

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



DER WOHLFÜHLPOOL

WOHLFÜHLPOOL

Der WohlfühlPOOL (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



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

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

AUSWAHL AUS DER TOOLBOX
UND EMPFOHLENE ANGEBOTE (2023)

AUSWAHL AUS DER TOOLBOX (2023)

Für dieses Infopaket haben wir eine Auswahl an qualitätsgesicherten Tools und Angeboten aus unserer ToolBOX und geförderten Projekten zusammengestellt, die **bundesweit und kostenlos** zur Verfügung stehen. Hilfreiche Materialien und Unterstützungsangebote für die pädagogische Arbeit mit jungen Menschen, informative Webseiten, Literatur und vieles mehr rund um die Förderung der psychosozialen Gesundheit. Alle hier angeführten Tools und Angebote finden sich auf dem WohlfühlPOOL.

Die Auswahl ist **nach Altersgruppen** gegliedert:

1

.. für Kinder im Kindergartenalter
und Volksschulalter

2

.. für Kinder und Jugendliche im
Unterstufenalter (Sek I)

3

..für Jugendliche im
Oberstufenalter (Sek II) und
junge Erwachsene

4

... für Pädagog:innen und
andere Personen, die mit
jungen Menschen arbeiten

Hinweis: Einzelne Tools sind im Überblick mehrfach angeführt, da sie für unterschiedliche Altersgruppen geeignet sind.

TOOLS FÜR KINDER IM KINDERGARTENALTER & VOLKSSCHULALTER

Name des Tools	Ziel- und Themensetzung	Medienart (Format)	Anbieter:in
<u>Gemeinsam stark werden</u>	Lebenskompetenzprogramm, um Kinder in schwierigen Zeiten zu stärken	Lehreinheiten mit Übungen und Begleitmaterialien, Fortbildung für Lehrpersonen	Österreichische ARGE Suchtvorbeugung mit Fachstellen in allen Bundesländern, Weitblick GmbH
<u>Gesund aus der Krise</u>	Psychologische und psychotherapeutische Beratung und Behandlung	Kostenfreie Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting	Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP), Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)
<u>GET! Gesunde Entscheidungen treffen (im Kindergarten)</u> <u>GET! Gesunde Entscheidungen treffen (in der Volksschule)</u>	Förderung der Gesundheitskompetenz	Gesprächsimpulse, Kartensets, Broschüren mit Arbeitsmaterialien, Workshops für Lehrkräfte	Styria Vitalis
<u>Mit Menti und Super-Menti auf Reisen</u>	Guter Umgang mit Emotionen unterstützt Kinder beim gesunden Aufwachsen	Eltern-/Lehrkräfte-Handbuch, Kinder-Arbeitsbuch, Elterninformation, Webinare für Lehrkräfte	Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
<u>PERMA.teach</u>	Mit Prinzipien der Positiven Psychologie zu psychosozialer Gesundheit	Unterrichtsmaterialien, Apps, Erklärvideos, Spiele & Challenges, Schulinterne Fortbildung	Initiative for Teaching Entrepreneurship (IFTE)
<u>Saferinternet.at</u>	Sicherer, kompetenter und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien	Webseite mit Informationsmaterial und Leitfäden, Workshops, Vorträge, Beratung	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT)
<u>Zusammen.wachsen</u>	Lebenskompetenzprogramm zur sucht- und gewaltpräventiven Kompetenzförderung junger Menschen	Unterrichtsmaterial, Schulungsprogramme für Lehrkräfte, Elternvorträge	Österreichische ARGE Suchtvorbeugung mit Fachstellen in allen Bundesländern

TOOLS FÜR JUNGE MENSCHEN IM UNTERSTUFENALTER (SEK I)

Name des Tools	Ziel- und Themensetzung	Medienart (Format)	Anbieter:in
<u>Gesund aus der Krise</u>	Psychologische und psychotherapeutische Beratung und Behandlung	Kostenfreie Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting	Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP), Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)
<u>Gesunde Boxxx</u>	Informations- und Methodenkoffer für die gesundheitskompetente Jugendarbeit	Box mit Materialien, Handbuch, Infos und Methoden (Einzel- und Gruppenübungen)	Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit (boJA)
<u>GET! Gesunde Entscheidungen treffen</u>	Förderung der Gesundheitskompetenz	Gesprächsimpulse, Kartensets, Broschüren mit Arbeitsmaterialien, Workshops für Lehrkräfte	Styria Vitalis
<u>Ich schaffe das!</u>	Vier Unterrichtsmodule zur Ressourcenstärkung von Kindern und Jugendlichen	Unterrichtsmaterialien und Handbuch	GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
<u>PERMA.teach</u>	Mit Prinzipien der Positiven Psychologie zu psychosozialer Gesundheit	Unterrichtsmaterialien, Apps, Erklärvideos, Spiele & Challenges, Schulinterne Fortbildung	Initiative for Teaching Entrepreneurship (IFTE)
<u>PLUS</u>	Lebenskompetenzprogramm zur sucht- und gewaltpräventiven Kompetenzförderung junger Menschen	Unterrichtsmaterial, Schulungsprogramme für Lehrkräfte, Elternvorträge	Österreichische ARGE Suchtvorbeugung mit Fachstellen in allen Bundesländern
<u>Saferinternet.at</u>	Sicherer, kompetenter und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien	Webseite mit Informationsmaterial und Leitfäden, Workshops, Vorträge, Beratung	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT)
<u>TOPSY</u>	Theorie-, Handlungs- und Methodenwissen für Personen ohne psychosoziale Grundausbildung	Handbuch & begleitende (online-)Workshops	Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und Bundesjugendvertretung (BJV)

TOOLS FÜR JUGENDLICHE IM OBERSTUFENALTER (SEK II) & JUNGE ERWACHSENE

Name des Tools	Ziel- und Themensetzung	Medienart (Format)	Anbieter:in
<u>Gesund aus der Krise</u>	Psychologische und psychotherapeutische Beratung und Behandlung	Kostenfreie Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting	Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP), Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)
<u>Gesunde Boxxx</u>	Informations- und Methodenkoffer für die gesundheitskompetente Jugendarbeit	Box mit Materialien, Handbuch, Infos und Methoden (Einzel- und Gruppenübungen)	bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit (boJA)
<u>Gesunder Lehrling</u>	Initiative zur Stärkung von Gesundheitsressourcen und Gesundheitskompetenzen von Lehrlingen	Toolbox (Online-Plattform), interaktive Kurzvorträge (Gesundheitsimpulse), Videos	Verein OUTWORX – Bewegung & Gesundheit
<u>Ready4Life</u>	Suchtpräventive Coaching-App	Sechs Module in einer App als virtuelles Coaching-Programm mit Informationen, Quizfragen, Wettwerben	Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
<u>Selbstwert Plus</u>	Mädchen und junge Frauen gezielt stärken	Beratungsangebote und Workshops für Mädchen und junge Frauen, Fortbildungen für Multiplikator:innen	FEM Süd und alle Mädchen- und Frauengesundheitszentren in den Bundesländern Österreichs

TOOLS FÜR JUGENDLICHE IM OBERSTUFENALTER (SEK II) & JUNGE ERWACHSENE

Name des Tools	Ziel- und Themensetzung	Medienart (Format)	Anbieter:in
Saferinternet.at	Sicherer, kompetenter und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien	Webseite mit Informationsmaterial und Leitfäden, Workshops, Vorträge, Beratung	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT)
TOPSY	Theorie-, Handlungs- und Methodenwissen für Personen ohne psychosoziale Grundausbildung	Handbuch & begleitende (online-) Workshops	Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und Bundesjugendvertretung (BJV)
TrauMatrix	Übungen und Werkzeuge zur Traumfolgenprävention	Toolbox, Postkarten, Audiodateien, Seminare und Workshops, Curriculum für Fortbildungen, Skripten	ARGE Traumafolgenprävention, Unum Institut
Wetterfest	Lebenskompetenzprogramm zur sucht- und gewaltpräventiven Kompetenzförderung junger Menschen	Unterrichtsmaterial (Arbeitsblätter, Übungen,...), Schulungsprogramme für Lehrkräfte in Präsenz und Online (mit Theorie- und Praxiswissen), Elternvorträge an der Schule	Österreichische ARGE Suchtvorbeugung mit Fachstellen in allen Bundesländern
Wie geht es dir?	Stöbern, Lesen und Nachdenken über psychische Gesundheit auf dem Jugendportal	Kampagnen-Webseite mit Podcasts, Broschüre/Heft, Poster, Postkarte und Handbuch für Lehrpersonal	Verein Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos

TOOLS UND UNTERSTÜTZUNGSEINRICHTUNGEN,

SOWIE WEITERFÜHRENDE RESSOURCENPLATTFORMEN FÜR PÄDAGOG:INNEN UND PERSONEN, DIE MIT JUNGEN MENSCHEN ARBEITEN

Name des Tools	Themen	Medienart (Format)	Anbieter:in
<u>ABC-Initiative</u>	Die Initiative „ABC der psychosozialen Gesundheit“ sensibilisiert, informiert und aktiviert zur Förderung der psychosozialen Gesundheit junger Menschen	Plattform mit Materialiensammlung, Wissen und Informationen, News und Veranstaltungstipps; Werbematerialien zur Verbreitung der Initiative und ihrer Kernbotschaften (Poster, Flyer, Postkarten u.v.m.)	Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung (FGÖ/GÖG) im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
<u>Ausgewählte Angebote aus der Suchtprävention</u>	Hilfreiche Informationen, Materialien und Schulungen zur Suchtprävention in der pädagogischen Arbeit	Webseiten der Fachstellen mit Informationsmaterialien, Handbüchern, Seminaren & Lehrgängen, (Eltern-)Vorträgen & themenspezifischen Veranstaltungen, kompakten Anleitungen als Flyer, Freecards, Apps u.v.m.	Österreichische ARGE Suchtvorbeugung mit Fachstellen in allen Bundesländern
<u>Erste Hilfe für die Seele</u>	10 Schritte zur Förderung der psychischen Gesundheit und Ersten Hilfe bei seelischen Krisen	Webseite mit Blog, Broschüren und Postkarten auf Deutsch, Englisch und in weiteren Sprachen, Seminarangebot zu „Erste Hilfe für die Seele Jugendlicher“	pro mente Austria
<u>Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag</u>	Wissenswertes und Praktisches zu Lehrer:innengesundheit	Handreichung mit praktischen Tipps und Werkzeugen	Hepi: Zentrum für Persönlichkeitsbildung an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich
<u>PERMA.teach</u>	Mit Prinzipien der Positiven Psychologie zu psychosozialer Gesundheit	Unterrichtsmaterialien, Apps, Erklärvideos, Spiele & Challenges, Schulinterne Fortbildung	Initiative for Teaching Entrepreneurship (IFTE)
<u>Psychisch fit in Berufsschule und Beruf</u>	Prozesse zur psychosozialen Gesundheitsförderung in der (Berufs-)Schulgemeinschaft anstoßen	Handbuch zum Programm „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“	Irrsinnig Menschlich

TOOLS UND UNTERSTÜTZUNGSEINRICHTUNGEN,

SOWIE WEITERFÜHRENDE RESSOURCENPLATTFORMEN FÜR PÄDAGOG:INNEN UND PERSONEN, DIE MIT JUNGEN MENSCHEN ARBEITEN

Name des Tools	Themen	Medienart (Format)	Anbieter:in
Saferinternet.at	Sicherer, kompetenter und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien	Webseite mit Informationsmaterial und Leitfäden, Workshops, Vorträge, Beratung	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT)
TrauMatrix	Übungen und Werkzeuge zur Traumfolgenprävention	Toolbox, Postkarten, Audiodateien, Seminare und Workshops, Curriculum für Fortbildungen, Skripten	ARGE Traumafolgenprävention, Unum Institut
TOPSY	Theorie-, Handlungs- und Methodenwissen für Personen ohne psychosoziale Grundausbildung	Handbuch & begleitende (online-) Workshops	Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und Bundesjugendvertretung (BJV)
Wohlfühlzone Schule	Initiative zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern	Website mit Informationen zu Projekten im Rahmen der Initiative, Infomaterial, Kontakte und Links für Lehrer:innen, Schüler:innen und Eltern, Webinare, Liste unterstützender Organisationen, Newsletter	Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) in Kooperation mit dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF) und der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)

Sammlung weiterer Informations- und Unterstützungsangebote zu folgenden Themen:

- [Weitere Informations- und Ressourcenplattformen](#)
- [Unterstützungseinrichtungen für Gesundheitsförderung an Schulen und im außerschulischen Bereich](#)
- [Gesundheitsfördernde Schulentwicklung](#)
- [Auswahl an Informationen, Materialien und Kontaktadressen zu Suizidprävention](#)

A teal-colored brushstroke with irregular, torn edges, serving as a background for the text.

EINZELNE TOOLS UND EMPFOHLENE ANGEBOTE (2023)

ABC DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN

ACHTE AUF DICH! BLEIBE IN KONTAKT! CHECK DEIN UMFELD!



KURZBESCHREIBUNG

Die ABC-Initiative verbreitet nach internationalem Vorbild drei positive Kernbotschaften im Schneeballsystem in Österreich, um die vielfältigen Möglichkeiten zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen sichtbar zu machen. Die Initiative wird durch ein breites Netzwerk von Bündnispartner:innen und Organisationen getragen, die sich gemeinsam dafür einsetzen, gesunde Lebenswelten zu schaffen, die junge Menschen dabei unterstützen, das ABC der psychosozialen Gesundheit in ihren Alltag zu integrieren.

FORMAT

Digitale Plattform, Informationsmaterialien und Toolkit für Bündnispartner:innen, Newsletter, Social Media Kanäle (Facebook, Instagram & LinkedIn).

ANBIETER:IN

Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung (Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich) im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at/kozug>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Poster, Postkarten und Flyer mit drei einfachen, handlungs- und ressourcenorientierten Botschaften zum „ABC der psychosozialen Gesundheit“ zur Verbreitung an junge Menschen und ihre Bezugspersonen sowie in deren Lebenswelten
- Digitale Plattform WohlfühlPOOL für Pädagog:innen und Personen, die mit jungen Menschen arbeiten
 - Aufbereitetes Wissen und wissenschaftliche Evidenz zu psychosozialer Gesundheitsförderung
 - Qualitätsgesicherte Materialiensammlung und Angebote (pädagogisches Material, Fachliteratur und Leitfäden, hilfreichen Webseiten u.v.m)
 - News und Veranstaltungstipps zu psychosozialer Gesundheitsförderung
 - Übersicht über Bündnispartner:innen der Initiative und Umsetzer:innen psychosozialer Gesundheitsförderungsprojekte und deren Angebote

ZIELGRUPPE

Erwachsene, Pädagog:innen, Schulleiter:innen und Personen, die mit jungen Menschen arbeiten

THEMEN ZIELE

ABCderpsychosozialenGesundheit

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/abc>



AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE AUS DER SUCHTPRÄVENTION

GROSSE AUSWAHL AN HILFREICHEN INFORMATIONEN, MATERIALIEN UND SCHULUNGEN
ZUR SUCHTPRÄVENTION IN DER PÄDAGOGISCHEN ARBEIT

KURZBESCHREIBUNG

Die Österreichische ARGE Suchtvorbeugung verweist als bundesweites Netzwerk aller Fachstellen zur Suchtprävention unter anderem auf die Services und Angebote der einzelnen Fachstellen in den Bundesländern. Eine Vielzahl an Informationen zu Prävention und Suchtvorbeugung, sowie suchtpräventive und gesundheitsfördernde Programme, Workshops und Materialien für Kinder, Jugendliche, Eltern und Pädagog:innen wird von den Fachstellen angeboten. Zusätzlich werden verschiedene Fortbildungsangebote für Pädagog:innen in den Bereichen Schule, Kindergarten und Jugendarbeit zur Verfügung gestellt.

FORMAT

Webseiten der Fachstellen mit Informationsmaterialien, Handbüchern, Seminaren & Lehrgängen, (Eltern-)Vorträgen & themenspezifischen Veranstaltungen, kompakten Anleitungen als Flyer, Freecards, Apps u.v.m.

ANBIETER:IN

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung mit Fachstellen in allen Bundesländern:
<https://www.suchtvorbeugung.net/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- [Stepcheck.at](#) unterstützt Lehrkräfte und Schulleiter:innen mit konkreten Handlungsanleitungen bei der Suchtprävention
- [Lehrerhandbuch](#) zu schulischen Suchtprävention auch mit Übungen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit (S. 60ff)
- Lebenskompetenzprogramme für alle Schulstufen ([zusammen.wachsen](#), [PLUS](#), [wetterfest](#))
- Zahlreiche Informations- und Unterrichtsmaterialien sowie verschiedenste Handbücher auch für die außerschulische Jugendarbeit (z.B: das [Tankmodell](#) „[Auftanken bitte!](#)“ als Flyer-Anleitung zum Downloaden & mit Online-Workshop von Promente OÖ)

ZIELGRUPPE

Erwachsene, Pädagog:innen, Schulleiter:innen und
Personen, die mit jungen Menschen arbeiten

THEMEN ZIELE

#Suchtprävention #Psychohygiene #Energie

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/organisation/oesterreichische-arge-suchtvorbeugung>



DIE GESUNDE BOXXX

GESUNDHEITSKOMPETENTE, AUßERSCHULISCHE JUGENDARBEIT

KURZBESCHREIBUNG

Informations- und Methodenkoffer, der Materialien zu verschiedensten Gesundheitsthemen beinhaltet. In den einzelnen Elementen finden sich jugendgerecht aufbereitete Infomaterialien und Übungen zu psychischer und körperlicher Gesundheit.

FORMAT

Box zum Bestellen und Ausleihen mit Materialien, einem Handbuch (zur Einleitung), Infos und Methodenkarten (Einzel- und Gruppenübungen).

ANBIETER:IN

Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit (boJA) mit Verleihstellen in allen Bundesländern : <https://www.boja.at/boja-bundesweites-netzwerk-offene-jugendarbeit>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Box bestehend aus drei Elementen: der „Startbox“ mit dem Handbuch als Einleitung, der „Fühl dich fit“- und der „Fühl dich gut“- Box. In jeder Box finden sich Infoprodukte und entsprechende Methoden, inkl. Anleitungen. Als Erweiterung gibt es den „Suchtsack“ mit Infos und Methoden zur Suchtprävention.

ZIELGRUPPE

Mittelstufe/Sekundarstufe, Oberstufe, junge Erwachsene (bis 25 Jahre)

THEMEN ZIELE

#Gesundheitskompetenz #Jugendarbeit
#psychischeundkörperlicheGesundheit #Suchtprävention

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/die-gesunde-boxxx>



ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

EINE INITIATIVE ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI PSYCHISCHEN KRISEN UND KRANKHEITEN

KURZBESCHREIBUNG

„Erste Hilfe für die Seele“ ist eine Initiative mit Fokus auf psychische Krisen und Krankheiten von Erwachsenen und Jugendlichen und deren Bezugspersonen. Die Website bietet zahlreiche Informationen, Blogbeiträge, Kontakte und Seminare zur Unterstützung bei psychischen Problemen.

FORMAT

Website mit Blogbeiträgen, Informationen und Unterstützung wie man sich selbst und Betroffenen helfen kann, Kontakte und Adressen, Seminare für Ersthelfer:innen, Postkarten in mehreren Sprachen.

ANBIETER:IN

pro mente Austria: <https://www.promenteaustria.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Website mit Blogbeiträgen zum Thema „Erste Hilfe für die Seele“, Informationen zu Krankheitsbildern, Angeboten zur Hilfeleistung bei psychischen Krisen, Kontakte und Adressen zum Thema „Wo bekomme ich Unterstützung“, 2 Seminarformate: „Ersthelfer:in für Erwachsene“ und „Ersthelfer:in für Jugendliche“ sowie ein Führungskräfte-Seminar.

ZIELGRUPPE

Erwachsene Bezugspersonen, Führungskräfte, HR-Verantwortliche

THEMEN ZIELE

#Krisenintervention #erste Hilfe #Unterstützung bei psychischen Problemen #psychische Krankheiten

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/erste-hilfe-fuer-die-seele-downloads>



GEMEINSAM STARK WERDEN

KINDER IN SCHWIERIGEN ZEITEN STÄRKEN – DIE VOLKSSCHULE ALS SPRUNGBRETT FÜR EIN GELINGENDES LEBEN

KURZBESCHREIBUNG

Unterrichtsprogramm mit Impulsen zur Unterrichts- und Beziehungsgestaltung zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen von Kindern im Volksschulalter mit und nach der Corona-Krise.

FORMAT

46 aufeinander aufbauende Lehreinheiten mit über 200 Übungen und zahlreichen Begleitmaterialien sowie einer kostenlosen Schulung als Fortbildung für Lehrpersonen (24 Unterrichtseinheiten).

ANBIETER:IN

Weitblick GmbH & Österreichische ARGE Suchtvorbeugung:
<https://www.suchtvorbeugung.net/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Vier Themenkreise mit erfahrungsorientierten Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung von Kindern:

- „Achtsamkeit und Vertrauen“ mit Blick auf: Gemeinschaftsbildung, Selbstwahrnehmung, Körperbewusstsein u.v.m.
- „(Mit)Gefühl und Verbundenheit“ mit Blick auf: Gefühle, Empathie, Beziehungsfähigkeit u.v.m.
- „Identität und Selbstwert“ mit Blick auf: Entscheidungsfähigkeit, Problemlösung, Wertschätzung, Respekt u.v.m.
- „Werte und Verantwortung“ mit Blick auf: sinnvolle Lebensgestaltung, Werteentwicklung, kritisches Denken, Selbstwirksamkeit u.v.m

ZIELGRUPPE

Volksschule

THEMEN ZIELE

#Corona #Achtsamkeit #Vertrauen #Mitgefühl #Verbundenheit
#Identität #Selbstwert #Werte #Verantwortung

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/gemeinsam-stark-werden>



GESUND AUS DER KRISE

PSYCHOLOGISCHE UND PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

KURZBESCHREIBUNG

„Gesund aus der Krise“ bietet österreichweit psychosoziale Versorgung, niederschwellig und ohne lange Wartezeiten. Ein Hotline-Dienst dient als zentrale Anlaufstelle, von der aus man an geeignete Beratungs- und Behandlungsstellen weiter verwiesen wird. Damit sollen betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis inklusive 21 Jahre (wieder) gestärkt werden.

FORMAT

15 kostenfreie psychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting pro betroffene Person.

ANBIETER:IN

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP): <https://www.boep.or.at/> in Kooperation mit dem österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP): <https://www.psychotherapie.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Klinisch psychologische, gesundheitspsychologische oder psychotherapeutische Beratungs-/Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting pro Kind, Jugendlichen und jungem Erwachsenen sowie rund 10.000 Therapieplätze für betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in ganz Österreich (für 2023).

ZIELGRUPPE

Mittelstufe/Sekundarstufe, Oberstufe, junge Erwachsene (bis 21 Jahre)

THEMEN ZIELE

#Psychotherapie #Krise #psychosozial #Beratung #Therapie

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/gesund-aus-der-krise>



GESUNDER LEHRLING

EINE INITIATIVE ZUR STÄRKUNG VON GESUNDHEITRESSOURCEN UND GESUNDHEITSKOMPETENZEN VON LEHRLINGEN

KURZBESCHREIBUNG

Die Initiative hat das Ziel Lehrlingen eine gesundheitsorientierte Lebensgestaltung zu ermöglichen. Im Fokus steht der Aufbau und die Stärkung von Gesundheitsressourcen, die Entwicklung einer ausgeprägten Gesundheitskompetenz im Lehrlingsalter und die gesundheitsförderliche Gestaltung des Arbeits-, Lern- und Lebensraums „Berufsschule“.

FORMAT

Digitale Toolbox mit interaktiven Videos für den Unterricht (Bewegungsübungen, Entspannungstechniken, Lehrvideos) im Rahmen der Lehrlingsgesundheit. Abgestimmte Termine mit Vorträgen zur Ziel- und Maßnahmenplanung und Lehrer:innen-Fortbildungen im Rahmen des Projekts „Gesunde Berufsschule“.

ANBIETER:IN

Verein OUTWORX – Bewegung & Gesundheit: <https://www.outworx.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Lehrlingsgesundheit: Toolbox mit interaktiven Videos, die nach individuellen Bedürfnissen im Unterricht eingesetzt werden können und in drei Schwerpunkte gegliedert sind (tägliche Bewegungspause mit Übungen; Mentale Pause mit Anleitungen zu fundierten Techniken; Gesundheitsimpulse mit interaktiven Lehrvideos zu gesundheitsrelevanten Themen)

Weg zur gesunden Berufsschule: Ist-Stand-Erhebung und Bildung eines Gesundheitsteams; Lehrer:innen-Fortbildung zu den Schwerpunkten „Lehrlingsgesundheit“ und „Bewegtes Lernen“, regelmäßige Ziel- und Maßnahmenplanung mit dem Gesundheitsteam; Reflexion und Abschlussdokumentation

ZIELGRUPPE

Lehrlinge

THEMEN ZIELE

#Lehre #Lehrling #Gesundheitskompetenz #Berufsschule
#Gesundheitsförderung

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/gesunder-lehrling>



GESUNDSEIN UND GESUNDBLEIBEN IM SCHULALLTAG

WISSENSWERTES UND PRAKTISCHES ZUR LEHRER:INNENGESUNDHEIT

KURZBESCHREIBUNG

Wissen und Informationen rund um das Thema Lehrer:innengesundheit, die Lehrer:innen und Schulleitungen bei der schulischen Gesundheitsförderung unterstützen soll, um die Gesundheit aller Beteiligten zu reflektieren, zu verbessern und nachhaltig zu stärken.

FORMAT

Handreichung für gute, gesundheitsfördernde Schulen mit praktischen Tipps und Werkzeugen

ANBIETER:IN

Hepi: Zentrum für Persönlichkeitsbildung an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich: www.hepi.at

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Die Handreichung gliedert sich in vier Abschnitte zu den Themen:

- Gesundheitsförderung in der Schule und Lehrer:innengesundheit
- Salutogene gesundheitsfördernde Führung und der Beitrag des Schulqualitätsmanagements (Schulentwicklungsplan)
- Praxiserfahrungen zur Stärkung der Lehrer:innengesundheit
- Tipps und Werkzeuge, wie man als Lehrer:in gesund bleiben kann

ZIELGRUPPE

Lehrer:innen, Schulleiter:innen, Expert:innen für Gesundheitsförderung

THEMEN ZIELE

#Schulqualitätsentwicklung #psychosoziale Gesundheit von Lehrer:innen #Resilienz #Gesundheitsförderung

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/gesundsein-und-gesundbleiben-im-schulalltag>



GET! GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

FÖRDERUNG DER GESUNDHEITSKOMPETENZ IM KINDERGARTEN

KURZBESCHREIBUNG

Materialbox für den Einsatz im Kindergarten mit themenspezifischen Unterlagen und Übungen zur Stärkung der (psychosozialen) Gesundheitskompetenz von Kindern.

FORMAT

Gesprächsimpulse und Kartensets mit Übungsanleitungen, Broschüren mit Arbeitsmaterialien zu den Übungen: Informationen für Pädagog:innen, Arbeitsblätter, Spielanleitungen, Elternbriefe, Literatur- & Linklisten

ANBIETER:IN

Styria Vitalis <https://styriavitalis.at/angebote-bildung/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Kartenset mit 6 Themen: wie u.a. „Psychosoziale Gesundheit“ mit Übungen zu psychischer Gesundheit und Erkrankung, Gefühlen & sozialen Kompetenzen oder „Umgang mit Medien“ mit Übungen zu Printmedien & digitalen Medien, Internet & Fake News und Werbung,...
- Erweiterung speziell für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund: interkulturelle und kultursensible Aufbereitung für die Themen: „Bewegung“, „Ernährung“, „Medien“, „Psychosoziale Gesundheit“ und „Prävention & Vorsorge“ derzeit in Ausarbeitung.

ZIELGRUPPE

0-5 Jahre

THEMEN ZIELE

#Gesundheitskompetenz #Gesprächsimpulse
#GesundheitundErkrankung #Gefühle #sozialeKompetenzen

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/get-gesunde-entscheidungen-treffen-kindergarten>



GET! GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

FÖRDERUNG DER GESUNDHEITSKOMPETENZ IN DER VOLKSSCHULE

KURZBESCHREIBUNG

Materialbox für den Einsatz in der Schule mit themenspezifischen Unterlagen und Übungen zur Stärkung der (psychosozialen) Gesundheitskompetenz von jungen Menschen.

FORMAT

Gesprächsimpulse und Kartensets mit Übungsanleitungen, Broschüren mit Arbeitsmaterialien zu den Übungen: Informationen für Pädagog:innen, Arbeitsblätter, Spielanleitungen, Elternbriefe, Literatur- & Linklisten, Workshops (online & vor Ort) zur Anwendung im Unterricht & zum Austausch gibt es außerdem speziell für Volksschullehrer:innen.

ANBIETER:IN

Styria Vitalis <https://styriavitalis.at/angebote-bildung/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Kartensets mit 10 Themen: ergänzt um z.B. „Prävention/Versorgung“ mit Übungen zu gesund bleiben und werden, Erste Hilfe oder „Pubertät“, „Sexualität“,... (inkl. modellhaftem Entwicklungsplan zu Gesundheitskompetenz in Volksschulen)
- Erweiterung speziell für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund: interkulturelle und kultursensible Aufbereitung für die Themen: „Bewegung“, „Ernährung“, „Medien“, „Psychosoziale Gesundheit“ und „Prävention & Vorsorge“ derzeit in Ausarbeitung.

ZIELGRUPPE

Volksschule

THEMEN ZIELE

#Gesundheitskompetenz #Gesprächsimpulse
#GesundheitundErkrankung #Gefühle #sozialeKompetenzen

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/get-gesunde-entscheidungen-treffen-volksschule>



GET! GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

FÖRDERUNG DER GESUNDHEITSKOMPETENZ IN DER SEKUNDARSTUFE

KURZBESCHREIBUNG

Materialbox für den Einsatz in der Schule mit themenspezifischen Unterlagen und Übungen zur Stärkung der (psychozialen) Gesundheitskompetenz von jungen Menschen.

FORMAT

Gesprächsimpulse und Kartensets mit Übungsanleitungen, Broschüren mit Arbeitsmaterialien zu den Übungen: Informationen für Pädagog:innen, Arbeitsblätter, Spielanleitungen, Elternbriefe, Literatur- & Linklisten

ANBIETER:IN

Styria Vitalis <https://styriavitalis.at/angebote-bildung/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Arbeitsmappe mit 13 Themen: wie „Psychosoziale Gesundheit“ mit Übungen zu Stress, Selbstbewusstsein & Selbstwert, ergänzt um z.B. „Gewalt“ mit Übungen zu Mobbing, Zivilcourage, „Onlinewelt“ mit Übungen zu Cybermobbing, Sexting, Internet, Privatsphäre & Datenschutz, „Rausch & Risiko“ oder „Suchtmittel“,.. (inkl. modellhaftem Schulentwicklungsplan für Mittelschulen/AHS/BHS)
- Erweiterung speziell für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund: interkulturelle und kultursensible Aufbereitung für die Themen: „Bewegung“, „Ernährung“, „Medien“, „Psychosoziale Gesundheit“ und „Prävention & Vorsorge“ derzeit in Ausarbeitung.

ZIELGRUPPE

Mittelstufe & Oberstufenalter

THEMEN ZIELE

#Gesundheitskompetenz #Gesprächsimpulse
#GesundheitundErkrankung #Gefühle #sozialeKompetenzen

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/get-gesunde-entscheidungen-treffen-sekundarstufe>



ICH SCHAFTE DAS!

VIER UNTERRICHTSMODULE ZUR RESSOURCENSTÄRKUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

KURZBESCHREIBUNG

Mit vier niederschweligen und bedarfsorientierten Modulen für den Schulunterricht können wichtige Lebenskompetenzen und psychosoziale Ressourcen von Kindern und Jugendlichen gestärkt werden.

FORMAT

Modulare Unterrichtsmaterialien mit Zusatzmaterial (Vorlagen, Heftumschlägen, Arbeitsblättern u.v.m.) und Handbuch zum Downloaden oder als Printversion/Spiralbuch bestellen + dazugehörige Link- und Buchtipps auf der Webseite von GIVE

ANBIETER:IN

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen:
<https://www.give.or.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Informationen zu zentralen Ressourcen, die gestärkt werden können und konkrete Unterrichtsvorschläge:

- **Modul 1:** „Wie komme ich besser klar?“: Lernmotivation, Konzentration und Umgang mit Stress
- **Modul 2:** „Wenn alle nerven!“: Umgang mit (negativen) Gefühlen, Selbstregulation und Empathie
- **Modul 3:** „Durchhänger...Ich mag nicht mehr!“: Erste Hilfe & Umgang mit Problemen, Streit und Krisen
- **Modul 4:** „Das baut mich auf!“: Stärken, Ressourcen und Selbstwert

ZIELGRUPPE

Mittelstufenalter (9 – 14 Jahre (Schulstufe 4-8))

THEMEN ZIELE

#Schulstress #Lernen #Problemlösen #Emotionsregulation #Krisen
#Stärken

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/ich-schaffe-das>



MIT MENTI UND SUPER-MENTI AUF REISEN!

DER GUTE UMGANG MIT EMOTIONEN UNTERSTÜTZT KINDER BEIM GESUNDEN AUFWACHSEN, SOWOHL IN DER SCHULE, ALS AUCH IN DER FREIZEIT UND IM FAMILIENALLTAG

KURZBESCHREIBUNG

Anhand von zwei Figuren, Menti und Super-Menti, wird Volksschüler:innen der Umgang mit Emotionen nähergebracht. Ein Expert:innenteam entwickelte dazu ein Package aus Handbüchern, Unterlagen für Eltern, Webinaren für Lehrkräfte sowie ein unterhaltsam illustriertes Arbeitsbuch.

FORMAT

Webinare für Lehrer:innen, Eltern-/Lehrkräfte-Handbuch, Kinder-Arbeitsbuch, Plakat, Elterninformation

ANBIETER:IN

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK):

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.877661&portal=oegekportal&filter-preselect=%22Kinder%22>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Webinar für Lehrkräfte zum Thema Emotionen und zum Einsatz der Materialien
- Eltern-/Lehrkräfte-Handbuch mit Informationen, Tipps und Übungen zu Emotionen
- Kinder-Arbeitsbuch in dem Menti und Super-Menti mit den Kindern eine „Reise ins Land der Emotionen“ unternimmt
- Elternbrief mit Informationen an die Erziehungsberechtigten
- Plakat als Illustration der „Landkarte der Emotionen“

ZIELGRUPPE

Volksschule

THEMEN ZIELE

#Emotionen #psychische Gesundheit #gesundes Aufwachsen

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/mit-menti-super-menti-auf-reisen>



PERMA.TEACH

MIT POSITIVER PSYCHOLOGIE ZU PSYCHOSOZIALER GESUNDHEIT

KURZBESCHREIBUNG

PERMA.teach greift zentrale Prinzipien der Positiven Psychologie auf und bereitet diese als Lehr-, Lern- und Haltungsprinzip auf, um sie im Schulalltag zu etablieren. Pädagog:innen ebenso wie Kindergartenkinder und Schüler:innen werden dazu empowert, selbstverantwortlich psychosoziales Wohlbefinden zu fördern - das eigene und das der anderen - und den Umgang mit Herausforderungen zu verbessern.

FORMAT

Unterrichtsmaterialien, (Vor-)Lesebuch, Apps, Trainings via Mail, Challenges, Erklärvideos, Spiele zur stärkenorientierten Persönlichkeitsentwicklung, Schulinterne Fortbildung (SCHÜLF und SCHILF)

ANBIETER:IN

IFTE (Initiative for Teaching Entrepreneurship – unternehmerische Haltungen wecken, fördern, stärken): <https://www.ifte.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Verschiedene PERMA.teach Tools und Materialien und dazugehörige Schulungen für Pädagog:innen
- Lernprogramme für Kinder und Jugendliche und Ideen zur Förderung des Selbstwertgefühls, von sozialen Kompetenzen, Kreativität und vernetztem Denken

ZIELGRUPPE

Kinder (Volksschule 1. Klasse & mehr), Jugendliche, Pädagog:innen (Elementar), Lehrkräfte (Primar & Sekundarstufe)

THEMEN ZIELE

#Positive Psychologie #Selbstwert #Wohlbefinden
#Persönlichkeitsentwicklung

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/permateach>



PLUS

LEBENSKOMPETENZPROGRAMM ZUR SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTIVEN KOMPETENZFÖRDERUNG JUNGER MENSCHEN

KURZBESCHREIBUNG

Kostenloses, qualitätsgesichertes Lebenskompetenzprogramm zur Sucht- und Gewaltprävention für die Unterstufe (5. bis 8. Schulstufe) für den Einsatz im Unterricht mit dazugehörigen (Ein-)Schulungen für Lehrkräfte.

FORMAT

Unterrichtsmaterial (Arbeitsblätter, Übungen,...), Schulungsprogramme für Lehrkräfte in Präsenz und Online (mit Theorie- und Praxiswissen), Elternvorträge an der Schule

ANBIETER:IN

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung mit Fachstellen in allen Bundesländern:
<https://www.suchtvorbeugung.net>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Aufbauende Jahresschwerpunkte mit je 10 Unterrichtseinheiten zu: individuelle und soziale Ressourcen, Umgang mit Stress, Konsum und Sucht, Medien u.v.m.

ZIELGRUPPE

Mittelstufe

THEMEN ZIELE

#Suchtprävention #Gewaltprävention #Klassenklima
#ZusammenaKonfliktgestaltung #Krisenbewältigung

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/plus>



PSYCHISCH FIT IN BERUFSSCHULE UND BERUF

PROZESSE ZUR PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER (BERUFS-)SCHULGEMEINSCHAFT ANSTOSSEN

KURZBESCHREIBUNG

Umfassende Broschüre mit Wissen, Tipps und guter Praxis zum Thema psychische Gesundheit für Lehrlinge am Arbeitsplatz und in der Berufsschule.

FORMAT

Handbuch zum Programm „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“ mit Informationen, Tipps und erprobtem Handwerkzeug für Lehrkräfte und Ausbilder:innen

ANBIETER:IN

Verein Irrsinnig Menschlich e.V. in Deutschland: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Information zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen in der Berufsschule und im Beruf und zum Zusammenhang mit Ausbildungsabbrüche
- Erkennen von und Umgehen mit psychischen Gesundheitsproblemen von Jugendlichen
- Aufklärung zu Stigmatisierung
- Broschüren, Poster und Postkarten zur Verbreitung der Kampagne und ihrer Inhalte
- Nützliche Haltungen und Kommunikation im Umgang mit jungen Menschen in Schule und Ausbildung

ZIELGRUPPE

Berufsschullehrkräfte, Ausbilder:innen

THEMEN ZIELE

#psychische Gesundheit #Lehre #Berufsschule #Ausbildungsabbruch

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/psychisch-fit-berufsschule-und-beruf>



READY4LIFE

SUCHTPRÄVENTIVE COACHING APP FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

KURZBESCHREIBUNG

Stress und Konflikte sind Teil der jugendlichen Lebensphase und stehen oft in Zusammenhang mit Substanzkonsum und problematischem Verhalten. ready4life unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene mit einer App bei der Bewältigung von Stresssituationen und gibt Informationen, um im Sinne der Gesundheitsförderung einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen.

FORMAT

Anonyme Chatbot-App als persönlicher Coach, wird im Rahmen eines Workshops in der Schule oder im Lehrbetrieb vorgestellt und als digitales Programm mit Challenges und Quizes den jungen Menschen an die Hand gegeben.

ANBIETER:IN

Institut Suchtprävention, pro mente OÖ: <https://www.pmooe.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Suchtpräventive Infos und Tipps zum Umgang mit Stress und Überforderung, Vermittlung von Lebenskompetenzen, Möglichkeit von Chats mit einem Coach und der Auswahl an 6 verschiedenen Modulen zu den Themen: Stress; Sozialkompetenz; Tabak und Nikotin; Alkohol; Cannabis und Social Media & Gaming.

ZIELGRUPPE

Jugendliche, junge Erwachsene

THEMEN ZIELE

#Suchtprävention #Psychohygiene #Energie

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/ready4life>



SELBST♀*WERT PLUS

MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN STÄRKEN

KURZBESCHREIBUNG

Angebote speziell für Mädchen und junge Frauen zu Themen wie Selbstwert, seelische Gesundheit, Essprobleme, Mädchen* / Frau* sein, Sexualität, Menstruation, Verhütung, Umgang mit Gewalt und vielem mehr. Ergänzend wird MultiplikatorInnen-Arbeit angeboten, sowie eine Sensibilisierungskampagne zum SelbstWertPlus über soziale Medien.

FORMAT

Beratungsangebote und Workshops für Mädchen und junge Frauen, Fortbildungen für Multiplikator:innen

ANBIETER:IN

Mädchen- und Frauengesundheitszentren aus allen Bundesländern Österreichs mit der Projektleitung: FEM Süd: <https://femsued.at/arbeitsbereiche/selbstwert-plus/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- kostenlose psychosoziale Unterstützung, Begleitung und Beratung (einzeln/in der Gruppe, persönlich und online)
- kostenlose Workshops zu vielfältigen Themen rund um Selbstwert, seelische Gesundheit, Essprobleme, Mädchen* / Frau* sein, Sexualität, Menstruation, Verhütung, Umgang mit Gewalt
- Multiplikator:innen-Angebote
- Materialien zur Sensibilisierungskampagne über soziale Medien (Instagram selbstwert plus)

ZIELGRUPPE

Oberstufenalter (Sek II) & junge Erwachsene

THEMEN ZIELE

#psychosozial #Beratung #Selbstwert #Essstörung #Frauengesundheit
#Gewalt

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/selbstwert-plus>



TOPSY – TOOLBOX PSYCHISCHE GESUNDHEIT

THEORIE-, HANDLUNGS- UND METHODENWISSEN ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
FÜR DAS KEINE PSYCHOSOZIALE GRUNDAUSBILDUNG NÖTIG IST

KURZBESCHREIBUNG

Die „Toolbox Psychische Gesundheit“ vermittelt Know-How und Handlungswissen für Personen ohne psychosoziale Grundausbildung, die mit jungen Menschen arbeiten. Sie soll insbesondere bei der Bewusstseinsbildung, Entstigmatisierung, Krisenhilfe und Vernetzung für Interventionen rund um psychische Gesundheit, Krisen und psychische Erkrankungen unterstützen.

FORMAT

Handbuch (als PDF zum Downloaden oder als gedrucktes Exemplar zum Bestellen)
& kostenlose (online) begleitende Workshops

ANBIETER:IN

Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit: <https://www.kinderjugendgesundheit.at/>
und
Bundesjugendvertretung (BJV): <https://bjv.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Grundlagenwissen rund um psychische Gesundheit
- Handlungswissen zu Gesprächsführung auch in Krisen
- Auswahl an Methoden und Unterrichtsmaterial zur Wissensvermittlung, Sensibilisierung und Ressourcenstärkung für Jugendliche und Selbstfürsorge für Haupt- und Ehrenamtliche

ZIELGRUPPE

Mittelstufenalter, Oberstufenalter, junge Erwachsene,
Erwachsene

THEMEN ZIELE

#Bewusstseinsbildung #Entstigmatisierung #Gespräche
#Gefühle #ErsteHilfe

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/toolbox-psychische-gesundheit>



TRAUMATRIX

ÜBUNGEN UND WERKZEUGE ZUR TRAUMFOLGENPRÄVENTION

KURZBESCHREIBUNG

Materialien und Seminare für Pädagog:innen und Menschen, die mit jungen Menschen leben und arbeiten, zur Prävention von Spätfolgen durch Traumatisierung. Sie werden sensibilisiert, fortgebildet, mit Arbeitsunterlagen unterstützt und in der praktischen Projektumsetzung begleitet.

FORMAT

Toolbox, Postkarten, Audiodateien, Seminare und Workshops, Curriculum für Fortbildungen, Skripten

ANBIETER:IN

Arge Traumafolgenprävention, Unum Institut: Verein Ganzheitliches Trauma- und Schmerz-Kompetenzzentrum: <https://unum.institute/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Die entwickelte Toolbox enthält:

- Selbsthilfetools mit Ressourcen- und Stabilisierungsübungen in traumasensibler Sprache (z.b. traumasensibler Schreibworkshop, traumasensibles Yoga,...)
- Ressourcenkarten, bei der Auswahl geeigneter Übungen unterstützen
- Literaturempfehlungen

- Skripten zu Spezialthemen, wie etwa „Frühe Hilfen“, „Suchtprävention“, „Gewaltprävention“ und „Erfahrungen im Umgang mit Menschen, die Krieg/Flucht/Vertreibung erlebt haben, „Transgenerationale Weitergabe von Traumaerfahrungen“

ZIELGRUPPE

Pädagog:innen, Schulleiter:innen und Personen, die mit jungen Menschen arbeiten und Eltern

THEMEN ZIELE

#Traumaprävention #frühe Bindungstrauma. #frühe Hilfen
#Mediennutzung #Gewaltprävention #Suchtprävention
#Sexualität

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/traumatrix-toolbox>



SAFERINTERNET.AT

DAS INTERNET SICHER NUTZEN!

KURZBESCHREIBUNG

Saferinternet.at unterstützt beim sicheren, kompetenten, verantwortungsvollen und rechtssicheren Umgang mit digitalen Medien. Die Webseite Saferinternet.at ist eine umfassende Informationsplattform, welche die Vielfalt an „Safer-Internet“-Themen abhandelt: Cyber-Mobbing, Informationskompetenz, Soziale Netzwerke, Selbstdarstellung, Digitale Spiele, Gefahren im Internet, Handy & Internetnutzung, Problematische Inhalte, Urheberrechte, Datenmissbrauch und Diebstahl, Internetbetrug. Zusätzlich gibt es ein Workshop- und Veranstaltungsangebot, sowie ein Mitmach-Youth-Panel für Jugendliche. Die Initiative wird von der Europäischen Union im Rahmen des „Digital Europe/Safer Internet“-Programms umgesetzt.

FORMAT

Informationsmaterial und Leitfäden, Workshops, Vorträge, Beratung u.v.m. für Lehrende, Jugendarbeit, Eltern und Jugendliche

ANBIETER:IN

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT): <https://oiat.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Tools, wie Quiz, Comics, Informations-Flyer, Leitfäden zu „Safer-Internet“-Themen bzw. Risiken der Internetnutzung für Kinder und Jugendliche
- Ratgeber mit pädagogischen und rechtlichen Informationen zum Umgang mit „Safer-Internet“-Themen maßgeschneidert für Zielgruppen erwachsener Bezugspersonen: Eltern, Lehrer:innen und Fachpersonal der außerschulischen Jugendarbeit
- Leitfäden zur Optimierung der Privatsphäre-Leitlinien für viele verschiedene Social Media – Apps und Browser
- Workshops und Vorträge (offline/ online) zu verschiedenen „Safer-Internet“-Themen für alle Zielgruppen
- Unterrichtsmaterialien
- Mitmach-Youth-Panel

ZIELGRUPPE

Kindergartenalter bis Erwachsene

THEMEN ZIELE

#Internet #Risiken #Social Media #Datenschutz #Privatsphäre,
#Suchtprävention

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/saferinternetat>



WETTERFEST

LEBENS-KOMPETENZPROGRAMM ZUR SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTIVEN KOMPETENZFÖRDERUNG JUNGER MENSCHEN

KURZBESCHREIBUNG

Kostenloses, qualitätsgesichertes Lebenskompetenzprogramm zur Sucht- und Gewaltprävention für die Oberstufe (ab der 9.Schulstufe) für den Einsatz im Unterricht mit dazugehörigen (Ein-)Schulungen für Lehrkräfte.

FORMAT

Unterrichtsmaterial (Arbeitsblätter, Übungen,...), Schulungsprogramme für Lehrkräfte in Präsenz und Online (mit Theorie- und Praxiswissen), Elternvorträge an der Schule

ANBIETER:IN

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung mit Fachstellen in allen Bundesländern:
<https://www.suchtvorbeugung.net>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Verschiedene Übungen zu drei Themenbereichen: Selbstbezug, Sozialbezug und Weltbezug u.a. zu: Selbstbild, Selbstwert, Achtsamkeit, Lebensgestaltung und Werte u.v.m.

ZIELGRUPPE

Oberstufe

THEMEN ZIELE

#Suchtprävention #Gewaltprävention #Klassenklima
#ZusammenaKonfliktgestaltung #Krisenbewältigung

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/wetterfest>



WIE GEHT ES DIR?

STÖBERN, LESEN UND NACHDENKEN ÜBER PSYCHISCHE GESUNDHEIT AUF DEM JUGENDPORTAL

KURZBESCHREIBUNG

Kampagnenschwerpunkt auf dem Jugendportal zu psychischer Gesundheit von jungen Menschen mit Infos, Tipps und konkreten Übungen für Jugendliche zu verschiedenen Themen, die im Leben wichtig sind und die seelische Gesundheit beeinflussen (können)

FORMAT

Webseite mit Podcasts, Broschüre/Heft, Poster, Postkarten und Handreichung für Lehrpersonal zum Download oder kostenlose gedruckte Exemplare in allen Jugendinfostellen in ganz Österreich

ANBIETER:IN

Verein Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos: <https://www.jugendinfo.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

- Infos, Übungen und Tests zu: Gedanken, Gefühlen und Körper (Du & Du), Familie, Freunden und Beziehungen (Du & die Anderen), Handy, Mobbing und Social Media (Online, Offline...), Werten, Zukunft und Träumen (Du & deine Zukunft), Gender, Liebe und Sex (Du & die Liebe)
- Tipps, Tests und Interviews mit Infos und Anlaufstellen bei psychischen Problemen & Krisen
- Broschüren, Poster und Postkarten zur Verbreitung der Kampagne und ihrer Inhalte
- Begriffsglossar mit einem ABC der psychischen Gesundheit

ZIELGRUPPE

Mittelstufe/Sekundarstufe, Oberstufe, junge Erwachsene (bis 25 Jahre) (Jugendliche in der Pubertät & junge Erwachsene)

THEMEN ZIELE

#Du&Du #Du&dieAnderen #OnlineOffline #Du&deineZukunft
#Du&dieLiebe

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/wie-geht-es-dir>



WOHLFÜHLZONE SCHULE

INITIATIVE ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT VON SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN

KURZBESCHREIBUNG

Die Initiative Wohlfühlzone Schule verfolgt drei primäre Ziele: die psychosoziale Gesundheit und das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern fördern, Mobbing an Schulen zu verhindern und den Verbleib von Jugendlichen in Bildungsprozessen zu unterstützen (Drop-Out-Rate reduzieren). Die an der initiative teilnehmenden Pädagogischen Hochschulen begleiten dahingehend Schulentwicklungsprozesse zur psychosozialen Gesundheitsförderung sowie Gewalt- und (Cyber-) Mobbingprävention.

FORMAT

Website mit Informationen zu Projekten im Rahmen der Initiative, Infomaterial, Kontakte und Links für Lehrer:innen, Schüler:innen und Eltern, Webinare, Veranstaltungstipps und ein Newsletter

ANBIETER:IN

Fonds Gesundes Österreich (FGÖ): <https://fgoe.org/> in Kooperation mit dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF): https://www.bmbwf.gv.at/Themen/oesterr_jugendstrategie/gesund_soc_emot.htm und der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB): <https://www.bvaeb.at/>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

Darstellung der geförderten Projekte auf der Initiativen-Website, News und Veranstaltungstipps zum Thema psychosoziale Gesundheit für Schüler:innen, Materialien und Literatur, Kontakte und Links zur psychosozialen Gesundheitsförderung und zur Gewalt- und Mobbingprävention an Schulen, Webinare und Sammlung von Kontakten unterstützender Organisationen

ZIELGRUPPE

Lehrer:innen, Pädagog:innen, Schüler:innen, Eltern

THEMEN ZIELE

#Persönlichkeitsstärkung #soziales Lernen#Leistungsbewertung
#Mobbing #Lebenskompetenzen #Stress in der Schule
#Achtsamkeit#psychosoziale Gesundheit

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/wohlfuehlzone-schule>



ZUSAMMEN.WACHSEN

LEBENSKOMPETENZPROGRAMM ZUR SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTIVEN KOMPETENZFÖRDERUNG JUNGER MENSCHEN

KURZBESCHREIBUNG

Kostenloses, qualitätsgesichertes Lebenskompetenzprogramm zur Sucht- und Gewaltprävention für die Volksschule für den Einsatz im Unterricht mit dazugehörigen (Ein-)Schulungen für Lehrkräfte.

FORMAT

Unterrichtsmaterial (Arbeitsblätter, Übungen,...), Schulungsprogramme für Lehrkräfte in Präsenz und Online (mit Theorie- und Praxiswissen), Elternvorträge an der Schule

ANBIETER:IN

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung mit Fachstellen in allen Bundesländern:
<https://www.suchtvorbeugung.net>

INHALTE, VERFÜGBARE TOOLS & MATERIALIEN

28 Unterrichtseinheiten mit Arbeitsblättern zu Themen wie: Kommunikation, Konfliktlösung, Bewegung, Umgang mit Gefühlen, Medien u.v.m.

ZIELGRUPPE

Volksschule

THEMEN ZIELE

#Suchtprävention #Gewaltprävention #Klassenklima
#ZusammenaKonfliktgestaltung #Krisenbewältigung

MEHR INFOS UND DOWNLOAD

<https://wohlfuehl-pool.at/material/zusammenwachsen>



A teal-colored brushstroke with irregular, torn edges, serving as a background for the text.

SAMMLUNG WEITERER INFORMATIONEN- & UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

WEITERE INFORMATIONS- UND RESSOURCENPLATTFORMEN, DIE DAS THEMA PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG JUNGER MENSCHEN AUFGREIFEN

Neben dem WohlfühlPOOL gibt es noch weitere Internetplattformen, die einen Wissen zur psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen im Überblick, Materialien und Tools für die bereitstellen und über kostenlose Angebote in Österreich informieren

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

bietet u.a. Unterrichtsmaterial für alle Schulstufen, Veranstaltungshinweise und themenspezifisch aufbereitete Informationen mit Literaturtipps zur schulischen Gesundheitsförderung: <https://www.give.or.at/>

Feel-OK.at

Informationsplattform u.a. für Jugendliche, Lehrpersonen und Multiplikator:innen und Eltern, die vielfältiges Wissen zu Themen wie mentale Gesundheit, Selbstvertrauen, Stress, LGBTQI+, Suizidgedanken und vielem mehr bietet: <https://www.feel-ok.at/>

Jugendportal

bietet neben der Kampagne „Wie geht es dir?“ u.a. verschiedene Übungen und Tests, Podcasts und Informationen zur psychischen Gesundheit von jungen Menschen: <https://www.jugendportal.at/>

HEPI- Zentrum für Persönlichkeitsbildung An der Pädagogischen HOCHSCHULE OÖ

bietet u.a. Wissen & Materialien, aber auch Austausch, Beratung und Vernetzung von Expert:innen und Pädagog:innen: <https://hepi.at/>

UNTERSTÜTZUNGSEINRICHTUNGEN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

AN SCHULEN UND IM AUßERSCHULISCHEN BEREICH

AKS Austria:

Organisationen der Bundesländer zur Finanzierung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten in ganz Österreich

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

Bundesnetzwerk der Österreichischen Jugendinformationstellen (BÖJI):

Informationen, Lehrmaterial und Kursangebote zu Themen von Gesundheits- und Lebenskompetenz für Jugendliche <https://www.jugendinfo.at/ueberuns/jugendinfostellen/>

Einrichtungen der offenen Jugendarbeit in Österreich:

Offene Jugendarbeit als professionelles Handlungsfeld der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit bewegt sich mit ihren Angeboten zwischen sozialer Arbeit, Bildungsarbeit, Kulturarbeit und Gesundheitsförderung und ist ein bedeutsamer Sozialisationsort für junge Menschen <https://www.boja.at/standorte-oja>

Gesundheitskasse (ÖGK)

bietet Beratung, zahlreiche Angebote, Projekte (mit Begleitung), Informationsmaterialien (für alle Schulstufen und –typen) zu Themen der Gesundheitsförderung in der Schule sowie z.B. Ernährung, Bewegung, psychosozialer Gesundheit und Suchtprävention <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.887515&portal=oegkportal>

BVAEB-Angebote für die Förderung von Lehrer:innen-Gesundheit:

Angebot von Information, sowie Beratung und Begleitung für die Umsetzung von Projekten zur Gesundheitsförderung für Lehrer:innen am https://www.bvaeb.at/cdscontent/?contentid=10007.840623&portal=bvaebportal&portalTargetGroup=esv_content_sibling_a

ZIELGRUPPE

Lehrer:innen, Pädagog:innen, Multiplikator:innen, Schüler:innen, Eltern

THEMEN ZIELE

#psychosoziale Gesundheit

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZU GESUNDHEITSFÖRDERNDER SCHULENTWICKLUNG

Zentrum für Gewalt- und Mobbingprävention und Persönlichkeitsentwicklung (ZGMP):

Bietet Unterstützung bei der Schulentwicklung, Seminare, Modulreihen, SCHILFs und vieles mehr: <https://www.ph-burgenland.at/pph-burgenland/organisationseinheiten/zentrum-fuer-gewalt-und-mobbingpraevention-und-persoenlichkeitsbildung>

Qualitätsmanagement an Schulen (QMS):

Anleitungen, Handbücher und Rahmenkonzepte zur Umsetzung von Schulentwicklung und Anwendung von Qualitätsmanagement an Schulen <https://www.qms.at/>

IQES Evaluationscenter: Erhebungsinstrumente

für Evaluationen und Reflexionen im Rahmen von Schulentwicklung <https://www.iqes.net/oeffentlich>

Nationale Strategie

des BMBWF zur Stärkung der Psychosozialen Gesundheit und Resilienz im Setting Schule <https://www.schulpsychologie.at/gewaltpraevention/nationale-strategie>

Schulentwicklungs- und Fortbildungsangebot für Pädagog:innen

wird an allen pädagogischen Hochschulen der Bundesländer kostenlos bereit gestellt

ZIELGRUPPE

Lehrer:innen, Pädagog:innen, Direktor:innen

THEMEN ZIELE

#Qualitätsmanagement an Schulen #Schulentwicklung

ANGEBOTE ZU SUIZIDPRÄVENTION UND KRISENBEWÄLTIGUNG

AUSWAHL AN HILFREICHEN INFORMATIONEN, MATERIALIEN UND KONTAKTADRESSEN

Suizidprävention Austria: Umfassende Informationen zum Thema Suizidalität und Suizid <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention.html>

bittelebe: Videos mit Anleitungen zum richtigen, unterstützenden Umgang mit suizidalen Personen und Peers <https://bittelebe.at/>

Wirhelfendir: Selbsttest zu Depression für Jugendliche <https://www.wir-helfen-dir.at/selbsttest/>

KiJa Burgenland: Depressive Kinder und Jugendliche – Erkennen, Verstehen, Vorbeugen. Handbuch
https://www.burgenland.at/fileadmin/user_upload/Downloads/Buerger_und_Service/Buergerservicestellen/Kija/WEB_Depressive_Kinder_und_Jugendliche.pdf

mentalhealthDAYS: Angebot der Durchführung von "Tagen der psychischen Gesundheit" in Schulen zur Information über psychische Gesundheit und Unterstützungsangebote <https://www.mentalhealthdays.eu/>

Bildungsdirektion NÖ: Infothek - Krisen und Krisenbewältigung in Schulen, Umgang mit Suizidalität <https://www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie0/Infothek.html>

Suicide Prevention Resource Center: After a Suicide. A Toolkit for Schools. <https://sprc.org/online-library/after-suicide-toolkit-schools>

ZIELGRUPPE

Lehrer:innen, Pädagog:innen, Multiplikator:innen, Schüler:innen, Eltern

THEMEN ZIELE

#Krisenintervention #Depression #Suizidgedanken #Suizid

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