

# DAS PSYCHOSOZIALE WOHLBEFINDEN VON JUNGEN MENSCHEN STÄRKEN!

Fibel zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von jungen  
Menschen

**Autor:innen:** Gerlinde Rohrauer-Näf, Irina Vana, Lisa Schlee, Brigitte  
Lindner, Anita Denk-Slavik (Kompetenzzentrum Zukunft  
Gesundheitsförderung, GÖG/ FGÖ)

**Inhaltlich ergänzt von:** Valerie Lust (BMSGPK), Florian Wallner (ZGMP), Beate  
Gruber (GÖG)

WohlfühlPOOL



Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung

Agenda  
Gesundheitsförderung

A purple brushstroke background with a rough, torn edge effect, centered on a white background. The text is written in a black, hand-drawn, uppercase font.

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN

# ZAHLEN, DATEN & FAKTEN:

## WAS IST JUNGEN MENSCHEN MIT BLICK AUF IHRE PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT WICHTIG?

Die Kindheit und Jugend ist eine sensible Lebensphase, in der junge Menschen spezifische **Entwicklungsaufgaben zu meistern** haben.

**Aufwachsen** bedeutet:

- eine eigene Identität und Interessen zu entwickeln
- Handlungsspielräume auszuloten und Pläne zu entwickeln
- eigenständige Beziehungen und soziale Bindungen aufzubauen
- Kompetenzen für eine selbstverantwortliche und Selbstbestimmte Lebensführung zu entwickeln.

Damit gehen viele Veränderungen und Herausforderungen einher, bei denen Kinder und Jugendliche ein **unterstützendes und gesundheitsförderndes Umfeld** brauchen.

**Aktuelle Jugendstudien\* zeigen:**

Die meisten Jugendlichen blicken durchaus positiv und optimistisch in ihre Zukunft, wenn auch mit vielen gesellschaftlichen Sorgen, verbringen ihre freie Zeit äußerst vielfältig, wenn auch viel online, und neben einer guten Ausbildung und einem sicheren Arbeitsplatz ist ihnen mit Blick auf ihre Gesundheit besonders wichtig:

Gute, harmonische Beziehungen und soziale Unterstützung

Körperliche und psychische Gesundheit

Verlässliche, zugewandte Bezugspersonen in der Schule und am Arbeitsplatz

Gute Dinge im Leben genießen zu können

Eigenverantwortung, Gestaltungsspielraum & Mitbestimmung

\*Jugendforschung Pädagogische Hochschule Österreichs, 2021; Der Pragmaticus: Jugendstudie, 2023; Agenda Gesundheitsförderung, 2023

# ZAHLEN, DATEN & FAKTEN:

WAS IST JUNGEN MENSCHEN MIT BLICK AUF IHRE PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT WICHTIG?

Die neuesten Ergebnisse zu Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Schüler:innen & Lehrlingen in Österreich zeigen positive wie negative Entwicklungen in den letzten Jahren:\*

## Lebenszufriedenheit

Fast jeder 3. Jugendliche, Schüler:in und Lehrling, ist nicht sehr zufrieden mit dem eigenen Leben. Kontinuierlich verschlechtert hat sich die Lebenszufriedenheit in den letzten Jahren, jedoch nur bei den Älteren.

## Soziale Beziehungen

Knapp  $\frac{3}{4}$  aller Schüler:innen pflegen gute Freundschaften. Mobbing in der Schule ist seit einigen Jahren stark gesunken, Cybermobbing-Fälle nehmen jedoch zu.

## Psychische Gesundheit

Mädchen berichten in den letzten 5 Jahren deutlich häufiger als Burschen gereizt oder schlecht gelaunt, nervös und niedergeschlagen zu sein. Das emotionale Wohlbefinden der Burschen verschlechtert sich mit zunehmendem Alter jedoch ebenfalls.

## Gesundheitskompetenzen

Schüler:innen werden mit zunehmendem Alter gesundheitskompetenter. Dennoch findet es nur die Hälfte der Älteren einfach herauszufinden, an wen sie sich wenden können, wenn es ihnen oder ihren Mitmenschen psychisch schlecht geht.

**Die psychosoziale Gesundheit und Lebensqualität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat vor dem Hintergrund multipler Krisen in den letzten Jahren insgesamt stark gelitten.** Besonders stark betroffen sind Mädchen, Jugendliche mit nicht-binärer Geschlechtsidentität, sozioökonomisch benachteiligte Schüler:innen und junge Menschen mit Migrationshintergrund.

**Wichtig sind daher besonders zielgruppenspezifische und bedarfsorientierte Angebote zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen!**

\*Felder-Puig et al. 2023a/b/c/d; BMSGPK,2023; Felder-Puig & Winkler, 2021.;Gaiswinkler et al., 2023

# DAS ABC DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

# WAS MACHT PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT AUS?

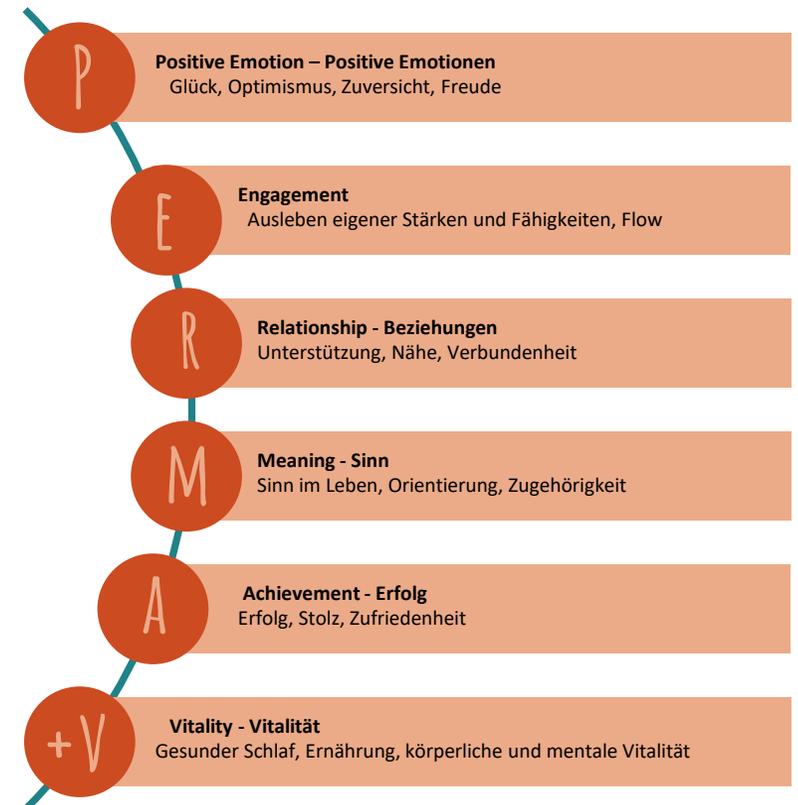
Die WHO definiert **psychosoziale Gesundheit** als, Zustand des **Wohlbefindens**, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, normale Lebensbelastungen bewältigen sowie produktiv sein kann und im Stande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.\*

## Psychosoziales Wohlbefinden umfasst mehrere Komponenten:

(vgl. PERMA Modell aus der Positiven Psychologie\*\*)

### Das (Er)Leben von...

- ...**positiven Emotionen**, wie Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit.
- ...**Engagement** und das Ausleben der eigenen Stärken und Fähigkeiten.
- ...**positiven Beziehungen** und sozialer Verbundenheit.
- ...**Sinn** und Teil eines großen Ganzen, einer Gemeinschaft zu sein.
- ...**Leistungsfähigkeit** und eigenen Erfolgserlebnissen.
- ...**körperlicher Vitalität** und psychosomatischem Wohlbefinden.



\*WHO Mental Health Action Plan 2013-2020

\*\*adaptiert von Seligman, 2011: Erweiterung des PERMA-Modells, um die Komponente "Vitalität" (PERMA-V, Zhivotovskaya, 2014)

# WIE KANN DIE PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT GEFÖRDERT WERDEN?

Das „**ABC der psychosozialen Gesundheit**“ kommuniziert wissenschaftlich fundiertes Wissen zur Förderung und dem Erhalt des psychosozialen Wohlbefindens auf einfache Weise. Die drei handlungs- und ressourcenorientierten Botschaften zeigen auf, wie jede:r Einzelne die (eigene) psychosoziale Gesundheit stärken kann und wie Resilienz gefördert werden kann\*:

## A

### ACHTE AUF DICH:

Tu etwas, das dir Freude bereitet!  
Sei aktiv, ob mental, körperlich oder sozial.

**AKTIV ZU SEIN** stärkt das psychosoziale Wohlbefinden, indem positive Gefühle, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und körperliche Vitalität gefördert werden!

## B

### BLEIBE IN KONTAKT:

Unternimm etwas gemeinsam mit anderen! Stärke deine sozialen Beziehungen, um verbunden zu sein.

**SOZIAL VERBUNDEN ZU SEIN** stärkt das psychosoziale Wohlbefinden, indem positive Beziehungen, Zugehörigkeitsgefühl, soziale Teilhabe, Zusammenhalt und Unterstützung gefördert werden!

## C

### CHECK DEIN UMFELD:

Engagiere dich für etwas, das dir wichtig ist! Beteilige dich und erlebe Sinn.

**SINNVOLL ENGAGIERT ZU SEIN** stärkt das psychosoziale Wohlbefinden, indem Erfolgs- und Sinnerleben, Kohärenzgefühl, aktive Bewältigung von Herausforderungen und Selbstwirksamkeit gefördert werden!

\* Weitere Informationen zum „ABC der psychosozialen Gesundheit“ finden Sie unter <https://wohlfuehl-pool.at/kernbotschaften>

# WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE MASSNAHMEN

## ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT VON JUNGEN MENSCHEN

**Gesundheitsfördernde Maßnahmen für junge Menschen** setzen direkt beim Einzelnen und bei den Lebenswelten an, die so gestaltet werden müssen, dass ein gesundes Aufwachsen für alle möglich ist.

Über die **gesamte Lebensspanne** und entlang der **Entwicklungsstufen von Kindern und Jugendlichen** gibt es verschiedenste fundierte Angebote und Unterstützungssysteme in Österreich. Wirksam angesetzt werden kann etwa mit Angeboten **ab der Schwangerschaft, mit aufsuchender Familienarbeit und -begleitung, Frühförderung und Elternbildung**. Besonders der schulische und außerschulische Bereich, als wichtige Lebenswelt junger Menschen, bietet Möglichkeiten für alle Kinder und Jugendliche gesundheitsfördernde Maßnahmen anzubieten.\*

**Auf vier Maßnahmen wird in weiterer Folge genauer eingegangen:**

- (Lebens-)Kompetenzförderung bei jungen Menschen in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen ebenso wie in der außerschulischen Jugendarbeit
- Psychosoziale Unterstützungsangebote für Pädagog:innen & Personen, die mit jungen Menschen arbeiten
- Schulentwicklung für gesundheitsfördernde Lern- und Lebenswelten
- Sensibilisierung- und Informationsmaßnahmen zu psychosozialer Gesundheit in der Bevölkerung

\* Felder-Puig et al., 2023c/d

# STÄRKUNG DER (LEBENS-)KOMPETENZEN JUNGER MENSCHEN

Die Stärkung von sogenannten Lebenskompetenzen (life skills) steigert nachweislich die Resilienz und fördert damit Ressourcen für die psychosoziale Gesundheit und das Wohlbefinden.\*

„Lebenskompetenzen“ sind all jene Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Menschen benötigen, um mit altersgemäßen Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen.

Folgende Kompetenzen gilt es laut anerkannter Konzepte\*\* insbesondere bei jungen Menschen zu stärken:

-  **Emotionale Kompetenzen:** Regulation und Bewältigung von Gefühlen, Stressbewältigung
-  **Soziale Kompetenzen:** Kommunikationsfähigkeiten, Empathie, interpersonale Beziehungsfähigkeiten, Konfliktbewältigung, Medienkompetenz
-  **Positive Selbstwahrnehmung:** Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbst – und Körperbild
-  **Problemlösekompetenz:** Problembewältigungsstrategien, Entscheidungsfähigkeit, kreatives und kritisches Denken
-  **(Psychosoziale) Gesundheitskompetenz:** Wissen, Motivation und Fähigkeiten im Umgang mit Informationen und Angeboten zur Stärkung der (psychosozialen) Gesundheit von sich und anderen, adäquater Umgang mit (psychosozialen) Herausforderungen und Belastungen sowie psychischen Problemen und Erkrankungen

Damit Lebenskompetenzprogramme in der Praxis auch tatsächlich wirksam werden, gibt es ein paar wichtige **Gelingsbedingungen** bei der Durchführung\*\*\*:

-  strukturiert, aufeinander aufbauend
-  interaktiv
-  intensiv
-  entwicklungsangemessen
-  motivierend

Qualitätsgesicherte, kostenlose Tools zur Kompetenzförderung junger Menschen finden Sie in unserer [Auswahl aus der der ToolBOX \(2023\)](#) und viele weitere in der ToolBOX auf unserer Plattform.

WohlfühlPOOL

TOOLS



\* Ramelow et al., 2013 \*\*u.a. WHO, 1994; Hallmann, 2020; Schwarzer, 2005 \*\*\*Felder-Puig et al. 2023c

# PSYCHOSOZIALE UNTERSTÜTZUNG

FÜR PÄDAGOG:INNEN & PERSONEN, DIE MIT JUNGEN MENSCHEN ARBEITEN

**Die psychosoziale Gesundheit von Pädagog:innen wirkt sich auf jene von jungen Menschen aus und vice versa:**

**Gelingende Beziehungen und ein positives, soziales Miteinander**, das sich durch gegenseitigen Respekt und Anerkennung, Partizipation und einem Vertrauensverhältnis aller Beteiligten sowie einer transparenten Kommunikations- und Konfliktkultur auszeichnet, gelten als wichtige Ressourcen für das psychosoziale Wohlbefinden im pädagogischen Setting.\*

Ein positives Schul- und Beziehungsklima wirkt nicht nur positiv auf das psychosoziale Wohlbefinden, sondern auch auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von allen Beteiligten im pädagogischen Setting, die Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit von Lehrkräften und den Lernerfolg von Kindern und Jugendlichen.\*\*

**Folgende psychosoziale Ressourcen von Pädagog:innen gilt es mit gesundheitsfördernden Angeboten besonders zu unterstützen:\*\*\*\***

-  **Selbstfürsorge, Resilienzförderung und Burnout-Prävention**
-  **Soziale Unterstützung & Zusammenarbeit** im Kollegium und der Schulleitung
-  **Persönlichkeitsentwicklung:** Stärkung von Selbstbewusstsein, ressourcenorientierten Denkens, Selbstreflexion und Förderung gesunder Bewältigungsstrategien
-  **Kommunikation und Zeitmanagement**
-  **Supervision und Intervision**

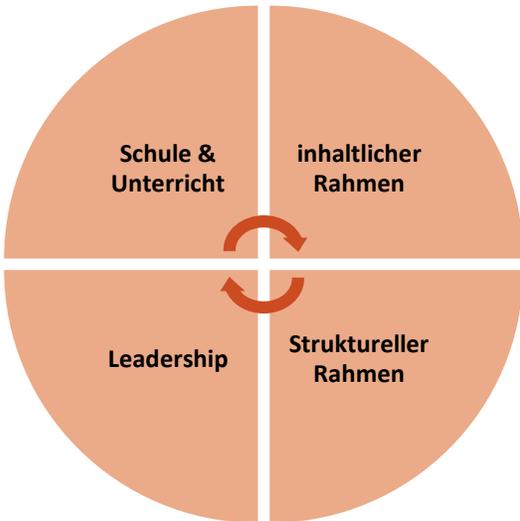
**Qualitätsgesicherte, kostenlose Tools und Informationen zu Unterstützungsangeboten** für Pädagog:innen und Personen, die mit jungen Menschen arbeiten finden Sie in unserer [Auswahl aus der ToolBOX \(2023\)](#) und viele weitere in der ToolBOX auf unserer Plattform

WohlfühlPOOL



\*Frauendorfer & Lengauer-Baumkirchner, 2021 \*\* Ramelow et al., 2013 \*\*\*Cui, 2022; Granziera et al., 2023; Dachverband der Sozialversicherungsträger, 2020

# GESUNDHEITSFÖRDERNDE SCHULENTWICKLUNG



## SCHULE & UNTERRICHT

**Nachhaltig wirksame Prävention braucht einen strategischen und operativen Transfer in die gelebte Praxis.\***

Eine standortspezifische Schulentwicklung ermöglicht:

- Aufbauen auf vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen
- Einbindung relevanter Stakeholder
- Abstimmen der Entwicklung auf den Bedarf am Standort
- Planung und Einführung machbarer Maßnahmen
- Nachhaltige Verankerung von Strategie und Maßnahmen in Strukturen und Prozessen von Schule und Unterricht

## INHALTLICHER RAHMEN

**Die Förderung der psychosozialen Gesundheit und Gewaltprävention kann im Kontext von Schulentwicklung in folgende Bereiche eingeordnet werden\*:**

- Sensibilisierung für das Thema & Commitment
- Erarbeitung und Umsetzung von Maßnahmen zur Prävention
- Aufbau eines Case-Management

## STRUKTURELLER RAHMEN

**Hilfreiche Rahmenbedingungen für Schulentwicklung\*\*\***

- Schulentwicklung umfasst Organisations-, Unterrichts- und Personalentwicklung.
- Die Bildung einer Steuergruppe unterstützt den Entwicklungs- und Implementierungsprozess
- Beratung durch Schulentwicklungsberater:innen ermöglicht weitere Unterstützung und einen externen Blick.

Hilfreiche Orientierung bietet das QMS bspw. mit dem Qualitätsrahmen für Schulen

## LEADERSHIP

**Nachhaltige Entwicklung und Implementierung bedeutet vor allem auch: Ansetzen bei der Haltung und eigenen Verhaltensweisen. \*\*\***

Leadership & Haltung beeinflussen die Wahrscheinlichkeit des Erfolgs der Schulentwicklung:

- Gemeinsames Bewusstsein und Konsens zur Bedeutsamkeit des Entwicklungsfelds
- Unterstützung und Mitwirkung der Schulleitung im Prozess
- Partizipationsmöglichkeiten im Entwicklungsprozess
- Vorleben und Vorbildwirkung durch Schulleitung und Pädagog:innen

## Möglicher Ablauf\*\*

- Sensibilisierung aller Beteiligten
- Erhebung des Ist-Standes (bspw. durch AVEO-S oder AVEO-T oder andere Erhebungen auf [www.iqes.net](http://www.iqes.net))
- Klärung von Zielen und vorhandenen Ressourcen
- Planung von Maßnahmen
- Umsetzung und Verankerung von Maßnahmen
- Evaluierung

\* Wallner 2022 \*\* Wallner 2018 \*\*\* Bodlak 2018; Wallner 2022

# BREITE SENSIBILISIERUNG UND INFORMATION

## ZU PSYCHOSOZIALER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Verbreitung von wissenschaftlich fundierten Informationen zu gesundheitsfördernden Ressourcen und Handlungsspielräumen jedes Einzelnen, stärkt nicht nur die **psychosoziale Gesundheit in der Bevölkerung**, sondern schärft auch das **Bewusstsein für wichtige Rahmenbedingungen** zum Erhalt und zur Förderung des Wohlbefindens aller.

Internationale Informationskampagnen in Australien und verschiedenen europäischen Ländern haben gezeigt, dass einfach **verständliche, handlungsorientierte Botschaften, die wissenschaftlich fundiertes Wissen gut nachvollziehbar vermitteln** und in verschiedenen Lebenswelten leicht umgesetzt werden können, wirksam sind, um die psychosoziale Gesundheit breit zu fördern.\*

**Breite Sensibilisierung zur Förderung der psychosozialen Gesundheit setzt auf zwei Ebenen an:**

- Die **Bevölkerung** wird durch die Verbreitung von einfachen, positiven Botschaften, evidenzbasierten Informationen und qualitätsgesicherten Angeboten für die Förderung der (eigenen) psychosozialen Gesundheit sensibilisiert, empowert und aktiviert.
- Das Engagement von **Fachkräften, Organisationen und Entscheidungsträger:innen** wird durch Vernetzung und eine breite Bündnispartnerschaft unterstützt, um gemeinsam Rahmenbedingungen für die Stärkung psychosozialer Gesundheit aller zu schaffen.

**Zielgruppenspezifische Initiativen**, die sich zum Beispiel gezielt an junge Menschen und deren Bezugspersonen richten, eignen sich um bedarfsorientierter, jene Informationen und Ressourcen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit zu vermitteln, die besonders relevant für die jeweilige Altersgruppe und dazugehörige Lebenswelten sind.

**Qualitätsgesicherte, kostenlose Tools zur Sensibilisierung und Information** zu psychosozialer Gesundheit finden Sie in unserer [Auswahl aus der ToolBOX \(2023\)](#) und viele weitere in der ToolBOX auf unserer Plattform



\* Hintergrundinformationen zur Evidenz der Initiative am WohlfühlPOOL: <https://wohlfuehl-pool.at/evidenz-wirkung-abc-fuer-psycho-soziale-gesundheit>



DER WOHLFÜHLPOOL

# WOHLFÜHLPOOL

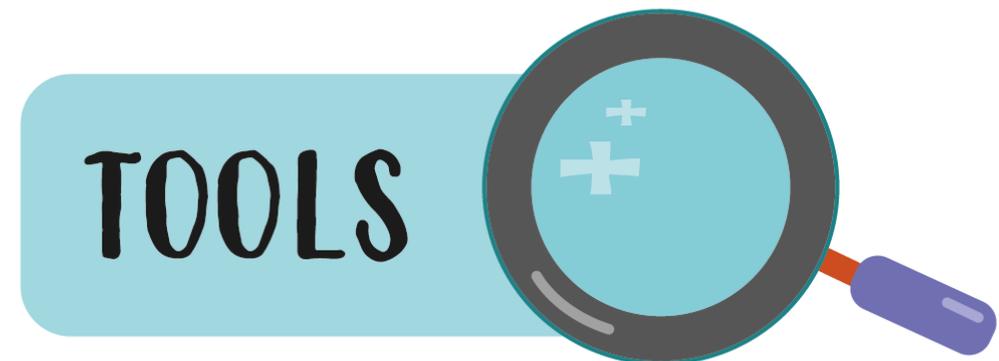
Der WohlfühlPOOL ([www.wohlfuehl-pool.at](http://www.wohlfuehl-pool.at)) ist eine Plattform für die psychosoziale Gesundheit von jungen Menschen und bietet neben hilfreichen Informationen zum Thema psychosoziale Gesundheitsförderung, einer Sammlung kostenloser, qualitätsgesicherter Tools und inspirierender Leuchtturm-Projekte auch die Möglichkeit sich als Bündnispartner:in für das Thema zu positionieren und zu engagieren.



Es gibt bereits eine Vielzahl an Unterstützungsangeboten, Materialien und Tools für Pädagog:innen und Personen, die mit jungen Menschen arbeiten, interessierte Bezugspersonen und Stakeholder, die die psychosoziale Gesundheit von jungen Menschen in Österreich stärken möchten.

In unserer ToolBOX auf dem WohlfühlPOOL finden Sie eine Vielzahl **an kostenlosen, qualitätsgesicherten Tools und Angeboten zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen**, die den Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung\* entsprechen und im Rahmen von Qualitätssicherungsprozessen des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und/oder Ministerien geprüft wurden, und daher empfohlen werden.

Zur ToolBOX am WohlfühlPOOL: [www.wohlfuehl-pool.at/toolbox](http://www.wohlfuehl-pool.at/toolbox)



\* Qualitätskriterien zu Grundprinzipien der Gesundheitsförderung unter: <https://fgoe.org/qualitaetskriterien>



# ANHANG: LITERATUR & LINKS

# LITERATUR UND LINKS

**Agenda Gesundheitsförderung (2023):** 10 Maßnahmenbündel für eine gesundheitsfördernde Zukunft in Österreich. Roadmap „Zukunft Gesundheitsförderung“ [online]. Gesundheit Österreich, <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at/kozug/roadmap>

**BMSGPK (2023):** Aktueller Lehrlingsgesundheitsbericht: „Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Lehrlingen: Ergebnisse der Lehrlingsgesundheitsbefragung 2021/22“

**Bodlak, Reinhard (2018):** Erwartungen an Beraterinnen und Berater für Schulentwicklung: Wie Schulentwicklungsberatung gelingen kann. Heidelberg: Verlag für systemische Forschung im Carl-Auer Verlag.

**Bühler, Anke & Hepekausen Kathrin (2015):** Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht. IFT Institut für Therapieforchung. München, <https://repository.publisso.de/resource/frl:2822891-1/data>, dl. 28.09.2023

**Cui Liying (2022):** The Role of Teacher–Student Relationships in Predicting Teachers’ Occupational Wellbeing, Emotional Exhaustion, and Enthusiasm. *Front. Psychol.* 13:896813. doi: 10.3389/fpsyg.2022.896813

**Dachverband der Sozialversicherungsträger (2020):** Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer. Service Stelle Gesunde Schule. Wien

**Der Pragmaticus: Jugendstudie (2023):** Jugend mit Sorge und Mut. Die Ergebnisse. 5.Februar 2023, <https://www.derpragmaticus.com/r/jugend-studie-ergebnisse>, dl. 28.9.1981

**Evidenz zur Wirkung der Initiative ABC für die psychosoziale Gesundheit,** <https://wohlfuehl-pool.at/evidenz-wirkung-abc-fuer-psychosoziale-gesundheit>, dl. 28.09.2023

**Felder-Puig, Rosemarie & Winkler, Roman (2021):** „Gemeinsam zurück in die Normalität“. Wie Schulen und andere Institutionen Kinder und Jugendliche dabei unterstützen können. Gesundheit Österreich, Wien

**Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman (2023a):** Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Hg. v. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Wien

**Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman (2023b):** Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. HBSC Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Hg. v. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Wien

# LITERATUR UND LINKS

**Felder-Puig, Rosemarie; Lindner, Brigitte; Vana, Irina; Schlee, Lisa; Rohrauer-Näf, Gerlinde (2023c):** Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und/oder jungen Erwachsenen. Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien.

**Felder-Puig, Rosemarie; Vana, Irina; Lindner, Brigitte; Schlee, Lisa; Rohrauer-Näf, Gerlinde (2023d):** Angebote zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Überblick über Angebote, die sich direkt an die Zielgruppen wenden. Gesundheit Österreich, Wien.

**Frauendorfer, Andrea; Lengauer-Baumkirchner (2021):** Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer\*innengesundheit. Handreichung für gute, gesundheitsfördernde Schulen. NCoC (National Center of Competence) für Psychosoziale Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich, Linz

**Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Rönnau-Böse, Maike (2013):** Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen, Studien zur Resilienzforschung (1) Springer Wiesbaden  
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-32259-5>

**Gaiswinkler, Sylvia; Pfabigan, Johanna; Pentz, Richard; Teufel, Lukas; Winkler, Roman (2023):** LGBTIQ+-Gesundheitsbericht 2022. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Wien

**Granziera, Helena, Martin, Andrew J. & Collie, Rebecca J. (2023):** Teacher well-being and student achievement: A multilevel analysis. Soc Psychol Educ 26, 279–291. <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09751-1>

**Hallmann, Jürgen (2020):** Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden; <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i070-2.0>, dl. 28.09.2023

**Helmreich, Isabella., Kunzler, Angela, Chmitorz, Aandrea, König, Jochem, Binder, Harald, Wessa, Michele, & Lieb, Klaus (2017):** Psychological interventions for resilience enhancement in adults. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 2017(2), CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527>

**Implementing Mental Health Promotion:** The Act-Belong-Commit Mentally Healthy WA Campaign in Western Australia. Video zur ABC-Kampagne: <https://www.youtube.com/watch?v=OEIOwVS-FoY>, dl. 28.09.2023

**Jugendforschung Pädagogische Hochschulen Österreichs (Hrsg) (2021):** „Lebenswelten 2020“. Werthaltungen junger Menschen in Österreich: Zentrale Ergebnisse. Reihe FokusBildungSchule (Bd.10). StudienVerlag, Innsbruck

# LITERATUR UND LINKS

**Qualitätskriterien zu Grundprinzipien der Gesundheitsförderung des Fonds Gesundes Österreich:** <https://fgoe.org/qualitaetskriterien> dl. 28.09.2023

**Ramelow, Daniela, Unterweger, K., Gugglberger, Lisa, Felder-Puig, Rosi (2013):** Die Bedeutung des Schulklimas für die Gesundheit von Schüler/innen und Lehrer/innen. Wien: Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research.

**Rohrauer-Näf, Gerlinde; Haller, Beatrix; Wallner, Florian; Felder-Puig, Rosemarie ; Antosik, Jennifer; Griebler, Robert (2022):** Initiative Wohlfühlzone Schule –ein Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit und (Cyber-)Mobbingprävention an österreichischen Schulen. Wien: Fonds gesundes Österreich; [https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/Hintergrundbericht\\_Wohlfuehlzone%20Schule\\_end.pdf](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/Hintergrundbericht_Wohlfuehlzone%20Schule_end.pdf) dl. 2.10.2023

**Schwarzer, Ralf (2005):** Überblick über die Gesundheitspsychologie. In R. Schwarzer (Hrsg.), Gesundheitspsychologie (S. 1-10). Göttingen: Hogrefe.

**Seligman, Martin (2011):** Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Policy, 27(3), 1–60.

**Sozialversicherung: Gesundheitsförderung in der Schule,** <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.844051&portal=svportal>, dl. 2.10.2023

**Wallner, Florian (2018):** Mobbingprävention im Lebensraum Schule. ÖZEPS, Wien

**Wallner, Florian (2022):** Gewalt- und Mobbingprävention an Schulen: Ansatzpunkte, Evidenzen und Umsetzungsmöglichkeiten. In Rohrauer-Näf, G.; Haller, B.; Felder-Puig, R.; Wallner, F.; Griebler, R.; Antosik, J. (Hrsg.) (2022): Initiative Wohlfühlzone Schule – ein Programm zur Förderung der Psychosozialen Gesundheit und (Cyber-)Mobbingprävention an österreichischen Schulen. Wissenschaftlicher Hintergrund und Konzept. Fonds Gesundes Österreich, Gesundheit Österreich GmbH, Wien

**World Health Organization - WHO (2013),** Mental Health Aktion Plan 2013-2020. WHO, Geneva, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>, dl. 28.09.2023

**World Health Organization — WHO (Ed.). (1994):** Life skills education in schools. Geneva: WHO.

**Zhivotovskaya, Emiliya (2014):** PERMA-V, dl. <https://positivepsychologynews.com/news/elaine-obrien/2014111930383>

# IMPRESSUM

**Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung**  
**Gesundheit Österreich GmbH**  
**Fonds Gesundes Österreich**  
Aspernbrückengasse 2  
1020 Wien  
E-Mail: [psychosoziale.gesundheitsfoerderung@goeg.at](mailto:psychosoziale.gesundheitsfoerderung@goeg.at)



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH 



Finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung