

Projektbeispiele zur Förderung der psychosozialen Gesundheit mit Fokus auf Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene

Gerlinde Rohrauer–Näf (FGÖ/GÖG)

Alexander Grabenhofer–Eggerth (GÖG)

Michaela Pichler (GÖG)

Sylvia Gaiswinkler (GÖG)

Informationsveranstaltung Projektkall, Stand 19.05.2021

Zweck der Beispielsammlung

- » Die Sammlung von Projektbeispielen dient als Unterstützung für die Recherche nach guten Ansätzen für die Förderung der psychosozialen Gesundheit und des Wohlbefindens. Die Beispiele sollen ein Spektrum von bereits vorhandenen Ansätzen sichtbar machen.
- » Die Sammlung soll auch zur Abstimmung mit vorhandenen Angeboten beitragen. Ein Großteil der Projekte wurde vom FGÖ gefördert oder im „SUPRA Expert/innengremium“ (im Bereich Suizidprävention) empfohlen.
- » Die Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit (=internationale Projekte oder Projekte anderer Fördergeber/Gremien sind nicht angeführt). Die Beispiele sind exemplarisch.
- » Teilweise handelt es sich um abgeschlossene, teilweise um laufende oder gerade gestartete Projekte

Projektbeispiele I

- » **Umfassende Gesundheitsförderungsprojekte für psychosoziale Gesundheit**
 - » Wohlfühlzone Schule
 - » Lehrer:innen-Gesundheit – Gestärkt für den Schulalltag
- » **Projekte zur Förderung der Gesundheitskompetenz für psychosoziale Gesundheit und zur Entstigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen**
 - » Youth Aware of Mental Health
 - » Erste Hilfe für die Seele
 - » Verrückt? Na und!
 - » Dialogisch geführte Schulprojekte
- » **Förderung des Wohlbefindens**
 - » Kultur und Kunst z.B. Forumtheater
 - » Bewegung z.B. neue Bewegungsarten
 - » Ernährung z.B. Kochworkshops

Projektbeispiele II

- » **Projekte zur Prävention von psychischen Erkrankungen und Suizidalität/Suizid**
 - » Bitte lebe! Hilfe für Junge Leute
 - » Kiyama canina – Online-Sebsthilfeprogramm zur Suizidprävention bei Kindern und Jugendlichen
 - » Ready4Life
 - » Lebenskompetenzprogramme
- » **Projekte für Zielgruppen mit erhöhtem Risiko**
 - » Patenfamilien für Kinder psychisch belasteter Eltern
 - » Kräfte stärken – Trauma bewältigen
 - » TrauMaTRIX
 - » Village-Projekt
 - » Health4You
 - » Projekte in der Kinder- und Jugendhilfe
- » **Förderung eines positiven (Körper-) Selbstbildes und Reduktion des Gewichtsstigmas**

Umfassende Gesundheitsförderungsprojekte für psychosoziale Gesundheit

Wohlfühlzone Schule

<https://wohlfuehlzone-schule.at/>

Mag.a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH (Projektleiterin)

Mail: gerlinde.rohrauer@goeg.at

Tel.: 01/8950400-719

Die Initiative gibt einen Rahmen für die Umsetzung von Projekten in einzelnen Schulen vor, die von Pädagogischen Hochschulen und Gesundheitsförderungseinrichtungen begleitet werden. Die Schulen entwickeln darauf aufbauend in einem 2-jährigen Prozess **individuelle Projekte** zum Thema **Psychosoziale Gesundheit und (Cyber-)Mobbingprävention**.

Gutes Beispiel für: Schulentwicklungsprozess, Mehr-Ebenen-Ansatz, Kombination von Gesundheitsförderung und Prävention

Hinweis: Gesunde-Schule Projekte wie sie in vielen Bundesländern, z.B. vom Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, umgesetzt werden, passen hier ebenfalls als gute Beispiele für Schulentwicklung, Partizipation, Mehr-Ebenen-Ansatz, Nachhaltigkeit etc.

Lehrer:innen–Gesundheit – Gestärkt für den Schulalltag

ph-tirol.ac.at

Mag. Marlies Kranebitter (Projektleitung)

+43 512 59923 3409

marlies.kranebitter@ph-tirol.ac.at

Das Projekt setzt partizipativ entwickelte Maßnahmen für Schulleitungen und Kollegien um. Diese dienen der **Reduktion der konkreten Belastungen** und Beanspruchungen der Beschäftigten an der Schule, für **verbesserte Arbeitsbedingungen** an der Schule und zur **Stärkung persönlicher Ressourcen** im Umgang mit den täglichen Arbeitsbelastungen.

Gutes Beispiel für: Systematische Gesundheitsförderung für Lehrer/innen (mit Unterstützung von psychologischen Instrumenten, externe Evaluation, Kooperation mit BVAEB)

Hinweis: BVAEB setzt ein extra Begleitungs–Angebot für Schulen zum Thema Lehrer/innengesundheit [Gesundheitsförderung Arbeitsplatz Schule \(bvaeb.at\)](http://bvaeb.at)

Projekte / Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens

Projekte/Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens

- » Einbindung von Kunst und Kultur z.B. Theatermethoden (z.B. PNR 1671 ["Glückstheater"; Forumtheater für die Gesundheitsförderung](#))
- » Kochworkshops mit Kindern, Exkursionen mit Möglichkeiten etwas zu pflanzen, ernten, verkosten... (z.B. PNR 3093 [Schlau sein, gesund essen](#))
- » Leer stehende Räumlichkeiten gestalten, um sie als **Treffpunkt mit Kochmöglichkeit** zu gestalten (hier für Ältere Menschen, könnte auch für jüngere Menschen sein) (z.B. PNR 3029 [Ortsmitte](#))
- » Bedürfnisse von Jugendlichen zu Bewegung identifizieren, **neue Bewegungsarten ausprobieren** und **Körperbild** thematisieren (z.B. PNR 3135 [Bewegung, Sport und Gesundheit für Mädchen und Burschen in der außerschulischen Jugendarbeit](#))
- » Zusammenhalt, Vertrauen und Zugehörigkeit in der Klasse fördern, **sozial benachteiligte Kinder/Jugendliche für eine bestimmte Sportart begeistern** und damit auch andere Fähigkeiten erlernen (z.B. Kooperation). z.B. PNR. 2728 [Climbhow](#))
- » nachhaltige **Kontakte zwischen Sportvereinen und Schule** herstellen (z.B. mit Inklusionsschulen wie bei PNR 2955 [Wiffzack Salzburg](#))

**Projekte zur Förderung der
Gesundheitskompetenz für
psychosoziale Gesundheit und zur
Entstigmatisierung von Menschen
mit psychischen Erkrankungen**

Youth Aware of Mental Health (YAM)

[Pilotprojekt "Youth Aware of Mental Health" \(YAM\) | Fonds Gesundes Österreich \(fgoe.org\)](#)

Ao.Univ.Prof. Christian Haring
+43-512 580040
bin@bin-tirol.org

Ziele von YAM sind das Schaffen und Erweitern von Bewusstsein über das Treffen wichtiger Entscheidungen, Gefühle und Management von **Stress –und Krisensituationen** sowie **Depression und Suizidalität**. Um dies zu erreichen wurden Workshops in Klassen von Allgemein Bildenden Höheren Schulen, Berufsbildenden Höheren Schulen und Polytechnischen Lehrgängen durchgeführt.

Gutes Beispiel für: Evidenzbasierung (Lancet Publikation!), Stärkung psychosozialer Ressourcen. Setzt allerdings v.a. an individuellen Einflussfaktoren an

Erste Hilfe für die Seele

www.erstehilfefuerdieseele.at

<https://fgoe.org/projekt/erste-hilfe-fuer-die-seele>

office@promenteaustria.at

Romina Holzmann-Schöpf, pro mente Austria

Mittels 45-minütigen Impulsvorträgen, 12-stündigen evidenzbasierten Seminaren, einem Manual und Broschüren werden Inhalte zum Thema psychischer Gesundheit zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz vermittelt. Mit Hilfe von Kooperationspartner*innen (z.B. AMS, Volkshochschule, Gesundheits- und Sozialeinrichtungen) und Multiplikator*innen wird das Wissen breit in der Bevölkerung gestreut

Gutes Beispiel für: Stärkung der Gesundheitskompetenz zum Thema psychische Erkrankungen, greift ein evidenzbasiertes Australisches Programm von „Mental Health First Aid“ auf (Lizenz erforderlich!)

Verrückt? Na und!

<https://www.irrsinnig-menschlich.de>

Mag.a Petra Radkohl
radkohl@dachverband-stmk.at

Für Verwendung wird Lizenz benötigt!

„Verrückt? Na und! Seelisch fit in Schule und Ausbildung“ ist ein Programm, zur seelischen Gesundheit Jugendlicher, welches zum Thema **psychische Erkrankungen informiert und sensibilisiert.**

Gutes Beispiel für: Stärkung der Gesundheitskompetenz zum Thema psychische Erkrankungen, auf lokale Vernetzung mit Stützsystem soll geachtet werden

Dialogisch geführte Schulprojekte

- » **Tirol:** pro mente tirol, Mag.a Angela Ibelshäuser, tirol@buendnis-depression.at
- » **NÖ:** Psychosoziale Zentren gGmbH, Dr. Wolfgang Grill, Mag.a Doris Rath, d.rath@psz.co.at und Psychosoziale Einrichtungen der Caritas der Diözese St. Pölten: Dr.in Irina Taschler, Sylvia Lohmeyer, psd.lohmeyer@stpoelten.caritas.at
- » **Kärnten:** pro mente Kärnten, Martina Auer, BA, mauer@promente-kaernten.at

LehrerInnen werden eingeladen, mit ihren SchülerInnen (ab dem 15. Lebensjahr) zu dem Thema **Psychiatrie** ins Gespräch zu kommen und gemeinsam mit Fachleuten und Menschen, die eigene Erfahrungen mit einer psychischen Erkrankung gemacht haben, zu diskutieren.

Gutes Beispiel für: Evidenzbasierung, evaluiert, zentrale Involvierung von Erfahrungsexpert/innen

Projekte zur Prävention von psychischen Erkrankungen und Suizidalität/Suizid

Bitte lebe – Projekt

[Wellenreiten](https://www.wellenreiten.at) | [Fonds Gesundes Österreich \(fgoe.org\)](https://www.fonds-gesundes-oesterreich.at)
[supro.at](https://www.supro.at)

SUPRO Stiftung Maria Ebene
Mag. Andreas Prenn
andreas.prenn@mariaebene.at

Das Projekt hat zum Ziel, Bewusstsein zu schaffen, Wissen über **Suizidalität** zu verbreiten und Betroffene zu informieren, wo sie Hilfe bekommen können oder wie sie helfen können. Einige der im Rahmen des Pilotprojekts entwickelten Maßnahmen und Produkte haben sich nachhaltig etabliert (www.bittelebe.at, Magazin Impuls, Handbuch für Schulen, Lehrer/innenfortbildungen).

Gutes Beispiel für: Nachhaltigkeit, niedrighschwellige Aufbereitung des Themas Suizidalität, Einbeziehung der Zielgruppe, Multiplikator/innenansatz

Kiyma canina – Online–Selbsthilfeprogramm zur Suizidprävention bei Kindern und Jugendlichen

Univ.Lek.in OÄ Dr.in Türkan Akkaya–Kalayci

Mag.a Zeliha Özlü–Erkilic

AKH Wien: Ambulanz für Transkulturelle Psychiatrie und migrationsbedingte Störungen im Kindes– und Jugendalter
+43 1 404 00–30180

Kiyma canina ist ein kulturell angepasstes, CBT–basiertes Online–Selbsthilfeprogramm, welches hilfreich sein soll, wenn Suizidgedanken bei Kindern und Jugendlichen auftreten (in türkisch, BKS, deutsch). Begleitend findet ein Chat–Beratungsprozess statt.

Gutes Beispiel für: sprach– und kultursensible Adaption eines internationalen Projektes (wird gerade adaptiert)

Ready4Life

www.ready4life.at

Mag. Tanja Schartner, MA

Abteilung Außerschulische Jugend und Arbeitswelt

tanja.schartner@praevention.at

T +43 (0) 732 77 89 36 – 42

ready4life ist ein Coaching-Programm im Bereich **Suchtprävention**, das speziell für Lehrlinge entwickelt wurde. Es unterstützt Jugendliche in der Bewältigung von Stresssituationen und vermittelt Informationen, um sie in ihrer Gesundheit zu fördern und einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen.

Gutes Beispiel für: Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, sinnvolle Einbindung einer App in Kombination mit real-life Workshops mit der Zielgruppe

Lebenskompetenzprogramme

» [plus – Das österreichische Präventionsprogramm für die 10– bis 14-Jährigen \(suchtvorbeugung.net\)](#)

Das Programm plus bietet Lehrpersonen von der 5. bis zur 8. Schulstufe fachliche und methodische Kompetenz, um (sucht-)präventiv mit ihren SchülerInnen arbeiten zu können.

» [Gemeinsam stark werden \(gemeinsam-stark-werden.org\)](#)

„Gemeinsam stark werden“ ist ein Unterrichtsprogramm zur Stärkung jener Lebenskompetenzen, die Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

Kontakt: Fachstellen für Suchtvorbeugung in den Bundesländern
[Österreichische ARGE Suchtvorbeugung](#)

Gute Beispiele für: evaluierte Lebenskompetenz-Programme,
flächendeckende Ausrollung

Projekte für Zielgruppen mit erhöhtem Risiko

Patenfamilien für Kinder psychisch belasteter Eltern

[Gesund Aufwachsen: Patenfamilien – Styria vitalis](#)

Alima Matko

+43 316 / 82 20 94-52 oder 0660 / 937 27 79

alima.matko@styriavitalis.at

Ein Projekt für belastete Familien, die dabei unterstützt werden, individuelle Ressourcen zu erarbeiten und ihr soziales Netzwerk zu erweitern.

Gutes Beispiel für: Ressourcenorientierung, gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Projekt für Zielgruppe mit erhöhtem Risiko

Kräfte stärken – Trauma bewältigen

<http://www.afya.at>

<https://fgoe.org/projekt/kraefte-staerken-trauma-bewaeltigen-ii>

Sabine Kampmüller

0670 6059971

office@afya.at

Niederschwellige Hilfe für traumatisierte Kinder und Jugendliche im Setting Schule

Gutes Beispiel für: Ressourcenorientierung, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit (Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung), Projekt für Zielgruppe mit erhöhtem Risiko, Empowerment

TrauMaTRIX

<https://unum.institute/traumatrix/>
<https://fgoe.org/projekt/traumatrix>

Mag.a (FH) Christine Gruber
00431 2934291
office@unum.institute

Sensibilisierung für Traumafolgen in die Einbindung des Regelbetriebes von Praxis-Kooperationspartnereinrichtungen zur Traumafolgenprävention

Gutes Beispiel für: Gesundheitskompetenz zum Thema „Trauma“, psychosoziale Gesundheit, Multiplikator/innenschulung, Projekt für Zielgruppen mit erhöhtem Risiko

Village-Projekt

[LBG Village](#)

Philipp Schöch

Tel.: +43 676 5800490

E-Mail: Philipp.Schoech@village.lbg.ac.at

„VILLAGE– How to raise the village to raise the child“ zielt auf die Wahrnehmung und Stärkung formeller und informeller Unterstützung für Kinder und Jugendlichen ab, deren **Eltern psychisch erkrankt** sind.

Gutes Beispiel für: Forschungsnähe, Ressourcenorientierung, Partizipation, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit

Health4You

[HEALTH4YOU Gesundheitsförderung für Jugendliche in arbeitsmarktbezogenen Settings | Fonds Gesundes Österreich \(fgoe.org\)](#)

Mag.a Rita Kichler

+43 1 895 04 00-713

Rita.kichler@goeg.at

Das vorliegende Handbuch zeigt auf, worauf bei der Durchführung eines umfassenden Projekts in arbeitsmarktbezogenen Settings zu achten ist, was die Erfolgsfaktoren sind und wie mit Stolpersteinen umzugehen ist. Darüber hinaus gibt es Einblick in die jeweils durchgeführten Maßnahmen. In der Toolbox im Anhang finden sich zahlreiche Methoden, die im Rahmen der Projekte zum Einsatz gekommen sind.

Gutes Beispiel für: Chancengerechtigkeit, Gesundheitsförderung im „Sektor“ Arbeitsmarkt (HIAP)

Projekte in der Kinder- und Jugendhilfe

[Projekte in der Kinder- und Jugendhilfe | Fonds Gesundes Österreich \(fgoe.org\)](#)

Mag.a Rita Kichler

+43 1 895 04 00-713

Rita.kichler@goeg.at

Durch Kooperation zwischen Gesundheitsförderung und Kinder- und Jugendhilfe soll die Hürde für private Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen in Österreich herabgesetzt werden, gesundheitsrelevante Schwerpunkte zu setzen und entsprechende Projekte durchzuführen.

Gutes Beispiel für: niederschwellige Angebote für schwer erreichbare Zielgruppe

Förderung eines positiven (Körper-) Selbstbildes und Reduktion des Gewichtsstigmas

Expertise zum Thema beispielsweise bei:

- » [Netzwerk österreichischer Frauengesundheitszentren](#)
- » [Wiener Programm für Frauengesundheit](#)
- » [Feminina Burgenland](#)
- » [Femail Vorarlberg](#)
- » [Dachverband für Männer-, Burschen-, und Väterarbeit in Österreich](#)
- » [Courage – Beratungsstelle für gleichgeschlechtliche und transGender Lebensweisen](#)