



# NEXT LEVEL DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ

## HANDBUCH



Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesunder Österreich

erstellt von

bOJA – bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit  
in Kooperation mit LOGO Jugendmanagement

Wien, Juni 2025



## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| 1. Einleitung.....                                   | 3  |
| 2. Ausgangslage.....                                 | 3  |
| 3. Konzept.....                                      | 5  |
| 4. Aufbau.....                                       | 6  |
| 4.1. Online-Kurs: Digitale Gesundheitskompetenz..... | 7  |
| 4.2. Webinare.....                                   | 14 |
| 4.3. Bibliothek.....                                 | 15 |
| 5. Fallbeispiele.....                                | 16 |
| 6. Learnings.....                                    | 20 |



## 1. Einleitung

Die Online Fortbildung „Next Level. Digitale Gesundheitskompetenz“ wurde im November 2024 im Rahmen des FGÖ geförderten Projekts „Aktiv sein – sich zugehörig fühlen – sich beteiligen - Kampagne zur Förderung der psychosozialen Gesundheit junger Menschen im außerschulischen Kontext“ entwickelt und erstmalig durchgeführt. Von der Gesundheit Österreich GmbH wurde dafür die eLearning Plattform KnowledgeFox zur Verfügung gestellt.

Das vorliegende Handbuch dient dem Wissenstransfer, der nachhaltigen Nutzung und Weiterentwicklung, sowie der Sicherung der Prozesse und Ergebnisse der Fortbildung. Es steht den Fachkräften der Offenen Jugendarbeit und interessierten Partner\*innen digital zur Verfügung.

Das Handbuch dient als Impuls für alle Beteiligten, die Inhalte erstellen oder weiterentwickeln möchten. Der Guide bietet eine Übersicht über die relevanten Inhalte und Formate.

## 2. Ausgangslage

Digitale Gesundheitskompetenz beschreibt laut ÖPGK die „Fähigkeiten, welche Individuen für einen informierten Umgang mit elektronischen Anwendungen im Gesundheitswesen brauchen. Eng mit dem Konzept der allgemeinen Gesundheitskompetenz verknüpft, umfasst eHealth Literacy zusätzlich Kompetenzen in der Anwendung digitaler Technologien“.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz: [www.oepgk.at](http://www.oepgk.at)



Besonders für Jugendliche ist die digitale Gesundheitskompetenz von großer Bedeutung. Sie holen sich ihre Informationen zu Gesundheit - vor allem zu psychischer Gesundheit - vorwiegend aus dem digitalen Raum. Jugendliche mit geringer Gesundheitskompetenz erleben dabei die Nutzung von digitalen Medien im Gesundheitsbereich als schwieriger und weniger nützlich.

### *Digitale Jugendarbeit*

Digitale Jugendarbeit ist heute aus dem Handlungsfeld der Offenen Jugendarbeit nicht mehr wegzudenken. Ziel der Digitalen Jugendarbeit ist es, jugendliche Aneignung des digitalen Raums zu fördern, einen selbstbestimmten, sicheren Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln und die Chancen der Digitalisierung für möglichst viele nutzbar zu machen.

Jugendliche werden nicht als gleichberechtigte „digital natives“ geboren, sondern Bildungs- und Beteiligungsungleichheiten setzen sich online fort und schaffen „digitale Ungleichheit“. Dies führt dazu, dass sozioökonomisch benachteiligte Jugendliche weniger Zugangsmöglichkeiten zu neuen Technologien haben und ein anderes Nutzungsverhalten aufweisen. Je höher der Bildungsstand, desto häufiger werden informations- und laufbahnbezogene Anwendungen genutzt. Personen mit geringerer Bildung bevorzugen hingegen Unterhaltungsanwendungen. Dies führt dazu, dass benachteiligte Jugendliche ungleich weniger von den Potenzialen und Chancen des digitalen Wandels profitieren.

Während der Corona Pandemie erlangte Online-Jugendarbeit besondere Bedeutung. Angebote wie beispielsweise Online-Beratung, aufsuchende



Jugendarbeit im digitalen Raum (Online-Streetwork) oder die Verlagerung des Jugendzentrums auf Online-Plattformen (z. B. Discord) sind Beispiele dafür.

Gerade für Fachkräfte der Offenen Jugendarbeit ist es entscheidend, Jugendliche im Sinne der Lebensweltenorientierung nicht nur im realen Leben, sondern auch in der digitalen Welt begleiten und unterstützen zu können. Die Online-Fortbildungsreihe "Next Level. Digitale Gesundheitskompetenz" unterstützt Fachkräfte dabei, die Fähigkeiten und Fertigkeiten junger Menschen im Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen zu stärken, Risiken zu erkennen und ihre Gesundheitskompetenz zu fördern.

### 3. Konzept

Das Online-Fortbildungsformat „Next Level. Digitale Gesundheitskompetenz“ vermittelt nicht nur Information und Know-How zu Digitaler Gesundheitskompetenz, sondern bietet auch die Möglichkeit, sich zum Thema Digitale Gesundheitskompetenzvermittlung fachlich auszutauschen und zu vernetzen. Fachkräfte der Offenen Jugendarbeit werden dazu ermuntert, ihr Methodenwissen und ihre Medienkompetenz mit Digitaler Gesundheitskompetenz zu verschränken und damit wichtiges Know-How in die Offene Jugendarbeit (und angrenzende Handlungsfelder) zu bringen.

Folgende Lernergebnisse stehen im Vordergrund:

- ✓ Kritische Bewertung und Vermittlung Digitaler Gesundheitsinformationen: Fähigkeit, Gesundheitsinformationen online zu prüfen und Jugendlichen zu einer eigenständigen Bewertung zu befähigen.



- ✓ Verständnis für KI im Gesundheitssektor: Kenntnisse über Chancen, Einsatzmöglichkeiten und ethische Bedenken im Umgang mit Künstlicher Intelligenz.
- ✓ Datenschutz und Sicherheit online: Kompetenzen im Schutz persönlicher Daten und in sicherer digitaler Kommunikation.
- ✓ Prävention digitaler Risiken: Strategien zur Erkennung und Abwehr von Cybermobbing, Sexting und Fake News.
- ✓ Kritische Reflexion von Social Media: Fähigkeiten zur Analyse des Einflusses von Social Media und Influencer\*innen auf das Gesundheitsverhalten Jugendlicher und zur Förderung einer kritischen Medienkompetenz.

## 4. Aufbau

Die Fortbildung „Next Level. Digitale Gesundheitskompetenz“ umfasst einen Onlinekurs mit Basishalten und 3 themenspezifische Webinare. Die synchronen und asynchronen Fortbildungselemente bauen aufeinander auf und ergänzen einander.

Der Onlinekurs besteht aus 5 Teilen mit einer Gesamtdauer von insgesamt drei Stunden und fokussiert auf das grundlegende Verständnis von Digitaler Gesundheitskompetenz mit Schwerpunkt auf Apps und digitalen Anwendungen. Die Webinare verschränken Digitale Gesundheitskompetenz mit Theorie und Praxis der Digitalen Jugendarbeit. Die drei Webinare finden in einem Zeitraum von drei Monaten statt. Schwerpunkte sind die Grundlagen der OJA im digitalen Raum, Tipps und Good Practice zur Nutzung unterschiedlicher



Social Media Kanäle im Bereich der Gesundheitsvermittlung, sowie Online-Beratung und KI.

Die Fortbildung wurde gemeinsam mit [LOGO Jugendmanagement](#) in der Steiermark entwickelt und ist für Fachkräfte der Offenen Jugendarbeit kostenlos.

#### 4.1. Online-Kurs Digitale Gesundheitskompetenz

Der Onlinekurs bietet eine Einführung in die digitale Gesundheitskompetenz, Prinzipien der Nutzung digitaler Gesundheitsangebote, sowie Methoden zur Bewertung von Online- Gesundheitsinformationen. Es werden Definitionen und Zusammenhänge von Medien- und Digitaler Gesundheitskompetenz im Kontext der Offenen Jugendarbeit gegeben. Der Kurs besteht aus fünf Modulen, die jeweils ein Erklärvideo und dazugehörige Übungen enthalten:

Modul 1: Einführung und Begriffsbestimmung

Modul 2: Gesundheits-Apps & Tools

Modul 3: Chancen & Risiken

Modul 4: Ethische Überlegungen

Modul 5: Möglichkeiten für die OJA

#### Gelernt wird...

...was Digitale Gesundheitskompetenz ist und welche aktuellen Zahlen, Daten und Fakten aus Wissenschaft und Forschung es gibt,



...was Gesundheitsapps sind, welche Gesundheitsapps von offiziellen Behörden angeboten werden und wie die Einschätzung der Apps gelingen kann,

...welche Chancen und Risiken existieren, wenn es um Gesundheitsapps geht,

...welche ethischen Themen und Überlegungen zum Thema es gibt und was sie für die Offene Jugendarbeit bedeuten.

Am Kursende stehen hilfreiche Materialien und weiterführende Links zur Verfügung. Neben der Vermittlung des notwendigen theoretischen Wissens bietet der Kurs auch zahlreiche Gelegenheiten, eigene Erfahrungen zu machen und den individuellen Praxistransfer zu fördern. Dazu wurden an unterschiedlichen Stellen interaktive Übungen eingebaut. Zu diesen Übungen zählen z.B. Quiz- und Wissensfragen sowie Reflexionsaufgaben.

### Wissensfragen

Welche Definition beschreibt Gesundheit am besten?

- a) Die Abwesenheit von Krankheit
- b) Ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens
- c) Eine Fähigkeit, gesund zu bleiben

Was versteht man unter Digitaler Gesundheitskompetenz?

- a) Die Fähigkeit, Apps herunterzuladen
- b) Das Verständnis und die Nutzung digitaler Technologien für Gesundheitsfragen
- c) Die Fähigkeit, Krankheiten zu diagnostizieren

Warum ist es wichtig, zu prüfen, wann eine Information veröffentlicht wurde?

- a) Weil Informationen nur für ein Jahr gültig sind
- b) Weil sich Gesundheitsinformationen schnell ändern können
- c) Weil neue Informationen immer unzuverlässig sind



### Wahr/Falsch Fragen

Digitale Gesundheitskompetenz hilft, Gesundheitsinformationen im Internet besser zu bewerten.

- Wahr
- Falsch

Digitale Gesundheitskompetenz ist nur für junge Menschen relevant.

- Wahr
- Falsch

### Lückentexte

Warum ist ein gemeinsames Verständnis von Begriffen wie "Gesundheit" wichtig?

Ein gemeinsames Verständnis hilft, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ im Gesundheitsbereich zu verbessern und \_\_\_\_\_ zu vermeiden.

Lückenlösung: Kommunikation; Handlungsansätze; Missverständnisse

Bei kostenlosen Apps können versteckte \_\_\_\_\_ wie In-App-Käufe oder \_\_\_\_\_ entstehen, die oft nicht transparent sind.

Lückenlösung: Kosten, Abonnements

### Zuordnungsaufgaben

Ordne die Begriffe der richtigen Kategorie zu:

(a) Gesundheit ist ...

- Ein Zustand des Wohlbefindens
- Fernbleiben von Krankheit

(b) Digitale Gesundheitskompetenz bedeutet ...

- Gesundheitsinformationen bewerten
- Arztbesuche vermeiden

### Bibliothekswissen

Im Rahmen der alle 4 Jahre durchgeführten HBSC Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist der Cannabiskonsum von 2018 zu 2022 - gesunken, gleichgeblieben, gestiegen?



Aus wie vielen Qualitätskriterien besteht die „Gute Gesundheitsinformation Österreich“ der ÖPGK? 15, 5, 25

### Reflexionsübungen

Persönliche Erfahrung:

Denke an eine Situation, in der du Informationen zu einem Gesundheitsthema im Internet gesucht hast. Wie leicht ist es Dir gefallen diese Informationen zu finden?

Praktische Übung:

Suche nach Informationen zu einem Gesundheitsthema Deiner Wahl online und überprüfe, ob die Quelle vertrauenswürdig ist. Welche Kriterien hast du verwendet?

Persönliches Ziel:

Setze dir ein Ziel, wie du deine eigene Digitale Gesundheitskompetenz verbessern kannst. Notiere konkrete Schritte.

Um alle Lektionen erfolgreich abzuschließen, müssen die Videos vollständig angesehen werden. Am Ende jedes Videos erscheint ein Button, der nur sichtbar wird, wenn das Video bis zum Schluss angesehen wurde. Sobald alle Videos als "erledigt" gekennzeichnet sind, erhalten die Kursteilnehmenden ein Zertifikat, das sie dazu berechtigt, an den Webinaren teilzunehmen. Je nach individueller Lerngeschwindigkeit und -intensität beträgt der Kurs ca. 4 Stunden.

Nachfolgend eine Übersicht der Inhalte des Onlinekurses.

# NEXT LEVEL DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ

| ZEIT   | INHALT  | MATERIAL, 2DOS |
|--|---|----------------|
| <b>TEIL 1: EINFÜHRUNG - BEGRIFFSBESTIMMUNG</b>             |   |                |
| 15 Min.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was ist Gesundheit? WHO-Definition, Modell Gesundheitsförderung – Prävention – Krankenbehandlung</li> <li>- Was ist Gesundheitskompetenz? Sorensen   Warum ist es wichtig? Selbstständigkeit, individuelle, passende Entscheidung zu treffen = Lebenskompetenz, entscheidend für persönliche Gesundheit im gesamten Leben</li> <li>- Was ist digital Literacy? Warum wichtig? Wir leben im digitalen Informationszeitalter. 60 Sekunden online =&gt; noch nie so viele Möglichkeiten, sich zu informieren =&gt; Individuum, wir selbst haben es selbst in der Hand, wir müssen die Entscheidungen, was ist relevant und was nicht, was ist seriös und was nicht, was lasse ich an mich heran und was nicht – selbst treffen. Wir selbst sind unsere redaktionellen Gatekeeper.</li> <li>- Was ist digitale Gesundheitskompetenz?</li> <li>- Verhaltens- &amp; Verhältnis-Ebene: sowohl individuell als auch strukturell</li> <li>- Was hat das jetzt eigentlich alles mit OJA zu tun? Non-formale Bildungs-Settings grundsätzlich sehr gut geeignet, um Kompetenzen zu fördern; durch Grundprinzipien bzw. Qualitätskriterien – OJA besonders geeignet für Empowerment-Förderung, Health-in-all-policies-Ansatz: Gesundheitskompetenz, digitale Kompetenz, digitale Gesundheitskompetenz betrifft nicht nur die „facheinschlägigen“ Disziplinen, sondern betrifft alle Lebensbereiche: Gesundheit = Arbeit = Bildung = Freizeit = Verkehr = Landwirtschaft...</li> </ul> <p>Zusammenfassend: Bei digitaler Gesundheitskompetenz geht es darum. Wir als Jugendzentrum, als Einrichtung der OJA nehmen in der Förderung von dig. GK in besonderem Maße</p> |                |
| <b>TEIL 2: GESUNDHEITS-APPS &amp; DIGITALE HELFERLEINS</b> |   |                |
| 15 Min.  | -   |                |
| <b>TEIL 3: CHANCEN &amp; RISIKEN</b>                       |   |                |
| 20 Min.  | <p>Chancen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zugang zu Gesundheitsinformationen: niederschwelliger Zugang zu Gesundheitsinformationen, global basierende Daten &amp; Veröffentlichungen, verständliche Aufbereitung</li> <li>- Förderung eines gesunden Lebensstils: Apps bieten Ernährungspläne und Fitnessprogramme, auf die Person abgestimmt, individuell Motivation durch Gamification-Elemente, Fortschrittsverfolgung, Belohnung Ziele können persönlich gesetzt werden, deren Fortschritt kann sehr einfach verfolgt werden – dadurch nachhaltige Verhaltensänderung möglich</li> <li>- Früherkennung &amp; Prävention: Monitoring: Wearables wie Smartwatches können kontinuierlich wichtige Gesundheitsdaten wie Herzfrequenz, Schlafmuster und Aktivitätsniveau überwachen, was zur Früherkennung von gesundheitlichen Problemen beitragen kann.</li> </ul>  |                |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Prävention: regelmäßige Erinnerungen und Warnungen können Apps helfen, präventive Maßnahmen zu ergreifen und gesundheitliche Risiken zu minimieren. Hautkrebs, grauer Star usw.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erleichterung beim Zugang zu Gesundheitsdiensten: Telemedizin: Zugang zu telemedizinischen Angeboten auch in Regionen, wo ärztliche Versorgung unterversorgt ist</li> <li>- Verbindung zu Fachkräften: Kommunikation direkt mit Gesundheitsexpertinnen =&gt; schnelle und effiziente Beratung</li> <li>- Gemeinschaften: Foren und Gemeinschaftsgruppen im digitalen Raum =&gt; Schwarmwissen der Community, Austausch an Erfahrungen, gegenseitige Unterstützung</li> <li>- Selbstmanagement von chronischen Krankheiten: Überwachung und Management: Laufendes Monitoring, Überwachung der Behandlungen</li> <li>- Erinnerungen: Medikamenteneinnahme, Arzttermine</li> <li>- Kontinuierliche Verbesserung: Durch Einsatz von KI und Big Data werden Gesundheits-Apps kontinuierlich verbessert und können immer up-to-date sein</li> <li>- Integration mit anderen Gesundheitsdiensten: Integration von Apps und Wearables mit elektronischen Gesundheitsakten &amp; Co =&gt; ermöglicht eine koordiniertere und umfassendere Gesundheitsversorgung</li> </ul> <p>Risiken: grundsätzlich Geschäftsmodell von vielen Anbieter:innen – Gewinnmaximierung als Ziel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Datenschutz &amp; Sicherheit – was passiert mit meinen Gesundheits-Daten (Vitalfunktionen bis hin zu Menstruationskalendereinträge); Berechtigungen (welche Berechtigungen werden von App verlangt? Wer steckt hinter der App?)</li> <li>- Fehlende Qualitätssicherung: ungenaue Daten (nicht alle Apps sind medizinisch und fachlich geprüft =&gt; fehlerhafte Gesundheitsinformationen)</li> <li>- falsche Versprechungen: Manche Apps werben mit nicht belegten Heilungsversprechen oder unwirksamen Maßnahmen.</li> <li>- Selbstdiagnose &amp; Selbstbehandlung: Nicht mehr nur mehr 8 Millionen Teamchefs und Teamchefinnen, sondern auch 8 Millionen Fachärztinnen und Gesundheitsexperten. Durch falsche, unvollständige, auf Daten und Wahrscheinlichkeiten beruhende Diagnose von Apps können medizinische Probleme falsch eingeschätzt werden – entweder zu sorglos, oder zu viel Sorge</li> <li>- Selbstmedikation: Apps können dazu verleiten, ohne Rücksprache mit Fachpersonal Medikamente einzunehmen oder Behandlungen selbst durchzuführen</li> <li>- Psychologische Auswirkungen: übermäßige Besorgnis – ständige Gesundheitsüberwachung, tw. Mit Push-Funktion =&gt; kann zu Angstzuständen, zu inneren Stress führen</li> </ul> |  |
|--|---|--|

# NEXT LEVEL DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>Abhängigkeit: nur mehr verlassen auf Geräte und Apps =&gt; eigene Wahrnehmung gerät in den Hintergrund =&gt; Vernachlässigung des eigenen Empfindens für gesunde Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kosten</li> <li>- versteckte Kosten: Oftmals versteckte Kosten in Form von Abo-Modellen, Funktionen, die nur bei Bezahlversion freigeschaltet sind, Trainingspläne, Häufige Fragen beantwortet, aber erst nach Bezahlung bzw. Abschluss von Abo bekommt man den fertigen Plan; In-App-Käufe</li> </ul>  |  |
| <b>TEIL 4: ETHISCHE FRAGESTELLUNGEN</b> |   |  |
| <b>15 Minuten</b>                       | <p>Im Folgenden: Fragen der ethischen Diskussion eingehen =&gt; inwieweit dürfen wir als Menschheit digitalen Technologien gerade im Gesundheitsbereich vertrauen? Eher Dilemmata denn Fragestellung, möchte 5 Themen von beiden Seiten beleuchten und sowohl Argumente für die eine, als auch für die andere Seite liefern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- und einladen, sich selbst eine Meinung zu bilden, oder diese Dilemmata im Team, im persönlichen Umfeld zu diskutieren.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Privatsphäre vs. Innovation &amp; Fortschritt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsdaten besonders sensibel = besonderer Schutz; Schutz vor Missbrauch der Daten; wer hat die Kontrolle über die Daten?</li> <li>• Aber: zu strenge Datenschutzrichtlinien können Innovation &amp; Entwicklung hemmen, gerade kleinere Unternehmen könnten Schwierigkeiten haben, den strengen und komplexen Datenschutzrichtlinien zu entsprechen, Nutzer:innen können selbst bereits ein, im Sinne der Entwicklung Daten bereitzustellen</li> </ul> </li> <li>2. Niederschwelligkeit vs. Wissenschaftlichkeit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Immer mehr Publikation in immer kürzerer Zeit =&gt; als Mensch bald nicht mehr fähig, up-to-date zu bleiben, immer am letzten Stand der Wissenschaft zu sein. Durch Technologien Zugang zu medizinischen Informationen, zu Unterstützungsfunktionen im gesundheitlichen Bereich sehr leicht, sehr einfach möglich.</li> <li>- Aber: unbelegte und unwissenschaftliche Informationen können Nutzer:innen in die Irre führen oder sogar schaden</li> <li>- Apps &amp; Technologien nicht immer ethischen Überlegungen im Fokus, sondern sehr oft wirtschaftliches Interesse – nur Informationen im Sinne der Wissenschaft bieten Sicherheit und Sorgfalt, was Wirksamkeit und Unbedenklichkeit betrifft</li> </ul> </li> <li>3. Datennutzung im Sinne der Gesundheit vs. Überwachungsgesellschaft <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontinuierliche Gesundheitsüberwachung und Erheben von Daten kann frühzeitige Diagnosen und Interventionen ermöglichen</li> </ul> </li> </ol> |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Nutzer:innen können von personalisierten Gesundheitsdiensten profitieren, die auf Daten basieren<br/>Datenschutz kann durch Gesetzgebung gewährleistet werden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ABER: ständige Überwachung könnte Privatsphäre und Freiheit von Individuen einschränken</li> <li>- Es besteht ein Risiko des Missbrauchs von Gesundheitsdaten durch Regierungen oder Unternehmen</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ethische Verantwortung der App-Entwickler:innen vs. Selbstverantwortung der Nutzer:innen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerade im Gesundheitsbereich liegt es in Verantwortung der Anbieter:innen nur wissenschaftliche fundierte Apps auf den Markt zu bringen, die auch in der Anwendung sicher sind</li> <li>- Verantwortungsetik verlangt, dass potenzielle Risiken für die Gesundheit der Nutzerinnen und Nutzer minimiert werden, Schadensvermeidung ein grundlegendes Prinzip der medizinischen Ethik</li> <li>- ABER: Unterschiedliche Länder und Kulturen – unterschiedliche ethische Prinzipien, globaler Markt Vielzahl von Variablen und individuellen Nutzungsweisen macht es schwierig bis unmöglich, tatsächlich alle potenziellen Risiken vorherzusehen.</li> <li>- Nutzer:innen tragen ebenso Verantwortung in der Nutzung der Anwendungen und Technologien – Mensch = mündiges, eigenständiges Wesen – zumindest am Papier</li> </ul> </li> <li>5. Motivation vs. Persönlicher Druck <ul style="list-style-type: none"> <li>- Für einige Nutzer:innen kann kontinuierliche Überwachung motivierend sein und positive Effekte haben</li> <li>- Anwendungen bieten Möglichkeit, persönliche Gesundheitsziele zu erreichen und diese teils auch mit der Community zu teilen, ist für manche motivierend und Ansporn</li> <li>- ABER: ständige Überwachung und Vergleich können zu Stress und Ängsten führen</li> <li>- Druck zur Selbstoptimierung kann Wohlbefinden und Lebensqualität der Nutzerinnen und Nutzer beeinträchtigen</li> <li>- Ständige Nutzung von digitalen Anwendungen, vor allem in Verbindung mit Push-Nachrichten können leicht zu Abhängigkeit führen, da hier Suchtzentrum im Gehirn angesprochen wird, Dopaminausschüttung bei Reaktion, bei Lob, bei Erfolg</li> </ul> </li> </ol> <p>Eines ist sicher: Technologischer Fortschritt wird weder stoppen, noch ist er rückgängig zu machen. Ganz im Gegenteil: gegenwärtigen und zukünftigen technologischen Entwicklungen – auch oder vor allem im Gesundheitsbereich – werden neue ethische Fragestellungen aufwerfen. Man denke nur an den Einsatz von KI in Operationssälen, an Früherkennungstechnologien von Krankheiten, die allesamt natürlich auch ethische Diskussionen aufwerfen. Es braucht hier einen gesunden Mittelweg, eine Nutzung neuer Technologien mit Hausverstand. Kein reines Verlassen auf digitale Gesundheitsanwendungen als alleinige Quelle, aber auch kein grundsätzliches Verteufeln von Anwendungen. Ein kritisches Bewusstsein über Funktionsweisen und Gestaltungsprinzipien von digitalen Gesundheitsanwendungen und gleichzeitig ein Gefühl der</p> |  |
|--|--|--|

# NEXT LEVEL DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>Selbstverantwortung für das eigene Handeln. Es gilt, Eigenermächtigung, Empowerment zu fördern – wie das rund ums Thema digitale Gesundheitsanwendungen gehen kann, zeigen Beispiel im nächsten Kapitel.</p>  |  |
| <p><b>TEIL 5: MÖGLICHKEITEN FÜR DIE OJA</b></p> |  |  |
| <p><b>10 Minuten</b></p>                        | <p>Bislang im Kurs über die Nutzung von digitalen Gesundheitsanwendungen und Wearables gesprochen. Chancen und Risiken beleuchtet, ethische Fragestellungen aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Nun stellt sich die große Frage: Und jetzt? Wie kann die digitale Gesundheitskompetenz gefördert werden? Was kann ich als Fachkraft der Offenen Jugendarbeit tun, um die digitale Gesundheitskompetenz zu fördern? Weil: Wo mittlerweile Konsens besteht ist, dass es für ein selbstbestimmtes Leben in Zukunft wichtig ist, diese Fähigkeiten und Fertigkeiten zu fördern.</p> <p>Nochmals in Erinnerung rufen: individuelle, als auch Setting-Ebene</p> <p>Was sollten wir dabei beachten?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufklärung &amp; Bewusstseinsbildung über Chancen und Risiken, über Funktionsweisen und Geschäftsmodelle, über Datenschutz und Sicherheitseinstellungen. Danach: Junge Menschen selbst Bild machen, selbst entscheiden, inwieweit Nutzung für sie attraktiv oder nicht =&gt; Entscheidung basiert auf kompetentem Umgang mit relevanten Informationen</li> <li>- Förderung der Medienkompetenz – insbesondere der kritischen Medienkompetenz</li> <li>- Sich selbst mit Materie vertraut machen: Indem du hier Teil des Online-Kurses bist, tust du das bereits. By the way: Im Herbst 2024 und Frühjahr 2025 folgen Live-Webinare zu vier weiteren Thematiken der digitalen Gesundheitskompetenz.</li> <li>- Unterstützung zu Rate ziehen – bei medizinischen Fragen niemals nur auf digitale Informationstechnologien verlassen, immer zweite Meinung einholen, im besten Falle immer Gesundheitsexpertin/experten zu Rate ziehen: Ärztin/Arzt, 1450</li> <li>- Wenn Unsicherheit bei Gesundheitsanwendung besteht: Rat von Menschen aus dem persönlichen Umfeld holen, Gesundheitsfonds Steiermark bietet kostenlos einen Online-Schnell-Check, um die Vertrauenswürdigkeit von Gesundheits-Apps einschätzen zu können: <a href="http://www.gesund-informiert.at">www.gesund-informiert.at</a>; Plattform Patientensicherheit Österreich hat gemeinsam mit deutschem Aktionsbündnis Patientensicherheit und der Schweizer Stiftung für Patientensicherheit eine etwas ausführlichere Checkliste herausgegeben, die in der Infothek auf <a href="http://www.patientensicherheitstag.at">www.patientensicherheitstag.at</a> zum kostenlosen Download zur Verfügung steht.</li> </ul>   |  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbildwirkung: Gerade in OJA professionelle pädagogische Beziehung einen enormen Stellenwert. Du als Jugendarbeiterin oder Jugendarbeiter nimmst eine besondere Rolle im Leben „deiner“ Jugendlichen ein. Eine Rolle zwischen Best-Friend und erwachsenes Korrektiv, eine Rolle als erwachsene Bezugsperson. Du gehörst zum persönlichen Umfeld der Jugendlichen, du bist Ansprechperson in wichtigen Fragen des alltäglichen Lebens, du gibst Halt und Sicherheit, du bietest immer ein offenes Ohr. Und: Du bist Vorbild. Dieser Vorbildrolle solltest du dir bewusst sein – so wie du mit Gesundheitsanwendungen umgehst, kann einen Effekt auf das Nutzungsverhalten der Jugendlichen haben. So wie du mit ethischen Fragestellungen umgehst, hat einen Effekt auf die Jugendlichen. Wenn es nun das Ziel ist, ihr Empowerment zu fördern, bedeutet das in einem professionellen Rollenverständnis, niemals Empfehlungen abzugeben, sondern Möglichkeiten aufzuzeigen, ethische Diskussionen neutral und objektiv zu moderieren und nicht nur aus der persönlichen Meinung heraus zu betrachten. Du bist Vorbild der Jugendlichen – sei dir dessen stets bewusst!</li> </ul> <p>Programmpunkte für Aktivitäten im Jugendzentrum zur Förderung digitaler Gesundheitskompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peer-to-Peer-Mentoring: Workshop mit älteren Jugendlichen durchführen, Bewusstsein schaffen, Checkliste &amp; Co zur Hand geben, fungieren als Ansprechpersonen für jüngere Jugendliche zu Gesundheits-Apps &amp; Co</li> <li>- Gesundheits-Apps-Hackathon: in Gruppen werden eigene Ideen für Gesundheits-Apps sammeln, Prototyp entwickeln, Mock-Up gestalten, Jury entscheidet</li> <li>- Digitale Fitness-Tester: Unterschiedliche Jugendliche – unterschiedliche Fitness-Apps und Anwendungen, in einem Zeitraum getestet, danach ihre Erkenntnisse geschildert</li> <li>- Digitale Gesundheitsbibliothek: Gestalte einen Linktree mit einwandfreien und unbedenklichen, empfehlenswerten Gesundheits-Apps, den du im Jugendzentrum mittels QR-Code an Toiletten und anderen neuralgischen Punkten promotest</li> <li>- Stelle ein Tablet zur Verfügung, um Jugendlichen in einem sicheren Umfeld zu ermöglichen, Gesundheitsapps auszuprobieren, zu testen.</li> </ul> <p>Auf Setting-Ebene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelmäßige Fortbildungen</li> <li>- Regelmäßiges Monitoring von Gesundheits-Trends</li> <li>- Infrastruktur &amp; Ausstattung: Voraussetzungen schaffen, digitale Technologien zu nutzen: schnelles Internet, Auflademöglichkeit, eventuell Test-Geräte anschaffen, um gesichert zu experimentieren</li> <li>- Integration in den Alltag/Offenen Betrieb: Gesundheitsanwendungen werden Teil des Alltags im JUZ (z.B. Schrittzähler, Wasserkonsum, ...)</li> </ul> |  |



## 4.2. Webinare

Nach Absolvierung des Onlinekurses nehmen die Teilnehmenden an drei Webinaren teil, die in monatlichem Abstand stattfinden.



### Digitale Jugendarbeit und Gesundheitskompetenz

WS-Leiterinnen: Stephanie Deimel (bOJA) und Jacqueline Pühringer (onjuvi, Verein ISI)

Dauer: 3 Stunden

Inhalte: Grundlagen von Digitaler Jugendarbeit, im Speziellen Onlinejugendarbeit, Definitionen, Standortbestimmung, Gelingensfaktoren, Erfahrungen aus der Praxis

### Online-Beratung und Ki in der Offenen Jugendarbeit

WS Leiter: Stefan Kühne (selbständiger Onlineberater)

Dauer: 3 Stunden (inkl. Pausen)

Inhalte: Möglichkeiten und Grenzen der Online-Beratung, Aufbau einer wirksamen Online-Kommunikation mit Jugendlichen. Potenziale von KI



## Trends und Influencer\*innen – Aktiv Sein auf Social Media

WS Leiterin: Esim Karakuyu (bOJA)

Dauer: 3 Stunden

Inhalte: Analyse des Einflusses von Social Media und Influencer\*innen auf das Gesundheitsverhalten Jugendlicher, Praxisbeispiele aus der Arbeit in Social Media, Online-Streetwork

### 4.3. Bibliothek

Um die Fortbildung erfolgreich abschließen zu können, sind nachfolgende Literatur- und Linktipps angeführt.



#### Hilfreiche Links für die Jugendarbeit

[www.gesunde-jugendarbeit.at](http://www.gesunde-jugendarbeit.at)

[www.feel.ok](http://www.feel.ok)

[www.give.or.at](http://www.give.or.at)

<https://oepgk.at/>



<https://www.saferinternet.at/>

[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

Hilfreiche Links für Jugendliche

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

[www.feel.ok](http://www.feel.ok)

<https://www.saferinternet.at/>

Gute Gesundheitsinformation

<https://oepgk.at/schwerpunkte/gute-gesundheitsinformation-oesterreich/>

<https://oepgk.at/website2023/wp-content/uploads/2023/04/oepgk-gesundheitsinformation-fuenfzehn-qualitaetskriterien.pdf>

<https://www.infos-ohne-nebenwirkung.at/>

[https://www.gesunde-jugendarbeit.at/sites/default/files/wissen/2024-01/BMSGPK\\_Studie\\_Werbeumfeld\\_Kinder\\_und\\_Jugendliche.pdf](https://www.gesunde-jugendarbeit.at/sites/default/files/wissen/2024-01/BMSGPK_Studie_Werbeumfeld_Kinder_und_Jugendliche.pdf)

Studienergebnisse zu Kinder- und Jugendgesundheit

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit.html>

## 5. Fallbeispiele

Aus den Webinaren, die auch dem Austausch aus der Praxis dienten, stammen die nachfolgenden Fallbeispiele, die von Jacqueline Pühringer (onjuvi) zur Verfügung gestellt wurden.



## 5.1. Essstörungsfördernde Inhalte auf TikTok

Ein Mädchen kommt regelmäßig ins Jugendzentrum. In letzter Zeit fällt auf, dass sie Gewicht verloren hat. Während eines Gruppengesprächs erzählt sie, dass sie viele Videos auf TikTok sieht, die extrem dünne Frauen zeigen und Tipps für weniger Essen geben.

— Was kann ich tun? Wie handle ich?

Das Mädchen behutsam ansprechen, ohne zu werten: „Mir ist aufgefallen, dass du viel über TikTok-Videos sprichst. Möchtest du mir erzählen, was dich daran fasziniert?“ Auf den Einfluss von TikTok-Inhalten eingehen: „Weißt du, dass viele dieser Videos bearbeitet oder inszeniert sind?“ Unterstützungsangebote machen, z.B. psychologische Beratung.

Falls eine gute Beziehung zur Jugendlichen besteht, kann direkt ein vertiefendes Gespräch gesucht werden. Bei loserem Kontakt die Themen zunächst allgemeiner ansprechen, um Vertrauen aufzubauen.

— Welche Haltung steht da dahinter?

Verständnis und Offenheit zeigen, ohne Schuld oder Druck aufzubauen. Auf gesellschaftliche Schönheitsideale kritisch eingehen.



## 5.2. Dickpics auf Snapchat

Ein Jugendlicher kontaktiert die Jugendarbeiterin über Snapchat und berichtet, dass er ein unangenehmes Bild (Dickpic) von einem Bekannten erhalten hat. Er weiß nicht, wie er darauf reagieren soll und fühlt sich unwohl.

— Wie kann ich den Jugendlichen unterstützen?

Ruhig und verständnisvoll reagieren: „Das klingt nach einer unangenehmen Situation. Es war richtig, dass du dich meldest.“ Technische Lösungen anbieten: Zeigen, wie die Person blockiert und gemeldet wird. Stärken: „Du hast das Recht, solche Inhalte nicht zu akzeptieren.“ Welche Möglichkeiten gibt es, Vorfälle zu melden? Über Snapchat die Meldung anonym einreichen. Ansprechstellen wie Rat auf Draht oder Fachstelle digitaler Kinderschutz empfehlen.

— Welche Haltung nehme ich ein?

Klare Position gegen digitale Grenzüberschreitungen. Den Jugendlichen stärken, ohne die Situation zu dramatisieren.

## 5.3. Schlimme Kommentare auf TikTok

Der Jugendarbeiter sieht auf TikTok ein Video einer Jugendlichen aus dem Jugendzentrum. Unter ihrem Beitrag stehen viele beleidigende Kommentare. Sie wirkt in letzter Zeit auch in der Gruppe zurückgezogen und unsicher. Wie kann er die Jugendliche ansprechen? Direkt, aber behutsam: „Ich habe gesehen, dass du auf TikTok Kommentare erhalten hast, die nicht okay sind.“



Möchtest du darüber sprechen?“ Sicherheit anbieten: „Ich kann dir helfen, diese Kommentare zu melden und dein Profil zu schützen.“

— Wie schaffe ich eine sichere Atmosphäre?

Ein Gespräch in einem geschützten Raum anbieten. Betonen, dass sie nichts falsch gemacht hat: „Es gibt leider Menschen, die absichtlich verletzend sind. Das hat nichts mit dir zu tun.“

— Welche Haltung bringe ich ein?

Klare Ablehnung von Cybermobbing und Unterstützung für die Betroffene. Sensibilität für die mögliche Scham oder Unsicherheit der Jugendlichen.

#### 5.4. Riskante Challenges auf TikTok

Ein Jugendlicher erzählt in der Gruppe begeistert von einer Challenge, die er auf TikTok gesehen hat. Die Challenge beinhaltet riskante körperliche Aktionen, die er mit seinen Freunden ausprobieren möchte.

— Wie spreche ich die Risiken an?

Neugierig und ohne Vorwürfe: „Klingt spannend! Hast du dir schon überlegt, was passieren könnte, wenn etwas schiefgeht?“ Alternativen anbieten: „Es gibt Challenges, die genauso cool, aber sicherer sind.“

— Wie ermutige ich zu Alternativen?



Beispiele zeigen: „Wie wäre es, wenn du mit deinen Freunden eine Challengeentwickelst, die witzig und ungefährlich ist?“ Gruppenworkshops anbieten, um kreative Ideen zu fördern.

— Welche Haltung nehme ich ein?

Offenheit gegenüber jugendlichem Enthusiasmus, gepaart mit Verantwortung. Förderung von Eigenverantwortung und Reflexion.

## 6. Learnings/Ergebnisse aus der Evaluation

Am ersten Durchgang der Fortbildung „Next Level. Digitale Gesundheitskompetenz“ nahmen 23 Fachkräfte der Offenen Jugendarbeit aus Tirol, Wien und Salzburg teil. Nach der absolvierten Fortbildung wurden die Teilnehmer\*innen gebeten einen Online-Feedbackbogen auszufüllen. Nachfolgend die Ergebnisse von 17 Rückmeldungen.

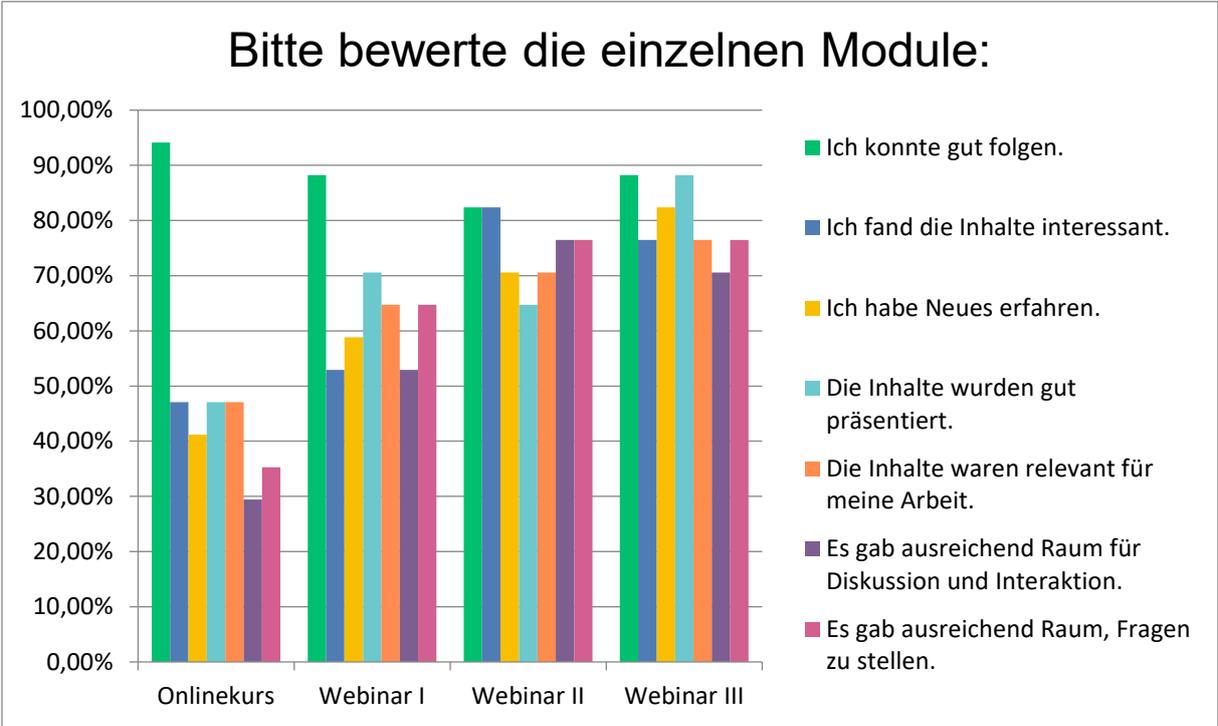
Wieviele Sterne gibst Du der Fortbildung?

Beantwortet: 17    Übersprungen: 0

4.4★

average rating





**Freie Rückmeldungen**

- Super spannender Kurs! Tolle Arbeit der Seminarleiter\*innen.
- Interessante Doku, die auch das wichtige Thema KI und mentale Gesundheit thematisiert
- mehr auch Richtung Offene Jugendarbeit denken
- etwas schwierig fand ich im zweiten Teil, die Erstellung einer eigenen Kampagne im Netz. Dafür hätte mehr Zeit eingeplant werden sollen
- Vielen Dank für die gute Fortbildung! Sie war sehr gut gestaltet und es waren viele neue Ideen und Anregungen dabei.