, die ihnen aktuell am wichtigsten erschienen. Diese Schwerpunkte waren zum Beispiel die Vermeidung von Plastikmüll, die Erhaltung der Wasserressourcen, das Vorbeugen von Wasserverschwendung im Haushalt, die Verwendung essbarer Pflanzen aus dem Wald oder die Herstellung von Kosmetikprodukten aus Naturrohstoffen. In diesem Zusammenhang beschäftigten sich die Jugendlichen auch häufig mit dem Thema der artgerechten Tierhaltung und dem Erkennen von artgerecht produzierten Lebensmitteln.

Im Zuge der Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Themen bereiteten die Jugendlichen auch Produkte zu diesen Themenbereichen als Anschauungsmaterial für die Besucher\*innen der Jugendgesundheitskonferenzen vor. So wurden z. B. Stofftaschen bedruckt, Plakate gestaltet, Badekugeln aus natürlichen Rohstoffen hergestellt, wiederverwendbare Wasserflaschen bunt beklebt und selbst gezogene Tomatenpflänzchen an die Besucher\*innen verschenkt.

## BEGLEITENDE COACHINGS UND WORKSHOPS

### BESCHREIBUNG

Zusätzlich zu den Treffen der Koordinationsteams können je nach Bedarf und Ressourcen begleitende Coachings für beteiligte Lehrer\*innen und Jugendarbeiter\*innen angeboten werden. Diese sollen die Beteiligten auf dem Weg des gesundheitsförderlichen Prozesses unterstützen. Die Ideen der Jugendlichen aus der Einrichtung können hier individuell besprochen und ausgefeilt werden. Als sehr sinnvoll hat es sich auch erwiesen, Workshops zur Ideenfindung mit den Jugendlichen durchzuführen. Wenn sich innerhalb des Projektteams bestimmte Expertisen wiederfinden (z. B. Suchtprävention, Theaterpädagogik etc.), können auch spezifische Inputs angeboten werden. Wenn finanzielle Ressourcen vorhanden sind, kann gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen besprochen werden, welche Bereiche beispielsweise in Form von externen Workshops abgedeckt werden können.

### METHODENVORSCHLAG

- Coachings für Lehrer\*innen und Jugendarbeiter\*innen: Handout zur Planung einer gesundheitsförderlichen Aktivität (siehe Anhang) gemeinsam bearbeiten, aus der „Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“ passende Themen und Methoden auswählen.
- Ideenfindungsworkshop mit den Jugendlichen: Erarbeiten, welche Themen zurzeit für die Jugendlichen wichtig sind und welche Bedürfnisse vorhanden sind, z. B. mittels Brainstorming in der Gruppe oder einzeln. Danach werden alle Ideen auf Moderationskärtchen oder Post-its geschrieben und auf einer Wand visualisiert. So können ähnliche Themen zusammengefasst werden, die möglichst viele in der Gruppe interessieren.
- Übungsbeispiel „Gesundheitsblume“ (z. B. für Ideenfindungsworkshop): Auf jedes Blütenblatt wird eine Antwort auf eine der folgenden Fragen geschrieben: Was tut mir gut? Was stärkt mich? Was hält mich gesund?
- Gruppentermin mit Jugendlichen: Es hat sich bewährt, mit den Jugendlichen gemeinsam zu überlegen, wie ihr Projekt bei der Jugendgesundheitskonferenz gut präsentiert werden kann; z. B. interaktiven Teil in die Präsentation einbauen oder überlegen, wie man den Beitrag so gestalten kann, dass er auch für Jüngere passend ist.



## MÖGLICHE ZIELE FÜR DEN IMPULSWORKSHOP

- Das Konzept, die Ziele und die Umsetzung der Jugendgesundheitskonferenz vorstellen
- Beispiele für Gesundheitsprojekte aus anderen Jugendgesundheitskonferenzen kennenlernen
- Ein gemeinsames Verständnis von Gesundheit – im Sinne eines körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens – schaffen
- Die Einflussfaktoren auf Gesundheit gemeinsam erarbeiten
- Die Bedeutung der Verhältnisebene (des Settings) für das Wohlbefinden und Interventionsmöglichkeiten aufzeigen
- Gesundheitsförderliche Ideen und erste Projektideen zur Umsetzung entwickeln

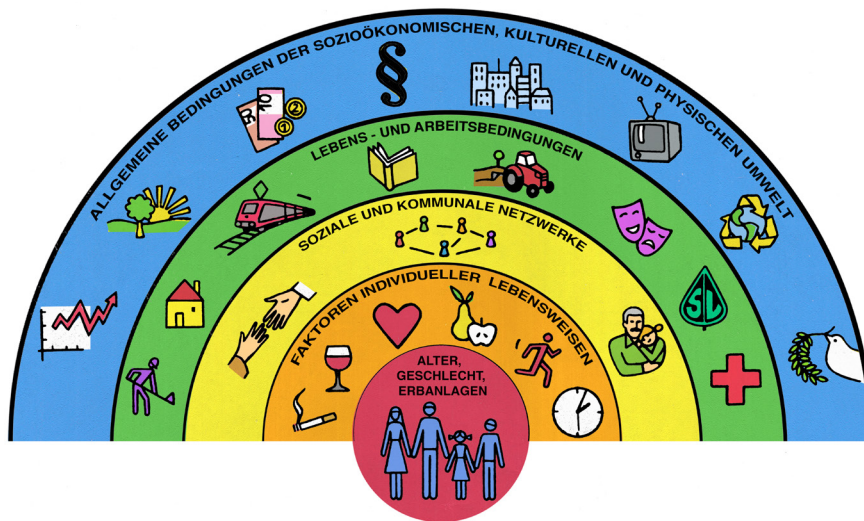
Das Format dieser Workshops kann auch für die Planung weiterer Projekte und Initiativen nach der Jugendgesundheitskonferenz nützlich sein.

## METHODENVORSCHLAG

### ÜBUNG „GESUNDHEITS-REGENBOGEN“

Die Methode „Gesundheits-Regenbogen“ ist sehr gut geeignet, um mit Jugendlichen die Einflussfaktoren auf ihre Gesundheit zu erarbeiten. Aufbauend auf dem Determinantenmodell der Gesundheit nach Dahlgren und Whitehead (1991) hat der Fonds Gesundes Österreich ein anschauliches Regenbogenmodell entwickelt, das sich – in entsprechend vereinfachter bzw. adaptierter Form – sehr gut mit den Jugendlichen diskutieren lässt. Zur Nachlese empfiehlt sich hier der entsprechende Artikel auf der FGÖ-Webseite (<http://fgoe.org/glossar/gesundheitsdeterminanten>).





Vorschlag Grafik Regenbogenmodell ([https://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten\\_dateien](https://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten_dateien))



Vorschlag Bild © queraum. kultur- und sozialforschung

## ANLEITUNG FÜR DEN „GESUNDHEITS-REGENBOGEN“

Als Vorbereitung wird ein bunter Regenbogen auf ein Plakat gemalt. Außerdem werden Kärtchen vorbereitet, auf denen die fünf unterschiedlichen Bereiche des Regenbogens in vereinfachter Sprache festgehalten sind – etwa wie folgt:

- Körper, Gene
- Verhalten, z. B. Essen, Bewegung, Rauchen
- Familie, Freunde, Gemeinschaft
- Schule, Arbeit, Wohnen, Kultur
- Politik, Gesellschaft, Natur und Klima



Im Workshop werden zuerst die fünf unterschiedlichen Bereiche an die richtige Stelle im Regenbogen aufgeklebt und jeweils kurz erklärt. Die Jugendlichen werden bei jedem Bereich gebeten, ihre eigenen Beispiele einzubringen. Beispielsweise könnten folgende Fragen gestellt werden: Welches Verhalten würdet ihr als gesund, welches als weniger gesund einstufen? Zur Determinante „Arbeit“: Welche Berufe kennt ihr, die die Gesundheit besonders belasten? Zur Determinante „Klima“: Wie kann sich das Klima auf deine Gesundheit auswirken?

Um die Diskussion zu vertiefen, kann den Jugendlichen als weitere Aufgabe folgende Frage gestellt werden: Welche der Gesundheitsdeterminanten könnt ihr (direkt oder indirekt) beeinflussen und auf welche Art? Mit dieser Übung kann sehr gut gezeigt werden, wie vielfältig die Zusammenhänge sind, die unsere Gesundheit beeinflussen. Die vertiefende Diskussion kann entweder im Plenum geführt werden oder man bildet Kleingruppen, die ihre Überlegungen abschließend dem Plenum präsentieren. Das Plakat des Gesundheits-Regenbogens kann auch nach dem Impulsworkshop als gut sichtbarer „Anker“ für das Projekt Jugendgesundheitskonferenz im Raum/Klassenzimmer hängen bleiben.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Übung „Gesundheits-Regenbogen“ lässt sich in einem zweistündigen Workshop sehr gut mit der Übung „Gesundheitsblume“ kombinieren, bei der der biopsychosoziale Gesundheitsbegriff und die drei Dimensionen der Gesundheit – Körper, Seele/Geist und Gemeinschaft – erarbeitet werden. (siehe Leitfaden zur Umsetzung, Seite 27).
- Die konkreten Interessen und die Gewichtung der Themen für die Projekte bei der Jugendgesundheitskonferenz können mit ganz einfachen Übungen zur Ideenfindung herausgefunden und priorisiert werden.
- Hier hat sich v. a. im Klassensetting die Arbeit in kleineren Gruppen von ca. 5 Schüler\*innen, die ihre Ideen im Anschluss dem Plenum präsentieren, bewährt. Wichtig dabei ist, den Jugendlichen bei der Ideenfindung auch den nötigen Freiraum zu lassen und alle Ideen wertzuschätzen.
- In vielen Settings rückt das Thema der seelischen Gesundheit für die Jugendlichen immer deutlicher ins Zentrum. Entsprechend kann dem Thema auch in einem Impulsworkshop mehr Raum gegeben werden. Sehr gut angenommen werden dabei Übungen und Methoden zur Stärkung des Selbstvertrauens, der psychischen Widerstandskraft und der Gemeinschaft.
- Es ist immer gut, bereits einen „Ideenkoffer“ mit Themen und Methoden dabei zu haben (z. B. die „Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“).

- Oft können sich Lehrer\*innen, Jugendarbeiter\*innen und Jugendliche nicht sehr viel unter der Jugendgesundheitskonferenz vorstellen oder waren zuvor noch nie mit dem Thema Gesundheitsförderung konfrontiert. Ein Input anhand von „1x1 der Gesundheitsförderung“ aus der „Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“ oder der Anschauungsfilm schaffen Klarheit.
- Immer wieder betonen, dass Gesundheit mehr umfasst als nur Ernährung und Bewegung.
- Dazu anregen, den Aspekt der Nachhaltigkeit mitzudenken: Was bleibt von der Aktion, wenn die Jugendgesundheitskonferenz vorbei ist? Wie können später auch noch andere Jugendliche von dem Projekt profitieren?
- Am Ende von Einzelterminen und Workshops nochmals die Ergebnisse und nächsten Schritte zusammenfassen.
- Werden Fotos von der Arbeit mit Jugendlichen gemacht, ist es besonders wichtig, bereits im Vorfeld das Einverständnis einzuholen, dass sie im Zuge von Verbreitungsaktivitäten oder zur Bewerbung der Veranstaltung verwendet werden dürfen. Unabhängig davon, ob diese für ein Online-Medium (Soziale Medien oder eine Website) oder ein Printmedium (Bezirkszeitung) verwendet werden, ist das Einverständnis der Jugendlichen bzw. der Erziehungsberechtigten hierfür notwendig. Im Anhang befindet sich ein Beispiel, wie diese Einverständniserklärung aussehen kann.

---

Tipps zu Methodenanleitungen für Achtsamkeitsübungen. Leitfaden „The Toolbox is You“ von Osterloh und Globart (2016) unter <http://www.thetoolboxisyou.com/>

---

## VORBEREITUNGEN FÜR EINE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

Eine gute Vorbereitung beugt Frustrationen vor und leistet einen großen Beitrag zu einer entspannten Atmosphäre bei der Jugendgesundheitskonferenz. Im Anhang finden Sie eine Reihe hilfreicher Checklisten, die bei der Organisation einer Jugendgesundheitskonferenz verwendet werden können.

## DURCHFÜHRUNG EINER JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

**Immer daran denken: Spaß und Freude stehen im Vordergrund!**



### METHODENVORSCHLAG

Bei der Umsetzung des Projekts „Jugendgesundheitskonferenz“ in Wien hat es sich bewährt, bei den Veranstaltungen mit einer Bühnenshow zu starten und im zweiten Teil Projekte auf einem sogenannten Marktplatz vorzustellen, allerdings sind auch ganz andere Formate denkbar. Die Bühnenshow sorgt für gute Stimmung und bietet Jugendlichen, die gerne tanzen, singen o. ä., Raum zur Entfaltung. Ein Stand auf dem Marktplatz wiederum ermöglicht es Jugendlichen, die nicht gerne auf der Bühne stehen, ihre Projekte in einem kleineren, geschützteren Rahmen zu präsentieren. So können sich alle Jugendlichen gemäß ihrer Stärken bei der Jugendgesundheitskonferenz beteiligen. Zudem können manche Inhalte auf dem Marktplatz besser Einzelpersonen oder kleinen Gruppen vermittelt werden. Besonders bewährt haben sich Stationen und Bühnenbeiträge zum Mitmachen: Quizze, Marktstände, bei denen man selbst etwas kreativ gestalten kann (z. B. Buttons), oder selbst entwickelte „Gesundheitsspiele“. Durch diesen interaktiven Zugang befassen sich die einzelnen Teilnehmer\*innen länger und intensiver mit dem jeweiligen Thema und treten auch mehr mit den jugendlichen Expert\*innen, die den Beitrag erarbeitet haben, in Kontakt. Der inhaltliche Austausch vertieft Lerneffekte und fördert die nachhaltige Vernetzung aller Mitwirkenden.

---

**Öko-Event** Tipps zur Umsetzung einer umweltfreundlichen Gestaltung der Jugendgesundheitskonferenz unter

<https://www.oekoevent.at/>

---

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- Wahrscheinlich werden kleinere Pannen im Vorfeld bzw. an diesem Tag passieren – nicht so schlimm, niemand weiß, dass es anders geplant war!
- Bei großen Altersunterschieden zwischen den Jugendlichen ist es sinnvoll, die unterschiedlichen Rollen je nach Alter zu verteilen (z. B. Peerfunktionen für ältere Jugendliche).
- Kommen mehrere Schulklassen aus unterschiedlichen Schulen, bei der Garderobe darauf achten, dass diese dementsprechend beschildert ist. Jugendliche darauf hinweisen, dass sie Wertgegenstände nicht in der Garderobe lassen sollen.
- Verantwortung an Jugendliche vergeben (z. B. für Buffet, Garderobe) – das funktioniert immer gut und fördert die Identifikation der Jugendlichen mit der Veranstaltung.
- Ein Chill-out-Bereich ist wichtig und sorgt für entspannte Stimmung.
- Eine Möglichkeit ist, am Ende mit einer Disko abzuschließen.
- Sitzgelegenheiten für „VIPs“ reservieren.

## NICHT VERGESSEN

- Information aufhängen, dass es sich um eine öffentliche Veranstaltung handelt, bei der gefilmt und fotografiert wird.
- Gut beschildern, damit Besucher\*innen den Weg zur Veranstaltung problemlos finden.

## NACHHALTIGKEIT

Es ist sinnvoll, dass sich alle Beteiligten nach der Jugendgesundheitskonferenz noch einmal treffen. Ein bis zwei Monate nach der Veranstaltung können so alle mit Stolz auf die gemeinsame Veranstaltung zurückblicken und feiern. Außerdem bietet dies die Möglichkeit, den bisherigen Prozess gemeinsam zu reflektieren, Lernerfahrungen auszutauschen und Feedback einzuholen sowie Überlegungen für (gemeinsame) gesundheitsförderliche Aktivitäten und Projekte in der Zukunft anzustellen. Das Treffen soll somit Bedingungen schaffen, um die Vernetzung und die Auseinandersetzung mit dem Thema Jugendgesundheit auch nach der Jugendgesundheitskonferenz aufrechtzuerhalten.

# REFLEXIONSWORKSHOPS NACH DER JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

## BESCHREIBUNG

Zunächst empfiehlt es sich, einen Reflexionsworkshop mit den beteiligten Jugendlichen durchzuführen. Hier sollen die Jugendlichen ihre Erfahrungen teilen und reflektieren. Ein wichtiges Ziel dieser Reflexion ist es, die Jugendlichen zu weiterführenden Projektideen anzuregen und sie durch die positiven Erfahrungen bei der Konferenz zu motivieren, sich weiter mit dem Thema Gesundheit und Wohlbefinden auseinanderzusetzen.

Es hat sich sehr bewährt im Anschluss daran, auch einen Reflexionsworkshop mit den beteiligten Lehrpersonen, Jugendarbeiter\*innen und Betreuungspersonen der Einrichtungen umzusetzen. In diesem Workshop werden die gesammelten Erfahrungen und Ideen der Jugendlichen besprochen und gemeinsam reflektiert. Gegebenenfalls kann dieser Workshop auch gemeinsam mit den Jugendlichen durchgeführt werden.

## METHODENVORSCHLAG

Der folgende Leitfaden hat sich zur Reflexion der Jugendgesundheitskonferenz bewährt. Der Fragebogen sollte in zwei Durchgängen ausgefüllt werden. Im ersten Durchgang kann damit das eigene Projekt reflektiert werden, im zweiten Durchgang die Durchführung und der Ablauf am Veranstaltungstag der Jugendgesundheitskonferenz selbst.

## LEITFADEN ZUR REFLEXION MIT DEN JUGENDLICHEN

- Was ist euch besonders gut in Erinnerung geblieben?
- Was hat euch am besten gefallen?
- Was hat euch am meisten Spaß gemacht?
- Was hättet ihr gerne anders gemacht?
- Wenn ihr an das Thema Gesundheit und Wohlbefinden denkt, womit möchtet ihr euch jetzt noch beschäftigen?
- Welche Ideen habt ihr noch, was ihr zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden gerne machen würdet?

## WEITERE VORSCHLÄGE / ANREGUNGEN

- Eine mithilfe einer Schnur dargestellte Timeline, auf die Fotos und Unterlagen aus dem bisherigen Prozess und von der Jugendgesundheitskonferenz aufgelegt werden, macht das Geschaffte für alle sichtbar und hilft beim Reflektieren. Die Fotos können nach dem Treffen aufgeteilt und als Erinnerung mitgenommen werden.
- Nach einer zusammenfassenden Rückschau Feedback von den Beteiligten einholen: Was hat euch besonders gut gefallen? Wo seht ihr Verbesserungsbedarf? Gab es Rückmeldungen von den Jugendlichen?
- Einen Blick in die Zukunft werfen: Wie können die bereits begonnenen Prozesse weiter aufrechterhalten werden? Was braucht es dafür an Ressourcen und Kooperationen? Was würden die Jugendlichen aus den jeweiligen Einrichtungen gern machen? Je nach Gruppengröße macht es eventuell Sinn, die Fragen zunächst in einer „Flüsterrunde“ in Zweier- bzw. Dreiergesprächen und erst dann in der gesamten Gruppe zu besprechen.
- Vernetzungskontakte und -ideen können auf einer sogenannten „Vernetzungswiese“ gesammelt werden. Jede Person, die interessiert ist, sich weiter zum Thema Jugendgesundheit zu vernetzen, zeichnet eine Blume auf ein Flipchart und trägt ihre Kontaktdaten in die Blüte ein. Sollten sich bereits Untergruppen zu spezifischen Themen finden, können diese z. B. als gleiche Sorte Blumen oder in derselben Farbe dargestellt werden. So entsteht eine übersichtliche und zugleich ansprechende, bunte Kontaktsammlung. Ein Foto des Flipcharts wird an alle Teilnehmer\*innen versendet.
- Es empfiehlt sich, involvierte Politiker\*innen, Direktor\*innen und Einrichtungsleiter\*innen zum Reflexionsworkshop einzuladen und gemeinsam zu überlegen, was neben dem bereits Erarbeiteten noch weiter im Bezirk entstehen kann und soll.
- Es hat sich bewährt, allen Beteiligten und Interessierten nach dem Abschluss der Jugendgesundheitskonferenz über die (gelungene) Veranstaltung zu informieren. Dies kann sehr einfach mit einem „Infoletter“ erfolgen. Ein solcher „Infoletter“ kann zum Beispiel auf der Website <http://mailchimp.com> kostenlos erstellt und an einen ausgewählten Verteiler gesendet werden.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- Wir empfehlen, das Feedback der Jugendlichen möglichst zeitnah nach der Jugendgesundheitskonferenz einzuholen, damit die Erinnerungen noch entsprechend frisch sind.
- Dies ist gerade auch in Bezug auf die Ideen wichtig, aus denen weitere Projekte entstehen können:

- Hier lohnt es sich, den „Aufwind“ und die Motivation durch die durchgeführte Jugendgesundheitskonferenz zu nutzen, um gute Ideen nicht verblasen zu lassen.
- Durch die Auseinandersetzung mit den Reflexionsfragen wird den Jugendlichen Raum gegeben, ihre Bedürfnisse und Eindrücke zu formulieren. Diese Feedback-Schleife ist also enorm wertvoll für den partizipativen Charakter der Jugendgesundheitskonferenz.
- Gemeinsames Feiern der gelungenen Veranstaltung verstärkt das positive Erleben und fördert eventuell das Entstehen weiterer Ideen.
- Idealerweise „verselbständigen“ sich nun die Vernetzungen – die Beteiligten dazu motivieren, selbst aktiv zu werden.

**WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS BEIM UMSETZEN IHRER  
JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ! 😊**

## ANHANG

### STIMMEN ZUR JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

Jugendliche auf die Frage, was sie neu gelernt haben:



Was den Jugendlichen am besten gefallen hat:





Auszug Zitate Lehrer\*innen:

„ES WAR EINE FREUDE,  
MIT EUCH DIESEN TAG ZU  
ENTWICKELN. DIE TREFFEN  
HABEN JEDES MAL EIN  
STÜCK WEITERGEBRACHT,  
WAREN SEHR MOTIVIEREND  
UND HABEN VIELES IN  
GANG GESETZT.“

„DIE VERANSTALTUNG  
WAR AM ‚TAG DANACH‘  
IM KONFERENZZIMMER  
POSITIVES GESPRÄCHS-  
THEMA NR. 1.“

„EINE KLASSE HAT IHRE  
LEHRERIN GEFRAGT, OB ES  
SO ETWAS JETZT ÖFTER  
GIBT. SIE HAT ZUM SPASS  
DRAUF GESAGT: ‚WIE WÄRE  
ES MIT JEDEN MONAT?‘  
UND DIE KINDER HABEN  
GEJUBELT.“

„ES TUT GUT, BEI SO  
EINEM GELUNGENEN  
EVENT DABEI  
GEWESEN ZU  
SEIN. :)“

Auszug Zitate Jugendarbeiter\*innen:

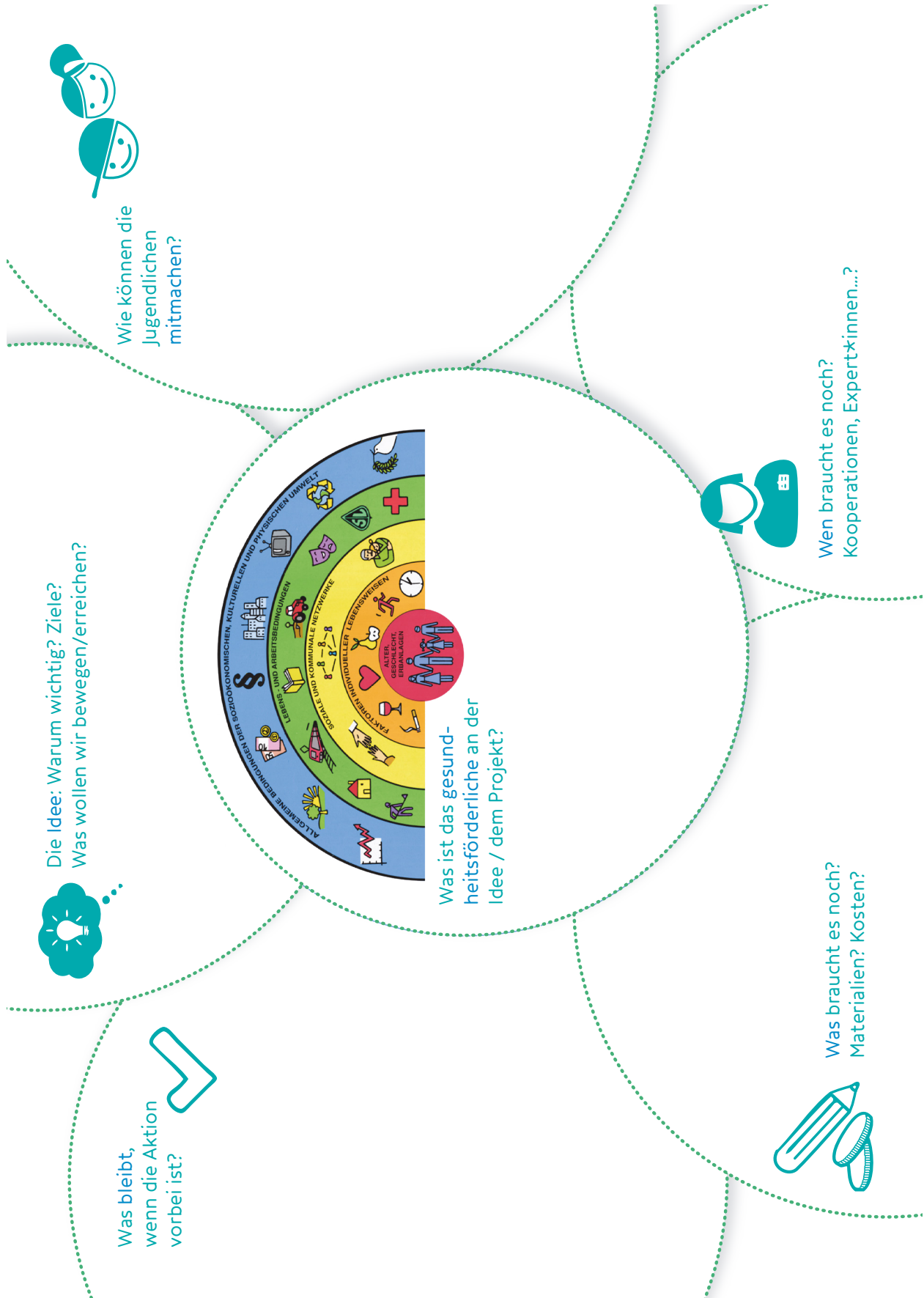
„ICH WÜNSCHE MIR  
ECHT VIEL ÖFTERS SOLCHE  
EVENTS, WEIL DAS  
EINFACH ZUSAMMEN-  
SCHWEISST UND TOLLE  
KONTAKTE KNÜPFT.“

„MEINE TÄNZER\*INNEN  
WAREN DANN SEHR,  
SEHR, SEHR MOTIVIERT.“

„ICH FAND ES MEGA-GEIL  
– ALSO WIR (IHR UND  
ALLE ANDEREN) WAREN  
MEGA-GEIL.“

„ICH/WIR HABEN UNS SO  
UNTERHALTEN GEFÜHLT,  
ES WAR ECHT SPITZE!!!“

# HANDOUT ZUR PLANUNG EINER GESUNDHEITSFÖRDERLICHEN AKTIVITÄT



# CHECKLISTEN FÜR DIE ORGANISATION EINER JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

## RAHMENBEDINGUNGEN

Was / Infos?	Wer verantwortlich?	✓
Lokalität festlegen und schriftlich reservieren		
Bewerbungsmail schreiben und an Interessierte senden		
Zusätzliche Bewerbung der Veranstaltung (persönliche Einladungen, per E-Mail, Signaturvorschläge, Soziale Medien)		
Ev. Vereinsvorsitzende bzw. für offene Jugendarbeit politisch Verantwortliche in die Jugendgesundheitskonferenz einbinden		
Ev. Schulinspektor*innen einbinden		
Versicherung für Veranstaltung abschließen		
Barrierefreiheit prüfen (auch Toiletten)		
Licht/Ton/Technik organisieren		
Musik mit Jugendlichen besprechen, Playlist (DJ*DJane)		
Getränke und Snacks organisieren (auf Schweinefleisch, vegetarische Snacks achten)		
Becher, Servietten, Gabeln, Müllsäcke		
Mülleimer vor Ort vorhanden? (TRENNEN!)		
Verlängerungskabel für Geräte		
Tücher, Eimer, Schwämme, Küchenrollen, Putzmittel für Notfälle und Reinigung danach		
Wasserkrüge und Pappbecher		
Schneidbretter und Messer (für Essen und Smoothies)		

Was / Infos?	Wer verantwortlich?	✓
Zulassung für bestimmte Anzahl an Personen abklären, im Zweifelsfall beim Magistrat nachfragen		
Sind Notausgänge gut gekennzeichnet? Feuerlöscher und Erste-Hilfe-Koffer überprüfen		
Garderobe vorhanden? Schild mit Haftungsausschluss vorbereiten		
Deko für die Lokalität planen		
Chill-out-Bereich für die Jugendlichen einrichten		
Dankeschön für Gastgeber*innen des Veranstaltungsorts organisieren (Schokolade, Obstkorb?)		

## VORBEREITUNG DER BEITRÄGE

Was / Infos?	Wer verantwortlich?	✓
Darauf achten, dass Wünsche der Jugendlichen berücksichtigt werden können		
Beiträge festlegen und Ablauf planen – inklusive Dankesreden		
Ablauf mit Moderator*innen und beteiligten Einrichtungen klären – Plan aussenden		

## FÜR EINEN REIBUNGSLOSEN ABLAUF DER JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

Was / Infos?	Wer verantwortlich?	✓
Programm mit allen abstimmen, ev. als Einladungsflyer grafisch aufbereiten und drucken lassen		
Generalprobe für Live-Acts festlegen und durchführen		
Moderation über die letzten Änderungen informieren		
Hintergrundinformationen zu VIPs für Moderation vorbereiten		

Was / Infos?	Wer verantwortlich?	✓
Wegweiser aufhängen		
Info an die Eingangstüre hängen, dass es sich um eine öffentliche Veranstaltung handelt, bei der Fotos und Filme gemacht werden		
Stellwände und Nägel für Plakate organisieren		
Bildschirme und Kabel für Präsentationen und Clips bei Marktständen vorbereiten		
Laptop, Beamer und Lautsprecher testen		
Mikros und Ersatzbatterien organisieren		
Beleuchtung planen und testen		
Büromaterial (Tixo, Schere, ...) mitbringen		
Mülleimer organisieren		
Nummernblock für Garderobe (falls nötig)		
Alles für gesunde Snacks und Getränke einkaufen (bzw. durch Beiträge auf die einzelnen Einrichtungen verteilen)		

## VERANTWORTLICHKEITEN VERTEILEN UND JUGENDLICHE AKTIV EINBINDEN

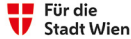
Was / Infos?	Wer verantwortlich?	✓
Garderobe betreuen		
Begrüßungsteam organisieren		
Buffet mit gesunden Snacks betreuen		
Kaffee und Getränketisch betreuen		
Wegweiser aufhängen		

Was / Infos?	Wer verantwortlich?	✓
Programme austeilen		
Technisches (Licht, Ton, Mikros, ...)		
Fotograf*innen organisieren (vor Beginn der Jugendgesundheitskonferenz noch Gruppenfotos machen)		
Springer*innen einteilen, die auf der Veranstaltung bei Bedarf flexibel eingesetzt werden können		
Person, die sich um Sitzgelegenheiten kümmert (z. B. Turnbänke von Schulen zum Veranstaltungsort bringen) und diese für Personen kennzeichnet, die gerne sitzen würden		

## NACHBEREITUNG

Was / Infos?	Wer verantwortlich?	✓
Abfallentsorgung organisieren		
Aufräumen organisieren		
Danke-Mail an Mitwirkende verfassen		
Presstext und Fotos für soziale Medien und andere, lokale Medien verfassen und zusenden		
E-Mails mit Ergebnissen aus der Veranstaltung an Interessierte (z. B. teilnehmende Einrichtungen, Entscheidungsträger*innen) aussenden		
Rückmeldungen der Jugendlichen und der Vertreter*innen der Einrichtungen einholen, was ihnen gut gefallen hat und was sie beim nächsten Mal anders machen würden		

# BEISPIEL FÜR EINE EINVERSTÄNDISERKLÄRUNG FÜR FOTOS UND VIDEOS



## INFORMATION ZUM PROJEKT JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

Liebe Eltern,

die Wiener Gesundheitsförderung – WiG setzt im Rahmen der Vorsorgemittel 2024-2028 durch die Bundesgesundheitsagentur das Projekt „Jugendgesundheitskonferenz“ im ... Bezirk um. Bei der Jugendgesundheitskonferenz, die am xx.xx.20xx zwischen xxxx und xxxx Uhr im/in xxxxx stattfinden wird, präsentieren Jugendliche ihre Ideen zu „Gesundheit und Wohlbefinden“. Die Jugendlichen machen in ihrer Schule bzw. Einrichtung ein Projekt zum Thema Gesundheit, das sie auf der Jugendgesundheitskonferenz präsentieren werden. Während des Projekts werden die Jugendlichen Fotos und Videos von ihren Projekten machen und auch bei der Veranstaltung wird fotografiert und gefilmt.

---

## EINVERSTÄNDISERKLÄRUNG

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos und/oder Videos veröffentlicht werden, die im Rahmen des Projektes JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ entstanden sind und auf denen

mein Kind \_\_\_\_\_ (*Familienname, Vorname*) zu sehen ist.

Ich stimme zu, dass die Fotos bzw. Videos in folgenden Online- und/oder Printmedien veröffentlicht werden dürfen:

- in Publikationen (sowohl online als auch in Druckform), die im Rahmen des Projekts entstehen, wie z. B. Informationsbroschüren, Projektberichte, Schulungsmaterialien
- auf der Facebook-Seite des Projekts: [www.facebook.com/Jugendgesundheitskonferenz](http://www.facebook.com/Jugendgesundheitskonferenz)
- auf der Website der Schule, die mein Kind besucht
- auf der Website der Wiener Gesundheitsförderung – WiG: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

Es werden keine Portraits oder Bilder verbunden mit personenbezogenen Daten veröffentlicht.

Datum:	
Unterschrift Erziehungsberechtigte*r:	

# GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI JUGENDLICHEN





# GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI JUGENDLICHEN

Wie gesund jemand ist, hängt sehr stark von der sozioökonomischen Situation einer Person ab.

Bereits im Jugendalter zeigen sich Ungleichheiten in Bezug auf das gesundheitliche Wohlbefinden. Jugendliche aus sozioökonomisch benachteiligten Familien schätzen ihren Gesundheitszustand schlechter ein, verspüren eine stärkere Belastung aufgrund von Beschwerden und weisen generell eine geringere Lebenszufriedenheit auf. Das lässt sich unter anderem dadurch erklären, dass **soziale Ungleichheit** auch Unterschiede in Bezug auf **gesundheitliche Belastungen, Bewältigungsmöglichkeiten und gesundheitliche Versorgung** mit sich bringt. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, speziell bei Jugendlichen aus sozioökonomisch benachteiligten Familien, Schutzfaktoren in Bezug auf Gesundheit zu stärken. Gesundheitsförderung soll auf jene Einflüsse auf unsere Gesundheit positiv einwirken, die veränderbar sind, und Menschen in einer **gesundheitsförderlichen Lebensweise** bestärken (siehe Leseempfehlungen „1x1 der Gesundheitsförderung“).

„**Partizipative Konzepte ermöglichen Jugendlichen eigene Erfahrungen, bei denen sie ihre Fähigkeiten entdecken können. [...] Dadurch werden sie für ihre Stärken sensibilisiert und bekommen die Möglichkeit, eine positive Lebensperspektive zu entwickeln. Auf diese wichtigen gesundheitsförderlichen Erfahrungen können diese auch bei zukünftigen Herausforderungen zurückgreifen.**“ (Gold u. a., 2011)

In der gesundheitsförderlichen Arbeit mit Jugendlichen ist es wichtig, ihnen Alternativen in Bezug auf ihren Lebensstil aufzuzeigen und Raum zu bieten, sich selbst zu erproben und auszuprobieren. Dabei sollte ein möglichst niederschwelliger Ansatz gewählt werden, der es den Jugendlichen ermöglicht, **sich selbst einzubringen**. Partizipative Projekte, bei denen Jugendliche ausdrücklich darin bestärkt werden, sich aktiv zu beteiligen, eigene Ideen und Vorstellungen einzubringen und selbstbestimmt umzusetzen, sind dafür besonders geeignet. Für Jugendliche ist es wichtig, verlässliche, erwachsene Bezugspersonen zu haben. Gleichzeitig ist besonders auch auf einen **wertschätzenden und respektvollen** Umgang der Jugendlichen untereinander zu achten, um ihnen positive Peer-Group-Erfahrungen zu ermöglichen.

---

Quellen:

Hofmann, F., Felder-Puig, R. (2014). Soziale Ungleichheit und Gesundheit bei österreichischen Schülerinnen und Schülern. HBS Factsheet Nr. 10/2014. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut.

Gold, C., Koesling, S., Lehmann, F., Niederbühl, K., Plogstieß, U. & Stender, K.-P. (2011). Handlungsempfehlungen. Gesundheitschancen von sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen nachhaltig verbessern! [abgerufen von <http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/partnerprozess/handlungsempfehlungen/> am 21.8.2015]

## LESEEMPFEHLUNGEN ZUM THEMA

---

„**Die präventive Rolle der offenen Jugendarbeit**“ (2009). Prävention/Gesundheitsförderung (S. 14)

<https://docplayer.org/68406214-Die-praeventive-rolle-der-offenen-jugendarbeit.html>

---

„**Gesunde Parks**“. Beispielprojekt aus Wien

<https://t.ly/k052Q>

---

**Gesundheitsziel 6.** Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten

<https://gesundheitsziele-oesterreich.at/10-ziele/>

---

„**Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schüler\*innen**“. Ergebnisse des WHO-HBSC Survey (2022)

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html>

---

„**Handlungsempfehlungen. Gesundheitschancen von sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen nachhaltig verbessern!**“ (2011)

[https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Leitthemen/Kindergesundheit/](https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Leitthemen/Kindergesundheit/Handlungsempfehlungen/HE_deutsch.pdf)

[Handlungsempfehlungen/HE\\_deutsch.pdf](https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Leitthemen/Kindergesundheit/Handlungsempfehlungen/HE_deutsch.pdf)

---

**Health4You. Gesundheitsförderung mit jungen Arbeitnehmer\*innen in der überbetrieblichen Lehrausbildung.**

Gesundheitsbefragung (2015) <https://fgoe.org/medien/reihewissen/health4you>

---

„**Jugendgesundheitsförderung im regionalen Setting – Ein Konzept für die Stadtgemeinde Weiz**“. Public Health Masterarbeit

[http://public-health.medunigraz.at/archiv/Mastersarbeiten/Masterarbeit\\_Bauer\\_Michi.pdf](http://public-health.medunigraz.at/archiv/Mastersarbeiten/Masterarbeit_Bauer_Michi.pdf)

---

„**Kebabplus**“. Beispielprojekt aus der Schweiz zum Thema Ernährung

<https://www.kebabplus.ch>

---

**Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie**

[https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/Kinder--und-](https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheitsstrategie.html)

[Jugendgesundheitsstrategie.html](https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheitsstrategie.html)

---

„**7. Bericht zur Lage der Jugend in Österreich**“ (2016) zum Download Teil A (Wissen um junge Menschen in Österreich – Thema

Gesundheit ab S. 71 ), Teil B (Better Life Index Jugend) und Teil C (Österreichische Jugendstrategie)

<https://www.bundeskanzleramt.gv.at/agenda/jugend/jugendpolitik/jugendforschung/jugendbericht.html>

---

---

### **Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung**

<http://www.bzga.de/leitbegriffe/>

---

### **Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit**

<https://www.kinderjugendgesundheit.at/informationen/>

---

### **Bericht zur Kinder- und Jugendgesundheit (2020/21)**

<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.844428&portal=svportal>

---

## **AUSGEWÄHLTE MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS**

---

### **Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für kommunale Prävention und Gesundheitsförderung**

<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-im-quartier/aktiv-werden-fuer-gesundheit-arbeitshilfen/>

---

**TOOLS4SCHOOLS: Rundum Fit** – darunter „GutDrauf-Gesundheitsparcours“. Ein Stationenbetrieb für die Schule zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung & Stressprävention, Selbstwert & Suchtprävention sowie Soziales Lernen & Kommunikation

<https://www.give.or.at/material/tools4schools-rundum-fit/>

---

**„Kompetent als Patientin und Patient“**. Gut informiert entscheiden. Informationsbroschüre

<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.844514&portal=svportal>

---

**„Mitbestimmung junger Menschen in Wien“**. Informationen zu Kinder- und Jugendbeteiligung, Projektbeispiele und Leitfaden für die Umsetzung von partizipativen Projekten <https://mitbestimmung-wien.at>

---

**Shop der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA**. Umfangreiche Sammlung an Broschüren und Materialien – außerhalb Deutschlands kostenpflichtig <https://shop.bzga.de>

---

**Broschürens-service des Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz**. Große Bandbreite an Gesundheitsthemen <https://broschuerenservice.sozialministerium.at>

---

**Broschüren und Formulare des Öffentlichen Gesundheitsportals Österreichs**

<https://www.gesundheit.gv.at/service/broschueren.html>

---

---

**Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen – WieNGS.** Im Downloadcenter Anmeldeformular zur Aufnahme ins Netzwerk etc.

<https://www.wiengs.at/>

---

**„Jugend trifft Gesundheit – alls im grüana“.** Forschungsbericht Gesundheit und Wohlbefinden im Kontext jugendlicher Lebenswelten. Einblicke, Essenzen, Ausblicke

<https://www.oja-wissen.info/dokumente/gesundheit-wohlbefinden-alls-im-grueana>

---

**Handbuch zur Seite [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)**

[http://www.feel-ok.at/files\\_at/handbuch/handbuch.pdf](http://www.feel-ok.at/files_at/handbuch/handbuch.pdf)

---

**„jungbewegt - Für Engagement und Demokratie“** (BertelsmannStiftung) im Download Bereich zahlreiche Materialien für Schulen und Jugendeinrichtungen <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/jungbewegt>

---

## AUSGEWÄHLTE INTERNETADRESSEN ZUM THEMA GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI JUGENDLICHEN

---

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland.** Wissenschaftliche Informationen zu Gesundheitsthemen, Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

---

**feel-ok.** Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums [https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/jugendliche.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm)

---

**Fonds Gesundes Österreich.** Folder, Broschüren, Berichte und Grafiken zu unterschiedlichen Themen der Gesundheitsförderung [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

---

**„Gesunde Schule“** des BMSGPK und des BMBWF sowie des Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger [www.gesundeschule.at](http://www.gesundeschule.at)

---

**Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs.** Unter "Ich bin jung" finden sich Informationen für Jugendliche <https://www.gesundheit.gv.at>

---

**Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit Deutschland.** Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen. Handlungsempfehlungen, Artikel, Praxisdatenbank <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de>

---

---

**GIVE Servicestelle für Gesundheitsförderung an österreichischen Schulen.** Materialien und Informationen zu Gesundheitsthemen gegliedert nach Schulstufen <http://give.or.at>

---

**Linksammlung zu jugendrelevanten Themen** unter Punkt „Gesundheit & Wohlfühlen“  
[www.jugendportal.at](http://www.jugendportal.at)

---

**Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit.** Jährlicher Bericht zur Lage der Kinder und Jugendgesundheit in Österreich [www.kinderjugendgesundheit.at](http://www.kinderjugendgesundheit.at)

---

**Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen – WieNGS.** Informationen für Interessierte und teilnehmende Schulen  
<https://www.wiengs.at/startseite/>

---

**Wiener Gesundheitsförderung – WiG.** Informationen, Veranstaltungen, Broschüren zu unterschiedlichen Themen der Gesundheitsförderung, wie Ernährung, Bewegung & Seelische Gesundheit [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

---

## GESCHLECHTS- UND KULTURSENSIBLE GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI JUGENDLICHEN

Ab der Pubertät wird der (gesellschaftlich zugeschriebene) Unterschied zwischen den Geschlechtern immer bedeutsamer. An Jugendliche werden nach wie vor unterschiedliche gesellschaftliche **Erwartungen** herangetragen, die sich auf **Gesundheit** und **Wohlbefinden** auswirken. Studien zeigen, dass Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren ihren Gesundheitszustand und ihre Lebenszufriedenheit **subjektiv schlechter** einschätzen als Burschen. Betrachtet man Gesundheits- und Risikoverhalten, sieht man, dass Jugendliche in manchen Bereichen unterschiedliche Risiko- und Schutzfaktoren aufweisen. So fällt beispielsweise auf, dass seit 1998 die österreichischen Mädchen die Burschen beim Tabakkonsum überholt haben oder dass regelmäßiger Alkoholkonsum für Burschen eher ein Thema ist als für Mädchen. Jugendliche betätigen sich generell immer seltener körperlich, wobei Burschen aber immer noch mehr Sport betreiben als Mädchen und eher an organisierten Freizeitaktivitäten teilnehmen (v. a. Teamsport). Mädchen werden im Laufe der Pubertät immer inaktiver und geben selbst gewählte Freizeitaktivitäten wieder auf (z. B. Sport, Musik, Theater etc.), was sich auf das Wohlbefinden in der Jugendzeit negativ auszuwirken scheint.

Weiters kann auch der **kulturelle Hintergrund** von Jugendlichen ihre Gesundheit sowohl **positiv** als auch **negativ** beeinflussen. Beispielsweise führen bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund widersprüchliche Erwartungen der Herkunftskultur und der sie umgebenden Kultur teilweise zu Stress und

Identitätskonflikten (z. B. beim Thema Sexualität). Andererseits gibt es auch kulturelle und religiöse Werte, die Risikoverhalten (z. B. Alkoholkonsum) einschränken und Gesundheitsverhalten fördern. Diese möglichen Unterschiede sind in der geschlechts- und kultursensiblen Gesundheitsförderung immer mitzudenken. Zu einem geschlechts- und kultursensiblen Zugang gehört es aber auch, stereotype Zuschreibungen zu hinterfragen und auf die **individuellen Bedürfnisse** der Jugendlichen einzugehen. Denn nicht jede Gruppe von Mädchen bzw. Burschen mit einem bestimmten kulturellen Hintergrund entspricht dem Durchschnitt. Deshalb erfordert der geschlechts- und kulturspezifische Ansatz ein **Einbeziehen** der Jugendlichen. Sie sind Expert\*innen ihrer Lebenswelten und können am besten ausdrücken, welche Themen für sie – ganz ungeachtet von Alter, Geschlecht oder Herkunft – relevant sind. Auch können Jugendliche darin bestärkt werden, Erwartungen und Anforderungen, die an sie herangetragen werden, kritisch zu hinterfragen, um sich selbst neue Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

---

Quellen:

Felder-Puig, R., Teutsch, F. (2013). Organisierte Freizeitaktivitäten österreichischer Schüler und Schülerinnen im Alter von 11-17 Jahren. HBSC-Factsheet Nr. 09/2013. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut.

Ramelow, D., Felder-Puig, R. (2012). Alters- und Geschlechtsunterschiede in der subjektiven Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern: Ergebnisse 2010 und Trends. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut.

Ramelow, D., Teutsch, F., Hofmann, F., Felder-Puig, R. (2015). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC Survey 2014. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut.

## LESEEMPFEHLUNGEN ZUM THEMA

---

### **Geschlechtsbezogene Aspekte der kindlichen Entwicklung**

<https://www.provinz.bz.it/familie-soziales-gemeinschaft/familie/downloads/Gender.pdf>

---

### **Geschlechtsbezogene Zugänge in der Offenen Jugendarbeit. Anregungen zur Arbeit im Handlungsfeld**

[http://dv-jugend.at/press/wp-content/uploads/2022/03/Geschlechtsbezogene\\_Zugaenge\\_in\\_der\\_OJA\\_2020\\_Screen.pdf](http://dv-jugend.at/press/wp-content/uploads/2022/03/Geschlechtsbezogene_Zugaenge_in_der_OJA_2020_Screen.pdf)

---

### **Fachstelle für Burschenarbeit des Vereins für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark** Publikationen zum Download

<https://www.vmg-steiermark.at/de/burschenarbeit/publikationen>

---

## AUSGEWÄHLTE MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS

---

**Ich kenn mich aus – Gesundheitstipps für Mädchen.** Broschüre zu vielen Gesundheitsthemen

[https://fem-men.at/wp-content/uploads/2021/04/1\\_Ich-kenn-mich-aus\\_Maedchen.pdf](https://fem-men.at/wp-content/uploads/2021/04/1_Ich-kenn-mich-aus_Maedchen.pdf)

---

**Ich kenn mich aus – Gesundheitstipps für Burschen** Broschüre zu vielen Gesundheitsthemen

[https://fem-men.at/wp-content/uploads/2021/04/1\\_Ich-kenn-mich-aus\\_Burschen.pdf](https://fem-men.at/wp-content/uploads/2021/04/1_Ich-kenn-mich-aus_Burschen.pdf)

---

**Frauengesundheitsportal.** Qualitätsgesicherte und verlässliche Informationen rund um das Thema Frauengesundheit

<https://www.frauengesundheitsportal.de>

---

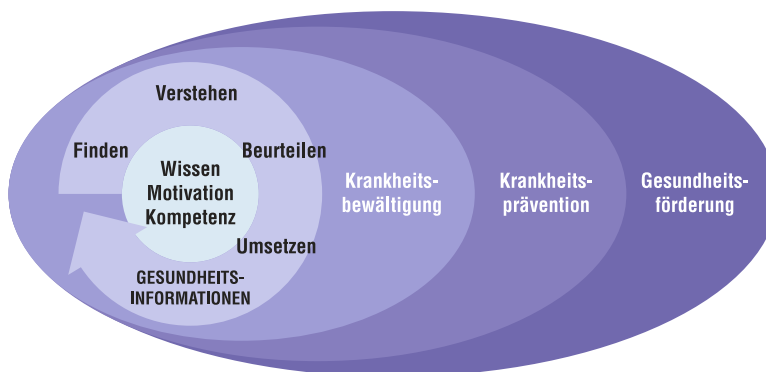
# GESUNDHEITSKOMPETENZ VON JUGENDLICHEN

Das Konzept der „**Gesundheitskompetenz**“ ist noch verhältnismäßig jung – in den 1990er Jahren wurde der Begriff „Health Literacy“ im englischsprachigen Raum erstmals diskutiert. Im Folgenden wird beschrieben, wie Gesundheitskompetenz definiert ist und welche relevanten wissenschaftlichen Ergebnisse es dazu für die Gruppe der Jugendlichen gibt. Weiters werden Überlegungen angestellt, welche Zugänge es für die praktische Arbeit mit Jugendlichen braucht, um sie in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken.

Am Ende eines jeden Abschnitts finden sich Hinweise auf weiterführende Leseempfehlungen mit Links zu Fachliteratur und zu Materialien für die Praxis, die zur Vertiefung anregen.

## WAS IST GESUNDHEITSKOMPETENZ?

Gesundheitskompetenz („Health Literacy“) wird in Forschung und Praxis zunehmend als wichtiger Einflussfaktor auf die Gesundheit der Bevölkerung (an)erkannt und ist eng verknüpft mit dem Erwerb und Niveau von allgemeiner Bildung (Sprache, Lesen, Rechnen etc.) sowie der Fähigkeit, **gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden** (Sørensen et al., 2012).<sup>1</sup>



Vereinfachtes Modell zur Gesundheitskompetenz nach Sørensen et al., 2012

1 Auf Basis eines systematischen Reviews der internationalen Literatur zu Definitionen und Modellen wurde im Projekt „European Health Literacy Survey“ (HLS-EU) umfassende Gesundheitskompetenz wie folgt definiert: „Gesundheitskompetenz basiert auf allgemeiner Literacy und umfasst das Wissen, die Motivation und die Kompetenzen von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag in den Domänen der Krankheitsbewältigung, der Krankheitsprävention und der Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebenslaufs erhalten oder verbessern.“ (Röthlin et al., 2013, S. 15, übersetzt nach Sørensen et al., 2012)



Gesundheitskompetenz erfordert demnach die Fähigkeit und auch die Motivation, relevante Informationen beispielsweise in Broschüren, in Angeboten im Internet oder durch das Erfragen bei Expert\*innen zu finden. Danach ist es wesentlich, die eingeholten Informationen lesen und begreifen zu können – und zwar sowohl in Wort und Schrift als auch in Form von Abbildungen. In weiterer Folge ist es notwendig, die Qualität dieser gesundheitsrelevanten Informationen einschätzen und auf die eigene persönliche Situation passend umlegen zu können.

Gesundheitskompetenz = gesundheitsrelevante Informationen...



Die Gesundheitskompetenz ist dabei einerseits stark von **individuellen persönlichen Fähigkeiten** und Fertigkeiten abhängig, andererseits aber auch von den Voraussetzungen der Umgebung und Umwelt (Parker, 2009).



Interaktiver GesundheitskompetenzRahmen nach Parker, 2009

Organisationen und Einrichtungen, wie zum Beispiel Schulen, Jugendeinrichtungen, Betriebe, Einrichtungen des Gesundheitswesens etc., sind daher angesprochen, Rahmenbedingungen zu schaffen, die Jugendliche in ihrer Gesundheitskompetenz unterstützen. Indem Voraussetzungen zur Auseinandersetzung mit Gesundheitskompetenz sowie gesundheitskompetente Umgebungen (Settings) geschaffen werden, soll es Jugendlichen schließlich leichter fallen, die gesündere Wahl zur einfacheren werden zu lassen. Durch entsprechende Rahmenbedingungen kann nicht nur ein positiver Zugang zum Thema Gesundheit erreicht werden, gesundheitsförderliche Maßnahmen können auch leichter umgesetzt werden und besser wirken.

Zusammenfassend zielt Gesundheitskompetenz also darauf ab, im Alltag **Entscheidungen** treffen zu können, die zur **Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität** während des gesamten Lebens-

verlaufs beitragen. Personen, die eine hohe Gesundheitskompetenz aufweisen, können z. B. nicht nur die eigene Gesundheit besser einschätzen, sie betreiben auch mehr Sport, haben einen niedrigeren Body-Mass-Index (BMI), benötigen weniger Arztbesuche und Spitalsaufenthalte und nehmen auch weniger medizinische Notfalldienste in Anspruch (Pelikan et al., 2012).

## GESUNDHEITSKOMPETENZ VON JUGENDLICHEN

Jugendliche stehen in ihrem Lebensalltag oft vor **Entscheidungen**, die ihre Gesundheitskompetenz fordern und in denen sie (noch) wenig geübt sind: Sie betreffen vor allem die Frage einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, das Konsumverhalten in Bezug auf Alkohol, Nikotin und sonstige Rauschmittel und den Umgang mit Verhütung und sexuell übertragbaren Krankheiten. Gesundheitskompetenz reicht also von der Auswahl der Lebensmittel im Supermarkt bis hin zur Entscheidung, welche gesundheitlichen Risiken man im Jugendalter eingeht. Auch die psychische Gesundheit von Jugendlichen nimmt hier einen immer höheren Stellenwert ein, wenn es z. B. um das Auffinden hilfreicher Informationen bei psychischen Problemen und den Umgang mit den damit verbundenen Anforderungen geht.

Die folgenden Studienergebnisse belegen, dass die Stärkung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen von hoher Relevanz ist:

Die Studie „**European Health Literacy Survey**“ (HLS-EU Consortium, 2012 bzw. Sørensen et al., 2015), die von 2009 bis 2012 durchgeführt wurde, beschäftigte sich mit der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in acht EU-Staaten, darunter auch Österreich. In der Erhebung wurden vier Kategorien von Gesundheitskompetenz abgebildet: die „allgemeine Gesundheitskompetenz“, bestehend aus den Dimensionen „Gesundheitskompetenz für Krankheitsbewältigung“, „Gesundheitskompetenz für Prävention“ sowie „Gesundheitskompetenz für Gesundheitsförderung“.

In Bezug auf die allgemeine Gesundheitskompetenz der Gesamtbevölkerung lag Österreich im Jahr 2012 unterdem EU-Durchschnitt und an vorletzter Stelle der an der Studie beteiligten EU-Länder, vor dem Schlusslicht Bulgarien. Vor Österreich lagen in aufsteigender Reihenfolge die Länder Spanien, Griechenland, Deutschland, Polen und Irland – bis hin zum Siegerland Niederlande, dessen Bevölkerung bei der allgemeinen Gesundheitskompetenz am besten abschnitt (HLS-EU Consortium, 2012 bzw. Sørensen et al., 2015).<sup>2</sup>

---

2 Messwert: Mittelwert des Index „Allgemeine Gesundheitskompetenz“

Im Rahmen der „**Österreichischen Gesundheitskompetenz-Jugendstudie**“ (Röthlin et al., 2013), die an den „European Health Literacy Survey“ anschloss, wurden 571 Jugendliche im Alter von 15 Jahren zu den einzelnen Kategorien befragt. Die Ergebnisse zeigten, dass 58 % der Jugendlichen in Österreich über eine „limitierte“ allgemeine Gesundheitskompetenz verfügten. Ausgewählte Studienergebnisse wurden von den Studien-Autor\*innen des Ludwig Boltzmann Instituts für Health Promotion Research wie folgt zusammengefasst: In Bezug auf die Unterdimensionen der Gesundheitskompetenz zeigten sich bei Jugendlichen einige Besonderheiten im Vergleich zu den Erwachsenen.

Während es im Bereich der Krankenbehandlung 68 % der Jugendlichen schwierig fanden, Informationen über Krankheitssymptome, die sie betreffen, zu finden, waren es bei den Erwachsenen nur 28 %. Diesbezüglich zeigte sich ein Aufholbedarf von Jugendlichen im Bereich der „Gesundheitskompetenz für Krankheitsbewältigung“.

Mit Blick auf die „Gesundheitskompetenz für Prävention“ gaben fast 46 % der Jugendlichen, aber nur knapp 24 % der Erwachsenen an, Schwierigkeiten zu haben, zu beurteilen, welche Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt werden sollten. Den Jugendlichen fiel es wiederum viel leichter als den Erwachsenen, präventive Gesundheitsentscheidungen aufgrund von Ratschlägen von Familie und Freund\*innen zu treffen.

Bei der Dimension „Gesundheitskompetenz für Gesundheitsförderung“ schnitten Erwachsene und Jugendliche in etwa gleich schlecht ab, wenn es darum ging, für sie relevante Informationen im Bereich der Gesundheitsförderung zu finden. Ein weiteres zentrales Ergebnis war: Jugendliche hatten im Bereich der psychischen bzw. mentalen Gesundheitsförderung häufiger als Erwachsene Schwierigkeiten, Informationen zu Verhaltensweisen zu finden, die für das psychische Wohlbefinden gut sind, und Informationen zu verstehen, wie sie psychisch gesund bleiben können (Röthlin et al., 2013).

Die Studie „**Health Behaviour in School-aged Children**“ in School-aged Children“ (HBSC-Studie) von 2018 kam zu folgendem Ergebnis zum Gesundheitsverhalten von Schüler\*innen in Österreich: Jugendliche mit höherer allgemeiner Gesundheitskompetenz wiesen einen gesundheitsförderlichen Lebensstil auf als jene mit mittlerer oder niedriger Gesundheitskompetenz (Felder-Puig & Ramelow, 2020). Die Daten der HBSC-Studie aus dem Jahr 2021/22 zeigen jedoch, dass nur 19 % der Mädchen und 23 % der Burschen ab Schulstufe 9 eine hohe Gesundheitskompetenz haben (Felder-Puig et al. 2023).

In diesem Zusammenhang sind auch Unterschiede zwischen den befragten Jugendlichen von hoher Relevanz: In der HBSC-Studie von 2018 gab es in Bezug auf die Gesundheitskompetenz kaum Zusammenhänge mit dem Geschlecht. Unterschiede zeigten sich hingegen nach Migrationshintergrund und sozioökono-

nomischem Hintergrund. Jugendliche aus finanziell schlechter gestellten Familien hatten eine weniger stark ausgeprägte Gesundheitskompetenz als Jugendliche aus wohlhabenderen Familien. Die Ergebnisse zeigen jedoch auch auf, dass die Gesundheitskompetenz mit zunehmendem Alter steigt. (Felder-Puig & Ramelow, 2020). In der HBSC-Studie von 2021/22 gaben zudem ca. die Hälfte der älteren Schüler\*innen an, dass sie es einfach finden, herauszufinden, an wen sie sich im Falle wenden können, wenn es ihnen oder jemanden in ihrem Umfeld psychisch schlecht geht (Felder-Puig et al. 2023).

Durch den Zusammenhang zwischen allgemeiner Bildung und Gesundheitskompetenz sind vor allem Jugendliche aus bildungsferneren und sozioökonomisch benachteiligten Lebenskontexten häufiger weniger gesundheitskompetent. Die Verbesserung ihrer Gesundheitskompetenz ist daher auch ein entscheidender Faktor zur Verringerung sozialer und gesundheitlicher Ungleichheiten.

Die Wichtigkeit und zentrale Bedeutung einer hohen Gesundheitskompetenz wird nicht nur durch die beispielhaft angeführten Studienergebnisse evident, sondern auch durch die Vorgabe politischer Rahmengesundheitsziele. Als Referenzpunkt für die Förderung der Gesundheitskompetenz (von Jugendlichen) auf Bundesebene gilt das **politische Rahmenziel Nr. 3 der Gesundheitsziele Österreich** „Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken“ (siehe Gesundheitsziel 3 unter: <https://gesundheitsziele-oesterreich.at/10-ziele>). Der folgende Auftrag wird dort definiert: „Dazu gilt es unter anderem, bei allen Bevölkerungsgruppen, insbesondere bei benachteiligten Gruppen, die persönlichen Kompetenzen und das Verantwortungsbewusstsein zu stärken, den Zugang zu verständlicher, unabhängiger und qualitätsgesicherter Information zu erleichtern sowie das Bewusstsein für Gesundheitsvorsorge zu fördern. (...) Für die Menschen soll es auf einfache Weise möglich sein, sich im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialsystem zurechtzufinden und die Rolle als verantwortliche Partner/innen im System wahrzunehmen.“ (Gesundheitsziele Österreich Langfassung, S. 10)

Auf Wiener Ebene ist in den **Wiener Gesundheitszielen 2025** das **Ziel Nr. 1** formuliert mit „Von Anfang an gesundheitliche Chancengerechtigkeit für Kinder und Jugendliche erhöhen“. Als ein Unterziel steht dort festgeschrieben: die „Lebens- und Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen erhöhen und insbesondere bei vulnerablen Gruppen und bei besonderen Bedürfnissen verbessern“ (siehe „Ziel 1“ unter: <https://gesundheitsziele.wien.gv.at/site/ziele/>). Der Erhöhung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen kommt insofern ein hoher Stellenwert zu.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass Jugendliche für Ansätze zur Steigerung ihrer Gesundheitskompetenz eine wichtige Zielgruppe darstellen. Aus den dargelegten Gründen ist es enorm wichtig, dass Jugendliche wissen, wo sie seriöse Informationsquellen finden und wohin sie sich mit gesundheitlichen Fragen wenden können.

## LESEEMPFEHLUNGEN ZUM THEMA

---

**Allianz Gesundheitskompetenz** Verschiedene Publikationen zum Thema Gesundheitskompetenz

<https://www.allianz-gesundheitskompetenz.ch/de>

---

**DURCHBLICKer\*in – Gesundheitskompetenz für Frauen und Männer in der Erwachsenenbildung**

<https://femsued.at/arbeitsbereiche/durchblickerin/>

---

**Frauengesundheitszentrum.** Allgemeine Informationen zu Gesundheitskompetenz und Gesundheitsinformationen

<http://www.frauengesundheitszentrum.eu/gesundheitskompetenz/>

---

**Policy Brief 19 von David McDaid: In die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen investieren. Was wissen wir über den Nutzen für den Bildungssektor?** <https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:e87ed30d-6c47-4a06-aa5d-ab9ccd92ccbe/gesundheitskomeptenzkinderjugendliche.pdf>

---

**Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz.** Aktuelle Informationen und Artikel zur Gesundheitskompetenz in Österreich

<https://oepgk.at>

---

## VERBESSERUNG DER GESUNDHEITSKOMPETENZ VON JUGENDLICHEN

Kinder und Jugendliche eignen sich Kompetenzen, Wissen und Fertigkeiten in der Regel am besten durch Beobachtung, Erziehung und Bildung in einer günstigen Lern- und Lebensumgebung an. Sie lernen nachhaltig durch Beobachtung und Nachahmung, durch Vermittlung von für sie handhabbarem, verstehbarem und sinnhaftem Wissen und durch die Möglichkeit, das Gelernte zu üben und anzuwenden.

Dies geschieht am besten in Beziehungen zu Menschen, die sie beim Lernen unterstützen: Eltern und Familienmitglieder sowie Kindergartenpädagog\*innen, Lehrpersonen, Betreuer\*innen in Vereinen und außerschulischen Kinder- und Jugendeinrichtungen, aber auch Ärzt\*innen und Therapeut\*innen. Daher geht die Förderung der Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen immer Hand in Hand mit der entsprechenden (Aus-)Bildung ihrer Bezugspersonen und einer gesundheitsförderlichen Gestaltung ihrer Lebenswelten (Wohnumfeld, Kindergarten, Schule, außerschulische Kinder- und Jugendeinrichtungen etc.) (Felder-Puig, Maier, 2017).

Es ist jedoch besonders wichtig, Maßnahmen nicht allein am einzelnen Individuum, sondern auch auf der Ebene der Organisationen und Institutionen anzusetzen. Ein gelungenes Beispiel für die Auseinandersetzung mit Gesundheitskompetenz auf organisationaler Ebene ist das Projekt „Gesundheitskompetente Offene Jugendarbeit im kommunalen Setting“ von bOJA (Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit), in dem bundesweit Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit die Möglichkeit geboten wird, sich als Institution mit dem Thema auseinanderzusetzen. Dadurch werden Erwachsene, die beruflich mit Jugendlichen arbeiten, dazu angeregt, die Rahmenbedingungen in der eigenen Einrichtung zu reflektieren und weiterführende Maßnahmen auf Organisationsebene zu entwickeln (siehe auch Abschnitt zu Modellen guter Praxis).

Eine anhaltende Herausforderung für die Politik im Bereich öffentliche Gesundheit und Gesundheitsförderung besteht darin, Ressorts außerhalb des Gesundheitswesens zur Durchführung nachweislich wirksamer Maßnahmen zu ermuntern bzw. die Förderung einer hohen Gesundheitskompetenz im gesamten Lebensverlauf zu verstärken. Das Ziel dabei ist – auch in Schulen, Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit, Lehrbetrieben usw. – die Menschen darin zu unterstützen, sich Wissen, Selbstvertrauen und Fähigkeiten anzueignen, um Informationen aus verschiedenen Quellen einzuholen und zu verarbeiten und dadurch die Gesundheit zu verbessern und zu schützen.

So wurde z. B. im Rahmen des Projektes „Gesundheitskompetenz vermitteln – Entwicklung einer Vortragsreihe für SchülerInnen“ der Servicestelle Schule der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) ein

Curriculum zum Thema Gesundheitskompetenz für Schüler\*innen im Alter zwischen 13 und 18 Jahren entwickelt. Die Grundidee des Projekts bestand darin, den jugendlichen Schüler\*innen in fünf unterschiedlichen thematischen Modulen die für sie wichtigsten Gesundheitsthemen vorzustellen, mit dem Ziel, ihre Gesundheitskompetenz zu verbessern. Im Vorfeld dieses Projekts wurde unter anderem eine Befragung von Expert\*innen durchgeführt, um relevante Fragestellungen für Jugendliche im Zusammenhang mit Gesundheitskompetenz zu identifizieren. Die Ergebnisse dieser Befragung fassen die aus der Sicht der Expert\*innen fünf zentralen Dimensionen pointiert zusammen (Maier, Felder-Puig, 2017).

Das Bearbeiten der folgenden Fragen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen und zum Gesundheitssystem in Österreich im Unterricht soll Jugendlichen dabei helfen, ihre Gesundheitskompetenz zu verbessern und zu erkennen, wie und wo sie sich Unterstützung holen können.

### **1. Was ist Gesundheit und wie ist sie beeinflussbar?**

- Was bedeutet Gesundheit bzw. Krankheit?
- Welche Einflussfaktoren auf die Gesundheit gibt es?
- Wie kann ich meine Gesundheit selbst in die Hand nehmen?
- Zusammenhang zwischen Gesundheit und Wohlbefinden (biopsychosoziales Modell)
- Vermittlung eines breiten, ganzheitlichen Gesundheitsbegriffes
- Jugendliche sprechen eher auf die Vermittlung von „alternativen“ Konzepten wie Wohlbefinden, Fitness oder Körperbewusstsein an als auf die „klassisch“ konnotierten Gesundheitsthemen wie Ernährung, Bewegung oder psychosoziale Gesundheit

### **2. Orientierung im Gesundheitssystem – „Wohin, wenn es weh tut?“**

- Wann geht man zu welchem\*welcher (Fach-)Arzt\*Ärztin – und wie oft?
- Wann geht man ins Krankenhaus?
- Wie sind die Sozialversicherungen organisiert?
- Welche (Patient\*innen-)Rechte hat man als Jugendliche\*r / Minderjährige\*r?
- Was ist eine e-Card? Wer hat Zugriff auf die Gesundheitsdaten (Datensicherheit)?

### **3. Zuverlässige Informationen aus Internet und Medien – Informationsbewertungskompetenz**

- Wie kann man medizinische Informationen aus Internet und Medien bewerten?
- Wie findet man zuverlässige Quellen?
- (Kritischer) Umgang mit neuen Medien bzw. Social Media
- Umgang mit gefährlichen Communities im Netz

#### 4. Umgang mit psychischen Problemen

- Wie erkenne ich psychische Probleme?
- Was macht man bei psychischen Problemen? An wen kann man sich wenden?
- Psychische Probleme in der Pubertät
- Essstörungen, Stress, Mobbing - Substanzkonsum, v. a. Alkohol und Nikotin- Umgang mit Stress / Trauer / Verlust, Prävention psychischer Erkrankungen- Internetsucht: lernen abzuschalten, lernen Stress zu vermeiden bzw. zu verarbeiten

#### 5. Gendersensible Gesundheitskompetenz

- Welche genderspezifischen Gesundheitsfragen gibt es?
- Sexuelle Gesundheit & Pubertät (Verhütung, Geschlechtskrankheiten etc.)
- Frauenarzt\*ärztin und Urolog\*in
- Umgang mit Diversität

Zwei zentrale Ansätze in der Vermittlung von Gesundheitskompetenz sind die „**Peer Education**“ und das **Miteinbeziehen von Multiplikator\*innen**. Beide Ansätze zielen darauf ab, die gesundheitsförderlichen Angebote für Jugendliche möglichst breit einzubetten.

## PEER EDUCATION

**Peer Education** ist eine wirkungsvolle Empowerment-Methode, insbesondere, um Jugendliche zu erreichen. Es wird versucht, mögliche Betroffene zu Beteiligten und idealerweise auch zu Informationsvermittler\*innen zu machen. Eine große Chance dieses Ansatzes liegt darin, dass er es ermöglicht, auch vulnerable Gruppen mit entsprechend dem Setting angepassten Ansätzen zu erreichen.

Peer-Education-Strategien beschreiben den Einsatz speziell geschulter Jugendlicher („Peers“), um eine bestimmte Gruppe (z. B. in einer Schulklasse oder Jugendeinrichtung) hinsichtlich einer speziellen Thematik, wie etwa Verhütung oder Drogenkonsum, zu informieren. Dabei wird der Multiplikator\*innen-Effekt angestrebt, wonach nicht nur geschulte Peers die Gruppe informieren, sondern auch die dadurch informierten Mitglieder der Gruppe von Jugendlichen wiederum in ihren jeweiligen Peergruppen dieses Wissen weitervermitteln können. Entsprechend steht Peer Education für den Aufbau eines Angebotes gegenseitiger Unterstützung und Hilfe sowie sinnvoller Beeinflussung und Anpassung durch Gleichaltrige. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass jugendliche Vermittelnde einen größeren, weitreichenderen Erfolg erzielen können, da es Jugendlichen häufig leichter fällt, Inhalte von Gleichaltrigen anzunehmen. Dahinter



steht die Tatsache, dass im Gespräch unter Peers eine bessere Orientierung an ihrer eigenen Lebenswelt möglich ist. Für diesen Ansatz spricht auch, dass immer mehr Jugendliche das Gefühl haben, selbst keinen Einfluss auf politische und gesellschaftliche Prozesse zu haben, und ihre Zukunftsperspektiven wenig optimistisch sehen. Deshalb bietet die Methode großes Potenzial, Jugendliche stärker als bisher in Entscheidungsprozesse einzubeziehen, partizipative Arbeitsformen in der Jugendarbeit zu fördern und die Einflussnahme und Selbstwirksamkeit von Jugendlichen zu stärken.

Das hauptsächliche Ziel von Peer-Education-Strategien ist die Vermittlung von Informationen, die dazu beitragen, dass Jugendliche ihr Wissen, ihre Vorurteile und Vermutungen hinsichtlich spezifischer Themen zunehmend hinterfragen und idealerweise eine entsprechende Einstellungsänderung vollziehen. Ebenso werden in Peer-Beziehungen untereinander gleiche Sprachcodes verwendet. Dadurch ist ein direkterer Umgang miteinander möglich als zwischen Jugendlichen und Erwachsenen (Stangl, 2012).

## MULTIPLIKATOR\*INNEN

Als **Multiplikator\*innen** im Bildungsbereich gelten Personen, Einrichtungen, Publikationsorgane und Medien, die Fachinformationen, Fachwissen und -können, Forschungsergebnisse sowie Lehrmeinungen an andere weitergeben und damit zu ihrer Verbreitung beitragen.

Ziel der Ausbildung von Multiplikator\*innen ist es, eine bestimmte Gruppe umfangreich fortzubilden und somit die Verfügbarkeit von Expert\*innen sicherzustellen, um neues Wissen zu vermitteln und neue Kompetenzen aufzubauen. Das Multiplikator\*innen-Konzept wirkt nach dem sogenannten „Schneeballprinzip“: Eine kleine Anzahl an Personen wird geschult, diese leiten die empfangenen Informationen an andere Personen weiter und vervielfältigen bzw. multiplizieren das Wissen somit (Lehmann, Sabo, 2003).

### **Ziele der Schulung von Multiplikator\*innen**

1. Erhöhung der Reichweite von Informationen und Botschaften: möglichst schnell und kostengünstig viele Mitglieder einer Zielgruppe erreichen
2. Erhöhung der Nachhaltigkeit von Maßnahmen und Projekten (z. B. durch Einbindung in selbsttragende Netzwerkstrukturen)
3. Erhöhung der Problemlösungsfähigkeit von Zielgruppen, Organisationen und Kommunen (Nickel, 2007)

## AUSGEWÄHLTE MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS

---

**GET! Gesunde Entscheidungen treffen.** GET-Materialien Sekundarstufe

<https://styriavitalis.at/information-service/downloads/get-sekundarstufe/>

---

**Gesunde Angebote für Schulen von ÖGK.** Qualitätsgesicherte Angebote in der schulischen Gesundheitsförderung für alle Wiener Schulen <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.878216&portal=oegkportal>

---

**„Schulen für mehr Gesundheitskompetenz! Wissen, fragen, verstehen, anwenden“.** Ein Leitfaden, um gesunde Entscheidungen in der Lebenswelt Schule zu erleichtern.

<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.745696&version=1617882253>

---

**Gesundheitskompetente Schule.** Leitfaden für Schulen. Bundesministerium für Gesundheit, Technische Universität München

<https://oepgk.at/gesundheitskompetente-schule-leitfaden-fuer-schulen/>

---

**Checkliste Gute Gesundheitsinformation (ÖPGK 2020)**

[https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk\\_ggi\\_allg\\_checkliste\\_bfrei.pdf](https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk_ggi_allg_checkliste_bfrei.pdf)

---

**Gute Gesundheitsinformationen Österreich (ÖPGK)**

<https://oepgk.at/gute-gesundheitsinformation-oesterreich/>

---

**bOJA – bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit. Leitfaden Gesundheitskompetenz in der offenen Jugendarbeit (2022)**

<https://oepgk.at/ressourcen/leitfaden-zur-gesundheitskompetenten-offenen-jugendarbeit/>

---

**Gesundheit GV – öffentliches Gesundheitsportal Österreichs vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit.**

Infomaterial und Broschüren im Bereich Gesund leben

<https://www.gesundheit.gv.at/service/broschueren/gesund-leben-broschueren.html>

---

**GIVE Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen – Gesundheitskompetenz und Schule**

<https://www.give.or.at/material/gesundheitskompetenz-und-schule/>

---

**Informationen über Internetmissbrauch und Schutz von Internetnutzer\*innen.** Aufklärungsarbeit an Schulen

[www.mimikama.at](http://www.mimikama.at)

---

---

**Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums** (mit Bereich für Lehrpersonen und Multiplikator\*innen)

<https://www.feel-ok.at/>

---

**Dachverband der Sozialversicherungsträger.** Methodenbox, Informationen zu Gesundheitskompetenz und Anregung zu Maßnahmen <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.843982&portal=svportal>

---

**Rat auf Draht.** Allgemeine Informationen zu Jugendgesundheitsthemen

<https://www.rataufdraht.at/>

---

**Safer Internet.** Informationen und Materialien für einen sicheren Umgang mit Internet (z. B. Unterrichtsmaterial: „Wahr oder falsch im Internet“) <https://www.saferinternet.at>

---

**Unser Körper.** Informationen für Kinder über Gesundheit und Medizin

<http://www.unserkoerper.de/>

---

**Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung – WiG (0800 20 11 20).** Anonyme und kostenlose Telefon- und E-Mail-Beratungsstelle <https://www.wig.or.at/selbsthilfe-beratung/hotline-fuer-essstoerungen>

---

## VIDEOS

---

**Gesundheitsziele Österreich.** Genaue Erklärung der Gesundheitsziele in Österreich

<https://www.youtube.com/watch?v=QeJoOfN79s8&feature=youtu.be>

---

**Gesundheitskompetenz.** HLS-EU Der Film – Erklärung des Begriffs und kurze Zusammenfassung der HLS-Studie

<https://www.youtube.com/watch?v=xlxGil-bnmg>

---

**3 Fragen für meine Gesundheit** in Österreichischer Gebärdensprache

<https://oepgk.at/buerger-und-patientenempowerment/>

---

## LINKS ZU WEITEREN BEST PRACTICE BEISPIELEN

---

**„City Challenge – Gesundheitstouren durch den Bezirk“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.** Interaktive Aufgaben sowie Rätsel- und Quiz-Stationen durch den Bezirk

<https://www.wig.or.at/programme/gesunde-jugendliche/city-challenge>

---

**„girlspirit – Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration“**

<http://www.frauengesundheitszentrum.eu/girlspirit/>

---

**SVS-Feriencamp „Fit und G'sund“**

[www.svs.at/cdscontent/?contentid=10007.854431&portal=svsportal](http://www.svs.at/cdscontent/?contentid=10007.854431&portal=svsportal)

---

**„XUND und DU - Steirische Jugendgesundheitskonferenzen“**

<https://xund.logo.at/>

---

## ANHANG

### BEISPIELPROJEKTE – MODELLE GUTER PRAXIS ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEITSKOMPETENZ VON JUGENDLICHEN

Durch diverse Maßnahmen und unterschiedliche Ansätze kann die Gesundheitskompetenz von Jugendlichen erheblich gesteigert und gefördert werden. Modelle guter Praxis stellen dabei eine wichtige Orientierung auf der Suche nach geeigneten Methoden und Konzepten dar.

Im Folgenden werden drei ausgewählte Projekte als Modelle guter Praxis zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen näher beschrieben.

Das Projekt **„Jugendgesundheitskonferenz“** ermöglicht Jugendlichen eine Stärkung ihrer Gesundheitskompetenz, indem auf unterschiedliche Art und über verschiedene Zugänge Angebote zu niederschwelliger, verständlicher und der Lebenswelt bzw. Lebensrealität entsprechender Gesundheitsförderung gesetzt werden. Weitere Ziele sind zum Beispiel ein Zuwachs von Selbstwert und Ich-Stärke sowie die Entwicklung allgemeiner Lebenskompetenzen, was unter anderem durch eine Förderung der sozialen Kompetenzen reali-

siert wird. Durch Möglichkeiten zur kreativen Freizeitgestaltung, Gruppenübungen und das Aufzeigen von Entspannungsmöglichkeiten werden zusätzlich Teamfähigkeit sowie Ressourcen zur Stress- und Konfliktbewältigung entwickelt. Dadurch können Jugendliche Fähigkeiten entwickeln bzw. vorhandene Ressourcen ausbauen, um ihre Gesundheit und den Zugang dazu in ihrer Gesamtheit zu stärken und derart für lebenslanges **Lernen und das Bestehen in herausfordernden Situationen gut vorbereitet zu sein.**

Ein übergeordnetes Ziel des Projekts „Jugendgesundheitskonferenz“ ist die Stärkung der Gesundheitskompetenz sozioökonomisch benachteiligter Jugendlicher im Alter zwischen ca. 12 und 19 Jahren. Es ist wichtig, bereits in jungen Jahren ausreichend Gesundheitskompetenz zu entwickeln, um das weitere Leben gesundheitsförderlich gestalten zu können. Maßnahmen zur Steigerung der Gesundheitskompetenz können neben der eigenen Gesundheit auch die Bildung und schulische Leistungen positiv beeinflussen und somit im gesamten Lebensverlauf langfristige Vorteile bringen.

---

Weitere Informationen, auch zu Fortbildungsangeboten für Multiplikator\*innen:

<https://www.wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz>

---

Das **Projekt GAAS** wurde von Nordrand Mobile Jugendarbeit, der Produktionsschule spacelab, der Universität Wien und der Fachhochschule St. Pölten von 2015 bis 2018 in Wien und St. Pölten durchgeführt, mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen im NEET-Status (= not in education, employment or training) zu stärken. Es wurden mit unterschiedlichen Methoden und Maßnahmen Analysen zur Gesundheit der Jugendlichen durchgeführt, darauf aufbauend wurde im Peer-to-Peer-Ansatz eine sechsmonatige Intervention mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit von Studierenden der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien, der Diätologie und der Physiotherapie an der FH St. Pölten durchgeführt.

Aufgrund des ermittelten verbesserungswürdigen Ernährungsverhaltens und des großen Interesses seitens der Jugendlichen wurde ein gesundheitsförderliches Getränk mit wichtigen Informationen zum gesunden Trinkverhalten entwickelt.

---

**Weitere Informationen** zum Projekt auf der Homepage der Universität Wien: <https://nutrition.univie.ac.at/forschung/>

forschungsbereich-ernaehrungsverhalten-vulnerabler-personengruppen-ass-prof-dr-petra-rust/projekte/gaas/ und auf

der Homepage der Fachhochschule St. Pölten: <https://gaas.fhstp.ac.at/>

---

Das von bOJA (Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit) entwickelte Projekt **„Gesundheitskompetente Offene Jugendarbeit im kommunalen Setting“** setzt bei der außerschulischen Jugendarbeit an: Es ermöglicht Jugendzentren und Einrichtungen der mobilen Jugendarbeit in Österreich, sich als gesundheitskompetente Einrichtungen zu qualifizieren. Dabei können sich Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit in Österreich systematisch mit ihrer organisationalen Gesundheitskompetenz auseinandersetzen und sich dem Konzept der „Gesundheitskompetenten Offenen Jugendarbeit“ verpflichten. Aufbauend auf eigens entwickelten Standards zur gesundheitskompetenten Jugendarbeit wurde ein Auszeichnungsverfahren entwickelt, das es Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit ermöglicht, ihre organisationale Gesundheitskompetenz zu überprüfen und auszeichnen zu lassen.

---

**Weitere Informationen unter:** <http://www.boja.at/gesundheit/>

---

## LITERATURVERZEICHNIS

---

bOJA. Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit. Abgerufen am 14.12.2018 von <http://www.boja.at/gesundheit/>

---

Felder-Puig, R., Maier, G. (2017). Die Gesundheitskompetenz österreichischer Schülerinnen und Schüler: HBSC Ergebnisse 2014.

---

Felder-Puig, R. & Ramelow, D. (2020): Die Gesundheitskompetenz österreichischer Schülerinnen und Schüler. HBSC Factsheet 02/2020 aus Erhebung 2018. Wien: BMSGPK

---

Felder-Puig, R., Teutsch, F. & Winkler, R.: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK. 2023.

---

HBSC Factsheet Nr 3/2017. Wien: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP). Abgerufen am 06.08.2018 von [http://www.elterngesundheit.at/pdf/Wissenschaft/HBSC\\_2014\\_Factsheet\\_Gesundheitskompetenz.pdf](http://www.elterngesundheit.at/pdf/Wissenschaft/HBSC_2014_Factsheet_Gesundheitskompetenz.pdf)

---

GAAS. Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen, die sich nicht in Ausbildung, Arbeit oder Schulung befinden. Abgerufen am 14.12.2018 von <https://gaas.fhstp.ac.at/>

---

Gesundheitsziele Österreich: 10 Ziele für eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik. Abgerufen am 13.12.2018 von <https://gesundheitsziele-oesterreich.at/10-ziele/>

---

Gesundheitsziele Österreich Langfassung. Abgerufen am 13.12.2018 von [https://gesundheitsziele-oesterreich.at/website2017/wp-content/uploads/2018/08/gz\\_langfassung\\_2018.pdf](https://gesundheitsziele-oesterreich.at/website2017/wp-content/uploads/2018/08/gz_langfassung_2018.pdf)

---

HLS-EU Consortium (2012). Comparative Report of Health Literacy in Eight EU Member States. The European Health Literacy Survey HLS-EU. Online Publication: <https://www.healthliteracyeurope.net/hls-eu>

---

Lehmann, M., Sabo, P. (2003). Multiplikatoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung.

---

Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung. 4. erweiterte und überarbeitete Auflage. Schwabenheim a. d. Selz: Peter Sabo.

---

---

Maier, G., Felder-Puig, R. (2017). Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen. Herausforderungen und Überblick zum aktuellen Stand der Forschung. Wien: Institut für Gesundheitsförderung und Prävention. Abgerufen am 06.08.2018 von <http://www.ifgp.at/cdscontent/load?contentid=10008.649229&version=1518160812>

---

Nickel, S. (2007). Multiplikatorenkonzept als ein Kriterium für Good Practice in der Gesundheitsförderung. Hamburg: Rudolf Steiner Haus. Abgerufen am 07.08.2018 von <http://www.hag-gesundheit.de/uploads/docs/284.pdf>

---

Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (2018). Gesundheitskompetenz: Was ist das? Abgerufen am 06.08.2018 von <https://oepgk.at/die-oepgk/gesundheitskompetenz/>

---

Parker, R. (2009). Measures of Health Literacy. Workshop Summary: What? So What? Now What? Washington: The National Academies

---

Press. Pelikan, J., Röthlin, F., Ganahl, K. (2012). Die Gesundheitskompetenz der österreichischen Bevölkerung nach Bundesländern und im internationalen Vergleich. Abschlussbericht der Österreichischen Gesundheitskompetenz (Health Literacy) Bundesländer-Studie. Abgerufen am 20.12.2023 von [https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/project-attachments/Gesundheitskompetenz\\_Bundesl%C3%A4nder\\_%C3%96ffentlich.pdf](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/project-attachments/Gesundheitskompetenz_Bundesl%C3%A4nder_%C3%96ffentlich.pdf)

---

Rust, P., Höld, E. (2017). Gesundheit geht durch den Magen. Abgerufen am 08.08.2018, von <https://medienportal.univie.ac.at/uniview/forschung/detailansicht/artikel/jugendliche-gesundheit-geht-durch-den-magen/>

---

Stangl, W. (2012). Jugenalter – Peergroup. Werner Stangls Arbeitsblätter. Abgerufen am 06.08.2018 von <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/JUGENDALTER/Peergroup.shtml>

---

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*. 12 (1), 80. Abstract Download von *BMC Public Health*. Abgerufen am 06.08.2018 von <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-80>

---

Sørensen, K., Pelikan, J. M., Röthlin, F., Ganahl, K., Slonska, Z., Doyle, G. et al. (2015). Health Literacy in Europe: Comparative Results of the European Health Literacy Survey (HLS-EU). *European Journal of Public Health*. Abgerufen am 06.12.2018 von <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4668324/pdf/ckv043.pdf>

---

Wiener Gesundheitsziele 2025: Ziel 1 – Von Anfang an gesundheitliche Chancengerechtigkeit für Kinder und Jugendliche erhöhen. Abgerufen am 13.12.2018 von <https://gesundheitsziele.wien.gv.at/site/ziele/>

---



# ANHANG – METHODEN/ÜBUNGEN

## ALLGEMEINE GESUNDHEITSKOMPETENZ

### GESUNDHEITS-LANDKARTE ERSTELLEN, TEIL 1

**Ausgangslage/Ansatz:** Kinder- und Jugendgesundheit ist für unsere Gesellschaft von besonders großer Bedeutung. Kinder können am leichtesten gesundes Verhalten lernen und profitieren am längsten davon. Viele Jugendliche hatten bisher ohne ihre Eltern oder andere Erwachsene noch keinen selbstständigen Kontakt zu Gesundheitseinrichtungen in ihrer Umgebung.

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Kinder und Jugendliche sollten über wohnortnahe Behandlungseinrichtungen und Beratungsstellen Bescheid wissen. Benötigen junge Menschen Unterstützung, so können Anlaufstellen, die sich auf Probleme des Jugendalters spezialisiert haben (z. B. Sucht, Sexualität, Radikalisierung), eine wichtige Stütze in ihrer Entwicklung sein.<sup>3</sup>

**Altersgruppe:** ab der 5. Schulstufe

**Material:** Computer, Tablet oder Handy mit Internetzugang, Papier und Stifte

**Dauer:** 1 Stunde

**Durchführung:** Die Jugendlichen bekommen den Auftrag, im Internet nach Gesundheitseinrichtungen und Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche in ihrer Umgebung zu suchen. Es werden empfehlenswerte Internetseiten für die Recherche aufgelistet.

---

Download der Übung „Gesundheits-Landkarte erstellen, Teil 1“ unter  
<https://www.give.or.at/material/gesundheits-landkarte-erstellen/>

---

**Lernziele und Kompetenzen:** Jugendliche setzen sich mit Gesundheitseinrichtungen in ihrer Nähe auseinander und bekommen einen Überblick über Beratungs- und Behandlungsangebote in ihrer Stadt und ihrem Bezirk.

## GESUNDHEITS-LANDKARTE ERSTELLEN, TEIL 2

**Ausgangslage/Ansatz:** Immer mehr Menschen suchen im Internet Informationen zu Krankheiten, Behandlungsformen und Gesundheitsangeboten. Doch die Zahl der Gesundheitsseiten im Web ist mittlerweile fast unüberschaubar groß geworden. Damit wird es immer schwieriger, seriöse Informationen aus der Datenflut herauszufiltern.

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Lernen Jugendliche, aus der Unmenge an Gesundheitsinformationen im Internet jene herauszufiltern, die fachlich fundiert sind, so kann sie dieses Wissen in ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden unterstützen und stärken, weil sie besser über Gesundheitsthemen informiert sind.<sup>4</sup>

**Altersgruppe:** ab der 5. Schulstufe

**Material:** Computer, Tablet oder Handy mit Internetzugang, Papier und Stifte

**Dauer:** 1 bis 2 Stunden

**Durchführung:** Die anleitende Person erarbeitet mit den Jugendlichen vorab eine Checkliste, anhand derer Gesundheitseinrichtungen und Gesundheitsangebote im Internet auf Seriosität überprüft werden sollen. In einem zweiten Schritt können die Jugendlichen eine Liste von vertrauenswürdigen Gesundheits-Websites erstellen, die sie bei Bedarf zu Rate ziehen können.

---

Download der Übung „Gesundheits-Landkarte erstellen, Teil 2“ unter  
<http://www.give.or.at/material/gesundheits-landkarte-erstellen-2/>

---

**Lernziele und Kompetenzen:** Jugendliche setzen sich mit Gesundheitseinrichtungen in ihrer Nähe auseinander. Sie lernen besonders die Qualität von Gesundheitsangeboten und Gesundheitsinformationen einzuschätzen.

## LESEEMPFEHLUNGEN

Folgende Seiten, die gesicherte Gesundheitsinformationen enthalten, können empfohlen werden:

---

Artikel zu Gesundheit, Krankheit, Diagnose und Therapien in Zeitungen und Fachzeitschriften werden von Expert\*innen der Donau-Universität Krems auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft <https://medizin-transparent.at>

---

Unabhängige, objektive, geprüfte Informationen, Entscheidungshilfen und Merkblätter <https://www.gesundheitsinformation.de>

---

Forscher\*innen der Universitäten Freiburg und Göttingen interviewten Menschen, die mit einer chronischen Erkrankung leben, und stellen die Ergebnisse zur Verfügung <https://www.krankheitserfahrungen.de>

---

Gesund werden. Wo bin ich richtig? <https://www.wobinichrichtig.at/>

---

15 Qualitätskriterien für gute Gesundheitsinformationen <https://oepgk.at/website2023/wp-content/uploads/2023/04/oepgk-gesundheitsinformation-fuenfzehn-qualitaetskriterien.pdf>

---

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs <https://www.gesundheit.gv.at/>

---

## GESUNDHEITSKOMPETENZ – QUIZ FÜR JUGENDLICHE

**Ausgangslage/Ansatz:** Die Zeit der Jugend ist eine Phase des Übergangs, in der vielfältige Entwicklungsaufgaben bewältigt werden müssen. Gesundheitsbewusstes Verhalten (wie zum Beispiel Ernährung, Bewegung, Stressvermeidung) spielt dabei oft nur eine untergeordnete Rolle. Die meisten Schüler\*innen verfügen über geringes Gesundheitswissen, was Auswirkungen auf den gesamten Lebensverlauf haben kann.

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Gelingt es, das Wissen der Jugendlichen über Gesundheit zu erweitern, so wird dies ihr weiteres Leben positiv beeinflussen, da sie über Gesundheitsgefahren besser Bescheid wissen. Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sollen idealerweise an der Lebenswelt der Jugendlichen anknüpfen und sie begeistern. Ein Quiz zum Thema Gesundheit ermöglicht es, sich in spielerischer Form Wissen und Gesundheitskompetenzen anzueignen.<sup>5</sup>

---

5 <https://www.in-form.de/wissen/jugendliche-gesund-ernaehrung/> (02.01.2019)

**Altersgruppe:** ab der 5. Schulstufe Material: Computer, Tablet oder Handy mit Internetzugang

**Dauer:** 1 Stunde

**Durchführung:** Online-Quiz mit Fragen zu verschiedensten Gesundheitsthemen

---

Gesundheitskompetenz – Quiz für Jugendliche

<https://umfrage.arbeiterkammer.at/index.php/517758/lang/de-informal/newtest/Y>

---

**Lernziele und Kompetenzen:** Jugendliche werden über die Folgen von Tabak-, Cannabis- und Alkoholkonsum aufgeklärt. Sie erfahren, wie sich körperliche Betätigung positiv auf ihren Körper auswirkt, und lernen, wie sie sich in Konfliktsituationen, bei Mobbing oder einem Blackout während einer Prüfung verhalten können.

## ERNÄHRUNG

### KÖRPERFREMDE SIGNALE

**Ausgangslage/Ansatz:** Neben Bewegungsmangel gehört falsche Ernährung heute bei vielen Jugendlichen zu den wesentlichen Ursachen für Gesundheitsstörungen. Das Essverhalten im Jugendalter wird erfahrungsgemäß im Erwachsenenalter beibehalten und kann später oft nur schwer verändert werden. Eine gelungene Beeinflussung jugendlicher Ernährungsgewohnheiten hilft daher, schwierige Umlernprozesse im Erwachsenenalter zu vermeiden.<sup>6</sup>

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Bei unterrichts- und projektbezogenen Maßnahmen zum Thema Ernährung sollte es nicht nur um Kalorien und Nährwerte gehen. Werden Körpersignale richtig wahrgenommen, lernen Jugendliche zum Beispiel Hunger von Durst und Sättigung von Appetit zu unterscheiden. Junge Menschen sollen erkennen, in welchen Situationen sie Essen als Substitut verwenden (z. B. gegen Langeweile, aus Frustration oder gegen Stress). Dieses Wissen kann ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig beeinflussen.<sup>7</sup>

---

6 [http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE\\_essstoerungen\\_2015.pdf](http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_essstoerungen_2015.pdf) (04.01.2019)

7 [http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE\\_essstoerungen\\_2015.pdf](http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_essstoerungen_2015.pdf) (04.01.2019)

**Altersgruppe:** ab der 4. Schulstufe

**Material:** Papier und Stifte, Flipchart

**Dauer:** 1 bis 2 Stunden

**Durchführung:** Die Jugendlichen notieren für sich, an welchen körperlichen Empfindungen sie Hunger oder Durst erkennen. Sie sollen sich überlegen, ob sie in bestimmten Situationen oder zu bestimmten Uhrzeiten aus Gewohnheit (also ohne Hunger) essen. Außerdem sollen äußere Signale (z. B. Essenswerbungen) erkannt werden, die ihnen Appetit machen. Die eigenen Notizen werden der Gruppe mitgeteilt und auf einem gemeinsamen Plakat gesammelt. Die anleitende Person und die Jugendlichen diskutieren, welche Auslöser für Essen sich positiv beziehungsweise negativ auf unseren Körper auswirken könnten. Es soll aufgezeigt werden, wo man selbst Einfluss nehmen kann und ein persönlicher Entscheidungsspielraum vorhanden ist.

---

Download der Übung „Körperfremde Signale“ unter:

<https://www.give.or.at/material/praevention-von-essstoerungen/>

Die Übung befindet sich im Download auf S. 23.

---

**Lernziele und Kompetenzen:** Jugendliche erfahren, an welchen körperlichen Empfindungen sie ein „echtes“ Hungergefühl erkennen können. Sie lernen, in welchen Situationen sie ohne Hungergefühl zu Nahrung greifen und ihr Essverhalten in Zukunft besser zu steuern.

## ZUCKERQUIZ

**Ausgangslage/Ansatz:** Fast ein Drittel der Weltbevölkerung ist übergewichtig, darunter auch viele Kinder. Ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 25 spricht man von Übergewicht. Um das Risiko einer ungesunden Gewichtszunahme und anderer negativer Folgen von übermäßigem Zuckerkonsum zu reduzieren, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag (ca. 6 Teelöffel) zu sich zu nehmen.<sup>8</sup>

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Den Zuckergehalt in Lebensmitteln oder Getränken zu erkennen, ist oft gar nicht einfach. Viel Zucker versteckt sich beispielsweise auch in verarbeiteten Lebensmitteln. Auch Nahrungsmitteln, die sauer oder pikant schmecken, wird oft sehr viel Zucker beigemischt. Fruchtjoghurts und Frühstückscerealien, die als „gesund“ gelten, sind ebenfalls meist kräftig gesüßt. Es ist daher von

---

großer Wichtigkeit, dass Kinder und Jugendliche frühzeitig erkennen, in welchen Lebensmitteln wie viel Zucker versteckt ist.<sup>9</sup>

**Altersgruppe:** ab der 5. Schulstufe

**Material:** verschiedene Lebensmittel und Zuckerstücke oder Computer, Tablet oder Handy mit Internetzugang für die Online-Durchführung

**Dauer:** 1 Stunde

**Durchführung:** Eine Auswahl an Lebensmitteln wie Trinkmilch, Frühstückscerealien oder Gummibärchen stehen auf dem Tisch. Dort finden sich auch Schüsseln mit unterschiedlichen Mengen an Würfelzucker. Die Jugendlichen versuchen nun, jedem Lebensmittel die richtige Anzahl an Zuckerstückchen zuzuordnen. Die anleitende Person präsentiert den Jugendlichen die richtige Lösung. Abschließend können sie sich über ihre richtigen oder falschen Schätzungen austauschen.

---

Alternativ kann das Zuckerquiz auch online vorgegeben werden.

<https://www.umwelt-bildung.at/download/?id=zuckerquiz-mit-loesung-eNu.pdf>

---

**Lernziele und Kompetenzen:** Jugendliche lernen, wie viel Zucker in Lebensmitteln steckt, und werden dafür sensibilisiert, auf den häufig „versteckten“ Zucker in unserer Nahrung zu achten.

# BEWEGUNG

## AKTIV WERDEN – AKTIV BLEIBEN – VORTEILE

**Ausgangslage/Ansatz:** Um die Gesundheit zu fördern, empfiehlt der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Kindern und Jugendlichen, täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv zu sein (z. B. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Skateboarden oder Klettern). Falls sitzende Tätigkeiten länger als 60 Minuten dauern, werden zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen.<sup>10</sup>

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus. Körperlich inaktive Personen leiden eher an Muskelverspannungen, Rückenschmerzen oder Haltungsschäden und weisen einen höheren Fettanteil bis hin zu starkem Übergewicht auf. Studien zeigten, dass „unbewegte“ Kinder und Jugendliche eher unter Nervosität und Depressionen leiden als „bewegte“. Trotz dieses Wissens ist der Anteil der Menschen, die sich körperlich wenig bewegen und keinen Sport ausüben, erschreckend hoch. Umso wichtiger ist es, Kindern und Jugendlichen positive Erfahrungen mit unterschiedlichen Bewegungsformen und Sportarten zu ermöglichen.<sup>11</sup>

**Altersgruppe:** ab der 5. Schulstufe

**Material:** Arbeitsblatt, Stifte, Computer, Tablet oder Handy mit Internetzugang

**Dauer:** 1 Stunde

**Durchführung:** Die Jugendlichen bekommen das Arbeitsblatt „Aktiv werden – aktiv bleiben – Vorteile“ und sollen es selbstständig oder in Kleingruppen bearbeiten. Es beinhaltet Fragen zu den positiven Auswirkungen von sportlicher Aktivität. Um das Arbeitsblatt bearbeiten zu können, müssen sie die richtigen Informationen im Internet suchen – unter dem Link: [https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/sport\\_vorteile\\_angebot.pdf](https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/sport_vorteile_angebot.pdf). Dies soll die Jugendlichen dazu anregen, die zu ihnen passende Sportart zu finden.

---

Download des Arbeitsblattes „Aktiv werden – aktiv bleiben – Vorteile“ unter:

[https://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/bewegung\\_sport/ressourcen/kurzfassung/kurzfassung.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/kurzfassung/kurzfassung.cfm)

---

---

10 <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-kinder> (28.12.2018)

11 <https://www.gesundheit.gv.at/CSOutbound/cs?contentid=10007.226263> (03.01.2019)

**Lernziele und Kompetenzen:** Jugendliche erfahren, wie sich sportliche Aktivität und genügend Bewegung positiv auf ihren Körper auswirkt und vor Krankheiten schützen kann. Weiters lernen sie, wie viel Bewegung individuell benötigt wird, um gesund zu bleiben. Zahlreiche informative Tipps auf der Homepage ermöglichen es ihnen herauszufinden, welche körperliche Aktivität Spaß machen könnte und wie diese in den Alltag integrierbar ist. Durch eine Verlinkung zu [www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at) können Sportkurse in Wohnortnähe gefunden werden.

## ENTDECKE DIE WELT DES SPORTS

**Ausgangslage/Ansatz:** Besonders in der Pubertät spielt Sport eine wichtige Rolle bei der Emotionskontrolle und beim Stressabbau. Nach einer sportlichen Aktivität kommt es oft zu einer positiven Stimmungsveränderung; außerdem verbessert Sport die Fitness, Kraft und Ausdauer der Menschen. Fast 85 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von 4 bis 17 Jahren erreichen nicht das tägliche 60-Minuten-Mindestmaß an körperlicher Aktivität. Durch Computer, Spielkonsolen und Smartphones gibt es immer mehr bewegungsarme Alternativen, die Freizeit zu gestalten.<sup>12</sup>

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Finden Kinder und Jugendliche die Sportart, die ihnen Spaß macht, zu ihrem Typ passt und sich gut in ihren Alltag integrieren lässt, so werden sie diese Bewegungsform langfristig ausüben und damit ihre Gesundheit positiv beeinflussen.

**Altersgruppe:** ab der 5. Schulstufe

**Material:** Arbeitsblatt, Stifte, Computer, Tablet oder Handy mit Internetzugang

**Dauer:** 1 Stunde

**Durchführung:** Die Jugendlichen bekommen das Arbeitsblatt „Fitness und Sportarten“. Für die Bearbeitung des Arbeitsblattes müssen sie unterschiedliche unterschiedliche Fragen beantworten, deren Links im Arbeitsblatt aufgelistet sind (Sportangebote in Wohnortnähe etc.).

---

Download des Arbeitsblattes „Fitness und Sportarten“ unter:

[https://www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/bewegung\\_sport/bewegung\\_sport.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/bewegung_sport/bewegung_sport.cfm)

---



**Lernziele und Kompetenzen:** Jugendliche erfahren in einem Bewegungstest, welcher sportliche Typ sie sind, und werden informiert, wie viele Kalorien bei der von ihnen ausgeübten Sportart verbraucht werden. Mit einem Online-Sport-Kompass können sie eine Sportart finden, die exakt zu ihnen passt und auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Durch eine Verlinkung zu [www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at) haben sie die Möglichkeit, Kurse für diese Sportart in ihrer Wohnortnähe zu finden und Schnupperstunden zu vereinbaren.

## PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

### GRUPPEN-WORKSHOP „BODYTALK“

**Ausgangslage/Ansatz:** Tagtäglich wird Kindern und Jugendlichen über Medien vermittelt, wie sie angeblich auszusehen haben. Fernsehsender, Zeitschriften und Online-Medien zeigen den jungen Menschen, was heute als „schön“ gilt. Dabei zeichnen die Bilder der Mode-, Musik- und Kosmetik-Branche ein extrem einseitiges Bild. Gerade Kinder und Jugendliche sprechen besonders auf Markenbotschaften an und orientieren sich an den vermittelten stereotypen Schönheitsvorgaben.<sup>13</sup>

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Viele normalgewichtige Mädchen bezeichnen ihren Körper als zu dick und schätzen ihr Gewicht deutlich kritischer ein als Burschen. Entspricht der eigene Körper nicht dem gängigen „Idealbild“, so kann dies zu einer erheblichen Verunsicherung und Selbstwertproblematik führen. Entwickeln Jugendliche ein positives Körpergefühl und lernen, sich in ihrem eigenen Körper wohl zu fühlen, kann dies der Entstehung einer Essstörung entgegenwirken.<sup>14</sup>

**Altersgruppe:** 5. bis 10. Schulstufe

**Material:** Übungsbögen, Papier, Stifte

**Dauer:** 2 bis 3 Stunden

**Durchführung:** Der Gruppen-Workshop „BodyTalk“ umfasst vorbereitete Unterrichtsmaterialien, die von den Jugendlichen bearbeitet werden. Anhand von Übungsbögen werden die Themen Selbstwertgefühl, Körperbild und Selbstbewusstsein erarbeitet. Die anleitende Person erhält im Leitfaden Hintergrundinformationen,

---

13 <https://fem.at/?s=Bodytalk> (20.12.2023)

14 <https://www.gleichstellungsmonitor.at/kapitel/Kapitel-L-Gesundheit> (20.12.2023)

um jedes einzelne Thema mit der Gruppe optimal bearbeiten zu können. Begleitet wird der Lernprozess durch offene Diskussionen, Gruppenarbeiten und Videos.

---

Workshopreihe „Confident me“ Teil 4: Bodytalk

<https://fem.at/?s=Bodytalk>

---

**Lernziele und Kompetenzen:** „BodyTalk“ unterstützt die Jugendlichen dabei, ihr Selbstwertgefühl zu stärken, indem sie ihre eigenen Gefühle rund um ihr Äußeres verstehen lernen. Die Jugendlichen erfahren, dass stereotype Ideale künstlich geschaffene und dem Zeitgeist entsprechende Vorgaben sind. Sie erwerben Medienkompetenz und erforschen, in welchem Umfang Abbildungen und Nachrichten in der Werbung, im Kino oder in den sozialen Medien oftmals ein manipuliertes Bild der Realität wiedergeben.

## KLAVIERMODELL

**Ausgangslage/Ansatz:** „Life Skills“ oder Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten, die dabei helfen, mit anderen Menschen, mit Stress oder Konflikten auf vielfältige Weise und kreativ umzugehen. Lebenskompetenzförderung stärkt Kinder und Jugendliche in ihrem Selbstwert und vermittelt ihnen Strategien im Umgang mit Stress und negativen Gefühlen. Bezug zur Gesundheitskompetenz: Das Aktivieren und Stärken von Bewältigungsstrategien bei Streit, Ärger und Verzweiflung kann davor schützen, problematische und einseitige Problemlösestrategien zu entwickeln, und somit der Entstehung einer Suchterkrankung entgegenwirken.<sup>15</sup>

**Altersgruppe:** ab 5. Schulstufe

**Material:** Arbeitsvorlage „Klaviertasten“, Stifte

**Dauer:** 1 bis 2 Stunden

**Durchführung:** Die anleitende Person schildert einen fiktiven Tag, an dem alles schief läuft. In Kleingruppen werden Bewältigungsstrategien erarbeitet, um sich wieder besser zu fühlen (z. B. Musik hören, mit jemandem reden, Tagebuch schreiben, sich mit Sport abreagieren). Diese Strategien werden auf die Papier-Arbeitsvorlage „Klaviertasten“ notiert. Anschließend werden im Plenum die Ergebnisse präsentiert und gemeinsam die unterschiedlichen Lösungsstrategien reflektiert. Je mehr Kompetenzen zur Bewältigung von Konflikten oder Stresssituationen zur Verfügung stehen (je mehr Tasten auf dem „Lebensklavier“ bespielt

---

15 <http://www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen/> (22.12.2018)

werden), umso vielfältiger können herausfordernde Situationen im Leben gemeistert werden und umso besser kann der Suchtentstehung entgegengewirkt werden.

---

Download der Papier-Arbeitsvorlage „Klaviertasten“ unter:

[https://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP-Junior/Klaviermodell-Vorlage\\_A3.pdf](https://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP-Junior/Klaviermodell-Vorlage_A3.pdf)

---

Download der Übung „Klaviermodell“ unter:

<https://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP-Junior/Anleitung-zum-Klaviermodell.pdf>

---

**Lernziele und Kompetenzen:** Jugendliche erarbeiten, wie sie schwierige Lebenssituationen meistern können und was ihnen wieder Kraft geben kann. Der Austausch miteinander ermöglicht ein Kennenlernen von neuen Problemlösestrategien und das Repertoire an Fähigkeiten, mit Stress oder Konflikten umzugehen, wird erweitert.

## WIE IM RICHTIGEN LEBEN – EIN ROLLENSPIEL ZUM THEMA GESELLSCHAFTLICHE UNGLEICHHEIT

**Ausgangslage/Ansatz:** Die innere Belastung durch gestiegene Leistungsanforderungen und die Reizüberflutung durch Medien verlangen nach einer stabilen Persönlichkeit. Kinder und Jugendliche befinden sich in einer Neuorientierung der psychischen und sozialen Identität. Speziell in dieser Umbruchszeit ist es von besonderer Wichtigkeit, die psychosozialen Ressourcen zu stärken, um persönliche Entwicklungen optimal zu unterstützen.<sup>16</sup>

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Soziale Ungleichheit in unserer Gesellschaft wird von Kindern und Jugendlichen häufig nicht wahrgenommen. Psychosoziale Rollenspiele ermöglichen die Identifikation mit anderen Menschen und deren Problemen. Spielerisch werden Jugendliche zum Nachdenken und Handeln angeregt, indem der Blick auf Menschen gelenkt wird, die zum Beispiel Chancenlosigkeit und Ungleichheit erfahren.<sup>17</sup>

---

16 Ao.Univ.Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Andrea Paletta, <https://www.uniforlife.at/de/gesundheitsfoerderung/> (20.12.2023)

17 <https://juleicavorbereitung.wordpress.com/2014/02/24/wie-im-richtigen-leben-ein-rollenspiel-uber-ungleichheit/> (04.01.2019)

**Altersgruppe:** ab der 8. Schulstufe

**Material:** beschriftete Rollenkarten, genügend Platz für Bewegung Dauer: 2 bis 3 Stunden

**Durchführung:** Die anleitende Person bereitet vorab unterschiedliche Rollenkarten für alle vor. Darin werden Personen unterschiedlichen Alters und Geschlechts, unterschiedlicher Religionszugehörigkeit und sozialer Schicht beschrieben (z. B.: „Du bist ein 40 Jahre alter österreichischer Mann, der wohnungslos und alkoholabhängig ist. Deinen Lebensunterhalt verdienst du mit Gelegenheitsjobs.“). Jede Person erhält eine Rollenkarte, liest sie durch und stellt sich am Ende des Raumes auf. Die Lehrperson beginnt nun eine Reihe von vorgefertigten Fragen zu stellen (z. B.: „Kannst du dich frei bewegen und verreisen?“). Wird eine Frage mit „Ja“ beantwortet, kann ein Schritt nach vorne gemacht werden. Es geht dabei nicht um nachprüfbare sachliche Richtigkeit, sondern um die subjektive Einschätzung. Aus ihrer Abschlussposition im Raum decken die Jugendlichen die Rollen auf. In einer anschließenden Diskussionsrunde werden die Erfahrungen mit dem Rollenspiel reflektiert. Eigene Erfahrungen und Vorurteile, die gesellschaftliche Realität und die Möglichkeiten der Veränderung sollen besprochen werden.

---

Info 01.01 Wie im richtigen Leben?!

[https://igiv.dissens.de/fileadmin/IGIV/files/toolbox/German/22\\_IGIV\\_Anleitung\\_Wie\\_im\\_richtigen\\_Leben.pdf](https://igiv.dissens.de/fileadmin/IGIV/files/toolbox/German/22_IGIV_Anleitung_Wie_im_richtigen_Leben.pdf)

---

**Lernziele und Kompetenzen:** Jugendliche erfahren, in welchem Maß Vorurteile und Diskriminierung das Leben eines Menschen beschneiden. Soziale Ungleichheit von Personengruppen wird sichtbar gemacht und Auswirkungen auf das Leben werden herausgearbeitet. Sie lernen, sich in die Rolle von Schwachen und Starken in unserer Gesellschaft hineinzusetzen, und diskutieren, wie viel Verantwortung jede einzelne Person für diese gesellschaftliche Lage trägt.

# SEXUALITÄT

Werden intime oder persönliche Themen bearbeitet, ist es hilfreich, Grundregeln aufzustellen, die deutlich machen, welches Verhalten von den Jugendlichen erwartet wird. Es werden Verhaltensregeln vereinbart, wie zum Beispiel: „Die Fragen und Meinungen der anderen werden respektiert und wertgeschätzt.“ „Außerhalb der Gruppe reden wir nicht über persönliche Dinge, die angesprochen wurden.“ „Alle haben das Recht zu schweigen, wenn sie eine Frage oder ein Thema nicht bearbeiten möchten.“ „Wir respektieren die Fragen und Meinungen der anderen.“<sup>18</sup>

## ZUR LIEBE GEHÖRT ...?

**Ausgangslage/Ansatz:** Erfahrungen, die mit Emotionen, Körpergefühlen und Lust zu tun haben, werden ab der Geburt gesammelt und beeinflussen die späteren Fähigkeiten im Umgang mit der erwachsenen Sexualität. Kinder und Jugendliche wachsen heute unter anderen Bedingungen als ihre Eltern auf und haben neue Möglichkeiten der Informationsbeschaffung beziehungsweise andere soziale Kontaktmöglichkeiten als frühere Generationen. Junge Menschen sollen Verlockungen und Gefahren erkennen können und befähigt werden, einen guten emotionalen und körperlichen Umgang damit zu entwickeln.<sup>19</sup>

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Die sexuelle Entwicklung ist mit Träumen und Wünschen nach einer neuen, unbekannteren Art von Beziehungsgestaltung verbunden. Junge Menschen im Reifeprozess sind oft unsicher und dadurch sensibel und verletzlich. Ihre Selbstwahrnehmung und Selbstachtung zu stärken und sie mit einer angemessenen Sexualerziehung zu unterstützen, kann wesentlich dazu beitragen, dass Jugendliche ihre sexuelle Gesundheit wahren und schützen.<sup>20</sup>

**Altersgruppe:** ab der 6. Schulstufe

**Material:** Stifte, Papier, Flipchart

**Dauer:** 1 Stunde

**Durchführung:** Um in das Thema „Liebe“ einzusteigen, bilden die Jugendlichen Kleingruppen, in denen sie alle Begriffe sammeln, die ihnen zum Begriff „Liebe“ einfallen. Diese werden auf Flipcharts geschrieben und

---

18 Katrin Putschbach, [https://www.thienemann-esslinger.de/fileadmin/Thienemann-Esslinger\\_Verlag\\_GmbH/Gabriel/Events\\_Extras/Kriegen\\_das\\_eigentlich\\_alle\\_Arbeitshilfe\\_Online\\_final.pdf](https://www.thienemann-esslinger.de/fileadmin/Thienemann-Esslinger_Verlag_GmbH/Gabriel/Events_Extras/Kriegen_das_eigentlich_alle_Arbeitshilfe_Online_final.pdf) (04.01.2019)

19 <https://www.eltern-bildung.at/sexualerziehung/> (19.12.2018)

20 [http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE\\_sexualerziehung\\_2015.pdf](http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_sexualerziehung_2015.pdf) (03.01.2019)

anschließend der Großgruppe präsentiert. Danach soll jede\*r auf einen leeren Zettel fünf Begriffe schreiben, die für sie\*ihn zur Liebe unbedingt dazugehören und auf die sie\*er nicht verzichten möchte. Anschließend tauschen sich die Jugendlichen in den bereits bestehenden Kleingruppen aus. Diskussionsergebnisse können im Plenum besprochen werden.

---

Download der Übung „Zur Liebe gehört ...?“ auf S. 29

<https://www.give.or.at/material/sexualerziehung-in-der-schule/>

---

**Lernziele und Kompetenzen:** Die Jugendlichen lernen unterschiedliche Ansichten zum Thema „Liebe“ und „Beziehungsgestaltung“ kennen und setzen sich mit divergierenden Meinungen auseinander. Dadurch haben sie die Möglichkeit, ihre Einstellung zu überdenken, und können neue Sichtweisen einnehmen.

## NO BODY IS PERFECT?

**Ausgangslage/Ansatz:** Die Pubertät ist gekennzeichnet durch eine Vielzahl körperlicher und emotionaler Veränderungen. Jugendliche sind gefordert, mit bislang ungewohnten Gefühlen und Gedanken umzugehen, und sollen eine eigene Identität ausbilden. Teenager stehen somit vor der Herausforderung, mit den Veränderungen ihres Körpers und dem damit verbundenen neuen Körpergefühl sowie den begleitenden Emotionen umzugehen.<sup>21</sup>

**Bezug zur Gesundheitskompetenz:** Die körperlichen und emotionalen Veränderungen in der Pubertät sind ungewohnt und können Jugendliche verunsichern. Personen mit einem positiven Körperbild sind zufriedener mit ihrem Erscheinungsbild, gehen sorgsamer mit sich um und können kritischer die in der Gesellschaft vorherrschenden Schönheitsbilder reflektieren. Somit verfügen sie über ein positiveres Selbstwertgefühl, mehr Selbstakzeptanz und eine aufmerksamere Einstellung gegenüber Lebensmitteln, Ernährungsgewohnheiten und Bewegung.<sup>22</sup>

**Altersgruppe:** ab der 6. Schulstufe

**Material:** Papier und Stifte

**Dauer:** 2 Stunden

---

21 [http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE\\_sexualerziehung\\_2015.pdf](http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_sexualerziehung_2015.pdf) (14.12.2018)

22 [https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Themenblatt\\_Positives\\_Koerperbild.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Themenblatt_Positives_Koerperbild.pdf) (02.01.2019)

**Durchführung:** Die Jugendlichen haben bei dieser Übung die Möglichkeit, Themen, die sie verunsichern, zu thematisieren, ohne sich dabei selbst zu outen. In Kleingruppen werden Briefe verfasst, in denen eine fiktive Person Probleme mit dem eigenen Aussehen schildert. Die ausgedachten, aber ernsthaften Briefe werden von einer anderen Gruppe beantwortet. Somit schlüpfen die Jugendlichen in eine beratende Rolle und können das geschilderte Problem indirekt thematisieren. Im Plenum wird abschließend diskutiert, ob die Antwort in dieser Situation geholfen hätte. Sehr wahrscheinlich befinden sich Jugendliche in der Gruppe, die sich mit ähnlichen Gedanken beschäftigen. Daher ist es wichtig, dass die fiktiven Probleme und Sorgen in den Briefen ernst genommen werden. Im besten Fall können Jugendliche wertvolle Tipps und Hinweise zur Lösung ihres Problems über die Antwortbriefe bekommen.

---

Download der Übung „No body is perfect?“ auf Seite 29f

<https://www.give.or.at/material/sexualerziehung-in-der-schule/>

---

**Lernziele und Kompetenzen:** Die Jugendlichen lernen, über ihre Körperwahrnehmung zu sprechen, indem sie körperliche Veränderungen in der Pubertät benennen und empfundene Unzulänglichkeiten thematisieren. Unterschiede in der Eigen- und Fremdwahrnehmung können gemeinsam mit der Gruppe reflektiert werden. Sie erhalten Informationen, wie Gleichaltrige mit einer ähnlich empfundenen Belastung umgehen, und können so Lösungsmöglichkeiten für ihr eigenes Problem erhalten.

# QUELLENVERZEICHNIS

---

## **Arbeiterkammer Salzburg: Gesundheitskompetenz – Quiz für Jugendliche**

<https://umfrage.arbeiterkammer.at/index.php/517758/lang/de-informal/newtest/Y> (abgerufen am 02.01.2019)

---

## **Arbeitsblätter: Sektion Bewegung**

[https://www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/bewegung\\_sport/bewegung\\_sport.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/bewegung_sport/bewegung_sport.cfm) (abgerufen am 22.08.2018)

---

## **ARD, Das Erste: Die Tricks der Lebensmittelhersteller – So wird Zucker „versteckt“**

<https://www.daserste.de/information/ratgeber-service/vorsicht-verbraucherfalle/versteckter-zucker-ausfuehrlich-100.html> (abgerufen am 03.01.2019)

---

## **Bartsch, Silke: Jugend isst anders, Förderverein fair beraten**

<https://www.fairberaten.net/saeuglings-und-kinderernaehrung/hintergrundinfos/jugend-isst-anders/> (abgerufen am 03.01.2019)

---

## **Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. Broschürens-service**

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/> (abgerufen am 20.12.2023)

---

## **Deutschlands Initiative für Gesunde Ernährung und mehr Bewegung: Jugendliche und bewusste Ernährung.** (nach Isabell Zimmermann, Landesanstalt für Entwicklung der Landwirtschaft und der ländlichen Räume)

<https://www.in-form.de/wissen/jugendliche-gesund-ernaehrung/> (abgerufen am 02.01.2019)

---

## **Elternbildung: Sexualerziehung**

<https://www.eltern-bildung.at/sexualerziehung/> (abgerufen am 19.12.2018)

---

## **Frauengesundheit F.E.M.: Teil der RealBeauty Aufklärungsserie**

[http://www.fem.at/shared/Bodytalk\\_WS\\_Leitfaden.pdf](http://www.fem.at/shared/Bodytalk_WS_Leitfaden.pdf) (abgerufen am 17.12.2018)

---

## **Frauengesundheit F.E.M. Workshop-Angebot: BodyTalk**

<https://fem.at/?s=Bodytalk> (abgerufen am 20.12.2023)

---

## **Gesundheitsförderung Schweiz: Positives Körperbild**

[https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Themenblatt\\_Positives\\_Koerperbild.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Themenblatt_Positives_Koerperbild.pdf) (abgerufen am 28.12.2018)

---



---

**GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung:** Gesundheits-Landkarte erstellen, Teil 1 <http://www.give.or.at/material/gesundheits-landkarte-erstellen/> (abgerufen am 03.01.2019)

---

**GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung:** Gesundheits-Landkarte erstellen, Teil 2  
<http://www.give.or.at/material/gesundheits-landkarte-erstellen-2/> (abgerufen am 03.01.2019)

---

**GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung: Sexualerziehung in der Schule**  
[http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE\\_sexualerziehung\\_2015.pdf](http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_sexualerziehung_2015.pdf) (abgerufen am 03.01.2019)

---

**Juleica Vorbereitung: „Wie im richtigen Leben“ – Ein Rollenspiel über Ungleichheit**  
<https://juleicavorbereitung.wordpress.com/2014/02/24/wie-im-richtigen-leben-ein-rollenspiel-uber-ungleichheit/>  
(abgerufen am 02.01.2019)

---

**MA57, Frauenservice Wien: Körperwahrnehmung von Mädchen und Buben**  
<https://www.gleichstellungsmonitor.at/kapitel/Kapitel-L-Gesundheit/indikator/Koerperwahrnehmung-von-Maedchen-und-Buben> (abgerufen am 20.12.2023)

---

**ORF-News Science: Medizin im Internet: Wie man seriöse Informationen findet**  
<https://sciencev1.orf.at/news/37985.html> (abgerufen am 20.12.2018)

---

**Öffentliches Gesundheitsportal: Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche**  
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-kinder> (abgerufen am 28.12.2018)

---

**Öffentliches Gesundheitsportal: Kinder und Bewegung**  
<https://www.gesundheit.gv.at/CSOutbound/cs?contentid=10007.226263> (abgerufen am 28.12.2018)

---

**Ökoprojekt MobilSpiel: Gesundheit – Fit für die Zukunft, Würfelzuckerquiz**  
[https://www.praxis-umweltbildung.de/dwnl/gesundheits/spielanleitung\\_wuerfelzuckerquiz.pdf](https://www.praxis-umweltbildung.de/dwnl/gesundheits/spielanleitung_wuerfelzuckerquiz.pdf) (abgerufen am 02.01.2019)

---

**Pepinfo: Anleitung zum Klaviermodell**  
<https://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP-Junior/Anleitung-zum-Klaviermodell.pdf> (abgerufen am 04.01.2019)

---

**Pepinfo: Papiervorlage Klaviermodell**  
[https://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP-Junior/Klaviermodell-Vorlage\\_A3.pdf](https://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP-Junior/Klaviermodell-Vorlage_A3.pdf) (abgerufen am 04.01.2019)

---

---

**Putschbach, Katrin: Methodisches Begleitmaterial zum Buch „Kriegen das eigentlich alle?“, Gabriel Verlag**

[https://www.thienemann-esslinger.de/fileadmin/Thienemann-Esslinger\\_Verlag\\_GmbH/Gabriel/Events\\_Extras/Kriegen\\_das\\_eigentlich\\_alle\\_Arbeitshilfe\\_Online\\_final.pdf](https://www.thienemann-esslinger.de/fileadmin/Thienemann-Esslinger_Verlag_GmbH/Gabriel/Events_Extras/Kriegen_das_eigentlich_alle_Arbeitshilfe_Online_final.pdf) (abgerufen am 04.01.2019)

---

**Schuch, Sonja, GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung: Prävention von Essstörungen** [http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE\\_essstoerungen\\_2015.pdf](http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_essstoerungen_2015.pdf) (abgerufen am 28.12.2018)

---

**Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen: Lebenskompetenzen fördern** <http://www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen/> (abgerufen am 28.12.2018)

---

**Universität Graz, Weiterbildung: Ao.Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Andrea Paletta – Psychosozialorientierte Gesundheitsförderung**

<https://www.uniforlife.at/de/gesundheitsfoerderung/> (abgerufen am 19.06.2024)

---

**WHO: Bericht zur Zucker-Empfehlung** <https://www.ages.at/themen/ernaehrung/who-zucker-empfehlungen/> (abgerufen am 21.12.2018)

---

**Willi, Michelle: Jugend-Sport: Regelmäßige Bewegung in der Pubertät tut gut** <https://www.familienleben.ch/kind/jugendliche/pubertaet-und-sport-bewegung-hilft-koerper-und-psyche-5174> (abgerufen am 03.01.2019)

---

# DAS 1X1 DER GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

BEGLEITENDES SKRIPTUM

## **Impressum**

### *Herausgeber*

queraum. kultur- und sozialforschung  
Obere Donaustraße 59/7a, 1020 Wien  
[www.queraum.org](http://www.queraum.org)

### *Redaktion*

Mag.<sup>a</sup> Christa Straßmayr

### *Aktualisierung der Inhalte 2024*

Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
Lisa Braun, MSc; Sabrina Senfter, BSc; Christoph Wall-Strasser, BA, MA; Josua Zajons, MSc

### *Gestaltung*

MMag.<sup>a</sup> Verena Blöchl

Dieses Skriptum entstand im Rahmen des Projektes „Gesunde Leopoldstadt“, gefördert von der Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG. Das Skriptum wurde im April 2024 von der WiG aktualisiert.

# INHALT

<b>1</b>	<b>GESUNDHEITSFÖRDERUNG</b>	4
1.1	Die Ottawa-Charta	4
1.2	Die Handlungsstrategien der Gesundheitsförderung	5
1.3	Fünf Handlungsebenen der Gesundheitsförderung (vgl. WHO 1986)	6
1.4	Bestimmungsfaktoren des Gesundheitszustands	7
1.5	Prinzipien der Gesundheitsförderung	9
1.6	Ansatzpunkte der Gesundheitsförderung	14
<b>2</b>	<b>DER BUNTE GESUNDHEITSFÖRDERUNGSTOPF ZUM THEMA ERNÄHRUNG</b>	15
2.1	Ausgangslage	15
2.2	Orientierungshilfen	15
2.3	Erfahrungen	18
<b>3</b>	<b>LUST AUF BEWEGUNG</b>	19
3.1	Ausgangslage	19
3.2	Orientierungshilfen	21
3.3	Erfahrungen	24
<b>4</b>	<b>SEELISCHE GESUNDHEIT – DIE SEELE BAUMELN LASSEN</b>	26
4.1	Ausgangslage	26
4.2	Orientierungshilfen	30
<b>5</b>	<b>PROJEKTUMSETZUNG: ANLEITUNG ZUM AKTIV-WERDEN</b>	36
5.1	Projektentwicklung	36
5.2	Methodenkompetenz	37
5.3	Checklisten zu den Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung	37
	<b>LITERATUR</b>	40

# 1 GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## 1.1 DIE OTTAWA-CHARTA

Als leitgebendes und richtungsweisendes Grundsatzdokument der Gesundheitsförderung gilt die Ottawa-Charta (WHO 1986). In der Ottawa-Charta wird Gesundheit als ganzheitliches Konzept gesehen, das körperliche, seelische und soziale Aspekte berücksichtigt. Gesundheit wird als prozesshaft, vom Alltag beeinflusst und im Alltag hergestellt beschrieben:

**„Gesundheit wird im Alltag hergestellt – dort wo Menschen leben, arbeiten, lieben und spielen“** (WHO 1986)

Das Konzept „Gesundheitsförderung“ stellt schon durch den Begriff sicher, dass ein positives Gut, nämlich „Gesundheit“, Gegenstand der politischen Bemühungen ist. Der Begriffsbestandteil „Förderung“ ist ebenfalls positiv akzentuiert und bringt zum Ausdruck, dass anregende und unterstützende Impulse – und nicht etwa nur schützende oder sichernde, die dadurch nicht ausgeschlossen werden – im Vordergrund stehen.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie und mit welchen Mitteln das Gesundheitspotenzial von Menschen durch strukturelle und politische Initiativen und durch persönliche Unterstützung gefördert werden kann. Die in Ottawa verabschiedete Charta der Weltgesundheitsorganisation nimmt folgende Definition für Gesundheitsförderung vor:

**„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“** (WHO 1986)

Personenentwicklung („Verhaltensorientierung“)

**„Gesundheitsförderung schafft sichere, anregende, befriedigende und angenehme Arbeits- und Lebensbedingungen.“** (WHO 1986)

Settingentwicklung („Verhältnisorientierung“)

### **Der Gesundheitsbegriff erfährt durch die Ottawa-Charta weitere Dimensionen (vgl. WHO 1986):**

- Gesundheit wird als Ressource angesehen und weniger als ein abstrakter Zustand.
- Diese Ressource erlaubt Menschen ein individuell, sozial und ökonomisch produktives Leben zu führen.
- Gesundheit wird als ein Mittel zur Bewältigung des täglichen Lebens, als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens und nicht als Ziel des Lebens betrachtet.
- Gesundheit wird als ein fundamentales Menschenrecht betrachtet, an das Grundvoraussetzungen wie Frieden, angemessene ökonomische Mittel, Nahrung, Wohnmöglichkeiten, ein stabiles Ökosystem und nachhaltige Ressourcennutzung gebunden sind.

## **1.2 DIE HANDLUNGSSTRATEGIEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

Als Handlungsstrategien der Gesundheitsförderung werden von der WHO drei Strategien genannt:

### **1. Anwaltschaftliches Eintreten für Gesundheit**

Die in der Gesundheitsförderung Tätigen treten aktiv für Gesundheit ein; im Sinne der Beeinflussung von politischen, ökonomischen, sozialen, kulturellen, biologischen sowie Umwelt- und Verhaltensfaktoren.

### **2. Befähigen und Ermöglichen**

Diese Handlungsstrategie zielt darauf ab, partnerschaftlich mit Individuen oder Gruppen zu handeln, um diese in die Lage zu versetzen, Kontrolle über ihre Gesundheitsbelange auszuüben sowie ihre Ressourcen zu fördern und zu nutzen (Kompetenzförderung, Empowerment). Den Menschen soll unter anderem der Zugang zu allen relevanten Informationen und Ansprechpartner\*innen möglich gemacht werden. Dadurch können auch Unterschiede im Gesundheitszustand, beispielsweise bedingt durch soziale Ungleichheit, verringert werden.

### **3. Vermitteln und Vernetzen**

Unter Vermittlung und Vernetzung versteht man die aktive und permanente Kooperation mit allen Akteur\*innen innerhalb und außerhalb des Gesundheitswesens. Alle Bereiche, die einen Einfluss auf die Gesundheit ausüben (neben Akteur\*innen des Gesundheitssystems auch die politische Ebene, Arbeitgeber\*innen, Verbände und Vereine etc.), sollen vernetzt zusammenarbeiten und somit eine Kontinuität im gesundheitsförderlichen Verhalten der Einzelnen sowie in der Entwicklung gesundheitsförderlicher Lebenswelten gewährleisten können.

Alle Menschen sollen befähigt werden ihr größtmögliches Gesundheitspotenzial zu verwirklichen, dies umfasst:

- Geborgenheit und Verwurzelung in einer unterstützenden sozialen Umwelt
- den Zugang zu allen wesentlichen Informationen
- die Entfaltung von praktischen Fertigkeiten
- die Möglichkeit, selber Entscheidungen in Bezug auf die persönliche Gesundheit treffen zu können

Menschen können ihr Gesundheitspotenzial nur dann weitestgehend entfalten, wenn sie auf Faktoren, die für ihre Gesundheit relevant sind, Einfluss nehmen können (vgl. WHO 1986).

### 1.3 FÜNF HANDLUNGSEBENEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG (VGL. WHO 1986)

#### 4. **Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik:**

Gesundheit muss auf allen Ebenen und in allen Politiksektoren auf die politische Tagesordnung gesetzt werden.

#### 5. **Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswelten:**

Die Art und Weise, wie eine Gesellschaft die Arbeit, die Arbeitsbedingungen und die Freizeit organisiert, sollte eine Quelle der Gesundheit und nicht der Krankheit sein.

#### 6. **Gesundheitsdienste neu orientieren:**

Die Gesundheitsdienste müssen gemeinsam darauf hinarbeiten, ein Versorgungssystem zu entwickeln, das auf die stärkere Förderung von Gesundheit ausgerichtet ist und weit über die medizinisch-kurativen Betreuungsleistungen hinausgeht.

#### 7. **Unterstützung gesundheitsbezogener Gemeinschaftsaktionen:**

Gesundheitsförderung wird realisiert im Rahmen konkreter und wirksamer Aktivitäten von Bürger\*innen und Gemeinden. Die Unterstützung von Nachbarschaften und Gemeinden im Sinne einer vermehrten Selbstbestimmung ist ein zentraler Angelpunkt der Gesundheitsförderung.

#### 8. **Entwicklung persönlicher Kompetenzen:**

Die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten soll durch Information, gesundheitsbezogene Bildung sowie durch die Verbesserung sozialer Kompetenzen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit unterstützt werden.





Abb. 1: Fünf Handlungsebenen der Gesundheitsförderung (WHO 1986)

## 1.4 BESTIMMUNGSFAKTOREN DES GESUNDHEITZUSTANDS

Ein Grundgedanke in der Gesundheitsförderung ist die Einflussnahme auf Determinanten (Bestimmungsfaktoren) der Gesundheit. Ein Gewinn von Gesundheitspotenzialen kann einmal durch ein Zurückdrängen von Krankheitsrisiken über die Strategie der „Krankheitsprävention“ erfolgen, zum anderen durch die Ausweitung der Grenzen des Möglichkeitsraums von Gesundheit. Hierbei werden vor allem die sozialen, wirtschaftlichen und organisatorischen Bedingungen für die Herstellung von Gesundheit verbessert. Dies ist der Kern der umfassenden Strategie der Gesundheitsförderung.

Die Determinanten der Gesundheit mitsamt ihrem positiven oder negativen Einfluss auf die Gesundheit können in fünf übergeordnete Bereiche systematisiert werden (siehe Abbildung 2). Die einzelnen Gruppen von Determinanten stehen in einer wechselseitigen Beziehung. Die übereinander liegenden Schichten sollen verdeutlichen, dass sie sowohl einen direkten als auch einen indirekten – über die nächste Schicht vermittelten – Einfluss auf die Gesundheit besitzen. Gesundheit wird so als Ergebnis eines Netzes verschiedener Einflüsse gesehen (vgl. Richter & Hurrelmann 2011).

Genetische Dispositionen, Geschlecht und Alter stellen den Kern des Modells dar, sind jedoch unbeeinflussbare, feste Determinanten der Gesundheit. Die anderen Faktoren in den umgebenden Schichten können hingegen – mit Strategien der Prävention und Gesundheitsförderung – potenziell modifiziert werden, um so einen positiven Einfluss auf die Gesundheit auszuüben.

Der Lebensstil und das Gesundheitsverhalten beziehen sich primär auf gesundheitsförderliche und -schädigende Verhaltensweisen (z. B. Ernährung, Tabak- und Alkoholkonsum oder Gewalt). Eine gute soziale Integration in unterschiedliche soziale Netzwerke (Freundeskreis, Familie, Community) unterstützt die Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit und senkt das Risiko externer gesundheitsschädigender Einflüsse. Diese Determinanten haben nicht nur einen direkten Effekt, sondern wirken auch indirekt über das Gesundheitsverhalten auf die Gesundheit. Beeinflusst werden diese sozialen und gemeinwesenbezogenen Netzwerke durch die individuellen Lebens- und Arbeitsbedingungen, wie etwa die Belastung am Arbeitsplatz, Bildung ebenso wie die Wohnsituation und das Gesundheitssystem. Auch diese Einflussgrößen können einen eigenständigen sowie vermittelten Effekt auf die Gesundheit haben.

Die allgemeinen sozioökonomischen, kulturellen und umweltbezogenen Bedingungen – wie sie sich beispielsweise in sozialen Ungleichheiten ausdrücken – stellen als Makrofaktoren die komplexesten Determinanten der Gesundheit dar und sind in diesem Sinne die „Ursachen der Ursachen“ von eingeschränkter Gesundheit und Krankheit.

Die medizinische Versorgung stellt eine allgemein viel diskutierte Determinante der Gesundheit dar. Wie Abbildung 4 verdeutlicht, ist der Einfluss des Gesundheitssystems auf den Gesundheits- und Krankheitszustand der gesamten Bevölkerung aber nur ein Bedingungsfaktor unter vielen. Bereits Studien in den 1970er-Jahren haben aufzeigen können, dass Fortschritte in der Gesundheitsversorgung in den vergangenen 150 Jahren nur wenig zur Verbesserung der gesundheitlichen Lage der Bevölkerung beigetragen haben.

Das weitaus größte Gewicht für die Erklärung des Gesundheits- und Krankheitszustandes der Bevölkerung haben die verhaltensbezogenen und sozialen Determinanten, d. h. der Lebensstil und die Lebensbedingungen. Unzählige Studien zeigen, dass das Gesundheitsverhalten einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit ausübt. Nun ist es aber kein Zufall, dass Personen sich zum Beispiel ungesund ernähren. Vielmehr hängt das Ernährungsverhalten von verschiedenen überlagerten Einflüssen ab und wird durch diese maßgeblich determiniert (z. B. räumliche Möglichkeiten des Erwerbs von Lebensmitteln, kulturelle Vorlieben für Nahrungsmittel, finanzielle und zeitliche Ressourcen oder das erforderliche Wissen, um sich gesund zu ernähren).

Hebt man die Bedeutung des Gesundheitsverhaltens hervor und vernachlässigt die strukturelle Einbettung dieser Verhaltensweisen in die individuellen Lebensbedingungen, besteht die Gefahr einer individuellen Zuschreibung von Verantwortung („blaming the victim“), die tatsächlich gesellschaftlichen bzw. strukturellen Mechanismen zuzuordnen ist und keiner individuellen Kontrolle unterliegt. So sind Lebensgewohnheiten eng mit den tagtäglichen Arbeits-, Wohnungs- und Kulturgegebenheiten verbunden. Sie stellen so etwas wie

das subjektive Spiegelbild der objektiven gesellschaftlichen Verhältnisse dar. Ihre jeweilige Ausprägung und die damit einhergehenden Gesundheitsgewinne bzw. -verluste werden erheblich von sozialer Ungleichheit beeinflusst. Ohne die Berücksichtigung dieser Einbettung des Verhaltens würde die Bedeutung des Lebensstils dementsprechend wesentlich überschätzt werden (vgl. Richter & Hurrelmann 2011).

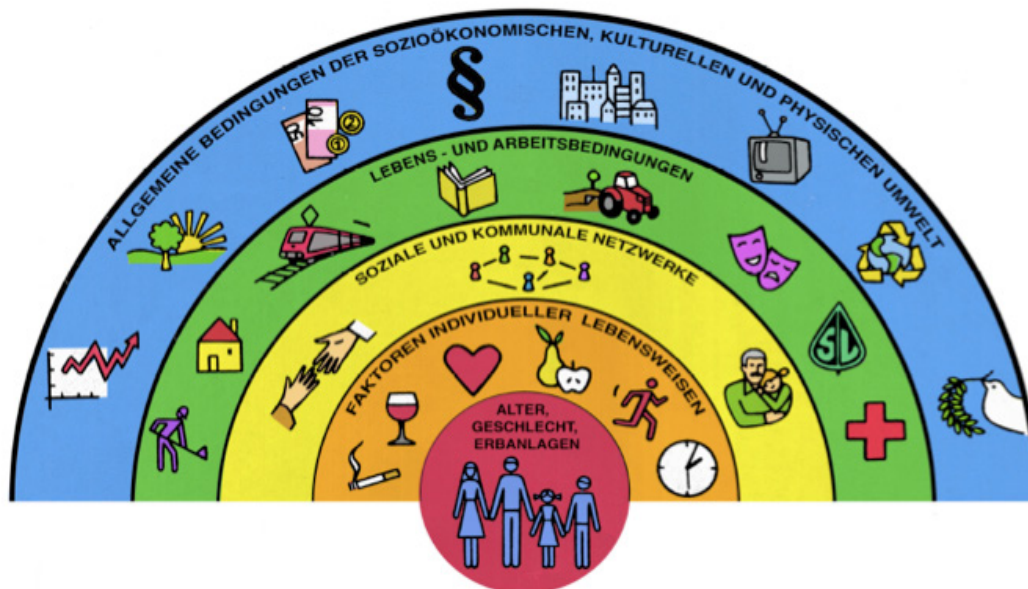


Abb. 2: Einflussfaktoren auf die Gesundheit (Quelle FGÖ)

## 1.5 PRINZIPIEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheitsförderung hat folgende Prinzipien, die auch als Qualitätskriterien gelten, zur Grundlage:

### **Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff**

Gesundheit stellt eine Fähigkeit dar, Ziele zu erreichen, das Leben als gestaltbar zu erleben sowie individuelle und soziale Herausforderungen zu bewältigen. Ein umfassender Gesundheitsbegriff geht wesentlich über die Abwesenheit von Krankheit hinaus. Gesundheit beinhaltet umfassendes körperliches, geistig-seelisches und soziales Wohlbefinden und wird als Potenzial gesehen, das in jeder Lebenssituation gefördert werden soll – auch bei Vorliegen einer Krankheit. Gesundheit wird als dynamischer Prozess und als ein immer wieder herzustellendes Gleichgewicht verstanden, nicht als Zustand.

## **Ressourcenorientierung und Empowerment**

Mit Ressourcenorientierung ist die Stärkung persönlicher und sozialer Ressourcen gemeint. Gesundheitsförderung beabsichtigt, Personen und Gruppen zu befähigen, Verantwortung für ihre Gesundheit und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu übernehmen. Empowerment in der Gesundheitsförderung heißt, dass Personen, Gruppen oder Organisationen (vgl. Lenz & Stark 2002):

- über eine größere Kompetenz im Umgang mit der eigenen Gesundheit verfügen,
- über die Fähigkeit verfügen, eigene Entscheidungen zu treffen,
- über einen Zugang zu Informationen und Ressourcen verfügen,
- über verschiedene Handlungsalternativen und Wahlmöglichkeiten verfügen,
- das Gefühl haben, als Individuum oder Gruppe etwas bewegen zu können,
- kritisch denken,
- sich nicht allein fühlen, sondern als Teil einer Gruppe oder eines sozialen Netzwerkes agieren,
- Veränderungen im eigenen Leben und im sozialen Umfeld bewirken,
- neue Fähigkeiten erlernen, die sie selbst für wichtig halten,
- sich ein positives Selbstbild erarbeiten und Stigmatisierungen überwinden.

## **Setting- und Determinantenorientierung**

Setting – wörtlich übersetzt heißt es „Rahmen“ oder „Schauplatz“ – wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung definiert als

**„ein soziales System, das eine Vielzahl relevanter Umwelteinflüsse auf eine bestimmte Personengruppe umfasst und andererseits als ein System, in dem diese Bedingungen von Gesundheit auch gestaltet werden können . (..) Der Setting-Ansatz fokussiert die Rahmenbedingungen, unter denen Menschen leben, lernen, arbeiten und konsumieren“.** (Hurrelmann et al. 2004)

Gesundheitsfördernde Maßnahmen, die sich auf den Setting-Ansatz beziehen, sind demnach auf *„die Lebensbereiche ausgerichtet, in denen die Menschen den größten Teil ihrer Zeit verbringen und die von ihrer Struktur her die Gesundheit aller Beteiligten maßgeblich beeinflussen“* (Bröskamp-Stone et al. 1998).

Dem Setting-Ansatz liegt die Idee zugrunde, dass Gesundheit kein abstraktes Ziel ist, sondern im Alltag hergestellt und aufrechterhalten wird. Gesundheitsförderung muss in diesem Lebensalltag ansetzen. Die Fokussierung auf definierte Sozialräume, sei es das Zuhause, der Betrieb, die Schule oder das Krankenhaus,

ermöglicht es, die Zielgruppen und Akteur\*innen genauer zu bestimmen, adäquate Zugangswege zu definieren und die vorhandenen Ressourcen zu nutzen (vgl. Hurrelmann et al. 2004).

### **Partizipation der Akteur\*innen des Settings**

Partizipation bedeutet, Menschen in Projekten der Gesundheitsförderung aktiv an der Planung und Umsetzung zu beteiligen. Brösskamp-Stone et al. (1998) betonen den partizipativen Ansatz des Konzeptes und plädieren dafür, dass Gesundheitsförderungsprogramme

- mit Hilfe aller Beteiligten oder Betroffenen die jeweiligen Gesundheitspotenziale im Lebensbereich aufspüren und entwickeln,
- durch aktive Beteiligung der Betroffenen deren Expertise für die Gesundheitsfragen vor Ort nutzen, um ihre Handlungsfähigkeit für die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebensbedingungen zu stärken (Empowerment) und
- die Kooperationsfähigkeit innerhalb des jeweiligen Lebensbereiches sowie zwischen verschiedenen Organisationen und informellen Gruppen ausbauen.

Das Modell von Wright et al. (2007) zeigt die verschiedenen Stufen der Partizipation in der Gesundheitsförderung auf und kann als Modell zur Beurteilung von Beteiligung dienen (siehe Abbildung 3).

Von echter Partizipation wird gesprochen, wenn Personen oder Gruppen Entscheidungsmacht haben. Für Projekte in der Gesundheitsförderung heißt das, Entscheidungsmacht abzugeben oder zu teilen, eigene Vorstellungen in Frage zu stellen und bereits geplante Vorhaben überprüfen zu lassen. Ein reflexiver Umgang mit Partizipation ist deshalb unabdingbar. Die Projektleitung muss zu Beginn des Projekts bewusst entscheiden, welche Form von Partizipation möglich ist, wie sie realisiert und entsprechend kommuniziert werden kann. Wenn Teilnehmenden Mitentscheidung versprochen wird, in der Projektrealität aber nur Mitsprache möglich ist, dann wird Frustration und Demotivation erzeugt (vgl. Quint-essenz).



Abb. 3: Stufen der Partizipation in der Gesundheitsförderung: Ein Modell zur Beurteilung von Beteiligung (Wright et al. 2007)

### Die Beteiligung der Zielgruppe

- erhöht die Chance, dass passgenaue Maßnahmen entwickelt werden,
- sichert die Akzeptanz der Interventionen und erhöht damit die Wahrscheinlichkeit, dass sie angenommen werden und Wirkungen entfalten können,
- stärkt die demokratische Kultur,
- aktiviert die Betroffenen, für ihre eigenen Belange einzutreten, und befähigt sie, dies auch in anderen Zusammenhängen zu tun,
- stärkt den sozialen Zusammenhang in den jeweiligen Lebenswelten (z. B. Schule, Betrieb, Nachbarschaft).

### Wie können nachbarschaftliche Initiativen Partizipation ermöglichen? (vgl. Heusinger 2012)

Sie müssen u. a.

- vielfältig sein,
- viele Knotenpunkte haben,
- Engagement in kurz-, mittel-, langfristigen Projekten erlauben,
- in der Netzwerkkommunikation und -architektur Beteiligung erlauben und
- verschiedene Beteiligungsmöglichkeiten für verschiedene Gruppen von Bürger\*innen bieten.

### Die Gefahr ist, dass jene durchfallen oder unbeachtet bleiben, die

- sich nicht gut artikulieren können,
- wenig Ressourcen haben und
- oft besonders auf das nachbarschaftliche Umfeld angewiesen sind.

## Förderung von gesundheitlicher Chancengleichheit

Gesundheitliche Ungleichheit ist eng mit sozialer Ungleichheit verbunden (siehe Abbildung 4).



Abb. 4: Gesundheitliche Ungleichheit nach Hurrelmann

Die Ottawa-Charta hebt Chancengleichheit auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung besonders hervor:

**„Gesundheitsförderndes Handeln bemüht sich darum, bestehende soziale Unterschiede des Gesundheitszustandes zu verringern sowie gleiche Möglichkeiten und Voraussetzungen zu schaffen, damit alle Menschen befähigt werden, ihr größtmögliches Gesundheitspotential zu verwirklichen. Dies umfasst sowohl Geborgenheit und Verwurzelung in einer unterstützenden sozialen Umwelt, den Zugang zu allen wesentlichen Informationen und die Entfaltung von praktischen Fertigkeiten als auch die Möglichkeit, selber Entscheidungen in Bezug auf die persönliche Gesundheit treffen zu können.“ (WHO 1986)**

Bei der Konzeption von Gesundheitsförderungsprojekten ist daher die Verminderung der gesundheitlichen Ungleichheit explizit und systematisch anzugehen. Genderaspekte und Merkmale sozialer Differenzierung (z. B. Bildung, Einkommen und berufliche Position) sollen im Projekt berücksichtigt werden. Die Wahl der Zielgruppen und Methoden des Projekts soll auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet sein.

## **Vernetzung**

Die Bildung von Netzwerken gehört zu den wesentlichen Handlungsstrategien der Gesundheitsförderung. Unter Vernetzung versteht man die aktive und permanente Kooperation mit allen Akteur\*innen innerhalb und außerhalb des Gesundheitswesens. Alle Bereiche, die einen Einfluss auf die Gesundheit ausüben (neben Akteur\*innen des Gesundheitssystems also auch beispielsweise die politische Ebene, Arbeitgeber\*innen, Verbände und Vereine etc.) sollen vernetzt zusammenarbeiten und somit eine Kontinuität im gesundheitsförderlichen Verhalten des Einzelnen sowie in der Entwicklung gesundheitsförderlicher Lebenswelten gewährleisten können.

### **Beachten Sie:**

- Vernetzung braucht Zeit.
- Nutzen Sie bestehende Netzwerke, um Zugang zur Zielgruppe zu erhalten.
- Beziehen Sie Erfahrungen anderer Projekte und Personen mit ein.
- Bauen Sie auf bestehende Strukturen auf.
- Vermeiden Sie Konkurrenz.
- Kooperieren Sie mit anderen Akteur\*innen, um Synergien zu nutzen.
- Bewahren Sie Offenheit für Neue und Neues.

## **Nachhaltigkeit der Veränderungen**

Eine nachhaltige Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten bedeutet, dass am Ende eines Projektes Ergebnisse vorliegen, welche die Eigenschaft haben, darüber hinaus möglichst langfristige Wirkungen zu erzeugen. Das heißt, bereits zu Beginn des Projektes wird festgelegt, wie die Ergebnisse am Ende des Projektes aussehen müssen, damit eine langfristige Wirkung erwartet werden kann. Für eine nachhaltige Umsetzung ist das Denken und Planen weit über den Zeithorizont des Projektes hinaus unabdingbar (vgl. quint-essenz).

## **1.6 ANSATZPUNKTE DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

**Gesundheitsförderung kann unterschiedliche Ausprägungen haben. Konkret kann Gesundheitsförderung in folgenden Bereichen ansetzen:**

- Ernährung,
- Bewegung und
- seelische Gesundheit.



Im Sinne einer umfangreichen Gesundheitsförderung sollen Maßnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit einerseits gesundes Verhalten und andererseits gesunde Verhältnisse fördern. Das ist die Voraussetzung für langfristige und nachhaltige Veränderungen.

## 2 DER BUNTE GESUNDHEITSFÖRDERUNGSTOPF ZUM THEMA ERNÄHRUNG

### 2.1 AUSGANGSLAGE

Grundsätzlich essen die Österreicher\*innen zu fettig, zu salzig, zu süß und zu viel. Der Fleisch- und Alkoholkonsum liegt ebenso über den Empfehlungen und Obst und Gemüse, sowie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte werden zu wenig gegessen. 41% der österreichischen Erwachsenen sind übergewichtig oder adipös, dabei sind es Männer häufiger als Frauen. Mit zunehmendem Alter steigt die Prävalenz für Übergewicht und Adipositas. Ab dem Alter von 45 Jahren ist jeder zweite Mann übergewichtig, Frauen sind am stärksten ab 75 Jahren betroffen, hier sind rund 40% übergewichtig. Schaut man sich die Ergebnisse der letzten drei Ernährungsberichte an, kann man nur eine geringe Veränderung hinsichtlich der Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei den österreichischen Erwachsenen erkennen (Rust et al., 2017). Die Gesundheitssituation der österreichischen Kinder ist ebenfalls alarmierend: Jeder vierte Junge und jedes vierte Mädchen sind als übergewichtig oder adipös einzustufen (BMSGPK, 2021).

Mit dem bevorstehenden Erscheinen des österreichischen Ernährungsberichts 2026 kann man auf neue Daten und Erkenntnisse gespannt sein, die die aktuelle Lage in Österreich bezüglich Ernährung und Gesundheit genauer beleuchten werden.

### 2.2 ORIENTIERUNGSHILFEN

Als Richtlinie für eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise gilt die österreichische Ernährungspyramide. Sie gibt Orientierung in der Vielzahl von Ernährungsmodellen, die zu Unsicherheiten und Fehlinterpretationen führen können. Sie bietet einen Überblick über optimale Mengenverhältnisse, lässt aber genügend

Freiraum zur individuellen Gestaltung des Speiseplans und verdeutlicht auch, dass – abhängig von der Menge – grundsätzlich jedes Lebensmittel ein Bestandteil einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung sein kann (siehe Abb. 5). Es gibt zwei abgewandelte Darstellungen der Ernährungspyramide, auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt sind (BMSGPK, 2019).

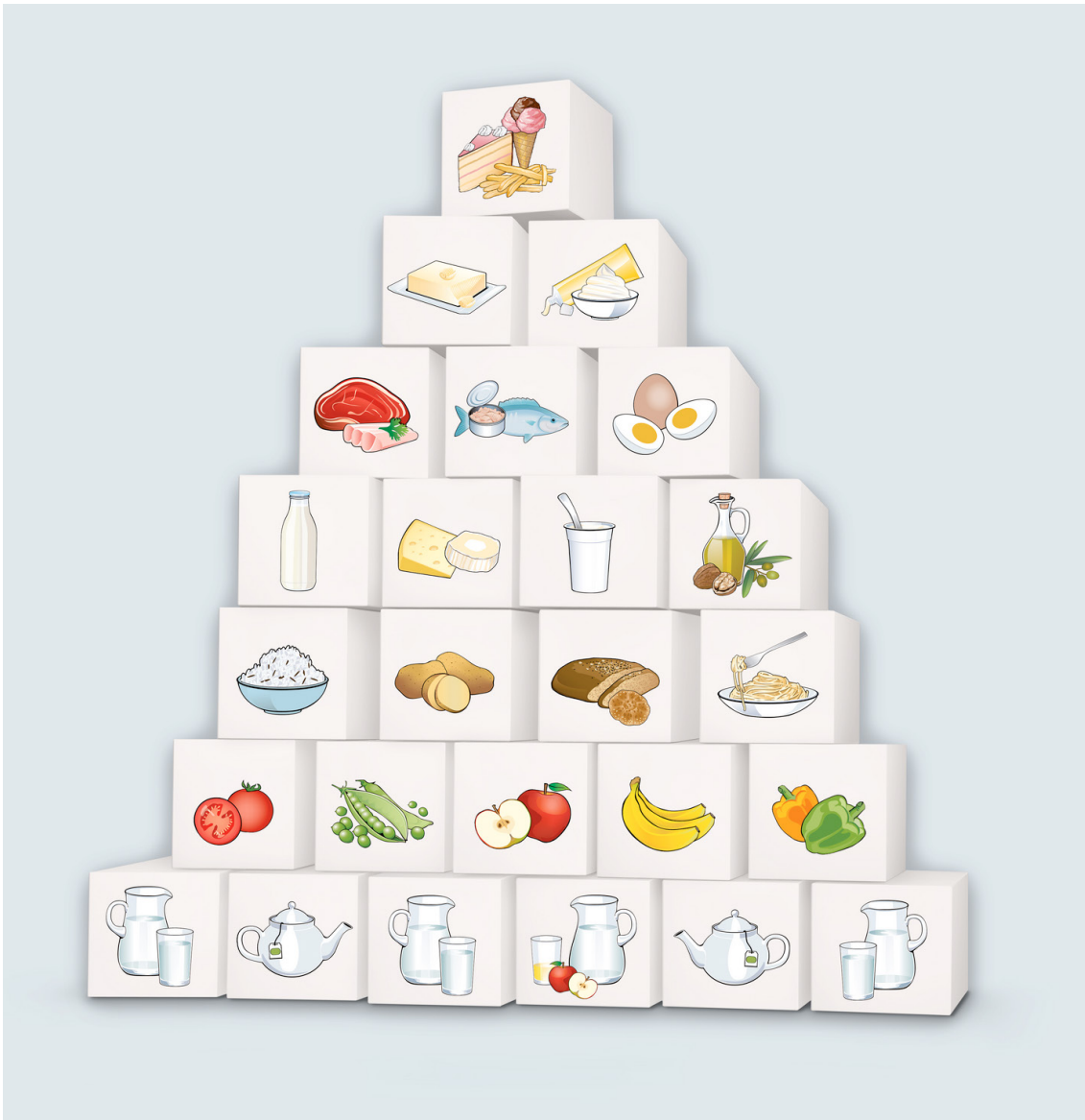


Abb. 5: Die österreichische Ernährungspyramide (BMSGPK, 2019)

## **Der Nationale Aktionsplan Ernährung 2013 (NAP.e)**

Der Nationale Aktionsplan Ernährung 2013 (NAP.e) ist eine politische Willensbekundung zur Gesundheitsförderung im Bereich der Ernährung. Oberste Ziele des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e) sind eine Verringerung von Fehl-, Über- und Mangelernährung sowie eine Trendumkehr der steigenden Übergewichts- und Adipositaszahlen bis 2020. Die gesunde Wahl muss die leichtere werden (vgl. BMSGPK 2020).

### **„Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen“**

Die neuen Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) „Gut essen und trinken“ zeigen eine Idealsituation auf. Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde. Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren.

Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ zeigen einen Weg, den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln zu steigern und den von tierischen Lebensmitteln zu senken, um Gesundheit und Umwelt zu schützen. Bereits kleine Veränderungen in der täglichen Ernährung sind schon ein Schritt in die richtige Richtung – hin zu einer gesundheitsfördernden und umweltschonenderen Ernährung (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2024):

- 1. Am besten Wasser trinken**
- 2. Obst und Gemüse – viel und bunt**
- 3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen**
- 4. Vollkorn ist die beste Wahl**
- 5. Pflanzliche Öle bevorzugen**
- 6. Milch und Milchprodukte jeden Tag**
- 7. Fisch jede Woche**
- 8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr**
- 9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen**
- 10. Mahlzeiten genießen**
- 11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten**

## 2.3 ERFAHRUNGEN

Ein Beispiel aus der Praxis ist das „**Wiener Schulfruchtprogramm**“.

(<https://www.wig.or.at/programme/gesunde-kinder/wiener-schulfruchtprogramm>)

Das Wiener Schulfruchtprogramm steht unter dem Motto „Frucht macht Schule“. Obst und Gemüse für die Schüler\*innen werden wöchentlich direkt an alle öffentlichen Pflichtschulen der Stadt Wien geliefert. Besonderer Wert wird auf möglichst saisonale und regionale Früchte gelegt. Ziel ist es, den Kindern möglichst früh die Bedeutung von gesunden und regionalen Lebensmitteln und mehr Wissen über ihre Herkunft zu vermitteln. Nicht zuletzt soll die Freude am Genuss von Obst und Gemüse geweckt werden – in einem Alter, in dem die Essgewohnheiten nachhaltig geprägt werden. Neben dem Verteilen von Obst und Gemüse, beschäftigen sich die Schüler\*innen auch intensiv mit dem Thema Ernährung und Essen in Workshops, Verkostungen, Ausflügen zu Bauernhöfen und mit dem Bau und der Bepflanzung von Hochbeeten im Schulsetting.

### **Bestellmöglichkeiten von Broschüren und Informationen**

Unter diesen Links finden Sie Bestellmöglichkeiten von Broschüren und Informationen:

---

**Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz** (Ernährungspyramiden, diverse Broschüren, Nationaler Aktionsplan Ernährung 2013, Österreichischer Ernährungsbericht 2017)

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung.html>

---

**Fonds Gesundes Österreich** (Ernährungsbroschüre)

<http://www.fgoe.org>

---

**Österreichisches Portal zur Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung**

<https://www.umweltbildung.at/>

---

**Sipcan Initiative für ein gesundes Leben**

<http://www.sipcan.at/>

---

**die Umweltberatung**

<http://www.umweltberatung.at/>

---

---

**Nachhaltigkeit (BML)**

<https://www.nachhaltigkeit.at/>

---

**give Servicestelle für Gesundheitsbildung**

<http://www.give.or.at/>

---

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.**

<http://www.dge.de/>

---

**Österreichische Gesellschaft für Ernährung** <http://www.oege.at/>**Richtig essen von Anfang an** (Ernährung für Schwangere und Stillende, Babys im Beikostalter, Kleinkinder und 4- bis 10-jährige Kinder)

<http://www.richtigessenvonanfangen.at/>

---

**Gesundheit gv at - Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs**

<https://www.gesundheit.gv.at/>

---

**BIO AUSTRIA**

<https://www.bio-austria.at/bio-konsument/bio-infocenter/schule/>

---

## 3 LUST AUF BEWEGUNG

### 3.1 AUSGANGSLAGE

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, die Menschen ergreifen können, um ihre Gesundheit auf vielen Ebenen zu verbessern. Der Wechsel von keiner oder wenig Bewegung zu mehr und regelmäßiger Bewegung ist ein entscheidender Beitrag für die Gesundheit, unabhängig von Alter, Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderungen (FGÖ 2020).

Aus Sicht der Gesundheitsförderung geht es daher primär darum, Menschen auf jede erdenkliche Weise zu Bewegung bzw. zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren und bei den ersten Schritten in die Aktivität Hilfestellung zu leisten. Einerseits durch Information und Bewusstseinsbildung, andererseits durch das Erleben

am eigenen Körper: Was bewirkt Bewegung bei mir? Es geht um die Freude am Tun und um das soziale Erleben, der Leistungsgedanke spielt eine sehr untergeordnete Rolle. Ziel ist, die Menschen dauerhaft und lebensbegleitend für Bewegung im Alltag bzw. für eine bestimmte Bewegungsform zu begeistern.

Ein zentrales Feld für die Bewegungsförderung nimmt der Bereich „Aktive Mobilität“ ein. Damit sind alle Fortbewegungsarten mit Hilfe der eigenen Muskelkraft gemeint, zum Beispiel Gehen, Rad- oder Rollerfahren. Dies hat nicht nur aus der Sicht der Gesundheitsförderung eine immer stärkere Bedeutung, sondern spielen auch eine wichtige Rolle bei der notwendigen Reduktion des Individualverkehrs im Zusammenhang mit dem Klimaschutz. Der Ausbau der Fuß- und Radwege sowie öffentlicher oder naturbezogener Bewegungsräume hat einen direkten Einfluss auf das Bewegungsverhalten in der Arbeits- und Freizeitwelt.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung wird in Abbildung 6 dargestellt.

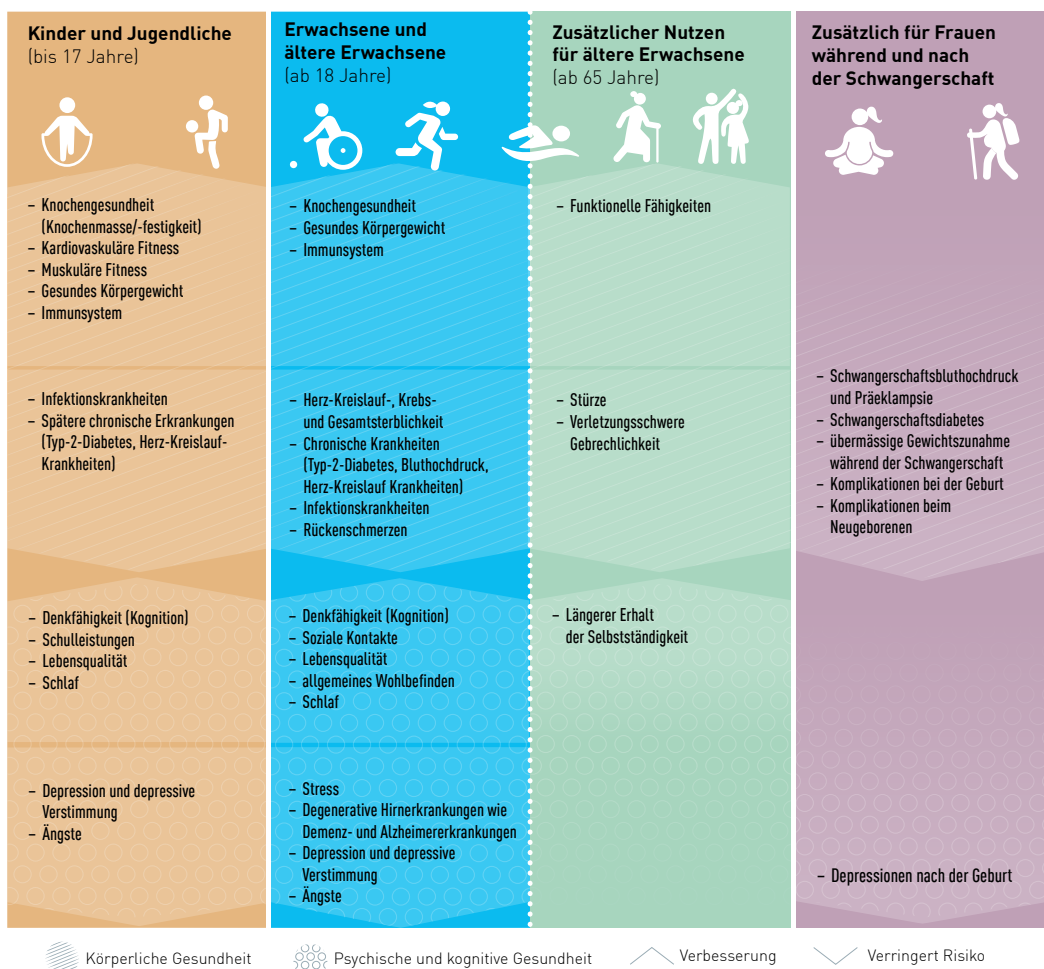


Abb. 6: Wissenschaftlich belegter Nutzen von regelmäßig körperlicher Aktivität für die Gesundheit (vgl. Fonds Gesundes Österreich 2020)

## 3.2 ORIENTIERUNGSHILFEN

Als Richtlinie für ein gesundheitsförderndes Maß an Bewegung gelten die **Österreichischen Bewegungsempfehlungen**. Die Bewegungsempfehlungen sind konkret für sechs unterschiedliche Zielgruppen definiert (vgl. FGÖ 2020):

1. **Kinder 3 - 6 Jahre**
2. **Kinder und Jugendliche 6 - 18 Jahre**
3. **Erwachsene**
4. **Erwachsene ab 65 Jahren**
5. **Schwangere Frauen**
6. **Erwachsene mit chronischen Erkrankungen**

Bei den Österreichischen Bewegungsempfehlungen sind Dauer, Häufigkeit, Wochenumfang, (mittleres oder höheres) Aktivitätsniveau und Intensität der Bewegung wesentliche Kriterien. In Zusammenhang mit Intensität werden folgende Formen unterschieden (vgl. FGÖ 2020):

- Bewegung mit leichter Intensität – wird kaum als Anstrengung empfunden
- Bewegung mit mittlerer Intensität – Man kann dabei noch reden, aber nicht mehr singen.
- Bewegung mit höherer Intensität – kein durchgängiges Gespräch mehr möglich
- Bewegung mit hoher bis maximaler Intensität – stark beschleunigte Atmung – kein Gespräch möglich

Zusammengefasst gelten folgende **Bewegungsempfehlungen** für:

### **Kinder und Jugendliche**

- Im Kindergartenalter sollen mindestens 3 Stunden täglich körperlich aktiv sein, davon mindestens 60 Minuten mit höherer Intensität. Auf Freude an der Bewegung, altersentsprechende Bewegungsformen sowie ein möglichst breites motorisches Spektrum soll geachtet werden.
- Von 6 bis 18 Jahren sollen sie sich täglich mindestens 60 Minuten (1 Stunde) bewegen. Zur Förderung der Ausdauer soll der Großteil der täglichen 60 Minuten Bewegung entweder mit mittlerer oder höherer Intensität ausgeübt werden. Als Teil der täglichen 60 Minuten Bewegung werden an mindestens 3 Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten empfohlen.
- Zusätzlich dienen Aktivitäten zur Förderung der Koordination und Beweglichkeit.

## Erwachsene

Um Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten...

- sollten Erwachsene an 2 oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden.
- sollten Erwachsene mindestens 150 bis 300 Minuten (also 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität

oder

- 75 Minuten bis 150 Minuten (also 1 ¼ bis 2 ½ Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität

oder

- eine entsprechende Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen.

## Ältere Menschen 65+

- Es gelten grundsätzlich dieselben Empfehlungen wie für Erwachsene.
- Ältere Menschen sollen die Belastung und den Umfang ihrer körperlichen Aktivität entsprechend ihrem Fitnessniveau beziehungsweise ihrer Einschränkungen festlegen.
- Es werden vor allem Aktivitäten empfohlen die das Gleichgewichtsvermögen erhalten.

Für alle Bevölkerungsgruppen übergreifend gilt der Grundsatz, dass langandauerndes Sitzen vermieden beziehungsweise immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden soll.

Das folgende Zitat soll auf die Bedeutung der strukturellen Aspekte in Zusammenhang mit Bewegungsförderung hinweisen:

**„Nachbarschaftseinrichtungen wie Spielplätze, Parks und offene Flächen haben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die Wohnzufriedenheit. Bewohnerinnen und Bewohner von Wohngebieten mit viel Grünflächen neigen sehr viel seltener zu starkem Übergewicht.“**

(Gold et al. 2012)



<b>Person</b>	<b>Aktivitäten</b>
Kind	Täglich zu Fuß zur und von der Schule Tägliche Aktivitäten im Umfeld der Schule (Pausen, Vereine) 3-4 Spielgelegenheiten am Nachmittag oder Abend Wochenende: längere Wanderungen, Besuche von Parks oder Schwimmbädern, Radfahrten
Teenager	Täglich zu Fuß (oder per Rad) zur und von der Schule 3-4 organisierte oder informelle Sport- oder Freizeitaktivitäten während der Woche Wochenende: Wandern, Radfahren, Schwimmen, Sportaktivitäten
Studenten	Täglich zu Fuß (oder per Rad) zur und von der Uni Alle kleinen Gelegenheiten zur Bewegung ergreifen: Stiegen benutzen, manuelle Arbeiten verrichten... 2-3 Sport- oder Fitnessklassen während der Woche, Besuche von Fitnesscenter oder Schwimmbad Wochenende: längere Wanderungen, Radfahren, Schwimmen, Sportaktivitäten
Erwachsene mit Erwerbsarbeit	Täglich zu Fuß (oder per Rad) zur Arbeit und zurück Alle kleinen Gelegenheiten zur Bewegung ergreifen: Stiegen benutzen, manuelle Arbeiten verrichten... 2-3 mal Sport, Fitness oder Schwimmen während der Woche Wochenende: längere Wanderungen, Radfahren, Schwimmen, Sportaktivitäten, Reparaturen im Haushalt, Gartenarbeit
Erwachsene Hausfrauen/-männer	Tägliches Zufußgehen, Gartenarbeiten oder Reparaturen im Haushalt Alle kleinen Gelegenheiten zur Bewegung ergreifen: Stiegen benutzen, manuelle Arbeiten verrichten... Gelegentlich Sport, Fitness oder Schwimmen während der Woche Wochenende: längere Wanderungen, Radfahren, Sportaktivitäten
Erwachsene Arbeitslose	Tägliches Zufußgehen, Gartenarbeiten oder Reparaturen im Haushalt Alle kleinen Gelegenheiten zur Bewegung ergreifen: Stiegen benutzen, manuelle Arbeiten verrichten... Wochenende: längere Wanderungen, Radfahren, Schwimmen, Sportaktivitäten Gelegentlich Sport, Fitness oder Schwimmen
Pensionisten/ Rentnerinnen	Tägliches Zufußgehen, Radfahren, Gartenarbeiten oder Reparaturen im Haushalt Alle kleinen Gelegenheiten zur Bewegung ergreifen: Stiegen benutzen, manuelle Arbeiten verrichten... Wochenende: längere Wanderungen, Radfahren oder Schwimmen

Abb. 7: Wie Menschen aller Altersgruppen das empfohlene Bewegungsmaß erreichen können (Cavill et. al. 2010)

## 3.3 ERFAHRUNGEN

Zwei Beispiele für Gesundheitsförderungsprojekte aus der Praxis:

### **Projekt „Radeln & Rollern“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG**

#### **Worum geht es?**

Jede Fortbewegung von A nach B aus eigener Muskelkraft wird als Aktive Mobilität bezeichnet. Aktive Mobilität wirkt positiv auf Körper, Seele und ein gutes Miteinander. Bewegung am Schulweg und in der Freizeit ist gesund für Kinder und Jugendliche. Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche sich zu wenig bewegen (aus der Studie „Health Behaviour in School-aged Children“). Die selbstständige Mobilität wird weniger. Das Projekt „Radeln und Rollern“ will Wiener Schüler\*innen und deren Familien sowie Betreuungspersonen und Bezirksakteur\*innen am Weg zu mehr Bewegung unterstützen.

#### **Wo findet das Projekt statt?**

- An Wiener Mittelschulen sowie AHS Unterstufe für Schüler\*innen der 5. und 6. Schulstufe in Wien
- In Jugendeinrichtungen in Wien
- Im öffentlichen Raum in den Bezirken

#### **Was wird angeboten?**

- Webinare zur Aktiven Mobilität
- Rollerworkshops im Verkehrsraum
- Fahrradworkshops im Verkehrsraum
- Workshops „Das gesunde Fahrrad“
- Familien-Workshops
- Pädagog\*innenworkshops zur Aktiven Mobilität und zum Radfahren
- Workshops in den Bezirken zur Aktiven Mobilität
- TeensOnBikes für Jugendzentren
- Finanzielle Unterstützung „Meine Gesunde Idee“
- Begleitende Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Alle Angebote sind kostenlos!

## **Projekt „Bewegte Apotheke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG**

### **Worum geht es?**

Um gesunde Bewegung systematisch zu fördern und Menschen bei der Erreichung der österreichischen Bewegungsempfehlung zu unterstützen, sind – speziell für Menschen ab 50 Jahren – Apotheken ein geeignetes Setting. An 45 Wiener Apotheken sind niederschwellige Bewegungsangebote in Form von Nordic-Walking-Einheiten angesiedelt. Sie ermöglichen einen sanften Einstieg für alle, die sich bisher kaum oder nicht regelmäßig bewegt haben: “Von der Haustür weg” und durch das Gruppenerlebnis hoch motivierend.

### **Ziele der Maßnahme**

- Wohnortnahe, leistbare und ganzjährige Bewegungsangebote an Apotheken unterstützen die Zielgruppe bei der Erreichung der österreichischen Bewegungsempfehlung.
- Die Bewegungsgruppen fördern soziale Beziehungen und den Austausch untereinander.
- Das Peer-Multiplikator\*innen-Konzept ermöglicht die ganzjährige Umsetzung der Bewegungsgruppen durch geschulte Teilnehmer\*innen aus der Zielgruppe (Multiplikator\*innen).
- Gesundheitsbewusstsein der Teilnehmer\*innen steigern.

### **Inhalt, Herangehensweise und Methode**

An aktuell 45 Wiener Apotheken werden im Rahmen des Projekts niederschwellige gesundheitsförderliche Bewegungsangebote mit Nordic-Walking-Trainer\*innen umgesetzt. Das Projekt basiert auf einem Peer-Multiplikator\*innen-Konzept. Das bedeutet, dass nach einer ersten Phase intensiver professioneller Betreuung, die einzelnen Nordic-Walking-Gruppen sukzessive und nach einer Schulung von Teilnehmer\*innen zu Multiplikator\*innen weitgehend in die Selbstorganisation überführt werden. Die gezielten Schulungs- und Unterstützungselemente für interessierte Teilnehmer\*innen dienen der Qualitätssicherung und Nachhaltigkeit des Projekts und fördern die Eigenständigkeit der Gruppen im Sinne der Selbstermächtigung und Kontrolle über die eigene Gesundheit.

## 4 SEELISCHE GESUNDHEIT – DIE SEELE BAUMELN LASSEN

**„Der Mensch bringt täglich seine Haare in Ordnung, warum nicht auch sein Herz.“**

Chinesisches Sprichwort

Seelische Gesundheit ist...

**„...ein Zustand des Wohlbefindens, in dem die und der Einzelne ihre/seine Fähigkeiten ausschöpfen und die normalen Lebensbelastungen bewältigen kann und der es ihr und ihm ermöglicht, produktiv zu arbeiten und zur Gemeinschaft beizutragen“.** (WHO Definition)

Seelische Gesundheit stellt neben den körperlichen und sozialen Aspekten der Gesundheit eine der drei Hauptdimensionen der Gesundheit dar. Die drei Aspekte sind eng miteinander verknüpft. Seelische Gesundheit ist nicht nur durch biologische und psychologische Faktoren bedingt, sondern ein vielschichtiger Prozess, der neben persönlicher Disposition und individuellem Verhalten maßgeblich von sozialen, sozio-ökonomischen, kulturellen und ökologischen Faktoren beeinflusst wird.

**„There is no health without mental health“** (World federation on mental health)

### 4.1 AUSGANGSLAGE

Vor der COVID-19 Pandemie waren mindestens 84 Millionen Menschen in der EU von psychischen Erkrankungen betroffen. Dies entspricht einer von sechs Personen (17,3 %). Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen zählten Angsterkrankungen (25 Millionen, 5,4 %), Depressionen (21 Millionen, 4,5 %) und Alkohol- und Drogenabhängigkeiten (11 Millionen, 2,4 %) (vgl. OECD/EU 2018).

Laut WHO hat sich die psychische Gesundheit der Menschen durch die COVID-19 Pandemie zunehmend verschlechtert (vgl. WHO 2022). Der OECD-Bericht „Health at a Glance: Europe“ aus dem Jahr 2022 zeigt, dass sich der Anteil der jungen Menschen mit Depressionssymptomen in mehreren EU-Ländern verdoppelt hat. 50 % der Europäer\*innen haben angegeben, nicht die benötigte psychologische Gesundheitsversorgung erhalten zu haben. Auch bei Kindern und Jugendlichen hat sich die psychische Gesundheit verschlechtert. Das zeigen die Ergebnisse der HBSC-Studie aus dem Jahr 2021/2022. Besonders auffallend sind hier die Geschlechtsunterschiede: wesentlich mehr Mädchen gaben an, an psychischen Beschwerden wie

Gereiztheit, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Nervosität und Niedergeschlagenheit, zu leiden (Felder-Puig et al. 2023).

Psychische Erkrankungen verursachen jedoch nicht nur persönliches Leid, sondern auch hohe sozioökonomische Kosten. Es wird geschätzt, dass die Kosten psychischer Erkrankungen in Österreich bei rund 4% des BIP liegen. 2009 haben in Österreich 900.000 Menschen Leistungen der Krankenversicherung aufgrund psychischer Leidens (Medikamentendaten, stationäre Aufenthalte, Krankenstände aufgrund psychischer Diagnosen) erhalten. Davon ist mehr als die Hälfte aller Betroffenen älter als 60 Jahre, 46% aller Personen sind im erwerbsfähigen Alter. Im Jahr 2010 wurden 6,9 % aller Krankenstandstage durch psychische Erkrankungen verursacht, 2021 hat sich dieser Anteil bereits auf 11,4 % erhöht. Die Dauer des Krankenstands aufgrund einer psychischen Diagnose ist zudem erheblich länger als jene mit körperlichen Diagnosen (37 zu 10,3 Tagen) (vgl. Mayrhuber & Bittschi 2022).

Umso wichtiger ist es, der Seele bzw. Psyche einen angemessenen Platz in der Gesundheitsförderung zu gewähren. Um resilient gegen Belastungen (Konflikte, Misserfolge, Verluste, etc.) zu sein, brauchen wir Schutzfaktoren. Das sind jene personellen oder sozialen Ressourcen, die uns trotz Belastungen gesund erhalten. Unter Risikofaktoren werden Faktoren verstanden, die eine Auftretenswahrscheinlichkeit von gesundheitlichen Störungen erhöhen. Seelische Gesundheit kann gefördert werden, indem Schutzfaktoren gestärkt und/oder aufgebaut und Risikofaktoren minimiert und/oder eliminiert werden. Anbei werden einige exemplarische Schutz- und Risikofaktoren genannt:

### **Schutzfaktoren**

- Eine positive Lebenseinstellung
- Problemlösungsfähigkeit
- Soziale Kompetenzen, ausreichende Kommunikationsfähigkeit
- Aktives, kontaktfreudiges Temperament
- Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme
- Positives Selbstwertgefühl und Selbsteinschätzung
- Glaube an Hilfsmöglichkeiten
- Familiärer Zusammenhalt
- Modelle positiver Bewältigung
- Soziale Unterstützung
- Positive Freundschaftsbeziehungen

## Risikofaktoren

- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Perfektionismus
- Ablösungsängste
- Umbruchsituationen (z.B. Pubertät, Scheidung der Eltern, Umzug)
- Ausweichen vor Konflikten
- Unterdrückung von Gefühlen wie Wut, Trauer, etc.
- Soziale Isolation
- Fehlende Streitkultur in der Familie/ Partnerschaft
- Erlebte Grenzüberschreitungen
- Niedriger, sozialökonomischer Status
- Erfahrung von Bildungsversagen
- Negative Einflüsse des Wohnumfeldes und/ oder des Freundeskreises

**„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht.“** (Vaclav Havel)

## SOZIALES KAPITAL

Beziehungen können auch unter dem Aspekt des sozialen Kapitals betrachtet, diskutiert und analysiert werden. Als soziales Kapital, auch Sozialkapital, wird **der soziale Zusammenhalt in einer Gemeinschaft** bezeichnet. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe wird als eine Ressource aufgefasst, die sowohl für Einzelne, als auch für die Gruppen und Gemeinschaften positive Auswirkungen hat. Sozialkapital entsteht dort, wo Menschen in Beziehung treten – in der Familie, in Freundschaftsbeziehungen, in Netzwerken, Vereinen und durch gemeinsame Vorstellungen und Ideale.

**„Jeder Mensch hat „Sozialkapital“. Das sind die sozialen Beziehungen auf unterschiedlichen Ebenen. Diese Beziehungen sind ein „Kapital“, denn Gemeinschaft ist mit Gesundheit und Glück ganz eng verbunden.“** (Hagen 2009)

Soziales Kapital beinhaltet die Aspekte „Bindungen“ – „Normen“ – „Vertrauen“, wobei Vertrauen und Normen als Grundvoraussetzung für das Funktionieren von Sozialkapital gelten (vgl. Putnam 1995). So z.B. können Gruppenmitglieder, die Hilfeleistungen geben, darauf vertrauen, dass sie zukünftig von ihrer Hilfeleistung profitieren können und sei es nur in Form von Anerkennung.

Die Sozialkapitaltheorie unterscheidet **drei Ebenen** (vgl. Coleman 1994):

1. die Mikro-Ebene: Darunter fallen persönliche vertrauliche Nahbeziehungen – in der Familie und im engen Freundeskreis,
2. die Meso-Ebene: Persönlicher Bekanntschaftsbereich und Netzwerke, die im Bedarfsfall unterstützend sein können, wie z. B. das Berufsumfeld, Nachbarschaft, Vereine,
3. die Makro-Ebene: Zugehörigkeit zu ideellen Gemeinschaften, unabhängig von persönlichen Bekanntschaften, wie z. B. Religion, Politik und Kultur. Gemeinsame Werte und Ideale zeichnen diese Ebene aus.

**Eine positive Entwicklung auf allen drei Ebenen wird als Voraussetzung für Glück, Gesundheit und Leistung gesehen** (vgl. Gehmacher 2009). So z.B. kann die Mitgliedschaft in Vereinen und Netzwerken wichtige Kontakte und Beziehungen schaffen, um neues Wissen zu erlangen, andere Sichtweisen zu erfahren oder Zugang zu relevanten Informationen zu erhalten. Durch sogenannte Beziehungsarbeit haben einzelne die Möglichkeit ihr Sozialkapital zu erhöhen und die Erfolge ihrer Beziehungsarbeit zu ernten (vgl. Bourdieu 1983).

**EIN FAZIT AUS DER SOZIALKAPITALFORSCHUNG IST, DASS FREIWILLIGE KOOPERATION EHER IN GEMEINSCHAFTEN MIT HOHEM SOZIALKAPITAL ENTSTEHT.**

#### **Soziales Kapital und positive Auswirkungen auf die Gesundheit:**

- Durch die Zugehörigkeit zu sozialen Netzwerken erhöht sich die Wahrscheinlichkeit soziale Unterstützung zu erhalten und selbst aktiv zu werden. Letzteres wirkt sich wiederum positiv auf den Selbstwert aus. Das Zugehörigkeitsgefühl selbst ist ebenfalls ein gesundheitsfördernder Faktor.
- Zugehörigkeit zu sozialen Netzwerken schafft Zugang zu Ressourcen, z.B.: Informationen, Jobs.
- Durch Interaktion mit anderen Determinanten der Gesundheit, wie Sicherheit und Umweltgestaltung könne positive Effekte auf die Gesundheit erzielt werden – z.B. Nachbarschaftsnetzwerke in denen Sicherheitsgefühl hergestellt wird; Grünflächen in der Nachbarschaft, die durch gemeinsames Interesse/ Einsatz entstanden sind

„Bonding“ und „Bridging“ sind Ausdrücke in der Sozialkapitaltheorie, die Beziehung und Bindung der Menschen innerhalb der Gemeinschaft und gegenüber Außenstehenden beschreiben:

- Bonding: beschreibt die Kommunikation und Interaktion innerhalb der eigenen Gemeinschaft. Vertrauensvolle Beziehungen unter Gleichgesinnten.
- Bridging: beschreibt das „Brücken-bauen“ zu anderen Menschen außerhalb der eigenen Gemeinschaft. Die Offenheit gegenüber anderen Menschen, sozialen Gefühlen und Werten.

„Bonding“ und „Bridging“ sind wesentlich, damit eine Gemeinschaft lebendig und entwicklungsfähig bleibt.

## 4.2 ORIENTIERUNGSHILFEN

Eine Orientierung für mögliche Ansatzpunkte im Bereich der seelischen Gesundheitsförderung bieten die 10 Schritte zu psychischer Gesundheit, dargestellt von start pro mente (Abb. 8) (<https://www.startpromente.at/?Aktivitaeten/10-Schritte>). Text zu den Bildern stammt vom Gesundheitsamt des Kanton Zug (2011).



Abb. 8: 10 Schritte zu psychischer Gesundheit (start pro mente und Gesundheitsamt des Kanton Zug)



---

## Nobody is perfect

Mich selbst anzunehmen heißt, zu meinen Fähigkeiten stehen, sie auch benennen können und wissen, was mich zufrieden macht. Es heißt, meinen Körper und seine Signale wahrzunehmen und aus der Sicherheit meiner Körperempfindungen und Gefühle zu Entscheidungen zu kommen, die mir gut tun. Im Wissen um meine Ressourcen gelingt es mir, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen und zu akzeptieren.

- Wo bin ich mit mir zufrieden?
- Was macht mich zufrieden in meinen Beziehungen?
- Was macht mich zufrieden in meinem Beruf?
- Was ist mir heute gelungen, worüber ich mich freuen kann?
- Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?



---

## Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung

Seit ca. 2,5 Mio. Jahren war der Mensch als Jäger, Sammler und Ackerbauer im Schnitt acht Stunden täglich in Bewegung. Seit gerade 100 Jahren verbringen viele Menschen täglich acht Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein notwendiger Gegenpol zur Überreizung durch Überinformation, Arbeitsstress und gesteigertem Lebenstempo. Um unseren Bewegungsmangel auszugleichen, bedarf es als Faustregel: Mindestens täglich 10 Minuten oder dreimal wöchentlich 30 Minuten Bewegung, bei welcher Puls und Atmung leicht beschleunigt sind. Bewegung und Aktivität sollen Spaß und Freude machen. Mit Bewegung können wir das körperliche und mentale Gesundsein fördern.

- Gibt es in meiner Lebensgestaltung regelmäßige Bewegungszeiten?
- Welche Bewegungsart – Schwimmen, Wandern, Laufen, Tanzen usw. – macht mir Spaß?
- Habe ich mich heute schon lustvoll bewegt?



---

## Die Krisen des Lebens meistern

Schock, Trauer und Traumata brauchen Zeit, um emotional verarbeitet zu werden. Es ist wichtig, sich diese Zeit zu nehmen, wenn wir sie brauchen und auch anderen in Krisensituationen zu gewähren. Wenn scheinbar nichts mehr geht, ist es gut, sich auf den vitalen Rhythmus (Ernährung, Atmung, Schlaf, Bewegung) zu konzentrieren. Ich bin nicht für alles verantwortlich. Ich habe das Recht, in Krisensituationen professionelle Hilfe zu holen und diese auch anzunehmen.

- Gibt es für mich „Rettungsringe“ in Krisenfällen?
- Kenne ich Menschen, die gefährdet sind, sich selbst aufzugeben?
- Wo gibt es professionelle Hilfe?
- Ist mir meine Religiosität, mein Glaube, Hilfe in Krisensituationen?



---

## Menschen brauchen eine lebendige Gemeinschaft

Als wertvoller Teil der Gemeinschaft ist jeder nicht nur Teilnehmer, sondern auch Teil-Geber! So entsteht aus vielen Einzelnen ein gemeinsames «Wir». Gemeinschaft fordert aber auch von jedem Mut zur Begegnung. Sich zu beteiligen bedeutet, die Möglichkeit zu nutzen, dort Wünsche, Interessen, Ängste und Hoffnungen einzubringen, wo es um Dinge geht, die für mich von Bedeutung sind. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, Teil einer Gemeinschaft zu sein und Solidarität zu erfahren.

- Gibt es eine Gemeinschaft, einen Verein, eine Organisation, wo ich mich beteiligen will?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft?
- Wann habe ich zuletzt ein rauschendes Fest gefeiert?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?



---

## In der Ruhe liegt die Kraft

Bewusste Bewegung, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen. Bewegung ist für «Sesselmenschen» Voraussetzung für gelingende Entspannung. Vielfach sind wir mental und emotional überspannt und uns fehlt ein körperlicher Ausgleich. Aufgrund des chronischen Schlafdefizits, das die westliche Gesellschaft prägt, sind viele Menschen erschöpft und nur schwer in der Lage, sich zu entspannen. Dabei geht es nicht nur um mentale Entspannung, sondern auch um die Erhaltung des Immunsystems, die Entspannung von Organen, Muskeln, Sehnen und Nerven.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich mich entspannen im Sinne von «abschalten» (z. B. Musik hören, Meditation, asiatische Bewegungsformen usw.)?
- Gibt es in meinem Alltag Freiraum für bewusste Entspannung?
- Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?



---

## Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke – nicht der Schwäche

Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich mich ihnen anvertraue. Ich darf mir Hilfe holen und bin trotzdem kein Schwächling. Hilfe zu holen heißt auch Vertrauen zu haben. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit.

- In besonders belastenden Situationen ist es wichtig, bei meinen Fähigkeiten zu bleiben, Aufgaben zu delegieren und um Hilfe zu bitten. Beides erfordert Ver- und Zutrauen auch in den anderen.
- Vertraue ich darauf, dass es Hilfe gibt, wenn ich darum bitte?
- Kann ich akzeptieren, dass Menschen Aufgaben anders lösen als ich es tun würde?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- An alle professionellen Helfer: «wann habe ich mir zuletzt helfen lassen?»



---

## Freunde sind wertvoll

Mit Freunden bin ich vertraut, wir können streiten. Intimes wird vertraulich behandelt. Von Freunden will ich keinen Druck und dennoch bin ich da, wenn sie mich brauchen. Freunde dürfen kritisieren und ermöglichen mir, unverstellt der zu sein, der ich bin. Feiern oder gemeinsames Musizieren wird von vielen Menschen als besonders entspannend und als persönliche Kraftquelle erlebt.

- Gibt es eine «beste Freundin» oder einen «besten Freund»?
- Was kann ich tun, um alte Freundschaften zu aktivieren?
- Was erwarte ich von einer Freundin, einem Freund?
- Was bin ich bereit, in eine Freundschaft einzubringen?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten, mit wem nicht?



---

## Kreativität steckt in uns allen!

Durch kreatives Tun kann ich Eindrücke zum Ausdruck bringen. Viele Menschen sind von Sehnsüchten, Wünschen, Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen geprägt, die sie nicht durch Worte ausdrücken können. Durch kreatives Gestalten werden diese deutlich. Kreativität schafft einen Ausgleich für die vielen Spannungen, die uns einengen. Das Gestalten von Lebensraum im Freien oder gemeinsames Musizieren wird von vielen Menschen als besonders entspannend und als persönliche Kraftquelle erlebt.

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Was kann ich besonders gut (z. B. kochen, singen, malen, gärtnern, töpfern, basteln)?
- Womit gestalte ich gerne?
- Wie viel Freiräume nehme ich mir für kreatives Gestalten?



---

## Lernen ist Entdecken

Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführen, mir neue Impulse ermöglichen und auch mein Selbstwertgefühl heben kann. Mit der Entscheidung, etwas Neues zu lernen, zeige ich aber auch meine Bereitschaft zur Weiterentwicklung. Das kann für mich persönlich und auch beruflich hilfreich sein. Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all unseren Sinnen.

- Was will ich gerne können? Was hält mich ab, es zu lernen?
- Was sind meine Talente und Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?
- Welche Lernschritte haben mir in meinem bisherigen Leben sehr geholfen?



---

## Alles beginnt im Gespräch

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch und echten Austausch ist, dass ich mir die Zeit zum Mitteilen und Zuhören nehme. Es ist menschlich, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt. Jemanden überreden hat nichts mit einem Gespräch zu tun. «Ich will Dich verstehen» ist eine wesentliche Grundeinstellung für ein Gespräch, in dem der Austausch und damit die Beziehung gelingen kann.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- Wenn es mir schlecht geht, wenn ich mich freue, wem kann ich das mitteilen? Wer hört mir zu?
- Was ärgert mich schon lange und bindet meine Energie? Und wem kann ich diesen Ärger mitteilen?



## 5 PROJEKTUMSETZUNG: ANLEITUNG ZUM AKTIV-WERDEN

### 5.1 PROJEKTENTWICKLUNG

Für die Entwicklung einer Projektidee ist es sinnvoll, sich einen Überblick über die Ausgangslage und die Bedürfnisse der Zielgruppen zu machen. Das kann u. a. mit folgenden Methoden erreicht werden:

- Gespräche mit Vertreter\*innen der Zielgruppe
- Einberufung eines Bürger\*innenforums
- Interviews, Fragebogenbefragung
- Aktivierende Befragung
- Perspektiven-Wechsel
- Gemeinde/Stadtteil-Detektiv\*innen
- Gemeinde/Stadtteil-Analyse

Eine Vorlage (zusammengestellt nach Margit Bauer) für die Projektentwicklung ist in Abbildung 9 zu finden.

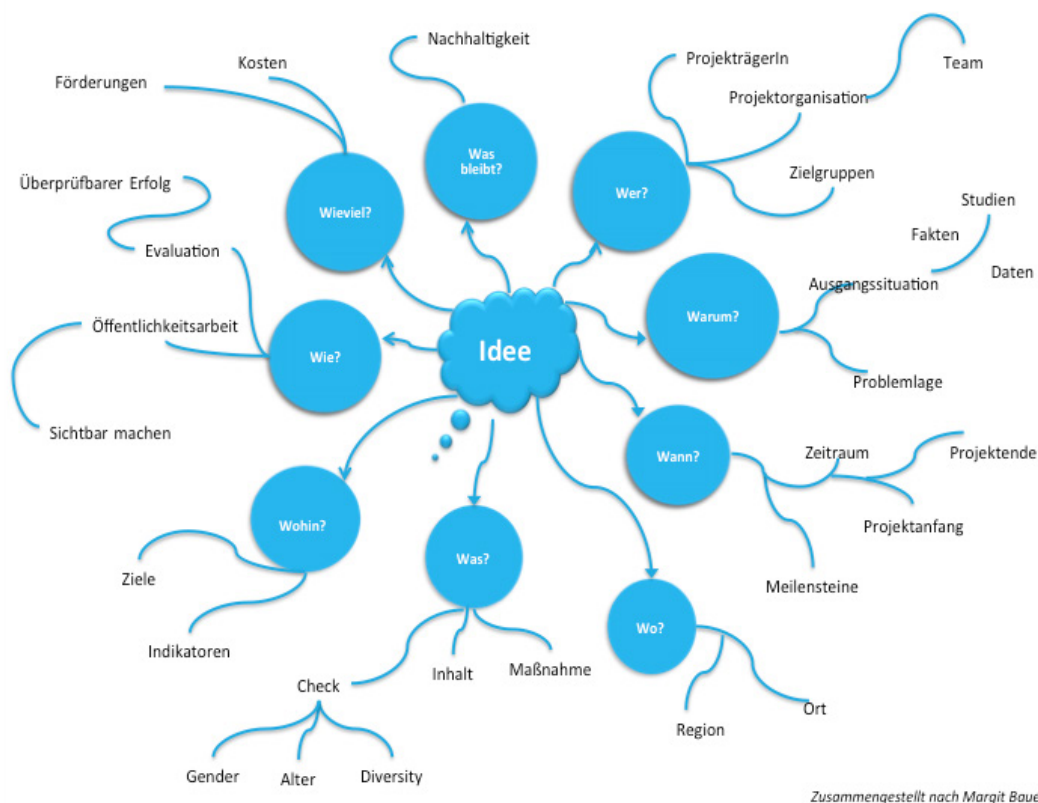


Abb. 9: Von der Idee zum Projekt



## 5.2 METHODENKOMPETENZ

Richter-Kornweitz (2010) weist auf die Notwendigkeit von Methodenkompetenz bei der Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten hin. Abbildung 10 und die anschließenden Checklisten können als Arbeitsunterlage bei der Projektentwicklung hilfreich sein.

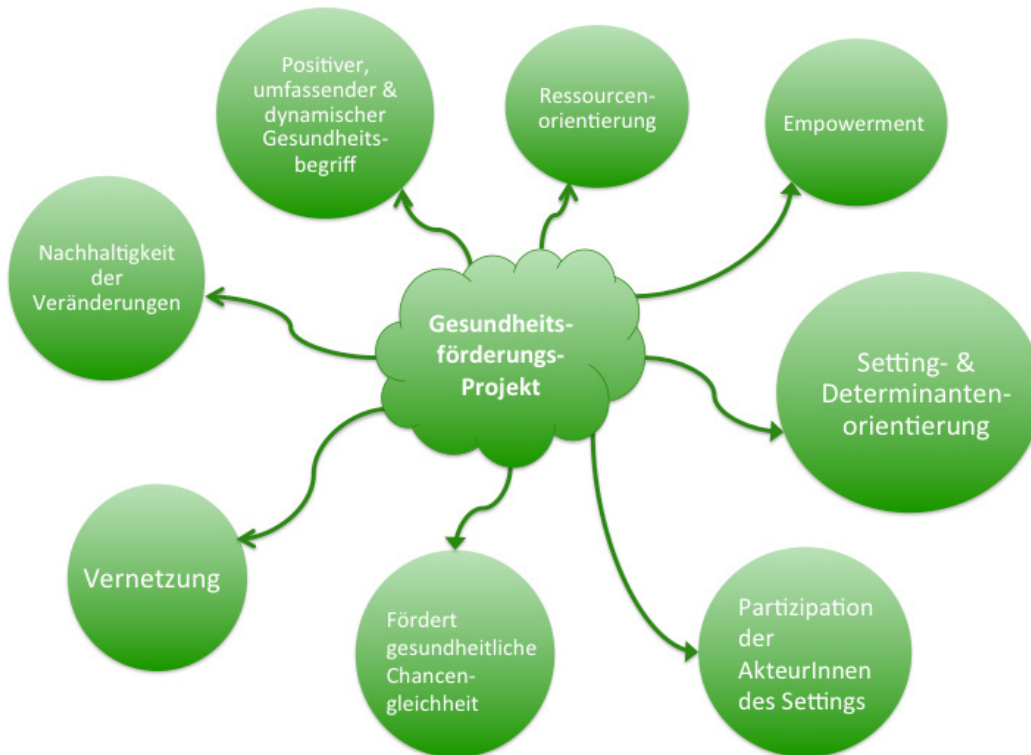


Abb. 10: Methodenkompetenz in der Gesundheitsförderung

## 5.3 CHECKLISTEN ZU DEN QUALITÄTSKRITERIEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### Checkliste: Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff

- Das Projekt basiert auf einem positiven, umfassenden und dynamischen Gesundheitsbegriff.
- Gesundheit wird im Rahmen des Projekts als umfassendes körperliches, geistig-seelisches und soziales Wohlbefinden berücksichtigt.
- Gesundheit wird im Rahmen des Projekts als dynamischer Prozess und als ein immer wieder herzustellendes Gleichgewicht verstanden, nicht als Zustand.
- Das Projekt ist am Konzept der Salutogenese orientiert.

---

### Checkliste: Ressourcenorientierung und Empowerment

- Das Projekt ist auf die Stärkung persönlicher und sozialer Ressourcen ausgerichtet.
- Das Projekt beabsichtigt, Personen und Gruppen zu befähigen, Verantwortung für ihre Gesundheit und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu übernehmen.
- Es ist dargelegt, bei welchen Personen und Gruppen welche Ressourcen gefördert werden sollen.

---

### Checkliste: Setting- und Determinantenorientierung

- Das Projekt ist auf Veränderungen von Verhalten und Verhältnissen in bestimmten Settings ausgerichtet.
- Das Projekt berücksichtigt die vielfältigen Determinanten der Gesundheit und zielt auf die Beeinflussung ausgewählter Determinanten ab.
- Das Setting / die Settings, in dem / in denen interveniert werden soll, ist/sind klar definiert und beschrieben.
- Es ist dargelegt und begründet, auf welchen der fünf Handlungsebenen – Individuum, Gruppe, Organisation, Lebenswelt und Politik/Gesellschaft – Wirkungen erzeugt werden sollen.
- Das Projekt berücksichtigt mehrere dieser Handlungsebenen.

---

### Checkliste: Partizipation

- Die Zielgruppe/n und andere Akteur\*innen des Settings werden in die Projektplanung und -durchführung einbezogen.
- Es ist dargelegt, welche Akteur\*innen des Settings wann und wie in die Planung und Durchführung des Projekts einbezogen werden.
- Es wird gewährleistet, dass bei der Projektplanung und Durchführung mit der Zielgruppe und mit anderen Akteur\*innen des Projekts beide Geschlechter gleichwertig beteiligt werden.

---

### Checkliste: Förderung von gesundheitlicher Chancengleichheit

- Die Wahl der Zielgruppen und Methoden des Projekts ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.
- Es liegt eine Konzeption vor, in der die Verminderung der gesundheitlichen Ungleichheit explizit und systematisch angestrebt wird.
- Es ist plausibel begründet, ob und wie Genderaspekte und Merkmale sozialer Differenzierung (z. B. Bildung, Einkommen und berufliche Position) im Projekt berücksichtigt werden.
- Ein allfälliger Migrationshintergrund der Zielgruppe/n ist angemessen berücksichtigt.



---

### Checkliste: Vernetzung

- Das Projekt kooperiert mit relevanten Partner\*innen. Das Projekt ist im Hinblick auf die Zielsetzungen optimal vernetzt.
- Die Möglichkeiten und Grenzen für Zusammenarbeit und Synergien sind für verschiedene Ebenen (lokal bis international) und Sektoren (z. B. Gesundheitssektor, Bildungssektor, Wirtschaftssektor) geklärt.
- Wichtige Akteur\*innen (Schlüsselpersonen) sind identifiziert und kontaktiert.
- Form und Inhalt der Zusammenarbeit sind verbindlich geregelt.

---

### Checkliste: Partner\*innen und Netzwerke

- Welche Akteur\*innen und Partner\*innen im Stadtteil bezogen auf das Projektthema können für eine Kooperation gewonnen werden?
- Welche Institutionen des Gesundheitsbereiches können als Multiplikator\*innen angesprochen werden?
- Welche Kooperationsverbünde stellen Plattformen dar, die als Partner\*innen in Frage kommen?
- Welche Arbeitsgruppen, Runden Tische oder regelmäßigen Gesundheitskonferenzen bieten sich zur Kooperation an?
- Durch welche Strategien lässt sich die Zusammenarbeit mit den Partner\*innen verstetigen?

---

### Checkliste: Nachhaltigkeit

- Das Projekt ist auf nachhaltige Veränderungen ausgerichtet. Die geplanten Interventionen initiieren und fördern Entwicklungsprozesse.
- Das Projekt beeinflusst Strukturen und Prozesse in den Settings über den Projektzeitraum hinaus.
- Es gibt Überlegungen, ob/wie das Projekt in eine Regelfinanzierung übergehen kann.
- Im Rahmen des Projekts werden Multiplikator\*innen systematisch eingebunden und qualifiziert.

---

Alle Checklisten basieren auf den Qualitätskriterien für Projekte in der Gesundheitsförderung der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. [https://www.wig.or.at/fileadmin/user\\_upload/Foerderungen\\_Files/Allgemein/Qualitaetskriterien\\_fuer\\_Projekte\\_der\\_Gesundheitsfoerderung.pdf](https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/Foerderungen_Files/Allgemein/Qualitaetskriterien_fuer_Projekte_der_Gesundheitsfoerderung.pdf)

---

# LITERATUR

---

Austria, Statistik: Österreichische Gesundheitsbefragung 2019: Hauptergebnisse des Austrian Health Interview Survey (ATHIS) und methodische Dokumentation. Vienna, Austria. 2020.

---

Bourdieu, P.: Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In: Reinhard Kreckel (Hrsg.), Soziale Ungleichheiten, (Soziale Welt, Sonderheft 2), Göttingen: Schwartz: 1983: 183-198.

---

Bröskamp-Stone, U., Kickbusch, I. & Walter, U.: Gesundheitsförderung und Prävention. In: Schwartz, F.W., Badura, B, Leidl, R., Raspe, H. & Siegrist, J. (Hg.): Das Public Health Buch, Gesundheit und Gesundheitswesen. München/Wien/Baltimore, 1998, S 141-150.

---

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). 2021. [https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:eeb1a2eb-1bf8-46bf-b5c7-f45128b37712/COSI2020\\_korrigierteFassung\\_2023-03.pdf](https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:eeb1a2eb-1bf8-46bf-b5c7-f45128b37712/COSI2020_korrigierteFassung_2023-03.pdf)

---

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Nationaler Aktionsplan Ernährung NAP.e / 2013. Wien 2020. <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung.html>

---

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Österreichische Ernährungspyramide 2019. <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=617>

---

Coleman, J. S. Social capital in creation of human capital, in: American Journal of Sociology, Jg. 94 (Supplement), 1988: 95-120.

---

Deindl, C.: Soziale Netzwerke und soziales Kapital Einfluss auf Lebenszufriedenheit und Vertrauen. Diskussions Paper. Zürich 2005.

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. 2024. <https://www.dge.de/gesund-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

---

Felder-Puig, R., Teutsch, F. & Winkler, R.: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK. 2023.

---

Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien

---

Gehmacher, E.: Sozialkapital – Chancen und Grenzen der Methodik. SWS-Rundschau (49. Jg.) Heft 1/2009: 103–109.

---

---

Gold, C., Bräunling, S., Geene, R., Kilian, H., Sadowski, U & Weber, A.: Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier. Heft 4. 3. Aktualisierte Auflage 2012.

---

Heusinger J.: Netzwerke als Antwort?! Beitrag zur Tagung „Adieu späte Freiheit“. 2012.

---

Hurrelmann, K., Klotz, T. & Haisch, J.: Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung, Bern, 2004.

---

Lenz, A. & Stark, W. (Hrsg.): Empowerment. Neue Perspektiven für psychosoziale Praxis und Organisation. Tübingen, dgvt-Verlag. 2002.

---

Mayrhuber C. & Bittschi, B.: Fehlzeitenreport 2022. Krankheits- und unfallbedingte Fehlzeiten in Österreich. WIFO. 2022.

---

OECD/European Union: Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris/European Union. Brüssel. 2018. [https://doi.org/10.1787/health\\_glance\\_eur-2018-en](https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en)

---

Putnam, R. D.: Tuning In, Tuning Out: the Strange Disappearance of Social Capital in America, in: Political Science and Politics, XXVIII,4, 1995: 664-683.

---

queraum.kultur- und sozialforschung (Hrsg.): Engagiert gesund bleiben. Partizipation und Gesundheitsförderung älterer Frauen und Männer auf kommunaler Ebene. Ein Handbuch für Städte und Gemeinden. 2011. <http://www.queraum.org/pdfs/HandbuchWeb.pdf>

---

Quint-essenz. Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Prävention. Einbezug von Zielgruppen in das Projekt. <http://www.quint-essenz.ch/de/topics/1117>

---

Richter, M. & Hurrelmann, K.: Determinanten von Gesundheit. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2011.

---

Richter-Kornweit, A.: Über den Zusammenhang von Nachbarschaft und Gesundheit. Power-point Präsentation bei der 12. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz. Linz 2010

---

Rust, P. Hasnegger, V., König, J. Österreichischer Ernährungsbericht 2017 <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=528>

---

start pro mente. 10 Schritte zu psychischer Gesundheit. <https://www.startpromente.at/?Aktivitaeten/10-Schritte>

---

---

Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17). Wien. 2020

---

Wiener Gesundheitsförderung (WiG): Qualitätskriterien für Projekte in der Gesundheitsförderung. 2019. [https://www.wig.or.at/fileadmin/user\\_upload/Foerderungen\\_Files/Allgemein/Qualitaetskriterien\\_fuer\\_Projekte\\_der\\_Gesundheitsfoerderung.pdf](https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/Foerderungen_Files/Allgemein/Qualitaetskriterien_fuer_Projekte_der_Gesundheitsfoerderung.pdf)

---

World Health Organization (WHO). First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada. Ottawa Charter for Health Promotion. Ottawa. 1986. <https://www.who.int/publications/i/item/WH-1987>

---

World Health Organization (WHO). Der Europäische Gesundheitsbericht 2021: Wesentliche Perspektiven. Bestandsaufnahme der gesundheitsbezogenen Ziele für nachhaltige Entwicklung in der COVID-19-Ära unter besonderer Berücksichtigung der Maxime, niemanden zurückzulassen. Kopenhagen: WHO Regionalbüro. 2022.

---

# ERNÄHRUNG



# ERNÄHRUNG

Schon jedes kleine Kind weiß, dass Obst und Gemüse besonders gesund sind.

Weniger allgemein verbreitet ist das Wissen darüber, wie weitreichend die Folgen von ungesunder Ernährung sein können. In den letzten Jahrzehnten haben sich die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung verändert. Es ist der Trend zu beobachten, das Frühstück öfter auszulassen, statt vollen Mahlzeiten werden häufiger Snacks zwischendurch konsumiert. Beide Entwicklungen wirken sich jedoch negativ auf die Gesundheit aus, da weniger Obst, Gemüse und Milchprodukte konsumiert werden, dafür der Verzehr von süßen Limonaden und Fertiggerichten steigt. Nährstoffmangel und erhöhter Konsum von fett-, zucker- und salzreichen Speisen können zu sogenannten chronisch-degenerativen Leiden wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder zum Auftreten bestimmter Krebsarten und Mangelerscheinungen beitragen. Neuere Studien bestätigen zudem, dass Ernährungsgewohnheiten auch **Denken, Erinnerungsvermögen und psychisches Wohlbefinden** beeinflussen. Ungesunde Ernährung führt bei Jugendlichen zu Problemen mit dem Körpergewicht (17 % der Mädchen und 25 % der Burschen in Österreich gelten als übergewichtig oder adipös), der Aufmerksamkeit und dem Erinnerungsvermögen und hat somit auch negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit in der Schule und am Arbeitsplatz.

Lebensstile, wie spezifische Ernährungsweisen, bilden sich im Jugendalter **unter dem Einfluss des sozialen Umfeldes** heraus und verfestigen sich bis ins Erwachsenenalter. Aus diesem Grund sind Jugendliche eine besonders **wichtige Zielgruppe** für gesundheitsförderliche Maßnahmen zu diesem Thema. Angesetzt werden kann bei der Vermittlung von Wissen über Ernährung (Was ist gesund? Wo ist wie viel Zucker enthalten? etc.). Des Weiteren sollte auch ein **kritisches Hinterfragen** der eigenen Ernährungsgewohnheiten angeregt werden (Wie deckt sich mein Essverhalten eigentlich mit den Empfehlungen? Welche Auswirkungen hat meine Ernährung auf den Körper? etc.). Außerdem sollten positive Anreize für eine gesunde Ernährung geschaffen werden (z. B. durch gemeinsames Kochen und Verkosten von gesunden Speisen). Dadurch kann die Lust der Jugendlichen auf eine gesündere Ernährung geweckt werden.

---

Quellen:

Kreutz, H. (2020): Psychische Gesundheit. Welchen Einfluss hat die Ernährung? <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/januar/psychische-gesundheit>

Felder-Puig, R., Teutsch, F., Winkler, R. (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK.

## LESEEMPFEHLUNG ZUM THEMA

---

**Ernährungsverhalten und Körper selbstbild österreichischer Schüler\*innen.** HBSC Factsheet 8/2020

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html>

---

**„Positives Körperbild bei Jugendlichen“.** Fachtext der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zur Förderung eines positiven Körperbildes bei Jugendlichen [https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Arbeitspapier\\_029\\_GFCH\\_2014-12\\_-\\_Positives\\_Koerperbild\\_bei\\_Jugendlichen.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Arbeitspapier_029_GFCH_2014-12_-_Positives_Koerperbild_bei_Jugendlichen.pdf)

---

**Positive Körperbilder fördern - Anregungen für Schulen aller Schulstufen**

[https://www.give.or.at/gv2021/wp-content/uploads/Give\\_Koerperbilder2019\\_online.pdf](https://www.give.or.at/gv2021/wp-content/uploads/Give_Koerperbilder2019_online.pdf)

---

**Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen** – Linksammlung zu Ernährungsthemen

<https://www.give.or.at/?s=Ernaehrung>

---

## ENERGYDRINKS

---

**„EFSA bestätigt Gesundheitsrisiko von Energy Drinks“**

<https://www.foodwatch.org/de/efsa-bestaetigt-gesundheitsrisiko-von-energy-drinks>

---

**„EFSA Erklärung Risikobewertung von Koffein“** [https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate\\_publications/files/efsaexplainscaffeine150527de.pdf](https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527de.pdf)

---

**„Verkaufsverbot an Jugendliche gefordert: So gefährlich sind Energy-Drinks“**

[http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/die-ersten-staaten-verbieten-red-bull-co-energy-drinks-gefaehrliche-muntermacher\\_id\\_4279562.html](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/die-ersten-staaten-verbieten-red-bull-co-energy-drinks-gefaehrliche-muntermacher_id_4279562.html)

---

## AUSGEWÄHLTE MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS

---

**„Die österreichische Ernährungspyramide“**

<https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2018-10/Folder%20Ernaehrung.pdf>

---

---

**Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende**

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=616>

---

**„Gemüse- und Obst Saisonkalender“** <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender.html>

---

**Saisonkalender zum Ausdrucken** [https://info.bml.gv.at/dam/jcr:cfe9f490-8be4-405e-afd7-c06a3a2fa1ca/Druck\\_Saisonkalender\\_220907\\_Totschnig.pdf](https://info.bml.gv.at/dam/jcr:cfe9f490-8be4-405e-afd7-c06a3a2fa1ca/Druck_Saisonkalender_220907_Totschnig.pdf)

---

**Ernährungstipps für Jugendliche. Fit und gesund durch den Tag!**

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.738379>

---

**Gesund essen – Power tanken Ernährung: 12- bis 18-Jährige**

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.780325&version=1695300950>

---

**Gesundheitsförderung Schweiz.** Publikationen zu vielen gesundheitsförderlichen Themen (u. a. zu Ernährung)

<https://gesundheitsfoerderung.ch/publikationen>

---

**Österreichisches Jugendportal.** Links zu Websites mit Tipps zum gesunden Essen und Ratschlägen bei Ernährungsfragen, Quizzes u.v.m. <https://www.jugendportal.at/themen/gesundheit-wohlfohlen/ernaehrung>

---

**Hotline für Essstörungen in der Wiener Gesundheitsförderung – WiG (0800 20 11 20).** Anonyme und kostenlose Telefon- und E-Mail-Beratungsstelle <http://www.essstoerungshotline.at/>

---



# BEWEGUNG



# BEWEGUNG

Die Liste von positiven Effekten regelmäßiger Bewegung ist lang:

Kurzfristig **verbessern** sich Herz-Kreislauf-Funktion, Sauerstoffversorgung, Darmtätigkeit, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sowie Schlafqualität und Stressabbau. Das Immunsystem wird gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich. Langfristig verringert sich das Risiko für viele Erkrankungen. Bei körperlich aktiven Menschen verzögert sich somit der Alterungsprozess und das Sterberisiko sinkt.

Auch hier gilt das **Jugendalter als wichtige und sensible Lebensphase**, in der regelmäßige Bewegung im eigenen Lebensstil nachhaltig verankert werden sollte. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Jugendliche täglich 60 Minuten körperliche Aktivität von mittlerer bis hoher Intensität (d. h. jemand ist außer Atem, kommt ins Schwitzen oder weist einen erhöhten Pulsschlag auf). Auf dieses Ausmaß an Aktivität kommen jedoch lediglich ca. 13 % der Mädchen und ca. 24 % der Burschen in Österreich. Über alle Altersgruppen hinweg bewegen sich Mädchen im Schnitt an 3,8 Tagen und Burschen an 4,5 Tagen pro Woche für mindestens 1 Stunde täglich.

Die Ursachen für die geringe körperliche Aktivität sind zum einen die Reduktion von Alltagsbewegungen (Lift statt Treppe, in die Schule fahren statt zu Fuß gehen etc.) und zum anderen die vielen Möglichkeiten von sitzender oder liegender Freizeitgestaltung. In der HBSC Befragung 2021/2022 gaben 38 % der Schüler\*innen an, dass sie täglich 5 Stunden oder mehr mit ihrem Handy beschäftigt sind. 33 % verbringen täglich 3 bis 4 Stunden mit dem Handy. Ab der 7. Schulstufe steigt die durchschnittliche Zeit, die am Handy verbracht wird, stark an. Aus diesen Gründen und in Anbetracht der steigenden Adipositasraten bei Kindern und Jugendlichen gilt es noch **mehr Anreize** für Jugendliche zu schaffen, körperlich aktiv zu sein.

Bewegungsspiele in der Gruppe, die weniger auf Wettkampf, sondern auf Spaß und Gemeinschaftsgefühl abzielen, verbessern das Körpergefühl und fördern ein gesundes Aktivitäts- und Leistungsverhalten. Wie in allen Bereichen sollte auch hier darauf geachtet werden, dass die Jugendlichen sich selbst und ihre Vorlieben einbringen können. Das ermöglicht ihnen positive, lustbetonte Erlebnisse, die sie auch zukünftig zu einem aktiven Leben animieren können.

Ein weiterer positiver Effekt von Teamsport ist, dass die Jugendlichen mit dem „Fair-Play-Gedanken“ des Sports in Kontakt kommen. Durch die **Einbindung in ein Team** wird die soziale Kompetenz der Einzelnen gefördert und das Erlernen von kooperativen Konfliktlösungsstrategien angeregt.

---

Quellen:

Felder-Puig, R., Ramelow, D., (2020): Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler. HBSC-Factsheet 05: Ergebnisse der HBSC-Studie 2018

Felder-Puig, R., Teutsch, F., Winkler, R. (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK.

Pötzke, K.M., Hübner, G. (2006). Sport gegen Gewalt, Intoleranz und Fremdenfeindlichkeit. [abgerufen von <http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/sport-gegen-gewalt-intoleranz-und-fremdenfeindlichkeit/>, am 19.8.2015].

---

## LESEEMPFEHLUNG ZUM THEMA

---

**HBSC-Survey (2022).** Ergebnisse zum Bewegungsverhalten von österreichischen Schüler\*innen (ab S. 34)

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html>

---

### Österreichische Bewegungsempfehlungen

<https://gesundheitsziele-oesterreich.at/oesterreichische-bewegungsempfehlungen/>

---

**„Positives Körperbild bei Jugendlichen“.** Faktenblatt 25 der Schweizer Gesundheitsförderung

[https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Faktenblatt\\_025\\_GFCH\\_2017-10\\_-\\_Positives\\_Koerperbild\\_bei\\_Jugendlichen\\_in\\_der\\_Schweiz.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Faktenblatt_025_GFCH_2017-10_-_Positives_Koerperbild_bei_Jugendlichen_in_der_Schweiz.pdf)

---

## AUSGEWÄHLTE MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS

---

**„Ernährung und Bewegung – Checkliste für Schulen“.** Checkliste der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Auflistung von sinnvollen Maßnahmen mit Links zu empfehlenswerten Materialien [http://staging.gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/fokusthemen/schule/Checkliste\\_Ernaehrung\\_und\\_Bewegung\\_fuer\\_Schulen.pdf](http://staging.gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/fokusthemen/schule/Checkliste_Ernaehrung_und_Bewegung_fuer_Schulen.pdf)

---

### Österreichische Bewegungsempfehlungen (FGÖ)

[https://fgoe.org/wissensband17\\_bewegungsempfehlungen](https://fgoe.org/wissensband17_bewegungsempfehlungen)

---

---

**Gesundheitsförderung Schweiz.** Publikationen (u.a. zum Thema Bewegung)

<https://gesundheitsfoerderung.ch/publikationen>

---

**Informationsbroschüre Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen.** Servicestelle Schule und Sozialversicherungsträger <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.733732&version=1583822409>

---

# SEELISCHE GESUNDHEIT



# SEELISCHE GESUNDHEIT

Die Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen ist besonders wichtig, da das Risiko sehr hoch ist, dass sich psychische Probleme verfestigen und im Erwachsenenalter anhalten

Zieht man die allgemeine Lebenszufriedenheit als Indikator für psychische Gesundheit heran, so befinden sich Österreichs Jugendliche im internationalen Vergleich im **Mittelfeld**. In der aktuellen HBSC-Studie wurden Schüler\*innen gefragt, wie zufrieden sie mit ihrem Leben auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr zufrieden) sind. Der Durchschnittswert betrug zwischen 6,8 und 8,5 je nach Geschlecht und Schulstufe. Mädchen sind mit ihrem Leben generell unzufriedener als Burschen. Die Lebenszufriedenheit sinkt bei beiden Geschlechtern kontinuierlich mit dem Alter. Wenig erfreulich stellt sich die von den Jugendlichen erlebte Beschwerdelast vor allem durch psychische Symptome dar, die seit 2010 kontinuierlich gestiegen ist. Laut Studienergebnissen aus dem Jahr 2022 leiden ca. 44 % der Mädchen und 25 % der Burschen mehrmals pro Woche oder (fast) täglich an Gereiztheit und schlechter Laune. Einschlafprobleme und Nervosität werden ebenfalls häufig genannt. 22 % der Mädchen und 10 % der Burschen leiden an einer depressiven Verstimmung oder Depression. Nur 34 % der Mädchen und 57 % der Burschen in den Schulstufen 9 und 11 sind selten bis nie einsam.

**Der Anstieg von psychischen Problemen** scheint ein allgemeiner Trend in der Gesamtbevölkerung zu sein. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Einerseits ist es mittlerweile kein so großes Tabu mehr, psychische Probleme zuzugeben, wodurch sie öfter erkannt und auch behandelt werden. Die Corona-Pandemie und aktuelle Entwicklungen wie z. B. die Klimakrise oder die Teuerung sowie gesellschaftliche Phänomene wie wachsender Leistungsdruck, Beschleunigung, chronische Zeitnot und Reizüberflutung wirken sich negativ auf die psychische Gesundheit aus. Das Wissen über den Umgang mit psychischen Problemen ist im Allgemeinen sehr gering. Empfehlenswert sind daher Maßnahmen für Jugendliche, bei denen sie lernen, wie sie mit Stress, Druck und belastenden Gefühlen umgehen können. Besondere Bedeutung kommt dabei neben spezifischen psychischen Krisen vor allem **sozialen Problemen** (Stichwort Mobbing), dem Thema **Sexualität**, dem Umgang mit **Gewalt(erfahrungen)** und der **Suchtprävention** zu. Dabei sollten unbedingt moderne Phänomene Beachtung finden, die beispielsweise mit der Entwicklung von **neuen Medien** einhergehen (Cyber-Mobbing, Grooming, Sexting, Internetsucht, negative Auswirkungen auf das Körper selbstbild etc.). Dies alles prägt die Lebensrealität der Jugendlichen und sie brauchen Anregungen, wie sie damit umgehen können und wer ihnen dabei helfen kann.

---

Quellen:

Felder-Puig, R., Teutsch, F., Winkler, R. (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK.

Felder-Puig, R.; Teutsch, F.; Winkler, R. (2023): Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. HBSC Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMSGPK

---

## LESEEMPFEHLUNG ZUM THEMA

---

**Gewalt unter österreichischen Schüler\*innen.** HBSC Factsheet 4/2020

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html>

---

**Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen.** HBSC Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html>

---

**Konsum von Nikotinprodukten, Alkohol und Cannabis.** HBSC Factsheet 7/2020

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit.html>

---

## AUSGEWÄHLTE MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS

---

**Jugendinfo Wien.** Zahlreiche Broschüren zum Thema seelische Gesundheit

<https://www.wienextra.at/jugendinfo/broschueren/>

---

**WienXtra – Beratung für junge Leute.** Liste mit Beratungsstellen

<https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/beratung-fuer-junge-leute/#c27372>

---

**Feel-ok – Internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche.** Rätsel, Tipps, Übungen und Informationen für Jugendliche zu den Themen Genuss – Sucht, Konflikt – Krise (Suizidalität und Gewalt) und Körper – Psyche (Stress und Selbstvertrauen)

[https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/jugendliche.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm)

---

**give Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.** Psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

<https://www.give.or.at/angebote/themen/psychische-gesundheit/>

---

---

**Rat auf Draht (147).** Beratung für Kinder und Jugendliche (und deren Bezugspersonen) jederzeit – anonym – kostenlos

<https://www.rataufdraht.at/>

---

**Schulpsychologie/Bildungsberatung.** Themenbereiche: Bildungsinformation, Lernen-Leistung, Gewaltprävention (u. a. Programme), psychologische Gesundheitsförderung, Schüler\*innen-Beratung <http://www.schulpsychologie.at/>

---

**TOPSY - Toolbox Psychische Gesundheit.** Grundlagen- und Handlungswissen u. Methoden für die Arbeit mit Jugendlichen <https://www.kinderjugendgesundheit.at/themenschwerpunkte/topsy/>

---

**Wohlfühlzone Schule.** Materialien, Infos, Projekt zur Förderung der psychosozialen Gesundheit bei Schüler\*innen <https://wohlfuehlzone-schule.at/>

---

## PSYCHISCHE PROBLEME, (AKUTE) KRISEN & SUIZIDPRÄVENTION

---

**„Selbstverletzendes Verhalten. Die schnelle Info für junge Leute“**

[https://www.wienextra.at/fileadmin/web/jugendinfo/Beratung/Broschüren/SVV\\_Leporello.pdf](https://www.wienextra.at/fileadmin/web/jugendinfo/Beratung/Broschüren/SVV_Leporello.pdf)

---

**„Suizidprävention und Trauerverarbeitung in der Schule“** Text der Pädagogischen Hochschule St. Gallen: Theoretischer Hintergrund, Suizidpräventive Maßnahmen, Trauerverarbeitung in der Schule

<https://www.jehli.ch/suizid/download/suizid.pdf>

---

**Trauerbewältigung, Trauerreaktionen und Trauerphasen** Trauerbewältigung in der Klasse

<https://krisenintervention.tsn.at/hintergrundwissen/trauerbewaeltigung-trauerreaktionen-und-trauerphasen>

---

**„Verrückte Kindheit“ – Onlineportal für Kinder mit psychisch erkrankten Eltern.** Informationen, Forum, Anlaufstellen

<https://www.verrueckte-kindheit.at/>

---

**Schnippeln und Ritzen. Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen**

[https://www.kreis-pinneberg.de/pinneberg\\_media/Dokumente/Fachdienst+31/31\\_3/Zeitzeichen+\\_+Schnippeln+und+Ritzen-EGOTEC-u6rl67tq32ekiduto9qv755g66-p-6153.pdf](https://www.kreis-pinneberg.de/pinneberg_media/Dokumente/Fachdienst+31/31_3/Zeitzeichen+_+Schnippeln+und+Ritzen-EGOTEC-u6rl67tq32ekiduto9qv755g66-p-6153.pdf)

---

**Handbuch Krisenintervention an Schulen**

<https://krisenintervention.tsn.at/news/handbuch-krisenintervention>

---



---

**FEM Frauengesundheit – Beratungsstelle zu psychologischen und medizinischen Themen in verschiedenen Sprachen**

<https://fem.at/beratung/>

---

**MEN Männergesundheit – Beratungsstelle zu psychologischen und medizinischen Themen in verschiedenen Sprachen**

<https://men-center.at/beratung/>

---

**Gesund aus der Krise** Einzel- und Gruppenbehandlungen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

<https://gesundausderkrise.at>

---

**SiBa - Sichere Basis** Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche (und deren Bezugsperson), deren Eltern psychisch belastet sind.

<https://femsued.at/arbeitsbereiche/sichere-basis/>

---

**Bitte lebe** Hilfe für Angehörige/Freunde von Menschen, die Suizidgedanken haben

<https://bittelebe.at>

---

**Sozialpsychiatrischer Notdienst (01 31330).** Psychische Hilfe bei akuten Krisen

<https://psd-wien.at/einrichtung/sozialpsychiatrischer-notdienst>

---

## SUCHTPRÄVENTION

---

**Pocket Info Alkohol** (WienXtra)

<https://www.wienxtra.at/fileadmin/web/jugendinfo/Beratung/Broschüren/pocket.info.alk.pdf>

---

**Pocket Info Cannabis, cbd** (WienXtra)

<https://www.wienxtra.at/fileadmin/web/jugendinfo/Beratung/Brosch%C3%BCren/Cannabis.pdf>

---

**„Lebenskompetenzen fördern – Suchtvorbeugung in der Schule“ alle Schulstufen.** Broschüre der Servicestelle für

Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_infoseiten/give\\_lebenskompetenzen\\_MOSakt2015.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/give_lebenskompetenzen_MOSakt2015.pdf)

---

**„Drogen & Sucht“**

<https://www.wienxtra.at/jugendinfo/topic-seiten/drogen-sucht/>

---

**Supro - Gesundheitsförderung und Prävention**

<https://www.supro.at/>

---

---

**Supro - Gesundheitsförderung und Prävention.** Downloads – Elternbroschüren

<https://www.supro.at/downloads/broschueren>

---

**„Tabak. Informationsbroschüre für junge Menschen“.** Infos zum Thema Tabak, Nikotin, gesundheitliche Auswirkungen und Tipps zum Aufhören bzw. weniger Rauchen

<https://www.wienextra.at/fileadmin/web/jugendinfo/Beratung/Broschüren/Tabak.pdf>

---

**„Tools4Schools“** (kontakt+co – Suchtprävention Jugendrotkreuz) Unterrichtsmaterialien für Lehrer\*innen für die 1.-9. Schulstufe

<http://www.kontaktco.at/fachbereiche/schule/allgemein/tools4schools/>

---

**Sucht- und DrogenKoordination Wien.** Unterstützung und Beratung rund um Sucht und Drogen

<https://sdw.wien/>

---

**Rauchfrei Telefon (0800 810 013).** Bereich „Jugendarbeit“ für Multiplikator\*innen

<http://rauchfrei.at/jugendarbeit/>

---

## ESSSTÖRUNGEN

---

**Prävention von Essstörungen 5.–13. Schulstufe.** Broschüre der Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

[https://www.give.or.at/gv2021/wp-content/uploads/Give\\_Esstörungen2021\\_online.pdf](https://www.give.or.at/gv2021/wp-content/uploads/Give_Esstörungen2021_online.pdf)

---

**Broschüre zum Thema Entspannungs-, Achtsamkeits- und Auflockerungsübungen** (Servicestelle Gesunde Schule)

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.733732&version=1583822409>

---

**intakt.** Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen

<http://www.intakt.at/>

---

**sowhat. Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen**

<http://www.sowhat.at/>

---

**Hotline für Essstörungen in der Wiener Gesundheitsförderung – WiG (0800 20 11 20).** Anonyme und kostenlose Telefon- und E-Mail-Beratungsstelle

<http://www.essstoerungshotline.at/>

---

---

**Bodytalk PEP.** Materialien zur Förderung von psychischer Gesundheit bei Jugendlichen über die Stärkung eines positiven Selbstwert- und Körpergefühls

<https://pepinfo.ch/de/angebote-pep/bodytalk-pep.php>

---

**„Ich bin schön“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.** Workshop-Konzept zur Förderung eines positiven Körperbildes bei Jugendlichen

<https://www.wig.or.at/programme/gesunde-jugendliche/ich-bin-schoen>

---

**„I am good enough“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.** Schulprojekte, Workshops und Vorträge zum Einfluss sozialer Medien auf Körperbilder und Selbstwert

<https://www.wig.or.at/i-am-good-enough>

---

**Fitness- & Muskelsucht / "Muscle Dysmorphia"** bei PEP Prävention Essstörungen Praxisnah (CH)

<https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/fitness-muskelsucht.php>

---

**Landesfachstelle Essstörungen NRW – Essstörungen bei Jungen und Männern.** Broschüre zum Download

[https://www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/fileadmin/contents/Broschueren/Essstoerungen\\_bei\\_Jungen\\_und\\_Maennern.pdf](https://www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/fileadmin/contents/Broschueren/Essstoerungen_bei_Jungen_und_Maennern.pdf)

---

## SEXUALITÄT

---

**„Love, Sex und so ...“.** Aufklärungsbroschüre für Jugendliche des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend

[https://oefg.at/wp-content/uploads/2022/12/love\\_sex\\_und\\_so\\_01.pdf](https://oefg.at/wp-content/uploads/2022/12/love_sex_und_so_01.pdf)

---

**Erster Sex & große Liebe.** Tipps und Infos für Junge Leute

<https://www.wienextra.at/fileadmin/web/jugendinfo/Beratung/Broschüren/ErsterSexGrosseLiebe.pdf>

---

**„sex we can“.** Aufklärungsfilm des österreichischen Instituts für Sexualpädagogik

<http://www.sexualpaedagogik.at/sex-we-can/>

---

**„Sexualität und Internet. Elternratgeber“** (Saferinternet und BMFJ)

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternratgeber\\_Sexualitaet\\_und\\_Internet.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Elternratgeber_Sexualitaet_und_Internet.pdf)

---

**firstlove.** Beratungsstelle der ÖGF für Jugendliche (bis 18) zu allen Fragen der Sexualität, auch Online- und Telefonberatung

<https://firstlove.at/>

---

---

**Österreichische Gesellschaft für Familienplanung. Sexualpädagogik und Sexualberatung.** Unter Bereich „Wissen“ gibt es viele Materialien zu bestellen, Broschüren zu sämtlichen Themen der sexuellen Gesundheit  
<http://www.oegf.at/>

---

**„Nächster Halt Intimzone“.** Video des Wiener Mädchen Channels über die weiblichen Geschlechtsorgane  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_VSd0UBpYU0&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=_VSd0UBpYU0&t=1s)

---

**Aids Hilfe Wien.** Angebote zur Information, Beratung, Tests uvm.  
<https://aids.at/>

---

**SEXGESUND.** Online-Plattform der Aids Hilfe Steiermark für alle Fragen rund um die sexuelle Gesundheit inkl. Link zur App mit noch mehr spannenden Infos.  
<https://www.aids-hilfe.at/app/>

---

**SEX.NULL.** Broschüre der MA 57 zum Thema Sexualität, von A wie Abweisung bis Z wie Zyklus.  
<https://www.give.or.at/material/sex-null/>

---

**Wir haben Lust drauf – aber sicher!** Die Verhütungsbroschüre des Büros für Frauengesundheit und Gesundheitsziele bietet einen guten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Verhütung  
<https://oegf.at/produkt/wir-haben-lust-darauf-verhuetung-im-ueberblick/>

---

**„Sex in the city“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.** Workshops für Jugendliche  
<https://www.wig.or.at/sexinthecity>

---

**COURAGE.** Die Partner\*innen-, Familien- & Sexualberatungsstelle  
<https://www.courage-beratung.at/>

---

**pro familia.** Antworten auf Fragen rund um Sexualität, Beziehung, Schwangerschaft für Jugendliche  
<https://www.profamilia.de/jugendliche>

---

**pro familia.** Weitere Hefte in Leichter Sprache  
<https://www.profamilia.de/leichte-sprache/pro-familia/hefte-in-leichter-sprache>

---

**Liebe und Sexualität.** Fragen und Antworten in Leichter Sprache von pro familia  
[https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe\\_Leichte\\_Sprache/Bro\\_Liebe\\_Sexualitaet\\_leichte\\_Sprache.pdf](https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Leichte_Sprache/Bro_Liebe_Sexualitaet_leichte_Sprache.pdf)

---

## PRÄVENTION VON GEWALT & MISSBRAUCH

---

### **Gewaltprävention in der Schule.** Handbuch Sekundarstufe

<https://www.schulische-gewaltpraevention.de/index.php/handbuecher-gewaltpraevention/sekundarstufe/begriffe-und-grundlagen/gewaltpraevention-in-der-schule/345-umsetzung>

---

**„Sichere Orte Schaffen- Schutz vor sexualisierter Gewalt für Jugendliche und junge Erwachsene“.** Von Jugendlichen für ihre Altersgruppe entwickelte Videos, Comic-Clips, Skulpturen, etc. Arbeitshilfen für Fachkräfte und zur Unterstützung von betroffenen Jugendlichen

<http://sichere-orte-schaffen.de>

---

### **Echt krass.** Infos für Jugendliche zu Sex, Selbstbestimmung, sexualisierter Gewalt, Respekt

<http://www.echt-krass.info/>

---

**24-Stunden Frauennotruf (01 71 71 9).** Anlaufstelle für alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die von sexualisierter, körperlicher und/oder psychischer Gewalt betroffen sind oder waren

<http://www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung/frauennotruf/index.html>

---

**Gesprächsleitfaden und Hilfe für Helfer\*innen.** Leitfaden für Gespräch mit Kindern bei Verdacht auf sexuellen Missbrauch. Kontakt für Beratung

<https://www.die-moewe.at/sites/default/files/Gesprächsführung%20bei%20Verdacht.pdf>

---

### **AMYNA e.V. Institut zur Prävention von sexuellem Missbrauch**

<https://amyna.de/wp/>

---

**Verein Selbstlaut.** Fachstelle Vorbeugung, Beratung und Verdachtsbegleitung

<https://selbstlaut.org/>

---

**Tamar.** Beratungsstelle für misshandelte und sexuelle misbrauchte Frauen, Mädchen und Kinder

<https://tamar.at/>

---

### **Mädchenberatung für sexuell missbrauchte Mädchen und Frauen**

<https://www.maedchenberatung.at>

---

**Institut zur Prävention von sexuellem Missbrauch in katholischen Einrichtungen.** Materialien für unterschiedliche Zielgruppen

<http://www.praevention-bildung.dbk.de/unterrichtsmaterialien/>

---

---

**Kinderschutzzentrum Möwe.** Unterstützung und professionelle Hilfe von Kindern, Jugendlichen und deren Bezugspersonen bei körperlichen, seelischen und sexuellen Gewalterfahrungen

<https://www.die-moewe.at>

---

**Servicestelle der Wiener Kinder- und Jugendhilfe (MA 11)**

[https://www.wien.gv.at/sozialinfo/content/de/10/InstitutionDetail.do?it\\_1=2097739](https://www.wien.gv.at/sozialinfo/content/de/10/InstitutionDetail.do?it_1=2097739)

---

**Medien und Gewalt – Herausforderungen für die Schule.** Übungen für den Unterricht

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Medien\\_und\\_Gewalt.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Medien_und_Gewalt.pdf)

---

**Nationales Präventionsprogramm „Jugend und Gewalt“ Schweiz.** Informationen, Literatur und Good Practice Beispiele

[www.jugendundgewalt.ch](http://www.jugendundgewalt.ch)

---

**frauen\*beratung notruf bei sexueller Gewalt (523 22 22).**

<http://frauenberatung.at/>

---

**Schutz vor sexueller Gewalt.** Gruppenstunden Vorschläge

[https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/bdkj-dioezesanstelle/Kinderschutz/Gruppenstundenvorschlaege\\_FR.pdf](https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/bdkj-dioezesanstelle/Kinderschutz/Gruppenstundenvorschlaege_FR.pdf)

---

**Was geht zu weit?** Informationen und Tipps rund um das Thema Dating, Liebe, Respekt und Grenzen

[www.was-geht-zu-weit.de](http://www.was-geht-zu-weit.de)

---

## INTERNET, NEUE MEDIEN

---

**„Juuuport. Wir helfen dir im Web!“.** Selbstschutz-Plattform von Jugendlichen für Jugendliche zu Problemen rund um das Internet

<https://www.juuuport.de/>

---

**Förderung von Medienkompetenz bei Jugendlichen.** Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen für Eltern, Lehrpersonen und Fachpersonen

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

---

**Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis.** Informationen, Literatur und Arbeitsmaterialien für die Arbeit mit Jugendlichen zum Thema Umgang mit Medien

<https://www.jff.de>

---

---

### **Sheeplive Methodik-Handbuch**

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Methodik\\_Handbuch\\_Sheeplive\\_Cartoons.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Methodik_Handbuch_Sheeplive_Cartoons.pdf)

---

### **Saferinternet für Lehrende**

<https://www.saferinternet.at/zielgruppen/lehrende/>

---

### **Faires Netz. Kostenlose Meldestelle für Hass im Netz**

<https://www.fairesnetz.at/>

---

### **Video zur Bewusstseinsbildung bei Eltern bezüglich Internetsicherheit von [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Cgxpw6bdI0I>

---

## **PRÄVENTION VON SEXTING & GROOMING**

---

### **Englische Videoclips zu den Themen Sexting und Grooming**

<http://www.thatsnotcool.com>

---

### **Präventionstipps der Polizei zum Thema Grooming**

[https://bmi.gv.at/magazin/2022\\_01\\_02/Paedokriminalitaet.aspx](https://bmi.gv.at/magazin/2022_01_02/Paedokriminalitaet.aspx)

---

### **Selbsttest zu Cyber-Grooming (Rat auf Draht).**

<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/tests-quiz/kennst-du-grooming-tricks>

---

## **PRÄVENTION VON CYBER-MOBGING**

---

### **„Aktiv gegen Cyber-Mobbing. Vorbeugen – Erkennen – Handeln“. Unterrichtsmaterialien**

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Aktiv\\_gegen\\_Cyber\\_Mobbing.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Aktiv_gegen_Cyber_Mobbing.pdf)

---

### **„Mobbing“. Informationen, Verhaltenstipps, Anlaufstellen**

[https://www.wienextra.at/fileadmin/web/jugendinfo/Beratung/Broschüren/mobbing\\_leporello\\_22\\_web.pdf](https://www.wienextra.at/fileadmin/web/jugendinfo/Beratung/Broschüren/mobbing_leporello_22_web.pdf)

---

**Englisches Video zum Thema Cyber-Mobbing** von Childnet International – einer Non-Profit-Organisation, die sich mit Internetsicherheit für Kinder und Jugendliche beschäftigt <https://www.youtube.com/watch?v=hYrDbGzZVUQ> (deutsche Untertitel)

---



## VIEL ERFOLG UND FREUDE BEI IHRER ARBEIT!

**Bei Interesse, Fragen oder Anregungen kontaktieren Sie bitte unser Projektteam:**

Elisabeth Mayr, MA

queraum. kultur- und sozialforschung

E-Mail: [mayr@queraum.org](mailto:mayr@queraum.org)

Telefon: +43 1 958 09 11

Alexandra Hubmann, MA

Institut für Frauen- und Männergesundheit/FEM

E-Mail: [alexandra.hubmann@extern.gesundheitsverbund.at](mailto:alexandra.hubmann@extern.gesundheitsverbund.at)

Telefon: +43 1 27700-5601

Handy: +43 660 78 22 820

Katrin Friesenbichler, BA MA

Wiener Gesundheitsförderung – WiG

E-Mail: [katrin.friesenbichler@wig.or.at](mailto:katrin.friesenbichler@wig.or.at)

Telefon: +43 1 4000-76948



## Impressum

Stand: September 2024

Medieninhaberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG,

Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 40 00-76905,

E-Mail [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

Redaktion: Frauengesundheitszentrum FEM und queraum. kultur- und sozialforschung.

Aktualisierung durch Wiener Gesundheitsförderung – WiG 2024.

© Fotos: FEM und queraum Archiv

Grafische Gestaltung: MMag.<sup>a</sup> Verena Blöchl