

# 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 horizontal purple brushstroke with irregular, torn edges, serving as a background for the text.

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



# 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 & Heppekausen 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