

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

DAS ABC DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

WAS MACHT PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT AUS?

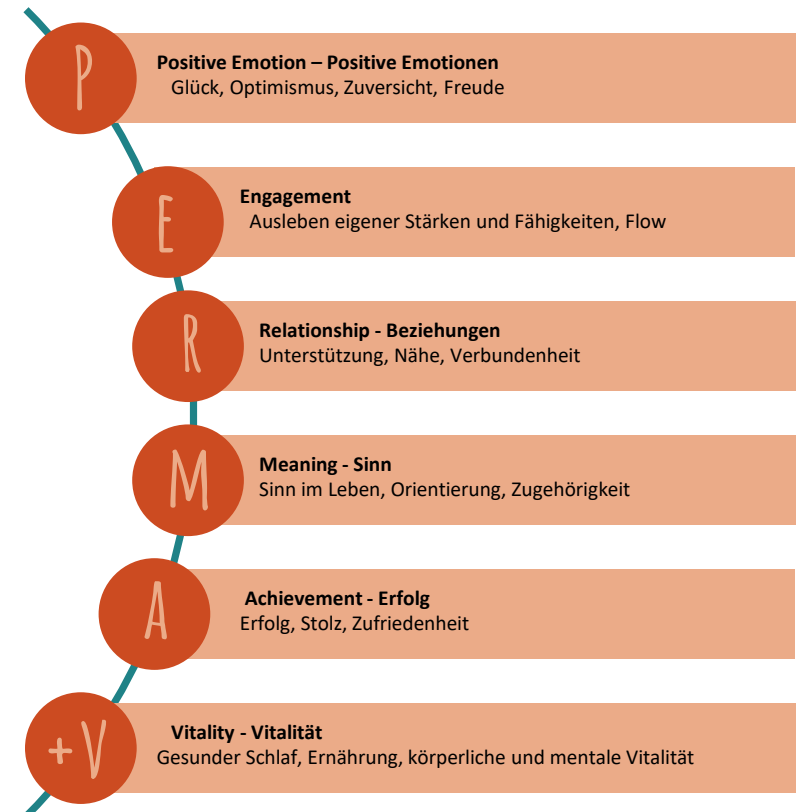
Die WHO definiert **psychosoziale Gesundheit** als, Zustand des **Wohlbefindens**, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, normale Lebensbelastungen bewältigen sowie produktiv sein kann und im Stande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.*

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 **Gelingensbedingungen** 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)
- 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>

A purple brushstroke background with a rough, hand-painted edge, centered on a white page. The text is written in a black, hand-drawn font across the middle of the stroke.

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=OEI0wVS-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 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



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 



Finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung