

Initiative und Aktionsplan zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit junger Menschen

Gerlinde Rohrauer-Näf, Kompetenzzentrum Zukunft
Gesundheitsförderung

Vernetzungstagung: Mental Health und
Auswirkungen auf die (Lern)Leistungen
14. November 2023



Agenda
Gesundheitsförderung



Kompetenzzentrum
**Gesundheitsförderung
und Gesundheitssystem**



Kompetenzzentrum
**Zukunft
Gesundheitsförderung**



Kompetenzzentrum
Klima und Gesundheit

10 Maßnahmenbündel für eine gesundheitsfördernde Zukunft in Österreich



© Foto: Markus Huber, MA



Soziale Gesellschaft und ökologisches Wirtschaften

Sozial und ökologisch verträgliches Wirtschaften unter Berücksichtigung der Chancengerechtigkeit fördern

Klimaresiliente und bewegungsfördernde Lebens- und Sozialräume

Bewegung und das respektvolle, solidarische Zusammenleben in klimaresilienten und umweltfreundlichen Lebensräumen fördern

Psychosoziales Wohlbefinden

Psychosoziale Gesundheit, Enttabuisierung psychischer Belastungen und ein respektvolles Miteinander fördern

Nachhaltiges Ernährungssystem

Ein gesundes, faires und nachhaltiges Ernährungssystem schaffen, insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung

Beteiligung der Bevölkerung

Beteiligung und Mitgestaltung der Bevölkerung als Schlüssel für mehr Gesundheit stärken

Gesundheits- und Sozialwesen

Reorientierung im Gesundheits- und Sozialwesen sowie in der Pflege hin zu mehr Gesundheitsförderung und umfassender Prävention

Arbeitsplatz

Integriertes Betriebliches Gesundheitsmanagement fördern und insbesondere Klein(st)-Betriebe bei der Sicherung eines gesundheitsfördernden Arbeitsumfelds unterstützen

Aufwachsen

Bildungs- und Betreuungsräume für Kinder, Jugendliche und Pädagog:innen gesundheitsfördernd gestalten

Ressourcen für Gesundheitsförderung

Finanzielle und personelle Ressourcen erhöhen, Strukturen für und Wissen über Gesundheitsförderung stärken, Zusammenarbeit verbessern

Gesundheitskompetenz und -information

Gesundheitsinformation zielgruppenspezifisch und niederschwellig aufbereiten und (digital) zugänglich machen

Ziele des Kompetenzzentrums im Bereich psychosoziale Gesundheit

- Breite Sensibilisierung rund um das Thema psychosoziale Gesundheit junger Menschen
- Bei Bezugspersonen und jungen Menschen Wissen und Kompetenzen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit erweitern
- Zusammenarbeit und Abstimmung von Anbieter:innen stärken
- Bestehende qualitätsgesicherte Angebote bekannter und zugänglicher machen
- Bedarfsorientierte Maßnahmen initiieren, wirksame Maßnahmen breiter ausrollen, mehr Reichweite
- Beteiligung von jungen Menschen stärken

Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit junger Menschen – Überblick

- 1) Umsetzungsprojekte (Fördercall 2021 / 2022, Erarbeitung Fördercall 2024)
- 2) Informations- & Sensibilisierungsinitiative „ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen“
- 3) Aktionsplan für psychosoziale Gesundheit junger Menschen

Ad 1) Umsetzungsprojekte

Insgesamt 14 Projekte, davon 5 zur Förderung eines positiven (Körper-)Selbstbildes

Region	Titel	Organisation
Stmk/Ö	Inside	FH JOANNEUM
Wien	I am good enough. Stark durch vielfältige Körperbilder	Wiener Gesundheitsförderung (WIG) und queraum
OÖ	Miteinander Schule gestalten	pro mente OÖ – Institut Suchtprävention
Vlbg	#body_?	aks gesundheit GmbH
Bgld	Real Girl's Art	ARGE FemiNina – GISA



Ad 2) Initiative ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen



Die ABC–Initiative wird im Auftrag des BMSGPK vom Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung (GÖG) umgesetzt.

- Evidenzbasiertes Kampagnenkonzept (z.B. AUS, DK)
- Fokus in Ö: Menschen (bis ca. 25 Jahre) und deren Bezugspersonen
- Richtet sich an Organisationen und Multiplikator:innen, die mit jungen Menschen arbeiten und direkt an Jugendliche

ABC: Evidenzbasiertes Konzept mit internationalen Vorbildern



- **Erfolgreiche ABC-Kampagnen** etwa in Australien, Dänemark, Faröer Inseln, Norwegen, Schweden und den USA
- **Nutzen/Wirkung:**
 - Reduziert Prävalenz von Belastungen, Risikofaktoren und Symptomen
 - Sensibilisierung durch einfache, handlungs- und ressourcenorientierte Kernbotschaften
 - Bündelung und Verbreitung von Informationen, Materialien und Angeboten
 - Breite Träger:innen-Schaft durch ein Social Franchising-Konzept (Bündnispartner:innen)



ABC vermittelt positive Kernbotschaften

A

ACHTE AUF DICH:

Tu etwas, das dir Freude bereitet!
Sei aktiv, ob mental, körperlich oder sozial.

- Animiert zu körperlichen, sozialen, mentalen und kulturellen Aktivitäten
- Dadurch mehr Selbstkompetenzen, Reduktion von Einsamkeit und Depression

B

BLEIBE IN KONTAKT:

Unternehm etwas gemeinsam mit anderen! Stärke deine sozialen Beziehungen, um verbunden zu sein.

- Betont positive Beziehungen als Ressource und Schutzfaktor
- Dadurch bessere Stressbewältigung und Wohlbefinden

C

CHECK DEIN UMFELD:

Engagiere dich für etwas, das dir wichtig ist! Beteilige dich und erlebe Sinn.

- Animiert zu prosozialem Verhalten und sinnstiftenden Aktivitäten
- dadurch Erfolgserlebnisse und Anerkennung



Plattform
www.wohlfuehl-pool.at



Wohlfühl POOL



Fibel zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen

DAS PSYCHOSOZIALE WOHLBEFINDEN VON JUNGEN MENSCHEN STÄRKEN!

Fibel zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen

Autorinnen: Gerlinde Hofbauer NÖ, Inna Varga, Lisa Schöck, Brigitte Lindner, Anja Dreik-Schenk (Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung, ÖGOG/IGG)
Inhaltlich eingliedert von: Valerie Lust (MAGSFK), Florian Wallner (GSKMP), Beate Gruber (GGG)

WohlfühlPOOL



**Kompetenzzentrum
Zukunft
Gesundheitsförderung**
Österreichische
Gesundheitsförderung

KOMPACTE INFOS
ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT
JUNGER MENSCHEN

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN

DAS ABC DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

EINZELNE TOOLS UND EMPFOHLENE ANGEBOTE (2023)

ERSTE HILFE BEI PSYCHOSOZIALEN
PROBLEMEN UND KRISEN

Ausschnitt aus Fibel

TOOLS FÜR JUNGE MENSCHEN IM UNTERSTUFENALTER (SEK I)

Name des Tools	Ziel- und Themensetzung	Medienart (Format)	Anbieter:in
<u>Gesund aus der Krise</u>	Psychologische und psychotherapeutische Beratung und Behandlung	Kostenfreie Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting	Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP), Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)
<u>Gesunde Boxxx</u>	Informations- und Methodenkoffer für die gesundheitskompetente Jugendarbeit	Box mit Materialien, Handbuch, Infos und Methoden (Einzel- und Gruppenübungen)	Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit (boJA)
<u>GET! Gesunde Entscheidungen treffen</u>	Förderung der Gesundheitskompetenz	Gesprächsimpulse, Kartensets, Broschüren mit Arbeitsmaterialien, Workshops für Lehrkräfte	Styria Vitalis
<u>Ich schaffe das!</u>	Vier Unterrichtsmodule zur Ressourcenstärkung von Kindern und Jugendlichen	Unterrichtsmaterialien und Handbuch	GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
<u>PERMA.teach</u>	Mit Prinzipien der Positiven Psychologie zu psychosozialer Gesundheit	Unterrichtsmaterialien, Apps, Erklärvideos, Spiele & Challenges, Schulinterne Fortbildung	Initiative for Teaching Entrepreneurship (IFTE)
<u>PLUS</u>	Lebenskompetenzprogramm zur sucht- und gewaltpräventiven Kompetenzförderung junger Menschen	Unterrichtsmaterial, Schulungsprogramme für Lehrkräfte, Elternvorträge	Österreichische ARGE Suchtvorbeugung mit Fachstellen in allen Bundesländern
<u>Saferinternet.at</u>	Sicherer, kompetenter und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien	Webseite mit Informationsmaterial und Leitfäden, Workshops, Vorträge, Beratung	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT)
<u>TOPSY</u>	Theorie-, Handlungs- und Methodenwissen für Personen ohne psychosoziale Grundausbildung	Handbuch & begleitende (online-)Workshops	Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und Bundesjugendvertretung (BJV)

Beschreibung einzelner Tools & Download

PERMA.TEACH

MIT POSITIVER PSYCHOLOGIE ZU PSYCHOSOZIALER GESUNDHEIT

KURZBESCHREIBUNG

PERMA.teach greift zentrale Prinzipien der Positiven Psychologie auf und bereitet diese als Lehr-, Lern- und Haltungsprinzip auf, um sie im Schulalltag zu etablieren. Pädagog:innen ebenso wie Kindergartenkinder und Schüler:innen werden dazu empowert, selbstverantwortlich psychosoziales Wohlbefinden zu fördern - das eigene und das der anderen - und den Umgang mit Herausforderungen zu verbessern.

FORMAT

Unterrichtsmaterialien, (Vor-)Lesebuch, Apps, Trainings via Mail, Challenges, Erklärvideos, Spiele zur stärkenorientierten Persönlichkeitsentwicklung, Schulinterne Fortbildung (SCHÜLF und SCHILF)

ANBIETER:IN

IFTE (Initiative for Teaching Entrepreneurship – unternehmerische Haltungen wecken, fördern, stärken): <https://www.ifte.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Verschiedene PERMA.teach Tools und Materialien und dazugehörige Schulungen für Pädagog:innen
- Lernprogramme für Kinder und Jugendliche und Ideen zur Förderung des Selbstwertgefühls, von sozialen Kompetenzen, Kreativität und vernetztem Denken

ZIELGRUPPE

Kinder (Volksschule 1. Klasse & mehr), Jugendliche, Pädagog:innen (Elementar), Lehrkräfte (Primar & Sekundarstufe)

THEMEN ZIELE

#Positive Psychologie #Selbstwert #Wohlbefinden
#Persönlichkeitsentwicklung

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/permateach>





Hybridkampagne „Du bist OK!“

Kampagne in der offenen Jugendarbeit durch bOJA mit Jugendlichen (+14 Jahre):

- Pop-Up Studios in der offenen Jugendarbeit
- Erarbeitung von (TikTok)–Videos und Social–Media–Beiträgen (z.B. Instagram)
- Gamifikation der „Gesunden Boxxx“
- Schulungen für Jugendarbeiter:innen
- <https://www.gesunde-jugendarbeit.at/du-bist-ok>



Bündnispartner:innen

Angebote bündeln und im Schneeballsystem verbreiten

Werden Sie Partner:in!

Anmeldung:



Weitere Informationen:

www.wohl-wohl-pool.at

Aktuelle Bündnispartner:innen





Ad 3) Aktionsplan - Ablauf

Aktionsplan als Spezifizierung von Gesundheitsziel 9

2023

- Maßnahmenmapping & Factsheet zu Bedarfen und wirksamen Maßnahmen
- Abstimmung & Einholen von Vorschlägen für aktuell prioritäre Ziele und Maßnahmen
- Recherche nationale und internationale Strategien
- Draft Aktionsplan

2024

- Arbeitsgruppe unter Einbindung der Gesundheitsziele und des Beirats für psychosoziale Gesundheit
- Online-Beteiligung

Factsheet: Wirksame Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen

- Betreuung in der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Aufsuchende Familienarbeit und -begleitung
- Frühförderung
- Elternbildung
- Früherkennung, individuelle Unterstützung und Weitervermittlung

Factsheet: Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen



- **Förderung der psychosozialen Gesundheit in Bildungseinrichtungen:**
 - Beziehungs- und Unterrichtsgestaltung & Gewaltprävention, Cyber-Mobbingprävention
 - Forderung gegen Leistungsdruck: “Lehrplänenrümpelung“
 - Förderung von Lebenskompetenzen & psychosozialer Gesundheitskompetenz
- **Außerschulische Unterstützungsangebote:**
 - Offene Jugendarbeit, „Gesund aus der Krise“, Online-Angebote wie Rat auf Draht, Telefonseelsorge, feel.ok
 - Jugendcoaching, Frauen- und Mädchenberatung, Beratung für queere Menschen, Beratung in Krisen z.B. Kinder- und Jugendanwaltschaften, Kriseneinrichtungen
- **Politische Strategien:** z.B. Gesundheitsziele, Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie

Felder-Puig, Rosemarie; Lindner, Brigitte; Vana, Irina; Schlee, Lisa; Rohrauer-Näf, Gerlinde (2023): Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Factsheet. Gesundheit Österreich GmbH.

Kontakt

Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH

Abteilungsleiterin Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung

Projektteam: Irina Vana, Lisa Schlee, Ina Lange, Ekim San, Brigitte Lindner

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich

Aspernbrückengasse 2
1020 Wien

Mobil: +43 676 848 191 801

E-Mail: gerlinde.rohrauer@goeg.at

Webseiten: www.fgoe.org | agenda-gesundheitsfoerderung.at

Newsletter: [Internationale Gesundheitsförderung](#) | [Psychosoziale Gesundheit](#)