

A black audio cable with a 3.5mm jack and a braided fabric cable are shown against a white background. The black cable is coiled in the upper right, and the braided fabric cable is coiled in the lower left. The text is centered between the two cables.

alls im grüana

Projekte zum Thema „Jugend & Gesundheit“
erfolgreich umsetzen

Inhalt

Vorwort	S 3
alls im grüana - Projektbeschreibung	S 4
Forschungsergebnisse	S 6
Was Sie über Gesundheit wissen sollten	S 10
Projektplanung	S 14
Checkliste	S 17
Good Practice	S 18
Unterstützung und Information	S 20
Woher bekomme ich finanzielle Unterstützung	S 21
Highlights aus Literatur und Internet	S 22

Projektträger

BREGENZ

blüdénz
Die Alpenstadt | Jugend

Marktgemeinde Lustenau

aha
Tipps & Infos
für junge Leute

JUGEND STADT DORNBIERN

stadthohenems

Partner

invo

koje

Amazone
mädchenzentrum

Ludwig Boltzmann Institute
Health Promotion Research

Finanzierung

BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Fonds Gesundes
Österreich

rundum
G Sund
Fonds
gesundes
Vorarlberg

Vorarlberg
unser Land



Vorwort

„alls im grüana“ haben Jugendliche als passenden Titel für das Projekt „Jugend trifft Gesundheit“ gewählt. „alls im grüana“ ist eine Kurzform in Vorarlberger Jugendsprache für „alles im grünen Bereich“, was bedeutet, dass alles in Ordnung ist, man sich wohl fühlt.

Nicht ganz im grünen Bereich befindet sich die Kinder- und Jugendgesundheit in Österreich. Zu diesem Befund kommt der Bericht zur Lage der Kinder- und Jugendgesundheit. Im europäischen Vergleich von 20 Industrienationen bilden die jungen Menschen in Österreich hinsichtlich ihrer Gesundheit das Schlusslicht: Sie greifen früher zu Rauschmitteln, leiden stärker unter psychosomatischen Beschwerden und haben mehr Erfahrung mit Gewalt.¹

Die JugendkoordinatorInnen von Bregenz, Dornbirn, Bludenz, Hohenems und Lustenau haben unter Mitwirkung verschiedener Jugendeinrichtungen ein Projekt ins Leben gerufen, das Fragen zum Thema „Jugend trifft Gesundheit“ aufgreift und Antworten dazu sucht: Sind die Angebote im Gesundheitsbereich auf die Bedürfnisse und Lebens-

welten von Jugendlichen ausgerichtet? Wie hoch ist die Schwelle für Jugendliche, diese Angebote in Anspruch zu nehmen? Verstehen Jugendliche dasselbe unter Gesundheit wie Erwachsene?

Im Rahmen des Projekts „alls im grüana“ fanden ab 2010 ein innovativer Forschungsprozess mit knapp 50 Jugendlichen, eine Fachtagung, diverse Workshops zur Ausbildung von TrainerInnen und „WohlfühlexpertInnen u. v. m. statt. Alle diese Aktivitäten haben zum Ziel, die Akzeptanz von Gesundheitsangeboten bei Jugendlichen in Vorarlberg zu erhöhen.

Die wertvollen Ergebnisse und praktischen Erfahrungen sind in dieser Broschüre zusammengefasst. Sie soll einerseits Basiswissen vermitteln, das notwendig ist, um den Gesundheitsbegriff zu verstehen und andererseits jenen praktische Unterstützung und wertvolle Tipps bieten, die Projekte mit Jugendlichen im Gesundheitsbereich umsetzen möchten.

¹ Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (2011): Bericht zur Lage der Kinder- und Jugendgesundheit: www.kinderjugendgesundheit.at/fileadmin/files/TopThema/liga_JB11_versand.pdf, online Abfrage 23. März 2011



alls im grüana – Projektbeschreibung

Die Ausgangssituation

In Vorarlberg gibt es zwar eine ganze Reihe von Gesundheitsangeboten für Jugendliche, dennoch werden diese von der Zielgruppe nur wenig in Anspruch genommen. Die JugendkoordinatorInnen von Bregenz, Dornbirn, Bludenz, Hohenems und Lustenau haben 2010 beschlossen, gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Das Projektziel

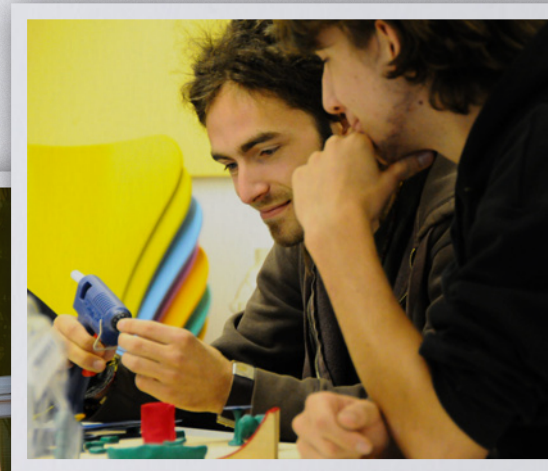
Das Ziel des Projekts „alls im grüana“ ist es, die Akzeptanz von Gesundheitsangeboten bei Jugendlichen in Vorarlberg zu erhöhen.

Die Projektschritte

Forschung

Um das Projektziel zu erreichen, war es zunächst nötig, die Bedürfnisse von Jugendlichen in Bezug auf Gesundheit und deren Gesundheitsverhalten zu erkennen. In einem innovativen Forschungsprozess (Oktober 2010 – Februar 2011) wurden knapp 50 Jugendliche mittels Photo-Voice-Methode eingebunden. Dabei fotografieren die Jugendlichen ihre alltägliche Lebenswelt und kommentieren ihre Bilder





im darauffolgenden Interview. Über 1000 Fotos und 20 Stunden Transkriptionsmaterial geben Einblicke in die Lebenswelten der Jugendlichen, in deren Vorstellungen und Ideen. Die Ergebnisse liegen in einem umfangreichen Forschungsbericht vor (Kurzfassung S 6, Langfassung: www.allsimgrueana.at).

Fachtagung: Austausch und Vernetzung

Eine Fachtagung im Mai 2011 ermöglichte neben dem fachlichen Austausch auch eine erste regionale Zusammenarbeit. In Dialogrunden wurden konkrete Gesundheitsangebote identifiziert und Optimierungsmöglichkeiten diskutiert.

Angebote im Test

Unter dem Motto „Jugendliche suchen die besten Angebote“ ließen verschiedenste Einrichtungen in Vorarlberg ihre Gesundheitsprojekte von einer jungen Jury bewerten und erhielten wertvolle Rückmeldungen direkt von ihrer Zielgruppe.

Wissensvermittlung und Ausbildung

Die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrun-

gen werden einerseits an Institutionen, die Gesundheitsprojekte für und mit Jugendlichen durchführen, herangetragen. Andererseits sorgen jugendliche „WohlfühlexpertInnen“ dafür, dass die Projektergebnisse und -erkenntnisse auch in der Praxis Umsetzung finden. Im Rahmen von Workshops erarbeiten junge Erwachsene zielgruppengerechte Methoden, um ihr Wissen zum Thema „Gesundheit und Wohlbefinden“ an andere Jugendliche und Institutionen weiterzugeben.

Nachhaltigkeit

Jugendliche Lebenswelten unterliegen einem starken Wandel, weshalb sich auch die Gesundheitsbedürfnisse stetig verändern. Regionale Arbeitsgruppen zum Thema „Gesundheit“, bestehend aus Jugendlichen, KoordinatorInnen und Institutionen, garantieren die laufende Anpassung und Adaptierung von Angeboten in den Regionen und führen die im Rahmen dieses Projektes entstandenen Prozesse weiter.

Projektbeschreibung und -konzept unter www.allsimgrueana.at



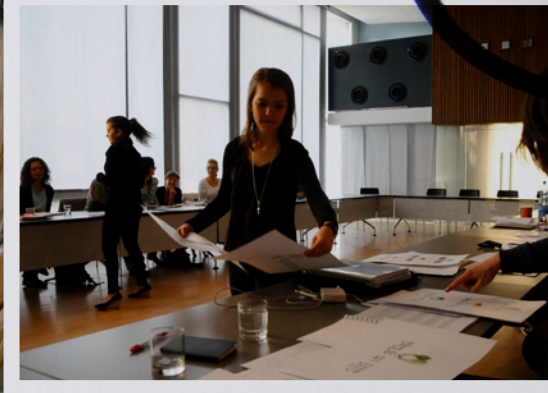
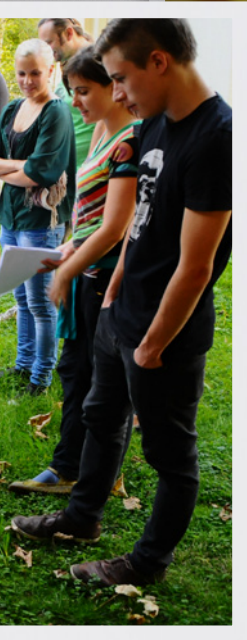
Forschungsergebnisse

Bedeutung von Gesundheit und Gesundheitsförderung im Kontext jugendlicher Lebenswelten: zusammenfassende Forschungsergebnisse und -essenzen

Aus der Perspektive jugendlicher Lebenswelten gewinnt Gesundheit eine spezifische Bedeutung und deren Aufrechterhaltung benötigt spezifische Förderungen. Die hier dargelegten Forschungsergebnisse geben einen Einblick in die Besonderheit jugendlicher Lebenswelten und die in diesem Zusammenhang entstehende Bedeutung von Gesundheit. Erfolgreiche Gesundheitsförderung – so legen die hier vorgestellten Untersuchungen nahe – wird sowohl an die Lebenswelt als auch an das Gesundheitsverständnis von Jugendlichen anschließen müssen, damit diese mit den gesetzten Maßnahmen etwas anfangen *können* und *wollen*.

Dimensionen jugendlicher Lebenswelten

Als Ausgangspunkt für die Einführung in *ihre Lebenswelt* weisen Jugendliche zumeist auf *ihre* FreundInnen bzw. *ihre* Clique hin. Die **soziale**



Dimension, nämlich die Frage mit *wem* man seine Lebenswelt teilt und gestaltet, wird somit am höchsten bewertet. Dabei kommt der Peergroup (Gruppe von gleichaltrigen Jugendlichen) die größte Bedeutung zu. Nur bei den jüngeren Jugendlichen (12 bis 13 Jahre) wird die Lebenswelt über die Familie dargestellt.

In Bezug auf die **zeitliche Dimension**, nämlich hinsichtlich der Frage *wann* im Tagesablauf für Jugendliche ihre Lebenswelt beginnt, verweisen diese auf ihre freie Zeit. Jene Zeit, die sie für sich haben und die sie *selbst gestalten* können.

Die **Sachdimension**, nämlich die Frage *was* Jugendliche in ihrer Lebenswelt tun, differenziert sich in Altersgruppen. 16- bis 20-Jährige berichten v. a. über unstrukturierte Tätigkeiten wie Abhängen, Party und Musik machen. Diese Tätigkeiten werden nicht näher ausgeführt, wichtig scheint zu sein, dass man es mit seinen FreundInnen oder seiner Clique macht (Sozialdimension). Gerade in der Offenheit des Tätigkeitsspektrums scheinen die

Jugendlichen einen Ausgleich zur strukturierten Zeit (Zeitdimension) innerhalb der Schule oder des Arbeitsplatzes zu finden. In der Lebenswelt trifft man sich mit seiner Clique und es bleibt zunächst offen, was passiert. Ähnlich beschreiben 14- bis 15-Jährige ihre Tätigkeiten. Doch hat bei diesen das Internet und Chatten einen höheren Stellenwert. Auch gewinnt der Sport, der v. a. über Verbände und damit strukturiert ausgeübt wird, bei männlichen Jugendlichen dieser Altersgruppe an Bedeutung. Bei den 12- bis 13-Jährigen schließlich wird Sport (in Verbänden und geschlechtsunabhängig) zur zentralen Tätigkeit.

In der **Raumdimension**, die Frage betreffend *wo* sich Jugendliche in ihrer Lebenswelt aufhalten, verweisen diese auf *freie* Räume. Dies sind Orte des Beisammenseins, die flexibel genug sind, um zunächst abzuhängen und sich dann auf *etwas* einzulassen. Weiters suchen sich Jugendliche lebensweltliche Räume, wo sie ausreichend unter sich sein können, d. h. sich von der Erwachsenenwelt und deren Kontrolle abgrenzen. Symbolisch

wird diese Abgrenzung durch die eigene Gestaltung des Raumes (z. B. Graffitis) vollzogen. Es geht um Aneignung und Identifikation mit dem Raum. Die Orte, die Jugendliche dazu aufsuchen, sind Jugendräume, (Sport)Plätze, Parks und Proberäume. Auch das private Zuhause bietet manchen Jugendlichen Platz für ihre Lebenswelt. Der öffentliche Raum (Einkaufszentren, Cafés und Konzerthallen) scheint vielen Jugendlichen nicht den nötigen Freiraum zu ermöglichen. Der dort vorherrschende Konsumzwang grenzt die lebensweltliche Nutzung oft (zu) stark ein.

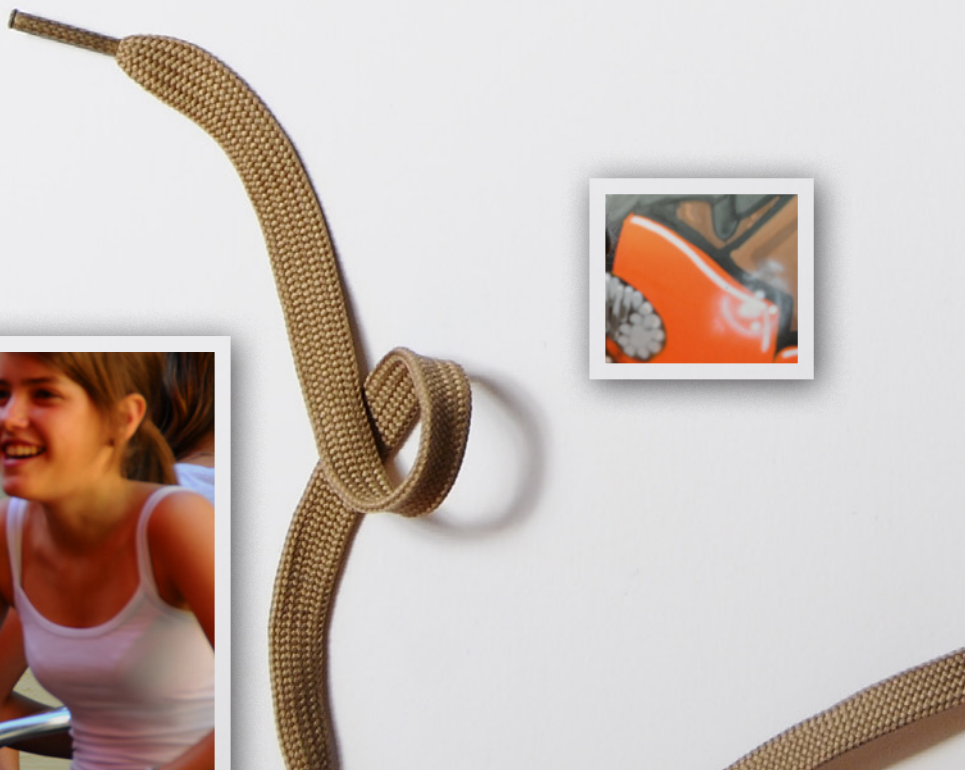
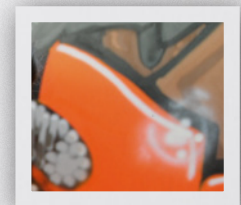
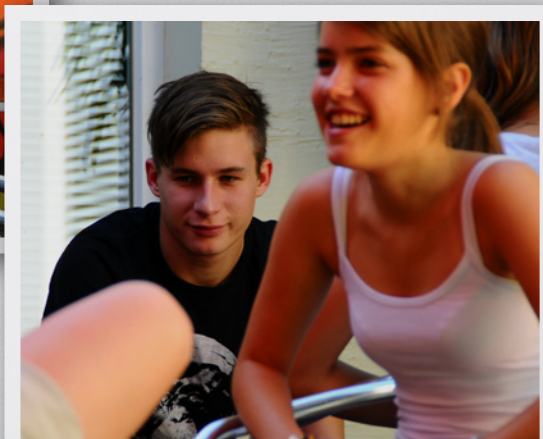
Gesundheit

Der Gesundheitsbegriff trifft bei vielen Jugendlichen auf wenig positive Resonanz. Gesundheit wird als etwas von der Gesellschaft Vorgegebenes empfunden. Wichtig für Jugendliche ist, dass sie sich wohlfühlen. In ihrem Gesundheitsverhalten orientieren sie sich eher an diesem subjektiven Empfinden. Hierzu werden soziale Kontakte zur Clique gesucht und gepflegt (Sozialdimension). Wohl fühlt man sich in seiner freien Zeit, die als Ausgleich zu den Anforderungen des Schul- und Arbeitsalltags entworfen und nur als unstrukturierter, offener Horizont genossen werden kann (Zeitdimension). Alle Tätigkeiten (Sachdimension), die sich in diesem Horizont abspielen, werden danach beurteilt, wie sie sich anfühlen – und was sich gut

anfühlt, *„das ist auch gesund“*. Abhängen, Party machen, Bücher lesen, Musik hören, Urlaubs-, Gedankenreisen, Chatten, Fernsehen und sportliche Betätigungen bilden Verhaltensmuster, die in diesem jugendlichen Verständnis der Gesundheit als zuträglich gedacht werden können. Hierzu werden Freiräume aufgesucht (Raumdimension), die gemeinsame Unternehmungen ebenso wie individuellen Rückzug ermöglichen. Den Raum für individuellen Rückzug finden die Jugendlichen v. a. in der Natur, für weibliche Jugendliche gewinnt hierfür auch das eigene Zimmer an Bedeutung.

Schlussfolgerung

Gesundheitsförderung kann sowohl bei den Jugendlichen (Gesundheitserziehung, -kompetenz) als auch an ihren Lebenswelten (Settings) ansetzen. Um Jugendlichen Gesundheitsthemen näherzubringen, sollte am Begriff des **Wohlfühlens und dessen Verwobenheit in der jugendlichen Lebenswelt** angeschlossen werden. Die sich daraus ergebenden Inhalte können durch Peer-to-Peer-Methoden und neue Medien vermittelt werden. Wohlbefinden resultiert für Jugendliche aus der Möglichkeit, aktiv ihren eigenen Lebensbereich zu gestalten. Gesundheitsförderung im Setting der Lebenswelt sollte an den vier aufgezeigten Dimensionen ansetzen, um relevante Angebote für Jugendliche zu entwickeln.





Dimensionen	Kontext: Jugendliche Lebenswelt =	➡ (Gesundheit bedeutet) Wohlfühlen =
Wer? (Sozialdimension)	FreundInnen/Clique (14 bis 20-Jährige) Familie (12 bis 13-Jährige) +	Soziale Kontakte pflegen +
Wann? (Zeitdimension)	Freizeit (Zeit, die man selbst gestalten kann) +	Freizeit ist Ausgleich zu Schul- und Arbeitswelt +
Was? (Sachdimension)	Etwas mit FreundInnen unternehmen +	Etwas machen, was sich gut anfühlt +
Wo? (Raumdimension)	Freiräume (ermöglichen variable Nutzung, Identifikation und Untersich-sein)	Räume für gemeinsame Unternehmungen und individuellen Rückzug nutzen
↓		
<p>Schlussfolgerung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am Begriff des Wohlfühlens anschließen • Inhalte über Peer-to-Peer-Methode und neue Medien verbreiten • Möglichkeit der aktiven Einflussnahme auf den eigenen Lebensbereich steigern • An der Lebenswelt ansetzen, um relevante Angebote zu entwickeln 		

Gesamtergebnisse des Forschungsprozesses: www.allsimgrueana.at



Was Sie über Gesundheit wissen sollten ...

Gesundheit versus Krankheit

In Bezug auf den Begriff „Gesundheit“ gibt es zwei verschiedene Ansätze:

- Der krankheitsorientierte Ansatz stellt die Bekämpfung und Behandlung von Krankheiten in den Mittelpunkt.
- Der ressourcenorientierte Ansatz richtet den Fokus auf Krankheitsrisiken, deren Vorbeugung und auf die Gesundheitsförderung.

Beide Ansätze zielen - zwar mit unterschiedlichen Strategien - auf die verbesserte Gesundheit des Einzelnen und der Bevölkerung und ergänzen sich damit.

Prävention

Mit der Kenntnis über Gesundheitsrisiken gewinnt die Vorbeugung (Prävention) an Bedeutung. Sie zielt darauf ab, Krankheiten vor dem Entstehen zu verhindern bzw. deren Wahrscheinlichkeit für ein Auftreten zu reduzieren.



Ein Umdenken von der Krankheits- zur Ressourcenorientierung lenkt den Fokus der Gesundheitsförderung auf die Stärkung von Schutzfaktoren und individuellen sowie interpersonalen (zwischenmenschlichen) Ressourcen. Dies trägt wesentlich zur Verhaltensmotivation und Eigenverantwortung bei.

Was versteht man nun unter „Gesundheit/Gesundheitsförderung“?

Die Weltgesundheitsorganisation (Ottawa 1986) spricht von Gesundheitsförderung als einem Prozess, der darauf zielt, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen. Sie sollen ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern

bzw. sie verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen. Sie ist ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten.

Was beeinflusst unseren Gesundheitszustand?

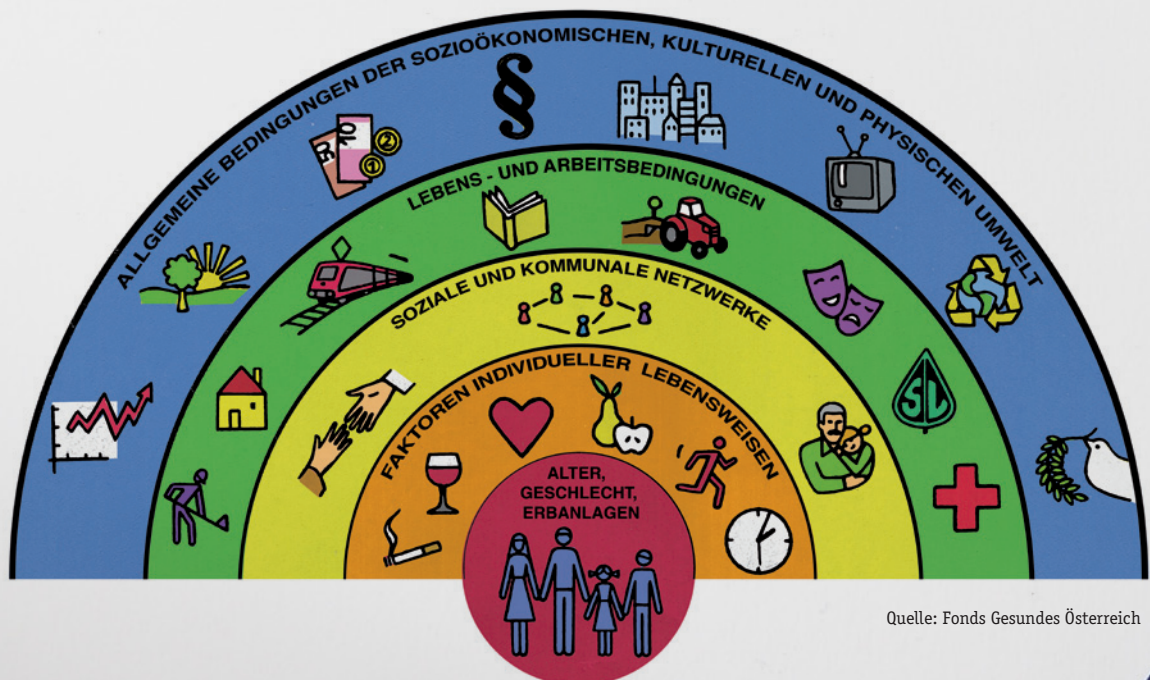
Unsere Lebenswelt und -weise sind für unsere Gesundheit bestimmend. Eine umfassende Gesundheitsförderung setzt auf die Stärkung bzw. Kontrolle der sogenannten Gesundheitsdeterminanten. Das sind Faktoren, die Auswirkungen auf die Gesundheit des Einzelnen oder gesamter Bevölkerungsschichten haben. Die Bandbreite umfasst Alter, Geschlecht, Bildungsgrad, Sozialstatus, Wohnverhältnisse, Versorgungsqualität, aber auch Bewältigungskompetenzen in Krisen sowie der Zugang zu bedarfsgerechten gesundheitlichen Leistungen bis zur natürlichen Umwelt u. a.



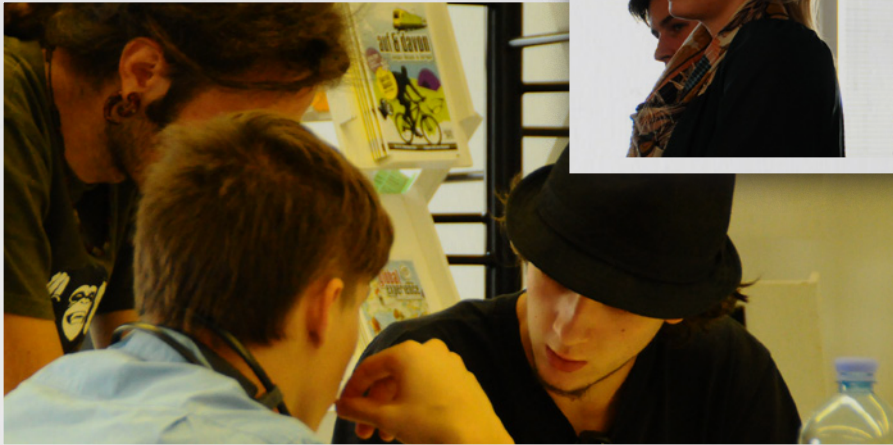
**Wer ist für meine Gesundheit verantwortlich?
Meine Umwelt, die Gesellschaft, ich selbst?**

Nicht alle Faktoren können von uns selbst beeinflusst werden. Daher geht es bei Gesundheitsförderung auch darum, Verhältnisse und Rahmenbedin-

gungen zu schaffen, die ein gesundes Aufwachsen, Leben und Altwerden für alle möglich machen. Gleichwohl haben wir unsere Gesundheit grundsätzlich selbst in der Hand und können sie selbst positiv oder negativ beeinflussen.



Quelle: Fonds Gesundes Österreich



Was bedeutet „Gesundheitskompetenz“?

Gesundheitskompetenz (health literacy) ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Im Sinne der Nachhaltigkeit von Gesundheitsförderungsmaßnahmen kommt damit dem „Empowerment“, d. h. der Stärkung und Befähigung zur Selbsttätigkeit und Selbstbestimmtheit, eine besondere Rolle zu.

Was sind Settings?

Darunter versteht man Lebenswelten bzw. Orte oder soziale Zusammenhänge, in denen sich der Alltag von Menschen abspielt, also beispielsweise die Schule, das Wohnumfeld, der Verein oder das Jugendhaus.

Gesundheitsförderung nach dem Setting-Ansatz stärkt einmal individuelle Fähigkeiten und Ressourcen, arbeitet aber auch an der gesundheitsgerechten Gestaltung der Lebenswelten.

Welche Rolle spielt Gesundheit in der heutigen Gesellschaft?

Gesundheit ist ein grundlegendes Menschenrecht und für unsere soziale und ökonomische Entwicklung unabdingbar. Gesundheitsförderung wird zunehmend als wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsentwicklung anerkannt. Durch gezielte Maßnahmen übt Gesundheitsförderung einen entscheidenden Einfluss auf die Determinanten der Gesundheit aus.

Ziel ist es, den größtmöglichen Gesundheitsgewinn für die Bevölkerung nachhaltig zu erreichen, maßgeblich zur Verringerung der bestehenden gesundheitlichen Ungleichheiten beizutragen, die Menschenrechte zu stärken und soziale Ressourcen aufzubauen.