

# 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

# INHALTE DES INFOPAKETS

## 1 ZAHLEN, DATEN & FAKTEN

Wie geht's den Kindern und Jugendlichen in Österreich? Was ist jungen Menschen mit Blick auf ihre psychosoziale Gesundheit und Lebensqualität wichtig?

## 2 DAS ABC DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

Was macht psychosoziale Gesundheit aus? Welche evidenzbasierten Maßnahmen gibt es und wie kann psychosoziale Gesundheit von jungen Menschen gezielt gefördert werden?

## 3 WOHLFÜHLPOOL – PLATTFORM FÜR PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT VON JUNGEN MENSCHEN

Auswahl aus unserer ToolBOX: qualitätsgesicherte, kostenlose Angebote & Materialien zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Überblick

## 4 ERSTE HILFE

Wo finden Kinder und Jugendliche Unterstützung wenn es ihnen nicht gut geht?

# ZIELSETZUNG DES INFOPAKETS

## Das Infopaket....

...richtet sich insbesondere an Pädagog:innen, Jugend- und Sozialarbeiter:innen, Schulleiter:innen und alle **Personen, die mit jungen Menschen arbeiten** oder deren Bezugspersonen sind.

...gibt einen Überblick über **aktuelle Herausforderungen rund um die psychosoziale Gesundheit** von jungen Menschen.

...schärft das **Bewusstsein** für die vielfältigen Möglichkeiten zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von jungen Menschen und ermutigt zum gemeinsamen **Engagement** für Lebenswelten, die das Wohlbefinden und die psychosoziale Gesundheit von jungen Menschen fördern.

...informiert kompakt über **wichtige Ressourcen und vielversprechende Ansätze** mit denen das psychosoziale Wohlbefinden von jungen Menschen gezielt gestärkt werden kann.

...vermittelt **qualitätsgesicherte, kostenlose Tools & Angebote** und weiterführende Informationen für die pädagogische Arbeit zur Förderung der psychosozialen Gesundheit und des Wohlbefindens.

...enthält Informationen zu wichtigen **Zuständigkeiten und Anlaufstellen** bei psychosozialen Krisen und Problemen.

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

# DAS ABC DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

# WAS MACHT PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT AUS?

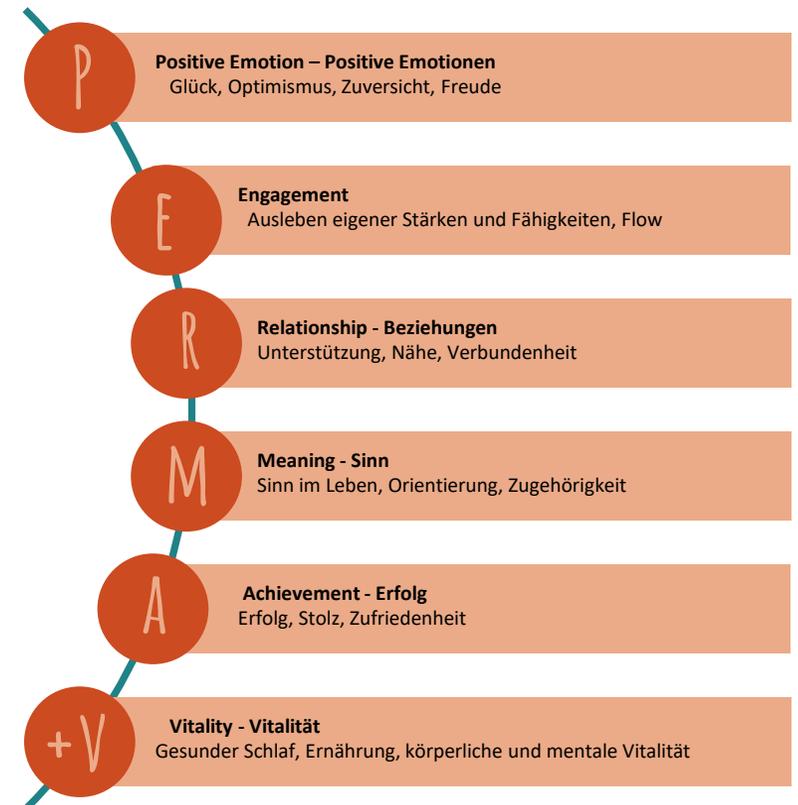
Die WHO definiert **psychosoziale Gesundheit** als, Zustand des **Wohlbefindens**, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, normale Lebensbelastungen bewältigen sowie produktiv sein kann und im Stande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.\*

## 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**

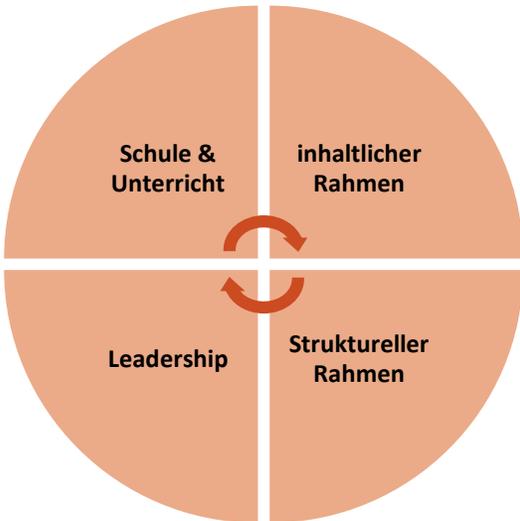
**Qualitätsgesicherte, kostenlose Tools und Informationen zu Unterstützungsangeboten** für Pädagog:innen und Personen, die mit jungen Menschen arbeiten finden Sie in unserer [Auswahl aus der ToolBOX \(2023\)](#) und viele weitere in der ToolBOX auf unserer Plattform

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](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

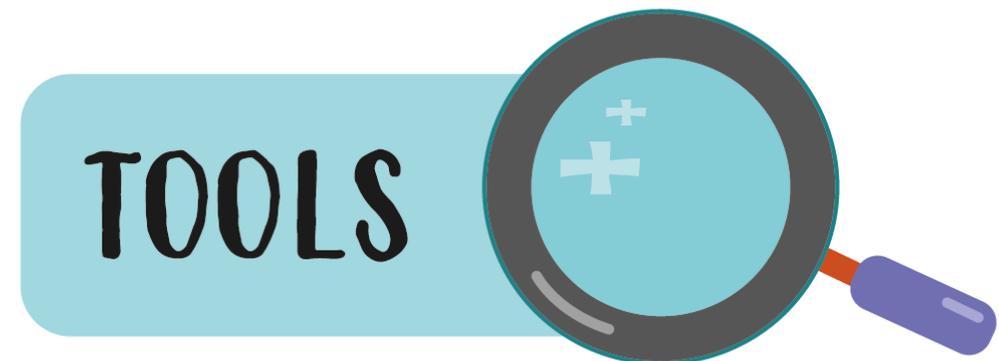
Der WohlfühlPOOL ([www.wohlfuehl-pool.at](http://www.wohlfuehl-pool.at)) ist eine Plattform für die psychosoziale Gesundheit von jungen Menschen und bietet neben hilfreichen Informationen zum Thema psychosoziale Gesundheitsförderung, einer Sammlung kostenloser, qualitätsgesicherter Tools und inspirierender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



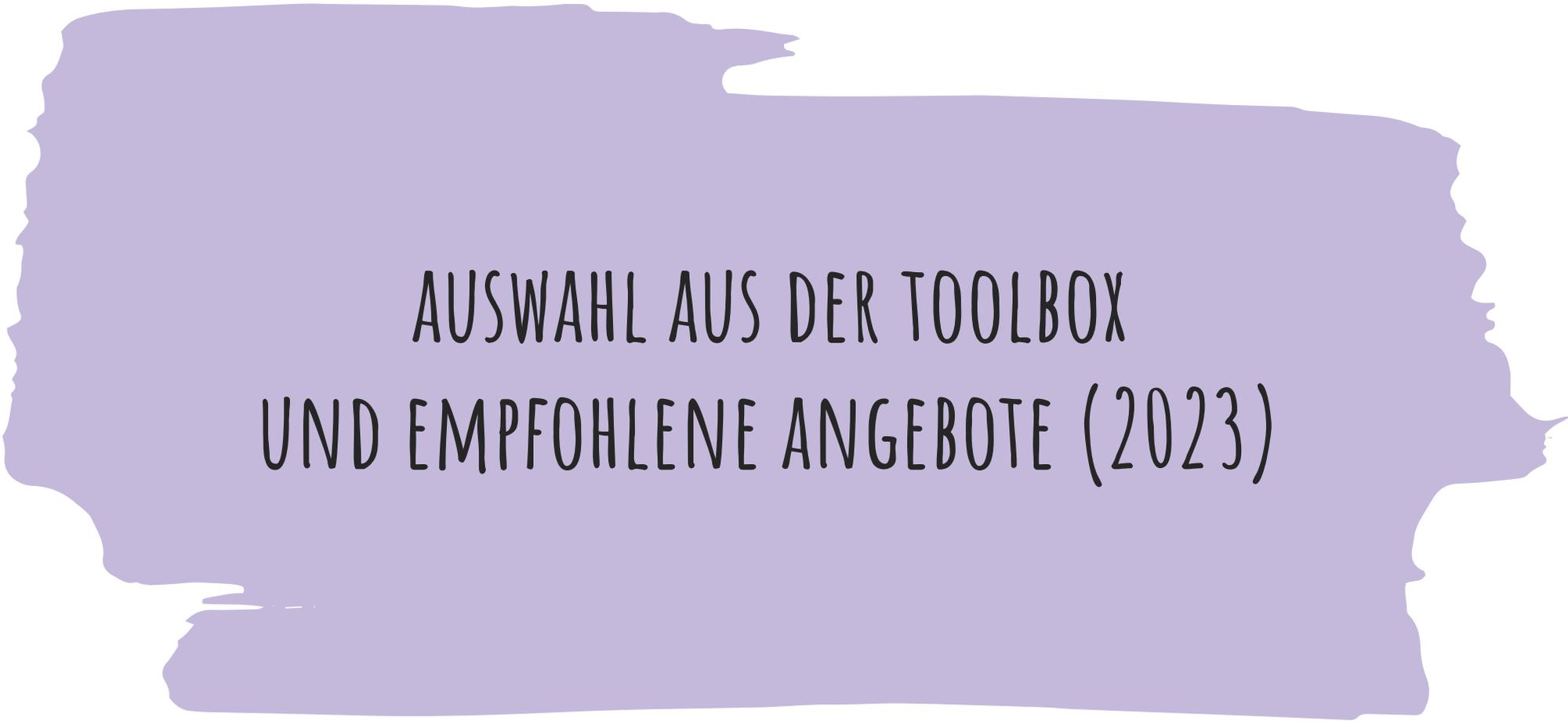
Es gibt bereits eine Vielzahl an Unterstützungsangeboten, Materialien und Tools für Pädagog:innen und Personen, die mit jungen Menschen arbeiten, interessierte Bezugspersonen und Stakeholder, die die psychosoziale Gesundheit von jungen Menschen in Österreich stärken möchten.

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>



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><a href="#">Gemeinsam stark werden</a></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><a href="#">Gesund aus der Krise</a></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><a href="#">GET! Gesunde Entscheidungen treffen (im Kindergarten)</a></u>  <u><a href="#">GET! Gesunde Entscheidungen treffen (in der Volksschule)</a></u>	Förderung der Gesundheitskompetenz	Gesprächsimpulse, Kartensets, Broschüren mit Arbeitsmaterialien, Workshops für Lehrkräfte	Styria Vitalis
<u><a href="#">Mit Menti und Super-Menti auf Reisen</a></u>	Guter Umgang mit Emotionen unterstützt Kinder beim gesunden Aufwachsen	Eltern-/Lehrkräfte-Handbuch, Kinder-Arbeitsbuch, Elterninformation, Webinare für Lehrkräfte	Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
<u><a href="#">PERMA.teach</a></u>	Mit Prinzipien der Positiven Psychologie zu psychosozialer Gesundheit	Unterrichtsmaterialien, Apps, Erklärvideos, Spiele & Challenges, Schulinterne Fortbildung	Initiative for Teaching Entrepreneurship (IFTE)
<u><a href="#">Saferinternet.at</a></u>	Sicherer, kompetenter und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien	Webseite mit Informationsmaterial und Leitfäden, Workshops, Vorträge, Beratung	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT)
<u><a href="#">Zusammen.wachsen</a></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, Wettbewerben	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
<a href="https://www.saferinternet.at">Saferinternet.at</a>	Sicherer, kompetenter und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien	Webseite mit Informationsmaterial und Leitfäden, Workshops, Vorträge, Beratung	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT)
<a href="https://www.topsy.at">TOPSY</a>	Theorie-, Handlungs- und Methodenwissen für Personen ohne psychosoziale Grundausbildung	Handbuch & begleitende (online-) Workshops	Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und Bundesjugendvertretung (BJV)
<a href="https://www.traumatrix.at">TrauMatrix</a>	Übungen und Werkzeuge zur Traumfolgenprävention	Toolbox, Postkarten, Audiodateien, Seminare und Workshops, Curriculum für Fortbildungen, Skripten	ARGE Traumafolgenprävention, Unum Institut
<a href="https://www.wetterfest.at">Wetterfest</a>	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
<a href="https://www.wiegehtesdir.at">Wie geht es dir?</a>	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
<a href="#">Saferinternet.at</a>	Sicherer, kompetenter und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien	Webseite mit Informationsmaterial und Leitfäden, Workshops, Vorträge, Beratung	Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT)
<a href="#">TrauMatrix</a>	Übungen und Werkzeuge zur Traumfolgenprävention	Toolbox, Postkarten, Audiodateien, Seminare und Workshops, Curriculum für Fortbildungen, Skripten	ARGE Traumafolgenprävention, Unum Institut
<a href="#">TOPSY</a>	Theorie-, Handlungs- und Methodenwissen für Personen ohne psychosoziale Grundausbildung	Handbuch & begleitende (online-) Workshops	Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und Bundesjugendvertretung (BJV)
<a href="#">Wohlfühlzone Schule</a>	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](http://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=ogkportal&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](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

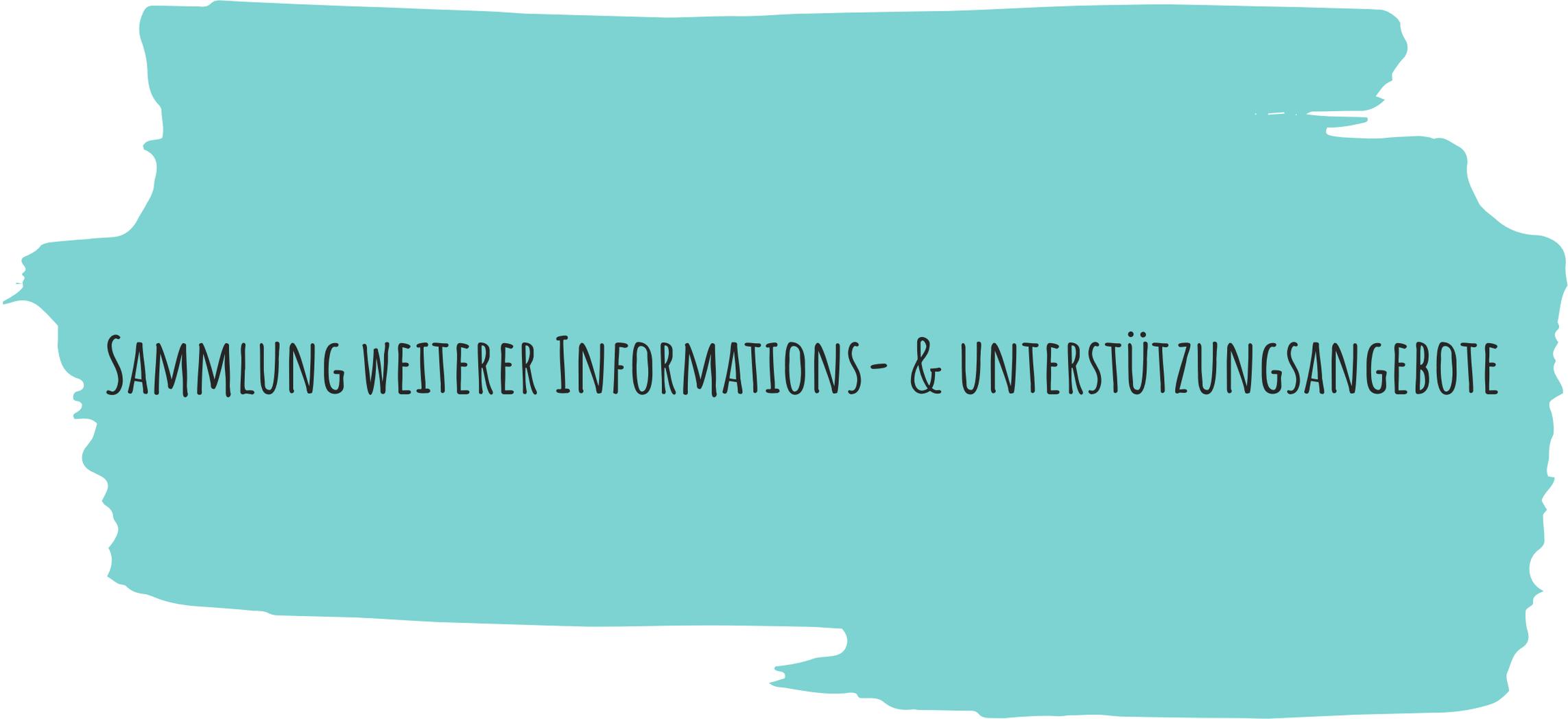
### THEMEN ZIELE

#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 INFORMATIONS- & 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 Jugendinformationsstellen (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=bvaebbportal&portalTargetGroup=esv\\_content\\_sibling\\_a](https://www.bvaeb.at/cdscontent/?contentid=10007.840623&portal=bvaebbportal&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](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>

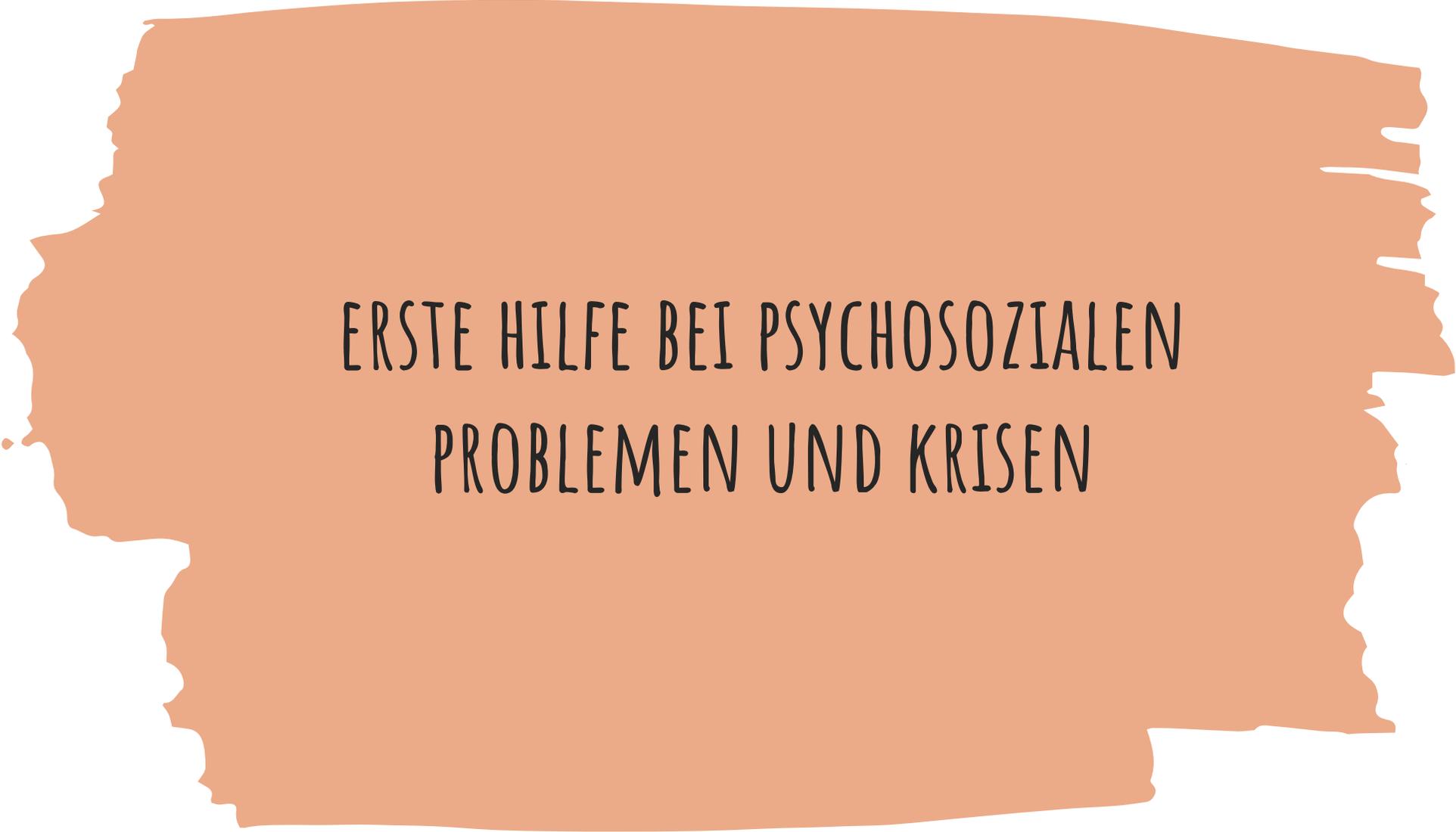
**Suicide Prevention Resource Center:** After a Suicide. A Toolkit for Schools. <https://sprc.org/online-library/after-suicide-toolkit-schools>

## ZIELGRUPPE

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

## THEMEN ZIELE

#Krisenintervention #Depression #Suizidgedanken #Suizid



ERSTE HILFE BEI PSYCHOSOZIALEN  
PROBLEMEN UND KRISEN

# ERSTE ANLAUFSTELLEN: TELEFON- UND CHATBERATUNGEN

BEI PSYCHOSOZIALEN PROBLEMEN UND KRISEN VON JUNGEN MENSCHEN (BUNDESWEIT UND KOSTENLOS)

Name des Angebots	Art des Angebots	Beschreibung des Angebots	Webseite/Kontakt	Erreichbarkeit (wenn bekannt)
Kindernotruf	Kostenlose, anonyme Telefonberatung	Hilfe bei akuten Krisen und Konfliktsituationen, insbesondere in Fällen von Gewalt und sexuellem Missbrauch	0800 567 567 <a href="http://www.verein-lichtblick.at/kindernotruf-3/">http://www.verein-lichtblick.at/kindernotruf-3/</a>	24/7
Rat auf Draht	Kostenlose, anonyme Telefon- und Chatberatung	Notruf und psychologische Beratung für Kinder und Jugendliche, sowie deren Bezugspersonen	147 <a href="https://www.rataufdraht.at/">https://www.rataufdraht.at/</a>	Telefon: 24/7 Chat: MO bis FR: 18-20 Uhr
kids-line	Kostenlose, anonyme Telefon- und Chatberatung	Rat und Hilfe für junge Menschen zwischen 6 und 20 Jahren	0800 234 123 <a href="https://www.kids-line.at/">https://www.kids-line.at/</a>	Täglich 13-21 Uhr
Telefonseelsorge	Kostenlose, anonyme Telefon- und Chatberatung	Momentane Entlastung und Beistand, stützende Beratung und Begleitung, Informationsvergabe, Anregungen zur Problemklärung und -lösung	142 <a href="http://www.telefonseelsorge.at">www.telefonseelsorge.at</a>	Telefon: 24/7 Chat: täglich 16-23 Uhr
Ö3 Kummernummer	Kostenlose, anonyme Telefonberatung	Erstanlaufstelle für Menschen in persönlichen Notlagen	116 123 <a href="https://oe3.orf.at/kummernummer/stories/2712988/">https://oe3.orf.at/kummernummer/stories/2712988/</a>	Täglich 16-24 Uhr
AMIKE Telefon	Kostenlose, mehrsprachige Telefonberatung	Interkulturelle psychologische Akuthilfe für Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund in den Sprachen Dari/Farsi, Arabisch, Türkisch, Bosnisch/ Kroatisch/ Serbisch, Englisch, Russisch und Deutsch	01/343 0101 (+ Endzahl 1-7 für jeweilige Sprache) <a href="https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon">https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon</a>	MO bis FR: 10-13 Uhr und 14-17:30 Uhr
Die möwe	Telefonische, online und persönliche Beratung; Kinderschutzzentren	Hilfe für Kinder, Jugendliche, Familien bei psychosozialen Krisen, Gewalt und Missbrauch	01 532 15 15 <a href="https://www.die-moewe.at/">https://www.die-moewe.at/</a>	MO bis DO: 9-17 Uhr FR: 9-14 Uhr

# KOSTENLOSE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

## FÜR PSYCHOSOZIALE PROBLEME UND KRISEN VON JUNGEN MENSCHEN

Name des Angebots	Art des Angebots	Beschreibung des Angebots	Einrichtungen im eigenen Bundesland finden:
Psychosoziale Dienste	Kostenlose Beratungs- und Betreuungseinrichtungen	Erste Anlaufstellen für Rat und Hilfe bei psychischen Krisensituationen und für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Bezugspersonen	<a href="https://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/psychologie/psychosozialer-dienst.html">https://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/psychologie/psychosozialer-dienst.html</a>
Gesund aus der Krise	Kostenfreie psychologische und psychotherapeutische Beratung und Behandlung	Hotline als erste Anlaufstelle, die zu kostenlosen Beratungs- und Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting vermittelt	<a href="https://gesundausderkrise.at/">https://gesundausderkrise.at/</a>
Mädchenberatung	Kostenlose Beratungsstellen für Frauen & Mädchen	Offene Anlaufstelle, Unterstützung und Begleitung für alle Frauen und Mädchen in schwierigen Lebenssituationen	<a href="https://www.netzwerk-frauenberatung.at/">https://www.netzwerk-frauenberatung.at/</a>
Männerberatung	Telefonische Krisenberatung und Beratungsstellen für Männer & Burschen	Übersicht zu den bundesweit verfügbaren Beratungsstellen und Krisenhotline für Männer	<a href="https://www.maennerinfo.at/beratungsstellen">https://www.maennerinfo.at/beratungsstellen</a>
Kinderschutzzentren	Beratung, Krisenintervention und Psychotherapie in Fällen von Gewalt oder Verdacht auf Gewalt	Kontaktadressen zu Zentren nicht behördlicher Kinderschutzarbeit	<a href="http://www.oe-kinderschutzzentren.at/">http://www.oe-kinderschutzzentren.at/</a>
Kinder und Jugendanwaltschaft	Anlaufstelle und Interessensvertretung für Kinder und Jugendliche	Weisungsfreie Anwaltschaft für Kindern und Jugendlichen nach dem Grundsatz der UN-Kinderrechtskonvention	<a href="https://www.kija.at/">https://www.kija.at/</a>
Kriseninterventionszentren	Beratungsangebot für Menschen ab 18 Jahren in akuten Krisensituation	Ambulanz zur Bewältigung von akuten psychosozialen Krisen	<a href="https://kriseninterventionszentrum.at/">https://kriseninterventionszentrum.at/</a>
Suchtberatungsstellen	Betreuungs- und Behandlungsmöglichkeiten	Elektronische Übersicht der Kontakte zu Suchthilfeberatungsstelle (Alkohol, illegale Drogen)	<a href="https://suchthilfekompass.goeg.at/presentation">https://suchthilfekompass.goeg.at/presentation</a>
Schulpsychologie	Kostenlose, schulpsychologische Beratung für Lehrkräfte und Schüler:innen, sowie Eltern	Informationen zum Angebot und dem Aufgabenfeld der Schulpsychologie	<a href="https://www.schulpsychologie.at/hotline">https://www.schulpsychologie.at/hotline</a>
Angebote für Menschen mit Fluchterfahrung	niederschwellige psychosoziale Beratungsangebote	Kontaktlisten und Informationen auf Deutsch und Englisch	<a href="https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Expertengruppe-zum-Thema-psychosoziale-Gesundheit-von-Menschen-mit-Fluchthintergrund.html">https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Expertengruppe-zum-Thema-psychosoziale-Gesundheit-von-Menschen-mit-Fluchthintergrund.html</a>

Einen guten Überblick über Hilfsangebote im psychosozialen Krisenfall finden Sie unter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/kriseneinrichtungen.html>



# 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/fri: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](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