

**Workshops Dienstag, 30. November 2010, 10:30 bis 13:00**

<p><b><u>Workshop 1</u></b></p> <p><b>Elisabeth Unterweger</b></p>	<p><b>„Vitalität und Gesundheit“ = Burnoutprävention / Energiemanagement im Arbeitsalltag</b></p> <p>Richtiges Timing ist wichtig. Wird man rechtzeitig mit der Arbeit fertig? Oder ist man vorher fertig mit den Nerven? Weil man es wieder einmal <i>irgendwie</i> geschafft hat. Guter Umgang mit der eigenen Energie ist mehr als Zeitmanagement. Wo zu wenig Zeit übrig bleibt, ist mehr Kraft gefragt. Guter Umgang mit der eigenen Energie bedeutet, das richtige Ding im richtigen Moment anzupacken, im Rhythmus zu bleiben und keine Energie zu verschwenden. Im Unterschied zur Zeit, die immer auf 24 Stunden am Tag beschränkt bleibt, lässt sich zusätzliche Energie freisetzen und vorhandene Kraft vermehren.</p> <p><b>Ziel:</b>          Sie erhalten Anstöße aus arbeitspsychologischer Sicht und konkrete Werkzeuge, mit deren Hilfe Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihre persönliche Energie im Arbeitsalltag effizient einsetzen</li> <li>• Möglichst wenig Kraft vergeuden</li> <li>• Sie sich gut abgrenzen</li> <li>• Zusätzliche Energie gewinnen</li> <li>• Dadurch Erschöpfung, Demotivation und Burnout-Symptomatiken vorbeugen</li> </ul> <p>Ergebnis des Workshops ist unter anderem ein individueller Bogen mit konkreten Schritten, die Sie noch am selben Tag umsetzen können.</p> <p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überprüfung individueller Arbeitsabläufe in Hinblick auf den eigenen Rhythmus</li> <li>• Identifikation und Abgrenzung von Energieräubern</li> <li>• Energie-Ressourcen (wieder) entdecken</li> <li>• Modelle gelungenen Energiemanagements</li> <li>• Möglichkeiten, mentale Energie freizusetzen</li> </ul>
<p><b><u>Workshop 2</u></b></p> <p><b>Gerald Koller</b></p>	<p><b>„ECHT FETT!“ - Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Jugendlichen</b></p> <p><i>„Erstes Ziel jeder Rausch- und Risikopädagogik muss es sein, Menschen Möglichkeiten in die Hand zu geben, das wilde Tier zu reiten. Denn nur wer die Balance hält: zwischen Ekstase und Verzicht, Sicherheit und Gefahr, Heimat und Neuland, Chaos und Ordnung, Wasser und Wein, kann das Abenteuer bestehen, das in jeder Substanz, in jedem Risikoerlebnis auf uns wartet.</i></p> <p><i>Wer nun meint, dass die Zähmung über die Vernunft gelingt, irrt. Um das Rodeo bestreiten zu können, braucht es ein Netz von guten Freunden, das auffängt, Gespür für den eigenen Körper und Sensibilität für das Wohin, Wie viel und Wozu.</i></p> <p><i>Denn im höchsten Rausch – gerade da braucht es Klarheit.“</i></p> <p>Klassisches Risikomanagement kann die Angst vor Scheitern und Schaden nicht nehmen. Es bedarf vielmehr der Entwicklung einer Wagnis-Kultur, die es ermöglicht, Rauscherfahrungen und Risiken aktiv und bewusst zu gestalten. Das reflecting-Konzept unterstützt auf diesem Weg von der Bewahrungs- zur Bewährungspädagogik, die Jugendlichen Mittel zur Selbstwahrnehmung und Risikobalance in die Hand gibt. Damit kann und soll auch die Prävention von primären Suchtentwicklungen kultiviert werden – Entwicklungen also, deren Ursachen nicht psychische oder soziale Mängel, sondern Gewohnheit und Gewöhnung sind. Denn der Umgang mit Rausch- und Risikoerlebnissen kann gelernt werden!</p>

## Workshops Dienstag, 30. November 2010, 10:30 bis 13:00

<p><b>Workshop 3</b></p> <p><b>Carola Koppermann</b></p>	<p><b>Sexuelle Gesundheit - Sexualpädagogik</b></p> <p>Sexualität ist in der Jugendarbeit immer präsent – die Jugendzeit ist besonders auch geprägt durch neue sexuelle Erfahrungen, durch eine veränderte Beziehung zum (eigenen) Körper und zum Geschlecht. Sexualpädagogik wird jedoch selten bewusst angeboten. Vielmehr „wurschteln“ sich viele Pädagog_innen durch den Alltag, ohne sich die Frage zu stellen, wie mit dem Thema Sexualität professionell und „unpeinlich“ umgegangen werden kann, ohne die eigenen Grenzen oder die der Kinder und Jugendlichen zu verletzen. Sexualität ist immer noch ein besonderes Thema – manchmal heikel, manchmal schwierig, dann auch wieder besonders spannend oder interessant, manchmal auch biologisch oder langweilig. Sie ist ein Teil unserer Identität, bereitet Lust, gibt dem Leben Sinn(lichkeit). Sexualpädagogik versucht, diesem Besonderen gerecht zu werden, den vielen Themen, die dazu gehören, den vielen Ebenen, auf denen Sexualität sich abspielt – körperlich, emotional, geistig, seelisch, manchmal auch spirituell, der besonderen Situation, sich mit anderen über so ein persönliches Thema auszutauschen und dabei Intimität zu wahren.</p> <p>Die Situationen, in denen Sexualität Bedeutung hat, sind in Einrichtungen der offenen Jugendarbeit äußerst vielfältig und reichen von direkt gestellten Fragen zu Themen wie Verhütung, (erste) sexuelle Erfahrungen oder Liebeskummer bis hin zu sexuellen Beschimpfungen und Übergriffen. Und bei all diesen Themen geht es direkt oder indirekt auch um das Thema (sexuelle) Gesundheit: die Vermeidung ungewollter Schwangerschaften oder einer Infektion mit Hepatitis oder HIV, die Begleitung der sexuellen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen hin zu einer selbstbestimmten Sexualität frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt (vgl. WHO-Definition zur sexuellen Gesundheit).</p> <p>Selbst wenn Pädagog_innen die Bedeutung von Sexualpädagogik bewusst ist, bedeutet das noch nicht, dass es ihnen gut gelingt, über bestimmte Themen zu reden oder sie ganz selbstverständlich in die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu integrieren. Und wer es macht, bekommt vielleicht manchmal auch die Grenzen zu spüren, in denen sich die öffentliche Meinung (trotz aller Freizügigkeit) bewegt.</p> <p>Der Workshop bietet an Hand einiger Beispiele und Übungen die Möglichkeit zu erleben, wie emanzipatorische Sexualpädagogik Themen zu sexueller Gesundheit vermittelt und Jugendliche begleitet werden können. Neben wissenschaftlich-theoretisch fundiertem Hintergrundwissen geht es vor allem um Methoden zur Bearbeitung verschiedener Themen. Durch entsprechende Reflexion der vorgestellten Methoden besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit, die im Workshop gemachten Erfahrungen direkt in die Praxis umzusetzen. Ein Büchertisch gibt darüber hinaus einen Überblick über die Vielfalt und starke Differenzierung der vorhandenen Materialien und Literatur und soll so Lust auf mehr Sexualpädagogik machen.</p>
<p><b>Workshop 4</b></p> <p><b>Hermann Larcher und Gerhard Jäger</b></p>	<p><b>Suchtprävention, Gesundheitsförderung und der Umgang mit DrogenkonsumentInnen in der Offenen Jugendarbeit</b></p> <p>Der Konsum illegaler Substanzen gehört für viele Jugendliche zum Alltag. In der offenen Jugendarbeit haben wir es oft mit Jugendlichen zu tun, die ihre ersten Erfahrungen mit Suchtmitteln machen. Nach einer kurzen Vorstellung unserer Einrichtung „Zentrum für Jugendarbeit z6“, wollen wir uns den Umgang in der Praxis mit DrogenkonsumentInnen anschauen. Dabei möchten wir nach einem Erfahrungsaustausch Fragen bearbeiten und Lösungsansätze für die Praxis in der Offenen Jugendarbeit erarbeiten.</p>

**Workshops Dienstag, 30. November 2010, 10:30 bis 13:00**

<p><b><u>Workshop 5</u></b></p> <p><b>Eva Dreher</b></p>	<p><b>Psychische Gesundheit im Teenager-Alter (mental health)</b></p> <p>,Teenager-Alter' und ,mental-health' – passt das wirklich zusammen?</p> <p>Der Workshop befasst sich damit, was wir wissen sollten und tun können, damit eine Balance zwischen Risiken und Ressourcen dieser Entwicklungsphase gelingt und Jugendliche eine tragfähige Basis für effiziente ,self-care'-Kompetenzen aufbauen können.</p>
<p><b><u>Workshop 6</u></b></p> <p><b>Heidrun Rader</b></p>	<p><b>„5 am Tag und ...weil ich es mir wert bin“ - Essen und Körperwahrnehmung von Mädchen und Burschen</b></p> <p>Essen und Körperwahrnehmung gehören ganz natürlich zum Leben dazu. Immer mehr werden sie aber zu diffizilen Teilen unseres Alltags, die gut durchdacht und geplant werden und viel Zeit und Energie in Anspruch nehmen. Was, wie und wann wir essen wird von rigiden Ernährungsempfehlungen, der künstlich geschürten Angst dick zu werden oder auch Functional Food-Bestrebungen bestimmt. Kaum jemand isst noch nach seinen körperlichen Empfindungen, dem Hunger- oder Sättigungsgefühl. Gerade junge Frauen und Männer, die so große körperliche und seelische Veränderungen erleben, sind durch extreme Schlankheitsnormen, widersprüchliche Ernährungsempfehlungen und medial präsentierte Körperideale oft verunsichert. Geringes Selbstbewusstsein, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, auffälliges Essverhalten oder exzessives Sporttreiben können die Folgen sein. Natürlich reagiert jedes Mädchen und jeder Bursche anders. In dem Workshop wird anhand aktueller Studienergebnisse gezeigt wie Mädchen und Burschen mit Essen und Körperbewusstsein umgehen und welche Auswirkungen auf ihre Gesundheit es gibt. Wir stellen uns die Frage, welche gesellschaftlichen Einflüsse zum komplizierten Verhältnis zu Essen und Körperwahrnehmung beitragen. Gemeinsam werden wir Möglichkeiten finden, wie wir in der Praxis der offenen Jugendarbeit mit Jugendlichen zu dem Thema arbeiten können, um die Mädchen und Burschen zu stärken und ihre Gesundheit zu fördern.</p> <p>Referentin: Mag.a(FH) Heidrun Rader Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum, Graz. Ihre Fachbereiche sind Mädchengesundheit, Essprobleme und Körperrnormen/Schönheitsideale. Sie hat mehrjährige Erfahrung in der Arbeit mit Mädchen, Eltern und MultiplikatorInnen zur Mädchenspezifischen Gesundheitsförderung.</p>
<p><b><u>Workshop 7</u></b></p> <p><b>Elena Konstantinidis</b></p>	<p><b>QuK – ein Qualitätssicherungsmodell aus der Schweiz zum Thema Gesundheitsförderung und Offene Jugendarbeit</b></p> <p>QuK – „Qualitätskriterien für Gesundheitsförderung in der offenen Kinder- und Jugendarbeit“ wurde vom Schweizerischen Dachverband der offenen Jugendarbeit in einem zweijährigen Projekt entwickelt. QuK ist eine Arbeitshilfe, die bewusst kurz und alltagstauglich gestaltet und in bislang acht regionalen Workshops eingeführt wurde. Die Arbeitshilfe umfasst eine 34-seitige Broschüre mit beigelegten Arbeitshilfen: Checklisten, Übersichtsplakat und Kurzbroschüre zu Händen der Auftraggeber der offenen Jugendarbeit sowie den „QuK-Würfel“ als praktische Gedankenstütze.</p> <p>QuK geht von einem umfassenden Begriff der Gesundheitsförderung aus: Gesundheit hat nicht nur körperliche, sondern auch psychische und soziale Komponenten. In allen Bereichen finden sich Risiko- und Schutzfaktoren, die das Wohlbefinden und die Gesundheit der Jugendlichen mitbestimmen. Jugendarbeitende tragen aus dieser Perspektive tagtäglich zur Gesundheitsförderung bei den Jugendlichen bei. Der Begriff birgt somit für die offene Jugendarbeit wichtige Chancen, aber auch die Gefahr der Verwässerung. Auf diese Problemstellung versucht QuK eine Antwort zu geben, indem die Qualität der offenen Jugendarbeit ins Zentrum rückt: Wie muss offene Jugendarbeit sein, damit sie</p>

**Workshops Dienstag, 30. November 2010, 10:30 bis 13:00**

	<p>WIRKLICH gesundheitsfördernd ist? Anhand von allgemein gehaltenen Qualitätskriterien wurden Reflexionsfragen entwickelt, die es ermöglichen sollen, bei der Planung &amp; Evaluation von Angeboten Qualität ganz praxisnah und situationsbezogen zu betrachten u. verbessern.</p> <p>Entlang der 6 definierten Qualitätsdimensionen Ziele – Interventionsebene – Zielgruppen – Methodik – Werte – Rahmenbedingungen kann ein Angebot der OJA ausgewertet, beschrieben, oder geplant werden. Für die strategische Ebene (Kommunale Verantwortliche, Trägervereine, Stellen mit Führungs- oder Koordinationsaufgabe) kann QuK beispielsweise als Basis für Controllingtools, Auswertungsgespräche, die eigene Planung dienen.</p> <p>Im Gegensatz zu anderen vergleichbaren Tools wie z.B. <a href="http://www.quint-essenz.ch">www.quint-essenz.ch</a> ist QuK nicht nur auf Projekte (mit klarer zeitlich begrenzter Dauer) anwendbar sondern auch auf „stehende“ Angebote der oJA. Beispielsweise kann QuK dazu dienen, die aktuelle Situation zu analysieren, wenn in einer offenen Treffsituation schlechtes Klima, Unzufriedenheit der Jugendlichen (oder Mitarbeitenden), Konflikte auftreten. Auf Basis dieser Analyse kann das Angebot dann differenzierter gestaltet werden. QuK erschließt sich am besten bei der direkten Anwendung auf ein eigenes Praxisbeispiel. Im Workshop wird QuK vorgestellt und auch anhand von eigenen Beispielen gleich praktisch ausprobiert.“ <a href="http://www.quk-crig.ch">www.quk-crig.ch</a></p>
<p><b><u>Workshop 8</u></b></p> <p><b>bOJA - Lukas Trentini &amp; Michael Kofler</b> <b>Andreas Klocke als Experte</b></p>	<p><b>Sammlung von Ideen &amp; Argumenten für Positionspapier: „OJA als wichtiges Angebot im Kontext der Gesundheitsförderung“</b></p> <p><b>Jugend und Gesundheit – was hat das mit Offener Jugendarbeit zu tun?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offene Jugendarbeit wirkt in welcher Hinsicht präventiv?</li> <li>• Was verstehen wir in der Offenen Jugendarbeit unter Gesundheitsförderung?</li> <li>• Wie gehen Prävention und Gesundheitsförderung in der Offenen Jugendarbeit zusammen?</li> </ul> <p>Bewegung, Ernährung, Sexualität, Freundschaften, Sport, Konsum und viele weitere (Jugend-)Themen aber auch die Methoden und Angebote der Offenen Jugendarbeit lassen sich unter dem Blickwinkel „Gesundheit“ beleuchten. Die damit einhergehende Frage für PraktikerInnen der Offenen Jugendarbeit lautet: Was steht dabei für die Offene Jugendarbeit wie im Vordergrund und welche Herausforderungen bzw. Notwendigkeiten kristallisieren sich heraus?</p> <p>Ziel der Diskussionen im Rahmen des Workshops: Fundierte Argumente und der praktische Bezug zum Arbeitsalltag der JugendarbeiterInnen sollen im Rahmen eines zu erstellenden Positionspapiers das Profil der Offenen Jugendarbeit im Kontext von Gesundheitsförderung stärken.</p>
<p><b><u>Workshop 9</u></b></p> <p><b>Wolfgang Schick</b></p>	<p><b>Keine Gesundheitsförderung ohne Vernetzung</b></p> <p>Die WorkshopteilnehmerInnen werden durch einen kurzen theoretischen Input und durch praktische Erfahrungen die gesundheitsfördernde Bedeutung von Netzwerken selbst erarbeiten.</p> <p>Ziel des Workshops ist es weiters allenfalls bereits bestehende Beziehungen zu vertiefen und neue Beziehungen und Netzwerke unter den TeilnehmerInnen zu gestalten.</p>