

HANDBUCH

Ausbildung zu Gesundheits-Buddies im Rahmen des Projekts HEALTH4YOU bei BFI Wien, ipcenter.at und Weidinger & Partner

1. Hintergrund

- Die Gesundheits-Buddy-Ausbildung wurde **von drei Wiener Trägern** der **überbetrieblichen Lehrausbildung** (ÜBA gem. § 30b BAG), die im Auftrag von AMS Wien und WAFF durchgeführt wird, konzipiert:
 - **BFI Wien**
 - **ipcenter.at**
 - **Weidinger & Partner**
- Rahmen für die Entwicklung war das **Projekt HEALTH4YOU¹** von 03/2015-12/2016. Mit HEALTH4YOU wurde eine strategische gesundheitsfördernde Ausrichtung nachhaltig in die überbetrieblichen Lehrausbildungen der beteiligten Partner integriert, wobei ein wesentliches Element die Ausbildung und der Einsatz von Gesundheits-Buddies darstellte.

2. Ziel der Ausbildung

- Die Gesundheits-Buddy-Ausbildung wurde mit dem Ziel konzipiert, überbetriebliche Lehrlinge zu befähigen, eine Vorbildrolle in Gesundheitsfragen wahrzunehmen und KollegInnen hinsichtlich gesunder Arbeits- und Lebensweisen auf Augenhöhe zu beraten.

3. Rolle der Gesundheits-Buddies

- Als Gesundheits-Buddies wirken die AbsolventInnen während der praktischen Ausbildung, in den Praxisbetrieben, in der Berufsschule bis hinein in ihre Familien bzw. ihr privates Umfeld gesundheitsfördernd, indem sie Gesundheitsbewusstsein schaffen/unterstützen.
- Sie gehen mit offenen Augen durch die Welt, erkennen Verbesserungspotenziale und sind in der Lage, diese zu artikulieren und Lösungen mit den Verantwortlichen zu erarbeiten.
- Sie sprechen Gesundheitsrisiken bei KollegInnen aktiv an – und zwar nicht belehrend, sondern auf Augenhöhe (Peer-Group).

4. Zielgruppe/Auswahl der Gesundheits-Buddies

- Zielgruppe sind TeilnehmerInnen aus dem 1. und 2. Lehrjahr, die bereit sind, sich auf das Thema Gesundheit einzulassen bzw. die bereits eigene Erfahrungen mit einer gesunden Lebensweise gesammelt haben, z.B. Gewichtabnahme oder Einstellung von Zigarettenkonsum etc.

¹ finanziert aus Mitteln von Fonds Gesundes Österreich, WGKK, SVA, Wiener Gesundheitsförderung, AMS Wien

- Die Teilnahme an der Ausbildung zum Gesundheits-Buddy wird gemeinsam mit den AusbilderInnen und den TeilnehmerInnen besprochen. Ein wesentliches Merkmal bei der Auswahl ist die Rolle des/der Jugendlichen und die Akzeptanz innerhalb der Ausbildungsgruppe (zu starke Meinungsbildner werden ebenso vermieden wie Außenseiter). Ausschlusskriterien sind Berufsschulschwierigkeiten oder disziplinäre Probleme.
- Auf eine Ausgewogenheit der Geschlechter sollte geachtet werden, um die unterschiedlichen gesundheitlichen Bedürfnisse beider Geschlechter optimal zu berücksichtigen.
- Es sollten ebenso verschiedene Berufsausbildungen einbezogen werden, um den vielschichtigen beruflich bedingten körperlichen und emotionalen Anforderungen der jeweiligen Ausbildungen gerecht zu werden.

5. Ausbildung der Gesundheits-Buddies

5.1 Dauer

5 Monate; 15 Stunden pro Monat

5.2 TeilnehmerInnen-Anzahl

8 - 12 Gesundheits-Buddies pro Durchgang

5.3 Ablauf

Monat	
1	Auswahl der TeilnehmerInnen
2	Buddy-Ausbildung und Gesundheitsschwerpunkt 1 und Jugendtreffs
3	Buddy-Ausbildung und Gesundheitsschwerpunkt 2 und Jugendtreffs
4	Buddy-Ausbildung und Gesundheitsschwerpunkt 3 und Jugendtreffs
5	Buddy-Ausbildung und Gesundheitsschwerpunkt 4 und Jugendtreffs
6	Zusammenfassung & Vorbereitung auf Abschlusspräsentation
7	Abschlusspräsentation und Zertifikatsverleihung

5.3.1. Auswahl der TeilnehmerInnen

Das Projekt wird in den Gruppen des 1. und 2. Lehrjahrs vorgestellt und die Inhalte und Aufgaben werden erläutert und diskutiert. Danach können sich TeilnehmerInnen freiwillig melden, wenn sie als Gesundheits-Buddies tätig werden möchten und ihre Motivation schildern. Die Auswahl der geeigneten TeilnehmerInnen erfolgt dann allerdings durch die AusbilderInnen und die Sozialpädagogische Begleitung, um ein arbeitsfähiges Gesundheits-Buddy-Team zu erzielen. Überforderung einzelner (z.B. bei Problemen in der Berufsschule oder Schwierigkeiten in der Gruppe) sollte genauso vermieden werden, wie die Auswahl zu dominanter Persönlichkeiten, die sich nur schwer in Teams integrieren können. Persönliche Erfahrungen im Bereich Gesundheit (z.B. starke Gewichtsabnahme, hohes Gesundheitsbewusstsein etc.) werden als förderlich gesehen, sind aber keine Voraussetzung. Die Auswahl der Gesundheits-Buddies wird in den Gruppen dargelegt und reflektiert und darauf geachtet, dass alle Einwände besprochen und ggf. beachtet werden.

Wenn das Team steht, kann mit der Ausbildung begonnen werden. TeilnehmerInnen, die nicht zum Zug gekommen sind, können unter Umständen an der nächsten Ausbildung teilnehmen, wenn in der Zwischenzeit der Hinderungsgrund (z.B. regelmäßige Unpünktlichkeit, Berufsschulprobleme etc.) weggefallen ist.

5.3.2. Modular aufgebaute Buddy-Ausbildung

Modul 1: Vorbildwirkung und Selbstreflexion

- Wer bin ich als Buddy? - Rollenverständnis
- Was gehört zum Thema „Gesundheit“? - Spektrum der Gesundheitsthematik
- Wie lebe ich gesund, was macht mich krank? - Selbstreflexion zum Thema Gesundheit
- Darf ich das fühlen? - Umgang mit Gefühlen
- Wie gehe ich mit Konflikten um? - Konfliktlösung und Konfliktprävention
- Umgang mit familiären Problemen und Sorgen

Modul 2: Präsentation und Moderation

- Wie gebe ich Informationen weiter? - Grundlagen der Präsentation
- Aufbereitung von Informationen, Strukturierung und visuelle Gestaltung
- Präsentationstechniken und ihre praktische Anwendung
- Ziele einer Präsentation festlegen
- Körpersprache, Mimik, Gestik
- Feedback geben und nehmen
- Moderationstechniken, Do's und Dont's

Modul 3: Selbst- und Fremdwahrnehmung

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Differenzieren von Beobachtung und Interpretation in sozialen Situationen
- Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen
- Einfühlungsvermögen
- Erkennen und Benennen von Bedürfnissen
- Entwickeln gesunder Strategien zur Bedürfniserfüllung
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Erkennen von Stressoren und Umgang mit belastenden Situationen

Dauer: 25 Stunden pro Modul

Methodik: Workshops zur Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeiten, Rollenspiele, Arbeit mit ansprechenden Materialien, Übungen, Arbeitsblättern etc.

Ergebnis: Die Buddies reflektieren ihr Rollenverständnis und ihr eigenes Gesundheitsbewusstsein und erweitern dieses. Sie können Themen gut und anschaulich präsentieren und in Gruppen moderieren. Durch den Ausbau der Kompetenzen von Selbst- und Fremdwahrnehmung können sie eigenes und fremdes Agieren besser einordnen und erkennen Bedürfnisse leichter. Daher können sie auf eigene und fremde Bedürfnisse angemessener und produktiver reagieren. Sie erkennen überdies Stressoren besser und können leichter mit belastenden Situationen umgehen.

5.3.3. Gesundheitsschwerpunkte

Zur Vermittlung gesundheitsbezogener Kompetenzen wurden im Rahmen des Projektes Health4You diverse Aktivitäten zu Gesundheitsschwerpunkten je nach Bedarf und Interesse der Jugendlichen für alle ÜBA-Lehrlinge angeboten. Die Gesundheits-Buddies werden besonders zum Besuch dieser Veranstaltungen angeregt, um ihre eigenen Kompetenzen zu erweitern und nach den Veranstaltungen den Peers, die nicht teilnehmen konnten, Informationen zu den Themen zukommen

zu lassen. Zu diesem Zweck präsentieren die Gesundheits-Buddies im Anschluss an die Veranstaltungen vor der Peergroup die zusammengefassten Inhalte.

Mögliche Themen sind:

- Bewegungsangebote
- Entspannungstechniken
- Ernährung
- Liebe und Sexualität
- Suchtprävention

Eine Zusammenarbeit mit spezialisierten Einrichtungen wie der Suchthilfe Wien oder der Wiener Gesundheitsförderung sollten im Programm fix eingeplant werden. Die gesundheitlichen Schwerpunkte können nach Bedarf gewählt bzw. ergänzt werden.

Dauer: 25 Stunden pro Monat

Methodik: Exkursionen, Theaterworkshops, Gruppenarbeiten, Thementage, Outdoor-Aktivitäten etc.

Ergebnis: Durch die regelmäßige Beschäftigung mit dem Thema Gesundheit in den verschiedensten Ausprägungen wird das Gesundheitsbewusstsein der Jugendlichen und v.a. der Gesundheits-Buddies erweitert und eine langfristige Auswirkung auf ein gesünderes Leben erzielt.

5.3.4. Jugendtreffs

Einmal in der Woche (z.B. Freitagvormittag) treffen sich Jugendliche aus den diversen Projekten des Bildungszentrums für 3 Stunden, um sich mit mind. einem Gesundheits-Buddy zusammen über verschiedenste Themen zu Gesundheit und Beziehung etc. auszutauschen. Dadurch können die Gesundheits-Buddies zum einen ihre Selbstwirksamkeit unter Beweis stellen und ausbauen und zum anderen profitieren auch TeilnehmerInnen aus anderen Projekten von dem Angebot. Durch die Vernetzung und den Austausch über Gruppen hinweg sind neue Perspektiven und Freundschaften möglich und resilienzbezogenes Wissen wird verbreitet.

5.3.5. Zusammenfassung & Vorbereitung auf Abschlusspräsentation

Nach der Ausbildung erhalten die Gesundheits-Buddies Zeit, um die Inhalte der besuchten Gesundheitsveranstaltungen zusammenzufassen und sich auf eine abschließende Präsentation vor der Gruppe der Gesundheits-Buddies aller Träger vorzubereiten. Bei Bedarf unterstützen die AusbilderInnen und die sozialpädagogische Betreuung. Grundsätzlich wird aber auf eine selbständige Anwendung der angeeigneten Kompetenzen Wert gelegt und Unterstützung durch die anderen Buddies angeregt.

5.3.6. Abschlusspräsentation und Zertifikatsverleihung

Zum Abschluss treffen sich die Gesundheits-Buddies aller Träger und die verantwortlichen Personen in feierlichem Rahmen mit Vertretern der Fördergeber zu den Abschlusspräsentationen der Buddies und zur offiziellen Verleihung der Zertifikate.

5.3.7. Wirkung nach der Ausbildung

Die Jugendtreffs werden von den Gesundheits-Buddies weiter betreut. Zusätzlich findet einmal im Monat ein Forum statt, bei dem sich Gesundheits-Buddies, ausgewählte AusbilderInnen und Jugendvertrauensräte über Ideen und Wünsche austauschen und deren Umsetzung planen. Durch das gestiegene Selbstvertrauen, die aufgebauten Kompetenzen und das gesammelte Wissen tragen die Gesundheits-Buddies viel zu einem gesundheitsbewussten Leben auch außerhalb der ÜBA in den Berufsschulen, Praktikumsbetrieben, Familien und im Freundeskreis bei.

6. Erfahrungen

Im Zuge des Pilotprojekts stellten wir fest, dass für den Ausbau von **sozialen und persönlichen Kompetenzen** viel Zeit und Raum in der Buddy-Ausbildung vorgesehen werden sollte.

Soziale und emotionale Kompetenz zählen zu den wichtigsten individuellen Entwicklungsaufgaben im Jugendalter, da sie die Basis für einen gesunden Umgang mit sich selbst und für ein respektvolles und konstruktives Zusammenleben in einer Gemeinschaft darstellen. Entwicklungsprobleme und Defizite in diesen Bereichen können deshalb ernstzunehmende Konsequenzen im persönlichen, aber auch im beruflichen Leben mit sich bringen. Diese reichen von Schwierigkeiten, tragfähige Arbeitsbeziehungen aufzubauen über aggressive oder destruktive Verhaltensweisen bis hin zu konkreten Problemen in der Ausbildung und Arbeitswelt.

Das Sozialkompetenz-Training für Lehrlinge mit den Schwerpunkten „Emotionale Kompetenz“ und „Kommunikation“ hat zum Ziel, wichtige Fertigkeiten zu stärken, die für einen wertschätzenden und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen erforderlich sind. Dazu zählen eine differenzierte Wahrnehmung und Bewertung von sozialen Situationen, die Integration von Gefühlen und Bedürfnissen sowie die Entwicklung eines erweiterten Repertoires an Reaktions- und Handlungsmöglichkeiten.

Wie wichtig die Themen Ernährung und Bewegung im Gesundheitsbereich gerade für Jugendliche sind, hat uns das bewegende Beispiel eines Jugendlichen gezeigt, der in Eigenregie und durch Selbstmotivation durch eine Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten und seines Lebenswandels 50 kg abgenommen hat. Gerade für benachteiligte Jugendliche, die in ihren Herkunftsfamilien oft kaum mit dem Thema Gesundheit in Berührung kommen, sind positive Beispiele, Wissen und Selbstvertrauen stärkende Kompetenzen extrem wichtig und können das ganze Leben positiv beeinflussen.

Zertifikat Vorderseite:

**BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE.**



Zertifikat

Herr Max Mustermann
hat im Rahmen des Gesundheitsprojektes Health4You die Ausbildung zum

Gesundheitsbuddy

- erfolgreich bestanden -

Herr Max Mustermann wurde im Ausmaß von 60 Stunden
in den folgenden Bereichen geschult:

- Vorbildwirkung
- Selbstreflexion
- Präsentation und Moderation
- Selbst- und Fremdwahrnehmung

Walter Granadia
Geschäftsbereichsleiter

Mag. Maria Göttl
Projektleiterin

Wien, 20.01.2016



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich



**Fonds Gesundes
Österreich**



AMS



SV
Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger

ZERTIFIZIERT NACH ISO 9001



WIG
Wiener
Gebietskrankenkasse

Wiener
Gebietskrankenkasse



WGKK

Zertifikat Rückseite:

BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE.



bfi
Berufsförderungsinstitut
Wien

Inhalte

1. Modul: Die Gesundheit und ich – Gesundheitsbuddies als Vorbilder

Ziel: Reflexion der Rolle als Buddy und des eigenen Gesundheitsbewusstseins.

2. Modul: Präsentieren lernen anhand des Themas „Ernährung“

Ziel: Vertraut machen mit der Methode „Präsentation“

3. Modul: Präsentieren lernen anhand des Themas „Alkohol und Sucht“

Ziel: Aufbau, Strukturierung und Visualisierung bei Präsentationen lernen

4. Modul Selbst- und Fremdwahrnehmung

Ziel: Differenzieren von Beobachtung und Interpretation in sozialen Situationen, Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen, Einfühlungsvermögen, Entwickeln gesunder Strategien zur Bedürfniserfüllung. Selbstwert und Selbstwirksamkeit

ZERTIFIZIERT NACH ISO 9001