METHODEN, TIPPS, BEISPIELE, CHECKLISTEN

JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZEN

LEITFADEN ZUR UMSETZUNG

VORSORGEMITTEL DER BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

WiG WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt Wien
Wien ist anders.

Impressum

Stand: November 2016
Medieninhaberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG,
Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 40 00-76905,
E-Mail office@wig.or.at, www.wig.or.at
Redaktion: Frauengesundheitszentrum FEM und queraum. kultur- und sozialforschung
© Fotos: FEM und queraum Archiv
Grafische Gestaltung: Verena Blöchl
Druck: agensketterl Druckerei GmbH

VORWORT

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, der Seele Gutes tun und eine positive Lebensumgebung – je früher Jugendliche sich auf die für sie passende Weise mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen, desto besser. Nur so werden aus gesunden Kindern gesunde, selbstbestimmte Erwachsene. Das Projekt „Jugendgesundheitskonferenzen“ hat sich in den letzten Jahren bestens bewährt und gab auch uns Erwachsenen die Möglichkeit, das Thema Gesundheit aus der Sicht der Jugendlichen zu betrachten. Nutzen Sie die zahlreichen Erfahrungen, Informationen und Hilfestellungen, die in dieser Mappe zusammengefasst wurden, um „Ihre“ Jugendlichen bestmöglich zu unterstützen!

Dr.in Sabine Oberhauser,
Bundesministerin für
Gesundheit

Ideen und Meinungen von Jugendlichen zum Thema Gesundheit sind für mich besonders wertvoll. Deshalb ist es mir ein besonderes Anliegen, ihnen und ihren Ansichten eine angemessene Plattform zu bieten. Die Jugendgesundheitskonferenzen bieten ihnen genau diese Möglichkeit – nämlich selbst auszudrücken, was Gesundheit für sie bedeutet. Das stärkt ihre Gesundheitskompetenz und sensibilisiert sie für die Zusammenhänge zwischen ihren Lebenswelten, ihrem eigenen Wohlbefinden und ihrer Gesundheit. So können wir einen gesunden Lebensstil bereits früh im Alltag der Wienerinnen und Wiener verankern.

Mag.a Sonja Wehsely,
Stadträtin für Gesundheit,
Soziales und Generationen

Pädagoginnen und Pädagogen in den Schulen wie auch in den Einrichtungen der offenen Jugendarbeit begleiten in ihrer täglichen Arbeit junge Wienerinnen und Wiener durch eine der prägendsten Lebensphasen. Damit tragen sie eine große Verantwortung. Die Informationsmappe zum Projekt „Jugendgesundheitskonferenzen“ ist ein wertvolles Unterstützungsangebot, um selbst in diese Richtung arbeiten zu können. Die Zusammenarbeit von Schulen und Jugendeinrichtungen ist dafür optimal und ein wichtiger Bestandteil für eine gute Betreuung unserer Jugendlichen. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Beteiligten für das große Engagement dafür bedanken.

Sandra Frauenberger,
Stadträtin für Frauen,
Bildung, Integration,
Jugend und Personal

Die Wiener Gesundheitsförderung bringt Gesundheit in alle Lebensbereiche und Lebensabschnitte der Wienerinnen und Wiener. Besonders in jungen Jahren geht es darum, sich mit Spaß und Freude an das Thema heranzutasten. Das Projekt „Jugendgesundheitskonferenzen“ setzt genau dort an – Jugendliche wissen selbst am besten, was ihnen gut tut. Das hat uns auch die Vielfalt an Produkten und Projekten gezeigt, die im Prozess der Konferenzen entstanden sind. Ob Tanz- oder Kreativitätsworkshops, ob gesundes Schulbuffet oder die Umgestaltung von Pausenräumen – es gibt viele Möglichkeiten: Für ein gesundes Leben in einer gesunden Stadt.

Dennis Beck,
Geschäftsführer Wiener
Gesundheitsförderung

Jugendgesundheitskonferenzen sind ein gelungenes Format zur umfassenden Gesundheitsförderung von Jugendlichen! Der vorliegende Leitfaden stellt eine gute Basis für das eigenständige Weiterarbeiten an diesem Thema dar und leistet damit einen Beitrag zur Nachhaltigkeit! Das Zusammenspiel zwischen den Schulen und den von der MA 13 – Bildung und außerschulische Jugendarbeit geförderten Vereinen bei den partizipativ entwickelten Projekten der Jugendlichen stellt einen besonderen Mehrwert dar, auf dem in der Folge aufgebaut werden kann! Ich wünsche mir, dass der Leitfaden eine Inspiration für all jene ist, die spannendende und partizipative Gesundheitsprojekte mit Jugendlichen umsetzen möchten!

Karl Ceplak,
Wiener Landesjugend-
referent – MA 13

Jugendgesundheitskonferenzen stellen eine Win-win-Option für alle Beteiligten dar: Jugendliche gewinnen durch den jugendgerechten Zugang an Gesundheitskompetenz und Selbstbewusstsein, Pädagoginnen und Pädagogen an den Schulen profitieren von der Vernetzung und dem Austausch mit anderen Schulen oder Einrichtungen der offenen Jugendarbeit und involvierte Bezirksverantwortliche erfahren mehr über die Sichtweise der Jugendlichen und ihre Gesundheitsbedürfnisse. Der vorliegende Leitfaden soll Sie dabei unterstützen, gemäß Ihrer Möglichkeiten mit Jugendlichen partizipativ und jugendgerecht an Themen zu Gesundheit und Wohlbefinden zu arbeiten. Ich wünsche Ihnen bei der Gestaltung Ihrer individuellen Jugendgesundheitskonferenz viel Freude und gutes Gelingen!

Jürgen Czernohorszky,
Wiener Stadtschulrats-
präsident

Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Jugendliche, die Spaß haben an dem, was sie tun, sind aktiver in ihrer Lebensgestaltung. Die Teilhabe an sportlichen, jugendkulturellen, gemeinschaftlichen Aktivitäten steigert die Resilienz im physischen und psychischen Bereich. Die vielschichtigen Komponenten von Gesundheit werden in den Jugendgesundheitskonferenzen aufgegriffen und bearbeitet. Immer wieder nehmen unsere Jugendeinrichtungen an den Konferenzen teil und es entstehen tolle Projekte wie Gesundheitsraps, Urban-Gardening-Initiativen und Kochbücher mit gesunden Snacks und vitaminreichen Energydrinks. Auf viele weitere gesunde Aktionen!

Gabriele Langer,
Geschäftsführerin Verein
Wiener Jugendzentren

INHALT

EINFÜHRUNG 9

VERWENDUNG DIESES LEITFADENS 11

WAS IST EINE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ? 12

WIE ORGANISIEREN WIR EINE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ? – EIN „IDEALTYPISCHER" ABLAUF 14

Wie gewinne ich andere für die Idee? – Vorstellen des Projektes und Kooperationsaufbau 14

Informationsveranstaltung zum Projekt 16

Treffen zur Koordination der Projektaktivitäten und Veranstaltungsplanung 18

Gesundheitsförderliche Prozesse mit den Jugendlichen 22

Vorbereitungen für eine Jugendgesundheitskonferenz 30

Durchführung einer Jugendgesundheitskonferenz 30

Nachhaltigkeit 32

ANHANG 35

Stimmen zur Jugendgesundheitskonferenz 36

Handout zur Planung einer gesundheitsförderlichen Aktivität 37

Checklisten für die Organisation einer Jugendgesundheitskonferenz 38

Beispiel für eine Einverständniserklärung für Fotos und Videos 42

EINFÜHRUNG

„Gesundheitliche Chancengerechtigkeit bei Kindern und Jugendlichen“ lautete der inhaltliche Themenschwerpunkt der österreichischen Vorsorgestrategie für die Jahre 2015 bis 2016. Für die Umsetzung konkreter Maßnahmen stellte die Bundesgesundheitsagentur Vorsorgemittel in Höhe von 6,5 Millionen Euro zur Verfügung. Diese wurden bundesweit von allen wichtigen PartnerInnen im Gesundheitswesen – Bund, Gebietskrankenkassen 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 „Frühe Hilfen“ und „Gesundheitskompetenz bei Jugendlichen“ festgelegt.

In Wien setzte die Wiener Gesundheitsförderung als Kompetenzstelle für Gesundheitsförderung der Stadt Wien gemeinsam mit dem *Frauengesundheitszentrum FEM* und *queraum. kultur- und sozialforschung* Jugendgesundheitskonferenzen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz sozial benachteiligter Jugendlicher in zwölf Wiener Bezirken um. Diese basierten auf einer Weiterentwicklung des Modells guter Praxis „Jugendgesundheitskonferenz“, welches im Jahr 2012 erstmalig von der Wiener Gesundheitsförderung in Margareten im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ sehr erfolgreich umgesetzt wurde. Das Modell „Jugendgesundheitskonferenz“ wurde außerdem vom Gesundheitsfonds Steiermark übernommen.

Um die Erfahrungen aus den zwölf Wiener Jugendgesundheitskonferenzen optimal zu nutzen, wurde *Prospect Research* mit der externen Prozess- und Ergebnisevaluation beauftragt. Die Ergebnisse der Evaluation belegen die hohe Akzeptanz des Formats „Jugendgesundheitskonferenz“ durch die beteiligten MultiplikatorInnen und Jugendlichen. Die hohe Begeisterungsfähigkeit der Mädchen und Burschen 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.“

Mag.ª Petra Zykan, MPH, Projektleiterin, Wiener Gesundheitsförderung

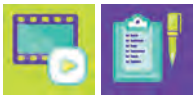
„In der Umsetzung ist es wichtig, dass sich die Jugendlichen in einer wertschätzenden Atmosphäre auf ihre individuelle, kreative Weise zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden einbringen können.“

Projektteam Jugendgesundheitskonferenzen

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 „Jugendgesundheitskonferenzen“ 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 „Jugendgesundheitskonferenzen“ 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 unter: www.wig.or.at

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". Mädchen und Burschen 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: **MultiplikatorInnen, LehrerInnen und JugendarbeiterInnen** 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 LehrerInnen und/oder JugendarbeiterInnen gestärkt.

Politische EntscheidungsträgerInnen, wie z. B. BezirksvorsteherInnen oder Jugendbeauftragte, die von Beginn an als potenzielle „ErmöglicherInnen" 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. Bei den Jugendgesundheitskonferenzen in Wien wurden die Jugendlichen in den einzelnen Wiener Gemeindebezirken über Schulen und Jugendeinrichtungen 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 oder die Lust hat, sich gemeinsam mit Jugendlichen dem Thema Gesundheit zu widmen.

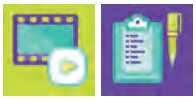
RESSOURCEN UND BETEILIGTE PERSONEN

LehrerInnen, JugendarbeiterInnen oder weitere MultiplikatorInnen, die mit Jugendlichen und/oder dem Thema Gesundheit arbeiten, setzen mit den Mädchen und Burschen 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 „Jugendgesundheitskonferenzen" 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 ExpertInnen 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 „Jugendgesundheitskonferenzen – Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz" finden Sie online unter: www.wig.or.at

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) EntscheidungsträgerInnen 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) EntscheidungsträgerInnen von Beginn an einbezogen, ist das Gewinnen von Schulen und Jugendeinrichtungen oder auch anderen möglichen KooperationspartnerInnen 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 KÖNNEN SEIN

- 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 „Jugendgesundheitskonferenzen“ kann verwendet werden, um ein umfassenderes Bild vom Konzept zu vermitteln und für eine Teilnahme zu motivieren. Auf der Website der Wiener Gesundheitsförderung 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: www.wig.or.at

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 UnterstützerInnen, 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 Facebook-Seite 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.

INFORMATIONSVERANSTALTUNG 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 EntscheidungsträgerInnen einbezogen werden, ist eine frühzeitige Terminabstimmung unbedingt notwendig. Ziel des Treffens ist es, die TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 „Jugendgesundheitskonferenzen“ 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 TeilnehmerInnen die Gelegenheit, sich auch nach dem Treffen noch kurz informell auszutauschen.

Den Anschauungsfilm sowie die Arbeitsunterlage „Jugendgesundheitskonferenzen – Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“ finden Sie online unter: www.wig.or.at

TREFFEN ZUR KOORDINATION DER PROJEKTAKTIVITÄTEN UND VERANSTALTUNGSPLANUNG

Im Projekt „Jugendgesundheitskonferenzen“ in Wien fanden vor jeder Jugendgesundheitskonferenz im Abstand von etwa einem Monat drei Treffen in Form von Workshops statt (Startworkshop, Koordinationsteam 1 und Koordinationsteam 2). TeilnehmerInnen waren jeweils ein bis zwei VertreterInnen aus den einzelnen Schulen und Jugendeinrichtungen, vereinzelt nahmen auch Jugendliche daran 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 VertreterInnen 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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen ein konkretes Bild von der Umsetzung einer Jugendgesundheitskonferenz entwickeln. Der Fokus liegt auf dem gemeinsamen Prozess, der von allen Beteiligten mitgestaltet wird. Die VertreterInnen 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

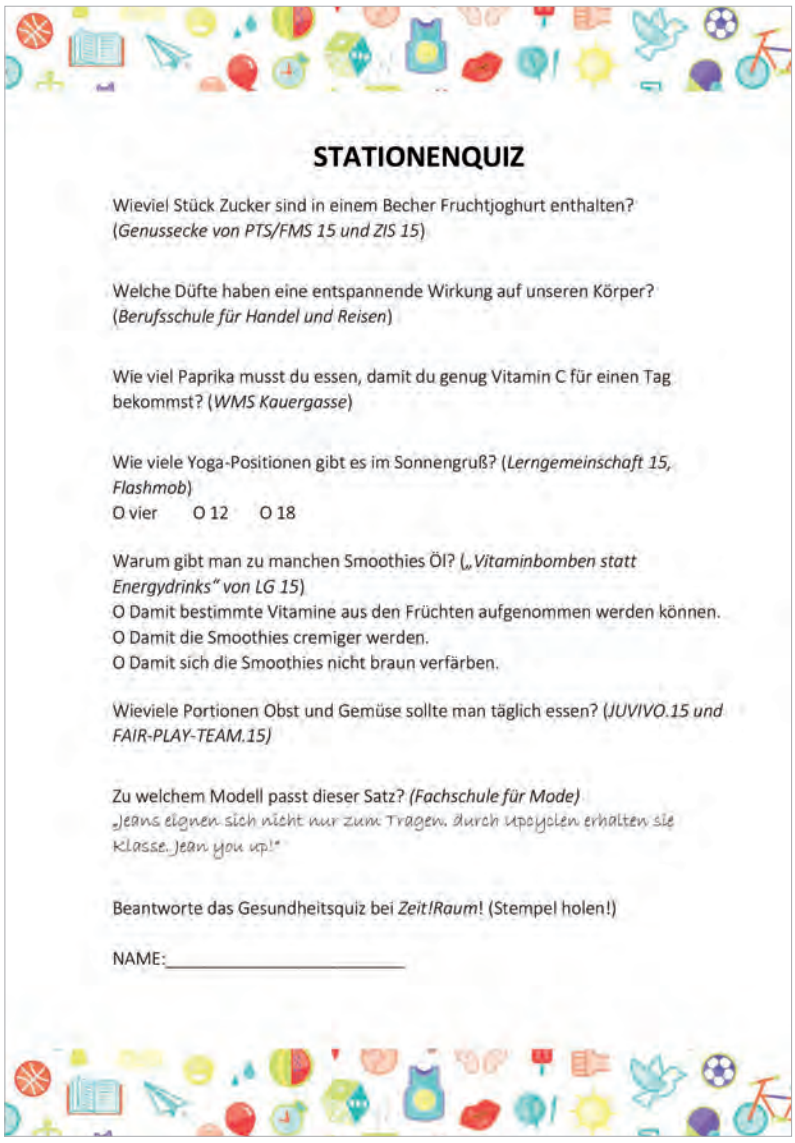
- Die TeilnehmerInnen einladen, sich bei Fragen an die koordinierenden Personen zu wenden (es gibt hier immer viele individuelle Fragen).
- Konkrete Arbeitsschritte bis zum nächsten Mal vereinbaren.
- Die Kreativität der Jugendlichen nutzen, z. B. bei der Gestaltung eines Einladungsflyers oder der Dekoration 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/einen FotografIn. 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 Fruchtjoghurt 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 Upcycleen 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 TeilnehmerInnen.
- **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 (Koordinationsteam 1 und Koordinationsteam 2) setzen LehrerInnen oder JugendarbeiterInnen in Kleingruppen Workshops mit Mädchen und Burschen um. Diese gesundheitsförderlichen Prozesse in den teilnehmenden Gruppen stellen das „Kernstück“ der Aktivitäten rund um die Veranstaltung der Jugendgesundheitskonferenz dar.

--> Siehe Zusatzblatt A / Impulsworkshop

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 JugendarbeiterInnen und die LehrerInnen 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 JugendarbeiterInnen und LehrerInnen sind für die Ausgestaltung der Workshops mit den Mädchen und Burschen verantwortlich. Inhaltliche Orientierung und Anregungen bieten die Arbeitsunterlagen „Jugendgesundheitskonferenzen – Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“. Denkbar ist aber auch, hierfür zur Unterstützung ExpertInnen einzubeziehen (siehe „Begleitende Coachings und Workshops“, Seite 27).

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.

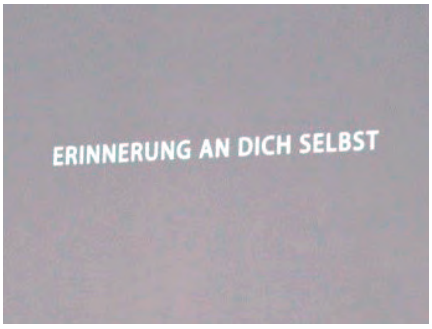
Die Arbeitsunterlage „Jugendgesundheitskonferenzen – Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“ finden Sie online unter: www.wig.or.at

BEISPIEL 1: DIE „GESUNDE WOCHE" IN EINER JUGENDEINRICHTUNG

Eine Jugendeinrichtung veranstaltete, motiviert durch die Teilnahme am Projekt „Jugendgesundheitskonferenzen", 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 „Teezeremonien": 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.

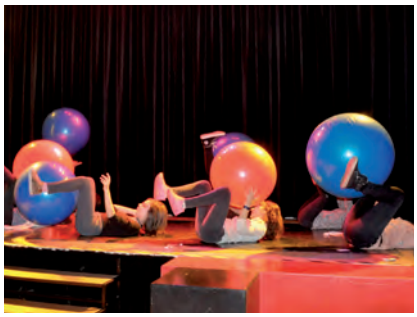


BEISPIEL 2: FILMPROJEKT ZUM THEMA MOBBING UND PSYCHISCHE GEWALT MIT DEM TITEL „ERINNERUNG AN DICH SELBST“

17 SchülerInnen (8 Mädchen und 9 Burschen) einer berufsbildenden Schule im Alter zwischen 15 und 18 Jahren beschäftigten sich mit der Bedeutung und den Folgen psychischer Gewalt, insbesondere von Mobbing.

Inspiriert durch ein Video („Amandas Tod“), das die SchülerInnen im Unterricht gesehen und diskutiert hatten, beschlossen die Mädchen und Burschen, selbst einen Film zu gestalten. Zwei Schülerinnen verfassten ein Drehbuch und luden ihre KollegInnen dazu ein, sich ebenfalls einzubringen – mittels interessanter Ideen, als SchauspielerInnen 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 LehrerInnen 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 SchülerInnen einen Marktstand, bei dem sie Broschüren und Infomaterialien zu Anlaufstellen für Betroffene ausgaben.



BEISPIEL 3: SITZBALL-PERFORMANCE

In einer Schule widmeten sich die Schülerinnen 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 Schülerinnen 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 Schülerinnen 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, kreierten 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 Schülerinnen 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 BesucherInnen 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 BesucherInnen verschenkt.

BEGLEITENDE COACHINGS UND WORKSHOPS

BESCHREIBUNG

Zusätzlich zu den Treffen der Koordinationsteams können je nach Bedarf und Ressourcen begleitende Coachings für beteiligte LehrerInnen und JugendarbeiterInnen 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 TeilnehmerInnen besprochen werden, welche Bereiche beispielsweise in Form von externen Workshops abgedeckt werden können.

METHODENVORSCHLAG

- Coachings für LehrerInnen und JugendarbeiterInnen: 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 Mädchen und Burschen passend ist.

Beispiele „Gesundheitsblumen“

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Es ist immer gut, bereits einen „Ideenkoffer“ mit Themen und Methoden dabei zu haben (z. B. die „Infomappe für mehr Gesundheitskompetenz“).
- Oft können sich LehrerInnen, JugendarbeiterInnen 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“, das Zeigen von Fotos oder des Anschauungsfilms 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 (Facebook 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.

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 „Jugendgesundheitskonferenzen“ 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 TeilnehmerInnen länger und intensiver mit dem jeweiligen Thema und treten auch mehr mit den jugendlichen ExpertInnen, die den Beitrag erarbeitet haben, in Kontakt. Der inhaltliche Austausch vertieft Lerneffekte und fördert die nachhaltige Vernetzung aller Mitwirkenden.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Wahrscheinlich werden kleinere Pannen im Vorfeld bzw. an diesem Tag passieren – nicht so schlimm, keine/r 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.
- Am Ende mit einer Disko abschließen! Hier können sich die Jugendlichen noch einmal so richtig auspowern.
- 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 BesucherInnen den Weg zur Veranstaltung problemlos finden.

NACHHALTIGKEIT

--> Siehe Zusatzblatt B / Reflexionsworkshop

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.

METHODENVORSCHLAG

- 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 TeilnehmerInnen versendet.
- Es hat sich bewährt, involvierte PolitikerInnen, DirektorInnen, EinrichtungsleiterInnen und andere Interessierte 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

- 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!

IMPULSWORKSHOPS MIT JUGENDLICHEN

BESCHREIBUNG

Ein „Impulsworkshop“ vor der Jugendgesundheitskonferenz zielt darauf ab, dass die Mädchen und Burschen in den teilnehmenden Einrichtungen erste Impulse erhalten, um ihre eigenen Gesundheitsthemen zu finden.

Dieser Workshop eignet sich dazu, Jugendliche niederschwellig an die große Bandbreite möglicher Themen im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden heranzuführen und sie dabei zu unterstützen, ihre eigenen Ideen für die Jugendgesundheitskonferenz zu entwickeln. Die Jugendlichen sollen dort abgeholt werden, wo sie gerade stehen, und im Workshop die Möglichkeit bekommen, sich dem Thema / den Themen lustvoll und mit Spaß zu nähern. Die Kompetenzen und Ressourcen der Mädchen und Burschen stehen im Vordergrund und werden gestärkt.

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 (Quelle: http://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten_farbe_jpg)

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 Mädchen und Burschen werden bei jedem Bereich gebeten, ihre eigenen Beispiele einzubringen. Beispielsweise könnten folgende Fragen aufgeworfen 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, S. 28f.).

- 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 SchülerInnen, 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.

- Link-Tipp für Methodenanleitungen für Achtsamkeitsübungen in diesem Kontext: Leitfaden „The Toolbox is you“, herausgegeben von Osterloh und Globart (2016), http://www.thetoolboxisyou.com/

REFLEXIONSWORKSHOP MIT BETEILIGTEN JUGENDLICHEN NACH DER JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

BESCHREIBUNG

Für die Nachhaltigkeit der Jugendgesundheitskonferenz ist es besonders wichtig, mit den beteiligten Jugendlichen die gemeinsam umgesetzte Jugendgesundheitskonferenz Revue passieren zu lassen. Dabei können einerseits die Erfolge gefeiert und andererseits die Erfahrungen der Jugendlichen abgeholt werden.

Es empfiehlt sich, dass alle beteiligten Einrichtungen die Erfahrungen der Jugendlichen nach der Jugendgesundheitskonferenz einholen und diese bei einem Reflexionsworkshop des Koordinationsteams im Plenum besprechen (siehe Leitfaden zur Umsetzung, Abschnitt Nachhaltigkeit, S. 32f).

Ein wichtiges Ziel der Reflexion mit den beteiligten Jugendlichen ist es auch, zu weiterführenden Projektideen anzuregen. Die Jugendlichen sollen durch die positiven Erfahrungen bei der Konferenz motiviert werden, sich weiter mit dem Thema Gesundheit und Wohlbefinden auseinanderzusetzen.

METHODENVORSCHLAG

Der folgende Leitfaden hat sich zur Reflexion der Jugendgesundheitskonferenzen 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?

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 verblassen zu lassen.
- Durch die Auseinandersetzung mit den Reflexionsfragen wird den Mädchen und Burschen Raum gegeben, ihre Bedürfnisse und Eindrücke zu formulieren. Diese Feedback-Schleife ist also enorm wertvoll für den partizipativen Charakter der Jugendgesundheitskonferenz.

ANHANG

STIMMEN ZUR JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

Jugendliche auf die Frage, was sie neu gelernt haben:

„... DASS DIE NATUR AUCH SEHR WICHTIG IST "

„... DASS MAN SEIN KÖNNEN HERAUS FINDEN KONNTE"

„... DASS GESUND-HEIT NICHT NUR MIT ESSEN ZU TUN HAT"

„... DASS MAN KONFLIKTE AUCH OHNE GEWALT LÖSEN KANN"

„... DASS WIR TÄGLICH ZU VIEL ZUCKER UND SALZ ZU UNS NEHMEN"

„...DASS GESUNDE SACHEN AUCH GUT SCHMECKEN KÖNNEN"

„... DASS MAN HANDELN SOLL, WENN MAN GEMOBBT WIRD"

„... DASS MAN AUCH SPASS HABEN MUSS, UM GESUND ZU BLEIBEN"

Was den Mädchen und Burschen am besten gefallen hat:

„DIE ARTEN-REICHEN STATIONEN, MENSCHEN, DIE WUSSTEN, WIE SIE DAS WISSEN AN UNS WEITERGEBEN KÖNNEN"

„... DASS WIR EIN TEIL DAVON WAREN. DASS ES NUR FÜR JUGENDLICHE WAR"

„... DASS MAN NICHT NUR SACHEN ERKLÄRT BEKOMMT, SONDERN AUS-PROBIEREN KANN"

„EIGENTLICH ALLES, BESONDERS DIE FREUNDLICHKEIT VON DEN ANDEREN"

Auszug Zitate LehrerInnen:

„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 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."

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

Auszug Zitate JugendarbeiterInnen:

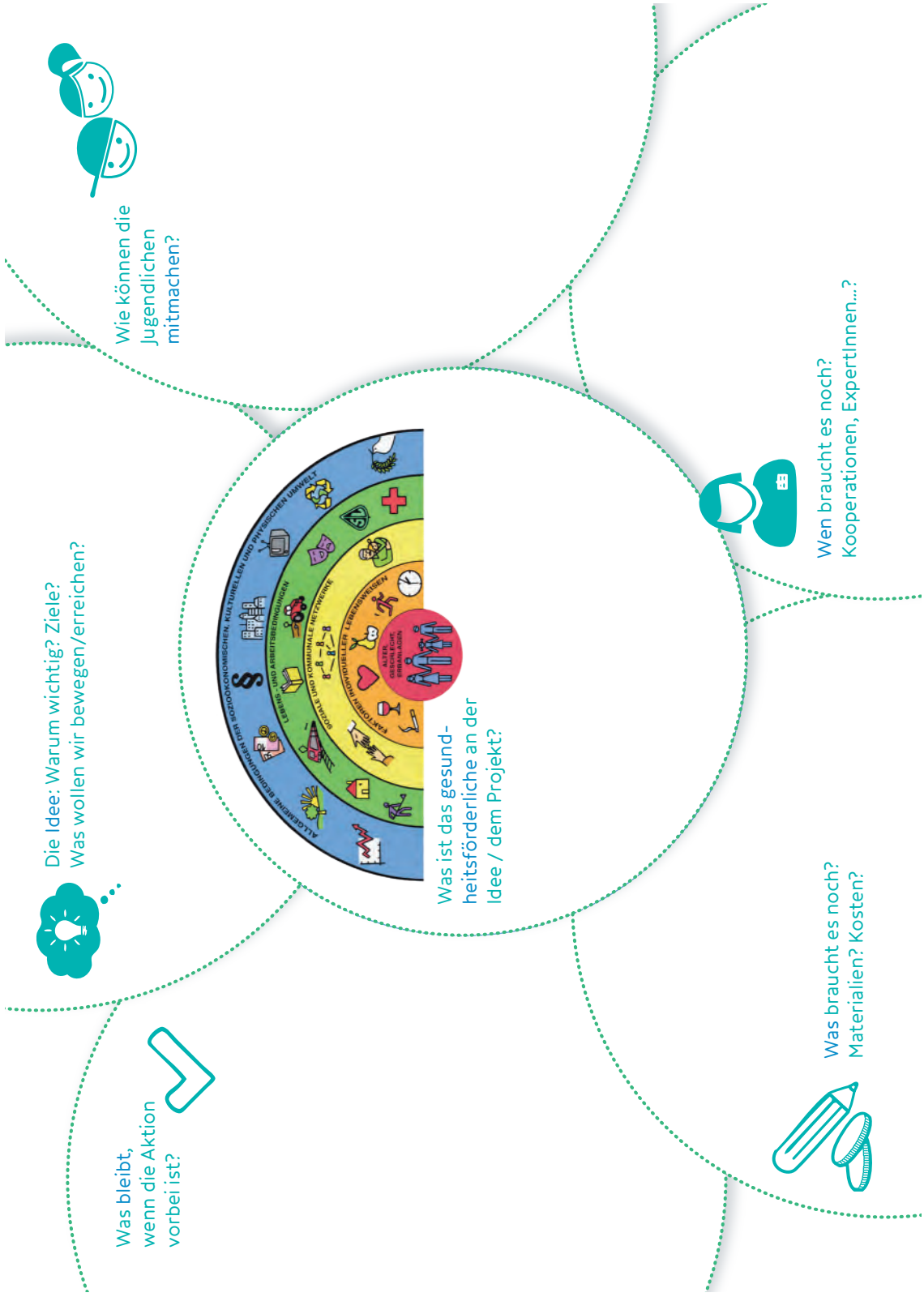
„MEINE TÄNZERINNEN WAREN DANN SEHR, SEHR, SEHR MOTIVIERT."

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

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

„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, Facebook)		
Ev. Vereinsvorsitzende bzw. für offene Jugendarbeit politisch Verantwortliche in die Jugendgesundheitskonferenz einbinden		
Ev. SchulinspektorInnen 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 GastgeberInnen 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 ModeratorInnen 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		

Was / Infos?	Wer verantwortlich?	✓
Wegweiser aufhängen		
Programme austeilen		
Technisches (Licht, Ton, Mikros, ...)		
FotografInnen organisieren (vor Beginn der Jugendgesundheitskonferenz noch Gruppenfotos machen)		
SpringerInnen 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		
Pressetext und Fotos für Facebook und andere, lokale Medien verfassen und zusenden		
E-Mails mit Ergebnissen aus der Veranstaltung an Interessierte (z. B. teilnehmende Einrichtungen, EntscheidungsträgerInnen) aussenden		
Rückmeldungen der Jugendlichen und der VertreterInnen der Einrichtungen einholen, was ihnen gut gefallen hat und was sie beim nächsten Mal anders machen würden		

BEISPIEL FÜR EINE EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG FÜR FOTOS UND VIDEOS

VORSORGEMITTEL DER BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

WiG

StaDt+Wien
Wien ist anders.

INFORMATION ZUM PROJEKT JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

Liebe Eltern,
die Wiener Gesundheitsförderung (WiG) setzt im Rahmen der Vorsorgemittel 2015/16 durch die Bundesgesundheitsagentur das Projekt „Jugendgesundheitskonferenz“ im ... Bezirk um. Bei der Jugendgesundheitskonferenz, die am xx.xx.20xx zwischen 10h und 13h im Jugendzentrum … stattfinden wird, präsentieren Mädchen und Burschen 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.

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

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

☐ mein Sohn _____ (*Familienname, Vorname)* bzw.
☐ meine Tochter _____ (*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*
- auf der Website der Schule, die meine Tochter/mein Sohn besucht
- auf der Website der Wiener Gesundheitsförderung: *www.wig.or.at*

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

Datum:	
Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten:	

JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZEN

INFOMAPPE FÜR MEHR GESUNDHEITSKOMPETENZ

VORSORGEMITTEL DER
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

WiG
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt Wien
Wien ist anders.

WIE VERWENDE ICH DIESE MAPPE?

Die Infomappe soll eine Unterstützung für alle Personen sein, die sich mit Jugendlichen im schulischen Setting oder in der offenen Jugendarbeit mit dem Thema Gesundheit befassen wollen. Die Mappe bietet eine Übersicht über bereits bestehende und leicht zugängliche Materialien, Internetseiten oder Broschüren.

Zu jedem Kapitel finden Sie einen kurzen Einleitungstext mit aktuellen Studienergebnissen und Anregungen für die Arbeit mit den Jugendlichen, Leseempfehlungen, eine Sammlung an Links zu nützlichen Materialien und eine Auswahl an Broschüren.
Sie können die Infomappe auch online abrufen, unter: http://www.wig.or.at/Downloads.72.0.html

Folgende Symbole sollen Ihnen die Arbeit mit den Links erleichtern:

Materialien (Arbeitsunterlagen, Konzepte, Stundenplanungen, Formulare etc.)

Link für Jugendliche (diese Websites sind speziell für Jugendliche gestaltet)

Info im Web (hier finden Sie gut zusammengefasste Informationen)

Filme

Literatur
(weiterführende Texte zum Downloaden)

Broschüren

Grafiken

Die Mappe ist in vier Bereiche unterteilt:

- Gesundheitsförderung bei Jugendlichen (allgemein)
- Ernährung
- Bewegung
- Seelische Gesundheit

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

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 Mädchen und Burschen 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. HBSC 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) S. 7 Prävention/Gesundheitsförderung

http://www.goeg.at/de/BerichtDetail/Die-praeventive-Rolle-der-Offenen-Jugendarbeit-2009.html

---

„Gesunde Parks“ Beispielprojekt aus Wien

http://www.wig.or.at/Gesunde%20Parks.1280.0.html

„Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten und unterstützen“ Ziel 6 der Rahmen-Gesundheitsziele in Österreich

http://www.gesundheitsziele-oesterreich.at/

„Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern“ Ergebnisse des WHO-HBSC Survey 2014

http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/gesundheit_und_gesundheitsverhalten_oester_schuelerinnen_who-hbsc-survey_2014.pdf

---

„Gesundheitsrelevante infrastrukturelle Probleme an österreichischen Schulen“ Ergebnisse der Schulleiter/innenbefragung 2010, HBSC Factsheet Nr. 02/2012 http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/2013_factsheet_nr_9_freizeitaktivitaeten.pdf

---

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

http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/partnerprozess/handlungsempfehlungen/

„HEALTH4YOU Gesundheitsförderung mit jungen Arbeitnehmer/innen in der überbetrieblichen Lehrausbildung“

http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen/health4you-gesundheitsforderung-mit-jungen-arbeitnehmer-innen-in-der-uberbetrieblichen-lehrausbildung-gesundheitsbefragung-2015/2015-10-19.9345567939

„Jugend aktivieren und stärken“ Beispielprojekt aus Wien

http://www.wig.or.at/Jugend%20aktivieren%20und%20st%C3%A4rken.1279.0.html

---

„Jugendgesundheitsförderung im regionalen Setting – Ein Konzept für die Stadtgemeinde Weiz“ Public Health Masterarbeit (MedUni Graz)

http://public-health.medunigraz.at/archiv/Mastersarbeiten/Masterarbeit_Bauer_Michi.pdf

---

„Kebabplus“ Beispielprojekt aus der Schweiz zum Thema Ernährung

http://www.kebabplus.ch/

„Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie 2014 – Schwerpunkt Chancengerechtigkeit“ http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Kinder_und_Jugendgesundheit/Kinder_und_Jugendgesundheitsstrategie/Kinder_und_Jugendgesundheitsstrategie_2014_Arbeitsverlauf_und_Ergebnisse

„Sechster Bericht zur Lage der Jugend in Österreich“ (2011) zum Download Teil A und B (Thema Gesundheit ab S. 49) und eine Zusammenfassung („auf einen Blick“) http://www.bmfj.gv.at/ministerium/jugendforschung/jugendbericht/sechster-bericht-zur-lage-der-jugend-in-oesterreich-2011.htm

„Soziale Ungleichheit und Gesundheit bei österreichischen Schülerinnen und Schülern“ HBSC Factsheet Nr. 10/2014 http://www.wiengs.at/fileadmin/user_upload/Factsheets/LBIHPR__2014__Factsheet_Nr10_Soziale_Ungleichheit.pdf

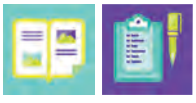
Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung
http://www.bzga.de/leitbegriffe/

Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit/ berufsübergreifender Dachverband für Fachgesellschaften und Berufsverbände unter Bereich „Publikationen“ viele Studien zum Download http://www.kinderjugendgesundheit.at/

AUSGEWÄHLTE MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS

„Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für kommunale Prävention und Gesundheitsförderung“
Informationen, Tipps und Tools zum Thema Gesundheitsförderung (ein Arbeitsheft für die Arbeit mit Jugendlichen)
http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-im-quartier/aktiv-werden-fuer-gesundheit-arbeitshilfen/

„GutDrauf-Gesundheitsparcours“ (Methodenset) Stationenbetrieb mit fünf Stationen, die interaktiv und spielerisch über die Themen Bewegung, Entspannung & Stressprävention, Ernährung, Selbstwert & Suchtprävention sowie Soziales Lernen & Kommunikation informieren http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_parcours/GS_GIVE_Gesundheitsparcours_2010.pdf



„Kompetent als Patientin und Patient“ (Informationsbroschüre der Sozialversicherungsträger) Checklisten zur Vor- und Nachbereitung von ÄrztInnengesprächen, Hilfen zur Auswahl passender Gesundheitsleistungen
http://www.hauptverband.at/portal27/portal/hvbportal/content/contentWindow?action=2&viewmode=content&contentid=10007.693681

„Konzept zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen“ (Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung in Schulen - GiS) unter anderem Darstellung relevanter Themen der Gesundheitsförderung bei Jugendlichen (besonders Ernährung) http://www.dglive.be/PortalData/2/Resources/downloads/gesundheit/konzept_gis_gesamt.pdf

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

Broschüren-Bestellservice der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Deutschland) Umfangreiche Sammlung - außerhalb Deutschlands kostenpflichtig http://www.bzga.de/botmed_31603000.html

Broschüren-Bestellservice des Bundesministerium für Gesundheit Große Bandbreite an Gesundheitsthemen (123 Broschüren zum Download) http://www.bmg.gv.at/home/Service/Publikationen_bestellen/

Downloadbereich des Öffentlichen Gesundheitsportals Österreich Broschüren zu vielen verschiedenen Themen der Gesundheit (von Abhängigkeit bis Zahngesundheit) https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/services-downloads-uebersicht.html

Downloadbereich des Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen Antragsformulare zur Aufnahme ins Netzwerk, Reflexionstools etc. http://www.wiengs.at/startseite/downloadcenter/

Folder vom Projekt „allsimgrüana“ zum Thema Gesundheitskompetenz Tipps zur Projektplanung für MultiplikatorInnen ab Seite 14, Nützliche Links auf Seite 2 und 3 http://www.allsimgrueana.at/projekt

Handbuch zur Seite www.feel-ok.at Anleitungen und Tipps zur Verwendung der Seite mit Jugendlichen in der Praxis http://www.feel-ok.at/files_at/handbuch/handbuch.pdf

Informationsportal zur Beteiligung von Kindern und Jugendlichen Materialien für Schulen und Jugendeinrichtungen, u.a. Checkliste für Peer-to-Peer Workshops http://www.jungbewegt.de/praxishilfen/

Service für Kinder- und Jugendbeteiligung Methoden zum Thema Jugendbeteiligung und Partizipation: von „Appreciative Inquiry bis Zukunftswerkstatt“ http://www.invo.at/praxis/methoden

AUSGEWÄHLTE INTERNETADRESSEN ZUM THEMA GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI JUGENDLICHEN

Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland wissenschaftliche Informationen zu Gesundheitsthemen, Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung www.bzga.de

Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums (mit extra Bereich für Lehrpersonen und MultiplikatorInnen) Themen: Alkohol, Cannabis, Rauchen, Ernährung, Bewegung und Sport, Liebe und Sexualität, Selbstvertrauen, Beruf, Stress und Suizidalität www.feel-ok.at

Website des Fonds Gesundes Österreich Folder, Broschüren, Berichte und Grafiken zu unterschiedlichen Themen der Gesundheitsförderung www.fgoe.org

Website „Gesunde Schule" des BMG und des BMBF sowie der Sozialversicherungsträger Informationen und Broschüren zu Gesundheitsförderung an Schulen (mehrsprachig), „Gesundheitsradar" (Arbeitsbuch zur Gesundheitsförderung in Schulen) www.gesundeschule.at

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs unter dem Punkt „Kids & Teens" Informationen für Jugendliche zu folgenden Themen: Pubertät (geschlechtsspezifisch), Liebe und Sexualität, Umgang mit Alkohol, Internet, Sucht, Probleme mit Eltern und Schule http://www.gesundheit.gv.at

Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit Deutschland Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen. Handlungsempfehlungen, Artikel, Praxisdatenbank www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

Website der Servicestelle für Gesundheitsbildung Materialien und Informationen zu Gesundheitsthemen gegliedert nach Schulstufen http://give.or.at

Redaktionell ausgewählte, regelmäßig aktualisierte und kommentierte Linksammlung zu jugendrelevanten Themen unter Punkt „Gesundheit & Wohlfühlen" Links zu Sport & Bewegung, Ernährung, Psyche und Sucht www.jugendportal.at

Website der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit - berufsübergreifender Dachverband Jährlicher Bericht zur Lage der Kinder- und Jugendgesundheit in Österreich, Fachartikel, Veranstaltungen www.kinderjugendgesundheit.at

Website des Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernde Schulen Informationen für interessierte und teilnehmende Schulen www.wiengs.at

Website der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) Informationen und Broschüren zu unterschiedlichen Themen der Gesundheitsförderung, wie Ernährung, Bewegung & seelische Gesundheit; Veranstaltungen, laufenden Projekten www.wig.or.at

GESCHLECHTS- UND KULTURSENSIBLE GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI JUGENDLICHEN

Ab der Pubertät wird der (gesellschaftlich zugeschriebene) Unterschied zwischen den Geschlechtern immer bedeutsamer. An Mädchen und Burschen 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 Mädchen und Burschen 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** einer/s Jugendlichen seine/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 an Mädchen bzw. Burschen mit einem bestimmten kulturellen Hintergrund entspricht dem Durchschnitt. Deshalb erfordert der geschlechts- und kulturspezifische Ansatz ein **Einbeziehen** der Jugendlichen. Sie sind ExpertInnen 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

„Alters- und Geschlechtsunterschiede in der subjektiven Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern“ Ergebnisse 2010 und Trends, HBSC Factsheet Nr. 01/2012
http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/factsheetnr1_alter_geschlecht.pdf

---

„Essen und Körperwahrnehmung als wichtiges Thema der Mädchengesundheitsförderung“ (2010) Text zum Thema Gesundheitsförderung bei Mädchen (spezifische Themen und Herangehensweise) http://www.boja.at/fileadmin/_migrated/content_uploads/ft_2010_artikel_krperwahrnehmung_mdchengesundheit_rader_eppich_01.pdf

---

„Geschlechtsbezogene Aspekte der kindlichen Entwicklung“ (2010)
http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/download/Gender.pdf

„Geschlechtsbezogene Zugänge in der offenen Jugendarbeit“ Sammlung von Fachtexten des Steirischen Dachverbands für offene Jugendarbeit http://www.genderwerkstaette.at/gw-home/angebote/downloads-gw/finish/21-broschueren/110-geschlechtsbezogene-jugendarbeit-2010

„Organisierte Freizeitaktivitäten österreichischer Schüler und Schülerinnen im Alter von 11-17 Jahren“ HBSC Factsheet Nr. 09/2013
http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/2013_factsheet_nr_9_freizeitaktivitaeten.pdf

---

Fachstelle für Burschenarbeit des Vereins für Männer und Geschlechterthemen Steiermark Publikationen zum Download zu den Themen: Arbeit, Gesundheit, Gewalt und Sexualität, sowie Links zu Angeboten der Fachstelle
http://www.vmg-steiermark.at/de/angebote/burschenarbeit/ueberblick

---

AUSGEWÄHLTE MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS

„Ich kenn mich aus“ – Gesundheitstipps für Burschen/Mädchen Broschüre zu vielen Gesundheitsthemen
http://www.diesie.at/download_website/broschueren_publikationen/Broschueren_FEM/index.html

---

Frauengesundheitsportal qualitätsgesicherte und verlässliche Informationen rund um das Thema Frauengesundheit
http://www.frauengesundheitsportal.de/

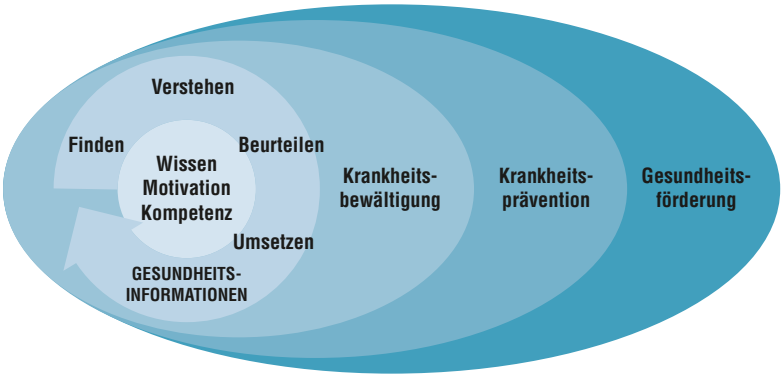
GESUNDHEITSKOMPETENZ VON JUGENDLICHEN

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 Mädchen und Burschen 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).[1]



Vereinfachtes Modell zur Gesundheitskompetenz nach Sorensen 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 ExpertInnen 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.

[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 = 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 Gesundheitskompetenz-Rahmen 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 Lebensverlaufs 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 unter dem 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).[2]

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-AutorInnen des Ludwig Boltzmann Instituts für Health Promotion Research wie folgt zusammengefasst:

[2] Messwert: Mittelwert des Index „Allgemeine Gesundheitskompetenz“

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 Freunden 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"** (HBSC-Studie) kam 2014 zu folgenden Ergebnissen zum Gesundheitsverhalten von SchülerInnen in Österreich: Jugendliche mit höherer allgemeiner Gesundheitskompetenz zeigten sich körperlich aktiver, griffen seltener zu Tabak und schätzten ihre Gesundheit besser ein als Jugendliche mit einer geringeren Gesundheitskompetenz (Ramelow et al., 2015). Laut der „Österreichischen Gesundheitskompetenz-Jugendstudie" (Röthlin et al., 2013) lag der Anteil der befragten Jugendlichen mit ausreichender bzw. exzellenter Gesundheitskompetenz bei 42 %.

Allerdings bereitete es über 20 % der 13- bis 17-Jährigen Schwierigkeiten, Hilfe oder hilfreiche Informationen bei psychischen Problemen zu finden, obwohl das Verständnis für die Bedeutung eines gesunden Lebensstils oder für ärztliche Anweisungen relativ gut ausgeprägt schien. Daher empfehlen die AutorInnen: „Es wäre also günstig, Jugendliche besser darin zu schulen, wie sie mit Stress, Druck, Traurigkeit, Ängstlichkeit oder Beziehungsproblemen umgehen können, wer ihnen dabei helfen kann, u.Ä. bzw. präventive Angebote zu schaffen,

damit Jugendliche lernen, wie sie weniger in stressige bzw. anderweitig schwierige Situationen gelangen“ (Ramelow et al., 2015, S. 100 f.).

In diesem Zusammenhang sind auch Unterschiede zwischen den befragten Jugendlichen von hoher Relevanz: In der HBSC-Studie konnten in Bezug auf die Gesundheitskompetenz keine Unterschiede nach Geschlecht oder Migrationshintergrund festgestellt werden. Unterschiede zeigten sich hingegen nach soziökonomischem Hintergrund. Jugendliche aus finanziell schlechter gestellten Familien sowie Jugendliche, deren Eltern über einen geringen Bildungsabschluss verfügten, erreichten signifikant schlechtere Ergebnisse (ebd. sowie Bundesministerium für Gesundheit, 2016).

Durch den Zusammenhang zwischen allgemeiner Bildung und Gesundheitskompetenz sind vor allem Mädchen und Burschen 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 ÖsterreicherInnen erhöhen“ (siehe „10 Ziele“ unter: https://gesundheitsziele-oesterreich.at). 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 PartnerInnen 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 Mädchen und Burschen wissen, wo sie seriöse Informationsquellen finden und wohin sie sich mit gesundheitlichen Fragen wenden können.

LESEEMPFEHLUNGEN ZUM THEMA

Allianz Gesundheitskompetenz – Gesundheitskompetenz fördern, Ansätze und Impulse

http://www.allianz-gesundheitskompetenz.ch/logicio/client/allianz/file/Literatur/Brosch_A4_Gesundheitskompetenz_dt_web.pdf

---

FEM Projekt „Durchblick“ – Gesundheitskompetent in der Praxis. Projekterfahrungen mit der Stärkung der Gesundheitskompetenz von Wien und der Steiermark

http://fem.at/shared/Durchblick-Manual-fWeb.pdf

Frauengesundheitszentrum – allgemeine Informationen zu Gesundheitskompetenz und Gesundheitsinformationen, weitere Links

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

McDaid, D. (2016). In die Gesundheit der Jugendlichen investieren. Was wissen wir über den Nutzen für den Bildungssektor?

https://www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Gesundheitsreform/Gesundheitskompetenz/In_die_Gesundheitskompetenz_von_Kindern_und_Jugendlichen_investieren

---

Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz – aktuelle Informationen, Berichte 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 KindergartenpädagogInnen, Lehrpersonen, BetreuerInnen in Vereinen und außerschulischen Kinder- und Jugendeinrichtungen, aber auch ÄrztInnen und TherapeutInnen. 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 Wiener Gebietskrankenkasse ein Curriculum zum Thema

Gesundheitskompetenz für SchülerInnen im Alter zwischen 13 und 18 Jahren entwickelt. Die Grundidee des Projekts bestand darin, den jugendlichen SchülerInnen 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 ExpertInnenbefragung durchgeführt, um relevante Fragestellungen für Jugendliche im Zusammenhang mit Gesundheitskompetenz zu identifizieren. Die Ergebnisse dieser Befragung fassen die aus ExpertInnensicht 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 (Fach-)Arzt / zu welcher (Fach-)Ärztin – und wie oft?
- Wann geht man ins Krankenhaus?
- Wie sind die Sozialversicherungen organisiert?
- Welche (PatientInnen-)Rechte hat man als JugendlicheR / MinderjährigeR?
- 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 und Urologe
- Umgang mit Diversität

Zwei zentrale Ansätze in der Vermittlung von Gesundheitskompetenz sind die **„Peer Education“** und das **Miteinbeziehen von MultiplikatorInnen.** 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 InformationsvermittlerInnen 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 MultiplikatorInnen-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 Thematiken 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).

MULTIPLIKATORINNEN

Als **MultiplikatorInnen** 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 MultiplikatorInnen ist es, eine bestimmte Gruppe umfangreich fortzubilden und somit die Verfügbarkeit von ExpertInnen sicherzustellen, um neues Wissen zu vermitteln und neue Kompetenzen aufzubauen. Das MultiplikatorInnen-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 MultiplikatorInnen

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

bOJA – Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit: Leitfaden für Gesundheitskompetenz in Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit

http://www.boja.at/fileadmin/download/Projekte/Gesundheit/Leitfaden_Gesundheitskompetenz_OJA_2_Auflage_Web.pdf

---

Gesundheit GV – öffentliches Gesundheitsportal Österreichs vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit – Infomaterial und Broschüren für Schulen zu Gesundheitsthemen

https://www.gesundheit.gv.at/service/broschueren/schule-bewegung-infomaterial

---

GIVE Servicestelle für Gesundheitsförderung an österreichischen Schulen – Informationen zu Gesundheitskompetenz in Schulen

http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/fs_gesundheitskompetenz.pdf

---

Informationen über Internetmissbrauch und Schutz von InternetnutzerInnen; Aufklärungsarbeit an Schulen

www.mimikama.at

Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums (mit extra Bereich für Lehrpersonen und MultiplikatorInnen)

www.feel-ok.at

ISOTOPIA Forum für gesellschaftspolitische Alternativen – Projekt Gesundheitskompetenz in der Basisbildung

http://www.isop.at/downloads/ISOTOPIA75_Gesundheitskompetenz.pdf

---

Österreichische Sozialversicherung – Methodenbox, Informationen zu Gesundheitskompetenz und Anregung zu Maßnahmen

http://www.hauptverband.at/cdscontent/load?contentid=10008.644606&version=1505478385

Rat auf Draht – Allgemeine Informationen zu Jugendgesundheitsthemen

https://www.rataufdraht.at/

Safer Internet – Informationen und Materialien für einen sicheren Umgang mit Internet

https://www.saferinternet.at/ (z. B. Unterrichtsmaterial: „Wahr oder falsch im Internet“)

Tiroler Gebietskrankenkasse: Themenfeldkatalog für Gesundheitskompetenz in Schulen – Leitfaden für LehrerInnen zu den Themen: Bewegung, Lebenskompetenz, Ernährung, Wohlbefinden, psychische Gesundheit, Entspannung, Gender, Gewalt, soziale Integration, Selbsteinschätzung

https://www.tgkk.at/cdscontent/load?contentid=10008.602297&version=1412932792

Unser Körper – Homepage für Kinder über Gesundheit und Medizin

http://www.unserkoerper.de/

Videos

Gesundheit ist überall – Gedanken von Mädchen zu Gesundheit und Wohlbefinden (Frauengesundheitszentrum FEM)

https://www.youtube.com/watch?v=AxdkNaj8Tm0

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=xlxGiI-bnmg

Methoden und Übungen

Methoden und Übungen finden Sie im 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. Anschließend finden Sie Links zu weiteren Best-Practice-Beispielen.

- Das Projekt **„Jugendgesundheitskonferenzen“** 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 realisiert 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 „Jugendgesundheitskonferenzen“ ist die Stärkung der Gesundheitskompetenz sozioökonomisch benachteiligter Mädchen und Burschen 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 MultiplikatorInnen, unter: https://www.wig.or.at/Jugendgesundheitskonferenzen.1559.0.html

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/

LINKS ZU WEITEREN BEST-PRACTICE-BEISPIELEN:

Präsentationen von Projekten auf der Fachkonferenz Gesundheitskompetente Jugendarbeit (24. März 2017):

http://www.boja.at/projekte/gesundheit/gesundheitskompetenz/power-point-praesentationen/

Projekteliste des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger:

http://www.hauptverband.at/cdscontent/?contentid=10007.759867&viewmode=content

---

LITERATURVERZEICHNIS

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

Bundesministerium für Gesundheit (2016). Österreichischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht. Abgerufen am 06.08.2018 von https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/9/7/CH1357/CMS1453376559886/kinderjugendgesundheitsbericht.pdf

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

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

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). Gesundheitskompetenz (Health Literacy) in Österreich im internationalen Vergleich. Präsentation Pressekonferenz des Fonds Gesundes Österreich, Wien, 14.8.2012. Abgerufen am 14.12.2018 von https://lbihpr.lbg.ac.at/de/sites/files/lbihpr/docs/Neuigkeiten_LBI_GM/pressekonferenz_healthliteracy.pdf

Ramelow, D., Teutsch, F., Hofmann, F., Felder-Puig, R. (2015). Gesundheits- und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC Survey 2014. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut. Abgerufen am 08.08.2018 von https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/08_Sucht/gesundheit_und_gesundheitsverhalten_oester_schuelerinnen_who-hbsc-survey_2014.pdf

Röthlin, F., Pelikan J. M., Ganahl, K. (2013). Die Gesundheitskompetenz der 15-jährigen Jugendlichen in Österreich. Abschlussbericht der österreichischen Gesundheitskompetenz Jugendstudie im Auftrag des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVSV). Abgerufen am 06.12.2018 von http://www.hauptverband.at/cdscontent/load?contentid=10008.597350&version=1395738807

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). Jugendalter – 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/

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. Die meisten Jugendlichen hatten bisher ohne ihre Eltern oder andere Erwachsene noch keinen selbstständigen Kontakt zu Gesundheitseinrichtungen in ihrer Umgebung.[1]

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.[2]

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: http://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.

1 http://www.bmgf.gv.at/cms/home/thema.html?channel=CH1350&doc=CMS1344847772233 (11.12.2018)
2 http://www.give.or.at/material/gesundheits-landkarte-erstellen/ (03.01.2019)

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 für Laien 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.[3]

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 an 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:

[3] https://sciencev1.orf.at/news/37985.html (20.12.2018)

medizin-transparent.at – Artikel zu Gesundheit, Krankheit, Diagnose und Therapien in Zeitungen und Fachzeitschriften werden von ExpertInnen der Donau-Universität Krems auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft

gesundheitsinformation.de – unabhängige, objektive, geprüfte Informationen, Entscheidungshilfen und Merkblätter

krankheitserfahrungen.de – ForscherInnen der Universitäten Freiburg und Göttingen interviewten Frauen und Männer, die mit einer chronischen Erkrankung leben, und stellen die Ergebnisse zur Verfügung

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 SchülerInnen 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.[4]

Altersgruppe: ab der 5. Schulstufe

Material: Computer, Tablet oder Handy mit Internetzugang

Dauer: 1 Stunde

Durchführung: Online-Quiz mit Fragen zu verschiedensten Gesundheitsthemen,
Link: https://umfrage.arbeiterkammer.at/index.php/517758/lang/de-informal/newtest/Y

[4] https://www.in-form.de/wissen/jugendliche-gesund-ernaehrung/ (02.01.2019)

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.[5]

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.[6]

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.

5 https://www.fairberaten.net/saeuglings-und-kinderernaehrung/hintergrundinfos/jugend-isst-anders/ (11.12.2018)
6 http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_essstoerungen_2015.pdf (04.01.2019)

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: http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_essstoerungen_2015.pdf auf Seite 22

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.[7]

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 beigemengt. 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 wieviel Zucker versteckt ist.[8]

Altersgruppe: ab der 5. Schulstufe

7 https://www.ages.at/themen/ernaehrung/who-zucker-empfehlungen/ (21.12.2018)
8 https://www.daserste.de/information/ratgeber-service/vorsicht-verbraucherfalle/versteckter-zucker-ausfuehrlich-100.html (03.01.2019)

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. Link: https://www.praxis-umweltbildung.de/dwnl/gesundheit/spielanleitung_wuerfelzuckerquiz.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.[9]

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

[9] https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-kinder (28.12.2018)

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.[10]

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: www.feel-ok.at/sport-vorteile. 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.at/de_AT/schule/themen/bewegung_sport/bewegung_sport.cfm

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 können Sportkurse in Wohnortnähe gefunden werden.

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

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.[11]

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 langfristiger 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: „Entdecke die Welt des Sports“. Für die Bearbeitung des Arbeitsblattes müssen sie unterschiedliche Tests machen, deren Links im Arbeitsblatt aufgelistet sind (Bewegungstest, Sportarten-Kompass, Sportangebote in Wohnortnähe).
Download des Arbeitsblattes „Entdecke die Welt des Sports“ unter: 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 haben sie die Möglichkeit, Kurse für diese Sportart in ihrer Wohnortnähe zu finden und Schnupperstunden zu vereinbaren.

[11] Michelle Willi, https://www.familienleben.ch/kind/jugendliche/pubertaet-und-sport-bewegung-hilft-koerper-und-psyche-5174 (03.01.2019)

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.[12]

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.[13]

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

Download des Workshops „BodyTalk“ unter: www.fem.at/shared/Bodytalk_WS_Leitfaden.pdf

Lernziele und Kompetenzen: „BodyTalk“ unterstützt die Jugendlichen dabei, ihr Selbstwertgefühl zu stärken, indem sie ihre eigenen Gefühle rund um ihr Äußeres verstehen lernen. Mädchen und Burschen erfahren, dass stereotype Ideale künstlich geschaffene und dem Zeitgeist entsprechende Vorgaben sind. Sie erwerben

12 http://www.fem.at/FEM/files/bodytalk.pdf (17.12.2018)
13 http://www.gleichstellungsmonitor.at/KapitelL/indikatorL5.php (04.01.2019)

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.[14]

Altersgruppe: ab 5. Schulstufe

Material: Arbeitsvorlage „Klaviertasten“, Stifte

Dauer: 1 bis 2 Stunden

Durchführung: Die anleitende Person schildert einen fiktiven Tag, an dem alles schiefläuft. 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 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

[14] http://www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen/ (22.12.2018)

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.[15]

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.[16]

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

15 Ao.Univ.-Prof.in Dr.in Andrea Paletta, https://www.uniforlife.at/de/weiterbildung/bildung-soziales/universitaetskurse/psychosozialorientierte-gesundheitsfoerderung/ (04.01.2019)
16 https://juleicavorbereitung.wordpress.com/2014/02/24/wie-im-richtigen-leben-ein-rollenspiel-uber-ungleichheit/ (04.01.2019)

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.

Download des Rollenspiels „Wie im richtigen Leben“ mit Informationen, Spielablauf und Materialien unter: https://vmg-steiermark.at/sites/maennerberatung.mur.at/files/forschungdownloads/igiv_anleitung_wie_im_richtigen_leben_nr_22.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 hineinzuversetzen, 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.“[17]

ZUR LIEBE GEHÖRT ...?

[17] Katrin Putschbach, https://www.thienemann-esslinger.de/fileadmin/Thienemann-Esslinger_Verlag_GmbH/Gabriel/Events_Extras/Kriegen_das_eigentlich_alle_Arbeitshilfe_Online_final.pdf (04.01.2019)

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 neue 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.[18]

Bezug zur Gesundheitskompetenz: Die sexuelle Entwicklung ist mit Träumen und Wünschen nach einer neuen, unbekannten 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.[19]

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 anschließend der Großgruppe präsentiert. Danach soll jede und jeder auf einen leeren Zettel fünf Begriffe schreiben, die für sie oder ihn zur Liebe unbedingt dazugehören und auf die sie oder 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 ...?“ unter: http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_sexualerziehung_2015.pdf auf Seite 42

18 https://www.eltern-bildung.at/sexualerziehung/ (19.12.2018)
19 http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_sexualerziehung_2015.pdf (03.01.2019)

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.[20]

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.[21]

Altersgruppe: ab der 6. Schulstufe
Material: Papier und Stifte

Dauer: 2 Stunden

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 so 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

[20] http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_sexualerziehung_2015.pdf (14.12.2018)
[21] https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Themenblatt_Positives_Koerperbild.pdf (02.01.2019)

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?“ unter: http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_sexualerziehung_2015.pdf auf Seite 44

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 (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: Infomaterial

http://www.bmgf.gv.at/cms/home/thema.html?channel=CH1350&doc=CMS1344847772233 (abgerufen am 11.12.2018)

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 (abgerufen am 17.12.2018)

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

http://www.fem.at/FEM/files/bodytalk.pdf (abgerufen am 17.12.2018)

Gesundheitsförderung Schweiz: Positives Körperbild

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 (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

http://www.gleichstellungsmonitor.at/KapitelL/indikatorL5.php (abgerufen am 04.01.2019)

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/gesundheit/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

(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 (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 (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.in Dr.in Andrea Paletta – Psychosozialorientierte Gesundheitsförderung

https://www.uniforlife.at/de/weiterbildung/bildung-soziales/universitaetskurse/psychosozialorientierte-gesundheitsfoerderung/ (abgerufen am 04.01.2019)

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

queraum.
kultur- und sozialforschung

WiG
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

StaDt+Wien
Wien ist anders.

Impressum

Herausgeber
queraum. kultur- und sozialforschung
Obere Donaustraße 59/7a, 1020 Wien
www.queraum.org

Redaktion
Mag.a Christa Straßmayr

Gestaltung
Verena Blöchl

Dieses Skriptum entstand im Rahmen des Projektes „Gesunde Leopoldstadt“,
gefördert von der Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH

INHALT

1 Gesundheitsförderung 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 10

1.6 Ansatzpunkte der Gesundheitsförderung 15

2 Der bunte Gesundheitsförderungstopf zum Thema Ernährung 16

2.1 Ausgangslage 16

2.2 Orientierungshilfen 16

2.3 Erfahrungen 18

3 Lust auf Bewegung 21

3.1 Ausgangslage 21

3.2 Orientierungshilfen 22

3.3 Erfahrungen 24

4 Seelische Gesundheit - Die Seele baumeln lassen 26

4.1 Ausgangslage 26

4.2 Orientierungshilfen 30

4.3 Erfahrungen 35

5 Projektumsetzung: Anleitung zum Aktiv-werden 37

5.1 Projektentwicklung 37

5.2 Methodenkompetenz 37

5.3 Checklisten zu den Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung 39

6 Literatur 42

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 Ansprechpartnern 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 Akteuren innerhalb und außerhalb des Gesundheitswesens. Alle Bereiche, die einen Einfluss auf die Gesundheit ausüben (neben Akteuren des Gesundheitssystems auch die politische Ebene, ArbeitgeberInnen, 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)

1. **Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik:**
   Gesundheit muss auf allen Ebenen und in allen Politiksektoren auf die politische Tagesordnung gesetzt werden.
2. **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.
3. **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.
4. **Unterstützung gesundheitsbezogener Gemeinschaftsaktionen:**
   Gesundheitsförderung wird realisiert im Rahmen konkreter und wirksamer Aktivitäten von Bürgerinnen und Gemeinden. Die Unterstützung von Nachbarschaften und Gemeinden im Sinne einer vermehrten Selbstbestimmung ist ein zentraler Angelpunkt der Gesundheitsförderung.

5. **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 Gesundheitszustands

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, M. & 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 wie -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.

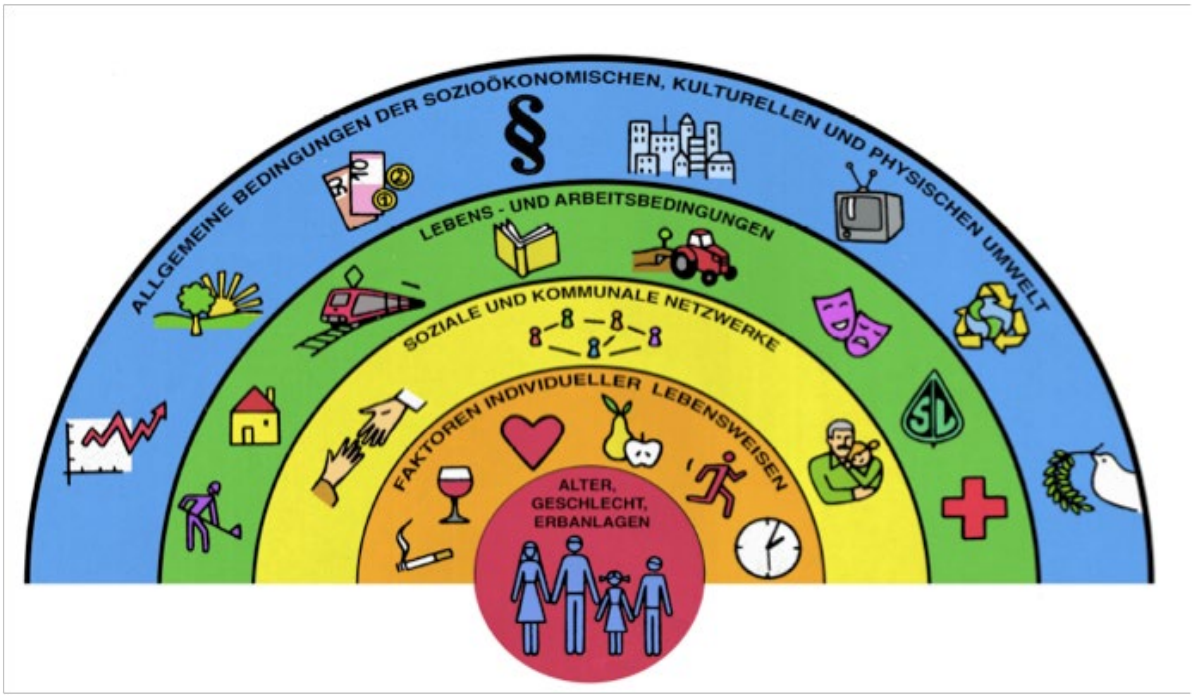
Die medizinische Versorgung stellt eine allgemein viel diskutierte Determinante der Gesundheit dar. Wie Abbildung 4 verdeutlicht, ist der Einfluss des Gesundheitssystems auf den Gesundheits- und Krankheitszustand der gesamten Bevölkerung aber nur ein Bedingungsfaktor unter vielen. Bereits Studien in 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 übergelagerten 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 Wissen, 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: Bestimmungsfaktoren des Gesundheitszustands (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 und 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 übersetz 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“* (Brösskamp-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 Akteure genauer zu bestimmen, adäquate Zugangswege zu definieren und die vorhandenen Ressourcen zu nutzen (vgl. Hurrelmann et al. 2004).

Partizipation der AkteurInnen 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: Wright, M.T., Block, M. & Unger, H.v. (2007) Stufen der Partizipation in der Gesundheitsförderung: Ein Modell zur Beurteilung von Beteiligung.)

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 wird und Wirkungen entfalten kann,
- 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 BürgerInnen bieten.

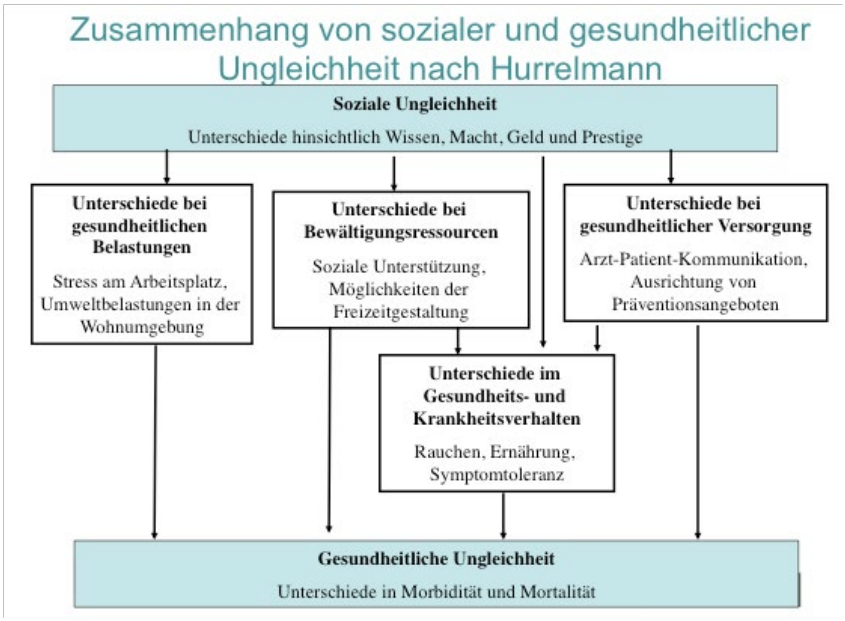
Gefahr ist, dass jene durchfallen oder unbeachtet bleiben, die

- 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 1986 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)

In 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 Akteuren innerhalb und außerhalb des Gesundheitswesens. Alle Bereiche, die einen Einfluss auf die Gesundheit ausüben (neben Akteuren des Gesundheitssystems also auch beispielsweise die politische Ebene, ArbeitgeberInnen, 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 bestehenden Netzwerken, um Zugang zur Zielgruppe zu erhalten
- Beziehen Sie Erfahrungen anderer Projekte und Personen mit ein
- Bauen Sie auf bestehende Strukturen auf
- Vermeiden Sie Konkurrenz
- Kooperation Sie mit anderen AkteurInnen, 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 seelischer Gesundheit einerseits gesundes Verhalten und anderseits gesunde Verhältnisse fördert. Das gilt die Voraussetzung für langfristige und nachhaltige Veränderungen.

2 DER BUNTE GESUNDHEITSFÖRDERUNGSTOPF ZUM THEMA ERNÄHRUNG

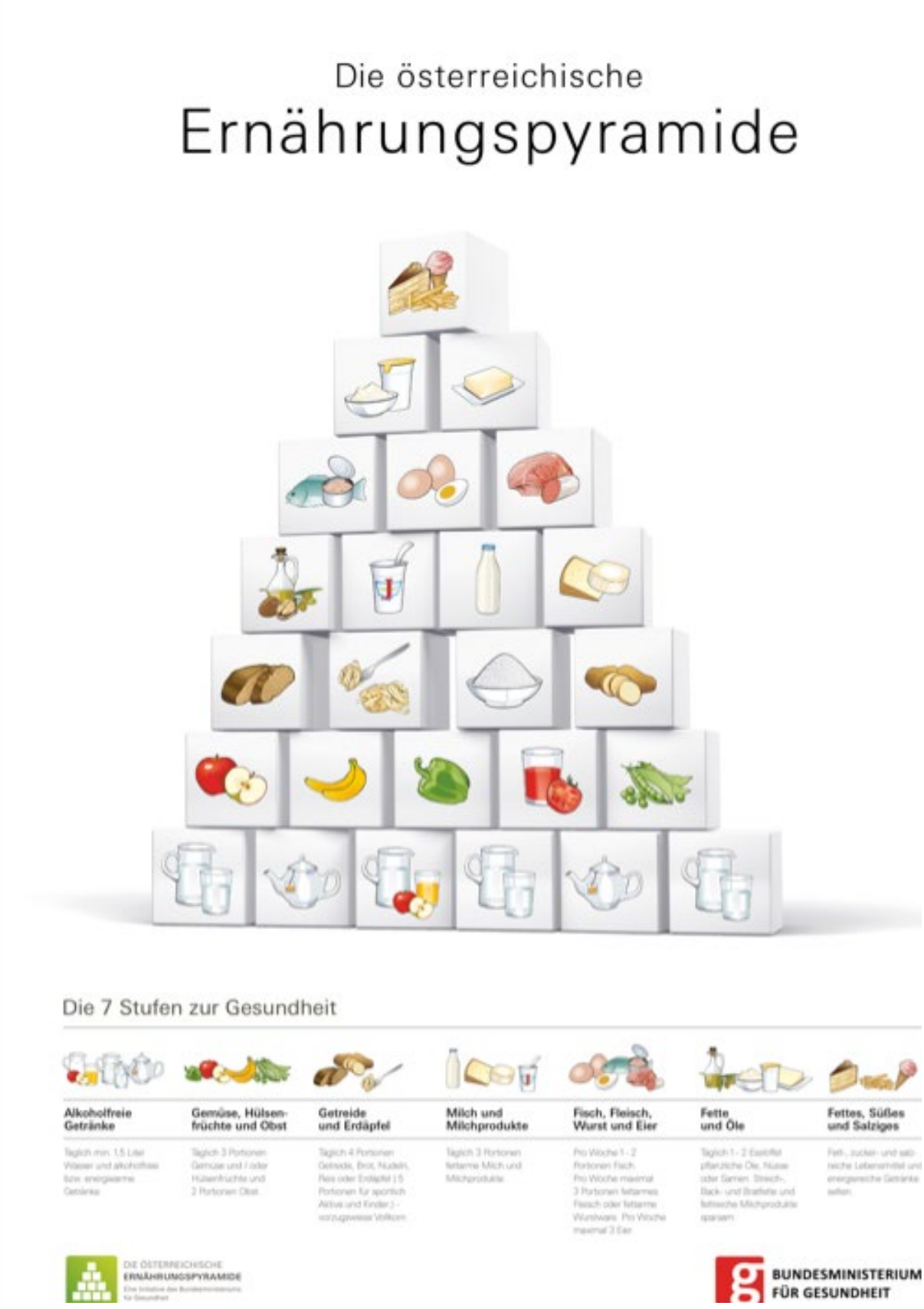
2.1 Ausgangslage

Grundsätzlich essen die ÖsterreicherInnen zu fett, salzig und süß. Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte werden zu wenig gegessen. 40% der österreichischen Erwachsenen sind übergewichtig, 12% davon sind adipös (die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen). Die Gesundheitssituation der österreichischen Kinder ist ebenfalls alarmierend: 24% der Schulkinder im Alter von 7 bis 14 Jahren sind als übergewichtig oder adipös einzustufen. Im Vergleich zur letzten Erhebung 2008 gibt es eine Zunahme von Übergewicht bei Kindern. Aber auch knapp 4 Prozent der Kinder sind untergewichtig, wobei Mädchen doppelt so häufig wie Buben betroffen sind (vgl. Elmadfa et al. 2012).

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 gesunden Ernährung sein kann (siehe Abb. 5). Die Ernährungspyramide gibt es auch abgestimmt auf die Bedürfnisse von Kindern und Schwangeren (vgl. Bundesministerium für Gesundheit).

Abb. 5: Die österreichische Ernährungspyramide (BMG)



Der Nationale Aktionsplan Ernährung 2012 (NAP.e)

Der Nationale Aktionsplan Ernährung 2012 (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. Bundesministerium für Gesundheit 2012).

Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Als hilfreiche Richtlinien für gesunde und ausgewogene Ernährung können auch die „10 Regeln der DGE" herangezogen werden (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2011):

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag"...
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

2.3 Erfahrungen

Ein Beispiel aus der Praxis ist das Gesundheitsförderungsprojekt:

„Wolfsbacher Apfelsaft – Kraftquelle aus dem Mostviertel"

(siehe http://www.vswolfsbach.ac.at/aktuell20092010/saftprojekt.pdf)

Projektziel war es Volksschulkindern Wertschätzung für die Natur, deren Früchte und die Landschaft und ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu vermitteln. Im Herbst wurden von den Kindern, mit Hilfe einiger Mütter, Äpfel und Birnen geklaubt. Bei einem Moststraße-Betrieb sahen die VolksschülerInnen

mit eigenen Augen, wie aus herben Mostobst süße Säfte entstehen. Für ihre eigenen Säfte entwarfen die VolksschülerInnen selbst gestaltete Etiketten. Mit selbst gedichteten Werbesprüchen und selbst gemalten Plakaten rührten sie auch bei den anderen VolksschülerInnen die Werbetrommel für Ihren Saft. Auch der Verkauf inkl. Abrechnung wurde von den Kindern teilweise selbst übernommen. Zu Beginn des „Baumblütenfestes“ unternahmen die Kinder mit den Lehrerinnen eine kleine Wanderung mit Rätsel- und Lesestationen in Wolfsbach. Danach wurde das Projekt den Eltern, Großeltern, Gemeindevertretern, ObstbäurInnen und Kindergartenkindern im Turnsaal der Volksschule vorgestellt. Das Obstlied „Drent bei der grean Au“, die ObstgstanzIn untermalt vom einem Bläserduo, der Apfel/Birnen – Hiphop Tanz und das Märchentheater „Schneewittchen“ hatten alle Zuseher, ob jung oder alt, begeistert.

Bestellmöglichkeiten von Broschüren und Informationen

Unter diesen Links finden Sie Bestellmöglichkeiten von Broschüren und Informationen:

Bundesministerium für Gesundheit

http://bmg.gv.at/ (Ernährungspyramiden, diverse Broschüren, Nationaler Aktionsplan Ernährung 2012, Österreichischer Ernährungsbericht 2008)

Fonds Gesundes Österreich

http://www.fgoe.org (Ernährungsbroschüre)

Österreichisches Portal zur Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung

http://www.umweltbildung.at/cgi-bin/cms/af.pl?navid=19

Sipcan Initiative für ein gesundes Leben

http://www.sipcan.at/ (Broschüren zum Thema Getränke)

die umwelt beratung

http://www.umweltberatung.at/ (Rezepte der Saison)

give Servicestelle für Gesundheitsbildung

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

aid

http://www.aid.de/ernaehrungsbildung/start.php (Unterrichtsmaterialien, Food Literacy)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

http://www.bzga.de/infomaterialien/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

http://www.dge.de/ (10 Regeln für vollwertige Ernährung)

Österreichische Gesellschaft für Ernährung

http://www.oege.at/

Richtig essen von Anfang an

http://www.richtigessenvonanfangan.at/ (Ernährung in der Schwangerschaft)

DieSie Wiener Programm für Frauengesundheit

(Ernährung, die bewegt - für Mütter und Kind; Wegweiser zum gesunden Lebensstil)

http://www.diesie.at/

Gesundheit gv at - Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs

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

BIO AUSTRIA

http://www.bio-austria.at/schulen/bio_fuer_die_schule/schule_allgemein/praesentationsmaterial_fuer_den_unterricht

Materialien (z.B. ein mehrsprachiges Kochbuch), die die Durchführung kultursensibler und handlungsorientierter Ernährungskurse unterstützen, können hier heruntergeladen werden:

http://www.saglik-berlin.de/materialien.html

3 LUST AUF BEWEGUNG

3.1 Ausgangslage

Regelmäßige Bewegung hält gesund und fit und senkt das Erkrankungsrisiko. Laut HBSC-Studie 2010 ist nur ein Fünftel der 11-15jährigen SchülerInnen täglich zumindest 60 Minuten körperlich aktiv. Durchschnittlich 5 Stunden der Freizeit an Schultagen und 7 Stunden an schulfreien Tagen werden sitzend verbracht, z.B. vor dem Fernseher oder am Computer (vgl. HBSC 2010).

Bei den Erwachsenen ist nur zirka ein Viertel aus gesundheitlicher Sicht ausreichend körperlich aktiv. Mehr als ein Drittel der Erwachsenen betreibt keine körperlichen Aktivitäten, die zumindest mäßig anstrengend sind - eine Voraussetzung, damit die Bewegung eine gesundheitsfördernde Wirkung hat. Mit steigendem Lebensalter bewegen sich die ÖsterreicherInnen weniger: Bei älteren Menschen nimmt der Anteil der Personen, die mindestens einmal pro Woche durch Bewegung ins Schwitzen kommen, im Vergleich zu den 15- bis 30-Jährigen deutlich ab (vgl. Titze et al. 2010).

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung wird in Abbildung 6 dargestellt.

Abb. 6: Gesundheitliche Auswirkungen von Bewegung (Cavill et. al. 2010)

Krankheit	Wirkung
Herzerkrankung	Reduziertes Risiko
Schlaganfall	Reduziertes Risiko
Übergewicht und Fettleibigkeit	Reduziertes Risiko
Typ-2-Diabetes	Reduziertes Risiko
Darmkrebs	Reduziertes Risiko
Brustkrebs	Reduziertes Risiko
Beeinträchtigung des Muskel-Skelettapparats	Verbesserung
Stürze älterer Menschen	Reduziertes Risiko
Beeinträchtigung des psychologischen Wohlbefindens	Verbesserung
Depression	Reduziertes Risiko

3.2 Orientierungshilfen

Als Richtlinie für ein gesundheitsförderndes Maß an Bewegung gelten die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Die Bewegungsempfehlungen sind konkret für drei Zielgruppen definiert (vgl. Titze et al. 2010):

(1) Kinder und Jugendliche
(2) Erwachsene (18-64 Jahre) und
(3) ältere Menschen ab 65 Jahren.

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. Titze et al. 2010):

- 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

- Bewegung mittlerer Intensität 60 Minuten pro Tag
- Muskelkräftigende und knochenstärkende Formen 3x/Woche
- Zusätzlichen Aktivitäten zur Förderung der Koordination und Beweglichkeit

Erwachsene

Um Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten...

- 2 ½ Stunden = 150 min pro Woche mit mittlerer Intensität oder
- 1 ¼ Stunden = 75 min pro Woche mit höherer Intensität oder
- eine entsprechende Kombination aus mittlerer und höherer Intensität
- Muskelkräftigende Übungen an mindestens 2 Tagen pro Woche

Für einen zusätzlichen und weiter reichenden gesundheitlichen Nutzen...

- 5 Stunden = 300 min pro Woche mittlerer Intensität oder
- 2 ½ Stunden = 150 min pro Woche mit höherer Intensität oder
- eine entsprechende Kombination aus mittlerer und höherer Intensität
- Muskelkräftigende Übungen an mindestens 2 Tagen pro Woche

Ältere Menschen 65+

- Die selben Empfehlungen wie für die Erwachsenen
- Wenn Beschwerden, dann Bewegungsdauer wählen, bei der man sich wohl fühlt
- Aktivitäten die das Gleichgewichtsvermögen erhalten

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)

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

Person	**Aktivitäten**
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

3.3 Erfahrungen

Ein Beispiel aus der Praxis ist das Gesundheitsförderungsprojekt:

„Mauer bewegt sich!“ - Bewegungsförderung in einer Gemeinde, Heidelberg

Dieses Projekt startete zunächst in Kindergarten und Schule mit dem Ziel zusätzliche Sport und Bewegungszeiten in den Tagesablauf zu integrieren (z. B.: Bewegungspausen im Unterricht, aktive Pausengestaltung). Hinzu kamen Ideen für die Schulweggestaltung und die Durchführung von Mobilitätstagen. Dazu wurde auch die Gemeinde einbezogen. Die Organisation der Aktionen wurde u.a. mit Hilfe von bürgerschaftlichem Engagement sicher gestellt.

Die dauerhafte Einrichtung des „Walking Bus“ („Laufender Schulbus“: gemeinsames Gehen zur Schule, Kinder werden abgeholt) sichert dem Thema auch in der Gemeinde, beim Gemeinderat und in der Öffentlichkeit eine hohe Aufmerksamkeit. Weitere Informationen zu diesem Projekt sind unter www.gesundheitliche-chancengleichheit.de zu finden (Gold et al. 2012).

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, sozioökonomischen, kulturellen und ökologischen Faktoren beeinflusst wird.

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

4.1 Ausgangslage

Mehr als 27% der erwachsenen EU-Bürger sind mindestens einmal im Leben von psychischer Erkrankung betroffen (Ängste und Depressionen: 100 Mio; Alkoholerkrankungen: 21 Mio; Alzheimer und andere Demenzerkrankungen: 7 Mio;

Schizophrenie, bipolare Störungen, Panikstörungen: je 4 Mio; Selbstmord: 150 000 Personen pro Jahr / 80% Männer. Psychische Erkrankungen verursachen hohe sozio-ökonomische Kosten (35-45% des Fernbleibens von Arbeit) (vgl. WHO 2006).

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. Ein außergewöhnlicher Anstieg der psychischen Erkrankungen zeigt sich u.a. auch in den Krankenstandsdaten: Die Dauer des Krankenstands aufgrund einer psychischen Diagnose ist erheblich länger als jene mit körperlichen Diagnosen (40 zu 11 Tagen) (vgl. Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger 2011).

Umso wichtiger ist es, der Seele bzw. Psyche einen angemessenen Platz in der Gesundheitsförderung zu gewähren. Um resilient gegen Belastungen (Konflikte, Misserfolgen, 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 Sozialkapital Theorie unterscheidet drei Ebenen (vgl. Coleman1994):

1. die Mikro-Ebene: Darunter fallen persönliche vertrauliche Nahbeziehungen – in 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 wirkst 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: 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) (http://www.verein-start.at/?Aktivit%26auml%3Bten: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 Teil-Nehmer, 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 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.Freien 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?

4.3 Erfahrungen

Anbei werden zwei Beispiele aus der Gesundheitsförderungspraxis aufgezeigt:

„Treffpunkt Tanz“ und „LachClubs“ in Wien
(Wiener Gesundheitsförderung www.wig.ot.at)

Die Wiener Gesundheitsförderung führte im August und September 2012 an unterschiedlichen öffentlichen Plätzen Tanzworkshops durch. Unter dem Motto: „Gemeinsam Lebensfreude genießen“ konnten alle, die Lust hatten, kostenlos mitmachen. Somit war ein niederschwelliger Zugang zu den Workshops gewährt. Ein Video zu Treffpunkt Tanz finden Sie unter:
http://www.wien.gv.at/tv/detail.aspx?mid=220734&title=Treffpunkt-Tanz---Kostenlose-Tanzworkshops-der-Wiener-Gesundheitsförderung

Der positive Einfluss von Humor und Lachen auf die körperliche und psychosoziale Gesundheit wird durch LachClubs von der Wiener Gesundheitsförderung gefördert.

„Lachen ist schlicht Balsam für Seele und Körper: Stresshormone werden abgebaut, die Ressourcen des Körpers aktiviert, das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt, die Abwehrkräfte gestärkt, Glückshormone freigesetzt ... und nicht zuletzt fördert es ein soziales Miteinander.“
(WiG 2013)

Ein Beispiel für den Lachclub ist unter http://www.youtube.com/watch?v=MkMhdqZiVUo einsehbar.

5 PROJEKTUMSETZUNG: ANLEITUNG ZUM AKTIV-WERDEN

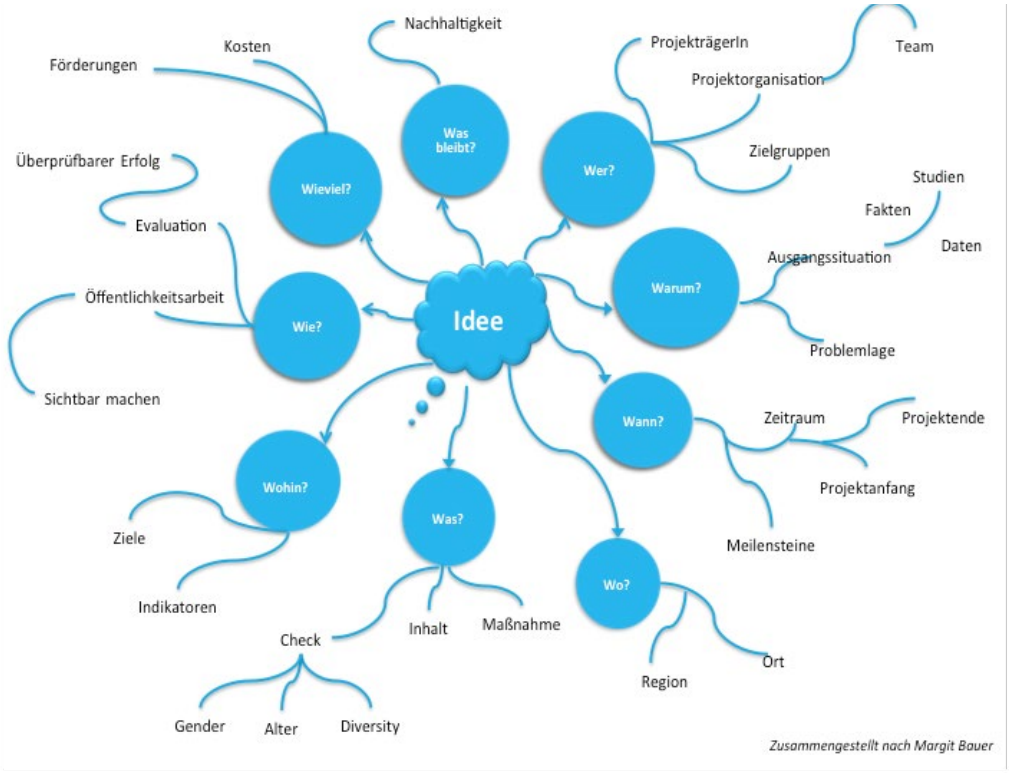
5.1 Projektentwicklung

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 VertreterInnen der Zielgruppe
- Einberufung eines BürgerInnenforums
- Interviews, Fragebogenbefragung
- Aktivierende Befragung
- Perspektiven-Wechsel
- Gemeinde/Stadtteil-Detektive
- Gemeinde/Stadtteil Analyse

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

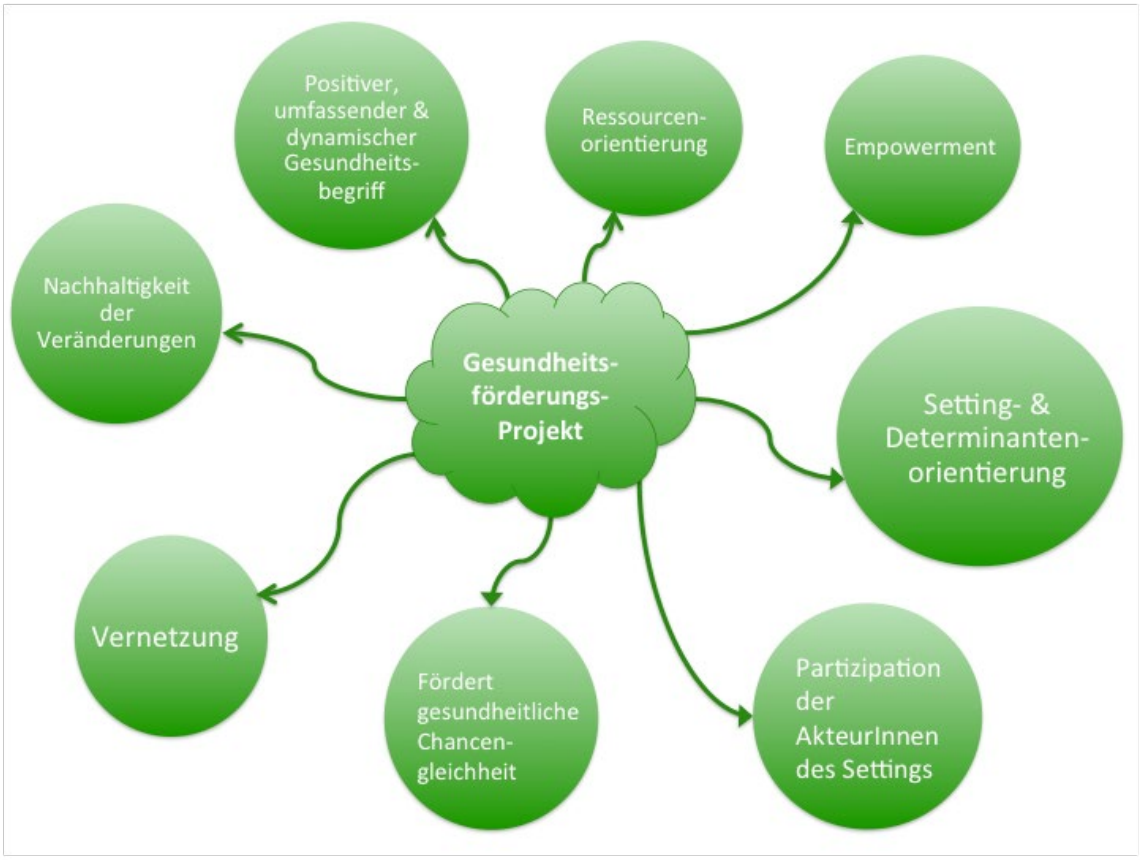
Abb. 9: Von der Idee zum Projekt



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 AkteurInnen des Settings werden in die Projektplanung und -durchführung einbezogen.
- Es ist dargelegt, welche AkteurInnen 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 AkteurInnen 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 PartnerInnen. 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 AkteurInnen (Schlüsselpersonen) sind identifiziert und kontaktiert.
- Form und Inhalt der Zusammenarbeit sind verbindlich geregelt.

Checkliste: PartnerInnen und Netzwerke

- Welche AkteurInnen und PartnerInnen im Stadtteil bezogen auf das Projektthema können für eine Kooperation gewonnen werden?
- Welche Institutionen des Gesundheitsbereiches können als MultiplikatorInnen angesprochen werden?
- Welche Kooperationsverbünde stellen Plattformen dar, die als PartnerInnen in Frage kommen?
- Welche Arbeitsgruppen, Runden Tische oder regelmäßige Gesundheitskonferenzen bieten sich zur Kooperation an?
- Durch welche Strategien lässt sich die Zusammenarbeit mit den PartnerInnen 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 MultiplikatorInnen systematisch eingebunden und qualifiziert.

Alle Checklisten basieren auf den Qualitätskriterien für Projekte in der Gesundheitsförderung der Wiener Gesundheitsförderung, WiG, 2009. http://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/DOWNLOAD/Foerderungen/Qualitaetskriterien_fuer_Projekte_der_Gesundheitsfoerderung.pdf.

6 LITERATUR

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

Brösskamp-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 Gesundheit (Hrsg.): Nationaler Aktionsplan Ernährung NAP.e / 2012. Wien 2012.

Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Österreichische Ernährungspyramide. http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/DIE_OeSTERREICHISCHE_ERNAeHRUNGSPYRAMIDE

Cavill, N., Kahlmeier, S. & Racioppi F. (Hrsg.): Bewegung und Gesundheit in Europa: Erkenntnisse für das Handeln. 2010

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.: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. 2011. http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf

Elmadfa I et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2012. 1. Auflage, Wien, 2012. http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/4/5/3/CH1048/CMS1348749794860/oeb12.pdf

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

Gesundheitsamt des Kanton Zug: 10 Schritte für psychische Gesundheit. 2011. http://www.psychische-gesundheit-zug.ch/10-schritte/

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.

Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger: Analyse der Versorgung psychisch Erkrankter. Projekt „Psychische Gesundheit". Abschlussbericht. 2011.

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.

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 Gesundheitsforderungskonferenz. Linz 2010

start pro mente. 10 Schritte zu psychischer Gesundheit.
http://www.verein-start.at/?Aktivit%26auml%3Bten:10_Schritte

Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health: Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Eigenverlag. 2010.

World Health Organization (WHO). First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada. Ottawa Charter for Health Promotion, Ottawa, 1986.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf

World Health Organization (WHO): Psychische Gesundheit: Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen: Bericht über die Ministerkonferenz der Europäischen Region der WHO. 2006.
http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

Wiener Gesundheitsförderung (WiG): Qualitätskriterien für Projekte in der Gesundheitsförderung. 2009.
http://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/DOWNLOAD/Foerderungen/Qualitaetskriterien_fuer_Projekte_der_Gesundheitsfoerderung.pdf.

Wiener Gesundheitsförderung (WiG): LachClubs in Wien. 2013. http://www.wig.or.at/.189.0.html

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, Herzkreislauf-Erkrankungen oder zum Auftreten bestimmter Krebsarten und Mangelerscheinungen beitragen. Neuere Studien bestätigen zudem, dass Ernährungsgewohnheiten auch **Denken, Erinnerungsvermögen und psychisches Wohlbefinden** beeinflussen. Ungesunde Ernährung bei Jugendlichen führt zu Problemen mit dem Körpergewicht (ca. 15% gelten als übergewichtig), der Aufmerksamkeit und dem Erinnerungsvermögen und hat somit auch negative Konsequenzen 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 in den Jugendlichen die Lust auf eine gesündere Ernährung geweckt werden.

Quellen:

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.

Hofmann, F., Felder-Puig, R. (2012). Das Ernährungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends. HBSC Factsheet Nr. 03/2012. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut.

LESEEMPFEHLUNG ZUM THEMA

„Das Ernährungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler“ Ergebnisse 2010 und Trends, HBSC Factsheet Nr. 03/2012
http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/factsheetnr3_ernaehrung.pdf

„Positives Körperbild bei Jugendlichen“ kurzer Fachtext der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der beschreibt, wie man ein positives Körperbild bei Jugendlichen fördern kann http://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1_de/d-ueber-uns/5-downloads/Arbeitspapier_029_GFCH_2014-12_-_Positives_Koerperbild_bei_Jugendlichen.pdf

Servicestelle für Gesundheitsbildung umfassende Linksammlung zu sämtlichen Ernährungsthemen (auch zu Essstörungen)
http://www.give.or.at/links/e-ernaehrung-bis-essstoerungen/

ENERGYDRINKS

„EFSA bestätigt Gesundheitsrisiko von Energy Drinks“ Foodwatch Nachricht vom 19.01.2015
http://www.foodwatch.org/de/informieren/energy-drinks/aktuelle-nachrichten/efsa-bestaetigt-gesundheitsrisiko-von-energy-drinks

„Verkaufsverbot an Jugendliche gefordert: So gefährlich sind Energy-Drinks“ Online Focus Artikel vom 21.01.2015
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“
http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/fotos-grafiken/infografiken

„Ernährung auf einen Blick“ Informationen zu Energie-, Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt verschiedener Speisen sowie zum Energieverbrauch in Form von Bewegung
http://www.stgkk.at/portal27/portal/stgkkportal/content/contentWindow?contentid=10007.711683&action=2

„Ernährung und Bewegung – Checkliste für Schulen“ Checkliste der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, Auflistung von sinnvollen Maßnahmen mit Links zu empfehlenswerten Materialien
http://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1_de/a-public-health/2-ernaehrung-bewegung/2-projekte/Ernaehrung_und_Bewegung_-_Checkliste_fuer_Schulen.pdf

„Gemüse- und Obst Saisonkalender“
http://www.umweltberatung.at/downloads/saisonkalender-poster-ernaehrung.pdf

„Iss was Xunds“ Ernährungstipps für Jugendliche
http://www.stgkk.at/portal27/portal/stgkkportal/content/contentWindow?contentid=10007.711683&action=2

Downloadbereich der Stiftung Gesundheitsförderung viele Arbeitspapiere zu gesundheitsförderlichen Themen – großer Schwerpunkt Thema „Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen“
http://gesundheitsfoerderung.ch/public-health/ernaehrung-und-bewegung-bei-kindern-und-jugendlichen/downloads.html

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

Wiener Initiative gegen Essstörungen Informationen und Hilfe, Videos zu den Themen Schönheitsideal, Essstörungen etc. 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 12,5% der Mädchen und 23,2% der Burschen in Österreich. Im Durchschnitt kommen die Jugendlichen auf 4,8 Stunden Bewegung pro Woche.

Ursachen für die geringe körperliche Aktivität liegen zum einen an der Reduktion von Alltagsbewegungen (Lift statt Treppe, in die Schule fahren statt zu Fuß gehen etc.), zum anderen an den vielen Möglichkeiten von sitzender oder liegender Freizeitgestaltung. In der HBSC-Befragung 2014 gaben Schülerinnen und Schüler an, durchschnittlich 5,4 Stunden täglich an Schultagen und 7,5 Stunden an schulfreien Tagen vor dem Fernseher, Computer, am Handy oder der Spielkonsole zu verbringen. 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:

Hofmann, F., Felder-Puig, R. (2013). Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends. HBSC Factsheet Nr. 8/2013. 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.

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

„Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler“ Ergebnisse 2010 und Trends, HBSC Factsheet Nr. 08/2013
http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/factsheet_nr8_bewegung.pdf

„Organisierte Freizeitaktivitäten österreichischer Schüler und Schülerinnen im Alter von 11-17 Jahren“ HBSC Factsheet Nr. 09/2013
http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/2013_factsheet_nr_9_freizeitaktivitaeten.pdf

„Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ (Bundesministerium für Gesundheit) http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/1/6/5/CH1357/CMS1405438552027/oe_empfehlung_gesundheitswirksamebewegung.pdf

„Positives Körperbild bei Jugendlichen“ kurzer Fachtext der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der beschreibt, wie man ein positives Körperbild bei Jugendlichen fördern kann http://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1_de/d-ueber-uns/5-downloads/Arbeitspapier_029_GFCH_2014-12_-_Positives_Koerperbild_bei_Jugendlichen.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://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1_de/a-public-health/2-ernaehrung-bewegung/2-projekte/Ernaehrung_und_Bewegung_-_Checkliste_fuer_Schulen.pdf

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (FGÖ)
http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/fotos-grafiken/infografiken

Downloadbereich der Stiftung Gesundheitsförderung viele Arbeitspapiere zu gesundheitsförderlichen Themen – großer Schwerpunkt Thema „Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen“ http://gesundheitsfoerderung.ch/public-health/ernaehrung-und-bewegung-bei-kindern-und-jugendlichen/downloads.html

Informationsbroschüre zum Thema Entspannung (Servicestelle Schule und Sozialversicherungsträger) kurze Erklärung und viele Übungen zu den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerung https://ooegkk.at/portal27/portal/ooegkk-portal/content/contentWindow?contentid=10008.576584&action=b&cacheability=PAGE&version=1391199378

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 Schülerinnen und Schüler gefragt, wie zufrieden sie mit ihrem Leben auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr zufrieden) sind. Der Durchschnittswert betrug 7,8 und scheint somit recht hoch, wobei Mädchen im Mittel niedrigere Werte angeben als Burschen. Weniger erfreulich dagegen stellt sich die von den Jugendlichen erlebte Beschwerdelast vor allem durch psychische Symptome dar, die seit 2006 kontinuierlich leicht gestiegen ist. Laut Studienergebnissen aus dem Jahr 2010 leidet ca. ein Drittel der über 13-jährigen befragten Schülerinnen und Schüler mehrmals pro Woche unter Einschlafschwierigkeiten, schlechter Laune/Gereiztheit, allgemein schlechtem Gefühlszustand oder Nervosität.

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. Andererseits wirken sich gesellschaftliche Phänomene wie wachsender Leistungsdruck, Beschleunigung, chronische Zeitnot und Reizüberflutung 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 kommen 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 (Cybermobbing, Grooming, Sexting, Internetsucht etc.). Dies alles prägt die Lebensrealität der Jugendlichen und sie brauchen Anregungen, wie sie damit umgehen können und wer ihnen dabei helfen kann.

Quellen:

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.

Ramelow, D., Felder-Puig, R. (2013). Die psychische Gesundheit von österreichischen Schülerinnen und Schülern: Ergebnisse 2010 und Trends. HBSC Factsheet Nr. 07/2013. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut.

LESEEMPFEHLUNG ZUM THEMA

„Bullying und Gewalt unter österreichischen Schülerinnen und Schülern“ Ergebnisse 2010 und Trends, HBSC Factsheet Nr. 06/2013
http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/2013_factsheet__nr_6_bullying_und_gewalt.pdf

„Die psychische Gesundheit von österreichischen Schülerinnen und Schülern“ Ergebnisse 2010 und Trends, HBSC Factsheet Nr. 07/2013
http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/factsheet_nr.7_2013_psychische_gesundheit.pdf

„Konsum von Tabak, Alkohol und Cannabis bei österreichischen Schülerinnen und Schülern“ Ergebnisse 2010 und Trends, HBSC Factsheet Nr. 04/2012 http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/2012_factsheet__nr_4_alkohol_tabak_cannabis.pdf

„Organisierte Freizeitaktivitäten österreichischer Schüler und Schülerinnen im Alter von 11-17 Jahren“ HBSC Factsheet Nr. 09/2013
http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/9/7/0/CH1444/CMS1427118828092/2013_factsheet_nr_9_freizeitaktivitaeten.pdf

AUSGEWÄHLTE MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS

„Ich schaff das! Von Druck, Stress & Co.“ (WienXtra Jugendinfo) Informationen und Tipps zum Umgang mit Stress in der Pubertät sowie zu psychischen Krankheiten, Verzeichnis von Anlaufstellen
http://www.jugendinfowien.at/fileadmin/daten/jugendinfo/PDF/Broschueren/ichschaffdas_web.pdf

„Voll gestört – total normal! Infos und Hilfe zum Thema Psyche“ (WienXtra Jugendinfo) Erklärungen, Tipps für Betroffene und Angehörige, Anlaufstellen http://www.jugendinfowien.at/fileadmin/daten/jugendinfo/PDF/Broschueren/VollGestoert.pdf

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) http://www.feel-ok.at/

Gesunde Schule unter dem Punkt „Psychische Gesundheit“ Themen wie Migration und Schule, Peer-Mediation u.v.m.
http://www.gesundeschule.at/?page_id=1538

Rat auf Draht (Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen) große Themenbandbreite: Liebe, Sucht, Mobbing, etc. http://rataufdraht.orf.at/

Schulpsychologie/Bildungsberatung Themenbereiche: Bildungsinformation, Lernen-Leistung, Gewaltprävention (u.a. Programme), psychologische Gesundheitsförderung, Schülerberatung
http://www.schulpsychologie.at/

PSYCHISCHE PROBLEME, (AKUTE) KRISEN & SUIZIDPRÄVENTION

„Selbstverletzendes Verhalten. Die schnelle Info für junge Leute“ (WienXtra Jugendinfo) Information, hilfreiche Verhaltenstipps (für Betroffene und Angehörige), Kontaktadressen
http://www.jugendinfowien.at/fileadmin/daten/jugendinfo/PDF/Broschueren/leporello_svv.pdf

„Suizidprävention und Trauerverarbeitung in der Schule“ Text der Pädagogischen Hochschule St. Gallen: Theoretischer Hintergrund, Suizidpräventive Maßnahmen, Trauerverarbeitung in der Schule http://www.jehli.ch/suizid/download/suizid.pdf

„Trauer in der Schule“ Informationen und Tipps zum Umgang mit dem Tod von SchülerInnen, deren Angehörigen oder Lehrpersonen http://krisenintervention.tsn.at/sites/krisenintervention.tsn.at/files/upload/trauer_14.pdf

„Verrückte Kindheit“ Onlineportal für Kinder mit psychisch erkrankten Eltern, Informationen, Forum, Anlaufstellen
www.verrueckte-kindheit.at

„Zeitzeichen – Schnippeln und Ritzen“ Informationen zum Thema Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen
http://www.kreis-pinneberg.de/-p-3955.html?rewrite_engine=id

Krisenintervention an Schulen Informationsmaterialien und Handlungsanweisungen für Krisensituationen: Todesfall, Suizid, Unfall; Psychische Erkrankungen, Suchtmittelmissbrauch, Gewalthandlungen, LehrerInnengesundheit http://krisenintervention.tsn.at/content/krisen_%C3%BCbersicht

Suizidprävention Informationen und Handlungsanweisungen
http://www.krisenintervention.tsn.at/content/suizid-interne-materialien-suizidprävention

Todesfall, Suizid, Unfall Kurzinformationen, ausführliche Informationen zur Vorbereitung, Materialien für den Einsatz in der Klasse, Vorlage für Elternbrief etc.
http://krisenintervention.tsn.at/content/todesfall-suizid-unfall-aufbereitete-unterlagen

SUCHTPRÄVENTION

„Alkohol. Informationsbroschüre für junge Menschen“ (WienXtra Jugendinfo) Infos rund um Alkohol und seine Wirkung, mit Selbsttest http://www.jugendinfowien.at/fileadmin/daten/jugendinfo/PDF/Broschueren/alkohol.pdf

„Cannabis. Informationsbroschüre für junge Menschen“ (WienXtra Jugendinfo) Infos rund um die Wirkungen von Cannabis, Auskunft über Cannabis und das Gesetz, über Abhängigkeit und Sucht, Adressen von Beratungsstellen http://www.jugendinfowien.at/fileadmin/daten/jugendinfo/PDF/Broschueren/cannabis.pdf

„Delphi-Studie zur Vorbereitung einer nationalen Suchtpräventionsstrategie mit besonderem Augenmerk auf die Gefährdung von Kindern und Jugendlichen“ (Anton-Proksch-Institut und BMG 2013) Stoff- und stoffungebundene Süchte (ab S. 40 Zielgruppe Jugendliche/Prävention) http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Drogen_Sucht/Praevention_Therapie/Delphi_Studie

Lebenskompetenzen fördern – Suchtvorbeugung in der Schule“ Broschüre der Servicestelle für Gesundheitsbildung für die 5.-13. Schulstufe http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/give_lebenskompetenzen_MOSakt2015.pdf

„PartyFit!“ (Institut für Suchtprävention und check it!) Informationen rund um das Thema Alkohol direkt vor Ort bei Partys und Events, FAQs und Broschüren www.partyfit.at

„Sucht. Die schnelle Info für junge Leute“ (WienXtra Jugendinfo) Anlaufstellen rund um das Thema Sucht auf einen Blick – von Essstörungen über Online-Sucht bis zur Medikamentenabhängigkeit http://www.jugendinfowien.at/fileadmin/daten/jugendinfo/PDF/Broschueren/sucht_mini.pdf

„Suchthaufen. Die junge Seite der SUPRO“ Tipps und Antworten zu Fragen rund um die Themen Alkohol, Nikotin, Cannabis, Medien und Sucht http://suchthaufen.supro.at/

„Suchtprävention bei Jugendlichen“ Broschüren des Instituts für Suchtprävention für Jugendliche und Eltern http://www.praevention.at/jugend/infomaterialien.html

„Tabak. Informationsbroschüre für junge Menschen“ (WienXtra Jugendinfo) Infos zum Thema Tabak, Nikotin, gesundheitliche Auswirkungen und Tipps zum Aufhören bzw. weniger Rauchen http://www.jugendinfowien.at/fileadmin/daten/jugendinfo/PDF/Broschueren/tabak.pdf

„Tools4Schools“ (kontakt+co – Suchtprävention Jugendrotkreuz) Unterrichtsmaterialien für LehrerInnen für die 1.-9. Schulstufe http://www.kontaktco.at/fachbereiche/schule/allgemein/tools4schools/

„You only live once. Leb dein Leben. Ohne Rauch“ Beispielprojekt aus Österreich zum Thema Rauchprävention http://yolo.at/

Alkohol, Cannabis und Rauchen Info-Broschüren für Jugendliche und Bezugspersonen http://sdw.wien/ueber-uns/suchtpraevention/informationsmaterialien/

Rauchfrei Telefon Bereich „Jugendarbeit“ für MultiplikatorInnen http://rauchfrei.at/jugendarbeit/

ESSSTÖRUNGEN

„Prävention von Essstörungen“ Broschüre der Servicestelle für Gesundheitsbildung für die 5.-13. Schulstufe http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/GIVE_Essstoerungen_Aktualisierung2015.pdf

Informationsbroschüre zum Thema Entspannung (Servicestelle Schule und Sozialversicherungsträger) kurze Erklärung und viele Übungen zu den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerung https://ooegkk.at/portal27/portal/ooegkkportal/content/contentWindow?contentid=10008.576584&action=b&cacheability=PAGE&version=1391199378

intakt Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen http://www.intakt.at/

sowhat Therapie- und Beratungszentrum für Menschen, die von Essstörungen betroffen sind http://www.sowhat.at/

Wiener Initiative gegen Essstörungen Informationen und Hilfe, Videos zu den Themen Schönheitsideal, Essstörungen etc. http://www.essstoerungshotline.at/

Workshopanleitung „BodyTalk“ für Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren: Selbstwertgefühl stärken, sich mit Gefühlen rund um das eigene Äußere (im Speziellen Körpergewicht und Figur) auseinandersetzen http://www.dove.at/de/Resources/Others/PDF/Body_Talk.pdf

SEXUALITÄT

„Das erste Mal. Sexualität und Kontrazeption aus der Sicht der Jugendlichen“ (2001) Studie der Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF) http://www.oegf.at/dokumente/erstesmalstudie.pdf

„Jugendsexualität. Eine Replikationsstudie unter Einbeziehung von Jugendlichen mit Migrationshintergrund“ Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) http://www.oif.ac.at/service/zeitschrift_beziehungsweise/detail/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=2358&cHash=7df213a14631deb85514f01cc6e4795b

„Love, Sex und so ...“ Aufklärungsbroschüre für Jugendliche des Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend https://www.eltern-bildung.at/uploads/tx_bestellungsverwaltung/love_sex_und_so_01.pdf

„Sex ’n’ Love. Von Liebe, Sex und anderen Dingen“ (WienXtra Jugendinfo) Informationen rund um die Themen Beziehung, Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft, HIV/AIDS, Gewalt und Missbrauch, Kontaktadressen, Tipps http://www.jugendinfowien.at/fileadmin/daten/jugendinfo/PDF/Broschueren/sexnlove.pdf

„sex we can“ Aufklärungsfilm des österreichischen Instituts für Sexualpädagogik http://www.sexualpaedagogik.at/sex-we-can/

„Sexualität und Internet. Elternratgeber“ (Saferinternet und BMFJ) Informationen zum Thema Sexualität und Internet und Tipps zum Umgang damit in der Familie https://www.saferinternet.at/uploads/tx_simaterials/Elternratgeber_Sexualitaet_und_Internet.pdf

firstlove Beratungsstelle der ÖGF für Jugendliche (bis 18) zu allen Fragen der Sexualität, auch Online- und Telefonberatung http://www.firstlove.at/

Österreichische Gesellschaft für Familienplanung. Sexualpädagogik und Sexualberatung Bereich „Wissen“: viele Materialien zu bestellen, Broschüren zu sämtlichen Themen der sexuellen Gesundheit http://www.oegf.at/

PRÄVENTION VON GEWALT & MISSBRAUCH

„Gewaltprävention in der Sekundarstufe“ Hintergründe und Sammlung an praktischen Übungen mit Angaben zu weiterführender Literatur http://www.schulische-gewaltpraevention.de/gewaltpraevention%20sekundarstufe/index.html

„Sichere Orte Schaffen- Schutz vor sexualisierter Gewalt für Jugendliche und junge Erwachsene“ von Jugendlichen selbst 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/

Frauennotruf Anlaufstelle für alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die von sexualisierter, körperlicher und/oder psychischer Gewalt betroffen sind oder Gewalt in der Vergangenheit erfahren haben

http://www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung/frauennotruf/index.html

Gesprächsleitfaden und Hilfe für HelferInnen Leitfaden für Gespräch mit Kindern bei Verdacht auf sexuellen Missbrauch, Kontakt für Beratung http://www.die-moewe.at/de/hilfe-fuer-paedagoginnen-gespraechsleitfaden

Institut zur Prävention von sexuellem Missbrauch

http://www.amyna.de/

Institut zur Prävention von sexuellem Missbrauch in katholischen Einrichtungen Materialien für unterschiedliche Zielgruppen http://www.praevention-bildung.dbk.de/unterrichtsmaterialien/

Kinderschutzzentrum Möwe die Möwe – unabhängiger Verein für minderjährige Opfer von seelischer, körperlicher und sexueller Gewalt und deren Bezugspersonen http://www.die-moewe.at/de/startseite

MAG ELF - Kinderschutz

https://www.wien.gv.at/menschen/magelf/kinderschutz/

„Medien und Gewalt“ Einführung in das Thema Mediengewalt und dazugehörige Übungen

https://www.saferinternet.at/uploads/tx_simaterials/Medien_und_Gewalt.pdf

Nationales Präventionsprogramm „Jugend und Gewalt“ Schweiz Informationen, Literatur und Good Practice Beispiele www.jugendundgewalt.ch

Notruf-Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen

http://frauenberatung.at/

Prävention von sexualisierter Gewalt Unterrichtsmaterialien des Kinderschutzportals

http://www.kinderschutzportal.de/hilfe-fuer-paedagogische-fachkraefte/medien/unterrichtsmaterialien/

Thema Gewalt - Anleitungen zu thematischen Gruppenstunden (z.B. zum Thema eigene Grenzen, Konflikte, usw.)

http://www.bdkj.info/service/praxistipps-gruppenstunde/thematische-gruppenstunden/

Was geht zu weit? Informationen und Tipps rund um das Thema Dating, Liebe, Respekt und Grenzen

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

Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis Informationen, Literatur und Arbeitsmaterialien für die Arbeit mit Jugendlichen zum Thema Umgang mit Medien www.jff.de

Methodenhandbuch des Projekts „Sheeplive“

https://www.saferinternet.at/uploads/tx_simaterials/Methodik_Handbuch_Sheeplive_Cartoons.pdf

Projekt „Sheeplive“ zum Thema Sicherheit von Kindern und Jugendlichen insbesondere in Bezug auf die Risiken von Internet, Handys und neue Technologien http://at.sheeplive.eu/uber-projekt/allgemeine-infos

Cartoons für Jugendliche u.a. zu folgenden Themen:

- Oben ohne Pelz (Veröffentlichen von Nacktfotos oder Videos)
- Tanz nicht mit dem Wolf (Missbrauch mit Fotos und Videos)
- Der verheimlichte Freund (Grooming)
- Weiße Schafe (Diskriminierung und Rassismus im Internet)

Saferinternet Internetplattform zur Unterstützung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende bei einem sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien (z.B. Selbstdarstellung, Cyber Mobbing, …) https://www.saferinternet.at/die-initiative/

Saferinternet für Lehrpersonen Materialien für Lehrende

https://www.saferinternet.at/broschuerenservice/materialien-fuer-lehrende/

Video zur Bewusstseinsbildung bei Eltern bezüglich Internetsicherheit von www.klicksafe.de

https://www.youtube.com/watch?v=Cgxpw6bdI0I

PRÄVENTION VON SEXTING & GROOMING

„Make it safe. Peer expert training project“ Thema Sexting

http://webhosting-einfach.de/make-it-safe.net/images/peers_de.pdf

Englische Videoclips zu den Themen Sexting und Grooming

http://www.thatsnotcool.com

Kinderschutzportal (Deutschland) – Bereich Sexualität und Medien Pornographie, Sexting, usw.

http://www.kinderschutzportal.de/wissensbereich-sexualitaet/sexualitaet-und-medien/

Präventionstipps der Polizei zum Thema Grooming

http://www.bmi.gv.at/cms/BK/presse/files/Prventionstipps_Grooming.pdf

Selbsttest zu Cyber-Grooming (Rat auf Draht)

http://rataufdraht.orf.at/?story=18496

PRÄVENTION VON CYBER-MOBBING

„Aktiv gegen Cyber-Mobbing. Vorbeugen – Erkennen – Handeln“ Methoden und Arbeitsunterlagen für den Unterricht zu Selbstdarstellung, Cyber Mobbing und rechtlichen Grundlagen im Internet

https://www.saferinternet.at/uploads/tx_simaterials/Aktiv_gegen_Cyber_Mobbing.pdf

---

„Mobbing“ (WienXtra Jugendinfo) Informationen, Verhaltenstipps, Anlaufstellen

http://www.jugendinfowien.at/fileadmin/daten/jugendinfo/PDF/Broschueren/leporello_mobbing.pdf

---

Englischer Videoclip zum Thema Cyber-Mobbing (Child Exploitation and Online Protection Centre)

https://www.youtube.com/watch?v=LU8K6osTSBE

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=cDWFkYoP3g8

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
Email: mayr@queraum.org
Tel: +43-1-958 09 11

MMag.ª Katharina Schönborn-Hotter
Institut für Frauen- und Männergesundheit/FEM
Email: k.schoenborn-hotter@fem.at
Tel: +43-1-47615 5771

Mag.ª Petra Zykan, MPH
WiG Wiener Gesundheitsförderung
Email: petra.zykan@wig.or.at
Tel: +43-1-4000 76976