



ICH & GESUNDHEIT?

# HANDBUCH

# Ich und Gesundheit?

Ein Projekt zur Förderung der psychosozialen Gesundheit für Jugendliche und Trainer\*innen in der Überbetrieblichen Lehrausbildung



Das Projekt „Ich und Gesundheit?“ wurde aus Mitteln des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie dem Fonds Gesundes Österreich gefördert.

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 **Gesundheit  
Österreich** GmbH

 **Fonds Gesundes  
Österreich**

 **Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung**  
Agenda  
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

**PROGES – Wir schaffen Gesundheit**

PROGES – Wir schaffen Gesundheit  
Fabrikstraße 32, 4020 Linz, Österreich  
Telefon 05 / 77 20 - 0  
Fax 05 / 77 20 – 222  
E-Mail [office@proges.at](mailto:office@proges.at)  
Web: [www.proges.at](http://www.proges.at)  
Facebook: [proges.at](https://www.facebook.com/proges.at)  
Instagram: [proges.wirschaffengesundheit](https://www.instagram.com/proges.wirschaffengesundheit)

UID-Nr. ATU37480105, DVR-Nr. 0661198

ZVR (Zentrale Vereinsnummer) 767686879

Erscheinungsdatum: Dezember 2024

Satz- und Druckfehler vorbehalten

# VORWORT

Das Projekt „Ich und Gesundheit?“ wurde ursprünglich für das Setting „AusbildungsFit“ (ehem. Produktions-schulen) konzipiert (Herbst 2021) und zunächst nicht ausgewählt. Zum Zeitpunkt der potentiellen Annahme durch den Fördergeber (März 2022) war bekannt, dass mit März 2022 auch das Projekt #change zur psychologischen Begleitung der Jugendlichen in allen NEBA-Programmen (durchgeführt vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen – BÖP) starten wird. Um Doppelgleisigkeit zu vermeiden und gleichzeitig dem dringenden Bedarf an psychologischer Unterstützung in einem ähnlichen Setting gerecht zu werden, wurde das Projekt „Ich und Gesundheit?“ auf die Zielgruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Überbetrieblichen Lehrlingsausbildung (ÜBA) übertragen.

Die Überbetriebliche Lehrausbildung (ÜBA) ist ein Angebot für Jugendliche bis maximal 22 Jahre, um einen Lehrabschluss zu absolvieren. Jugendliche, die selbst keine Lehrstelle oder eine andere Ausbildung finden, können sich beim AMS als lehrstellensuchend melden. Gelingt die Vermittlung in einen Betrieb nicht, ist eine

überbetriebliche Lehre in einer Ausbildungs- oder Schulungseinrichtung möglich.

„Ich und Gesundheit?“ bezieht sich auf den Projektcall des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), welcher aus dem Schwerpunkt des Ministeriums, die psychosoziale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu stärken, hervorgegangen ist.

Die Entscheidung, das vorliegende Projekt im Rahmen der bereits bestehenden ÜBA-Programme anzubieten und nicht in einem anderen Setting, fiel vor allem aufgrund von Aspekten der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit.

Mit den Workshops für die Jugendlichen/jungen Erwachsenen wird einer sehr vulnerablen und sozioökonomisch benachteiligten Zielgruppe ein höchst niederschwelliger Zugang zu Gesundheitsförderung ermöglicht. Die berufliche Situation der Teilnehmer\*innen ist schwierig, die Einkommenssituation für die Jugendlichen/jungen Erwachsenen ist mittel- und langfristig noch nicht gesichert.

Mit dem vorliegenden Angebot zur Gesundheitsförderung wird also eine Zielgruppe erreicht, die besonders von Armut- und Ausgrenzungsgefährdung – und damit auch überdurchschnittlich von einer Beeinträchtigung ihrer psychosozialen Gesundheit – betroffen ist.

In diesem Setting sind vorwiegend Jugendliche und junge Erwachsene, die aus schwierigen sozioökonomischen Verhältnissen kommen und mit multiplen Problemlagen konfrontiert sind.

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen werden von ihren Trainer\*innen und Coaches auf das zukünftige Berufsleben vorbereitet. Die Trainer\*innen und Coaches stehen vor sehr großen Herausforderungen mit ihren Klient\*innen, die psychische Belastung durch den Beruf ist sehr hoch und somit auch die Fluktuation in den Einrichtungen. Daher ist es besonders wichtig, die beschriebene Zielgruppe in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken.

Das Projekt "Ich und Gesundheit?" hat sich zum Ziel gesetzt, die Jugendlichen/jungen Erwachsenen sowie die Sozialpädagog\*innen/Trainer\*innen im Setting Überbetriebliche Lehrausbildung

(ÜBA) bestmöglich in ihrer Gesundheit zu unterstützen und so die Übergangschancen benachteiligter Jugendlicher in Ausbildung und die Betreuung und Begleitung der Akteur\*innen wirksam zu verbessern.

Aus diesem Projekt erwuchs die Grundidee für „Ich und Gesundheit?“, dass es für eine nachhaltige Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Jugendlichen auch die Einbeziehung der Trainer\*innen und des Umfeldes bedarf. Aus diesem Grund bezieht sich „Ich und Gesundheit?“ von vorne herein auf drei Zielebenen:

- Wissen und Verständnis bei den Jugendlichen für die Zusammenhänge ihrer Lebensbereiche mit der eigenen Gesundheit, sowie Empowerment und Verbesserung ihrer Gesundheitskompetenz
- Stärkung der Trainer\*innen und Coaches
- Sensibilisierung der Fachwelt und der Allgemeinheit zum Thema und Verbesserung des Wissens hinsichtlich der Herausforderungen für die psychosoziale Gesundheit für Jugendliche/junge Erwachsene generell und solche mit schlechteren Ausgangsvoraussetzungen im Speziellen.

# Inhaltsverzeichnis

Impressum .....	1
VORWORT .....	2
„Ich und Gesundheit?“ - Gesundheitsförderung in der ÜBA.....	5
TEIL 1 .....	6
Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene .....	6
Workshopthemen und Durchführung.....	7
1. Einführung in das Thema Gesundheit(sförderung).....	8
2. Stress und Stressregulation .....	16
3. Rausch und Risiko.....	24
4. Kommunikation und Umgang mit Konflikten .....	41
5. Gefühle und Emotionen.....	50
6. Sexualität .....	57
7. Erfolg und Umgang mit dem Scheitern.....	69
8. (soziale) Medien.....	75
9. Ernährung .....	80
TEIL 2 .....	90
Zielgruppe: Trainer*innen und Coaches .....	90
Herausforderungen im Jugendalter .....	91
Stärkung der psychosozialen Gesundheit in der ÜBA.....	97
Meine Rolle als Trainer*in.....	102
Stärkung der Resilienz für Trainer*innen.....	106

## „Ich und Gesundheit?“ - Gesundheitsförderung in der ÜBA

Arbeit ist ein wesentlicher Bestandteil des sozialen Lebens. Ein funktionierendes Arbeitsverhältnis trägt ganz wesentlich zum Wohlbefinden und zur Gesundheit der Menschen bei. Arbeitslosigkeit und Gesundheit stehen in einer engen Wechselwirkung zueinander: Einerseits kann sich Arbeitslosigkeit negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirken, andererseits kommt es bei eingeschränkter Gesundheit häufiger zu Arbeitslosigkeit. (BMSGPK, 2020) Das Arbeitsmarktservice (AMS) spricht in diesem Zusammenhang von Personen mit gesundheitlichen Vermittlungseinschränkungen und meint dabei sowohl physische als auch psychische Beeinträchtigung (AMS, 2020). Viele Teilnehmer\*innen der ÜBA fallen unter diese Gruppe. Diese Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind daher sowohl in ihrer Gesundheit gefährdet oder bereits beeinträchtigt und gleichzeitig einem hohen Risiko ausgesetzt, im Berufsleben nicht dauerhaft Fuß fassen zu können, was sich wiederum negativ auf die Gesundheit auswirken kann.

Dieses wechselseitige Zusammenwirken von Bildung, Gesundheit und sozialen Beziehungen zeigt sich auch in den Ergebnissen der Befragung von Jugendlichen aus der überbetrieblichen Lehrlingsausbildung (ÜBA).

„Dieses (Anm.: „magische Dreieck“ Bildung, Gesundheit und soziale Beziehungen) bildet die Basis nicht nur für das eigene Gesundheitsverhalten und den subjektiven Gesundheitszustand, sondern auch für die Einschätzung des sozialen Umfeldes und der persönlichen Zukunftschancen.“ (FGÖ 2016, S. 12)

Ebenfalls im „Bericht zur Gesundheitsförderung für Jugendliche in arbeitsmarktbezogenen Settings“ wird festgehalten, dass durch diese „enge Verbindung von Gesundheit und Bildung und den Aspekt der Chancengerechtigkeit“ das Setting von arbeitsmarktbezogenen Bildungsmaßnahmen im Übergang zwischen Schule und Beruf ein relevantes Feld der Gesundheitsförderung darstellt (FGÖ 2016, S. 21).

# TEIL 1

## Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene

Die psychische Gesundheit ist eine wesentliche Ressource, um die eigene Zukunft gestalten zu können. Eine wichtige Entwicklungsaufgabe im Jugendalter besteht darin, den schulischen und beruflichen Herausforderungen mit Selbstverantwortung nachzugehen. Ziel der Bewältigung schulischer und beruflicher Qualifikationsanforderungen ist die Ausübung eines Berufes, der ökonomische und soziale Absicherung stellt, sowie ein Mindestmaß an persönlicher Entfaltung und gesellschaftlicher Anerkennung garantiert. Der Übergang in das Beschäftigungssystem ist für Jugendliche häufig mit erheblichen Risiken und Belastungen verbunden.

Konkretes Risikoverhalten der Jugendlichen, wie Substanzkonsum, Delinquenz usw. können zunächst als Handlungen verstanden werden, die zur Bewältigung von Orientierungsproblemen und Entwicklungsanforderungen beitragen sollen. Die Bewältigung solcher Problemkonstellationen hängt von individuellen Kompetenzen und Kapazitäten ab, die ein Jugendlicher aufgebaut und aktuell zur Verfügung hat. Jugendliche in der ÜBA haben häufig einen niedrigen sozioökonomischen Status sowie einen niedrigen Bildungsstand. Beide Faktoren sind ausschlaggebend für gesundheitliche Ungerechtigkeit und korrelieren mit niedrigen personalen, familiären und sozialen Ressourcen.

Der Anstieg der psychischen Erkrankungen im Jugendalter hängt eng mit zerrütteten Familienverhältnissen, ungesunden Lebensstilen und schwierigen sozialen Lagen zusammen. Die Wahrscheinlichkeit einer psychischen Störung bei jungen Menschen steigt, wenn mehrere Risikofaktoren zusammentreffen. Lehrlinge einer ÜBA sind sehr häufig davon betroffen und zeigen in ihrem Sozialverhalten Destruktivität, Aggressionsbereitschaft und Kriminalität. Familiäre Vernachlässigung, Gewalt- und Missbrauchserfahrungen haben dabei einen sehr hohen Stellenwert, und werden von den Jugendlichen selbst thematisiert.

Der Bedarf der Jugendlichen an psychosozialer Unterstützung und Gesundheitsförderung ist somit groß. Viele Jugendliche haben einen schlechten Gesundheitszustand, sie leiden sowohl unter körperlichen Beschwerden, als auch kognitiven Beeinträchtigungen und psychischen Erkrankungen (Depressionen, ADHS, Angststörungen, Traumata). Der Migrationsanteil der Teilnehmenden ist hoch. Die Unterstützung vom Elternhaus oder der

Peergroup, um die Herausforderungen des Erwachsenwerdens zu meistern, fehlt oft. Die Jugendlichen brauchen Stabilität und Sicherheit sowie psychosoziale Unterstützung, um für den Arbeitsmarkt vorbereitet zu werden.

Die Trainer\*innen sind sehr gefordert, da die Notwendigkeit von psychosozialer Unterstützung der Jugendlichen in den letzten Jahren mehr geworden ist, um sie auf den Arbeitsmarkt zu vermitteln.

## Workshopthemen und Durchführung

Die Lebens- und Gesundheitskompetenz der jungen Teilnehmer\*innen wird durch die gemeinsame Auseinandersetzung zu lebensweltrelevanten Themen gestärkt. Die abgehaltene Workshopreihe besteht aus sechs Workshops zu je drei Stunden, in den Räumlichkeiten der Trägerorganisationen. Der erste Workshop dient der Einführung in das Thema Gesundheits(förderung) und ist für alle Gruppen gleich. Die Themenauswahl für die weiteren fünf Workshops besteht aus einem Pool von Themen, die für das Erwachsenwerden, die Gesundheit und die Arbeitsvermittlung relevant sind. Folgende Themen stehen den Jugendlichen zur Auswahl:

- Stress und Stressregulation
- Rausch und Risiko
- Gefühle
- (soziale) Medien
- Sexualität
- Erfolg und Umgang mit dem Scheitern
- Kommunikation und Umgang mit Konflikten
- Ernährung und Bewegung

Die Teilnehmer\*innen der ÜBA haben unterschiedliche Eintrittsdaten und die individuellen Laufzeiten der Teilnahme (je nach Übernahme am ersten Arbeitsmarkt) führen dazu, dass die Gruppe über den Workshop-Zeitraum (mehrere Monate) nicht konstant bleiben kann, weil einzelne Teilnehmende austreten und ev. neue Teilnehmende unterjährig dazukommen.

Bei der Methodik und Didaktik müssen die speziellen Bedürfnisse der Zielgruppe besonders berücksichtigt werden, wie zum Beispiel leicht verständliche Sprache, kurze und abwechslungsreiche Einheiten, viel Möglichkeiten zur Mitarbeit, Anpassung der Pausenzeiten).

# 1. Einführung in das Thema Gesundheit(sförderung)

Methode zum Kennenlernen: Planetenbahn

- 1) Teilnehmer\*innen stehen im Kreis, ein Ball zieht seine Bahn, er geht von einer Person zur anderen, die Person die den Ball wirft, sagt immer den Namen der Person, der sie den Ball zuwirft, bis alle durch sind – dann noch einmal die gleiche Planetenbahn werfen, jede Person merkt sich, von wem sie den Ball bekommt und wem sie den Ball zuspielt.
- 2) Ein zweiter Ball kommt ins Spiel, er zieht seine Bahn, jede Person merkt sich erneut, wem sie den Ball zuspielt. Wiederholung der neuen Planetenbahn. Den ersten Ball zusätzlich in Umlauf bringen, es sind dann zwei Bälle im Spiel.
- 3) Noch ein Ball kommt ins Spiel und zieht seine Bahn, wieder die Bahn merken. Die zwei anderen Bälle wieder in Umlauf bringen. Drei Bälle sind im Spiel.

Methode: Mentimeter-Cloud

Was bedeutet Gesundheit für mich?

## Definition von Gesundheit

Die WHO definierte 1948 Gesundheit wie folgt: "Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen." (Ottawa Charta, 1986)

Die **körperliche Gesundheit** kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, darunter genetische Faktoren, Lebensstilfaktoren wie Ernährung und Bewegung, sowie Umweltfaktoren. Die bio-psycho-soziale Perspektive sieht Gesundheit und Krankheit als Resultat einer Interaktion zwischen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren.

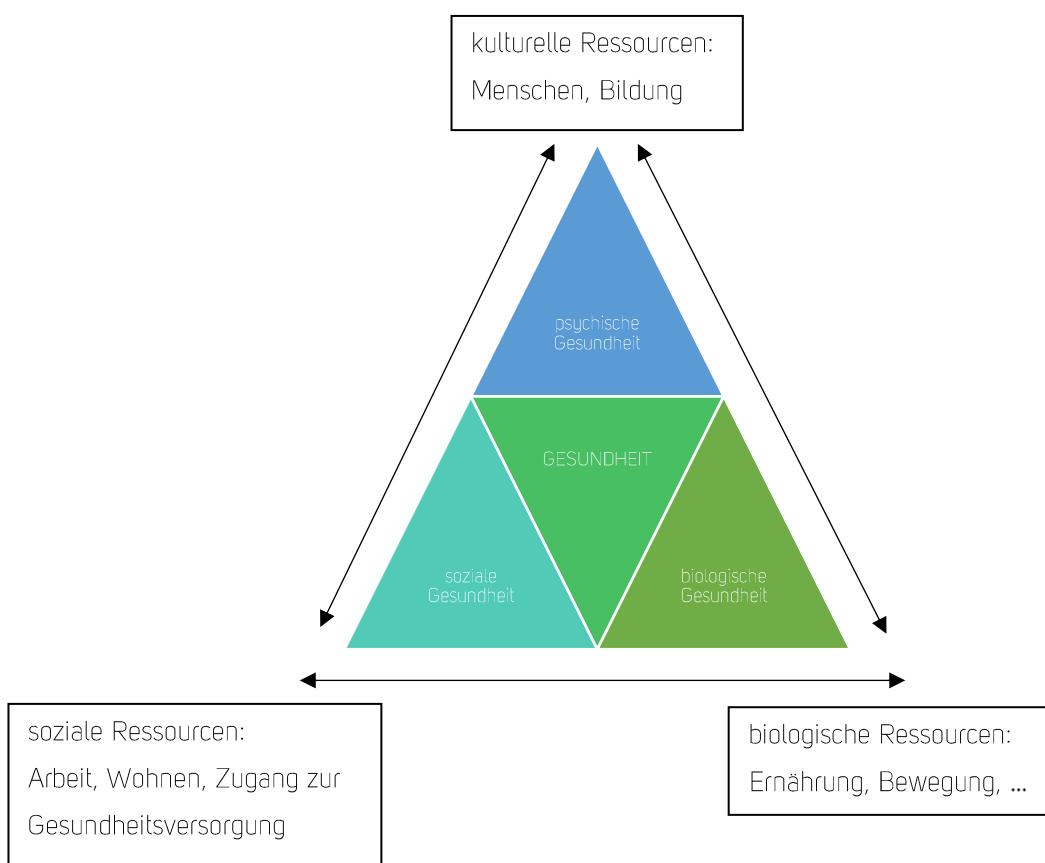
**Psychische Gesundheit** ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten

und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann (Definition der Weltgesundheitsorganisation).

Neben dem körperlichen und geistigen Wohlergehen, gibt es noch eine dritte Komponente, die **soziale Gesundheit**. Sie beschreibt die alltäglichen sozialen Erfahrungen im Rahmen von Gemeinschaften, sozialen Netzwerken, Familien sowie Individuen. Soziale Gesundheit beinhaltet Faktoren wie familiären Zusammenhalt, sozialen Status und ein angemessenes Einkommen (Bundesministerium für Bildung und Forschung, 2020).

Während die physische und psychische Gesundheit einzig und allein individuelles Wohlbefinden beschreiben, stellt die soziale Gesundheit die Interaktionen mit der Umgebung und zur Umwelt des Individuums dar. Sie zielt darauf ab, gesundheitliche Chancengleichheit zu schaffen, indem sie die materiellen, kulturellen und gesellschaftlichen Ursachen für Gesundheit betrachtet und verbessert. Faktoren wie gute Bildung, ausreichendes Einkommen, soziales Netzwerk, Zugang zu Gesundheitsdiensten und gesunder Lebensstil spielen eine wichtige Rolle. Die Verbesserung der sozialen Gesundheit erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise, die über den Gesundheitssektor hinausgeht und die Zusammenarbeit verschiedener Politikbereiche einschließt.

Gesundheit ist ein Wechselkreislauf dargestellt nach Jürgen Pelikan:



Gesundheit ist ein Wechselkreislauf von biologischen, psychischen und sozialen Faktoren und den damit verbundenen Ressourcen. Gesundheit ist eine Ressource für das tägliche Leben und Voraussetzung für das Lernen sowie das Lehren. Sie entsteht in einem ständigen komplexen dynamischen Prozess in der Auseinandersetzung mit den sozialen und materiellen Umwelten.

Damit psychische Gesundheit gelingen kann, brauchen wir Menschen kulturelle Ressourcen. Das Ermöglichen von Bildung stellt eine wesentliche kulturelle Ressource dar und ist dadurch ein wichtiger Gesundheitsfaktor. Bildung und Gesundheit sind somit unzertrennbar. Lernen ist nur dann gesund möglich, wenn es stressfrei in gelingenden Beziehungs-Settings passiert.

Ein altes Sprichwort besagt: „*Lachen hält gesund!*“ Mit dem Lachen kommt das Wohlbefinden, das kann nicht nur subjektiv, sondern auch biologisch belegt werden. Während dem Lachen werden Glückshormone (Endorphine) produziert und die Stimmung steigt. Außerdem wird durch das Lachen die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt.

Gesundheitskompetenz kann als das Resultat von Bildungs- und Kommunikationsmaßnahmen in der Gesundheitsförderung verstanden werden. Jugendliche sollen befähigt werden, Gesundheitsinformationen zu verstehen, zu beurteilen, sich mit anderen darüber auszutauschen und das Wissen für gesundheitsrelevante Entscheidungen zu nutzen.

#### Gesundheitskompetenz umfasst beispielsweise:

Wissen über den eigenen Körper, Gesundheit und Krankheit, Nutzen und Risiken des eigenen Gesundheitsverhaltens, Wissen über das Gesundheitssystem

#### Handlungskompetenz

- Informationsbeschaffung und -verarbeitung (Health Literacy): Gesundheitsinformationen beschaffen, verstehen und bewerten können, die Angebote des Gesundheitssystems adäquat nutzen können und informierte Entscheidungen in Bezug auf die eigene Gesundheit treffen können.
- Selbstwahrnehmung und -verarbeitung: sich selbst gut kennen und einschätzen können, mit anderen gut zurechtzukommen, mit Stress oder Konflikten auf vielfältige Weise und kreativ umgehen können.

- Methoden anwenden und Möglichkeiten kennen, um Gesundheitsinformationen kritisch zu hinterfragen und zu analysieren.

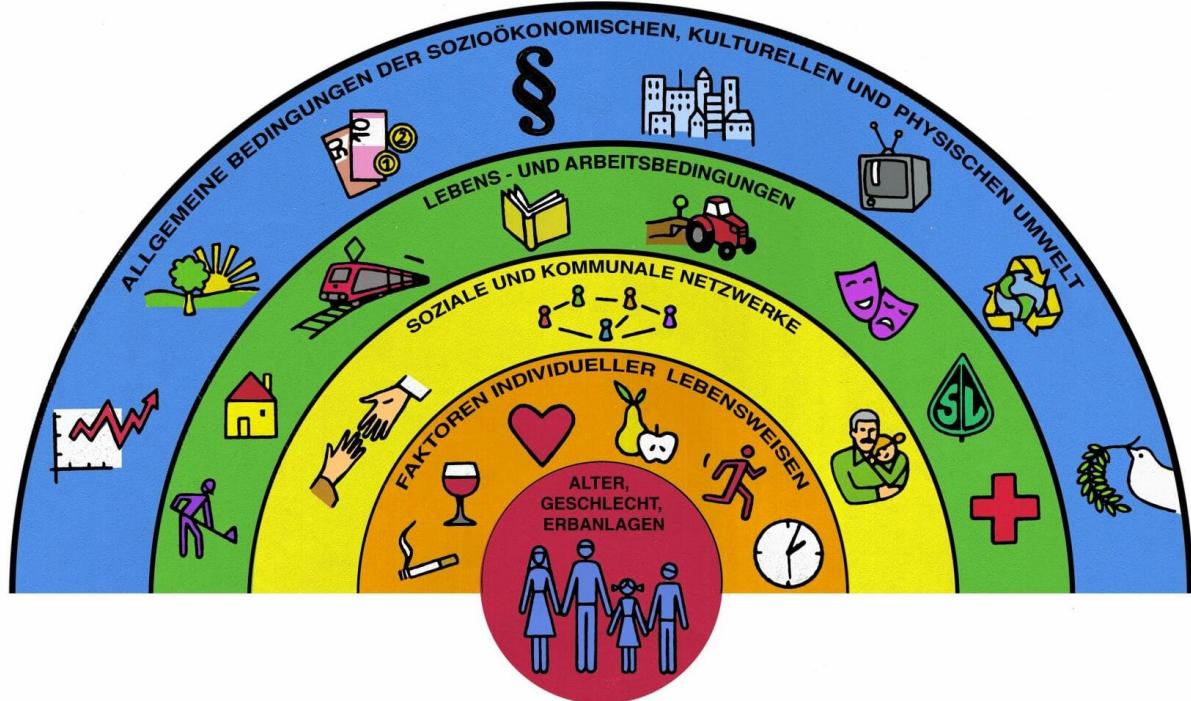
## Was beeinflusst unsere Gesundheit?

Neben unseren täglichen Gewohnheiten beeinflussen auch unsere nahen Mitmenschen, d.h. Familie und Freund\*innen, unsere Gesundheit. Nicht alles, was auf unsere Gesundheit einwirkt, haben wir selbst in der Hand. Manche Menschen kommen mit Erbanlagen auf die Welt, die ein höheres Risiko für bestimmte Erkrankungen darstellen. Äußerliche Faktoren, wie Schule, Arbeit, Wohnsituation, wirtschaftliche Entwicklung des Landes, Frieden oder Krieg, beeinflussen unsere Gesundheit ebenso.

Die durchschnittliche Lebenserwartung in Österreich liegt bei Frauen momentan bei 84 Jahren, bei Männern bei 79 Jahren. Frauen leben demnach länger als Männer, erkranken aber häufiger an chronischen Erkrankungen (z.B. Rückenschmerzen, Depressionen). Auch unsere Geschlechterrolle wirkt sich auf unsere Gesundheit aus. Unter Geschlechterrolle versteht man, welches Verhalten für Mädchen oder für Burschen „typisch“ ist, das hat wiederum Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung und den Selbstwert.

## **Determinanten, die sich auf die Gesundheit auswirken**

Gesundheitsdeterminanten sind Faktoren, die sich auf die Gesundheit Einzelner oder der Bevölkerung auswirken. Im Determinantenmodell von Dahlgren und Whitehead (1991) werden die wichtigsten Einflussfaktoren auf die Gesundheit abgebildet. Die einzelnen Faktoren lassen sich zu fünf Gruppen zusammenfassen – von individuellen bis hin zu gesellschaftlichen Einflussfaktoren. Die Determinantengrafik ist in Form eines Regenbogens mit fünf Ebenen aufgebaut.



Quelle: Fonds Gesundes Österreich nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991)

**Ebene 1:** die innerste Ebene, in der Mitte als Halbkreis dargestellt. Der Titel: Alter, Geschlecht, Erbanlagen.

**Ebene 2:** Faktoren individueller Lebensweisen (Anmerkung: damit gemeint sind auch Wissen, Einstellungen, Verhaltensweisen), liegt in einem Bogen über der innersten Ebene. Darin abgebildet sind sechs grafische Symbole für folgende Determinanten: Tabakkonsum; Alkoholkonsum; Liebe/Sexualität/Beziehungen; Ernährung; Bewegung; Entspannung und Stressabbau, Selbstfürsorge.

**Ebene 3:** Soziale und kommunale Netzwerke: soziale Unterstützung; weiteres soziales Netzwerk/sozialer Zusammenhalt; engeres soziales Netz: Eltern/Kind Bindung, Familie, Paarbeziehungen/Freund\*innen

**Ebene 4:** Lebens- und Arbeitsbedingungen: Arbeit/Beschäftigung; Wohnen; Verkehr; Bildung/Bildungs-Chancen; Landwirtschaft/Lebensmittelproduktion; Kunst/Kultur/Freizeit; soziale Sicherheit; Sozial- und Gesundheitsversicherung; Gesundheitswesen/medizinische Versorgung

**Ebene 5:** Allgemeine Bedingungen der sozioökonomischen, kulturellen und physischen Umwelt: Wirtschaftliche Entwicklung, Produktivität, Wohlstand, Globalisierung; natürliche Ressourcen und Umweltverschmutzung

Umwelt; Finanzwesen, Vermögens- und Einkommensverteilung; Gesetzliche Rahmenbedingungen, Werte, Normen; Stadt- und Raumplanung, Infrastruktur; Medien; Ökologie, Ressourcen, Klimaschutz; Sicherheit, Friede, Gewaltfreiheit

**Gesundheitsförderung** bezeichnet Interventionsformen, die der Verbesserung gesundheitsrelevanter Lebensbedingungen der Bevölkerung dienen und zielt auf die Stärkung von Schutzfaktoren und internalen und externalen Ressourcen ab. Gesundheitsförderung bezieht optimalerweise verschiedene Ebenen mit ein – nicht nur verhaltensbedingte und psychische, sondern auch soziale, wirtschaftliche und umweltbezogene Faktoren. Die vier KAP-Ebenen (Intervention, Vernetzung, Policy<sup>1</sup> und Öffentlichkeitsarbeit) entsprechen diesem Verständnis.

**Prävention** befasst sich mit der Vermeidung des Auftretens von Krankheiten und damit mit der Verringerung ihrer Verbreitung und Verminderung ihrer Auswirkungen. Die Kombination von Maßnahmen auf der Verhaltens- und der Verhältnisebene wird als zielführend gesehen. Strukturelle Maßnahmen können auf der Verhältnisebene eine Verhaltensänderung erleichtern. Sie sind jedoch wirksamer, wenn sie mit Maßnahmen auf der Verhaltensebene kombiniert werden.

**Gesundheitsförderung und Prävention verbindet das gemeinsame Ziel des Gesundheitsgewinns.**

**Empowerment** und **Partizipation** als zentrale Elemente der Gesundheitsförderung gewährleisten, dass Angebote auf die Bedürfnisse der Zielgruppen abgestimmt sind und fördern den sozialen Zusammenhalt, die Chancengleichheit und die langfristige Verankerung von Programmen und Projekten.

- **Empowerment** = Befähigung zu einem selbstbestimmteren Leben und eigene Interessen selbstverantwortlich vertreten zu können. Menschen sollen eigene Interessen kennen und nutzen lernen.
- **Partizipation** = Menschen miteinzubeziehen, sie teilhaben und mitbestimmen zu lassen.

---

<sup>1</sup> "Policy" ist ein öffentliches Handeln in einem bestimmten Themenfeld. Die WHO verfolgt die Strategie "Health in All Policies", die darauf abzielt, Gesundheit in allen Politikbereichen zu berücksichtigen. Dieser Ansatz fordert, dass Gesundheit nicht nur im Gesundheitssektor, sondern auch in anderen Politikbereichen berücksichtigt wird. Strategie, die Prävention, Gesundheitsförderung und gesundheitliche Versorgung umfassend integriert und ressort- sowie politikfeldübergreifend agiert.

## Das österreichische Gesundheitssystem

Die wichtigsten Anlaufstellen sind: Ärzt\*innen, Spitäler, Apotheken, Alten- und Pflegeheime, Hauskrankenpflege bzw. mobile Hilfe & Betreuung, Beratungs- und Servicestellen.

In Österreich sind so gut wie alle Menschen krankenversichert, da die Sozialversicherung (zu der die Krankenversicherung gehört) eine Pflichtversicherung ist. Wenn eine Person krank ist und eine\*n Arzt/Ärztin oder ein Krankenhaus benötigt, deckt die Sozialversicherung die Kosten, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Staatsangehörigkeit. Alle Menschen unabhängig vom Einkommen, bekommen laut Gesetz die gleiche medizinische Versorgung mit allen Untersuchungen und Behandlungen, die die Sozialversicherung übernimmt. Deswegen zahlen alle Menschen, die in Österreich arbeiten, Sozialversicherungsbeiträge. Wie hoch der Betrag ist, hängt vom Einkommen ab. Zusätzlich zur Pflichtversicherung können Menschen private Zusatzversicherungen abschließen.

Die Kosten für Wahlarzt und Privatarzt müssen selbst übernommen werden, weil sie die Höhe ihrer Honorare für Untersuchungen und Behandlungen selbst festlegen. Die Sozialversicherung übernimmt nur einen Teil, wenn die Rechnung des Wahlarztes vorgelegt wird. Die Kosten von einem Privatarzt müssen zur Gänze selbst bezahlt werden.

Abschlussmethode: **Mein Titelblatt**

Jede\*r Teilnehmer\*in bekommt eine leere Karte und zeichnet darauf: „Müsste ich meinem Leben einen Filmtitel geben, so würde der lauten ...“

## Krisennummern

Manchmal ist professionelle Hilfe notwendig. Sich anzuvertrauen, über Probleme zu reden, ist auch eine Form von Stärke. Die Notfallnummern können auf ein Kärtchen geschrieben werden, um sie bei Bedarf schnell griffbereit zu haben.

OÖ Clearingstelle für Psychotherapie Erste kostenlose Hilfe bei psychischen Problemen	0800 / 202 533
Rat auf Draht Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen	147
OÖ Krisenhilfe Rat und Tat bei psychischen Krisen, rund um die Uhr	0732 / 21 77
Frauenhelpline gegen Gewalt Beratung gratis, rund um die Uhr, anonym und kostenlos	0800 / 222 555

## Literatur/Quellen

- AMS - Arbeitsmarktservice (August 2021): Arbeitsmarktdaten online. Arbeitslose nach Personenmerkmalen. URL: <http://iambweb.ams.or.at/ambweb/>. 22.09.2022
- BMBWF - Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung: Gesundheitsbildung. URL: <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/uek/gesundheit.html>. 27.03.2023
- BMSGPK - Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020): Arbeitslosigkeit: Gesundheitliche Auswirkungen. URL: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/beruf/arbeitslosigkeit/auswirkungen>. 18.04.2024
- Bauer, Margit G./Bauer, Monika M. (2011): Spielerische Methoden - Bewegungs- und Entspannungstechniken - in Gruppen. URL: <https://blog.refak.at/blog/wp-content/uploads/2014/11/Handout-Spielerische-Methoden-Margit-Bauer.pdf>. 23.05.2024
- Engel, G.L. (1977): The need for a new model: a challenge for biomedicine. Science 196, pp.129-137. URL: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/biopsychosoziales-krankheitsmodell/2454>. 17.04.2024
- FGÖ - Fonds Gesundes Österreich (2016): HEALTH4YOU. Gesundheitsförderung für Jugendliche in arbeitsmarktbezogenen Settings. Handbuch für die Praxis. URL: [https://fgoe.org/medien/reihewissen/health4you\\_praxishandbuch](https://fgoe.org/medien/reihewissen/health4you_praxishandbuch)
- Hurrelmann, K. (1997): Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. Juventa Verlag Weinheim und München. 5. Auflage.
- Pelikan, Jürgen M. (2010): Zur Entwicklung eines gesundheitsfördernden Settings. In: Dür, W./Felder-Puig R. (Hrsg.) Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. S. 60-69.
- Styria Vitalis: Das Österreichische Gesundheitssystem. URL: [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) 27.03.2023
- WHO (1986): Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung. Ottawa

## 2. Stress und Stressregulation

### Was ist Stress?

Jeder redet über Stress, Beziehungsstress oder Stress am Arbeitsplatz, Stress gehört zum täglichen Leben. Jedoch was ist Stress überhaupt? Wie entsteht er und welchen Einfluss hat er auf die Gesundheit des Menschen?

Stress und seine Folgen gelten mittlerweile als ein Hauptgrund für psychische und körperliche Erkrankungen. Akuter und chronischer Stress stellen nicht zu unterschätzende Risikofaktoren für die individuelle Gesundheit dar. Insbesondere für das Herz-Kreislauf-System (z.B. Bluthochdruck), die Immunabwehr (z.B. gesteigerte Infektionsanfälligkeit bei chronischem Stress), das zentrale Nervensystem (z.B. Schlafstörungen, beeinträchtigte Lern- und Gedächtnisprozesse) und die Psyche des Menschen (z.B. Depression, Angst, Sucht) ist langanhaltender Stress eine Gefahr.

Eine erste wissenschaftliche Stressdefinition, die der reaktionsorientierten Perspektive von Stress zuzuordnen ist, stammt von Walter B. Cannon (Cannon, 1915). Er beschrieb die Kampf-Flucht-Reaktion (Fight or Flight), d.h. die schnelle physische und psychische Anpassung von Lebewesen in Gefahrensituationen, als Stressreaktion.

Der Mediziner Hans Selye verwendete den Begriff Stress erstmals für die Belastung des Organismus durch physische und psychische „Stressoren“ (z.B. Hitze, Kälte, bzw. Überforderung, Zeitdruck).

Aus der reiz- und situationsbezogenen Sicht entsteht Stress durch alle äußeren, von einem Individuum wahrgenommenen Anforderungen in Form von objektiven Herausforderungen oder Stimuli, die Gefahr, Schaden bzw. eine Bedrohung signalisieren.

Stress ist eine Belastung für den Körper oder den Geist, die durch verschiedene Faktoren hervorgerufen werden kann. Dabei kann Stress sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Positiver Stress (Eustress) motiviert und aktiviert, negativer Stress (Disstress) führt zu negativen Gefühlen wie Wut, Angst oder Hilflosigkeit. Dies kann sich in Form von erhöhter Reizbarkeit, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Konzentrationsproblemen usw. zeigen.

Es gibt eine Vielzahl an Stressoren, welche Jugendliche im Alltag belasten können, z.B. Konflikte mit den Eltern, Geschwistern, Freund\*innen, Vorgesetzten, finanzielle Probleme, Herausforderungen des Erwachsenwerdens. Es ist deshalb besonders wichtig, die Anzeichen von Stress und die damit verbundenen Stressoren zu erkennen. Die Jugendlichen können lernen, was sie in solchen Situationen machen können, um den Stress in den Griff zu bekommen. Um Stresssituationen langfristig vorzubeugen, werden praktische Skills für den Alltag gelehrt, dazu zählt auch die eigenen Grenzen zu wahren und „Nein“ sagen können.

### Stress - Balance halten



Quelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Stress haben:** Die Wippe kippt, sie befindet sich im Ungleichgewicht, d. h. was mich stressst und was ich Hilfreiches gegen Stress machen kann, ist nicht in Balance – ein hohes Stresserleben wird wahrgenommen.

**Zufrieden sein:** Die Wippe befindet sich im Gleichgewicht, d. h. was mich stressst und was ich Hilfreiches gegen Stress machen kann, ist in Balance – ich fühle mich wohl.

Um die Wippe im Gleichgewicht zu halten, ist es gut zu wissen...

- ...wann erlebe ich Stress (Stressauslöser)?
- ...wie macht sich Stress bei mir bemerkbar (Stressantworten)?
- ...was hilft mir gegen den Stress (Stresskiller)?

*Stress ist die subjektiv kognitive Einstufung eines Ereignisses oder einer Situation, die darüber entscheidet, ob ein Mensch sie als Belastung empfindet oder nicht.*

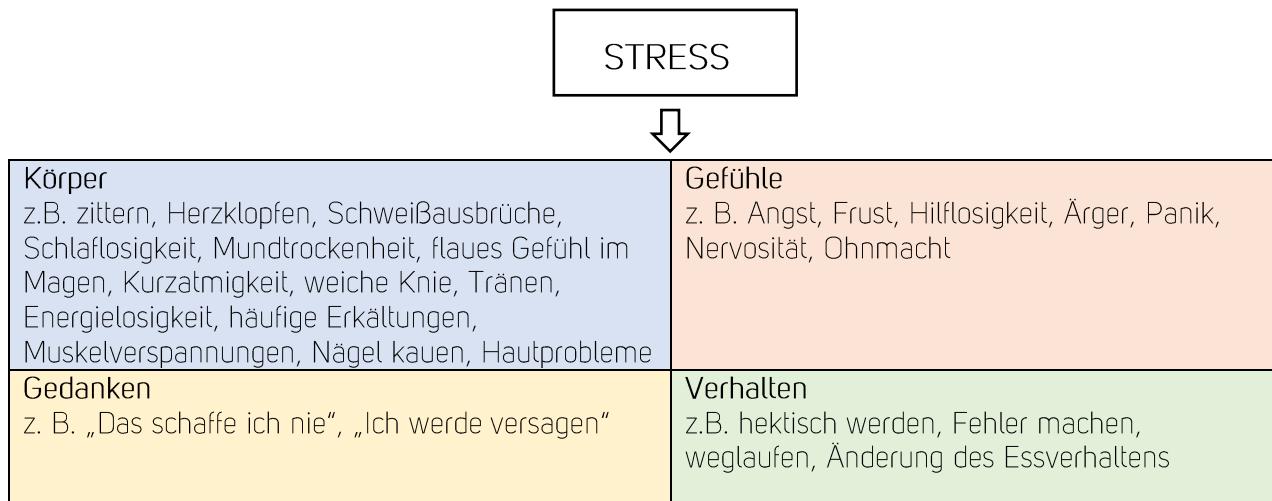
Demnach ist das Stressempfinden sehr individuell. Jeder hat so seine typischen Situationen (Stressoren), die ihn stressen und die eigenen typischen Reaktionen darauf (z.B. Kopfschmerzen, grübeln, Ungeduld, Erschöpfung, Verspannungen etc.).

Unsere Reaktionen auf Belastungen machen sich auf vier Ebenen bemerkbar:

Gefühle – körperliche Reaktionen – Gedanken – unser Verhalten

Diese Komponenten stehen in einer Wechselwirkung und verstärken sich gegenseitig.

Das Vier-Komponenten-Modell von Stress



Was hilft gegen den Stress: Stresskiller

Um Stress optimal begegnen zu können, muss ich ihn „kennen“, d.h. genau wissen, wie sich Stress bei mir auswirkt – auf Gefühle, Gedanken, Körper und Verhalten. Stressbewältigungsstrategien werden in der Literatur auch als „Skills“ (Fähigkeiten, Fertigkeiten) oder „Stresskiller“ bezeichnet. Je nach Stresssituation, Stressreaktion und Stärke des Stressemfindens sind unterschiedliche Bewältigungsstrategien hilfreich und notwendig.

Man unterscheidet akut wirksame Skills und vorbeugende Strategien zur Stressbewältigung:

Skills zur akuten Stressbewältigung- kurzfristige Strategien	Vorbeugende Strategien zur Stressbewältigung
<ul style="list-style-type: none"> <li>– helfen in einer Hochstresssituation mit maximaler Anspannung („Ich fahre aus der Haut“)</li> <li>– greifen sofort</li> <li>– reduzieren die Spannung</li> <li>– dienen der Eskalationsvermeidung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– halten das Stresserleben minimal</li> <li>– vermindern das Stresserleben</li> <li>– schaffen Ausgleich</li> <li>– helfen langfristig</li> </ul>

## Skills zur akuten Stressbewältigung

Skills zur akuten Stressbewältigung helfen, Krisen zu bewältigen. Sie greifen und wirken sofort. Es geht darum, die innere Anspannung so rasch wie möglich herunterzufahren.

Kurzfristige Strategien zur Stressbewältigung			
Lenkung der Wahrnehmung (Ablenkung z.B. Chilischote, Eiswürfel, Hirn-flick-flacks, Liegestützen)	Spontane Entspannung (z.B. Pause, Spaziergang)	Positive Selbstgespräche (Entkatastrophisieren, Optimismus)	Abreagieren (z.B. Sport, laut schreien, Stressball)

## Langfristige Strategien zur Stressbewältigung

Langfristig wirksame Strategien zur Stressbewältigung dienen zum einen der Stressprävention, indem Belastungen von vornherein verhindert werden. Zum anderen helfen sie dabei, den entstandenen Stress zu beeinflussen, ihn zu bewältigen und sich dann wieder zu erholen.

- Erlernen von Entspannungstechniken
- Ausgleich schaffen durch Bewegung, Hobbys, Zufriedenheitserlebnisse
- Negatives Denken abbauen (Denkfehler erfassen)
- Soziale Kontakte pflegen
- Verbesserung sozialer Fertigkeiten (z.B. Nein sagen lernen)
- Soziale Fertigkeiten Verbessern (Aufgaben abgeben, eigene Wünsche äußern, etc.)
- Zeitmanagement (z.B. Überblick über den Prüfungsstoff schaffen, Lernplan aufstellen, Erstellen von „To-do-Listen“)

## Resilienz, Ressourcen im Umgang mit Stress

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit. Es geht also um die Widerstandskraft gegen Stress. Stress und Schwierigkeiten im Leben gehören zum Alltag dazu. Was aber zeichnet Menschen aus, die trotz schwieriger Bedingungen (mehr oder weniger) gelassen bleiben können? Resilienz kann man auch lernen!

### Resiliente Menschen ...

- ... akzeptieren Krisen und geben sich die nötige Zeit zur Bewältigung.
- ... erkennen an, was sie nicht beeinflussen können, aber suchen auch nach Lösungen, um die Folgen zu lindern.
- ... lösen Probleme gemeinschaftlich mit anderen, die sie unterstützen.
- ... übernehmen Eigenverantwortung.
- ... bewahren eine optimistische Grundhaltung.
- ... rechnen mit den Möglichkeiten zu scheitern, Krisen etc. und trauen sich den Umgang damit zu.

## Methodensammlung

### Methode: Standortbestimmung „Wie geht es uns?“

Klebeband mit einen Zahlenstrahl von 1 bis 10 auf dem Boden aufkleben. Er soll lang genug sein, dass alle Teilnehmer\*innen (TN) entlang dem Zahlenstrahl stehen können. Markieren Sie die 1, die 10 und einige Zahlen dazwischen zur Orientierung. Die TN sollen sich nun vorstellen, dass 1 für „Es geht mir schlecht“ steht und 10 für „Alles läuft bestens“. Kündigen Sie an, dass Sie jetzt verschiedene Lebensbereiche nennen werden und bitten Sie die TN, sich entlang des Zahlenstrahls zu positionieren, je nachdem, wie sie ihre derzeitige Situation in dem jeweiligen Bereich empfinden. Nennen Sie dann nacheinander die folgenden Lebensbereiche:

- Freunde • Freizeit • Familie • Schule

Nachdem die TN nach jeder Nennung ihre Position eingenommen haben, bitten Sie sie, sich kurz zu zweit auszutauschen, warum sie sich dorthin gestellt haben. Fragen Sie dann, ob alle noch auf ihrer Position bleiben oder sie verändern möchten. Wenn einzelne in einer Extremposition stehen, laden Sie sie ein, den Grund zu nennen, aber akzeptieren Sie auch, wenn sie dazu nichts sagen möchten. Erklären Sie der Gruppe zum Abschluss, dass diese Übung den Zweck hat, das In-Sich-Hinein-Spüren kennenzulernen. Das Erfühlen der eigenen Befindlichkeit ist Voraussetzung für das rechtzeitige Erkennen von Stress. Zudem erhalten die TN die Gelegenheit, zu respektieren, dass ihre Kolleg\*innen ein anderes Empfinden zum Ausdruck bringen als sie selbst.

### Methode: Stresskurve

Die Jugendlichen sollen sich eine Situation aus ihrem Alltag vor ihr „inneres Auge“ holen, in der sie Stress hatten. Diese Situation sollen sie für sich selbst bestmöglich beschreiben (was, wann, wo, mit wem, was hat Stress erzeugt-...).

Stressoren werden via Moderationskarten in die Stresskurve eingefügt.

<https://www.youtube.com/watch?v=TM5q5Wgzh9Q>

Methode: Wege aus dem Stress/Ressourcen im Umgang mit dem Stress

Was macht mir so richtig Spaß?

Etwas, was ich früher getan habe und schon immer mal wieder tun wollte.

Was tue ich nur für mich?

Was tut mir gut?

Was wollte ich schon immer mal gerne tun?

Was sagen andere, was mir guttun würde?

Was von dem nehme ich mir für nächste Woche vor?

## Literatur/Quellen

- Brinkmann, R. (2021): Angewandte Gesundheitspsychologie. Pearson Verlag, London.
- Croos-Müller, C. (2022): Kraft. Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining. Kösel-Verlag, München.
- Prasser, S. (2017): Handbuch „Feel Free and Healthy. Ein Präventionsprojekt für Kinder und Jugendliche für psychische Gesundheit. Proges – Wir schaffen Gesundheit (Hrsg.), Linz.

### 3. Rausch und Risiko

Wenn wir Erfahrungen machen, von denen wir nicht wissen, wie sie ausgehen, sprechen wir von **Risiko**. Ein Risiko ist eine Gefahr und zugleich eine Chance. Im negativen Fall führt die Situation zu einem Schaden oder Verlust. Im positiven Fall führt sie zu einem Gewinn.

Risikosituationen sind neue und unbekannte Situationen in denen du dich begibst, dich veränderst, Neues lernst oder einen Rausch erlebst (eine neue Sportart, Verliebtheit) ohne zu wissen, welchen Ausgang deine Erfahrungen nehmen werden. Ein Rausch kann auch durch psychoaktive Substanzen wie etwa Drogen und Medikamente erlebt werden, die eine beruhigende, aktivierende oder betäubende Wirkung haben können. Der Konsum führt zu einer Bewusstseinsveränderung und die geistigen, körperlichen und sozialen Grenzen verschwimmen oder lösen sich auf.

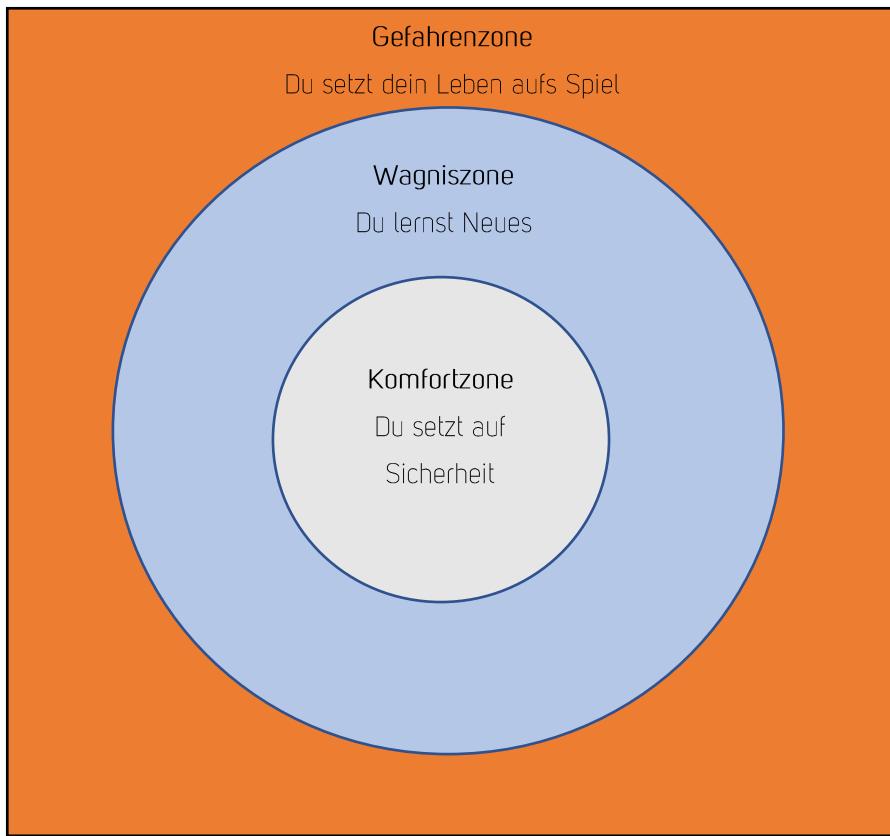
Risiken spielen in unserem Leben von klein auf eine Rolle. Wenn wir zum Beispiel als Kleinkinder laufen lernen, fallen wir unzählige Male hin und sind oft frustriert, bis wir das richtige Gleichgewicht gefunden haben. Unsere Eltern unterstützen uns und passen auf, dass wir uns nicht verletzen. Letztlich können wir das Laufen nur lernen, wenn wir uns selbst auf das Wagnis einlassen und unsere Komfortzone verlassen. Dazu gehört, dass wir immer wieder scheitern und trotzdem weitermachen.

In der **Komfortzone** zu sein bedeutet, dass wir uns möglichst ohne Risiko und Herausforderung bewegen. Wir setzen auf Sicherheit.

Die **Wagniszone** hingegen ist ein geschützter Rahmen, in dem wir Risikoerfahrungen machen können. Man kann sie auch Risikoerfahrungsfeld nennen. Beim Kleinkind, das laufen lernt, sorgen die Eltern für diesen geschützten Rahmen.

Wir können auch riskant leben und uns in gefährliche Situationen begeben. Zum Beispiel auf Züge klettern (Stromschlaggefahr) oder sich mit dem Skateboard an ein Auto hängen. In diesen Fällen befinden wir uns in der **Gefahrenzone**.

Risikokompetent sein heißt, diese Zone zu erkennen und zu vermeiden, da wir sonst schwere Unfälle haben können oder sogar unser Leben aufs Spiel setzen.



In einer riskanten oder unsicheren Situation können wir Vor- und Nachteile abwägen und dann bewusst entscheiden, ob wir das Risiko eingehen wollen oder nicht. So entwickeln wir die Fähigkeit, mit riskanten Situationen umzugehen. Wir entwickeln Risikokompetenz. Im Laufe unseres Lebens erleben wir viele Veränderungen. Fast immer sind sie mit Unsicherheit oder Überforderung verbunden. Risikokompetenz hilft uns, mit diesen Situationen umzugehen. So können wir uns weiterentwickeln.

### Äußere und innere Sicherheit – bewahren und bewähren

In Österreich leben wir in einer Sicherheitskultur. Wir müssen uns an Gesetze und Verbotsschilder halten. Beim Radfahren müssen wir einen Helm tragen und vor der Schule oder der Arbeit darf kein Alkohol getrunken werden.

Man könnte fast sagen, dass wir gesellschaftlich verpflichtet sind, uns sicher zu verhalten. Das zeigt sich zum Beispiel, wenn wir beim Snowboarden oder Skifahren einen Unfall haben und vorher Alkohol getrunken haben. Dann müssen wir die Krankenhaus- und Behandlungskosten selbst bezahlen. Wenn wir beim Radfahren mit dem Handy telefonieren, riskieren wir ein Bußgeld.

Wir leben also in einer Kultur des Bewahrens: Wir wollen und sollen Sicherheit bewahren. Und das ist gut so. Es hilft uns, uns im Umgang mit Risiken zu orientieren. Der Nachteil ist, dass wir dadurch weniger Möglichkeiten haben, den Umgang mit riskanten Situationen zu lernen, uns also zu bewähren.

Um das zu lernen, brauchen wir einen geschützten Rahmen, in dem wir uns ausprobieren können. Denk zum Beispiel an deine Kindheit, als du laufen oder Fahrrad fahren gelernt hast. Solche Lernprozesse gelingen am besten, wenn deine Eltern dir einen schützenden Rahmen bieten und aufpassen, dass du nicht hinfällst. Niemand kann laufen lernen, ohne hinzufallen. Nur durch „kleines“ Scheitern kannst du Erfahrungen machen, die dir helfen, dein inneres Gleichgewicht zu finden.

Aus diesem inneren Gleichgewicht entsteht innere Sicherheit. Durch deine Erfahrungen kannst du innere Sicherheit aufbauen und mit der Zeit souverän mit dem jeweiligen Risiko umgehen, sei es beim Boarden, Klettern, Bergsteigen oder beim Alkoholkonsum. Regeln oder Verbote gehören zur äußeren Sicherheit und können dir bei deiner Entscheidung helfen. Sie bewahren dich nicht vor Problemen. Wichtiger ist die innere Sicherheit.

Ein Beispiel: Zur äußeren Sicherheit gehören der Helm und die Verkehrsregeln. Sie schützen dich bis zu einem gewissen Grad. Aber um nicht zu stürzen und gut mit dem Fahrrad oder Moped fahren zu können, brauchst du die innere Sicherheit und Ausgeglichenheit.

### Balance zwischen **Innen** und **Außen**

Äußere Sicherheit	Innere Sicherheit
Was ist zugelassen?	Welche Erfahrungen habe ich dazu?
Welche Gesetze, Verordnungen, Verbote und Regelungen gibt es?	Kann ich das Risiko einschätzen und Gefahren erkennen? Habe ich ausreichend Wissen dazu?
Habe ich die richtige Ausrüstung?	Wie macht es wer anderer, dem ich vertraue?
Welche Warnhinweise gibt es?	In Gruppen: ist es eine Gruppe, die mir guttut? Fühle ich mich wohl und sicher? Schauen wir aufeinander?
Kenne ich mich mit dem Sicherheitssystem aus?	Habe ich ein Netz an Personen, mit denen ich schwierige und schöne Momente teilen kann?
	Kann ich für mich selbst die Entscheidung treffen?
	Schau ich ausreichend darauf, dass es mir gut geht?
	Was sagt mein Bauchgefühl?

## Kick & Flow

Ein Kick ist ein kurzes und intensives Rauschgefühl nach einem Erlebnis. Der Flow-Zustand dauert länger und entsteht, wenn man bei einer Sache im Hier und Jetzt völlig aufgeht.

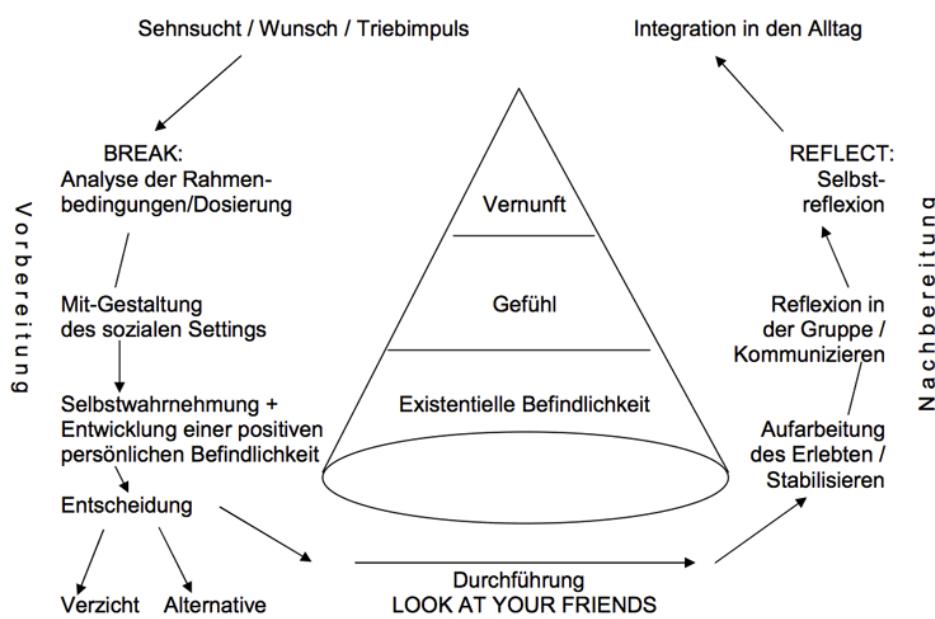
## Set & Setting

Die Wirkung einer Droge hängt nicht nur von der Dosis ab, sondern auch von Set und Setting. Set meint die Stimmung, Gedanken, Erwartungen einer Person und Setting die Umgebung, in der sie sich befindet, wenn sie die Droge einnimmt. Beides beeinflusst, wie die Droge wirkt.

Vor einer rauschhaften Erfahrung, sollten äußere und innere Umstände überprüft werden. Diese Überprüfung wird „Break“ oder „Take a break“ („Halte inne“) genannt. Durch dieses bewusste Innehalten können Signale in Kopf, Herz und Bauch besser berücksichtigt werden und gute Entscheidung getroffen werden. Bei ausbleibendem Wohlbefinden, kann durch einen „Bruch im Tun“ auf die Rauscherfahrung verzichtet werden, oder an Set und Setting wird etwas verändert.

Dies gilt nicht nur für Drogen, sondern bei allen Handlungen, die einen körpereigenen Rausch auslösen können. Etwa beim Downhill, Klettern oder einem sexuellen Erlebnis. Vor allem in Gruppen sollte die „Take a break“-Technik angewendet werden. Hier gilt es zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung abzuwägen.

Der Ablauf eines Stimmigkeitschecks, der immer nach demselben Schema abläuft:



Quelle: Koller (2012)

## RELATE and LOOK AT YOUR FRIENDS

Menschen sind soziale Wesen, die das Bedürfnis nach tiefen resonanten Beziehungen haben. RELATE meint die Fähigkeit, über das eigene Wohl hinaus das Wohl der Anderen im Auge zu behalten, indem...

...der offene Dialog über Rausch- und Risikosehnsüchte und -erfahrungen, und -strategien gewagt werden kann und darf.

...die soziale Wahrnehmung auf zweifache Weise geübt wird: „Schau, wer deine Freunde sind – und schaut aufeinander, wenn ihr gemeinsam unterwegs seid.“

...antwortende Beziehungen zu sich selbst, dem sozialen Umfeld und der Welt geschaffen werden, die es ermöglichen gehört zu werden – und zu hören.

## REFLECT

Risikoerfahrungen bedürfen der Reflexion auf individueller und sozialer Ebene, um nachhaltig wirken zu können und für den Alltag nutzbar zu sein. Erst die Integration in das alltägliche Leben – gerade im Sinne einer gesundheitsfördernden „Kultur der Balance“ – beugt Fluchttendenzen oder Bewusstseinsspaltungen vor. Reflexion muss nicht als rein kognitiver, sondern kann vielmehr als sozialer Akt verstanden werden, der einen Prozess positiver Gefühle auslöst.

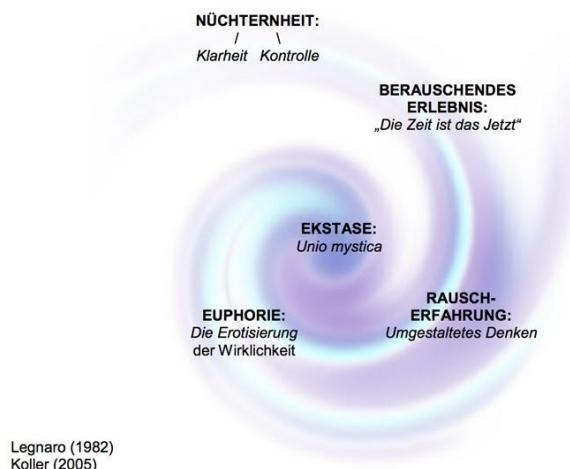
### Konzept Risflecting nach Gerald Koller

Als Kinder erlebten wir Alltagstrancen, wie etwa die atemlose Spannung, wenn wir uns hinter Bäumen im Spiel versteckten. Später suchen wir Menschen dieses Gefühl verdichteten Lebens bei Festen, Konzerten, Raves oder Events, in Spielcasinos, in der Kletterwand, am Berg oder beim Sport, bei Demonstrationen, im Shopping, Medien- oder Machtrausch, in Erotik und Sexualität, beim Autofahren, bei der Arbeit, in der Kunst und bei Reisen. Die Welt ist also voll von Rausch- und Risikoerlebnissen.

Die Suche nach Risiken und der Konsum von Drogen ist nicht nur verlockend, um psychischen und sozialen Problemen zu entfliehen oder Selbstheilungsprozesse in Gang zu setzen, sondern auch weil die Rauscherfahrung Genuss, Entspannung, community und fun verspricht. Stellt man demnach der Spaß-Kultur der Jugendlichen lediglich die Ernstkultur der Erwachsenen gegenüber, wird man das notwendige offene Gespräch nicht führen können, über all die Dinge, die Menschen außerhalb ihres Alltags finden wollen, wie z.B.

Abenteuer, Geborgenheit und andere Wirklichkeiten, die über den gesellschaftlich definierten Rahmen hinausführen.

Rausch wird hier als eine prozesshafte Veränderung sinnlicher und sozialer Wahrnehmung hinsichtlich Eindrücke, Emotionen, Grenzen und Konventionen verstanden. Die Erfahrungen können nach dem Grad ihrer Intensität in Form einer Spirale dargestellt werden:



Das Ziel jeder Rausch- und Risikopädagogik ist, Menschen Möglichkeiten in die Hand zu geben, um das wilde Tier zu reiten. Eine ausgeglichene Balance zwischen Ekstase und Verzicht, Sicherheit und Gefahr, Heimat und Neuland, Chaos und Ordnung, Wasser und Wein ist die Voraussetzung, um jegliches Abenteuer zu bestehen, das in jeder Substanz und in jedem Risikoerlebnis auf uns wartet.

Dazu braucht es:

- ein Netz von guten Freund\*innen, das auffängt
- Gespür für den eigenen Körper
- und Sensibilität für das Wohin, Wieviel und Wozu.

Das lernende Gehirn bildet neue Synapsen zwischen den Neuronen nur in freudvoller Gestimmtheit, also bei Ausschüttung von Dopamin, Endorphinen oder Serotonin, d.h. ein optimaler Umgang mit Rausch und Risiko wird nicht durch plakative Warnungen vor den Gefahren, sondern durch den Aufbau einer kommunikativen Brücke zwischen alltäglicher Vernunft und dem „Sozialbereich“ in den gefühlssteuernden Zentren unseres Gehirns gewährleistet.

Ziel ist es die Risiko- und Rauscherfahrungen zu integrieren: Das Wagnis, ein Risiko einzugehen/Rausch zu erleben, wird durch Vor- und Nachbereitung, also durch ReFLEKTion, einschätzbar und in den Alltag integriert.

### Lebenskompetenzen als Voraussetzung für die Entwicklung von reflecting

Für die Entwicklung einer Rausch- und Risikokompetenz, bedarf es grundsätzlicher intellektueller, sozialer und emotionaler Fähigkeiten. Diese zu bilden ist Ziel der Pädagogik, aber auch der Gesundheitsförderung.

Eine allgemeine **Konsumkompetenz** ist wichtig, um einen Rhythmus zwischen Genuss- und Verzichtssituationen entwickeln zu können: Der vom Dopamin-Erwartungssystem gesteuerte Lustimpuls, als angenehm empfundene Zustände zu wiederholen, führt, wenn er nur auf immer dieselbe Weise befriedigt wird, zu immer niedrigeren Endorphin-Ausschüttungen im linken Scheitellappen des Stirnhirns. Die Folge sind Dosissteigerungen. Der Rhythmus und die Balance zwischen Genießen und Verzichten ist daher ein ebenso wesentliches Ziel wie auch die Entwicklung verschiedener Rausch- und Risikostrategien.

Der offene Dialog öffnet sich vor allem mit der Frage nach dem „Wozu?“.

Lebensqualität gilt als Voraussetzung für die Genusskultur. Risflecting kann nur gelingen, wenn der Alltag jener Menschen, die Rausch- und Risikoerfahrungen suchen, strukturell abgesichert ist. Ansonsten besteht die Gefahr, Risikosituationen nicht aus dem Motiv der Erfahrungssuche oder des Genusses aufzusuchen, sondern als Kompensation, Flucht aus unerträglichen Lebensbedingungen oder im Sinne eines Selbstheilungsversuchs.

## Methodensammlung

### Methode: Activity mit Rausch- und Risikobegriffen

Ein möglicher Einstieg in das Thema. Jeder Jugendliche zieht ein Kärtchen und kann sich entscheiden den Begriff zu erklären oder pantomimisch darzustellen.

Wettrennen mit dem Auto/Cannabis rauchen/Alkohol trinken/Kopfsprung ins Wasser/Münzautomat spielen/Zigaretten rauchen/nicht angeschnallt am Beifahrersitz/ungeschützter Geschlechtsverkehr/Diebstahl/Schlägerei/Motorrad/Moped fahren/Kontoüberziehung

### Methode: Risikotyp bestimmen

Die Übung Risikotyp gibt den Jugendlichen die Möglichkeit, sich zu positionieren und über das Thema zu reflektieren. Wichtig ist, dass die Diskussion so nahe wie möglich am Alltag der Jugendlichen stattfindet. Den Jugendlichen soll aufgezeigt werden, dass sie selbstverantwortlich entscheiden müssen, egal ob sie ein Risiko eingehen oder nicht.

Die Blätter mit den vier Risikotypen im Raum verteilt befestigen. Danach die soziometrische Aufstellung durchführen. Die Jugendlichen sollen merken, dass sie sich je nach Risikosituation unterschiedlich verhalten bzw. ein anderer Risikotyp sind. Fazit: Das Risikoverhalten hängt von der Situation, der Tagesform und dem sozialen Setting ab.

**A Kick Typ:** Das würde ich gerne ausprobieren (risikofreudig)

**B Good-Friend-Typ:** Da bin auch ich dabei! (bereitwillig)

**C Attention Typ:** Das müsste ich mir zuerst gut überlegen! (abwägend, vorsichtig)

**D Stop Typ:** Das würde ich nicht tun! (Risiko klar ablehnend)

Fragen punktuell:

Weshalb hast du diese Position eingenommen?

Was denkst du über die Teilnehmer\*innen in den anderen Positionen?

Nun positioniert ihr euch nach den folgenden Fragen immer wieder neu. Je nach Situation nehmt ihr vielleicht eine andere Haltung ein: Wo seht ihr euch beim Gedanken ...

... Karaoke zu singen?

- ...es abzulehnen, an einem Joint zu ziehen?
- ... einem Lehrer zu widersprechen?
- ... eine Party organisieren?
- ... vor der ganzen Klasse einen Vortrag zu halten?
- ... abseits markierter Pisten Ski zu fahren?
- ... jemanden, auf den du ein Auge geworfen hast, bitten mit dir auszugehen?
- ... an einer Canyoning-Tour teilzunehmen?
- ... Ecstasy probieren?
- ... im Wald zu übernachten?

Abschlussfragen:

Bei welchen Risiken nehmt ihr eine klare Stop-Typ-Haltung ein?

Wovon hängt es ab, ob ihr ein Risiko eingeht oder nicht?

Bei welchem Risikotyp bestehen welche Risiken?

Quelle: [www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)

Risikotyp A

„KICK – Typ“

risikofreudig

Im Sinne von:

„Das würde ich gerne ausprobieren!“

Risikotyp B

„Good-Friend – Typ“

bereitwillig

Im Sinne von:

„Ja, da bin ich auch dabei!“

Risikotyp C

„Attention – Typ“

abwägend, vorsichtig

Im Sinne von:

„Das müsste ich mir zuerst gut  
überlegen!“

Risikotyp D

„Stop – Typ“

Risiko klar ablehnend

Im Sinne von:

„Das würde ich nicht tun!“

### Methode: Klaviermodell (nach Gerald Koller)

Dieses Modell eignet sich, um Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre individuelle „Tastatur“ bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu erweitern.

Die Kompetenzen und Ressourcen, die ein Mensch zur Konfliktbewältigung zur Verfügung hat, können symbolisch als Tasten eines Klaviers gesehen werden. Ein Mensch hat verschiedene Tasten, also Möglichkeiten, mit Krisen, Problemen oder unangenehmen Gefühlen und Situationen umzugehen, zur Verfügung (z.B. Gespräch, Musik, Sport ...). Strategien in der Suchtprävention sind, eine möglichst große Auswahl von Bewältigungsstrategien für unterschiedliche Lebenssituationen zu entwickeln.

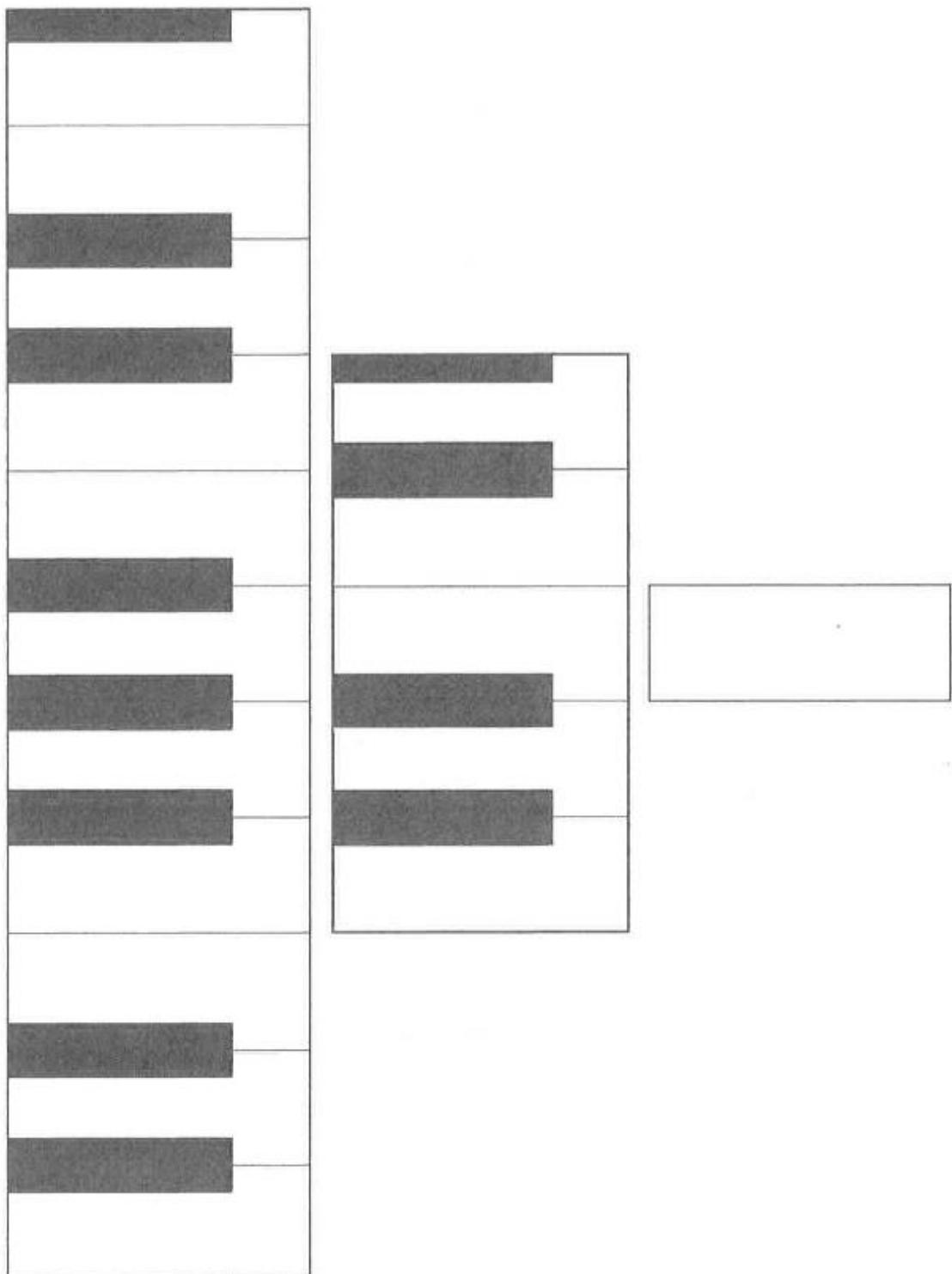
1. Jeder Jugendliche zieht ein Kärtchen, „Wenn ich ...“. Die Antworten werden auf der Rückseite notiert.
2. Nun werden die Kärtchen eingesammelt und die einzelnen Antworten in eine gemeinsame Klaviertastatur zusammengeführt (auf Flipchart).

Bildhaft gesprochen bedeutet das, die vielfältigen Möglichkeiten eines Klaviers zur Gestaltung einer Lebensmelodie zu verwenden. Das Bild des Klaviers kann auch eine mögliche Suchtentstehung verdeutlichen: Kann die/der Klavierspieler\*in nur mehr wenige Tasten nutzen, gehen immer mehr die Musik und das Spiel verloren.

Wenn ich ausgelassen bin...	Wenn ich mich missverstanden fühle ...
Wenn ich gut gelaunt bin ...	Wenn ich eifersüchtig bin ...
Wenn ich zufrieden bin ...	Wenn ich Angst habe ...

Wenn ich von anderen bewundert werde ...	Wenn ich erschöpft bin ...
Wenn ich Wut habe ...	Wenn ich unsicher bin ...
Wenn ich enttäuscht bin ...	Wenn ich Langeweile habe ...
Wenn ich etwas Aufregendes erleben will ...	Wenn ich mich ausgeschlossen fühle ...
Wenn ich ein Problem habe ...	Wenn ich im Stress bin ...
Wenn ich einsam bin ...	Wenn ich traurig bin ...
Wenn ich neidisch bin ...	Wenn ich mich schäme ...

## „Klaviermodell“



Quelle: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (2012): Suchtprävention in der Schule, abrufbar unter:  
[https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex\\_media\\_type=pubshop\\_download&rex\\_media\\_file=453\\_suchtpraevention.pdf](https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=453_suchtpraevention.pdf)

## Literatur/Quellen

Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (2012): Suchtprävention in der Schule.

URL:

[https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex\\_media\\_type=pubshop\\_download&rex\\_media\\_file=453\\_suchtpraevention.pdf](https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=453_suchtpraevention.pdf). Zugriffsdatum: 15.05.2024

Freelance. Prävention Gesundheit (o.J.): Risikokompetenz Unterrichtsmaterial. URL: [https://be-freelance.net/images/freelance/pdf/unterrichtsmodule/tac\\_he\\_risikokompetenz.pdf](https://be-freelance.net/images/freelance/pdf/unterrichtsmodule/tac_he_risikokompetenz.pdf). Zugriffsdatum: 09.02.2023

Koller, Gerald (2012): Das Konzept Risflecting. Ein pädagogisches Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch und Risikobalance. URL: <https://risflecting.eu/konzept/>. Zugriffsdatum: 09.02.2023

Styria Vitalis (o.J.): Rausch und Risiko. URL: [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at). Zugriffsdatum: 09.02.2023

## 4. Kommunikation und Umgang mit Konflikten

«Die Schönheit in einem Menschen zu sehen ist dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise kommuniziert, die es am schwierigsten macht, sie zu sehen.» Marshall Rosenberg

### Was ist Kommunikation?

Kommunikation bezeichnet den Prozess des Austauschs von Informationen, Gedanken und Gefühlen zwischen zwei oder mehreren Personen. Es ist ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Lebens und ermöglicht das Verständnis und die Verbindung zwischen Menschen. Kommunikation kann sowohl verbal, durch Sprache, als auch nonverbal, durch Gestik, Mimik und Körperhaltung, erfolgen.

Das Ziel der Kommunikation besteht darin, Informationen zu übermitteln, Meinungen auszutauschen, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen sowie Bedürfnisse und Wünsche zu äußern. Durch eine gelungene Kommunikation können Missverständnisse vermieden, Konflikte gelöst und effektive Zusammenarbeit erreicht werden.

Kommunikation kann auf verschiedene Weisen erfolgen: von Angesicht zu Angesicht, über Telefonate, schriftlich in Form von Briefen oder E-Mails oder auch über digitale Plattformen wie soziale Medien. Jeder Kanal hat seine eigenen Vorteile und Herausforderungen, aber letztendlich geht es immer darum, eine Botschaft klar und verständlich zu übermitteln.

Eine gute Kommunikation erfordert nicht nur das Sprechen und Hören, sondern auch das aktive Zuhören, das Lesen von Körpersprache und das Einfühlen in die Bedürfnisse des Gegenübers. Es ist wichtig, sich klar auszudrücken, Fragen zu stellen, um Missverständnisse zu vermeiden, und offen für Feedback zu sein. Eine offene und respektvolle Kommunikation schafft Vertrauen und ermöglicht eine effektive Zusammenarbeit und einen harmonischen Austausch zwischen den Menschen.

### Formen der Kommunikation

1. Mündliche Kommunikation: Gesprochene Worte und verbale Ausdrucksformen wie persönliche Gespräche, Telefonate oder Diskussionen.

2. **Schriftliche Kommunikation:** Geschriebene Worte und schriftliche Ausdrucksformen wie Briefe, E-Mails, Textnachrichten, Bücher oder Zeitschriften.
3. **Nonverbale Kommunikation:** Kommunikation ohne Worte, bei der Gestik, Mimik, Körperhaltung, Blickkontakt und andere nonverbale Signale verwendet werden, um Botschaften zu vermitteln.
4. **Visuelle Kommunikation:** Kommunikation durch visuelle Elemente wie Grafiken, Diagramme, Illustrationen, Videos oder Präsentationen.

## Wichtigkeit von Kommunikation

Kommunikation ist wichtig, da sie es uns ermöglicht, Informationen auszutauschen, unsere Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte zu lösen. Sie ist der Schlüssel für erfolgreiche Zusammenarbeit und ermöglicht es uns, uns mit anderen zu verbinden, unsere Ideen zu teilen und gemeinsam Lösungen zu finden. Darüber hinaus trägt Kommunikation zur persönlichen Entwicklung bei, indem sie uns hilft, uns selbst und andere besser zu verstehen und unsere sozialen Fähigkeiten zu verbessern. Insgesamt ist Kommunikation ein grundlegender Bestandteil unseres täglichen Lebens und unerlässlich für das Funktionieren von Gemeinschaften und der Gesellschaft als Ganzes.

Menschliche Kommunikation (auch Interaktion) vollzieht sich auf zwei Ebenen. Auf der **Inhaltsebene** informieren wir mit Hilfe der Sprache über die Sache. Die Botschaften auf der **Beziehungsebene** verlaufen meist sprachfrei (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprechrhythmus usw.) und zeigen, wie wir unsere Beziehung zum Gesprächspartner sehen und wie dieser das Gesagte verstehen soll.

Die Mehrdimensionalität einer Kommunikation oder Nachricht wurden in die „Anatomie einer Nachricht“ (in Anlehnung an Schulz von Thun 1981, 1989) dargestellt. Kaum eine Nachricht wird nur um ihrer selbst willen „gesendet“, fast immer soll mit ihr etwas erreicht werden. Der Empfänger soll gewisse Dinge tun, wissen, unterlassen oder fühlen (Appellfunktion der Nachricht). Eine erfolgreiche Kommunikation ist, die Prozesse auf der Inhalts- und Beziehungsebene so zu steuern, dass Störungen, Missverständnisse und Verzerrungen möglichst vermieden oder erkannt, angesprochen und bewältigt werden.

## Die vier Seiten einer Nachricht

Nachrichten können immer unterschiedlich verstanden beziehungsweise interpretiert und aufgefasst werden. Das Vier-Seiten-Modell von Friedemann Schulz von Thun wird auch Vier-Ohren-Modell genannt.

- Eine klare und deutliche Sprache ist sehr wichtig. Auch „der Ton macht die Musik.“
- Auch auf nonverbaler Ebene funktioniert Kommunikation: Eine aufrechte Haltung, Gesten, die Offenheit signalisieren, und Blickkontakt sind wichtige Bestandteile guter Kommunikation.
- Gespräche lassen sich vorbereiten, indem Situationen einmal gedanklich durchgespielt und Antworten überdacht werden.
- Das Gegenüber soll nicht unterbrochen werden, denn dadurch könnten wertvolle Informationen verloren gehen.
- Und zu guter Letzt: Gut zuhören und nachfragen, wenn etwas unverständlich ist!

Bei F. Schulz von Thuns Modell wird angenommen, dass eine Nachricht aus vier Botschaften besteht.

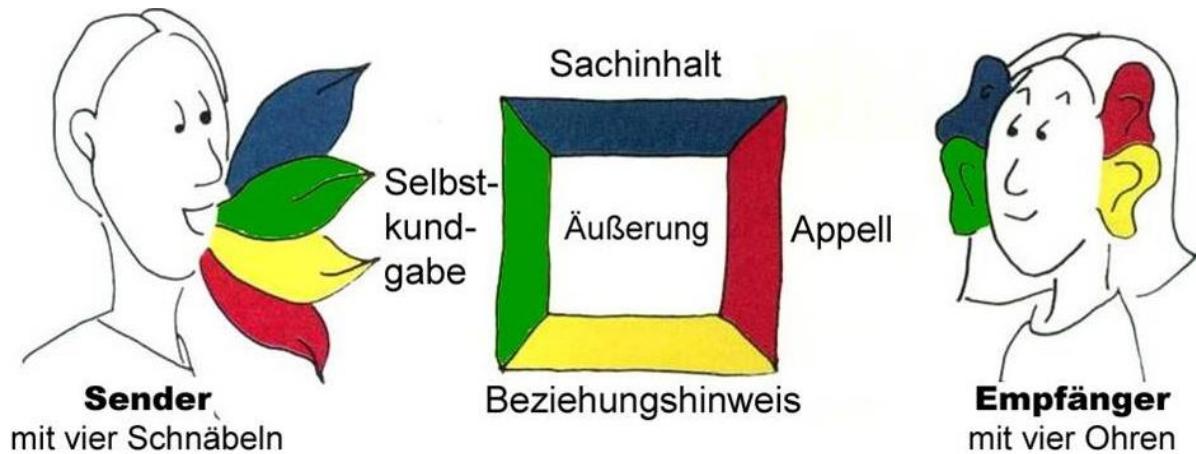


Abb.: „Das Kommunikationsquadrat“ nach Friedrich Schulz von Thun

- Zuerst untersucht man den Sachinhalt einer Nachricht. Kurz gesagt, um was es in der Nachricht konkret geht. „Was ist genau geschehen?“
- Danach wird in der Selbstoffenbarung einer Nachricht untersucht, wie man sich selbst darstellt. Dieser Teil enthält beispielsweise Motive und Emotionen, sowie den Humor und weiteres. „Wo genau liegt der Ärger?“

- Als drittes fließt auch die Beziehung, also wie Sender und Empfänger zueinanderstehen, in die Nachricht mit ein. „Wie sieht der andere mich?“
- Abschließend gibt es einen Appell, mit dem der Sender dem Empfänger zu einer Handlung veranlassen will. „Was sollen wir jetzt tun?“

## Erklärungsansatz: Watzlawicks Kommunikationstheorie

Das Zitat von Paul Watzlawick: "Man kann nicht nicht kommunizieren" sagt aus, dass selbst wenn man nichts sagt, man dennoch seinem Umfeld durch sein Verhalten etwas mitteilt. Denn auch durch Schweigen wird seinem Gesprächspartner gegenüber etwas ausgedrückt.

- Ein Beispiel wäre eine Frau im Wartezimmer eines Arztes, die die ganze Zeit nur auf den Boden starrt. Zunächst könnte man annehmen, sie würde nicht kommunizieren. Dennoch tut sie es, indem sie den anderen Wartenden nonverbal mitteilt, dass sie keinerlei Kontakt möchte.
- Kommunikation ist nicht nur verbal, sondern auch nonverbal und kann manchmal auch unbewusst ablaufen.

## Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Das von Marshall B. Rosenberg entwickelte Handlungskonzept hat das Ziel, Konflikte auf eine friedliche Art und Weise zu lösen. Gewalt in der Kommunikation meint bildhaft gesprochen mit Worten auf jemanden „einzuschlagen“, den Gesprächspartner zu beleidigen, zu bedrohen, seine Gefühle und Bedürfnisse zu verletzen. Jedoch geschieht das im Alltag meist unbewusst und genau deswegen entstehen Konflikte.

Die Prinzipien der GFK orientieren sich an 5 Grundannahmen des menschlichen Verhaltens:

- 1) Kommunikation und gesunde friedliche Beziehungen funktionieren nur dann, wenn wahre Empathie gegeben ist.
- 2) Die eigenen Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die der anderen.
- 3) Menschen tragen gerne zum Wohle andere bei, wenn sie es freiwillig tun.
- 4) Jede Form von Gewalt ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
- 5) Gewalt entsteht durch unsere Denkweise.

→ Jeder ist selbst für sein Handeln verantwortlich!

## Gewaltfrei kommunizieren- 4 Schritte nach Marshall B. Rosenberg

1. Beobachtung: Wir beschreiben objektiv und ohne Wertung eine Situation, die uns bewegt.
2. Gefühl: Wir teilen mit, welche Gefühle diese Situation in uns hervorruft.
3. Bedürfnis: Wir benennen die Bedürfnisse, die hinter unseren Gefühlen stehen.
4. Bitte: Wir formulieren eine Bitte oder eine Handlung, die unser Bedürfnis erfüllen könnte.

Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist es, eine empathische Verbindung zu anderen Menschen herzustellen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Es geht darum, ehrlich, authentisch und respektvoll miteinander zu kommunizieren, um eine kooperative und wertschätzende Beziehung aufzubauen.

## Umgang mit Konflikten

Es gibt verschiedene Techniken und Herangehensweisen, um mit Konflikten umzugehen. Hier sind einige Tipps, die helfen können:

1. Konflikte frühzeitig erkennen und auf Anzeichen von Konflikten achten, wie z.B. Spannungen, Missverständnisse oder Unzufriedenheit, um sie frühzeitig anzusprechen und zu lösen.
2. Emotionale Kontrolle bewahren: Ruhig und kontrolliert bleiben, auch wenn die Situation emotional wird. Vermeidung von impulsiven Reaktionen oder von negativen Emotionen leiten lassen.
3. Zuhören und verstehen: Dem Gesprächspartner die Möglichkeit geben, seine Sichtweise auszudrücken, und aktiv zuhören, um zu verstehen, was er sagt. Das Zeigen von Empathie ermöglicht, seine Perspektive nachzuvollziehen.
4. Kompromissbereit sein: Suchen nach Kompromissen und gemeinsamen Lösungen, anstatt auf dem eigenen Standpunkt zu beharren. Den Fokus auf die Interessen und Bedürfnisse aller Beteiligten legen, um Win-win-Lösungen zu finden.
5. Hinterfragen der eigenen Annahmen: Das Überdenken der eigenen Standpunkte und Annahmen, lässt erkennen, inwiefern ein eigener Beitrag zum Konflikt geleistet wurde. Es ermöglicht die eigene Meinung zu ändern und aus Fehlern zu lernen.

6. Eine konstruktive Kommunikation fördern: Vermeidung von Schuldzuweisungen, Vorwürfen und negativer Sprache. Eine respektvolle und konstruktive Kommunikation öffnet den Dialog.

7. Hilfe von einer neutralen dritten Partei einholen: Falls der Konflikt sich nicht auflösen lässt oder ein Vermittler benötigt wird, ist es oft hilfreich eine neutrale dritte Partei, wie z.B. einen Mediator, in Betracht zu ziehen.

Es ist wichtig zu beachten, dass nicht jeder Konflikt gleich ist und dass unterschiedliche Situationen unterschiedliche Herangehensweisen erfordern können. Es kann auch hilfreich sein, eigene Erfahrungen zu sammeln und Feedback von anderen einzuholen, um die Fähigkeiten im Umgang mit Konflikten zu verbessern.

## Methodensammlung

Methode: Schwebender Stab

ca. 10 Minuten, langer Holzstab/Zahlstab

**Anleitung:** Die Teilnehmer\*innen stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf. Jeder hält den Zeigefinger seiner rechten Hand in die Mitte. Auf die Zeigefinger wird nun der Stab platziert. Die Gruppe bekommt die Aufgabe, den Stab auf dem Boden abzulegen. Es ist nur die Berührung des Stabes mit beiden Zeigefingern unterhalb des Stabes erlaubt. Es ist nicht so einfach, wie es sich anhört. In der Regel wandern Stab bzw. Hände eher nach oben als nach unten.

**Auswertungsgesichtspunkte:** Diese Übung enthält Elemente von Kooperation, Kommunikation und Konzentration und hat durch die nur scheinbar einfache Aufgabe einen gewissen Überraschungseffekt. Jeder Beitrag zählt und wirkt auf das ganze Geschehen. Teamarbeit entsteht, wenn jede/r die Verantwortung für das Erreichen des Ziels übernimmt. Es wird bewusst, wie wichtig die Kommunikation und die gemeinsame Abstimmung für das Spiel sind.

**Reflexionsfragen:** Was hat es erleichtert, den Stab zu senken? Welche Teamressourcen sind entdeckt worden? Was wirkt auch in der beruflichen Zusammenarbeit im Team?

### Übung:

Das gewünschte Verhalten kann anhand unterschiedlicher Situationen angewendet werden (im Plenum, in Kleingruppen, ev. auch im Rollenspiel)

#### Situation 1:

Dein Freund möchte mit dir auf eine Party gehen. Du möchtest nicht mitgehen, weil du dort niemanden kennst. Sag deinem Freund, was du möchtest.

#### Situation 2:

Einige von deinen Freunden rauchen, du aber nicht, weil es dir nicht schmeckt und weil du weißt, dass Rauchen schlecht für deine Gesundheit ist. Vor kurzem haben sich deine Freunde über dich lustig gemacht, weil du nicht rauchst. Sag deinen Freunden, was du darüber denkst!

#### Situation 3:

Es gibt jemanden in der Arbeit, der dich jeden Tag in der Mittagspause belästigt. Du möchtest, dass er damit aufhört. Sag deinem Kollegen, dass er dich in Ruhe lassen soll.

#### Situation 4:

Dein Vater hat in letzter Zeit ziemlich viel an dir auszusetzen gehabt. Meistens ging es um kleine Dinge, die du falsch gemacht hast. Du fühlst dich schlecht, wenn er dich schimpft und wünscht dir, dass er dir sagt, was du falsch gemacht hast, ohne dass er schimpft. Sag deinem Vater, was du dir wünschst.

#### Situation 5:

Du verabredest dich mit einer Freundin zum Shoppen, jedoch kommt sie nicht und sie meldet sich erst am Abend mit einer komischen Ausrede. Du bist genervt und enttäuscht. Sag deiner Freundin, dass du dir eine rechtzeitige Absage wünschst.

### Methode: Spots in Movement

Dauer: 10 – 20 Minuten

Diese Übung entstammt der Theaterpädagogik und funktioniert super, um Gruppen aufzulockern. Alle Teilnehmer\*innen bewegen sich zur Musik durch den Raum. Wenn die Musik stoppt, müssen alle eine Aufgabe erfüllen, die von der Workshopleitung angesagt wird. Wenn die Musik beginnt, gehen wieder alle quer durch den Raum.

Mögliche Impulse:

- \* Begrüßt euch gegenseitig, als hätten ihr euch schon lange nicht mehr gesehen!
- \* Begrüßt euch gegenseitig sehr formal!
- \* Voreinander verbeugen
- \* Zeigt euch die kalte Schulter!
- \* Hüpfte im Raum herum als wärt ihr Kängurus!
- \* Schaut jeder Person, ganz finster und tief in die Augen!
- \* Lächelt eure Gegenüber an!
- \* Schaut ganz schüchtern auf den Boden und vermeidet jeden Augenkontakt!
- \* Schreit wütend durch die Gegend und schimpft jeden der euch über den Weg kommt dumm an!
- \* Tanzt durch den Raum, als wärt ihr in einem Club!
- \* Immer schneller durcheinanderlaufen, ohne sich zu berühren
- \* Den Raum möglichst geradlinig durchqueren, ohne sich zu berühren
- \* Coole Typen
- \* Alte Menschen
- \* Zufriedene Menschen
- \* Möglichst nah an den Wänden entlanglaufen
- \* Sich zu zweit auf einen Stuhl stellen
- \* Sich in die Mitte des Raumes stellen
- \* Langsamer werden (Musik bleibt an) und sich einen schönen Ort im Raum aussuchen, um stehen zu bleiben

Bemerkungen: Die Aufgaben bei „Spots in Movement“ sind beliebig kombinierbar und lassen sich leicht für jede Spielsituation zusammenstellen und ergänzen. Der Spielzusammenhang sollte allerdings einigermaßen stimmig sein.

### Methode: Schreibwand

Die Teilnehmer\*innen teilen sich in zwei Gruppen. Eine Gruppe teilt sich wiederum in zwei auf und stellt sich in einigem Abstand voneinander auf; die anderen stellen sich in die Mitte. Sie bilden eine „Schreibwand“, indem sie möglichst viel Krach (mit der eigenen Stimme, mit Gegenständen, auf die geklopft wird oder die auf den Boden geklopft werden, ...) macht, um so die Kommunikation zwischen den beiden anderen Gruppen zu überlören. Nun versucht eine Seite, der anderen Gruppe ein Wort oder einen Satz hinüberzurufen. Die Schreibwand wird lauter und leiser, sodass die Jugendlichen testen können, ab welcher Lautstärke noch Kommunikation möglich ist. Die Rollen werden nach einiger Zeit gewechselt.

Lernvideos:

Das Eisbergmodell der Kommunikation, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=iw-48myCRba>, bis 1:44

Sender-Empfänger-Modell, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=dgZSU8WKK4s>, bis 1:55

## Literatur/Quellen

- Katholische Jungschar Wien (2023): Kooperative Spiele für Kinder: URL: <https://spiele.wien.jungschar.at> 23.03.2023
- Rosenberg, Marshall B. (2016). Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Paderborn.
- Schulz von Thun Kommunikation (o.J.): Das Kommunikationsquadrat. URL: <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat#:~:text=Das%20Kommunikationsquadrat%20ist%20das%20Obekannteste,ich%20auf%20vierfache%20Weise%20wirksam>. Zugriffsdatum: 15.05.2024
- Stutz, Phil/Barry, Michels (2015): The Tools. Wie Sie wirklich Selbstvertrauen, Lebensfreude, Gelassenheit und innere Stärke gewinnen. München.
- Watzlawick, Paul: Die Axiome. URL: <https://www.paulwatzlawick.de/axiome.html> 13.03.2023
- Wellhöfer/Peter R. (2018): Gruppendynamik und soziales Lernen. Konstanz.

## 5. Gefühle und Emotionen

Im Jugendalter zeigen sich Emotionen oft sehr direkt und intensiv. Ein adäquater Umgang mit Gefühlen, darunter werden diejenigen Emotionen verstanden, für die wir einen Namen kennen, ist ein wichtiger Schutzfaktor im Hinblick auf psychische Gesundheit. Die Auseinandersetzung mit Gefühlen, das Besprechen, Benennen stellt für viele Jugendliche eine Herausforderung dar. Oftmals fehlen dafür die richtigen Wörter oder sie neigen dazu, ihre Gefühle zu vermeiden. Das Auftreten von negativen Gefühlen ist nichts Ungewöhnliches, umso wichtiger ist es, mit Jugendlichen zu sprechen, wie sie mit Angst, Ärger und Enttäuschung umgehen. Das Ziel ist, dass Jugendliche lernen, wie sie ihre Emotionen erkennen, benennen und regulieren.

Methode: „Gefühl-Emojis“

Jede/r Teilnehmer\*in wählt ein Emoticon entsprechend der aktuellen Befindlichkeit aus und erklärt, warum es ausgewählt wurde. Wie fühle ich mich im Augenblick?

### Was sind Emotionen?

Emotionen sind automatisierte und erlernte Reaktionen auf innere und äußere Reize oder Informationen. Sie sind demnach wichtige Informationen, denn sie zeigen uns, dass etwas für uns wichtig oder gefährlich ist. Außerdem drängen Emotionen zu bestimmten, ebenfalls automatisierten oder erlernten Handlungen. Es wird zwischen Emotionen (kurz und wechselnd) und Stimmungen (länger und stabiler) – wie Wetter und Klima- unterschieden. Nach dem US-amerikanischen Psychologen Paul Ekman gibt es insgesamt sieben Grundgefühle, die in allen Kulturen der Welt vertreten sind und überall nahezu gleich ausgedrückt werden: Freude, Trauer, Angst, Wut, Ekel, Überraschung und Verachtung.

### Wie wirken Emotionen?

Emotionen entstehen meist rasch und verschwinden auch wieder rasch; sie führen dazu, dass wir uns lebendig fühlen. Starke Emotionen führen zu starker Erregung und entwickeln starken Handlungsdruck. Emotionen beeinflussen andere Menschen, da unser

Gesichtsausdruck, die Haltung und Gestik schneller Informationen kommunizieren können als Worte. Wenn jemand weint, denken wir wahrscheinlich, dass er traurig ist und wollen ihn trösten.

Es gibt zwei Gruppen von Gefühlen:

Angenehme Gefühle: Liebe, Lust, Freude, Stolz, Geborgenheit, Triumph ...

Diese Gefühle dienen dazu, unser Verhalten auf bestimmte Ziele hin zu orientieren. Wir wollen einen angenehmen Zustand erreichen, wiederholen und beibehalten. Deswegen werden wir versuchen, uns dementsprechend zu verhalten.

Unangenehme Gefühle: Ärger, Wut, Trauer, Ekel, Scham, Schuld, Neid, Eifersucht, Verachtung, Ohnmacht, Eifersucht, Sehnsucht ...

Diese Gefühle dienen dazu, Verhalten zu entwickeln, um schädliche Umstände rasch zu verlassen oder zu bewältigen und in Zukunft zu meiden.

Gleiche Situationen lösen bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Gefühle aus, da dies von der Bewertung der Situation abhängt. Diese Bewertungen sind jedoch durch unser Denken und unser Verhalten veränderbar. Die Steuerung der Gefühle liegt bei uns, wir haben ein Gefühl und wir sind nicht das Gefühl.

Eine offene und gute Beziehung kann nur verwirklicht werden, wenn die eigenen Gefühle, Wünsche und Befürchtungen freimütig ausgedrückt werden können. Dann besteht auch die Möglichkeit, sich selbst als denjenigen zu zeigen, der man ist. Jemand, der seine Gefühle akzeptiert, kann auch eindeutig und unmissverständlich kommunizieren und Probleme besser lösen. Werden Gefühle unterdrückt und nicht wahrgenommen, können sie nicht bewältigt werden und es kommt zu einem Gefühlsstau, der sich meist in einem erregten Streit explosionsartig entlädt. Unerkannte Gefühle, besonders Aggression, wirken sich auch aus, wenn sie nicht sichtbar werden, sie beeinflussen weiterhin andere Gedanken und Gefühle. Oder sie äußern sich in unserem Körper als Verspannungen oder psychosomatischen Beschwerden. Es ist also wichtig, die Gefühle auszudrücken, damit Beziehungen lebendiger und intensiver werden. Seine Gefühle direkt und deutlich zu zeigen, bedeutet auch, zu der eigenen Person zu stehen.

Es kann nie falsch sein, ein Gefühl zu haben! Jeder hat das Recht auf all seine Gefühle, jedoch ist nicht jedes Gefühl erlaubt auszuagieren, z.B. durch Gewalt. Es können auch

gegensätzliche Gefühle zur gleichen Zeit existieren, sogenannte ambivalente Gefühle wie z.B. Liebe und Hass.

Die Sprache gibt uns die Möglichkeit, Gefühle genauer als durch Mimik und Gestik auszudrücken. „Ich freue mich!“, „Ich traue mich nicht.“ sind Äußerungen, die andere Menschen in die Lage versetzen, unsere Gefühlslage nachzuvollziehen. In sachlichen Gesprächen ist es besser, Gefühle mit eigenen Worten zu beschreiben, anstatt Meinungen und Ansichten zu äußern. Das Wort „Ich“ ist hier ein guter Anzeiger dafür, ob jemand direkt von seiner Gefühlslage spricht.

Die Bausteine der emotionalen Intelligenz nach dem amerikanischen Psychologen und Publizist Daniel Goleman:

- Erster Baustein: Das Kennenlernen und Erkennen der eigenen Emotionen stehen an erster Stelle.
- Zweiter Baustein: Emotionen handhaben

Hier geht es um das Management der Emotionen. Goleman spricht hier von der Selbstregulierung und -kontrolle. Nur wer seine Gefühle genügend beachtet, vermag sie auch zu beeinflussen und schneller zu überwinden.

- Dritter Baustein: Emotionen in die Tat umsetzen

Nun gilt es seine wahrgenommenen Gefühle produktiv zu nutzen (Impulskontrolle).

- Vierter Baustein: Empathie entwickeln

Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen richtig zu erkennen und Mitgefühl zu entwickeln.

- Fünfter Baustein: Soziale Kompetenz erwerben

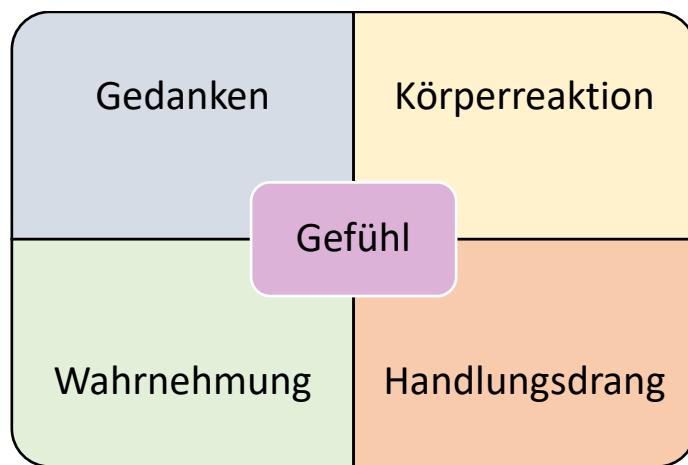
Die Kenntnisse und Fähigkeiten der ersten vier Bausteine bilden die Grundlage für unseren pfleglichen Umgang mit Beziehungen und Freundschaften.

Alle von den Sinnesorganen einlaufenden Informationen werden emotional gefärbt und bewertet. Jede Information löst auch Gefühle aus. Das Gedächtnis speichert nicht nur den sachlichen Teil einer Information, sondern auch ihre emotionale Markierung. Ereignisse und Fakten, die mit starken Gefühlen besetzt sind, speichern wir demnach besonders gut ab. Für

optimales Lernen gilt also, negative Gefühle zu vermeiden und den positiven Gefühlen viel Raum zu geben.

Extrem starker und chronischer Stress wirken sich nachteilig auf das Gedächtnis aus. Stresshormone reduzieren die Glukoseaufnahme und damit die verfügbare Energie im Gehirn. Angst ist mit Kortisol liiert, einem Botenstoff, der unser Erinnerungs- und Lernvermögen stark einschränkt. Lust macht schlau, denn Dopamin ist der Stoff, der uns antreibt, ohne den wir unfähig wären, zu lernen.

Als Zusammenfassung dient das Emotions-Modell, welches die vier Komponenten des emotionalen Netzes zeigt. Eine aktivierte Emotion hat Auswirkungen in vier Bereichen:



1. **Wahrnehmung:** Wir deuten die Dinge, die wir wahrnehmen, im „Licht“ der Emotion. Wenn wir z.B. Angst haben, sehen wir in den Blicken von harmlosen Passant\*innen Bedrohung.
2. **Denken:** Unser Denken schaltet sich synchron zu unseren Gefühlen. Es werden Erinnerungen, die mit Gefühlen zusammenhängen, wachgerufen. Je stärker die Emotion ist, desto stärker werden die Erinnerungen und desto eingeengter wird das Denken.
3. **Körperreaktion:** Je stärker die Emotion, desto heftiger reagiert der Körper. Unbewusst steuert die Emotion auch unsere Muskeln. Auch die Körperhaltung spiegelt die Emotion wider (z.B. bei Wut aufrichten, Fäuste ballen und Kinn nach vorne).
4. **Handlungsdrang:** Jede Emotion ist an einen Handlungsimpuls gekoppelt. Bei Angst möchten wir z.B. die Situation verlassen, fliehen oder Hilfe suchen. Wir zeigen oder planen Reaktionen, die der Emotion entsprechen. Es steht uns aber frei, in unserem Tun der Emotion nachzugehen oder bewusst anders zu handeln.

Die Intensität einer Emotion, hängt ganz davon ab, wie viele der vier Komponenten gleichzeitig aktiviert werden. Sie können die Emotion stärker oder schwächer machen.

Methode: „React against Violence“ (vgl. MEN, 2019)

Den Jugendlichen wird folgendes Video vorgespielt „Reago Kundër Dhunës! React Against Violence!“, welches hier auf Youtube zu finden ist

<https://www.youtube.com/watch?v=yap1-rVlfec>

**Inhalt des Videos:** Dieses Video ist in albanischer Sprache, die Handlung aber anhand der Bilder gut verständlich. Man sieht ein verliebtes Pärchen in einer Stadt, welches von einer Schauspielerin und einem Schauspieler verkörpert wird. Der Mann macht der Frau einen Heiratsantrag vor vielen Passanten, welche das Geschehen verfolgen und gespannt zuschauen. Als die Frau diesen Antrag nicht erwidert, wird der Mann aggressiv und ohrfeigt die Frau. Einige Passanten sind auch eingeweihte Schauspieler.

**Übung:** Die Workshopleitung spielt den TN das Video vor und stoppt es beim Heiratsantrag (ca. 1:50 Minuten), um dann die Burschen zu fragen, was sie glauben, worum es geht (wenn erforderlich erklärt man, dass es um einen Heiratsantrag geht) und wie es weitergehen könnte. Wenn man einige Ideen für eine mögliche Fortsetzung gemeinsam besprochen hat, kann man das Video weiterlaufen lassen und bei Minute 3:00 wieder stoppen. Dort wird der Heiratsantrag von der Frau abgelehnt. Nun soll mit den TN wieder besprochen werden, was wohl als nächstes passieren könnte. Nach der Diskussion über den weiteren Verlauf des Videos kann man es bis zum Ende abspielen. Danach soll darüber diskutiert werden, wie die Situation anders verlaufen hätte können. Weiters kann man versuchen, die Perspektive der Frau, des Mannes und der Passanten einzunehmen und über ihr Verhalten zu diskutieren.

**Auswertungsgesichtspunkte:** Das Video kann sowohl in Richtung Umgang mit Emotionen wie Scham, Kränkung oder Bloß-Stellung ausgewertet werden, als auch hinsichtlich des Selbstbestimmungsrechts von Frauen und Gewalt im Geschlechterverhältnis. Optimalerweise lassen sich diese beiden Elemente auch in der Diskussion miteinander verbinden.

**Hinweise:** Es kann leicht vorkommen, dass einige TN Albanisch sprechen und so das Video auch noch zusätzlich übersetzen können. In der Diskussion ist es wichtig, die Situation nicht

als länderspezifisches Problem darzustellen, sondern dass Gewalt durch „enttäuschte“ und öffentlich gekränkte Männer überall vorkommen kann.

### Zum Umgang mit Gefühlen

Emotions-Surfing – was machen wir mit den schmerhaften Emotionen, wenn diese gerechtfertigt sind? **RADIKALE AKZEPTANZ** (= emotionales Reagieren, annehmen, ohne zu handeln)

Emotionen kommen und gehen. Indem wir eine annehmende Haltung einnehmen, erleichtern wir diesen Prozess. „Wahrnehmen“ und „Beschreiben“ sind wichtige Fertigkeiten, um dies zu erreichen. Wenn wir Emotionen wahrnehmen und beschreiben, setzen wir uns den Emotionen aus. Wir können die Erfahrung machen, dass wir diese Emotionen aushalten können und dass die Emotionen nach einer Weile schwächer werden:

## Literatur/Quellen

- Bohus, Martin/Wolf, Martina (2009): Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten. Stuttgart.
- Liebertz, Charmaine (2004): Das Schatzbuch der Herzensbildung. München.
- MEN (2019): Burschen.Leben.Vielfalt. Methodensammlung zur Burschenarbeit in der offenen Jugendarbeit. Wien.
- Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (2017): Lehr-, Lern- und Methodenhandbuch zur sexuellen und reproduktiven Entwicklung. Wien.
- Prasser, S. (2017): Handbuch "Feel free and healthy". Ein Präventionsprojekt für Kinder und Jugendliche für psychische Gesundheit. PROGES
- Schwäbsch, Lutz/Siems, Martin (2003): Anleitung zum sozialen Lernen für Paare, Gruppen und Erzieher. Hamburg.

## 6. Sexualität

Einstiegsfragen:

Was bedeutet „Sexualität“?

Was hat Sexualität mit Gesundheit zu tun?

Was heißt „sexuelle Gesundheit“?

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die sexuelle Gesundheit untrennbar mit der Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden (BMSGPK, 2021).

### Definition von sexueller Gesundheit

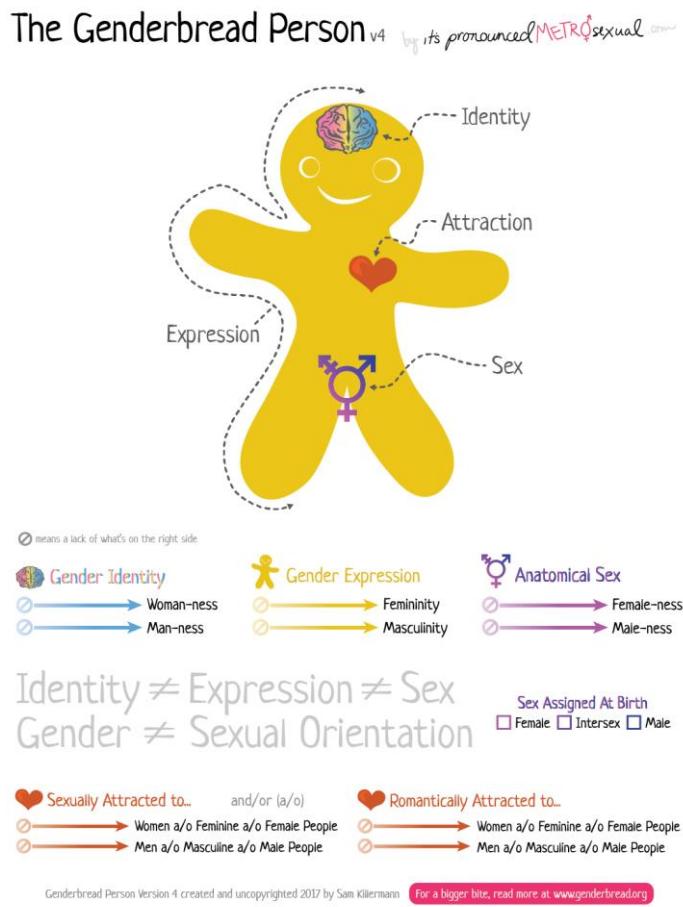
„Sexuelle Gesundheit ist der Zustand körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens bezogen auf die Sexualität und bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, Funktionsstörungen oder Schwäche. Sexuelle Gesundheit erfordert sowohl eine positive, respektvolle Herangehensweise an Sexualität und sexuelle Beziehungen, als auch die Möglichkeit für lustvolle und sichere Erfahrungen, frei von Unterdrückung, Diskriminierung und Gewalt.“ (WHO, 2006, S.10).

### Definition Sexualität

Eine einheitliche Definition von Sexualität gibt es nicht. Alle Menschen sind sexuelle Wesen von Beginn an. Sexuelle Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess. Sexualität meint mehr als Geschlechtsverkehr, wie folgende Definition zeigt: „Sexualität bezieht sich auf einen zentralen Aspekt des Menschseins über die gesamte Lebensspanne hinweg, der das biologische Geschlecht, die Geschlechtsidentität, die Geschlechterrolle, sexuelle Orientierung, Lust, Erotik, Intimität und Fortpflanzung einschließt. Sie wird erfahren und drückt sich aus in Gedanken, Fantasien, Wünschen, Überzeugungen, Einstellungen, Werten, Verhaltensmustern, Praktiken, Rollen und Beziehungen. Während Sexualität all diese Aspekte beinhaltet, werden nicht alle ihre Dimensionen jederzeit erfahren oder ausgedrückt. Sexualität wird beeinflusst durch das Zusammenwirken biologischer, psychologischer, sozialer, wirtschaftlicher, politischer, ethischer, rechtlicher, religiöser und spiritueller Faktoren.“ (WHO, 2006)

## The Genderbread Person nach Sam Killerman

Mit Hilfe des Lebkuchenmännchens kann der Unterschied zwischen sexueller Identität, Geschlechtsausdruck, anatomischem Geschlecht und sexueller Orientierung erklärt werden. Mit der Figur kann anschaulich gezeigt werden, dass Sexualität und Identität viele Abstufungen haben.



Quelle: Killermann, Sam (2018)

## Biologisches Geschlecht

- männlich
- weiblich
- intergeschlechtlich: [Erklärungsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=gLDQ2IGIAZM) <https://www.youtube.com/watch?v=gLDQ2IGIAZM>

Intergeschlechtlich bezeichnet man Menschen, die Variationen in der körperlichen Geschlechtsentwicklung aufweisen. Deren Geschlechtsmerkmale sind nicht eindeutig der Kategorie „männlich“ oder „weiblich“ zuzuordnen. Für die Zuordnung zu einer Geschlechtskategorie sind die Anatomie (Genitalien), die chromosomale Ebene (XX gilt als weiblich, XY gilt als männlich), die hormonelle Ebene (überwiegend Östrogen und

Progesteron gelten als weiblich, überwiegend Testosteron gilt als männlich) und die Keimdrüsen (Eierstöcke bzw. Hoden) von Bedeutung. Intergeschlechtlichkeit wird bei manchen bei der Geburt festgestellt, andere erfahren erst im Jugend- oder Erwachsenenalter, dass sie intergeschlechtlich sind, manche finden es auch nie heraus. Betroffen sind ca. 1,7% der Weltbevölkerung (vgl. Institut für Bildung und Forschung, 2024).

**Gender:** ist die englische Bezeichnung für soziales Geschlecht, Geschlechterrolle (Erwartungen der Gesellschaft an Mädchen und Jungen).

**genderfluid:** So nennen sich Personen, deren Geschlechtsidentität wechselt.

**agender:** So bezeichnen sich Menschen, die sich keiner Geschlechtskategorie zugehörig fühlen.

**Geschlechtsidentität:** „Geschlechtsidentität beschreibt die tiefen innere Überzeugung über das eigene Geschlecht. Sie kann in der Identifikation mit einer bestehenden Geschlechtskategorie bestehen oder in der Abgrenzung davon.“ (Pauli, 2024, S.255)

**Trans/transident:** Personen, die sich nicht mit der bei der Geburt zugeordneten Geschlechtskategorie identifizieren. Manchmal liest bzw. hört man noch den veralteten Begriff transsexuell.

**Cis:** bezeichnet alle Menschen, die nicht transgender sind, bei denen die Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugeordneten Geschlecht übereinstimmt.

**Nicht-binär:** „Als nicht-binär in der Geschlechtsidentität bezeichnen sich Personen, die sich nicht als Mann oder Frau identifizieren, sondern auf einem Spektrum zwischen den Polen oder keiner Kategorie zugehörig.“ (Pauli, 2024, S.257)

**Queer:** Der Begriff wird sehr vielfältig verwendet und meist als Überbegriff für Menschen mit vielfältigen Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen verstanden.

## Sexuelle Orientierung

- **heterosexuell:** Menschen, die sich emotional und sexuell von anderen Menschen anderen Geschlechts angezogen fühlen

- **homosexuell:** Menschen, die sich emotional und sexuell von anderen Menschen gleichen Geschlechts angezogen fühlen
- **bisexuell:** Menschen, die sich emotional und sexuell von Männern und Frauen angezogen fühlt
- **asexuell:** Menschen, die kein sexuelles Verlangen und kein Interesse an sexuellen Aktivitäten oder Beziehungen verspüren
- **pansexuell:** Menschen, für die das Geschlecht des Partners/der Partnerin für die romantische bzw. sexuelle Anziehung keine Rolle spielt.

Erklärungsvideo zum Thema LGBTQI: <https://rise-jugendkultur.de/material/erklaervideo-lgbtiq/>

#### Methode: SEX - ABC

Auf einem Flipchart werden die Buchstaben des Alphabets untereinander aufgeschrieben. Die Jugendlichen suchen zu jedem Buchstaben mindestens ein Wort, dass ihnen zum Thema Sexualität und/oder Gesundheit einfällt. Anschließend werden unbekannt Begriffe erklärt und das Plakat mit der Gruppe besprochen.

#### Ampelmodell

Mit Hilfe des Ampelmodells kann mit Jugendlichen besprochen werden, wie man erkennt, wann man „bereit“ für Sex ist, dass dies sehr individuell ist und was man tun kann, wenn man sich in einer Situation nicht oder nicht mehr wohlfühlt. Gemeinsam wird besprochen, wofür die Ampelfarben stehen (rot = STOPP, gelb = unsicher, ob man weitermachen soll, grün= es passt alles).

**Kopf:** Grünes Licht beim Kopf bedeutet, die Situation wird als passend empfunden, es besteht Interesse an Sex und man hat sich bereits Gedanken darüber gemacht, wie es wäre Sex zu haben.

**Bauch oder Herzgefühl:** Grünes Licht in diesem Bereich bedeutet, dass man sich sowohl in der Situation als auch mit der anderen Person wohl und sicher fühlt und Lust darauf hat.

**Genital/sexuelles Gefühl:** Ist die Vagina gut durchblutet und feucht? Wird der Penis steif? Ist eine Erregung im Genitalbereich spürbar?

Bei Erektion und Erregung handelt es sich um zwei eigenständige Vorgänge im Körper. Erektion ist ein körperliches Vorgehen und kann auch ohne Lust auftreten. Erregung ist ein genitales Gefühl („Kribbeln“, „Lust“) (vgl. Heinzl, M. (2023, S. 80). „Nur weil du feucht wirst oder eine Erektion bekommst, heißt das nicht, dass du Sex haben willst. Viele Körper reagieren „automatisch“ auf bestimmte Reize. Das, was zählt, ist das Gefühl dazu. Nicht die körperliche Reaktion. Selbst Menschen, die sexuelle Übergriffe erleben, können eine körperliche Reaktion haben, ohne das zu wollen. Oftmals ist das mit Scham und dem Gefühl verbunden, man sei „selbst schuld“. Das ist nicht richtig! Du hast jederzeit das Recht, NEIN zu sagen und dich zu wehren. Auch, wenn du es nicht schaffst, NEIN zu sagen: Du bist niemals schuld.“ (Österreichische Jugendinfos, 2022, S. 42)

Wenn zwei Menschen miteinander Sex haben wollen, braucht es sechs grüne Ampellichter. In einem weiteren Schritt wird besprochen was, man tun kann, wenn kurz davor oder währenddessen plötzlich nicht mehr alle Ampeln auf grün sind.

- Ein Abbruch der sexuellen Handlungen oder einen Schritt zurück zu machen, ist immer möglich, auch wenn man schon JA gesagt hat!
- Kommunikation spielt in Beziehung und Sexualität eine wesentliche Rolle; dazu ist es wichtig sich eigener Bedürfnisse, Gefühle, Erwartungen und Unsicherheiten bewusst zu sein und diese auszudrücken.
- Wenn bei einer Person nicht mehr alle Ampeln auf grün sind und die andere Person trotzdem weitermacht, dann ist es Gewalt! (ISP Wien, 2023)

## Konsens in der Sexualität

Im Unterschied zum Kompromiss, wo bei unterschiedlichen Standpunkten durch gegenseitige Zugeständnisse einen Mittelweg gefunden wird, geht es beim Konsens darum aus den vielen Möglichkeiten das zu suchen, auf das alle Beteiligten wirklich Lust haben. Konsens ist keine Momentaufnahme, sondern ein Prozess. Dazu ist Kommunikation über die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen unumgänglich. Voraussetzung dafür ist, den eigenen Körper gut zu kennen und Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen auch sprachlich ausdrücken zu können.

Videoclip zum Thema Konsens: „Beidseitiges Einverständnis – so einfach wie Tee“:  
<https://youtu.be/2ovcQgIN5G4>

## STI - sexuell übertragbare Infektionen

- Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Krankheitserregern, die beim Sex übertragen werden können, vor allem Bakterien und Viren, aber auch Parasiten und Pilze.
- Sexuell übertragbare Infektionen (STI) können sich auf Frauen anders auswirken als auf Männer und die sexuelle Gesundheit beeinträchtigen.
- Die gesundheitlichen Folgen von STI können sehr unterschiedlich sein. Sie können chronisch verlaufen, zu Unfruchtbarkeit und Krebserkrankungen und in schweren Fällen zum Tod führen. Einige STI können aber auch ohne Behandlung von selbst ausheilen.
- Je nachdem, um welche STI es sich handelt, unterscheiden sich Übertragungswege, Schutz- und Behandlungsmaßnahmen.

Zu den STI zählen z.B., Pilzinfektionen, Chlamydien, HIV/AIDS, HPV- Infektionen, Gonorrhoe, Syphilis, Hepatitis B und C. Schützen kann man sich vor STI durch „Safer Sex“. Anzeichen für eine sexuell übertragbare Infektion können u.a. Ausfluss, Juckreiz, Schmerzen oder Hautveränderungen sein und sollten von einem Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologe/Dermatologin), Gynäkologin/Gynäkologe, Androloge/Andrologin oder Urologe/Urologin abgeklärt werden. (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2024)

## Sexualität und Recht

Ab dem 14. Geburtstag gilt man in Österreich als sexuell mündige Person. Bei sexuellen Beziehungen zwischen Jugendlichen ist gesetzlich folgendes zu beachten:

- Sexuelle Kontakte sind verboten - aber nicht strafbar - wenn beide unter 14 Jahren sind.
- Sexuelle Kontakte (Streicheln, Zungenküsse, Petting etc.), bei denen es nicht zum Geschlechtsverkehr kommt, bleiben straflos, wenn der Altersunterschied zwischen

den Jugendlichen nicht mehr als vier Jahre beträgt und die jüngere Partnerin/der jüngere Partner bereits 12 Jahre alt ist.

- Kommt es zum Geschlechtsverkehr, bleibt dies straflos, wenn der Altersunterschied nicht mehr als drei Jahre beträgt und die Jüngere/der Jüngere bereits 13 Jahre alt ist.
- Bist du zwischen 14 und 16 Jahre alt und hast eine/n erheblich ältere/n Sexualpartner\*in, könnte sich diese Person strafbar machen, wenn sie deine „Unreife für sexuelle Handlungen ausnützt“. (Bundeskanzleramt Österreich, 2023)

VERBOTEN ist:

- jede sexuelle Handlung gegen den Willen einer Person.
- Sex mit einer Person, die schläft, bewusstlos oder sonst irgendwie wehrlos ist.
- Sex, zu dem eine Person durch Drohung oder Gewalt gezwungen wird.
- Sexuelle Kontakte zwischen Minderjährigen (unter 18) und Autoritätspersonen wie z.B. Lehrkräften oder Trainer\*innen
- Sex mit eigenen Geschwistern, Eltern, Großeltern
- Sex mit Minderjährigen, für den bezahlt wird (Prostitution)
- Sex mit Minderjährigen, wenn dabei Nacktbilder gemacht werden. (vgl. Bundeskanzleramt Österreich, 2023)

Übung: True Story oder Bullshit?

(Österreichische Jugendinfos: Erster Sex und große Liebe, 2022, S.20,  
[https://www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2023/02/wienxtra\\_sexbrochu%CC%88re\\_handreichung\\_v03\\_WEB.pdf](https://www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2023/02/wienxtra_sexbrochu%CC%88re_handreichung_v03_WEB.pdf)

## Sexualität und Medien

Gesellschaftliche Werte und Normen beeinflussen, was wir von Liebe und Partnerschaft erwarten. Social Media, Filme, etc. beeinflussen unser Bild von Sexualität. Jugendliche sind täglich mit einer Vielzahl an Bildern und Informationen im Bereich Sexualität konfrontiert und das beeinflusst ihre Idee davon, was normal ist und was nicht. Oft stimmen diese Bilder aber nicht mit ihren eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen überein und das verunsichert Jugendliche. Der Versuch, den Erwartungen und

Vorstellungen zu entsprechen, wie Sexualität zu sein hat, verhindert das Wahrnehmen eigener Gefühle und Bedürfnisse.

Pornographie ist medial inszenierte Sexualität (Filmset, Skript, Regieleute) und spiegelt nicht wider, wie Sexualität von den meisten Menschen in der Realität erlebt wird.

### Methode Film „Sex, we can“ – Episode 3

Methode „Ein Film ist ein Film“ (aus: ÖGF: Sex, was? S. 186) Mit den Jugendlichen wird besprochen, dass ein Pornofilm kein Dokumentarfilm ist und welche Bestandteile auch Pronofilme haben: Drehbuch, Casting, Filmteam, mehrere Drehsequenzen, Spezialeffekte und technische Überarbeitungen. Gemeinsam wird überlegt, welche Menschen und Gegenstände am Set sind (Kameraleute, Tontechniker, Make-up Artist, Scheinwerfer, Kamera, etc.) In weiterer Folge können mit den Jugendlichen weitere Charakteristika herausgearbeitet werden, die mit der Realität wenig zu tun haben (Darstellung der Körper, Verhütungsthematik, Sexstellungen, Rollenbilder etc.)

### Sexting

Der Begriff setzt sich zusammen aus „Sex“ und „Texting“. Darunter versteht man das Verschicken und Tauschen von eigenen Nacktbildern und erotischen Videos über digitale Medien. Jugendliche bedenken dabei oft nicht, dass sie nach dem Verschicken des Bildes/Videos keine Kontrolle mehr darüber haben, wer das Bild sieht. Ist ein Nacktbild einmal im Internet gelandet, kann es nur schwer wieder entfernt werden. Bei Rat auf Draht und der Internet Ombudsstelle bekommt man kostenlose Hilfe.

Sexting ist im § 207a StGB („pornografische Darstellung Minderjähriger“) geregelt. „Grundsätzlich ist das Besitzen und Verbreiten von pornografische Aufnahmen von Personen unter 18 Jahren illegal und kann rechtliche Konsequenzen haben (§207a StGB - Kinderpornografie). Mit dem „Sexting-Paragrafen“ (§ 207a Abs. 5 und 6) wurde eine Ausnahmeregelung geschaffen, um Jugendlichen in einem gewissen Rahmen eine selbstbestimmte Sexualität zu ermöglichen. Zu beachten gilt dabei:

- Mindestalter: Die Beteiligten müssen mindestens 14 Jahre alt sein UND jene Person, die am Foto bzw. Video zu sehen ist, muss bereits zum Zeitpunkt der Aufnahme 14 Jahre alt gewesen sein.

- Freiwilligkeit: Die Aufnahme darf nur von der abgebildeten Person selbst freiwillig verschickt werden UND die Person, die das Bild erhält, möchte es auch haben. (vgl. [www.saferinternet.at](https://www.saferinternet.at))

Tipps zum Umgang mit Sexting: <https://www.saferinternet.at/news-detail/risiken-vermeiden-6-tipps-zu-sexting>

## Videos zu Sexting

Filmtipp 1 don't encourage it: [https://youtu.be/YxfWaD\\_8NRs](https://youtu.be/YxfWaD_8NRs)

Filmtipp 2 dont't promote it: <https://youtu.be/cy6z7D04-jo>

Filmtipp 3 don't incite it: <https://youtu.be/AL5Y6rJwTuQ>

## Sextortion

Der Begriff setzt sich aus Sex und Extortion (=Erpressung) zusammen. Internetnutzer\*innen werden von attraktiven Unbekannten dazu aufgefordert werden, in Videochats nackt zu posieren oder sexuelle Handlungen an sich selbst vorzunehmen. Die Betrüger\*innen zeichnen dies heimlich auf und versuchen dann mit dem aufgezeichneten Material vom Opfer Geld zu erpressen, indem sie mit der Veröffentlichung der Aufnahmen drohen.

### Video zu Sextortion:

Sextortion – Infokampagne von Europol (Dauer 10:35):

<https://www.youtube.com/watch?v=k8774taV2NO> oder

Sextortion von Watchlist Internet erklärt (Dauer 2:22):

<https://www.youtube.com/watch?v=8EVUsMQhIPg>

## Sexualität und Sprache

Auch wenn Jugendliche dem Thema Sexualität heute viel gegenüberstehen und Informationen im Internet/den sozialen Medien leicht zugänglich sind, fällt das Reden über Sexualität aufgrund von fehlender Sprachfähigkeit und Scham/Verlegenheit oft nicht

leicht. Bezeichnungen für die Geschlechtsorgane, über Gefühle und Bedürfnisse reden, eigene Grenzen ausdrücken und Konflikte verbal lösen zu können sind wesentlich für eine gelingende Beziehung und erfüllende Sexualität.

#### Methode: Wörterchallenge

Die Jugendlichen werden in Kleingruppen aufgeteilt und erhalten jeweils ein Plakat und Flipchartstifte. Das Plakat wird in 3 Spalten mit den Kategorien „männliches Geschlechtsorgan“, „weibliches Geschlechtsorgan“ und „Geschlechtsverkehr“ geteilt. Jede Gruppe versucht nun in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Begriffe für die 3 Kategorien zu finden. Anschließend werden die Begriffe vorgelesen, wenn nötig erklärt und besprochen (z.B. in welchen Situationen oder mit welchem Personenkreis werden die einzelnen Begriffe verwendet ...)

Sexualität und Essen haben viel gemeinsam. Das zeigt sich auch sprachlich z.B. „jemanden vernaschen“, „anknabbern“, „ich finde dich zum Anbeißen“, „Liebe geht durch den Magen“ etc. Auch Essen kann sehr lustvoll sein. Essen und Sex lösen einen Botenstoff Dopamin aus, der im Volksmund als Glückhormon bekannt ist. Sowohl beim Essen als auch in der Sexualität geht es um Genuss mit allen Sinnen, dazu braucht man Zeit und eine gute Wahrnehmungsfähigkeit. Wertschätzender Umgang mit dem eigenen Körper, auf die Signale des Körpers achten (Müdigkeit, Hunger ...) Neues ausprobieren, den eigenen Körper spüren (z.B. beim Waschen und Eincremen) oder Körperübungen helfen dabei, die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu stärken.

#### Wahrnehmungsübung als Abschluss

Jede\*r Jugendliche bekommt eine kleine Schokolade. Gemeinsam wird unter Anleitung der Workshopleitung ein Stück der Schokolade gegessen: „Pack nun deine Schokolade aus. Wie riecht die Schokolade? Leg ein kleines Stück davon auf deine Zunge. Wie fühlt sich die Schokolade im Mund an? Wonach schmeckt die Schokolade? usw.“

Die restliche Schokolade darf jede\*r so essen wir er/sie möchte.

## Literatur/Quellen

- Becker, L./Wenzel, J. (2021): Was ist eigentlich dieses LGBTIQ\*? Dein Begleiter in die Welt von Gender und Diversität. 3. Auflage. Migo Verlag. Hamburg
- Bundeskanzleramt Österreich (2023): Sexuelle Kontakte zwischen Jugendlichen. URL: Quelle: ([https://www.oesterreich.gv.at/themen/jugendliche/sexuelle\\_kontakte.html](https://www.oesterreich.gv.at/themen/jugendliche/sexuelle_kontakte.html), Zugriffsdatum: 26.4.2023)
- BMSGPK (2021): Sexuelle Gesundheit. [www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Sexuelle-Gesundheit.html](https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Sexuelle-Gesundheit.html). Zugriffsdatum: 24.07.2024
- Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos (o.J.): Lehrmaterialien zur Sexualpädagogik. URL: <https://www.jugendinfo.at/lehrmaterialien/erster-sex-und-grosse-liebe/>, Zugriffsdatum: 24.07.2024
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2024): STI. URL: Quelle: [www.frauengesundheitsportal.de/themen/sexuelle-gesundheit/sexuelluebertragbare-infektionen-sti/#c3972](https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/sexuelle-gesundheit/sexuelluebertragbare-infektionen-sti/#c3972), Zugriffsdatum: 26.04.2023
- Pauli, Dagmar (2024): Die anderen Geschlechter. Nicht-Binarität und ganz trans\* normale Sachen. 2. Auflage. C.H.Beck.
- Heinzl, Magdalena (2023): Was kribbelt da so schön? 1.Auflage, Beltz Verlag Weinheim, Basel
- Institut für Bildung und Forschung (2024): Intergeschlechtlichkeit. URL: <https://genderdings.de/koerper/intergeschlechtlichkeit/>, Zugriffdatum: 24.07.2024
- Killermann, Sam (2018): The Genderbread Person. URL: <https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/>, Zugriffsdatum: 24.07.2024
- ÖGF (2018): Sex, was? Lehr-, Lern- und Methodenhandbuch zur sexuellen und reproduktiven Bildung. 1. Auflage. ORT-ist keiner angeführt
- Österreichische Jugendinfos (2022): Erster Sex und große Liebe. URL: [https://www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2023/02/wienxtra\\_sexbrochu%CC%88re\\_handreichung\\_v03\\_WEB.pdf](https://www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2023/02/wienxtra_sexbrochu%CC%88re_handreichung_v03_WEB.pdf), Zugriffsdatum: 24.07.2024

- Weidinger, B./Kostenwein, W./Dörfler, D. (2007): Sexualität im Beratungsgespräch mit Jugendlichen. 2. Auflage. Springer Verlag Wien.
- Styria Vitalis (o.J.): Körper und Psyche. URL: [https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/liebe\\_sexualitaet/themen/sex-we-can/sex-we-can.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/sex-we-can/sex-we-can.cfm), Zugriffsdatum: 24.07.2024
- www.saferinternet.at

## 7. Erfolg und Umgang mit dem Scheitern

### Was ist Erfolg?

Erfolg ist eine Frage der Definition. Jeder Mensch muss selber herausfinden, was er in seinem Leben erreichen möchte und Strategien entwickeln, damit ihm das gelingt.

Lebenserfolg ist das höchste Glück. Prinzipiell hat jeder alle Voraussetzungen und Möglichkeiten in sich, die für den Erfolg nötig sind.

Erfolg ist kein Zufall und keine Glückssache. Um erfolgreich zu sein, muss man etwas tun, wofür jeder für sich selbst verantwortlich ist. Erfolgreiche Menschen übernehmen selbst Verantwortung, für sich, für das eigene Leben und für ihren Lebenserfolg. Sie vertrauen auf sich und sie wissen, dass sie in der Lage sind alles zu lernen und alles Nötige zu tun, um zu ihrem Ziel zu kommen.

Erfolge entstehen im Kopf, Misserfolge auch. Was will ich wirklich? Was traue ich mir zu? Glaube ich an mich und meine Möglichkeiten?

Gruppenübung: Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten.

Was bedeutet für dich Erfolg?

Geld, Glanz, Macht, Bewunderung, Liebe, sexuelle Befriedigung...

Was führt zu Erfolg? Wer ist für dich ein erfolgreicher Mensch? Wie hat er es deiner Meinung nach zum Erfolg geschafft?

Erfolg wird öfters mit Erfolg im Job gleichgesetzt. Erfolg ist nicht gleichzusetzen mit Geld und Macht. Erfolg bedeutet, dass Beste aus sich und seinem Leben zu machen.

„Wer Angst vor Misserfolg hat, wird niemals wirklich Erfolg haben.“ (Malcom Forbes)

Um Erfolg überhaupt anstreben zu können, sind zunächst folgende Fragen zu klären:

- Was genau verstehe ich unter Erfolg?
- Welche Art von Erfolg strebe ich an?
- Warum will ich diesen Erfolg überhaupt?

Erfolg ist mehr als materielle Werte. Wir wollen uns alle sicher und geliebt fühlen. Erfolg ist auch:

- Gesundheit und Lebensfreude
- Positive Lebensenergie
- Erfüllende Beziehungen
- Emotionale Stabilität und Seelenfrieden

Wesentlich für den Erfolg ist die persönliche Zielsetzung, denn jedes Erfolgserlebnis hängt davon ab, ob das Ergebnis mit den selbst gesetzten Erwartungen übereinstimmt. Wer Erfolg haben will, muss bereit sein, sich zu verändern und weiterzuentwickeln, d.h. für Erfolg zu arbeiten, negative durch konstruktive Gedanken zu ersetzen und die Komfort-Zone zu verlassen.

## **Eigenschaften und Fähigkeiten die zum Erfolg führen**

### Beharrlichkeit

- Nicht das Scheitern verhindert den Erfolg, sondern die Kapitulation (zu wenig Ausdauer)!
- Akzeptanz gegenüber der Tatsache, dass der Weg zum Erfolg steinig ist

### Begeisterungsfähigkeit

- Glaube an die Sache und Glaube an sich selbst

### Entscheidungskraft

- Selbst Entscheidungen treffen und dazu stehen

### Flexibilität

- Annehmen von Veränderungen

### Geduld

- Erfolg braucht Zeit!

### Gelassenheit

- Nicht über Kleinigkeiten ärgern!

### Humor

Wer lacht gewinnt!

Und vieles mehr wie Intuition, Kreativität, Integrität, Konzentration, Lernfähigkeit, Lebensfreude, Mut, Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein, Willenskraft, Wissen, Zielklarheit, Zuversicht...

Es gibt viele Eigenschaften und Fähigkeiten, die wichtig sind, um erfolgreich zu sein. Humor und Lebensfreude sind besonders wichtig.

### Die gefährlichsten Feinde des Erfolgs

Die erfolgreichste Methode ist nichts zu tun oder das Nötige immer wieder hinauszuschieben, die sogenannte „Aufschieberitis“. Das „ja, aber-Syndrom“ sind Ausreden, mit denen Verantwortung abgewälzt wird und damit bleibt alles beim Alten. Veränderungen sind die Voraussetzung für eine Trendwende zum Besseren. Nichts ist unmöglich, wenn wir es uns vorstellen können. Selbstvertrauen wächst durch die Erfahrung, aus eigener Kraft Krisen zu bewältigen, aus Niederlagen zu lernen.

### Erfolg ist Einstellungssache

Das Unterbewusstsein und die innere Überzeugung haben großen Einfluss darauf, ob wir ein Ziel erreichen oder eben nicht. Deswegen ist es wichtig, sich richtig zu programmieren: „Ich werde diesen Job gut machen!“ Negative Gedanken sollen durch positive Einstellungen ersetzt werden. Die gesetzten Ziele sollen nicht nur attraktiv, sondern auch erreichbar sein. Hilfreich sind auch Zwischenziele, die das Durchhaltevermögen stärken. Ziele sollen immer in der Gegenwartsform formuliert werden, statt als Wunsch oder Möglichkeit.

### Der Weg zum Erfolg

Die erfolgreichste Reise zu den Zielen beginnt dann, wenn Verantwortung für das eigene Handeln übernommen wird.

### Fragen zur Verdeutlichung

- Welche Fähigkeiten schlummern in mir?
- Welche Qualitäten habe ich?
- Worauf kann ich wirklich stolz sein?
- Worin kenn ich mich richtig gut aus?

## Verbesserung der eigenen Erfolgschancen

Körperliche Fitness und soziale Kompetenz sind zwei wesentliche Faktoren um erfolgreicher zu werden.

Soziale Kompetenz ist mehr als die Fähigkeit zu guter verbaler und nonverbaler Kommunikation. Ebenso Offenheit, Zuverlässigkeit, Kompromissfähigkeit und Fairness sorgen dafür, dass jemand gute und stabile zwischenmenschliche Beziehungen führen kann. Spaß im Leben zu haben und dieses zu genießen sind verlässliche Erfolgsquellen.

## Erfolgreicher Umgang mit dem Scheitern

„Wer noch nie einen Misserfolg hatte, hat noch nie etwas Neues versucht.“ (Albert Einstein)

Fehler und Scheitern sind im Leben völlig normal und es passiert regelmäßig, weil es unvermeidlich ist. Dafür müssen und sollten wir uns nicht schämen, wenn wir erstmalig Fehler begehen oder bei etwas scheitern.

Wir erleben täglich etwas Neues und müssen dadurch auch Neues ausprobieren. Wir führen quasi täglich neue Handlungen aus und mit diesen Handlungen wollen wir ein gewünschtes Ergebnis erzielen (=Erfolg). Beim Ausprobieren von Neuem ist aber auch ein Misserfolg (=nicht das gewünschte Ergebnis erzielen) immer ein mögliches Erlebnis. Wenn wir also Erfolg haben wollen, müssen wir dafür eine Handlung ausführen, die automatisch immer wieder auch Misserfolge als Ergebnis unserer Handlungen haben kann. Grundsätzlich gilt: Je schneller wir aus Misserfolgen lernen, desto schneller können wir Erfolg haben. Da Erfolg aber auch von äußeren Umständen, wie Glück oder Pech, abhängen kann, ist schnelles Lernen aus Misserfolgen keine Erfolgsgarantie - es erhöht aber die Wahrscheinlichkeit eines Erfolgs.

Das Lernen aus dem Scheitern passiert in 3 Schritten:

1. Eingeständnis und Anerkennung unseres Scheiterns vor uns selbst
2. Gründe des Scheiterns reflektieren und richtige Rückschlüsse ziehen
3. Rückschlüsse müssen zu Konsequenzen führen und münden in andere Handlungen.

Je schneller wir aus einem Scheitern (das wir sowieso so nicht vermeiden können) lernen, desto schneller und wahrscheinlicher haben wir Erfolg.

## Warum Scheitern immer auch ein Erfolg sein kann

Ein Scheitern bedeutet, dass wir erfahren haben, dass die Erreichung unseres Ziels auf diesem Weg nicht funktioniert. Aus dieser Erfahrung kann aber ein Lernerfolg gemacht werden, wenn es gelingt aus dem Scheitern zu lernen und künftig einen anderen Weg des Ausprobierens zu beschreiten.

## Innere und äußere Faktoren für Erfolg und Misserfolg

Neben den inneren Faktoren gibt es auch äußere Faktoren, die zu einem Erfolg oder Misserfolg beitragen können. Die äußeren Faktoren können wir nicht oder kaum beeinflussen. Man kann diese einfach als Glück oder Pech bezeichnen. Die inneren Faktoren dagegen können wir sehr wohl beeinflussen. Wir können die Erfolgswahrscheinlichkeit unserer Handlungen erhöhen, wenn wir in der Lage sind, aus einem Misserfolg/Fehler/Scheitern zu lernen. Lernen heißt, künftig andere Handlungen vorzunehmen als jene, die zum Scheitern geführt haben. Wie schnell und wie gut wir aus einem Scheitern lernen, ist ein innerer Erfolgsfaktor, der überwiegend von uns selbst beeinflusst werden kann.

## Fazit zum Thema Scheitern und Erfolg

Im Einzelnen lassen sich daraus generell folgende konkrete Einstellungs- und Handlungsempfehlungen ableiten:

- 1.) Zunächst das Scheitern als unvermeidlich und völlig normal verstehen und akzeptieren
- 2.) Daraus generell für das Berufs- und Privatleben eine offene und positive Einstellung zum Scheitern entwickeln
- 3.) Sich und anderen Menschen gegenüber Fehler und Scheitern offen eingestehen können
- 4.) Die richtigen Rückschlüsse aus Fehlern und Scheitern ziehen
- 5.) Die richtigen Konsequenzen ziehen: Ich ändere künftig meine Handlungen und/oder mein Verhalten.
- 6.) Je schneller ich in der Lage bin, die Punkte 1-5 zu verinnerlichen und umzusetzen, umso wahrscheinlicher werde ich künftig meine gewünschten Ziele (=Erfolg) erreichen.

## Literatur/Quellen

- Bock, Holger (2021): Möglichst erfolgreich zum Erfolg scheitern. URL: <https://www.uibk.ac.at/transferstelle/career/bewerberinnenportal/dokumente/moeglichst-erfolgreich-zum-erfolg-scheitern.pdf>. Zugriffsdatum: 08.03.2023
- Löhr, Jörg/Pramann, Ulrich (2002): 30 Minuten für mehr Erfolg. Frankfurt am Main.

## 8. (soziale) Medien

Methode: Planetenbahn mit Begriffen zu (sozialen) Medien

Teilnehmer\*innen stehen im Kreis, ein Ball zieht seine Bahn, er geht von einer Person zur anderen und jede Person nennt einen Begriff zum Thema (soziale) Medien. Dann noch einmal die gleiche Planetenbahn werfen, jede Person merkt sich, von wem sie den Ball bekommt und wem sie den Ball zuspielt. Die Person die den Ball wirft, sagt immer den Begriff der Person, der sie den Ball zuwirft, bis alle durch sind.

### Begriffserklärung

Das Wort "Medien" kommt vom lateinischen "medium" und bedeutet so viel wie "Vermittler". In unserer heutigen Zeit sind Medien wie Fernsehen, Radio, Bücher und Internet kaum noch wegzudenken. Mit einem Medium kann man eine Nachricht von einer Person zur nächsten übermitteln. Da jeder auf sie zugreifen kann, können Medien sehr schnell viele Menschen gleichzeitig erreichen und informieren. Darum werden sie Massenmedien genannt.

### Funktionen von Medien

Wenn wir Fernsehen, Radio hören, uns in der Bibliothek ein Buch ausleihen oder Zeitung lesen, nutzen wir Medien. Wenn wir durchs Internet surfen, sind wir mit anderen Computern in der Welt verbunden und nutzen die elektronischen Medien. Über Medien werden Nachrichten und Informationen, auch Bilder und Filme verbreitet. Man kann sich durch Medien weiterbilden, sich informieren, Ideen austauschen oder sich einfach unterhalten. Und weil sehr viele Menschen das beim Fernsehen oder Zeitungslesen tun, nennt man solche Medien auch "Massenmedien".

### Die Medienvielfalt

Ein Kennzeichen demokratischer Staaten ist es, dass die Menschen Zugang zu verschiedenen Medien haben. Man spricht von "Medienvielfalt". Diejenigen, denen solche Medien gehören, etwa eine Fernsehstation oder ein Verlagshaus, erreichen über ihre Medien sehr viele Menschen. Sie können so deren Meinung beeinflussen. Wer sich eine eigene Meinung bilden möchte, wer unterschiedliche Standpunkte in einer Diskussion kennenlernen

möchte, sollte verschiedene Medien nutzen. Das ermöglicht es, sich mit unterschiedlichen Themen, Argumenten und Einschätzungen vertraut zu machen und eigene Ansichten zu entwickeln.

## Meinungsbildung

Medienberichterstattung hat das Ziel, Vorgänge in der Politik oder Wirtschaft genauer unter die Lupe zu nehmen und zu bewerten. Aktuelle Themen und Diskussionen sind auf mehreren Medien verfügbar, daher fällt die Meinungsbildung leichter.

Wenn keine Demokratie im Land herrscht und die Regierung bewusst die Medien einsetzt, um die Öffentlichkeit zu beeinflussen, können Medien auch gefährlich sein. Das passiert, wenn bestimmte Ideen oder Überzeugungen verbreitet werden und Kritik an der politischen Führung verboten wird. Das nennt man Propaganda.

## Einteilung von Medien

Es gibt keine einheitliche Trennung, dennoch lassen sich Medien wie folgt einteilen:

**Analoge Medien:** Bücher, Zeitungen, CD's

**Gedruckte Medien:** Printmedien

**Digitale Medien:** Elektronik zur Aufzeichnung, Speicherung oder Darstellung von digitalen Inhalten – Smartphone, Konsolen, Tablets, Fernseher

**Neue Medien** = digitale Medien: Internet (soziale Medien)

Lernvideo: Zusammenfassung „Was sind Medien?“

<https://studyflix.de/biologie/was-sind-medien-4587>

**Methode:** Medien gestern/Medien morgen (Gruppenarbeit)

**Lernziel:** Die Teilnehmer\*innen erkennen, dass die Omnipräsenz der Medien ein junges Phänomen ist und es auch andere Möglichkeiten der Kommunikation/Problemlösung/Freizeitgestaltung gibt/gab, geben wird. Erweiterung des Denkhorizonts und des Handlungsrepertoires.

Anleitung: Medien beeinflussen unseren Alltag. Hätten wir sie nicht, würde so manches anderes laufen! Noch vor 100 Jahren waren viele unserer heutigen Medien unbekannt, welche „neuen“ Medien wird es vielleicht in den nächsten 100 Jahren geben?

**Thema 1:** Beschreibe den Alltag im 19. Jh. Ganz ohne elektronische Medien! Wir haben sich die Menschen stattdessen beholfen?

**Thema 2:** Beschreibe den Alltag im 22. Jh., in dem ganz neue Medien, die wir heute noch nicht kennen, vielleicht eine große Rolle spielen!

Teilnehmer\*innen (aus 3-4 Personen) entwickeln zu den Fragen 1 – 3 Szenarien (im 19. Jh. oder im 22. Jh.), die sie dann den anderen vorstellen/erzählen!

1. Das Wetter ist ziemlich regnerisch, dir wird ein bisschen langweilig. Was machst du?
2. Du möchtest dir etwas kochen, aber du kennst dich mit den Rezepten nicht aus? Wie hilfst du dir?
3. Deine Freundin/dein Freund hat Lust mit dir zu plaudern? Wie nimmst du Kontakt auf?

**Reflexion:** War es schwierig sich in eine andere Zeit zu versetzen? Auf welche Ideen seid ihr gekommen? Welchen Stellenwert haben die Medien in deinen Augen für die Menschheit?

**Quelle:** Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (2012): Suchtprävention in der Schule, abrufbar unter: [https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex\\_media\\_type=pubshop\\_download&rex\\_media\\_file=453\\_suchtpraevention.pdf](https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=453_suchtpraevention.pdf)

## Soziale Medien

Soziale Medien sind aus dem Alltag junger Menschen heutzutage nicht mehr wegzudenken. Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat usw. bieten viele Möglichkeiten zur Kommunikation, Unterhaltung und Selbstdarstellung. Jedoch bringt der Gebrauch sozialer Medien auch einige Herausforderungen mit sich.

Vorteile des Gebrauchs	Nachteile des Gebrauchs
Kommunikation und Vernetzung: Soziale Medien erleichtern den Kontakt zu Freund*innen, Familie und Gleichgesinnten enorm. Das fördert den sozialen Zusammenhalt	Suchtgefahr und Ablenkung: Der ständige Drang, online zu sein und neue Nachrichten zu checken, kann süchtig machen. Viele junge Menschen verbringen zu viel Zeit in sozialen Medien und vernachlässigen andere Aktivitäten.
Selbstausdruck und Kreativität: Viele junge Menschen nutzen soziale Medien, um ihre Persönlichkeit zu präsentieren und kreativ zu sein. Ob Foto-Editing, Musikproduktion oder Schreiben - die Möglichkeiten zur Selbstdarstellung sind vielfältig.	Cybermobbing und Hate Speech: Leider ist Cybermobbing in sozialen Medien weit verbreitet. Junge Menschen können schnell Opfer von Beleidigungen, Drohungen und Ausgrenzung werden, was schwerwiegende Folgen haben kann.
Informationsbeschaffung und Lernen: Soziale Medien bieten einen schnellen Zugang zu Informationen aus aller Welt. Junge Menschen können sich über Themen informieren, die sie interessieren und von anderen lernen.	Unrealistische Darstellung und Vergleiche: Auf Instagram und Co. zeigen viele Menschen nur die perfekten Momente ihres Lebens. Junge Menschen vergleichen sich ständig mit anderen und fühlen sich unter Druck, ebenfalls ein perfektes Leben vorzugeben. Das kann das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen.

## Mediale Vorbilder

Medien stellen Frauen und Männer nicht nur dar, sie produzieren auch Vorstellungen darüber, was Frauen und Männer ausmacht. Im Sinne der sozial-kognitiven Lerntheorie wird menschliches Verhalten anhand von Vorbildern gelernt. Jugendliche nehmen medial vermittelte Körperbilder als Vorbilder wahr. Auch Erwachsene ziehen diese als Identifikationsfiguren für das eigene Erscheinungsbild heran.

Doch in Wahrheit wird hier konstruierten Idealen nachgeeifert, die in Wirklichkeit nicht existieren! Medien bestimmen, was schön ist und was nicht und konstruieren so weibliche und männliche Schönheitsideale. Diese Darstellungen können in der Realität nicht erreicht werden, da diese Bilder verändert, retuschiert und beschönigt sind.

## Literatur/Quellen

- Bauer, Margit G./Bauer, Monika M. (2011): Spielerische Methoden - Bewegungs- und Entspannungstechniken - in Gruppen. URL: <https://blog.refak.at/blog/wp-content/uploads/2014/11/Handout-Spielerische-Methoden-Margit-Bauer.pdf>. Zugriffsdatum: 23.05.2024
- Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (2012): Suchtprävention in der Schule. URL:  
[https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex\\_media\\_type=pubshop\\_download&rex\\_media\\_file=453\\_suchtpraevention.pdf](https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=453_suchtpraevention.pdf). Zugriffsdatum: 15.05.2024
- Gemkow, Johannes (2023): Jugend und soziale Medien. URL:  
<https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/medienkompetenz-355/523579/jugend-und-soziale-medien/>. Zugriffsdatum: 23.05.2024
- Referat für Frauen und Gleichstellung (o.J.): Körperbilder in den Medien. Konstruierte Realitäten von Frauen & Männern. URL:  
<https://vorarlberg.at/documents/302033/472097/K%C3%B6rperbilder+in+den+Medien.pdf>. Zugriffsdatum: 12.04.2023

## 9. Ernährung

Einstieg: soziometrische Aufstellung

- \*Der Mensch ist, was er isst!
- \*Ernährung sind nur überschüssige Kalorien!
- \*Das Frühstück ist mir wichtig!
- \*Beim Essen lasse ich mir Zeit und genieße gerne gutes Essen!
- \*Ich interessiere mich für die Produktion sowie Beschaffung, Zusammenstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln!
- \*Bewegung hält mich nur schlank!
- \*Bei Frustration gehe ich gerne zum Kühlschrank oder esse etwas Süßes!

Essen ist lebenswichtig, wie wir essen, was wir essen und wie wir unsere Mahlzeiten gestalten, ist ein zentraler Aspekt unserer kulturellen Identität.

Kultur bezeichnet das, womit Menschen aufwachsen, was sie umgibt, ihr Alltagsleben und was damit selbstverständlich ist. Aus dieser Prägung heraus, entscheiden wir zu welchen Lebensmitteln wir greifen oder welche Gerichte wir kochen. Wir begrenzen uns dabei auf einen kleinen Teil des Möglichen, denn viele Pflanzen und Tiere, die gegessen werden könnten, werden nicht gewählt, sei es aus traditionellen oder religiösen Gründen.

In Österreich ist es nicht üblich Hunde und Katzen zu essen, welche bei den Koreanern selbstverständlich auf dem Speiseplan stehen. Für Inder gilt ein strenges Verbot von Rindfleisch und bei Muslimen darf kein Schweinefleisch serviert werden.

Essen verschafft uns ein Lebens-, Wohl- und Sicherheitsgefühl und viele Gefühle werden mit bestimmten Speisen assoziiert (z.B. der Apfelstrudel).

Die Vermittlung der Esskultur ist ein wichtiges Thema und zugleich bedarf es einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit, um das Ernährungsverhalten nachhaltig zu verändern.

## Ein geschichtlicher Rückblick

Der junge Martin Luther hat während eines ganzen Jahres 20 Gramm Zucker gegessen, das entspricht fünf Stück Würfelzucker. Damals konnten sich nur die Reichen gesüßten Kaffee, Kakao und Tee oder Pralinen leisten. Das hat sich vollkommen geändert. Schon der Verzehr eines 125g Fruchtjoghurts enthält sechs Stück Würfelzucker.

Seit etwa 100 Jahren bestimmt die Nahrungsmittelindustrie zunehmend unser Essverhalten. Mitte des 19. Jahrhunderts kam es auf dem Gebiet der organischen Chemie zur Entwicklung des Kunstdüngers, der eine höhere Produktion und Ausbeutung des Bodens zuließ. Es begann die Produktion von Fabrikzucker, Auszugsmehl und anderen minderwertigen Produkten. Die natürliche Ernährung wurde als Rückschritt verpönt und nach dem zweiten Weltkrieg steigerte sich die Macht der Nahrungsmittelindustrie vor allem durch den Wunsch der Menschen: „Nie wieder hungern!“ zu müssen.

Obwohl wir heute im Überfluss leben, haben viele Menschen Mangelerscheinungen (Vitamin D, B1, B2, B6 und die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Zink, Jod).

Ein Erklärungsgrund ist die wenige Freizeit für das Kochen, so wird immer häufiger zu Produkten gegriffen, die das Kochen erleichtern – sprich: Fertigprodukte. Praktische Verpackungen, leichtes Öffnen, Wiederverschließbarkeit sowie der Preis sind einige Kriterien, die die Entscheidung für das Produkt bestimmen. Lebensmittel sind heutzutage im Überfluss vorhanden. Durch den endlos anbietenden Markt an Fertigprodukten beschränkt sich das Essen auf Erwärmen und Entsorgen. Die Prozesse des Einkaufens unfertiger Lebensmittel, der Zubereitung, des Essens und des abschließenden Aufräumens werden aufgrund der fehlenden Freizeit und Wertigkeit immer mehr als belastend empfunden. Zudem wissen wir immer weniger über die Herkunft der Lebensmittel, deren Verarbeitung und Wirkung auf unseren Körper Bescheid.

Alle paar Kilometer sind Supermärkte und Einkaufszentren zu finden. Dazu kommen die vielen Quellen, aus denen wir Pizza, Kebab, Hamburger oder Schnitzelsemmeln beziehen können. Auf Tankstellen, in Bahnhöfen, in Einkaufszentren boomen Snackbars. Diese beeinflussen unser Essverhalten maßgeblich, da wir immer wieder trotz fehlenden Hungergefühls zu diesen „Snacks“ greifen.

Das Wissen über die große Vielfalt und Ausgewogenheit, die Ernährung bieten kann, ist für jeden Menschen wichtig. Dazu gehört auch, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen,

sprich: das Kennenlernen des Gefühls des „Hunger bekommen“ und wie man damit umgeht. Essen kann ein Erleben von Genuss sein und bedeutet nicht nur überschüssige Kilos.

## Die wichtigsten Nährstoffe

Leere Nahrungsmittel sind Fertigpizzas, Hamburger, Fleisch- und Fischkonserven, Eistee, Cola, Milchschnitte, fertige Salatsaucen und Fertigmüsli. Diese Produkte haben keinen Nährwert für den Menschen und werden von der Industrie stark bearbeitet. Diese Lebensmittel sind meistens zu fett, zu süß und enthalten oft Geschmacksverstärker, die bei vielen Menschen Allergien auslösen.

Nahrhaft und gesund sind alle Früchte, Beeren, Gemüsesorten, Kartoffeln, Salate und Kräuter, außerdem Nüsse, Milchprodukte wie Käse, Topfen, Naturjoghurt, Butter, kalt gepresste Öle, Eier sowie Hülsenfrüchte, Nurreis, Vollkorngesreide und Vollkornprodukte wie Brot, andere Backwaren, Vollkornnudeln, Fisch oder Fleisch.

## Kohlenhydrate

Glukose ist der Treibstoff unseres gesamten Stoffwechsels. Alle Vorgänge im Körper, die Energie verbrauchen, benötigen als Kraftstoff Glukose. Gehirn und Nervenzellen verwerten ausschließlich Kohlenhydrate und Sauerstoff zur Energiegewinnung. Andere Gewebe können auch Fette als Energielieferanten nutzen. In unserem Körper befinden sich aber nur 1% gespeicherte Kohlenhydrate, deshalb müssen diese ständig nachgeliefert werden. Man unterscheidet zwischen komplexen und einfachen Kohlenhydraten. Komplexe Kohlenhydrate werden vom Körper nur langsam abgebaut, da sie aufgespaltet werden müssen. Somit belasten sie den Blutzuckerspiegel gleichmäßig und der Körper wird gleichbleibend mit Energie versorgt. Vollkorngesreide, Vollkornbrot, Müsli und Kartoffeln enthalten komplexe Kohlenhydrate. Zucker sowie Weißmehl gehören zu den einfachen Kohlenhydraten. Weil er schnell vom Körper abgebaut wird, gehen zuckerreiche Süßigkeiten sofort ins Blut, machen umgehend fit und glücklich, der Blutzuckerspiegel fällt jedoch schnell wieder ab und man fühlt sich schlapp und müde. Daher fühlt sich der Mensch nach dem Genuss von 50 g Vollkornbrot (100 kcal) länger satt als nach 50 g Schokolade (280 kcal). Kohlenhydrate machen glücklich. Sie erhöhen den Spiegel des Glückshormons Serotonin im Blut und verbessern die Stimmung.

## Ballaststoffe

Sind in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkorngetreide, Trockenfrüchten und Hülsenfrüchten enthalten. Werden sie roh gegessen (mit Ausnahme von Linsen und Bohnen), ist ihre Wirkung besonders gut. Sie fördern nicht nur die Verdauung, sondern machen längerfristig satt.

## Eiweiß (Protein)

Etwa 15 % der täglichen Nahrung soll aus Eiweiß bestehen, und zwar zur Hälfte aus tierischem und zur Hälfte aus pflanzlichem Eiweiß.

- Eier
- Mageres Fleisch
- Fisch
- Milch und Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Kartoffeln

Körper und Geist brauchen tägliche Versorgung mit Eiweiß. Im Darm wird das Protein in Aminosäuren zerlegt, von der Darmwand aufgenommen und im Körper in körpereigenes Eiweiß umgewandelt. Aminosäuren, die unser Körper nicht selber herstellen kann, müssen mit Nahrung zugeführt werden. Diese nennt man lebensnotwendig. Eiweiß ist unsere Bausubstanz des Körpers. Im Gehirn ist jede Körperzellmembran aus Eiweiß aufgebaut, so wie Muskeln, Sehnen, Knorpel oder Knochen.

## Tryptophan

Ist eine essentielle Aminosäure, die für den Aufbau des „Glückshormons“ benötigt wird (Serotonin). Dies steigert wiederum die Denk- und Konzentrationsfähigkeit, sorgt für ein entspanntes und zufriedenes Gefühl und für erholsamen Schlaf. Ist unser Glücksspiegel zu niedrig, kann es zu Nervosität, Angst und Depressionen kommen.

Lebensmittel: Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Seefisch, Parmesan, Emmentaler, Erbsen, Sesam...

## Tyrosin und Phenylalanin

Dies sind die Grundbausteine für die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin. Diese sind sehr wichtige Neurotransmitter, die fit und munter machen, gute Laune begünstigen und uns stressresistent machen. Die Stresshormone fördern allgemein die Wachsamkeit, steigern die Konzentration und die allgemeine Aktivität. Vorkommen: Milch (-produkte), Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Kartoffeln, Soja.

## Wichtige Fette für unser Gehirn:

- **Lecitin:** Lecitine sind natürliche Bestandteile vieler pflanzlicher und tierischer Lebensmittel (Haferflocken, Weizenkeime, Nüsse, Fisch, Butter). In der Lebensmittelindustrie wird Lecitin auch als Emulgator eingesetzt, vor allem für Back- und Süßwaren, Instantprodukte und Margarine. Es ist wichtig für die Nervenstärkung und Verbesserung der Denk- und Gedächtnisleistung.
- **Cholin:** Ist der Rohstoff für den Neurotransmitter Acetylcholin, der eine wichtige Rolle bei der Übertragung von Nervenzellen auf Muskelzellen spielt und unbedingte Voraussetzung für ein funktionierendes Gedächtnis und für alle Denkvorgänge ist. Vorkommen: Leber, Eier, Käse, Getreide, Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Nüsse, Bierhefe.
- **Linolsäure:** Ist notwendig für Denkvorgänge und beeinflusst auch den weiblichen Zyklus. (Öle und Samen aus Nachtkerzen und Borretsch)
- **Omega 3 Fettsäuren:** Spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Gehirns, da sie bereits im Mutterleib die Entwicklung der Intelligenz und des Sehvermögens des Embryos beeinflussen. (Makrele, Lachs, Hering)

## Gesunde Getränke

Ein Erwachsener muss unter normalen Bedingungen eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Dafür eignen sich am besten Wasser oder auch Früchte- und Kräutertees. Die aufgenommene Flüssigkeit dient als Baustoff, als Lösungsmittel, zur Temperaturregulation und hilft dem Blut, verschiedene Stoffe durch den Körper zu transportieren.

### Praxisbeispiel: Tomate

Wir essen und trinken Farbe. Alles, was wir essen und trinken, hat eine Farbe, eine Form und einen Geruch.

Mit geschlossenen Augen erkennen wir den Geruch einer Tomate, und mit diesem Geruch verbinden wir die Farbe Rot.

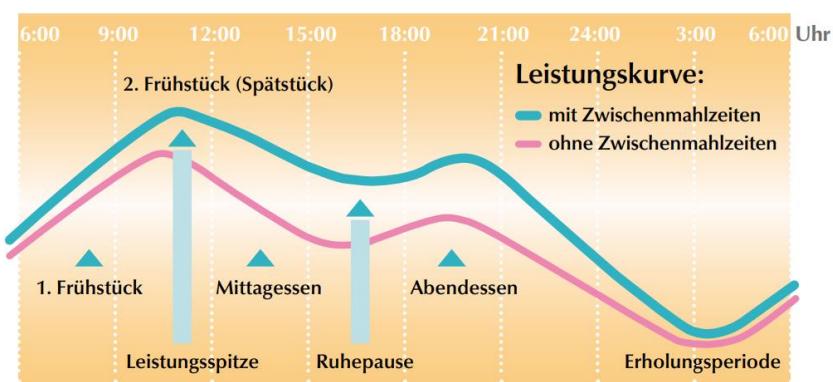
Getreide, Früchte, Gemüse, Obst, Eier und Milch enthalten viele Farbstoffe und somit erhält unser Körper bunte Nahrung, die für ihn auch notwendig ist.

## Das Frühstück

### 10 gute Gründe für ein Frühstück

1. füllt nach dem „Fasten“ in der Nacht die Energie- und Wasserspeicher auf und sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn fit sind
2. hilft beim Nachdenken und Konzentrieren
3. macht kreativ
4. sorgt für gute Laune
5. stärkt in stressigen Zeiten
6. verbessert die Körperwahrnehmung und leistet etwas für die eigene Gesundheit
7. führt zu einem guten Körpergefühl
8. stärkt in Gemeinschaft mit der Familie oder mit Freunden den Zusammenhalt
9. fördert die gute Stimmung im Umgang mit Mitmenschen
10. hilft, sich auf dem Weg zur Schule oder in die Arbeit sicherer und umsichtiger zu bewegen

## Die Leistungskurve



Alle 10 Vorteile beruhen auf der dargestellten Leistungskurve:

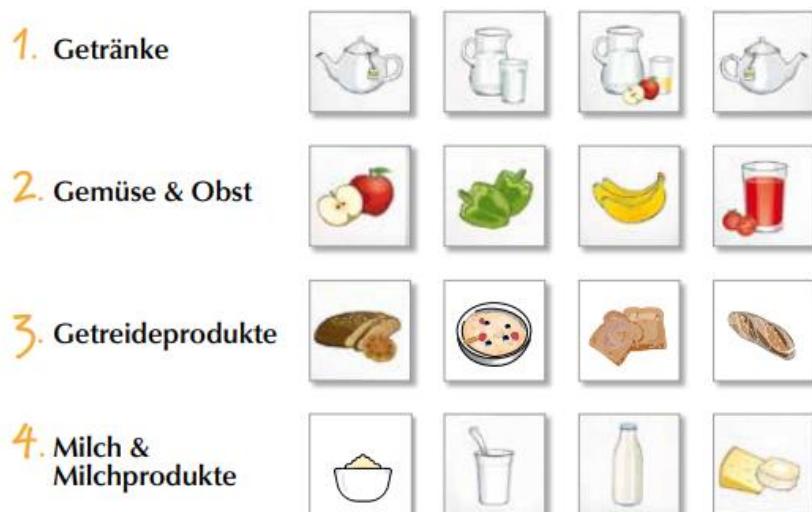
Sie zeigt die Energiereserven eines Frühstückers im Vergleich zu einem Nicht-Frühstück. Hintergrund: Wer seinen Energie- und Nährstoffbedarf über den Tag verteilt gut deckt, startet bereits morgens voller Elan durch, bleibt nachmittags von Leistungs- und Energieeinbrüchen

verschont und fühlt sich auch am Abend nicht vollkommen erschöpft. Am besten keine Mahlzeit auslassen! Ein gesundes Frühstück füllt die nächtlich geleerten Energie- und Flüssigkeitsspeicher wieder auf. Ohne Frühstück leiden Aufmerksamkeit und Konzentration. Zudem steigt die Gefahr, beim ersten Hungeranzeichen zu Süßem oder Fettigem mit vielen Kilokalorien, jedoch wenig wertvollen Nährstoffen zu greifen. Dies kann auf Dauer zu Übergewicht führen. Und ein zu voller Bauch stört zudem.

Warum das so ist? Gehirn, Nervenzellen und rote Blutkörperchen arbeiten nur mit der Energie von Kohlenhydraten effizient. Leider ist unser Kohlenhydratspeicher sehr begrenzt und nach Nahrungspausen fast leer – besonders bei Kindern und Jugendlichen. Ein richtiges Frühstück füllt den Speicher schon am Morgen und legt die Basis für eine hoch verlaufende Leistungskurve über den Tag.

### Die „großen 4“ für Frühstück und Spätstück

Das Frühstück soll schmecken, Energie bringen und Nährstoffe liefern. Ein ideales Frühstück enthält vier Lebensmittelgruppen:



### Zucker und Getränke

Methode: Zuckerwürfel in Lebensmitteln

Die Jugendlichen erraten in Kleingruppen die Anzahl der Zuckerwürfel in den jeweiligen Lebensmitteln. Die Gruppe die am nächsten dran ist, hat gewonnen.

## Tagesbedarf an Zucker

Warum ist Zucker ungesund? Prinzipiell benötigt unser Körper Zucker, um zu überleben. Glucose ist unser wichtigster Energie-Lieferant. Dieser Bedarf kann optimal mit natürlich vorkommendem Zucker gestimmt werden, etwa die Fructose aus Obst. Industrieller Zucker aus Softdrinks (Limonaden, Fruchtsäfte), Süßigkeiten und Säften ist in hohen Mengen ungesund.

Die WHO empfiehlt aktuell maximal 5 Prozent der empfohlenen Kalorien am Tag in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Das entspricht bei einem normalen erwachsenen Mann etwa 125 und bei Frauen circa 75 Kalorien. Übersetzt sind das etwa 25 bis 50 Gramm Zucker, also 5 bis 10 Teelöffel. Dieser Wert ist schon mit einem Glas Coca-Cola (ca. 11 Gramm Zucker) und einem Mars Riegel (ca. 32 Gramm Zucker) überschritten.

Übermäßiger Zuckerkonsum ist nicht nur verantwortlich für Karies und Übergewicht, sondern steigert auch das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 dramatisch.

## Zuckerfalle Getränke

Vor allem Getränke werden häufig zur Zuckerfalle. Der Verzehr wird unterbewusst gar nicht als Kalorienbombe wahrgenommen, sondern als Erfrischung. Daher ist es wichtig, zuckerreiche Getränke als solche zu erkennen und sie dementsprechend zu konsumieren. Sie sind auch keine Durstlöscher!

**Wasser** ist der ideale Durstlöscher und erfüllt in unserem Körper lebenswichtige Funktionen. Wie wichtig Wasser ist, sehen wir auch daran, dass wir ohne Wasser nur etwa drei Tage überleben können.

## Wie viel Wasser brauchen wir?

Unser Körper benötigt täglich rund 2,5 Liter Wasser. Auch über Nahrungsmittel nimmt unser Körper Wasser auf. So bestehen beispielsweise Gurken aus 95%, Karotten aus 89% und Äpfel aus 85% Wasser.

Ist es draußen sehr warm, betreiben wir Sport, strengen uns körperlich an oder haben wir Fieber, dann braucht unser Körper mehr Wasser.

## Zuckergehalte von Nahrungsmitteln pro Portion

Milchprodukte	
1 Becher Fruchthjoghurt (150 g)	8
1 Becher probiotischer Drink (100 g)	4
1 Becher Fruchtquark (50 g)	2
1 Portion Ketchup (20 g)	2
1 Portion Grillsoße (30 g)	2
1 Portion Salat Dressing (50 g)	1
1 Portion Eis 8-10	8-10
1 Würfzucker entspricht 3 g Zucker <5 g/ 100 g bzw. <2,5 g/ 100 ml niedriger Zuckergehalt	green
5-12,5 g/ 100 g bzw. 2,5-6 g/ 100 ml mittlerer Zuckergehalt	blue
>12,5 g/ 100 g bzw. >6 g/ 100 ml hoher Zuckergehalt	red

Gerichte und Zutaten	
15 g Cappuccino-pulver	3
1 Tafel Schokolade (Vollmilch)	18
1 Tafel Schokolade (70% Kakao)	9
1 Schokoriegel (50 g)	10
1 Milchriegel (25 g)	4
1 Stück Fruchtschnitte (160 g)	10
1 Stück Schokoladenkuchen (180 g)	18
1 Stück Marmorkuchen (120 g)	9
1 Portion Pudding (150 g)	6
1 Portion Mousse au Chocolate (80 g)	5
1 Dose Energy Drink	9
1 Dose Ravioli (Dose)	4

Backwaren/ Cerealien	
90 g Cornflakes	2
90 g gesüßte Cornflakes	11
90 g Frühstücksmüsli	8
1 Müsliriegel (20 g)	2
1 Muffin	7
80 g Geflügelsalat	2
Hamburger/ Cheeseburger (135 g)	3
220 g Currywurst	8
400 g Ravioli (Dose)	4

Süßwaren/ Desserts	
100 g Fruchtgummi	16
1 Bonbon	2
0,3 l Eiskaffee/ Frappé	13
0,25 l Smoothie	10
0,35 l Bubble Tea	15
0,13 l Wein/ Sekt	1-3
0,15 l Glühwein	8
0,33 l Bier	1
0,5 l Radler/ Biermixgetränk	6

Getränke	
1 l Cola	35
1 l Limonade	34
0,75 l Fitness-/ Wellnessgetränk	10
0,5 l Eistee	12
1 Glas Fruchtsaft	6
1 Glas Tomatensaft	2
1 Dose Energy Drink	9

Obst und Gemüse	
1 Apfel/ Birne/ Orange	4
160 g Erdbeeren	3
150 g Weintrauben	8
125 g Pfirsich (frisch)	3
125 g Pfirsich (Dose)	7
150 g Ananas (frisch)	7
150 g Ananas (Dose)	10
50 g Trockenfrüchte	11
je 150 g Tomate/ Paprika/ Brokkoli	1
Blattgemüse	0

Quelle: Health Claims & Bundeslebensmittelbehörde/  
Mittelwerte produzentspezifi-  
scher Nährwertangaben  
verschiedener Hersteller

## Literatur/Quellen

- Sozialversicherung (o.J.) Ratgeber Frühstück. URL:  
<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.714631&version=1519648563>. Zugriffsdatum: 05.04.2023
- Waidhofer, Petra (o.J.): Fühlen wie's schmeckt. Lehrgangsunterlagen Proges Linz/Wels.

# TEIL 2

## Zielgruppe: Trainer\*innen und Coaches

Neben den Jugendlichen/jungen Erwachsenen als primäre Zielgruppe zielt das Projekt „Ich und Gesundheit?“ auch auf die Steigerung der Gesundheitskompetenz und psychosozialen Gesundheit der Mitarbeiter\*innen ab. Die zusätzliche Schulung der Trainer\*innen und Coaches implementiert langfristig Wissen über psychosoziale Gesundheit von Jugendlichen und Gesundheitskompetenzvermittlung in der Überbetrieblichen Lehrausbildung.

Mit den Schulungen für die Trainer\*innen und Coaches soll einerseits gesichert werden, dass die Jugendlichen auch über die Dauer des Projektes hinauslaufend in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Andererseits sollen auch die Trainer\*innen in ihrer Arbeit unterstützt und in ihrer Rolle und Funktion gestärkt werden, was in der weiteren Folge einer erhöhten Personalfluktuation entgegenwirken kann. Dies wiederum kommt den Teilnehmer\*innen zugute, wenn sie mit einem stabilen Trainer\*innenteam langfristig an ihrer Entwicklung arbeiten können. Dafür werden trägerübergreifend speziell auf die Bedarfe der Mitarbeiter\*innen ausgerichtete Online-Schulungen angeboten zu jeweils zwei Stunden (siehe Kapitel 3).

- Herausforderungen im Jugendalter
- Stärkung der psychosozialen Gesundheit in der ÜBA
- Meine Rolle als Trainer\*in
- Stärkung der Resilienz für Trainer\*innen

# Herausforderungen im Jugendalter

OnlineSchulung für  
Trainer\*innen

17.10.2023

09:00-11:00



Thema  
Herausforderungen  
im Jugendalter

Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH

Fonds Gesundes  
Österreich

Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## Entwicklungsaufgaben im Jugendalter



- Erwachsenwerden ist ein Wechselspiel
- Jugend ist eine Zeit des Abschieds – Abgrenzung!
- Zuwendung vs. Konfrontation

*Entwicklungsaufgabe = jene kulturell und gesellschaftlich vorgegebene  
Erwartungen und Anforderungen an eine Person einer bestimmten  
Altersgruppe.*

Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH

Fonds Gesundes  
Österreich

Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## Entwicklungsauflagen der Adoleszenz nach Hurrelmann et al (1985)



- Entwicklung einer intellektuellen und sozialen Kompetenz
- Entwicklung der eigenen Geschlechterrolle und des sozialen Bindungsverhaltens
- Entwicklung eines eigenen Werte - und Normsystems und eines ethischen und politischen Bewusstseins
- Entwicklung eigener Handlungsmuster für die Nutzung des Konsumwarenmarktes und des kulturellen Freizeitmarktes



Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## Zentrale Entwicklungsauflagen



- Selbstverantwortung bei schulischen und beruflichen Herausforderungen übernehmen
  - Ziel → Ausübung eines Berufes
    - ökonomische und soziale Absicherung
    - Mindestmaß an persönlicher Entfaltung
    - gesellschaftliche Anerkennung
- verbunden mit Risiken und Belastungen  
Konkurrenz und Leistungsdruck, hochwertige Abschlüsse sind keine Garantie für den Zugang zum Erwerbsleben



Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

# Probleme bei der Lösung von Entwicklungsaufgaben



- führen zu: konkreten Verhaltensproblemen, die zunächst zur Bewältigung von Orientierungsproblemen und Entwicklungsanforderungen beitragen sollen
  - Substanzkonsum, Delinquenz, psychosoziale Störungen
- = abweichende und anormale Problemverarbeitung im Jugendalter
- Bewältigung hängt von individuellen Kompetenzen und Kapazitäten ab

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH 

Fonds Gesundes  
Österreich 

Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
Gesundheitsförderung 

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

# Herausforderungen im Jugendalter



- Entwicklungs - bzw. pubertätstypische Eigenschaften:
  - Streben nach Autonomie
  - Aufgeschlossenheit für neue Ideen
  - Vermehrt exploratives Verhalten
  - Risikofreudige Verhaltensweisen
  - Intensivere und instabilere Emotionalität
  - Vermehrte Reaktionen auf materielle und soziale Belohnung
- körperliche und psychische Veränderungen sind Grundlage für die Adoleszenz (Geschlechtsreife)

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH 

Fonds Gesundes  
Österreich 

Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
Gesundheitsförderung 

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

# Neurobiologische Veränderungen



- Hormonelle Veränderungen → komplexe Reifungsprozesse
- spiegeln sich im Verhalten und Erleben der Jugendlichen
  - erhöhte Emotionalität und Impulsivität
  - besondere Empfänglichkeit für Belohnungsreize
- Phase der Gehirnentwicklung → erhöhte Vulnerabilität für psychische Erkrankungen (Angststörung, Suchterkrankungen)
- Adoleszenz → kritische Entwicklungsperiode aus neurobiolog. Sicht!

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 Gesundheit Österreich  
GmbH

 Fonds Gesundes  
Österreich

 Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

# Psychische Gesundheit



→ wesentliche Ressource für die Gestaltung der eigenen Zukunft!

Zunahme psychischer Erkrankungen im Jugendalter, Jungen sind stärker gefährdet

Häufigsten Störungsbilder: Angststörungen, Störungen des Sozialverhaltens, Depressionen, ADHS

→ präventiv wirkt ein nicht -forderndes Beziehungsangebot!

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 Gesundheit Österreich  
GmbH

 Fonds Gesundes  
Österreich

 Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
Gesundheitsförderung

## Risiko- und Schutzfaktoren



- **Familie** mit chronischen Konflikten - fünfach erhöhtes Risiko
  - Partnerschaftskonflikte, chronische Erkrankungen der Eltern, alleinerziehende und sehr junge Mütter
- **Sozial** → niedriger sozioökonomischer Status und niedriger Bildungsstand sind Risikofaktoren (Kinder von Alleinerziehenden und Arbeitslosen, Kinder mit Migrationshintergrund) – häufigeres Risikoverhalten häufiger (psychische) Krankheiten - > Bildung als protektiver Faktor!!
- mehrere Risikofaktoren erhöhen Wahrscheinlichkeit einer **Störung des Sozialverhaltens** !



Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## Sinus-Studie 2020



### „Generation Problembeusstsein“

- Übertritt ins Erwachsenen- und Berufsleben mit Angst verbunden
- Zentrale Anliegen sind Sicherheit und Geborgenheit, Sehnsucht nach Orientierung und festem Grund
- Wunsch nach mehr sozialem Zusammenhalt



Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## Bedeutung des Berufs im Jugendalter



- Jugendliche fühlen sich vom Problem der Arbeitslosigkeit bedroht
- Übergang in das Beschäftigungssystem mit Risiken und Belastungen (Konkurrenz und Leistungsdruck) verbunden
- Bedingungsfaktoren für einen misslingenden Berufsstart
  - Familie
  - Bildung
  - Persönlichkeit
  - Ethik
  - Geschlecht
  - Region

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH 

Fonds Gesundes  
Österreich 

Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
Gesundheitsförderung 

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## Austausch in Kleingruppen



- Mit welchen aktuellen Herausforderungen sieht ihr die Jugend in der ÜBA konfrontiert? (Arbeitsplätze, psychische Gesundheit,...)
- Inwiefern spiegeln sich die Ergebnisse der Sinus -Studie bei den Jugendlichen in den ÜBA's wider?

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH 

Fonds Gesundes  
Österreich 

Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
Gesundheitsförderung 

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

# Stärkung der psychosozialen Gesundheit in der ÜBA



## Stärkung der psychosozialen Gesundheit in der ÜBA

13.03.2024

09:00-11:00

Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH

Fonds Gesundes  
Österreich

Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

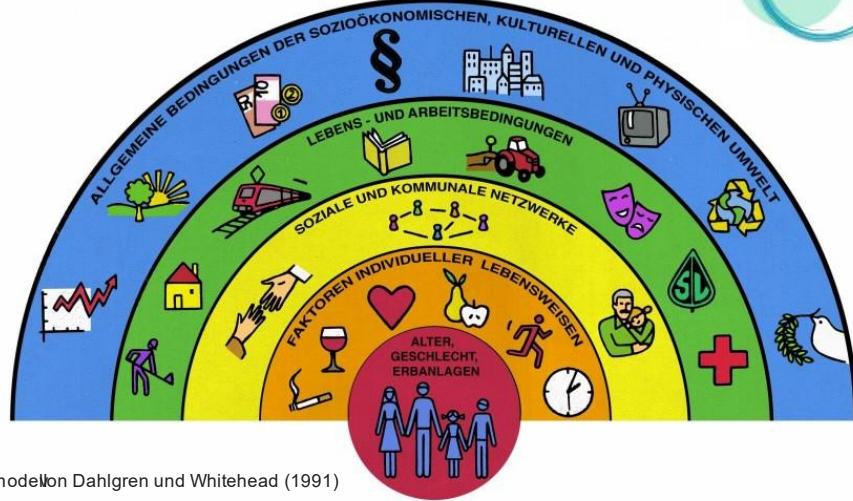
## Gesundheit?



- **Gesundheit** ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Gesundheit ist ein „menschliches Grundrecht. (WHO, Ottawa Charta, 1986)
- **Psychische Gesundheit** ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. (WHO, Ottawa Charta, 1986)
- **Soziale Gesundheit** beschreibt die alltäglichen sozialen Erfahrungen im Rahmen von Gemeinschaften, sozialen Netzwerken, Familien sowie Individuen. Soziale Gesundheit beinhaltet Faktoren, wie familiären Zusammenhalt, sozialen Status und ein angemessenes Einkommen und stellt die Interaktionen mit der Umgebung und zur Umwelt des Individuums dar. (Bundesministerium für Bildung und Forschung, 2020)



# Determinanten der Gesundheit



Determinantenmodell von Dahlgren und Whitehead (1991)

PROGES  
Wir schaffen Gesundheit  
gesundheitsförderung

## Gesundheitsförderung

- Interventionsformen zur Verbesserung gesundheitsrelevanter Lebensbedingungen der Bevölkerung
- Stärkung von Schutzfaktoren auf verschiedenen Ebenen
- 4 Ebenen: Intervention, Vernetzung, Policy und Öffentlichkeitsarbeit



## Prävention

- Ziel: Vermeidung des Auftretens von Krankheiten

**Gesundheitsförderung und Prävention verbindet das gemeinsame Ziel des Gesundheitsgewinns!**

PROGES  
Wir schaffen Gesundheit  
gesundheitsförderung

## Empowerment

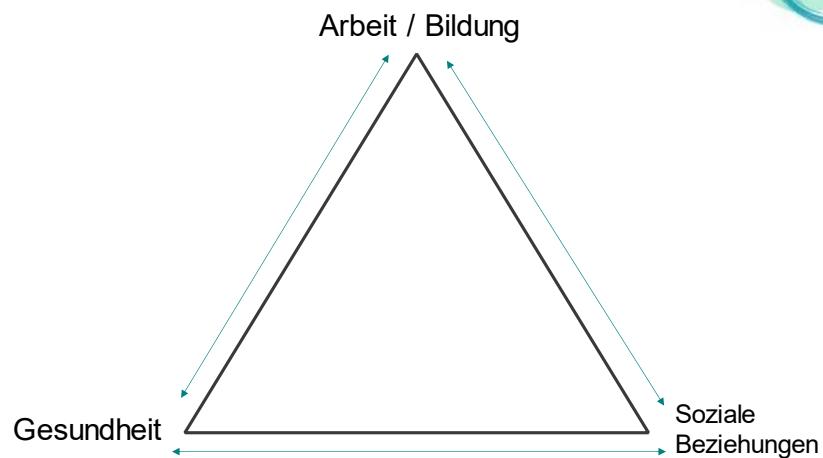
- Befähigung zu einem selbstbestimmten Leben

## Partizipation

- Miteinbeziehung, Teilhabe und Mitbestimmung der Menschen

→ **Zentrale Elemente der Gesundheitsförderung, bereichern und und verstärken sich gegenseitig!**

## Das „magische“ Dreieck



## Das „magische“ Dreieck



### Basis

- für das eigene Gesundheitsverhalten und den subjektiven Gesundheitszustand
- für die Einschätzung des sozialen Umfeldes und der persönlichen Zukunftschancen

Arbeitsmarktbezogene Bildungsmaßnahmen im Übergang zwischen Schule und Beruf stellen ein relevantes Feld der Gesundheitsförderung dar. (FGÖ 2016)



## Adoleszenz



- körperliche und psychische Veränderungen sind Grundlage für die Adoleszenz (Geschlechtsreife)
- Lebensphase ist voller Übergänge und Veränderungen in kurzer Zeit
- gesteigertes Risikoverhalten, Drang Neues auszuprobieren

### Entwicklungsaugaben

- Selbstverantwortung bei schulischen und beruflichen Herausforderungen übernehmen. Ziel → Ausübung eines Berufes
- Gefühl für die eigene Identität
- Jugend ist eine Zeit des Abschieds, Beziehungen verändern sich – Abgrenzung!
- Sexualität, Liebesbeziehungen

Adoleszenz als Chance für Gesundheitsförderung „window of opportunities“





Wie viele Lehrlinge an welchen psychischen Beschwerden mehrmals pro Woche oder (fast) täglich leiden.

Beschwerdeart	Geschlecht	SSt 5	SSt 7	SSt 9	SSt 11	Lehrlinge
Gereiztheit	weiblich	25 %	41 %	50 %	54 %	40 %
	männlich	19 %	23 %	27 %	29 %	26 %
Schwierigkeiten beim Einschlafen	weiblich	26 %	33 %	35 %	33 %	35 %
	männlich	25 %	25 %	22 %	23 %	27 %
Nervosität	weiblich	21 %	29 %	42 %	44 %	30 %
	männlich	17 %	14 %	18 %	25 %	18 %
Zukunftssorgen	weiblich	16 %	24 %	35 %	36 %	27 %
	männlich	12 %	14 %	17 %	24 %	22 %
Niedergeschlagenheit	weiblich	13 %	21 %	38 %	41 %	31 %
	männlich	8 %	8 %	14 %	21 %	18 %
Angstgefühle	weiblich	19 %	23 %	36 %	35 %	28 %
	männlich	9 %	7 %	9 %	12 %	11 %

SSt = Schüler:innen der Schulstufe

## Austausch in Kleingruppen



- Wie kann die ÜBA ein Rahmen für Gesundheitsförderung sein?
- Welche Ressourcen brauche ich dazu?
- Was sind Herausforderungen in der Praxis?
- Wo passiert bereits Gesundheitsförderung und wie?

## Gesundheitsförderung

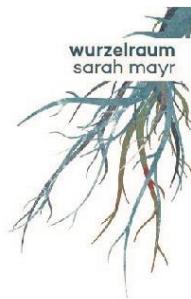


- **Förderung von körperlicher Aktivität und Bewegung** (z.B. Morgensport, kurze Bewegungseinheiten Body 2 Brain – Übungen von Croos-Müller, Claudia (2022): *Kraft. Der neue Weg zu innerer Stärke*. München.)
- **Ernährungsbildung und –förderung** (z.B. gemeinsame Kochprojekte)
- **Förderung von sozialen Kompetenzen und Beziehungen** (z.B. in Form von gruppendifamischen Spieler)
- **Förderung von Stressbewältigung und Entspannungstechniken** (z.B. Fantasiereisen)
- **Förderung von Schlafhygiene und Schlafqualität**
- **Förderung von Medienkompetenz und kritischem Umgang mit digitalen Medien**

# Meine Rolle als Trainer\*in



**PROGES**  
Wir schaffen Gesundheit



## Meine Rolle als Trainer\*in / Coach

online, 8.5.2024

Mag.<sup>a</sup> Sarah Mayr, MBA

[www.wurzelraum.at](http://www.wurzelraum.at)



### Rolle und Gesundheit?

- **Identitätsbildung und Selbstwertgefühl:** Die Rollen, die wir einnehmen sind Teil unserer Identität. Eine positive Identitätsbildung wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.
- **Stressbewältigung:** Das Gefühl, den Erwartungen in bestimmten Rollen nicht gerecht zu werden, kann zu Stress führen. Bewusste Auseinandersetzung mit Rollenerwartungen kann zu besserer Stressbewältigung führen.
- **Soziale Unterstützung:** Rollen bilden sich in sozialen Bezugsgruppen. Die Auseinandersetzung mit unseren Beziehungen, unseren Netzwerken kann unsere Unterstützungssysteme stärken.
- **Selbstfürsorge:** Indem wir uns mit unseren Rollen befassen, lernen wir, unsere eigenen Grenzen zu erkennen und Prioritäten zu setzen.

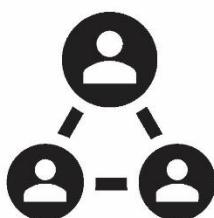


## Rolle



- Erwartungen, die von unterschiedlichen Personen(gruppen) an jemanden herangetragen werden Erwartungen, die die Person selbst an sich hat.
- In unserem Arbeitsalltag arbeiten wir mit vielen Personen und Personengruppen zusammen (Vorgesetzte, Klient\*innen, Kolleg\*innen, Kund\*innen...), die unterschiedliche Erwartungen an uns haben.
- Mitarbeiter\*innen in einem Unternehmen haben in der Regel mehrere verschiedene Rollen (z.B. verantwortlich, das Team zu koordinieren und inhaltliche Ziele verwirklichen).
- Manche Rollen sind gesellschaftlich vorgegeben: beziehen sich z.B. auf Geschlecht, Alter, Beruf...

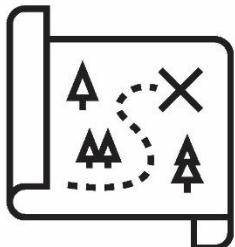
## Erwartungen im Widerspruch - Rollenkonflikte



- **Inter-Rollenkonflikte** (Einnahme verschiedener (gesellschaftlicher) Rollen, die sich widersprechen z.B. Projektleiterin und Mutter)
- **Intra-Rollenkonflikte** (durch unvereinbare Erwartungen an eine Rolle z.B. als Soz. hohe Qualität bei Betreuungsarbeit und Berichtslegung erbringen)
- **Person-Rollenkonflikte** (wenn die gesendeten Erwartungen mit dem Selbstbild des Empfängers kollidieren z. B. werden Mitarbeiter\*innen im Dienstleistungsbereich oft von Kunden als „Diener“ betrachtet, was zu Konflikten mit dem Selbstbild führt)

Rollenkonflikte bilden einen gravierenden Stressor mit negativen Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden!

## Rollenlandkarte



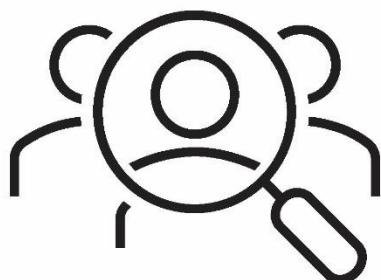
- Nehmen Sie ein Blatt Papier
- schreiben Sie „ICH“ oder Ihren Namen in die Mitte.
- Zeichnen Sie rundherum relevante „Mitspieler\*innen“ in Ihrem Leben nach Nähe und Distanz ein.

Reflexionsfragen:

- Was erwarten sie von mir?
- Wie könnte die Rolle heißen?
- Bewerten der Erwartungen mit +/-/? (d.h. fühle ich mich wohl damit, fühle ich mich unwohl damit, ist mir nicht klar)
- Wo sind Erwartungen klar ausgesprochen, wo nicht?
- Hinter welchen Problemen könnten unklare oder einander widersprechende Erwartungen stecken?
- Was können Sie tun, um zu einem gemeinsamen Verständnis zu kommen?



## Reflexion in Kleingruppen



- Welche Resonanz bewirkt das bisher Gehörte / Gedachte bei mir?
- Gibt es Rollen(erwartungen), die ich als besonders herausfordern wahrnehme?

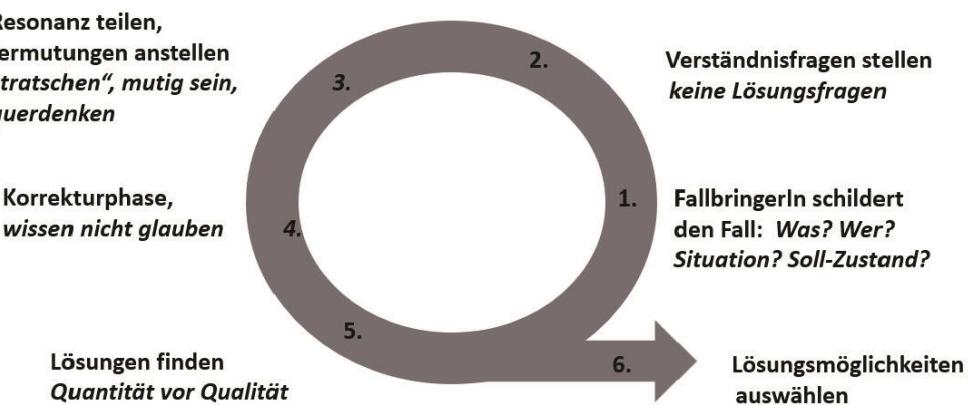


# Umgang mit Rollenkonflikten

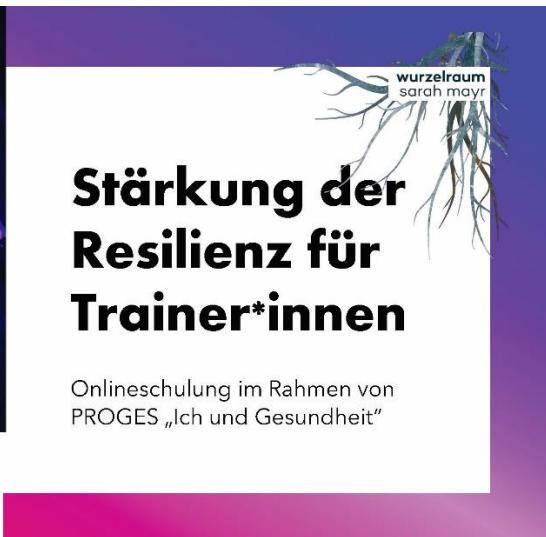


- Bleiben Sie im Dialog und etablieren Sie fixe Gesprächsroutinen!
  - Wie stellen Sie sich Zusammenarbeit vor?
  - Was erwarten Sie von mir?
  - Ich nehme war, dass..., weil...
  - Ich habe den Eindruck, dass..., weil...
  - Ich fühle mich..., weil...
- Suchen Sie Unterstützung!
  - Im täglichen Tun durch Führungskräfte und Kolleg\*innen
  - Bei Bedarf durch professionelle Beratung (Supervision, Coaching...)
- Knüpfen Sie Netzwerke!
  - Verbündete im eigenen Unternehmen suchen
  - Über den Tellerrand des eigenen Unternehmens blicken (Intervision, Weiterbildungen...)
- Ziehen Sie rechtzeitig die Notbremse!
  - Bei Dauerstress ist es Zeit zu handeln! Gespräche suchen mit FK, GF, BR...
  - Viele Rollenkonflikte lösen sich durch das Verlassen des gemeinsamen Rahmens

## Kollegiale Fallberatung



# Stärkung der Resilienz für Trainer\*innen



**PROGES**  
Wir schaffen Gesundheit

## Resilienz: Was ist das?

- + lat. „resilire“: abprallen, zurückspringen
- + In der Physik: wie sich Stoffe durch Einwirkung von außen (z.B. Schlag, Stoß, Hitze etc.) verformen und ob sie wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückfinden
- + Der Mensch lernt aus widrigen Momenten, wächst daran und kann im Nachhinein sogar Kraft aus seiner Krise ziehen.
- + Orientierung am Konzept der Salutogenese von Antonovsky: „Was hält den Menschen gesund?“

## Resilienz: Hintergründe

- + Kauai Längsschnittstudie: gesamter Geburtenjahrgang 1955 (698 Proband\*innen) von der pränatalen Entwicklung bis zum 40. Lebensjahr im Längsschnitt mehrfach untersucht
- + Ziel: Langzeitfolgen prä- und perinataler Risikobedingungen und die Auswirkungen ungünstiger Lebensumstände in der frühen Kindheit auf die physische und psychische Entwicklung zu erforschen und Schutzfaktoren zu identifizieren
- + Ein Drittel der Probanden mit erhöhtem Entwicklungsrisiko entwickelten sich unauffällig -> SCHUTZFAKTOREN

## Belastungen im Arbeitsleben

- + Studien zum Belastungserleben zeigen, dass die selbstberichtete Arbeitsbelastung vor allem in den Pflege-, Sozial- und Betreuungsberufen besonders hoch ausfällt.
- + psychischen Anforderungen sind hier hoch und Resilienz nützlich
- + Resilienz kann man trainieren
- + Kritische Betrachtung: nicht alles muss durch „positives Denken“ akzeptieren werden. Es ist wichtig, persönliche Grenzen als solche zu erkennen und auf deren Einhaltung auch zu bestehen. Auch das ist wichtig für die psychische Gesundheit.

## Austausch in Kleingruppen

- + Was empfinden Sie an Ihrem Beruf / Ihrer Tätigkeit als besonders belastend?
- + Welche Situationen „werfen Sie (fast) aus der Bahn“?
- + Gibt es erkennbare Wiederholungen / benennbare Muster in Ihrer Kleingruppe? Wenn ja:
- + Welche gemeinsame Überschrift finden Sie dafür?

## 7 Säulen der Resilienz



## Optimismus

- + Optimismus ist ein Gefühl der Hoffnung und des Vertrauens in sich selbst und andere.
- + Es ist schwierig in schlimmen Situationen / Ereignissen etwas Positives zu sehen.
- + Vielleicht unterstützen folgende Gedanken und Fragen:
  - Die Krise ist zeitlich begrenzt und kann überwunden werden.
  - Was kann ich aus dieser Situation lernen?
  - Welche ersten kleinen Schritte kann ich heute tun, um etwas an der Situation zu ändern?

## Akzeptanz

- + Bereitschaft, Gegebenheiten, Menschen oder Situationen so anzunehmen, wie sie sind, ohne den Versuch, sie zu verändern oder zu widerlegen. Es geht dabei um die innere Haltung, Dinge hinzunehmen und sich von der Vorstellung zu lösen, dass sie anders sein sollten.
- + Akzeptanz bedeutet nicht Zustimmung zu allem, sondern vielmehr die Fähigkeit, mit dem umzugehen, was ist, und die Energie darauf zu konzentrieren, konstruktive Schritte zu unternehmen.

## Opferrolle verlassen

- + Indem man anderen Menschen die Schuld für die eigene Lage überträgt, gibt man gleichzeitig die Macht und Verantwortung für eine Veränderung der Situation an diese ab.
- + Verlässt man die Opferrolle, erlangt man die Macht, die Situation zu ändern zurück und wird handlungsfähig, kann etwas bewirken.
- + Ist man Opfer eines Tatbestandes (z.B. Gewalt) – professionelle Hilfe in Anspruch nehmen!

## **Enge Bindungen**

- + Wer mit Freund\*innen, Familienmitgliedern oder Kollegen\*innen Schwierigkeiten besprechen kann:
  - gewinnt neue Einblicke und Lösungsansätze
  - reduziert die Alleinlast

## **Verantwortung übernehmen**

- + Nicht immer sind die Umstände bzw. andere Menschen für die eigenen Schwierigkeiten verantwortlich.
- + Den eigenen Anteil daran erkennen und benennen bedeutet Selbstreflexion und Verantwortungsübernahme.
- + Wichtig ist Veränderungsbereitschaft!

## **Positive Zukunftsplanung**

- + Wenn die anderen Resilienzfaktoren vorhanden sind, wird man leichter selbstwirksam in die Zukunft schauen.
- + Konkrete Schritte planen:
  - Berufliche Weiterentwicklung / Veränderungen andenken
  - Weiterbildung machen
  - Aktiv an die Führungskraft wenden – gemeinsam Veränderung gestalten

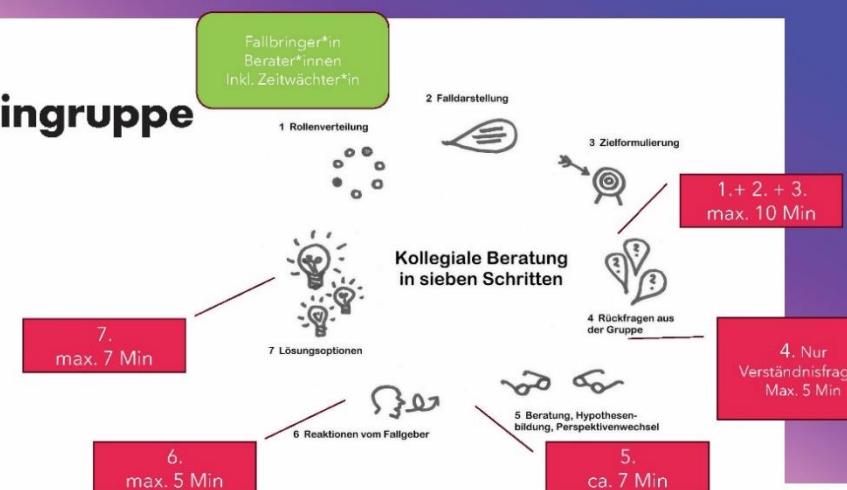
## Lösungsorientierung

- + Der Versuchen Lösungen / Auswege aus belastenden Situationen zu finden ist schwierig. Wir neigen zu problemzentriertem Denken.
- + Es gibt Tools, die neue Perspektiven eröffnen:
  - Kollegiale Fallberatung
  - Coaching
  - Supervision
  - Feedback einholen
  - Selbsterfahrungsseminare (ich lerne mich besser kennen / unbekannte Anteile in mir)

## Resilienz im Team

- + Ein Team zeigt dann Resilienz, wenn es im Hinblick auf unerwartete Herausforderungen, Krisen und in Phasen hoher Belastungen handlungsfähig bleibt.
- + Beziehungen haben eine besonders wichtige Bedeutung für den Umgang mit Krisen und das Arbeiten im Kontext von Unsicherheit und Druck.
- + Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeiten sowie der konstruktive, offene Umgang mit Emotionen werden daher immer wichtiger.

## Kleingruppe



## Literatur/Quellen

- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien.
- Bundeszentrale für Politische Bildung (2020): Sinus-Jugendstudie 2020. Abrufbar unter: [https://www.bpb.de/system/files/dokument\\_pdf/SINUS-Jugendstudie\\_ba.pdf](https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/SINUS-Jugendstudie_ba.pdf)
- Felder-Puig, Rosemarie/Teutsch, Friedrich/Winkler, Roman (2023): Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. HBSC Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Wien. BMSGPK.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus/Maike Rönnau-Böse (2022): Resilienz. 6.Auflage, UtbVerlag.
- FGÖ-Fonds Gesundes Österreich (2016): HEALTH4YOU. Gesundheitsförderung für Jugendliche in arbeitsmarktbezogenen Settings. Handbuch für die Praxis. URL: [https://fgoe.org/medien/reihewissen/health4you\\_praxishandbuch](https://fgoe.org/medien/reihewissen/health4you_praxishandbuch). Zugriffsdatum: 28.02.2024
- Gesundheitsförderung Schweiz (2022): Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. URL: [https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht\\_009\\_GFCH\\_2022-11\\_Gesundheitsf%C3%BCrderung%20f%C3%BCr%20und%20mit%20Jugendlichen%20und%20jungen%20Erwachsenen.pdf](https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_009_GFCH_2022-11_Gesundheitsf%C3%BCrderung%20f%C3%BCr%20und%20mit%20Jugendlichen%20und%20jungen%20Erwachsenen.pdf). Zugriffsdatum: 28.02.2024
- Huber, Monika (2019): Resilienz im Team. Ideen und Anwendungskonzepte für Teamentwicklung, Springer Verlag.
- Illy, Daniel/Frey Michael (2023): Praxishandbuch Psychische Gesundheit in der Adoleszenz: Im Fokus der Transition. Elsevier Health Sciences.
- Stangl, Werner (2023). Entwicklungsaufgaben im Jugendalter. Abrufbar unter: <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/PSYCHOLOGIEENTWICKLUNG/EntwicklungsaufgabeJugend.shtml>
- Thomas, Peter Martin/Calmbach, Marc (2013): Jugendliche Lebenswelten. Springer-Verlag. Berlin Heidelberg.
- WHO (1986): Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung. Ottawa.



**PROGES - Wir schaffen Gesundheit**

Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Telefon 05 / 77 20 -0

Fax 05 / 77 20 -222

[office@proges.at](mailto:office@proges.at)

[www.proges.at](http://www.proges.at)