

JUGEND GESUNDHEITS KONFERENZEN

MENTAL GENIAL

Projekte 2026

Inhalt

Einleitung	5	Stark im Netz – Stop-Motion-Filme	36
Vision Board – Perspektiven für die Zukunft	6	4B MIND TALK – Gesund leben	37
Food & Mood – Ernährung und mentale Gesundheit	7	Gesundheitstag an der Schule	38
„Wisch dir nicht das Hirn weg!“	8	MEINE Gesundheit, MEIN Glück	39
3 Wochen ohne Smartphone	8	Inside my mind	40
„HER-Space“ – Ein geschützter Rückzugsort	9	Schönheit – Zwischen Sein und Schein	41
HAK X-tended	10	GES – Solarcity-Instagramaccount	42
Kick ohne Crash – Jugendlicher Raserei auf	11	How to push your Selbstvertrauen	43
Offline für besseren Schlaf	12	SDG3: Gesundheit und Wohlergehen	44
in.my.healingera	13	Fit4Mind – Mit Bewegung & gesunder	45
Gesundes Kochbuch mit Meal Prep	14	Wir schauen auf uns – Challenge accepted!	46
Gesundheitstag	15	First Step – Healthy Breaks	47
Ausgeglichen? Fang beim Essen an!	16	Fit4Focus	48
Kunst tut gut – Kreativ gegen Stress	17	Ausbruch aus der Sucht	49
Zu viel im Kopf – Was nun?	18	Tiny healthy habits – kleine Schritte	50
Slow food – Slow mind: Stressbewältigung	19	„Gemeinsam hoch hinaus“	51
Think twice. Post nice.	20	Say NO	52
Less screen. More life!	21	Geschlecht und Geschlechtsidentitäten	53
Mentale Gesundheit entdecken – Ortskundung	22	Held:innen unserer Zeit – Charity Event	54
Handyexperiment – 21 Tage ohne Handy	23	Respekt ist tuff	55
Dealing with Media	24	Abseits des Alltags – Erlebnisräume schaffen	56
Silent Focus – Mentale Resilienz	25	Be ANS – Be Strong	57
Handyfrei – Unterstützungsangebote	26	Spaziergang der Stille	58
Vom Recycling zum Sport	27	Move It / Bewegung, Spaß & Gemeinschaft	59
Hiking Trip – Ab in die Wildnis	28	Pädagogisches Tauchen	60
Glücksspielprävention	29	Generation dawischen	61
Burschen stärken mit dem Videoprojekt	30	Inner Power Projekt	62
Ihr fragt – Wir antworten	31	Handy aus – Leben an	63
Genuss und Sucht	32	MEHR RAUM (für psychische Gesundheit)	64
Filmprojekt – Die anonyme Party	33	Gspiadi & Traudi	65
Food statt junk	34	Feuer & Fokus – mentale Stärke im Team	66
Stressbewältigung für Jugendliche	35	Stronger Together – Teamsport	67

Vorwort



© FOTOKERSCHIAT / KERSCHBAUMMAYR

Junge Menschen stehen heute vor vielen Herausforderungen. Schule, Ausbildung, soziale Medien, Zukunftsfragen und persönliche Erwartungen können belasten und manchmal auch überfordern. Umso wichtiger ist es, die mentale Gesundheit zu stärken und Jugendlichen das Gefühl zu geben: Eure Anliegen sind wichtig und eure Stimme zählt.

Genau hier setzen die Jugendgesundheitskonferenzen an. Sie geben jungen Menschen die Möglichkeit, ihre Lebenswelt aktiv mitzugestalten, Themen aufzugreifen, die sie bewegen, und gemeinsam Ideen für mehr Wohlbefinden und Zusammenhalt zu entwickeln. Dabei entstehen nicht nur kreative Projekte, sondern auch wertvolle Erfahrungen: Jugendliche erleben, dass ihr Engagement Wirkung zeigt und sie selbst etwas bewegen können.

Die in dieser Broschüre vorgestellten Projekte machen deutlich, wie viel Kreativität, Verantwortungsbewusstsein und Einsatzbereitschaft in unserer Jugend steckt. Sie fördern Begegnung, stärken das Miteinander und tragen dazu bei, dass Schulen und Jugendeinrichtungen Orte sind, an denen sich junge Menschen wohlfühlen und entfalten können.

Mein herzlicher Dank gilt allen Jugendlichen, die ihre Ideen eingebracht haben, sowie den Schulen, Einrichtungen der außerschulischen Jugendarbeit und allen Begleiterinnen und Begleitern, die diese Projekte möglich machen.

Die vorliegende Dokumentation zeigt eindrucksvoll, welches Potenzial entsteht, wenn junge Menschen Vertrauen, Unterstützung und Gestaltungsspielräume erhalten. Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und viele spannende Einblicke in die Ideen, Talente und Perspektiven unserer Jugend.

LH-Stv.ⁱⁿ Christine Haberland,
Landesrätin für Bildung, Gesundheit und Frauen

Einleitung

Jugendgesundheitskonferenzen 2026 – Jugendliche gestalten mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit ist eine zentrale Voraussetzung für ein gelingendes Aufwachsen, erfolgreiches Lernen und die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Die Initiative „Jugendgesundheitskonferenzen“ bietet Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit Themen auseinanderzusetzen, die ihr Wohlbefinden stärken, und eigene Ideen zur Gesundheitsförderung zu entwickeln. Im Mittelpunkt steht dabei die Förderung jener Fähigkeiten, die Menschen dabei unterstützen, ihre mentale Gesundheit zu erhalten, Belastungen zu bewältigen und bei Bedarf Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Die Jugendgesundheitskonferenzen werden in Oberösterreich vom Institut Suchtprävention von pro mente OÖ im Auftrag des Landes Oberösterreich, Abteilung Gesundheit, durchgeführt. Ziel der Initiative ist es, Jugendlichen einen niederschweligen Zugang zur Förderung ihrer Gesundheits- und insbesondere ihrer psychosozialen Gesundheitskompetenz zu ermöglichen. Durch die langjährige Verankerung des Instituts Suchtprävention im schulischen und außerschulischen Bereich ist die Initiative nachhaltig in bestehende Strukturen eingebettet und ergänzt eine Vielzahl bewährter Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention.

Ein wesentliches Merkmal der Jugendgesundheitskonferenzen ist der partizipative Ansatz. Jugendliche werden nicht als Zielgruppe betrachtet, sondern als aktive Gestalterinnen und Gestalter. Sie identifizieren Themen, die sie beschäftigen, entwi-

ckeln gemeinsam Lösungsansätze und setzen ihre Ideen in konkreten Projekten um. Dadurch werden Selbstwirksamkeit, Verantwortungsbewusstsein und soziale Kompetenzen gestärkt – wichtige Schutzfaktoren für die mentale Gesundheit.

Im aktuellen Projektjahr wurden insgesamt 62 Projekte von mehr als 1.000 Jugendlichen umgesetzt. Die in dieser Dokumentation vorgestellten Projekte zeigen eindrucksvoll, wie vielfältig die Ideen und Zugänge sind. Sie reichen von Maßnahmen zur Förderung des sozialen Miteinanders über Bewegungs- und Entspannungsangebote bis hin zu Projekten, die das Wohlbefinden, die Beteiligung und die Gesundheitskultur an Schulen und in Einrichtungen der außerschulischen Jugendarbeit nachhaltig stärken.

Ein besonderer Dank gilt neben den Jugendlichen auch allen beteiligten Organisationen sowie allen Personen, die ehrenamtlich oder professionell die Jugendlichen während der Planung und Umsetzung ihrer Projekte begleitet haben. Mit ihrem Einsatz, ihrer fachlichen Unterstützung und ihrer Bereitschaft, Beteiligung zu ermöglichen, haben sie einen wesentlichen Beitrag zum Erfolg dieser Initiative geleistet.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

**Das Team des Instituts Suchtprävention
von pro mente OÖ**

Projekt:

Vision Board – Perspektiven für die Zukunft



Schule: PTS Urfaahr

Begleitet durch: Astrid Wahl

PROJEKTbeschreibung:

Das Projekt unterstützt Schülerinnen und Schüler, die die Lehrstellensuche als belastend erleben und sich mehr Orientierung, Motivation und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wünschen. Im Workshop „Ich schau auf mich“ setzen sie sich mit Stärken, Interessen, Werten und bisherigen Erfahrungen auseinander und lernen, Rückschläge als Lernchancen zu nutzen. Achtsamkeits-, Atem-, Vertrauens- und Reflexionsübungen stärken Selbstwahrnehmung, Selbstwert und Stressbewältigung. Darauf aufbauend gestalten die Jugendlichen persönliche Vision Boards mit Bildern, Symbolen und kurzen Texten zu beruflichen Zielen, Zukunftswünschen und Lebensentwürfen. Ergänzend wurden zwei Jugendliche im Workshop „Erste Hilfe für die Seele“ zu Vertrauensschüler*innen ausgebildet und stehen künftig als niederschwellige Ansprechpersonen zur Verfügung. Im Rahmen von Gesprächen und Diskussionen mit Schülerinnen und Schülern im Unterrichtsfach Lebenskunde wurde deutlich, dass viele Jugendliche ihre aktuelle Situation im Zusammenhang mit der Lehrstellensuche als besonders schwierig erleben.

PROJEKTZIELE:

Ziele sind die Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, beruflicher Orientierung und psychischer Gesundheitskompetenz. Die Jugendlichen sollen eigene Stärken benennen, realistische Ziele formulieren, konstruktiv mit Rückschlägen umgehen und Strategien zur Selbstfürsorge entwickeln. Peer-Unterstützung, Empathie und ein wertschätzendes Klassenklima sollen nachhaltig gefördert werden.

Projekt:

Food & Mood – Ernährung und mentale Gesundheit



Schule: PTS Urfahr

Begleitet durch:
Martina Birklbauer-Essig

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Die Klasse P5 der PTS Urfahr setzt sich im Projekt „Food & Mood“ mit dem Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit auseinander. Das Thema wurde gemeinsam mit den Jugendlichen gewählt, weil Ernährung, Stimmungsschwankungen und Stress in ihrem Alltag eine große Rolle spielen. Bearbeitet werden unter anderem Nährstoffe für Gehirn und Stimmung, Zucker, Fast Food, Emotional Eating sowie alltagstaugliche Brainfood-Alternativen. Die Jugendlichen arbeiten mit Interviews, Recherchen, fachlichen Inputs, Werbe- und Lebensmittelanalysen und erstellen eigene Informationsmaterialien für andere Schüler*innen. Die Schülerinnen und Schüler der Fachgruppen Dienstleistung Tourismus und Dienstleistung Gesundheit der PTS Urfahr, Klasse P5, setzen sich im Rahmen eines mehrwöchigen Projekts mit dem Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Ge-

sundheit auseinander. Das Thema wurde im Vorfeld gemeinsam entwickelt und nach einem Auswahlverfahren sowie intensiven Gesprächen mit den Jugendlichen bewusst gewählt.

PROJEKTZIELE:

Die Schüler*innen sollen den Zusammenhang zwischen Ernährung und mentaler Gesundheit erkennen, ihr eigenes Ernährungsverhalten reflektieren und ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein entwickeln. Weitere Ziele sind ein kritischer Umgang mit Fast Food, Zucker und industriell verarbeiteten Lebensmitteln, die Stärkung von Selbstwahrnehmung und Stressregulation sowie Team-, Präsentations- und Kommunikationskompetenz.

Projekt:

„Wisch dir nicht das Hirn weg!“ 3 Wochen ohne Smartphone



Schule: PTS Urfahr

Begleitet durch: Stephanie Fiedler

PROJEKTBESCHREIBUNG:

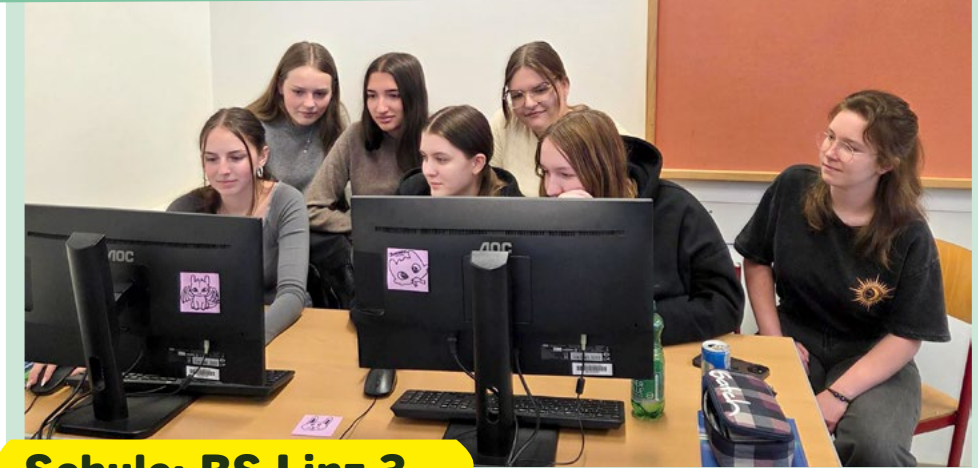
Im Projekt setzen sich die Schüler*innen kritisch mit Smartphone-Nutzung und psychischer Gesundheit auseinander. Ausgangspunkt ist ein österreichweites Handyexperiment, bei dem der eigene Handygebrauch, digitale Belastungsfaktoren, ständige Erreichbarkeit und digitaler Stress reflektiert werden. Ergänzend wurden zwei Schüler*innen im Workshop „Erste Hilfe für die Seele“ als Peers ausgebildet, die Wissen zu Stress, Angst, emotionaler Belastung und Unterstützungsangeboten weitergeben können. Im Deutschunterricht wird mit dem Bilderbuch „Mit dem schwarzen Hund leben“ gearbeitet, um Depressionen, Empathie und eigene Belastungssituationen besprechbar zu machen. Im Rahmen eines österreichweiten Experiments setzen sich die Schüler*innen kritisch mit ihrem Smartphone-Nutzungsverhalten auseinander. Bewusstseinsbildung zu Themen wie ständige Erreichbarkeit, Dopaminwirkung und digitalem Stress. Das Experiment dient als authentischer, lebensweltbezogener Einstieg und knüpft direkt an die Fragen und Wünsche der Jugendlichen an.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist es, Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schaffen und die mentale Widerstandskraft der Jugendlichen zu stärken. Sie sollen ihr digitales Verhalten reflektieren, Belastungen erkennen, Strategien für Stress und Krisen kennenlernen und durch Peer-Education sowie literarische Auseinandersetzung langfristige Handlungsmöglichkeiten für Alltag, Schule und Beruf entwickeln.

Projekt:

„HER-Space“ – Ein geschützter Rückzugsort zur Stärkung der mentalen Resilienz von Mädchen



Schule: BS Linz 3

Begleitet durch: Elke Holzer

PROJEKTBESCHREIBUNG:

An der Berufsschule sind Mädchen in technischen Lehrberufen deutlich in der Minderheit. Dadurch erleben sie Anpassungsdruck, fehlende Peer-Groups und kaum Rückzugsräume. Mit „HER-Space“ soll ein leerstehender oder wenig genutzter Raum gemeinsam mit den Schülerinnen zu einer Wohlfühloase gestaltet werden. Die Mädchen planen Einrichtung, Infomaterialien zu Mental Health und Elemente wie eine Mutmach-Wand selbst. Der Raum dient als Treffpunkt für klassenübergreifenden Austausch, Mentoring zwischen älteren und jüngeren Schülerinnen, ruhige Pausen und gemeinsamen Projekten.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist ein geschützter Raum, der mentale Gesundheit, Selbstwert und Resilienz stärkt. Durch Peer-Support sollen Stress und Einsamkeit reduziert, Selbstwirksamkeit erlebt und Gemeinschaft gefördert werden. Das Projekt signalisiert den Mädchen, dass ihre Bedürfnisse gesehen werden, und soll langfristig Schulklima, Zufriedenheit und Vernetzung verbessern.



Projekt:

HAK X-tended

Schule: HAK Perg

Begleitet durch: Gudrun Lageder

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Mit HAK X-tended brain.body.balance fand an der HAK Perg bereits zum dritten Mal eine besondere Projektwoche statt. Der reguläre Stundenplan wurde aufgelöst, um projektorientiertes, fächerübergreifendes Lernen zu ermöglichen. Unter der Leitung von Prof. Gudrun Lageder organisierte die 4MK eine Gesundheitswoche mit täglich wechselnden Schwerpunkten. Der Move-it-Monday stand im Zeichen von Bewegung und Fitness mit Skitag, Sportturnieren, Workshops und einem Vortrag zur mentalen Gesundheit im Spitzensport.

Am Team-Work-Tuesday entwickelten die Schüler*innen gesundheitsfördernde Konzepte für fiktive Unternehmen und präsentierten diese in englischsprachigen Pitches. Ergänzend entstanden Werbespots zu den Projekten.

Der Brain-Power-Wednesday widmete sich Gedächtnis und mentaler Fitness mit einer Keynote des Gedächtnistrainers Manuel Rothwald, einem Escape Room und einer Memory Battle.

Am Mental-Health-Thursday standen psychische Gesundheit und Mediennutzung im Mittelpunkt. Der Fresh-Friday widmete sich gesunder Ernährung

und bot ein Wissensduell, Videopräsentationen und Preisverleihungen.

Die Woche stärkte Gemeinschaft, Teamgeist sowie Präsentations- und Kommunikationskompetenzen und stellte eine innovative und praxisnahe Form des Unterrichts dar.

PROJEKTZIELE:

- Förderung der Schulgemeinschaft
- Förderung der Klassengemeinschaft
- Bewusstsein schaffen für Gesundheitsthemen, im Speziellen mentale Gesundheit, Fitness, Ernährung, Brainpower, und Sport.

Projekt:

Kick ohne Crash – Jugendlicher Raserei auf der Spur („Adrenalinsucht“)



Schule: HAK Perg

Begleitet durch: Wolfgang Kronnerwetter

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Die Schüler*innen wollen sich mit dem Thema Adrenalinsucht und riskantem Fahrverhalten bei Jugendlichen auseinandersetzen. Am Beispiel von „jugendlicher Raserei“ wird untersucht, warum der Nervenkitzel am Steuer für manche zur Versuchung wird – und welche tragischen Folgen daraus entstehen können.

Ziel des Projekts ist es, durch künstlerische und mediale Ausdrucksformen (z.B. Kurzfilme, Plakate, Theater, Social-Media-Beiträge oder Collagen) ein stärkeres Problembewusstsein zu schaffen. Die Jugendlichen entwickeln eigene Botschaften, die Gleichaltrige erreichen und zum Nachdenken anregen. Das Projekt soll nicht nur Kreativität und Teamarbeit fördern, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Unfallprävention leisten: Jugendliche sollen lernen, Risiken realistischer einzuschätzen und Alternativen zum gefährlichen „Kick“ zu erkennen.

PROJEKTZIELE:

- Sensibilisierung für Adrenalinsucht und Raserei im Straßenverkehr
- Kreative Aufarbeitung eines gesellschaftlich relevanten Themas
- Förderung von Verantwortung und sicherem Verhalten
- Beitrag zur Reduktion jugendlicher Verkehrsunfälle

Projekt:

Offline für besseren Schlaf – Bildschirmzeit runter, Energie rauf!



Schule: HAK Perg

Begleitet durch: Wolfgang Kronnerwetter

PROJEKTbeschreibung:

Immer mehr Jugendliche haben Schwierigkeiten beim Einschlafen oder fühlen sich am Morgen nicht erholt. Ein häufiger Grund ist die intensive Nutzung von Smartphones, Tablets oder Gaming am Abend. Das blaue Licht der Bildschirme und ständige Reize durch Social Media können den natürlichen Schlafrhythmus stören.

In diesem Projekt möchten die Schüler*innen auf kreative Weise über Schlafstörungen durch zu viel Bildschirmzeit aufklären und gemeinsam Strategien für besseren Schlaf entwickeln.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist es, gesunde Abendroutinen zu fördern und ein bewussteres Medienverhalten zu stärken.

Erste Ideen (nicht alles werden wir umsetzen können!):

- Aufklärung schaffen
- Jugendliche informieren, wie Bildschirmzeit den Schlaf beeinflusst
- Bewusstsein stärken
- Reflexion über eigenes Handy- und Medienverhalten fördern
- Gesunde Routinen entwickeln
- Tipps für bessere Abendgestaltung ohne Bildschirm erarbeiten
- Praktische Aktionen umsetzen
- Wohlbefinden verbessern

Projekt:

in.my.healingera

Schule: BS Linz 9

Begleitet durch: Markus Luger



PROJEKTDESCHEIBUNG:

Unser Projekt widmet sich dem Thema mentale Gesundheit und möchte Menschen auf eine kreative und interaktive Weise erreichen. Ziel ist es, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu stärken, über Vorurteile aufzuklären und Menschen Mut zu machen: Du bist nicht allein.

Wir nutzen Instagram als Plattform, um unsere Inhalte zu teilen. Dabei setzen wir auf verschiedene Formate:

- Straßenumfragen: Wir sprechen Menschen auf der Straße an, stellen Fragen zu mentaler Gesundheit und lassen sie ihre Gedanken, Erfahrungen oder Tipps teilen. Diese Interviews zeigen die Vielfalt der Erfahrungen und schaffen eine echte, greifbare Verbindung zwischen den Menschen.
- Motivierende Sticker und Posts: Mit interaktiven Stickern, inspirierenden Zitaten und kurzen Reflexionsaufgaben wollen wir Menschen zum Nachdenken anregen und ihnen Hoffnung und Unterstützung bieten.

- Fotos und Videos: Durch visuelle Inhalte möchten wir Aufmerksamkeit schaffen, Geschichten erzählen und zeigen, dass mentale Gesundheit ein Thema für uns alle ist.“

PROJEKTZIELE:

- Unser Ansatz ist niedrigschwellig, ehrlich und positiv.
- Wir wollen eine Community schaffen, in der über mentale Gesundheit offen gesprochen werden kann, ohne Stigmatisierung. Jede Story, jedes Video und jeder Post soll ermutigen, reflektieren und verbinden.
- Mit diesem Projekt möchten wir ein Zeichen setzen: Mentale Gesundheit betrifft uns alle – es ist okay, Hilfe zu suchen und offen darüber zu sprechen.

Projekt:

Gesundes Kochbuch mit Meal Prep und schnellen Gerichten



Schule: ORG der Diözese Linz Adalbert Stifter Gymnasium

Begleitet durch: Bernadette Auberger

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Die 6BN hat sich bereits in 3 Einheiten mit den verschiedenen Aspekten jugendlicher Gesundheit auseinandergesetzt und konnte so die Themen immer weiter eingrenzen, bis sie sich auf ihr Herzenthema einigen konnten: Gesunde Ernährung – ein Rezeptbuch mit gesunden und schnellen Gerichten für die Schule. Die Schüler*innen wollen ein digitales Kochbuch speziell für Jugendliche entwickelt. Der Fokus liegt auf schnellen, einfachen und günstigen Rezepten und für Meal-Prep in der Schule. Die Rezepte sollen ausgewogen sein, also neben Protein auch genügend Ballaststoffe enthalten, die satt machen und Energie geben. Ein Baukastensystem wird es ermöglichen, dass die Rezepte individuell

für unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten wie vegetarisch und vegan schnell anpassbar sind. Mit der Mini-Förderung würden wir die Lebensmittel besorgen und dann an zwei Tagen gemeinsam kochen, und die Gerichte fotografieren. Die Formatierung des Buches wird auch Zeit in Anspruch nehmen und im besten Fall, können wir mit dem restlichen Geld, dann noch das Buch 1-2 drucken lassen für z.B. die Schulbibliothek. Wenn noch Zeit ist, dann würden wir auch die Rezepte und Videos auf Social Media teilen.

PROJEKTZIELE:

→ Kochbuch mit Rezepten

Projekt:

Gesundheitstag



Schule: Schulen für Sozialbetreuungsberufe und Höhere Lehranstalt für Pflege und Sozialbetreuung (HLPS)

Begleitet durch: Sabine Vierlinger

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Unter dem Titel „Gesundheitstag“ organisiert die Klasse 2HLPS für alle Schülerinnen und Schüler unserer Schule einen Stationenbetrieb zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung sowie gegebenenfalls Rauchen und Sucht. Ziel ist es, Gesundheit auf abwechslungsreiche und praktische Weise erlebbar zu machen. Die Schülerinnen und Schüler der 2HLPS entwickeln die Inhalte der Stationen selbst, planen Übungen und bereiten die erforderlichen Materialien vor. Zusätzlich gestalten sie Einladungsplakate und unterstützen die Organisation der Veranstaltung. Die Vorbereitungen beginnen voraussichtlich im Mai 2026 und erfolgen im Unterricht mit etwa zwei Wochenstunden. Die Durchführung ist für die letzten Schulwochen geplant.

PROJEKTZIELE:

Der Gesundheitstag soll das Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheit stärken und Anregungen für einen gesunden Lebensstil geben. Die Teilnehmenden erhalten Informationen und praktische Erfahrungen zu Bewegung, Ernährung und Entspannung. Gleichzeitig werden Eigenverantwortung, Teamarbeit und soziale Kompetenzen gefördert. Gesundheit soll als wichtiger Bestandteil des Schulalltags sichtbar gemacht werden.



Projekt:

Ausgeglichen? Fang beim Essen an!

Schule: HBLA Elmborg

Begleitet durch: Susanne Schneglberger

PROJEKTDESCHEIBUNG:

Das Projekt „Ausgeglichen? Fang beim Essen an!“ rückt achtsames Essen, Genuss und psychisches Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Ausgehend von den Wünschen der Schüler*innen der HBLA Elmborg werden konkrete Maßnahmen umgesetzt: Ein Obstkorb steht bis zum Abend zur Verfügung, der Speisesaal wird als handyfreie Zone gestaltet und der angrenzende Garten als „Genussgarten“ für Mahlzeiten im Freien geöffnet. Die Jugendlichen gestalten Genussbotschaften, die die Bedeutung von bewusstem Essen sichtbar machen und im Speisesaal und auf den Infoscreens präsentiert werden. Zudem werden persönliche Genussmomente gesammelt und in einem kreativen Genussmomente-Video festgehalten. Dieses zeigt, dass Genuss viele Facetten hat und weit über das Essen hinausgeht.

PROJEKTZIELE:

Ziel des Projekts ist es, achtsames Essen zu fördern und einen Beitrag zum psychischen Wohlbefinden der Schüler*innen der HBLA Elmborg zu leisten. Durch eine genussfreundliche Schulumgebung werden gesunde Ernährung, Achtsamkeit, Esskultur und Gemeinschaft gestärkt. Die Jugendlichen erleben Mahlzeiten als wertvolle gemeinsame Zeit und erkennen Genuss als wichtigen Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden.

Projekt:

Kunst tut gut – Kreativ gegen Stress



Schule: MS Gallneukirchen

Begleitet durch: Elke Zauner

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Ziel ist es, Jugendlichen durch künstlerisches Arbeiten konkrete Alternativen zur intensiven Social-Media-Nutzung aufzuzeigen und ihre psychische Gesundheitskompetenz nachhaltig zu stärken. Die Schülerinnen und Schüler erleben sich dabei als kreative Persönlichkeiten, entwickeln eigene Ideen, experimentieren mit Materialien und erschaffen individuelle Werke.

In rund zehn Unterrichtseinheiten beschäftigen sie sich mit Malen nach Musik, Zeichnen in der Natur, Cyanotypie und Buchmalerei. Den Abschluss bildet eine „Feel-Good“-Ausstellung in der Aula, die von den Schüler*innen mitgeplant, gestaltet und präsentiert wird.

PROJEKTZIELE:

Das Projekt stärkt Resilienz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und emotionalen Ausdruck. Die Jugendlichen lernen kreative Methoden als Strategie zur Stressbewältigung kennen, entwickeln Selbstvertrauen durch die Präsentation eigener Werke und erleben Gemeinschaft, Wertschätzung sowie sozialen Zusammenhalt. Gleichzeitig werden konkrete Alternativen zur intensiven Social-Media-Nutzung sichtbar gemacht.

Projekt:

Zu viel im Kopf – Was nun?

Schule: HLW/HLK Freistadt

Begleitet durch: Walter Freilinger

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Die 2HLW war sofort dafür, an den Jugendgesundheitskonferenzen 2026 teilzunehmen. Im empfohlenen Partizipationsprozess wählte die Klasse einstimmig den Aspekt 2 „Strategien im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen“. In weiteren Stunden arbeiteten wir mit dem Klaviermodell, um uns Strategien bewusst zu machen, die uns gut tun. Die Ready-4-Life-App bietet ein Modul zum Umgang mit Stress an, das wir gerne nutzten. Wenn Stress in Panikumschlägt, ist es wichtig, sich Unterstützung zu suchen. Auch damit beschäftigte sich eine Gruppe. In einem Brainstorming über die Copingstrategien erkannten wir, dass alle das Arbeiten mit Ton als entspannend empfinden. Wir nahmen Kontakt mit der Werkstätte der Lebenshilfe Freistadt auf und es entwickelte sich ein Projekt, bei dem wir in der Werkstätte der Lebenshilfe Freistadt töpferen und unsere Tonwaren bemalen. Wir bedanken uns an dieser Stelle für die freundliche Unterstützung und die freundliche Gesellschaft der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Werkstätte der Lebenshilfe.



„Ich merke richtig, wie der Stress von mir abfließt.“ Ähnlich positive Rückmeldungen gab es von allen Seiten. Natürlich freuen wir uns auch auf unsere Produkte, wenn die Tonwaren gebrannt worden sind. Kreativer Ausdruck in freundlicher Gesellschaft ist wirklich ein Stresskiller.

PROJEKTZIELE:

- Stressverarbeitung
- Bewusster Umgang mit Stress
- Unterstützung anderer erbitten, annehmen und erleben
- Panikattacken bewältigen
- Entspannungsmöglichkeiten bewusst machen
- Stressbewältigung durch Kreativität

Projekt:

Slow food – Slow mind: Stressbewältigung durch Kochen und Entschleunigung

**Schule: Mittelschule
Gallneukirchen**

Begleitet durch: Gudrun Resch



PROJEKTbeschreibung:

Im Wahlpflichtfach „Slow Food“ beschäftigen sich die 4. Klassen mit Stressbewältigung, Entschleunigung und Ernährung. Das Projekt verbindet achtsames Kochen mit bewusstem Essen und zeigt, wie Lebensmittel und gemeinsames Zubereiten das Wohlbefinden beeinflussen können. Die Schüler*innen reflektieren eigene Stresssituationen, recherchieren zu Lebensmitteln, die Dopamin und Serotonin unterstützen, und entwickeln daraus ein Menü. In geblockten Kochstunden erleben sie langsames, strukturiertes Arbeiten, Teamarbeit, Sinneswahrnehmung und Selbstwirksamkeit. Zum Abschluss gestalten sie ein Feel-Good-Buffer und erklären den Zusammenhang von Ernährung und mentaler Gesundheit. Gerade in Zeiten von Social Media, Leistungsdruck und ständiger Reizüberflutung ist es für Jugendliche wichtig, Strategien zu entwickeln, um Stress wahrzunehmen, zu regulieren und aktiv gegenzusteuern.

PROJEKTZiele:

Ziele sind psychische Gesundheitskompetenz, konkrete Strategien zur Stressbewältigung sowie mehr Achtsamkeit und Entschleunigung im Alltag. Die Jugendlichen sollen den Zusammenhang von Ernährung und Wohlbefinden verstehen, Teamarbeit und Eigenverantwortung stärken und alltagstaugliche Werkzeuge für ihre psychische Gesundheit mitnehmen.

Projekt:

Think twice. Post nice.



Schule: MS1 Marchtrenk

Begleitet durch: Ines Brunhuber

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Die Jugendlichen entwickeln eine eigene Werbekampagne gegen Hass im Netz und Cybermobbing. Dazu wird eine eigene Plakatreihe entworfen. Im ersten Schritt setzen die Jugendlichen sich in einem Mini-Workshop (2 EH) intensiv mit Cybermobbing und Hass im Netz auseinander. Danach entwerfen die Jugendlichen Slogans, grafische Ideen und Fotomotive für ihre Plakate. (3 EH). Anschließend werden die Ideen umgesetzt und die Plakate online gestaltet. Die Lehrkräfte unterstützen danach den Prozess des Drucks. (3 EH) Die Plakatreihe wird anschließend im Schulgebäude ausgestellt.

PROJEKTZIELE:

- Die Lernenden erfassen Cybermobbing und Hass als reales Problem und erkennen die Auswirkungen auf die Psyche der Geschädigten.
- Die Lernenden lernen Strategien kennen, wie sie sich zu Wehr setzen können und sich solidarisieren können.
- Die Lernenden werden kreativ und entwickeln eigenen Ideen, wie andere Kinder und Jugendliche im Schulgebäude auf die Problematik aufmerksam gemacht werden können. Auf diese Weise fungieren die Jugendlichen mittels Werbekampagne als Multiplikator*innen.

Projekt:

Less screen. More life!



Schule: MS 2 Pernau

Begleitet durch: Christina Graffonara

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Inspiriert durch die Dokumentation „3 Wochen Handyentzug: Das Experiment“ und angelehnt an die Idee des Handy-Fastens, soll mit den Schülerinnen und Schülern einer 6. Schulstufe ein Handyparkplatz für zu Hause, im Rahmen des Technik und Designunterrichts, gestaltet werden. Der Handyparkplatz wird von jeder Schülerin und jedem Schüler eigens geplant und designt und verziert. Zur Verfügung stehendes Material sind Holz sowie auch Plexiglas.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist es, den Handyparkplatz zu einem fixen Bestandteil des alltäglichen Lebens der Schülerinnen und Schüler zu machen, wodurch sie bewusst eine Auszeit von Social Media und Gaming nehmen können. Im Rahmen des SOLE-Unterrichts, soll bewusst gemacht werden, welche Auswirkungen der hohe Handykonsum auf Körper und Seele hat. Sinnvolle und einhaltbare Regeln zur Nutzung des Handys sollen festgelegt werden, welche fachübergreifend als „Regelwerk“ im Fach Digitale Grundbildung gestaltet werden sollen und zur Visualisierung dienen.

Projekt:

Mentale Gesundheit entdecken – Ortskundung für mehr Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern in Linz



Schule: PTS Urfahr

Begleitet durch: Nuran Kapti

PROJEKT BESCHREIBUNG:

Im Rahmen des Projekts erkunden Schülerinnen und Schüler verschiedene Orte in Linz, die einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit haben können. Dazu zählen beispielsweise Grünräume, Freizeitorte, kulturelle Plätze oder ruhige Rückzugsorte.

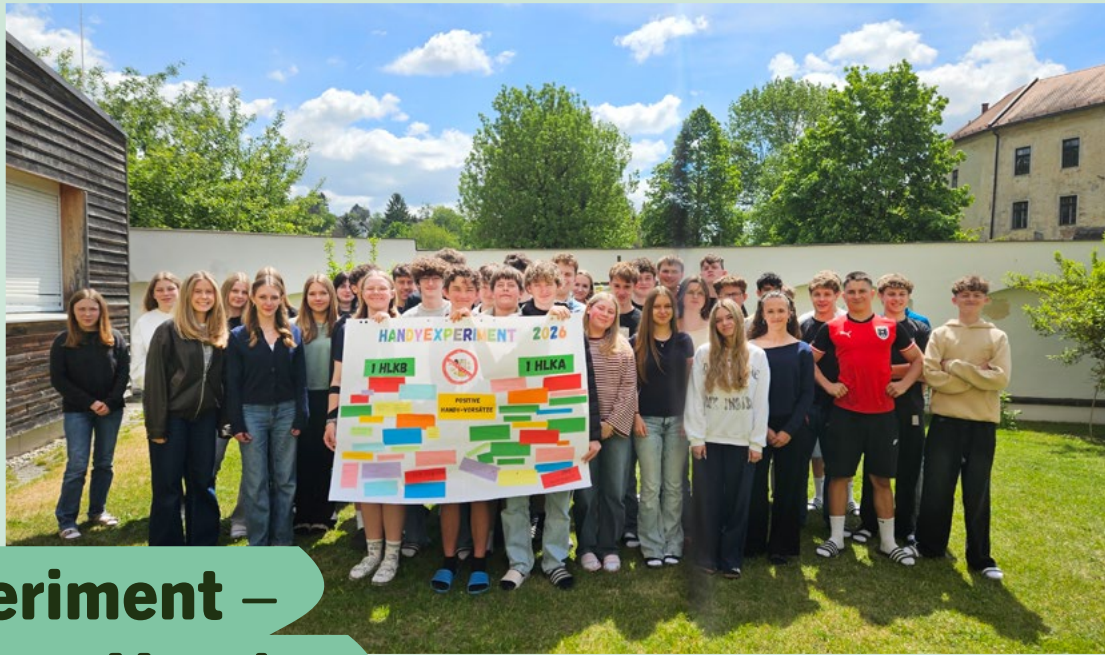
Während der Ortskundung setzen sich die Jugendlichen mit Fragen auseinander wie:

- Wo in Linz kann ich mich entspannen oder abschalten?
- Welche Orte geben mir Energie oder Motivation?
- Wo kann ich mich mit Freundinnen und Freunden treffen und austauschen?

Die Ergebnisse werden gesammelt, reflektiert und anschließend als „Wohlfühlkarte von Linz für Jugendliche“ oder in Form einer Präsentation aufbereitet.

PROJEKTZIELE:

- Wir möchten Orte in Linz entdecken, die uns helfen, Stress abzubauen und uns besser zu fühlen.
- Wir wollen lernen, bewusster auf unsere mentale Gesundheit zu achten.
- Wir möchten zeigen, dass Bewegung, Natur und soziale Begegnungen unsere Stimmung positiv beeinflussen können.
- Wir möchten unsere Erfahrungen mit anderen Jugendlichen teilen und Ideen für mehr Wohlbefinden im Schulalltag weitergeben.
- Wir wollen gemeinsam überlegen, wie unsere Stadt zu einem gesünderen Lebensraum für Jugendliche werden kann.



Projekt:

Handyexperiment – 21 Tage ohne Handy

Schule: HLW/HLK Freistadt

Begleitet durch: Magdalena Babler

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Im Rahmen des Schulprojekts „Smartphone-Experiment“ verzichten Schülerinnen und Schüler freiwillig für 21 Tage auf ihr Smartphone. Vor Beginn erhalten sie Informationen zum Ablauf des Projekts sowie persönliche Teilnahme-Codes für die anonymisierte Datenerhebung. Mithilfe von Fragebögen vor, direkt nach und einige Wochen nach der Challenge werden Smartphone-Nutzung, Konzentration, Wohlbefinden und mentale Gesundheit erfasst. Während der Projektphase berichten die Teilnehmenden in kurzen Interviews von ihren Erfahrungen, Herausforderungen und Veränderungen. Aus ausgewählten Ausschnitten entsteht ein Video, das den Ablauf des Projekts und die Eindrücke der Teilnehmenden dokumentiert.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist es, das eigene digitale Nutzungsverhalten bewusst wahrzunehmen und mögliche Auswirkungen reduzierter Handynutzung auf Konzentration, Wohlbefinden und mentale Gesundheit zu reflektieren. Die Fragebogendaten und Interviews sollen Veränderungen sichtbar machen und eine gemeinsame Auseinandersetzung mit digitalen Medien ermöglichen. Die Jugendlichen gewinnen Impulse für einen gesünderen Medienalltag.



Projekt:

Dealing with Media

Schule: BS Linz 3

Begleitet durch: Caroline Lindlbauer-Gann

PROJEKTBESCHREIBUNG:

„Dealing with Media“ ist ein strukturiertes Online-Learning-System, das im Unterricht und für die Nutzung daheim Themen wie Handynutzung, Hass im Netz, Radikalisierung und die eigene Mediennutzung und dessen Reflexion behandelt.

Selbstreflexion & Analyse: Jugendliche analysieren ihre persönliche Mediennutzung, etwa durch ein digitales Medientagebuch, und setzen sich kritisch mit ihrer Bildschirmzeit auseinander.

Wissensvermittlung: Der Kurs deckt Hintergründe zu Fake News, Filterblasen und Manipulationsmechanismen auf Instagram oder TikTok auf.

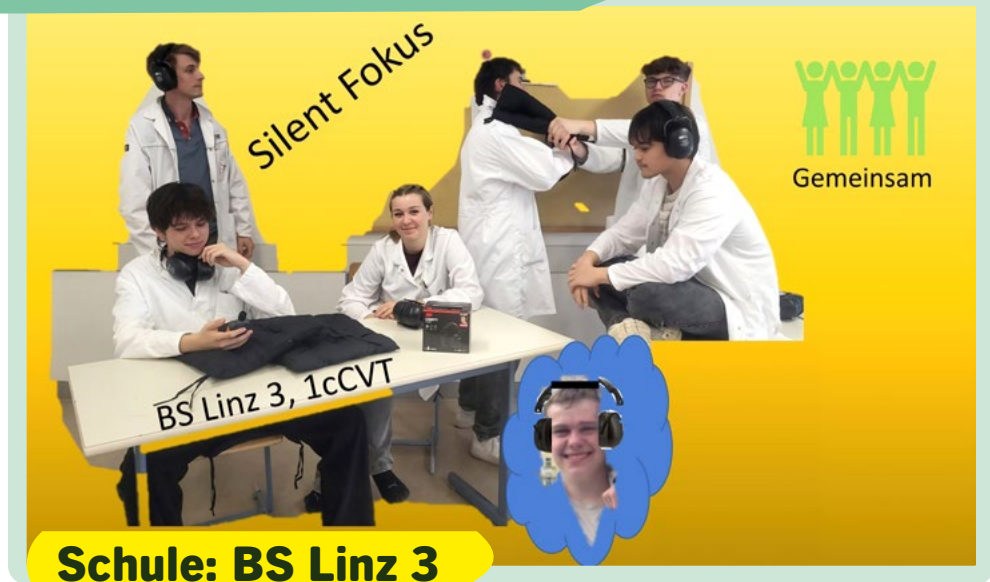
Praxisnahe Umsetzung: Durch die Produktion eigener Medienformate und den Einsatz von KI-Tools lernen die Schüler*innen aktiv, Medieninhalte kompetent zu bewerten und einen gesunden, reflektierten Alltag in der digitalen Welt vorzuleben.

PROJEKTZIELE:

- Wir möchten Orte in Linz entdecken, die uns helfen, Stress abzubauen und uns besser zu fühlen.
- Wir wollen lernen, bewusster auf unsere mentale Gesundheit zu achten.
- Wir möchten zeigen, dass Bewegung, Natur und soziale Begegnungen unsere Stimmung positiv beeinflussen können.
- Wir möchten unsere Erfahrungen mit anderen Jugendlichen teilen und Ideen für mehr Wohlbefinden im Schulalltag weitergeben.
- Wir wollen gemeinsam überlegen, wie unsere Stadt zu einem gesünderen Lebensraum für Jugendliche werden kann.

Projekt:

Silent Focus – Mentale Resilienz und Konzentrationssteuerung während der Schulbaustelle



Schule: BS Linz 3

Begleitet durch: Markus Knoll

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Das Projekt adressiert die psychische Belastung durch den Umgebungslärm der bevorstehenden Baustelle ab Mai/Juni. Lärm ist ein signifikanter Stressfaktor, der die Konzentrationsfähigkeit mindert und zu mentaler Erschöpfung führt.

Die Schüler*innen sind von Beginn an aktiv beteiligt: Sie führen wenn nötig Lärmmessungen durch, wählen die geeigneten Gehörschutz-Modelle selbst aus und gestalten die „Nutzungsregeln“ für den Unterricht mit, um ein positives Klassenklima trotz Baustellenlärm zu erhalten.

PROJEKTZIELE:

- Stressreduktion: Aktive Senkung des Stresspegels durch die Reduktion von Umgebungslärm während der Bauphase, um psychische Überlastung zu vermeiden.
- Selbstwirksamkeit: Die Jugendlichen lernen, dass sie ihrer Umwelt nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern durch gezielte Strategien (Fokus-Phasen, technischer Schutz) ihre mentale Gesundheit selbst steuern können.
- Förderung der Konzentration: Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit und Vorbeugung von Lernfrust durch die Schaffung von „Ruhe-Inseln“ im Schulalltag. Bewusstseins-schärfung: Verständnis für die physiologischen Zusammenhänge zwischen Umweltreizen (Schallwellen) und psychischer Gesundheit (Cortisolspiegel/Stress).

Projekt:

Handyfrei – Unterstützungsangebote für handyfreie Zeiten



Schule: BG/WRG Körnergymnasium

Begleitet durch: Josef Putz

PROJEKTBSCHREIBUNG:

In unserer Schule beteiligen sich etwa 240 Schüler*innen am ORF-Handyexperiment vom 4.-24. März 2026, so auch Schüler*innen der 4a Klasse. Im Religionsunterricht haben sie Ideen entwickelt, wie sie selbst die handyfreie Zeit verbringen möchten, aber vor allem auch jüngere Schüler*innen dabei unterstützen können. Außerdem stellt sich die Frage, wie auch in der Zeit nach dem Handyexperiment handyfreie Zeiten implementiert werden können: So wurden ein Nachmittag mit anschließender Übernachtung in der Schule sowie 1-2 Besuche in Unterrichtsstunden in einer 1. bzw. 2. Klasse geplant.

Folgende Elemente, die jeweils von zwei Schüler*innen der 4. Klasse vorbereitet werden, sollen dabei mit den jüngeren Schüler*innen umgesetzt werden:

1. Genussübungen und Phantasiereisen
2. Kurzfilme mit den Kindern drehen
3. Gemeinsame Bildgestaltungen
4. Gemeinsam kochen und essen
5. in Kleingruppen Brettspiele etc. spielen bzw. Spiele gemeinsam „erfinden“
6. Parkspaziergänge
7. Gemeinsam lesen

PROJEKTZIELE:

- Alternativen für handyfreie Zeiten anbieten
- Selbstwirksamkeit spielerisch erkunden
- Ideen gemeinsam in einer 4. Klasse AHS entwickeln und mit jüngeren Schüler*innen durchführen
- Genussfähigkeit erhalten

Projekt:

Vom Recycling zum Sport: Ein gemeinsames Schulprojekt!



Schule: BS Linz 10

Begleitet durch: Magdalena Humer

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Mit der Einführung des Pfandsystems für PET-Flaschen und Dosen entstand an der BS Linz 10 die Idee, anfallende Pfandbeträge sinnvoll zu nutzen. In einem gemeinsamen Brainstorming von Schüler*innen und Lehrkräften wurde das Projekt „Pfandfranz“ entwickelt. Eine anschließende Bedarfserhebung im Schulgemeinschaftsausschuss (SGA) ergab den Wunsch nach einem Tischtennistisch als Bewegungs- und Freizeitangebot für die Schulgemeinschaft. Nach dem SGA-Beschluss wurde die Sammlung von Pfandflaschen und Dosen organisiert. Die Einnahmen aus der Rückgabe wurden verwaltet und für den Ankauf des Tischtennistisches verwendet. Als Höhepunkt des Projekts ist zum Lehrgangsende am 10.07.2026 ein schulweites Tischtennisturnier geplant.

PROJEKTZIELE:

Das Projekt „Pfandfranz“ verbindet Nachhaltigkeit mit einem konkreten Nutzen für die Schulgemeinschaft. Durch die Sammlung und Rückgabe von Pfandgebinden werden Wertstoffe recycelt und gleichzeitig Mittel für gemeinsame Schulprojekte geschaffen. Die Einnahmen finanzieren einen Tischtennistisch, der allen Schüler*innen zur Verfügung steht. Darüber hinaus fördert das Projekt Bewegung und Gesundheit im Schulalltag. Das gemeinsame Sammeln sowie die Nutzung des Tischtennistisches stärken Zusammenarbeit, Verantwortungsbewusstsein und klassenübergreifende Begegnungen. Das geplante Turnier unterstützt zusätzlich Teamgeist, Fairness und die Vernetzung der Schulgemeinschaft. Durch gemeinsames Engagement wird gezeigt, wie nachhaltige Ideen erfolgreich umgesetzt werden können.

Projekt:

Hiking Trip – Ab in die Wildnis

Schule: BBS Weyer

Begleitet durch: Sandra Mayrhofer

PROJEKTDESCHEIBUNG:

Im Rahmen eines Wahlfaches planen wir eine 4-tägige Wanderung. Die Tour wird gemeinsam mit den Jugendlichen, die sich für diese Tour gemeldet haben, geplant. Start soll in der näheren Umgebung unserer Schule sein.

Zeitraumen: 2 Nachmittage zur Vorbereitung (Tour planen, Gruppen einteilen und Aufgaben verteilen, Umgang mit Karte/Kompass, Erste Hilfe,...) + einzelne Unterrichtsstunden + 4 Tage Tour.

PROJEKTZIELE:

Eines der Ziele wird sein, die vielfältigen Erwartungen der Jugendlichen zu erfüllen. Diese wurden mittels Fragebogen vorab abgefragt, z.B. Teamgeist erleben, zur Ruhe kommen, Naturerlebnisse, atemberaubende Sonnenaufgänge, Abschalten können, Komfortzone verlassen, mutig sein.

Auf jeden Fall wollen wir soziale Kompetenzen fördern und die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen erhöhen.



Ein Wunsch von uns Lehrkräften ist auch, dass das Smartphone auf der Tour nur für absolut notwendige Zwecke verwendet wird (Orientierung, Wetter, Kommunikation innerhalb der Gruppe – im Notfall). Optimal wäre ein Verzicht auf Social Medias für diese 4 Tage.

Projekt:

Glücksspielprävention



Schule: HTBLA Wels

Begleitet durch: Thomas Krammer

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Es hat sich im Laufe der Unterrichtstätigkeit und auch in der Präventionsarbeit gezeigt, dass immer mehr Schüler*innen von ungesundem Umgang in Bezug auf Glücksspiele und glücksspielähnlichen Angeboten berichten. Dieser Trend wurde auch durch veröffentlichte Statistiken bestätigt. Um Schüler*innen dafür zu sensibilisieren und ihren eigenen Umgang mit Glücksspielen und glücksspielähnlichen Angeboten zu hinterfragen, wurde die Erarbeitung eines kurzen Präventionsvortrages zum Thema „Glücksspiel und dessen Problematiken“ durch die Koordinator*innen für Sucht und Gewaltprävention gemeinsam mit den Peers im Freigegegenstand „Sucht und Gewaltprävention“ beschlossen. Dazu wurden Präsentationen von und mit den Peers erarbeitet und geübt, um diesen Vortrag für Lehrende und Lernenden anbieten zu können. Auch wurde das Präventionsspieles „Abgezockt“ von der Schule angekauft, damit dieses im Freigegegenstand Sucht und Gewaltprävention eingesetzt werden kann. Die Peers werden dort den Ablauf und die Einsetzbarkeit dieses Spieles für Workshops in Klassen trainieren und später als weiteren Präventionsworkshop anbieten.

PROJEKTZIELE:

Sensibilisierung von Lernenden und Lehrenden betreffend der anwachsenden Problematiken durch Glücksspiel in der Gesellschaft. Selbstreflektierung der Schüler*innen über den eigenen Umgang mit Glücksspielen und glücksspielähnlichen Angeboten.

Projekt:

Burschen stärken mit dem Videoprojekt 'Arbeitswelt 2030'



Schule: BS Linz 3

Begleitet durch: Elke Holzer

PROJEKT BESCHREIBUNG:

Das Projekt arbeitet mit Peer-Education. In Kleingruppen entwickeln Schüler*innen Wimmelbilder mit Bildern von Personen, die in unterschiedlichen Lebens- und Arbeitssituationen dargestellt werden. Aufgaben und Antwortmöglichkeiten werden auf kleinen Karten zur Frage, wie technische und zwischenmenschliche Probleme in der Arbeitswelt 2030 professionell und respektvoll gelöst werden können, zu den Personen in den Wimmelbildern erarbeitet. Fokus: Wie lösen wir technische und zwischenmenschliche Probleme im Jahr 2030 professionell und respektvoll?

Da sich viele Schüler*innen einen Billardtisch oder einen Dart-Automaten wünschen soll das Fördergeld in den Kauf investiert werden. Auswahl und Anschaffung sollen gemeinsam geplant werden, dabei müssen die Schüler*innen wertschätzend und respektvoll zusammenarbeiten. Das Billardspielen oder Dartspielen in den Pausen schafft Erfolgserlebnisse, erfordert Ruhe und Konzentration und bietet eine gesunde Alternative zu belastenden oder ungesunden Pausengewohnheiten wie z.B. Rauchen.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist die Stärkung von Burschen in einer technisch geprägten Berufsschule. Sie sollen Selbstwert, Selbstwirksamkeit, respektvolle Kommunikation, Teamfähigkeit und Gender-Sensibilität entwickeln. Das Projekt greift Leistungsdruck, traditionelle Rollenbilder und Suchtgefährdung auf und fördert gesunde Bewältigungsstrategien, Kooperation und eine stabile berufliche Identität.



Projekt:

Ihr fragt – Wir antworten

Schule: BRG/BORG Schloss Traunsee

Begleitet durch: Karla Schmutzer

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Schüler*innen der 5. Klasse bereiten sich darauf vor, im kommenden Schuljahr als Peers für die 1. Klassen tätig zu sein. Sie beschäftigen sich mit den selbst gewählten Themenbereichen Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen, Jugend unter Druck, Stressfaktoren, Sexualität, sexueller Gesundheit sowie dem Konsum psychoaktiver Substanzen. Die Themen werden im Kunstunterricht in Kleingruppen aufbereitet und in einem Audio- bzw. Podcast-Workshop im Medien Kultur Haus Wels hörbar gemacht. Die Schüler*innen lernen dort den Umgang mit der Studiotechnik und sollen dann in Zukunft auch das schulinterne Podcast Studio selbstständig nutzen können. Langfristig soll ein schulinterner „Kummerkasten“ entstehen, dessen Fragen von Peers und jüngeren Schüler*innen im Podcast aufgegriffen werden.

PROJEKTZIELE:

Ziele sind Peer-Prävention, die Stärkung älterer Schüler*innen als sichtbare Ansprechpartner*innen für psychosoziale Gesundheit und das Erleben von Selbstwirksamkeit durch Podcast-Technik. Lebensrealitäten, Sorgen und Fragen von Schüler*innen sollen Raum bekommen und altersgerecht beantwortet werden. So entsteht ein niederschwelliges Angebot innerhalb der Schule.

Projekt:

Genuss und Sucht



Schule: BAfEP Ried

Begleitet durch:
Susanne Binder-Reisinger

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Für das Projekt sind vielfältige Methoden geplant. Die Schüler*innen wünschen sich Sachinformationen zu Substanzen und zu Abhängigkeitserkrankungen im Allgemeinen. Dabei soll auch die eigene Genussfähigkeit kultiviert werden. Die Schüler*innen setzen sich dabei aktiv mit dem Thema Genuss auseinander und diskutieren verschiedene Aussagen zum Thema Genuss wie „Genuss braucht Zeit“, „Vorfreude kann Genuss erhöhen“ oder „Genuss kann man täglich erleben“.

Zusätzlich wünschen sie sich einen Einblick in die Psychiatrie sowie eine Erweiterung ihres Wissens zum Thema psychische Erkrankungen. Geplant ist eine Exkursion in die Kinder- und Jugendneuropsychiatrie in den Neurmed Campus nach Linz mit der Möglichkeit, auch die allgemeinpsychiatrische bzw. akutpsychiatrische Station für Erwachsene kennenzulernen. Ein Besuch in der Heilstättenschule sowie eine Gesprächsrunde mit Expert*innen zum Thema Jugendpsychiatrie wird ermöglicht.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist die Reflexion des eigenen Konsumverhaltens, Tankräuber im eigenen Leben herauszufiltern und die eigene Genussfähigkeit bewusster zu reflektieren. Zudem soll ein besseres Verständnis und mehr Sensibilität für psychische Erkrankungen entwickelt werden und die Bedeutung von Selbstfürsorge bewusst gemacht und gestärkt werden.

Ein Genusstag ist noch in Planung: Waldbaden, Kochkurs, Wanderung, Campen am See stehen bereits zur Auswahl.

Projekt:

Filmprojekt – Die anonyme Party



Schule: PTS Schwanenstadt

Begleitet durch: Sonja Wimmer-Pfarri

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Im Filmprojekt erzählen Jugendliche eine Geschichte, die ihnen wichtig ist, und greifen dabei Aspekte psychosozialer Gesundheit auf. An fünf Workshopterminen entwickeln sie gemeinsam Themen, Drehbuch und Rollen. Sie übernehmen Aufgaben wie Schauspiel, Kamera, Regie, Ton, Licht, Musik und Schnitt. Zwei ganztägige Drehtage und mehrere Nachmittage dienen der Produktion, die Postproduktion erfolgt gemeinsam mit professioneller Unterstützung. Gedreht wird in der Schule, im Medien Kultur Haus Wels oder im Freien; bei Zustimmung kann der Film bei Festivals eingereicht werden. Das Projekt soll den Jugendlichen eine Stimme geben, und sie dabei unterstützen, eine Geschichte zu erzählen, die ihnen wichtig ist. Im Rahmen der Geschichte werden Aspekte der psychosozialen Gesundheit von Jugendlichen thematisiert. Geplant sind fünf Workshoptermine davon zwei ganztags und 3x nachmittags. Die Schüler*innen übernehmen sämtliche Aufgaben des Filmes. Vom Inhalt über die Bedienung der Kamera bis hin zur Filmmusik sind die Jugendlichen bei allen Prozessen beteiligt.

PROJEKTZIELE:

Die Schüler*innen sollen eigene Themen selbstbestimmt ausdrücken, zentrale Aspekte psychischer Gesundheit kennenlernen und kreativ bearbeiten. Sie lernen filmische Gestaltungsmittel und technische Grundlagen kennen, schlüpfen in neue Rollen und erleben ein weitgehend schüler*innengeleitetes Projekt mit eigener Themenwahl, Arbeitsaufteilung und Regie.

Projekt:

Food statt junk



Schule: BAfEP Ried

Begleitet durch: Susanne Binder-Reisinger

PROJEKTBSCHREIBUNG:

Die Schüler*innen beschäftigen sich mit dem Thema gesunde Ernährung, die leistbar ist, gut schmeckt und sich auch im Alltag gut umsetzen lässt. Der Konsum und die Folgen von hochverarbeiteten Lebensmitteln, die heutzutage die Esskultur beherrschen, wird beleuchtet und eigene Ernährungsgewohnheiten reflektiert. Dabei soll auch die eigene Genussfähigkeit gestärkt und der persönliche Umgang mit Genuss reflektiert werden.

Als Abschluss des Projekts ist ein Kochkurs geplant. Gemeinsam mit einer Ernährungspädagogin werden gesunde und alltagstaugliche Gerichte zubereitet, die sich auch im Schulalltag umsetzen lassen. Der Schwerpunkt liegt auf Meal-Prep-Ideen, gesunden Frühstücksvariationen sowie einem bewussten und genussvollen Umgang mit Ernährung. Zudem erhalten die Schüler*innen praktische Tipps zur Lebensmittelverarbeitung, hilfreiche Lifehacks rund um Ernährung und Gesundheit.

PROJEKTZIELE:

Für die Schüler*innen ist es bedeutsam, Ernährung als wichtigen Grundpfeiler für körperliches und psychisches Wohlbefinden wahrzunehmen und den Zusammenhang zwischen Ernährung, Energie, Konzentration und Gesundheit besser zu verstehen. Zudem wird darauf geachtet, Mahlzeiten bewusst zu genießen, um Achtsamkeit und Esskultur zu fördern.

Projekt:

Stressbewältigung für Jugendliche



Schule: HTL1 für Bau und Design (3BFSa)

Begleitet durch: Ronald Hohl

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Mit unserem Podcast möchten wir das Thema Stress bei Jugendlichen genauer erklären und verständlich machen. Viele Jugendliche erleben täglich Stress, sprechen aber oft nicht offen darüber. Deshalb wollen wir zeigen, dass Stress ein wichtiges Thema ist, das viele Menschen betrifft.

PROJEKTZIELE:

Ein Ziel unseres Podcasts ist es, die Ursachen von Stress zu erklären. Dazu gehören zum Beispiel Schule, Leistungsdruck, soziale Medien, Streit mit Freunden oder hohe Erwartungen von Familie und Gesellschaft. Außerdem möchten wir verdeutlichen, wie sich Stress auf Körper und Psyche auswirken kann. Jugendliche können dadurch traurig, gereizt oder müde werden und Probleme mit Konzentration oder Schlaf bekommen.

Ein weiteres Ziel ist es, Lösungen und Hilfsmöglichkeiten vorzustellen. Wir möchten zeigen, dass es wichtig ist, Pausen zu machen, genug Schlaf zu bekommen, Sport zu treiben und mit anderen über Probleme zu sprechen. Zuhörerinnen und Zuhörer sollen verstehen, dass man mit Stress nicht alleine ist und dass es Wege gibt, besser damit umzugehen. Außerdem möchten wir mit unserem Podcast Aufmerksamkeit für dieses Thema schaffen und andere Jugendliche dazu motivieren, mehr auf ihre mentale Gesundheit zu achten.

Projekt:

Stark im Netz – Stop-Motion-Filme zu Themen, die Jugendliche online beschäftigen



Schule: digiTNMS Hart

Begleitet durch: Elena Schmied

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Die Schüler*innen der 2b setzen sich mit Themen auseinander, die in ihrer Lebenswelt aktuell und relevant sind – z. B. Mediensucht, Jugendschutz, soziale Medien, Kommunikation im Internet und Gamingsucht. In Kleingruppen entwickeln sie kurze Stop-Motion-Filme, die als erzählte Geschichte oder Erklärvideo gestaltet werden können. Die Stop-Motion-Form eignet sich besonders, weil heikle Themen mit Distanz bearbeitet werden können. Die Jugendlichen müssen sich nicht selbst filmen, machen aber dennoch klare Positionen und Handlungsmöglichkeiten sichtbar.

Geplanter Ablauf: Nach einem Einstieg in der Schule wählen die Gruppen ihr Thema partizipativ aus und recherchieren dazu. Anschließend entwickeln sie Storyboard, Figuren und Szenenfolge und setzen ihren Film an einem Workshop-Tag im Medien Kultur Haus Wels technisch um. Den Abschluss bilden Präsentation, gemeinsame Sichtung und Reflexion in der Klasse.“

PROJEKTZIELE:

Ziel ist es, die Reflexionsfähigkeit der Schüler*innen zu stärken, einen kritischen und sicheren Umgang mit digitalen Medien anzustoßen und Risiken wie Medien- und Gamingsucht präventiv zu bearbeiten. Die Jugendlichen sollen befähigt werden, Chancen und Gefahren des Internets einzuschätzen, respektvoll zu kommunizieren und eigene Botschaften verantwortungsvoll und kreativ medial umzusetzen. Die inhaltlichen Entscheidungen liegen dabei innerhalb pädagogischer Grenzen weitgehend bei den Schüler*innen.

Projekt:

4B MIND TALK – Gesund leben, wir sprechen darüber



Schule: PMS Europaschule Linz

Begleitet durch: Elisabeth Holzmüller

PROJEKTBSCHREIBUNG:

Im Rahmen des Projekts „4B Mind Talk“ gestalten die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4B einen Podcast (2-3 Folgen) zum Thema Gesundheit mit besonderem Fokus auf mentale Gesundheit.

Dabei setzen sie sich aktiv mit Themen wie Stress im Schulalltag, Bewegung, Schlaf, Ernährung, Freundschaft und Wohlbefinden auseinander. In Form von Interviews, Gesprächen und eigenen Beiträgen bringen die Jugendlichen ihre persönlichen Erfahrungen und Sichtweisen ein und geben einander praktische Tipps für ein gesundes Leben.

Das Projekt verbindet Gesundheitsförderung mit digitaler Bildung und stärkt sowohl die Selbstreflexion als auch die Klassengemeinschaft. Ziel ist es, das Bewusstsein für körperliche und psychische Gesundheit zu fördern und Jugendlichen eine Stimme zu geben.

PROJEKTZIELE:

Ziel des Projekts ist es, das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler für körperliche und insbesondere mentale Gesundheit zu stärken. Die Jugendlichen setzen sich aktiv mit Themen wie Stress, Wohlbefinden, Bewegung und sozialen Beziehungen auseinander und reflektieren ihre eigenen Erfahrungen. Dabei entwickeln sie gemeinsam Strategien für einen gesunden Alltag. Gleichzeitig werden durch die Arbeit am Podcast wichtige Kompetenzen gefördert, wie Teamarbeit, Kommunikation, Medienkompetenz und Selbstständigkeit.

Das Projekt trägt außerdem zur Stärkung der Klassengemeinschaft bei und gibt den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, ihre Stimme zu wichtigen Gesundheitsthemen hörbar zu machen.

Projekt:

Gesundheitstag an der Schule

Schule: PTS Freistadt

Begleitet durch: Klaudia Umdasch

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Im Rahmen eines Gesundheitstags an der PTS Freistadt durchlaufen alle Schülerinnen und Schüler zwischen 8:00 und 13:35 Uhr verschiedene Stationen rund um das Thema Gesundheit. Die Teilnehmenden werden in Gruppen eingeteilt und erhalten einen Ablaufplan, sodass sie die Angebote selbstständig besuchen können. Insgesamt stehen acht Stationen zur Verfügung: Gesunde Jause, Smoothies als Alternative zu Energy-Drinks, zwei Bewegungsstationen, Erste Hilfe, ein Ernährungsquiz zum Thema Zucker in Lebensmitteln, eine Alkoholbrille zur Simulation von Beeinträchtigungen sowie eine Station zur mentalen Gesundheit. Jede Station dauert 30 Minuten und verbindet Information mit praktischen Übungen und eigenen Erfahrungen. Dadurch wird Gesundheit auf abwechslungsreiche und lebensnahe Weise vermittelt.

PROJEKTZIELE:

Der Gesundheitstag soll den Schülerinnen und Schülern Wissen zu verschiedenen Bereichen der körperlichen und psychischen Gesundheit vermitteln und sie für gesundheitsrelevante Themen sensibilisieren. Die Jugendlichen sollen selbst erfahren, wie sie durch kleine Veränderungen im Alltag ihr Wohlbefinden verbessern können. Durch das aktive Mitmachen an den Stationen werden Eigenverantwortung, Gesundheitskompetenz und die Fähigkeit zur Reflexion des eigenen Verhaltens gefördert. Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler zu einem bewussten Umgang mit ihrer Gesundheit anzuregen und ihnen praktische Anregungen für einen gesunden Lebensstil mitzugeben.



Projekt:

MEINE Gesundheit, MEIN Glück



Schule: PMS Europaschule

Begleitet durch: Tanja Pögl

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Die Jugendlichen setzten sich mit den Themen Gesundheit und Glück auseinander. Was verstehen sie unter Gesundheit und was bedeutet dies für sie persönlich? Was ist ihnen wichtig? Was können sie selbst beitragen, damit es ihnen gut geht?

Resilienz und Selbstwirksamkeit werden sowohl theoretische thematisiert, als auch in praktischen Zugängen und Reflexionen erlebbar gemacht.

Produkte: Plakate, Glücksbaum, Videos, Interviews,...

Das Thema wird über das Semester verteilt in Deutsch, Sozialem Lernen, Biologie und Sport immer wieder aufgegriffen und bearbeitet (auch mit Studierenden der PH OÖ).

PROJEKTZIELE:

- Die Jugendlichen werden sich bewusst, dass sie viele Belange ihrer Gesundheit selbst in der Hand haben.
- Die Jugendlichen machen sich über ihre Wünsche und Bedürfnisse Gedanken.
- Die Jugendlichen „finden Worte“, um ihre Bedürfnisse und Wünsche ausdrücken zu können.
- Die Jugendlichen finden „Werkzeuge“, wie sie ihre Bedürfnisse und Wünsche erfüllen können.
- Die beiden Klassen der 8. Schulstufe haben sich entschlossen einen Abschlussball zu organisieren und erproben hier Wünsche, Erwartungen,... zu kommunizieren, ein gemeinsames Konzept zu erstellen, die Vor- und Nacharbeiten zu organisieren und durchzuführen.

Projekt:

Inside my mind



Schule: HTL Neufelden

Begleitet durch: Jutta Bohdal

PROJEKTBECHREIBUNG:

Die Schülerinnen und Schüler nehmen am 9.4.2026 am Workshop ROOOM der psychosozialen Beratungsstelle Mikado aus Sarleinsbach teil. Der Workshop findet in der Schule statt und umfasst 4 Unterrichtseinheiten. Folgende Themen werden dabei behandelt:

- Was ist psychische Gesundheit?
- Resilienz, Ressourcen und Schutzfaktoren
- Persönliche Reflexion
- Umgang mit Stress, Krisen; Ängsten und Depression
- Wie kann ich anderen helfen?

In einem zweiten Schritt wird im Unterricht über die erworbenen Kenntnisse gesprochen und gemeinsam ein A4 KRISEN-INFO-BLATT für alle Schü-

lerinnen und Schüler der HTL Neufelden erstellt.
Arbeitsweise:

- Die Schülerinnen und Schüler der 2A einigen sich in Gruppen und dann in der Klasse auf die aus ihrer Sicht häufigsten Krisensituationen der Schullaufbahn. (Methode wird noch überlegt)
- Entsprechende Hilfsangebote werden gesucht + gemeinsam besprochen und für das Infoblatt ausgewählt
- Gestaltung des Infoblattes (eventuell in einem Klassen internen Wettbewerb, oder es wird verschiedene Varianten des Blattes geben)

PROJEKTZIELE:

Ein Infoblatt zu Krisen im Leben von Schülerinnen und entsprechenden Hilfsangeboten für alle Schülerinnen und Schüler der HTL das auf den WC-Kabinen-Innentüren aufgehängt wird.

Es soll dadurch gewährleistet werden, dass Hilfsangebote in Blick bleiben.



Projekt:

Schönheit – Zwischen Sein und Schein

Schule: MMS Hellmonsödt

Begleitet durch: Lisa Nimmervoll

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Interessierte Schüler*innen der Musikmittelschule Hellmonsödt konzipieren und gestalten eine öffentlich zugängliche multimediale Kunstaussstellung zum Thema Schönheit und psychische Gesundheit. Sie übernehmen Recherche, Konzeptentwicklung, künstlerische Umsetzung und Präsentation. Thematisiert werden Schönheit im Zeitalter von KI, Social Media, Vergleichsdruck, digitale Selbstinszenierung, virtuelle Identitäten sowie positive Gegenperspektiven wie Achtsamkeit, Sinneswahrnehmung, innere Werte und Selbstakzeptanz. Die Ausstellung verbindet audiovisuelle Installationen, Klangräume, Video, Fotografie, interaktive Stationen, Performances und digitale bzw. KI-generierte Arbeiten. Mit ausgewählten und interessierten Schüler*innen der Regelklassen der Musikmittelschule Hellmonsödt wird eine öffentlich zugängliche, multimediale (Kunst-) Ausstellung konzipiert und umgesetzt.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist ein kritischer und kreativer Umgang mit Schönheitsidealen und deren Wirkung auf Selbstbild und psychische Gesundheit. Die Schülerinnen sollen Selbstwirksamkeit, soziale und emotionale Kompetenzen sowie ein gesundheitsförderndes Verständnis von Schönheit entwickeln. Besucher*innen werden zur Reflexion angeregt und erhalten Impulse für Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst und anderen.



Projekt:

GES – Solarcity- Instagramaccount

Schule: BRG Solarcity

Begleitet durch: Verena Reichenpfader

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Im Rahmen eines fächerübergreifenden Projektes beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler intensiv mit den Themen gesunde Ernährung, Bewegung und Gesundheitsförderung im Alltag.

Dazu entwickeln Schüler*innen einen eigenen Instagram-Account, auf dem sie regelmäßig Beiträge zu gesunden Rezepten, ausgewogenen Mahlzeiten und „Daily Movement“ Ideen veröffentlichen. Die Inhalte werden eigenständig geplant, recherchiert und gestaltet. Besonderes Augenmerk liegt auf der Vermittlung einfacher und alltagstauglicher Tipps, die Jugendliche motivieren sollen, sich bewusster zu ernähren und mehr Bewegung in ihren Tagesablauf zu integrieren.

PROJEKTZIELE:

Ziel des Projekts ist es, theoretisches Wissen praktisch anzuwenden und moderne Medien sinnvoll für die Gesundheitsbildung einzusetzen.

Neben der fachlichen Auseinandersetzung mit Ernährung und Gesundheit zielt das Projekt darauf ab wichtige digitale Kompetenzen zu fördern: Die Schüler*innen lernen, Informationen kritisch zu bewerten, zielgruppengerecht aufzuarbeiten und verantwortungsvoll in sozialen Medien zu kommunizieren. Gleichzeitig werden Kreativität, Teamarbeit und Eigenverantwortung gestärkt.

Projekt:

How to push your Selbstvertrauen



Schule: BRG Solarcity

Begleitet durch: Sandra Blasl

PROJEKT BESCHREIBUNG:

Das Projekt stärkt körperliche Aktivität, Selbstwahrnehmung und psychosoziale Kompetenz. Zu Beginn erfassen die Jugendlichen ihre Stimmung mit einem Stimmungsbarometer und sammeln bei einem Spaziergang zum Weikerlsee und Motorikpark Bewegungserfahrungen. Anschließend reflektieren sie die Wirkung von Bewegung auf ihr emotionales Erleben. In Gruppenarbeit, Recherche und Präsentationen vertiefen sie den Zusammenhang von Körper und Geist. Ready4life-App, Bewegungsprotokoll und alltagsnahe Challenges unterstützen die Umsetzung. Kreative Stärkenarbeit und eine Ankerübung fördern das Selbstkonzept; eine Video-Slideshow dokumentiert die Ergebnisse. Das Projekt zielt darauf ab, die körperliche Aktivität, Selbstwahrnehmung und psychosoziale Kompetenz von Jugendlichen nachhaltig zu stärken.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist es, Gesundheitskompetenz, Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit zu stärken. Die Jugendlichen erkennen Bewegung als Ressource für mentale Gesundheit, nehmen eigene Bedürfnisse und Stärken bewusster wahr, lernen Reframing und Ankertechniken kennen und entwickeln konstruktive Bewältigungsstrategien für ihren Alltag.



Projekt:

SDG3: Gesundheit und Wohlergehen

Schule: Stiftsgymnasium Wilhering

Begleitet durch: Gudrun Schneider-Stadlmann

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Im Rahmen des Projekts „SDG 3 – Gesundheit und Wohlergehen“ setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit verschiedenen Aspekten eines gesunden Lebensstils auseinander. Ein Schwerpunkt liegt auf der Reflexion des eigenen Medienkonsums. Im Projekt „3 Wochen ohne Handy“ dokumentieren die Jugendlichen analoge Freizeitaktivitäten, suchen Alternativen zur Smartphone-Nutzung und setzen sich mit ihrem Nutzungsverhalten auseinander. Ein weiterer Baustein beschäftigt sich mit Mental Health und persönlichem Wohlbefinden. Die Schülerinnen und Schüler erkunden eigene Bedürfnisse, Wünsche und Quellen des Glücks und gestalten Impulse für die Schulgemeinschaft. Im dritten Teil widmen sie sich den Themen gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit. Auf Basis einer Bedarfsanalyse werden Maßnahmen wie die Organisation einer gesunden Jause entwickelt und umgesetzt.

PROJEKTZIELE:

Ziel des Projekts ist die Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils und die Stärkung der Gesundheitskompetenz. Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihr Medienverhalten, entwickeln Strategien im Umgang mit belastenden Gefühlen und setzen sich mit gesunder Ernährung auseinander. Gleichzeitig werden psychosoziale Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden gefördert. Durch die eigenständige Planung und Umsetzung der Projekte erwerben die Jugendlichen Kompetenzen in Projektmanagement, Problemlösung und Teamarbeit. Darüber hinaus erleben sie Selbstwirksamkeit und tragen aktiv zur Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Schulalltags bei.

Projekt:

Fit4Mind – Mit Bewegung & gesunder Ernährung zur mentalen Stärke



Schule: Franziskus Gym Wels

Begleitet durch: Barbara Graßecker

PROJEKTDESCHEIBUNG:

Im Rahmen dieses Projekts setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit den Themen Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden auseinander. Gemeinsam entwickeln sie Bewegungsübungen für den Schulalltag und erstellen einen persönlichen Trainingsplan für regelmäßige Bewegung zu Hause. Die Aktivitäten werden in einem Videotagebuch dokumentiert und reflektiert. Darüber hinaus analysieren die Jugendlichen ihre Ernährungsgewohnheiten und beschäftigen sich beim gemeinsamen Einkauf mit der Auswahl gesunder Lebensmittel, insbesondere mit dem Zuckergehalt von Produkten. Aufbauend darauf entwickeln sie Ideen für eine gesunde Schulkasse und erstellen einen Rezeptheft mit einfachen und alltagstauglichen Snacks. Den

Abschluss bildet eine Reflexion darüber, wie sich mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung auf das persönliche Wohlbefinden auswirken.

PROJEKTZIELE:

Ziel des Projekts ist es, die Schülerinnen und Schüler zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu motivieren und ihnen praktische Möglichkeiten für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Alltag aufzuzeigen. Sie sollen erfahren, wie bereits kleine Veränderungen das Wohlbefinden, die Konzentration und die Stimmung positiv beeinflussen können. Gleichzeitig entstehen eine Sammlung von Übungen, Rezepten und Tipps, die nachhaltig im Schulalltag genutzt werden können.



Projekt:

Wir schauen auf uns – Challenge accepted!

Schule: MS Gramastetten

Begleitet durch: Maria Schneckenleithner

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Unser Schuljahr steht im Zeichen mentaler und körperlicher Gesundheit. Die Schüler*innen sammeln Faktoren, die zu einem gesunden Leben beitragen. Um einzelne Lebenskompetenzen bewusster zu machen und die eigenen Handlungen zu reflektieren und zu optimieren, machen wir das ganze Jahr über „Klassen-challenges“. Die Schüler*innen lassen sich darauf ein, ein paar Wochen eine Lebenskompetenz unter die Lupe zu nehmen und dadurch Routinen zu reflektieren und zu optimieren. Wir beschäftigen uns zum Beispiel mit täglichen Atemübungen, Handyverzicht, kreativem Schaffen, Süßigkeitenfasten, ausreichend Schlaf, Workouts, dem Thema Rauchen und Alkohol uvm. Viele Challenges werden durch Workshops, Vorträge oder Unterrichtseinheiten vorbereitet und nachbesprochen.

PROJEKTZIELE:

Die Workshops, Inputs und Challenges sollen Kinder dazu anregen, das eigene Verhalten zu reflektieren, Lebenskompetenzen zu stärken und Suchtfaktoren bewusst zu begegnen. Sie erfahren praktisch, welche Faktoren zu einer gesunden Psyche beitragen, und lernen durch Verzicht, Integration, Nachbereitung und gemeinsame Reflexion neue gesundheitsförderliche Routinen kennen.

Projekt:

First Step – Healthy Breaks



Schule: PMS Europaschule

Begleitet durch: Natascha Schuster

PROJEKTBSCHREIBUNG:

1. Gesunde Jause: Eine gesunde Jause besteht aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Eiweiß und gesunden Fetten. Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel sollen vermieden werden.
2. Saisonal & Regional: Saisonale und regionale Lebensmittel sind frischer, umweltfreundlicher und unterstützen lokale Bauern.
3. Bewusst einkaufen: Beim Einkaufen sollen Preise verglichen, auf Herkunft geachtet und Verpackung berücksichtigt werden.

Praktischer Teil: Marktbesuch

Die Schüler*innen setzen sich mit gesunder Ernährung auf leistbarem und alltagstauglichem Niveau auseinander und besuchen einen Markt, um im ersten Schritt Lebensmittel kennen und benennen zu lernen und kaufen in Folge Zutaten für eine gesunde Jause und dokumentieren ihre Einkäufe.

Zubereitung: In Gruppen werden einfache Jausen wie Brote, Obstsalat oder Gemüsesticks zubereitet.

Reflexion: Die Schüler*innen reflektieren ihre Erfahrungen und präsentieren ihre Ergebnisse mit Fokus auf die Umsetzung an den Projekttagen, welche auf Selbstversorger Basis angelegt wurden, um Theorie in Praxis zu transferieren.

PROJEKTZIELE:

- Wissen, was eine gesunde Jause ist
- Regionale und saisonale Lebensmittel kennenlernen
- Bewusst einkaufen lernen
- Einfache gesunde Jausen zubereiten
- Eigene Rezepte mit selbst gekauften Lebensmitteln zubereiten
- Teamarbeit stärken

Projekt:

Fit4Focus



Schule: HTL Neufelden

Begleitet durch: Jutta Bohdal

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Bei Fit4Focus entwickeln Schüler*innen kurze Bewegungseinheiten für den Unterricht. Zunächst recherchieren und testen sie Übungen, unter anderem mit „move.it“ des Jugendservice OÖ. Danach wählen sie demokratisch sechs bis acht Übungen für Aktivierung, Entspannung und Konzentration aus und erstellen Videosequenzen. Diese werden Klassen und Lehrpersonen am Schullaufwerk bereitgestellt. Im Wettbewerbszeitraum von 11. Mai bis 5. Juni (4 Schulwochen) kann jede Klasse pro Unterrichtsstunde eine kurze Bewegungseinheit durchführen und dokumentieren. Am Ende stehen Siegerehrung, Preisverleihung und ein bewegter Ausflug der Projektklasse. Die Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte erfahren durch das Ausprobieren verschiedenster kurzer Bewegungsübungen, deren positive Wirkung auf Körper und Geist.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist mehr Bewegung im Schulalltag. Bereits kurze Einheiten sollen Konzentration, Wohlbefinden und Klassenklima fördern. Der Wettbewerb stärkt Zusammenhalt und macht positive Effekte von Bewegung für Schüler*innen und Lehrpersonen erlebbar. Die Videos bleiben über das Projekt hinaus verfügbar und können auch künftig genutzt werden.

Projekt:

Ausbruch aus der Sucht



Schule: MMS St. Martin im Innkreis

Begleitet durch: Nadine Reitering

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

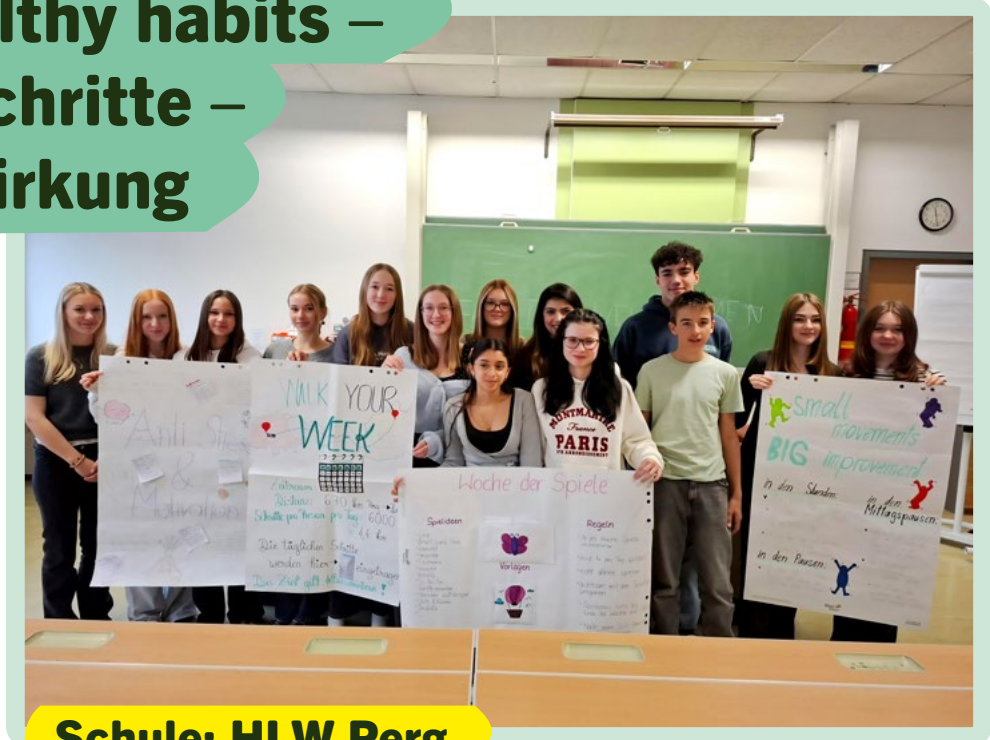
Die SuS werden im Fach DGB einen Podcast erstellen, bei dem sie Personen und berühmte Persönlichkeiten vorstellen, die den Ausstieg aus der Sucht erfolgreich gemeistert haben. Das Thema Sucht vertiefen wir im Fach Soziales Lernen. Im Podcast werden ebenso grundsätzliche Informationen zur Sucht besprochen. Dazu werden wir auch Interviews führen mit zumindest einer bekannten betroffenen Person, die direkt in die Schule kommt. Im Fach Musik singen und spielen die Schüler*innen Intromusik und Hintergrundmusik ein. Das Projekt dauert mehrere Doppelstunden, ich denke, dass wir das Ausmaß von den 6 Stunden wesentlich überschreiten.

PROJEKTZIELE:

SuS lernen, wie Sucht entsteht, welche Auswirkungen diese hat, welche Formen es gibt, wo man sich Hilfe holen kann. Es wird auch mit der PLUS-Mappe gearbeitet - Institut Suchprävention Linz, sowie mit anderen Suchtinstitutionen. Die SuS sollten erkennen, dass es auch Auswege aus der Sucht gibt und dass eine Sucht keine Einbahnstrecke sein muss. SuS beschäftigen sich intensiv mit dem eigenen ICH, mit Stärken und Schwächen, und wir versuchen den Selbstwert jedes einzelnen zu stärken (Welche Prinzipien habe ich eigentlich? Wie lerne ich, NEIN zu sagen. Wie wehre ich mich gegen Gruppenzwang? Was tut mir gut? Was kann ich gut?).

Projekt:

Tiny healthy habits – kleine Schritte – große Wirkung



Schule: HLW Perg

Begleitet durch: Magdalena Schatz

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

In einem klassenübergreifenden Projekt entwickeln zwei Klassen gemeinsam fünf „Tiny Healthy Habits“ für den Schulalltag. Die Lehrkräfte begleiten als Coaches, während Planung und Umsetzung weitgehend in der Eigenverantwortung der Schüler*innen liegen. Nach Brainstorming und Auswahl der wichtigsten Gesundheitsfaktoren werden praktische Anwendungen vorbereitet. Beide Klassen fungieren als Expert*innen für ihre Teilbereiche, stellen diese in einem Kick-off vor und arbeiten fächerübergreifend weiter. Reflexion, Transfer ins nächste Schuljahr sowie wöchentliche Social-Media- und Medienberichte sichern Sichtbarkeit und Nachhaltigkeit. In diesem klassenübergreifenden Projekt erarbeiten zwei Klassen gemeinsam nachhaltige Gesundheitsstrategien für ihren Schulalltag. Im Fokus steht die Entwicklung und Implementierung von fünf zentralen Schwerpunkten, die als „Tiny Habits“ (kleine Gewohnheiten) direkt in das Leben der Schüler*innen integriert werden. Der Entstehungsprozess der Projekte ist partizipativ gestaltet. Offenes Sammeln von Gesundheitsfaktoren, die den Alltag der Schüler*innen unmittelbar betreffen.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist eine nachhaltige Wirkung auf körperliche und psychische Gesundheit. Die Schüler*innen entwickeln fünf konkrete Gewohnheiten, setzen sie über fünf Wochen um, stellen sie der Parallelklasse vor und reflektieren Erfolge und Hürden. Dabei werden Eigenverantwortung, Kommunikation, Zusammenhalt und gesundheitsförderliche Routinen gestärkt.

Projekt:

„Gemeinsam hoch hinaus“ – Klettern mit der Schule für psychosoziale Gesundheit und Gesundheitskompetenz



Schule: Schule für Alle

Begleitet durch: Christoph Freinschlag

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Das Projekt verbindet Bewegung, Vertrauen, Selbstwirksamkeit und soziales Lernen durch Kletteraktivitäten in Turnhalle, Kletterhalle oder im Freien. Die Schüler*innen planen Inhalte partizipativ mit, entwickeln Regeln, äußern Wünsche und reflektieren Erfahrungen. In mehreren Phasen geht es um Einstieg und Planung, Sicherheitsregeln, Vertrauensübungen, einfache Kletter- und Boulderaufgaben, Partnerarbeit, Kooperationsaufgaben und eigene Challenges. Reflexionsrunden helfen, Angst, Motivation, Durchhaltevermögen, Belastung, Erholung zu erleben und den möglichen Transfer in den Alltag zu besprechen. Die Verbindung von Bewegung, Vertrauen, Selbstwirksamkeit und sozialem Lernen in der Turnhalle, Kletterhalle oder im Freien), wird

eingesetzt, um gezielt die psychosoziale Gesundheit und Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen zu stärken.

PROJEKTZIELE:

Ziele sind die Stärkung psychosozialer Gesundheit und Gesundheitskompetenz: Selbstvertrauen erleben, mit Angst umgehen, Vertrauen in andere entwickeln, Grenzen erkennen, Risiken einschätzen und Teamfähigkeit verbessern. Mitbestimmung, Fehlerfreundlichkeit, Ressourcenorientierung und Sicherheit stehen im Mittelpunkt. Ein möglicher Abschluss ist ein Kletterhallen- oder Outdoor-Klettertag.

Projekt:

Say NO



Schule: BORG Perg

Begleitet durch: Evelyn Heigl

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Jugendliche der siebten Klasse entwickeln Workshops für jüngere Jahrgänge zu Alkohol, Nikotinprodukten und illegalen Drogen. Die Einheiten umfassen Einstieg, Informationsinput, Rollenspiele, Nachbesprechung und Diskussion. In Biologie und Labor sammeln die Schüler*innen Informationen, verdichten Inhalte und arbeiten Unterrichtssequenzen aus. Probepräsentationen in der eigenen Klasse und in einer sechsten Klasse dienen der Übung und Verbesserung durch Feedback. Anschließend führen Kleingruppen die Workshops in fünften Klassen durch. Jugendliche der siebten Klasse bereiten einen Workshop von ein bis zwei Unterrichtseinheiten für Schüler und Schülerinnen der niedrigeren Jahrgänge vor.

Die Workshops haben ungefähr den gleichen Ablauf, allerdings geht es jeweils um unterschiedliche Themen (Alkohol, Nikotinprodukte und illegale Drogen): Rollenspiel (Situationen nachstellen und Reaktionsmöglichkeiten ausprobieren) Die Inhalte werden in verschiedenen Settings geübt (eigene Klasse, Probeklasse) und durch Feedback verbessert.

PROJEKTZIELE:

Die Schüler*innen lernen, wesentliche Fakten zu recherchieren, prägnant darzustellen und kritisch Stellung zu Suchtmitteln zu beziehen. Über Altersgruppen hinweg werden Problemfelder diskutiert, riskante Angebotssituationen im Rollenspiel erprobt und gemeinsam alltagstaugliche Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Peer-Lernen, Prävention und Handlungssicherheit stehen im Mittelpunkt.

Projekt:

Geschlecht und Geschlechtsidentitäten



Schule: Kollegium Aloisianum

Begleitet durch: Miriam Schmalnauer

PROJEKTBSCHREIBUNG:

Das Thema wurde gemeinsam mit der Klasse ausgewählt. Ausgangspunkt ist die Auseinandersetzung mit dem Jugendroman *Boy2Girl* von Terence Blacker. Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich anhand verschiedener Arbeitsaufträge mit Geschlechterrollen, gesellschaftlichen Erwartungen und stereotypen Vorstellungen von Mädchen und Jungen. Durch Schreibaufträge und Reflexionsübungen versetzen sie sich in die Lage der Hauptfiguren und hinterfragen bestehende Normen, etwa im Hinblick auf Rollenbilder in Familie, Schule und Gesellschaft. Ergänzend setzen sie sich mit wichtigen Meilensteinen der Gleichberechtigung in Österreich auseinander und beschäftigen sich mit geschlechtergerechter Sprache. Abschließend werden Strategien gesammelt und diskutiert, wie mit gesellschaftlichen Erwartungen und geschlechtsbezogenen Vorurteilen konstruktiv umgegangen werden kann.

PROJEKTZIELE:

Ziel des Projekts ist es, das Verständnis für Geschlecht, Gleichberechtigung und gesellschaftliche Rollenbilder zu fördern. Die Schülerinnen und Schüler lernen, zwischen biologischem und sozialem Geschlecht zu unterscheiden, historische Entwicklungen der Gleichberechtigung nachzuvollziehen und geschlechtergerechte Sprache bewusst einzusetzen. Darüber hinaus sollen sie Diskriminierung aufgrund des Geschlechts erkennen und kritisch hinterfragen. Das Projekt stärkt die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel, fördert Austausch und Reflexion und unterstützt einen respektvollen Umgang mit unterschiedlichen Lebensrealitäten.



Projekt:

Held:innen unserer Zeit – Charity Event für die ME/CFS Forschung

Schule: Stiftsgymnasium Wilhering

Begleitet durch: Elisabeth Gratzner

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Im Rahmen des Schulfaches CCE (Communication & Creative Expression) stellte die 5A-Klasse des Stiftsgymnasium Wilhering in einer sogenannten Fokuswoche ein Charity Event auf die Beine, bei dem kreative Performances und Projekte präsentiert wurden. Das Motto der Veranstaltung war Rewriting Heroes: Held:innen unserer Zeit. Die Schüler*innen haben sich diesem Thema in unterschiedlichen Projekten gewidmet. Sie haben Reportagen, Kurzfilme und Stop-Motion-Movies gedreht, Gemälde gemalt, Skulpturen gestaltet, Gedichte und Theaterstücke geschrieben, und einen Podcast aufgenommen. Ihre unterschiedlichen Projekte, die verschiedene Aspekte des Heldentums – vom Superhelden, über die Definition vom Heldsein bis hin zu Alltagshelden – beleuchtet haben, haben sie im Zuge eines Charity-Abends präsentiert und freiwillige Spenden gesammelt. Alle Einnahmen werden nun der ME/

CFS-Forschung zukommen, da Menschen und vor allem Kinder und Jugendliche, die an dieser Krankheit leiden, in unseren Augen ganz besonders als Held*innen gesehen werden sollten. Die Spenden sollen konkret dem Verein UNLOCK:JU, und der WE/ME-Stiftung, die sich Sichtbarmachung und Erforschung der Krankheit widmen, zugutekommen.

PROJEKTZIELE:

- Organisation und Durchführung einer Charity-Veranstaltung, bei der verschiedene Projekte zum Thema Heldentum gezeigt und im Zuge derer Spenden für die ME/CFS-Forschung gesammelt werden.
- Bewusstseins-schaffung und Aufklärung über die Krankheit ME/CFS sowie finanzielle und mentale Unterstützung Betroffener.

Projekt:

Respekt ist tuff



Schule: TNMS 3 Linz

Begleitet durch: Verena Gratzl

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Schüler*innen haben sich Themengebiete überlegt, die sie interessieren und durch Abstimmungen haben sie sich auf das Thema Respekt geeinigt. Die Schüler*innen haben sich weiters dazu entschieden ein Video zu drehen, wo sie zeigen wollen, wie ein respektvoller Umgang miteinander aussieht.

Die Aufgaben (Drehbuch, Kameramann/frau, Schnitt, Schauspieler*innen, Kostüm...) werden an die Schüler*innen verteilt. Die Schüler*innen schreiben die Szenen, spielen die Szenen und filmen sich dabei gegenseitig. Am Ende werden ausgewählte Schüler*innen das Video schneiden.

PROJEKTZIELE:

Die Schüler*innen lernen die verschiedenen Aspekte von Respekt, lernen dass Respekt viele verschiedene Gesichter hat und eine zweiseitige Straße ist. Sie lernen, dass Respekt bei ihnen selber beginnt. Sie reflektieren über ihr eigenes Verhalten und werden so hoffentlich selber respektvoller im Umgang miteinander. Weiters werden die Zusammenarbeit und die sozialen Kompetenzen geschult. Sie werden das Drehbuch schreiben. Dazu wird ein gemeinsames Dokument erstellt, wo der Ablauf des Videos und die Texte festgehalten werden. Die Schüler*innen schlüpfen in die verschiedenen Rollen und dabei über ihre Komfortzone hinaus. Manche Schüler*innen machen sich Gedanken über den Videodreh und wie sie es am Besten schneiden.

Projekt:

Abseits des Alltags – Erlebnissräume schaffen



Organisation: Streetwork Linz-Sued

Begleitet durch: Dagmar Holzer

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Kern des Projektes sind gemeinsam geplante Ausflüge, die mit den Jugendlichen umgesetzt werden. In einem ersten Schritt wird die bevorzugte Idee der Jugendlichen umgesetzt. Als Erweiterung werden von Seiten Streetwork Ausflugs- und Freizeitideen vorgeschlagen und die Jugendlichen in der Planung und Umsetzung mit eingebunden. Natur, Bewegung und Kooperation sind dabei zentral.

Als erste Aktion nehmen wir mit unseren Jugendlichen am Hüttenwochenende mit Streetwork Auswiesen teil und fahren nach Kalwang in die Steiermark. Die Jugendlichen wollen in den Jumpdome, einen lustigen Nachmittag am Trampolin verbringen, sich austoben und Neues ausprobieren. Eine Aktion, die eher teuer ist und daher nicht ständig machbar für sie.

Als Vorschlag von Streetwork wird ein Ausflug zum Baumkronenweg mit Escaperoom-Spiel geplant. Nach anfänglichen Bedenken wegen Höhenangst und der weiten Anfahrt wird auch diese Aktion zu einem lustigen Ausflug mit Rätselspaß in der Natur.

PROJEKTZIELE:

Abseits des gewohnten Freizeitverhaltens werden Erlebnissräume geschaffen. Jugendliche bekommen neue Ideen zur Freizeitgestaltung, können ihren Horizont erweitern. Durch die Mitgestaltung kann Selbstwirksamkeit erlebt werden, alternative Formen der Stressbewältigung und Resilienz werden gestärkt.

Projekt:

Be ANS – Be Strong



Organisation: Echo Jugendtreff

Begleitet durch: Katharina Schmidtseder

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Im Rahmen des Projekts setzen sich die Jugendlichen mit den Themen Mobbing, Gewaltprävention und Selbstwert auseinander. Die Inhalte wurden gemeinsam mit den Teilnehmenden ausgewählt und orientieren sich an ihren Interessen und Bedürfnissen. In Workshops und Übungen beschäftigen sie sich mit verschiedenen Formen von Gewalt, deren Auswirkungen sowie Möglichkeiten eines respektvollen und gewaltfreien Umgangs miteinander. Darüber hinaus werden Strategien zur Stärkung des Selbstwertgefühls erarbeitet. Ein besonderer Schwerpunkt ist ein gemeinsamer Ausflug in einen Hochseilgarten, der von den Jugendlichen selbst ausgewählt wurde. Die Herausforderungen im Hochseilgarten bieten die Möglichkeit, Vertrauen, Teamgeist und persönliche Grenzen zu erleben und zu reflektieren.

PROJEKTZIELE:

Ziel des Projekts ist es, das Bewusstsein für Mobbing und Gewalt in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen zu schärfen und die Jugendlichen zu einem respektvollen Umgang miteinander zu ermutigen. Sie sollen lernen, problematische Verhaltensweisen zu erkennen, Konflikte konstruktiv zu bewältigen und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Gleichzeitig wird die persönliche Entwicklung gefördert, indem Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und soziale Kompetenzen gestärkt werden. Der Hochseilgarten unterstützt diese Ziele, indem die Jugendlichen eigene Stärken entdecken, Herausforderungen meistern und positive Gemeinschaftserfahrungen sammeln.

Spaziergang der Stille



PFADFINDER*INNEN
ÖSTERREICH
Linz 12 – Urfahr

Projekt:

Spaziergang der Stille

Organisation: Pfadfindergruppe Linz 12 Urfahr

Begleitet durch: Hannah Bachner

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Die Gruppe mit rund 15 Jugendlichen im Alter von 13-15 Jahren entwickelt und gestaltet dieses Projekt eigenständig mit wenigen Strukturierungshilfen durch ihre Pfadfinderleiter*innen. Im Mittelpunkt steht ein Spaziergang in Zweierteams, der bewusst in Stille begangen wird. Die Ruhe soll Raum geben, bei sich zu sein und sich etappenweise mit verschiedenen Fragen auseinanderzusetzen. Die Fragen befassen sich mit einem von drei Themen: (1) Eigenes Erleben & Gefühlswelt; (2) Eigenwahrnehmung & Fremdwahrnehmung, (3) Social Media & Körperbild. In der Vorbereitungsphase sammeln die Jugendlichen die Themen und Fragestellungen, die sie während dem Spaziergang reflektieren wollen und suchen die zu begehende Route. Während dem Spaziergang bringen ihre Leiter*innen bei Stationen zusätzlich aktive Impulse zur Atmung, Entspannung und Eigenwahrnehmung ein. Gedanken und Erkenntnisse kann jeder für sich festhalten. Den Abschluss bildet eine gemeinsame Reflexion der Erfahrungen und Erlebnisse.

PROJEKTZIELE:

Ziel des Projekts ist es, die Entwicklung eines positiven Körperbildes, kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Normen und ein gesundes Selbstwertgefühl zu unterstützen. Durch Reflexion und Austausch sollen sie darin angeregt werden, eigene Stärken und Grenzen besser wahrzunehmen. Gleichzeitig werden Selbstreflexion, Achtsamkeit, psychische Gesundheit und die Fähigkeit gefördert, mit Herausforderungen des Jugendalters konstruktiv umzugehen.

Projekt:

Move It / Bewegung, Spaß & Gemeinschaft



Organisation: Jugendzentrum Perg

Begleitet durch: Karin Peham Strauss

PROJEKTBSCHREIBUNG:

„Move It“ ist ein niederschwelliges Jugendprojekt, bei dem Bewegung, Spaß und Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen. Jugendliche im Alter von 12 bis 20 Jahren nehmen an einem sportlichen Bingo im Jugendzentrum teil, bei dem einfache Bewegungsaufgaben spielerisch umgesetzt werden. Im Anschluss findet ein gemeinsamer Spaziergang statt, der durch kleine Aufgaben und kreative Challenges (z. B. lustige Fotos oder Mini-Aufgaben) ergänzt wird. Das Projekt endet mit einem gemeinsamen Essen oder Eis als Belohnung und sozialem Abschluss.

PROJEKTZIELE:

Zielgruppe:

- Jugendliche von 12–20 Jahren
- Besucher*innen des Jugendzentrums Perg

Ziele des Projekts:

- Übergeordnete Ziele
 - Förderung von Bewegung und körperlicher Aktivität
 - Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
 - Niederschwelliger Zugang zu gesunder Freizeitgestaltung
- Konkrete Ziele:
 - Jugendliche werden spielerisch zu Bewegung motiviert
 - Förderung von Teamarbeit und sozialer Interaktion
 - Stärkung von Kreativität durch Aufgaben während des Spaziergangs
 - Positives Erleben von Bewegung im Alltag



Projekt:

Pädagogisches Tauchen

Organisation: Sozialpädagogische Wohngruppe Kontraste

Begleitet durch: Tanja Foschum

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Die sozialpädagogische Wohngruppe „Kontraste“ verbringt mit Kindern und Jugendlichen einen Tag am Attersee und ermöglicht ihnen erste Erfahrungen mit pädagogischem Tauchen. Für manche ist Tauchen bereits bekannt, für viele Jugendliche ist es etwas Neues. Zugleich soll der Tag ein Startschuss für ein größeres Tauchprojekt 2027 in Kroatien sein. Begleitet wird das Projekt von einem erfahrenen, auf pädagogisches Tauchen spezialisierten Tauchlehrer. Tauchen verbindet hohe Motivation mit klaren Regeln, Verbindlichkeit und Verantwortung. Die Jugendlichen erleben eine spannende Aktivität, die zugleich an persönliche Grenzen, Ängste und Stresssituationen her anführt. Durch das Training lernen sie, Regeln einzuhalten, auf sich und andere zu achten und im Team klar zu kommunizieren. Vertrauen in den Tauchpartner und gemeinsames Handeln stehen im Mittelpunkt.

PROJEKTZIELE:

Ziele sind die Stärkung von Selbstwert, Selbstvertrauen und emotionaler Stabilität. Die Jugendlichen sollen Erfolgserlebnisse sammeln, Verlässlichkeit und Verantwortungsbewusstsein einüben und Strategien im Umgang mit Angst und Stress entwickeln. Erfahrungen aus dem Tauchen sollen in den Alltag übertragen werden, etwa Selbstkontrolle, Regelakzeptanz, Kommunikation, Teamfähigkeit und ein konstruktiver Umgang mit eigenen Grenzen. Auch die Gruppendynamik soll durch gemeinsame Verantwortung gestärkt werden.

Projekt:

Generation dawischen



**Organisation: Streetwork Leonding
Verein ISI**

Begleitet durch: Nora Kronheim

PROJEKTBESCHREIBUNG:

Das Projekt beschäftigt sich mit der künstlerischen Darstellung jener Themen und Herausforderungen, die junge Menschen der Generation Z und Alpha bewegen. Gemeinsam mit einem regionalen bildenden Künstler entsteht ein dauerhaftes Kunstobjekt im halböffentlichen Raum in Leonding bzw. am Skateplatz. Jugendliche aus der Region werden aktiv in Ideenfindung, Gestaltung und Umsetzung eingebunden. In Workshops und Gesprächen werden persönliche Perspektiven gesammelt, kreative Techniken vermittelt und Inhalte sichtbar gemacht. So entsteht ein Kunstwerk, das den öffentlichen Raum aufwertet und die Lebensrealität junger Menschen widerspiegelt. Der Skateplatz bietet dabei einen niederschweligen Treffpunkt für Beteiligung und Austausch.

PROJEKTZIELE:

Das Projekt möchte den Gedanken, Sorgen, Träumen und Zukunftsvorstellungen junger Menschen eine sichtbare Plattform bieten. Themen wie mentale Gesundheit, Leistungsdruck, soziale Medien, Zukunftsängste und gesellschaftlicher Zusammenhalt sollen Raum erhalten und künstlerisch verarbeitet werden. Gleichzeitig stärkt die aktive Beteiligung Selbstwirksamkeit, Gemeinschaftsgefühl und kreative Ausdrucksfähigkeit. Das Projekt erhöht die Sichtbarkeit junger Menschen im öffentlichen Raum und zeigt, dass ihre Perspektiven ein wichtiger Teil der Gesellschaft sind. Zudem soll ein positives Bild von Jugend vermittelt werden, indem Kreativität, Engagement und Mitgestaltung sichtbar gemacht werden. Das Kunstwerk soll langfristig Gespräche anregen und Verständnis fördern.

Projekt:

Inner Power Projekt



Organisation: Gemeinde Adlwang

Begleitet durch: Daniela Schmierer

PROJEKT BESCHREIBUNG:

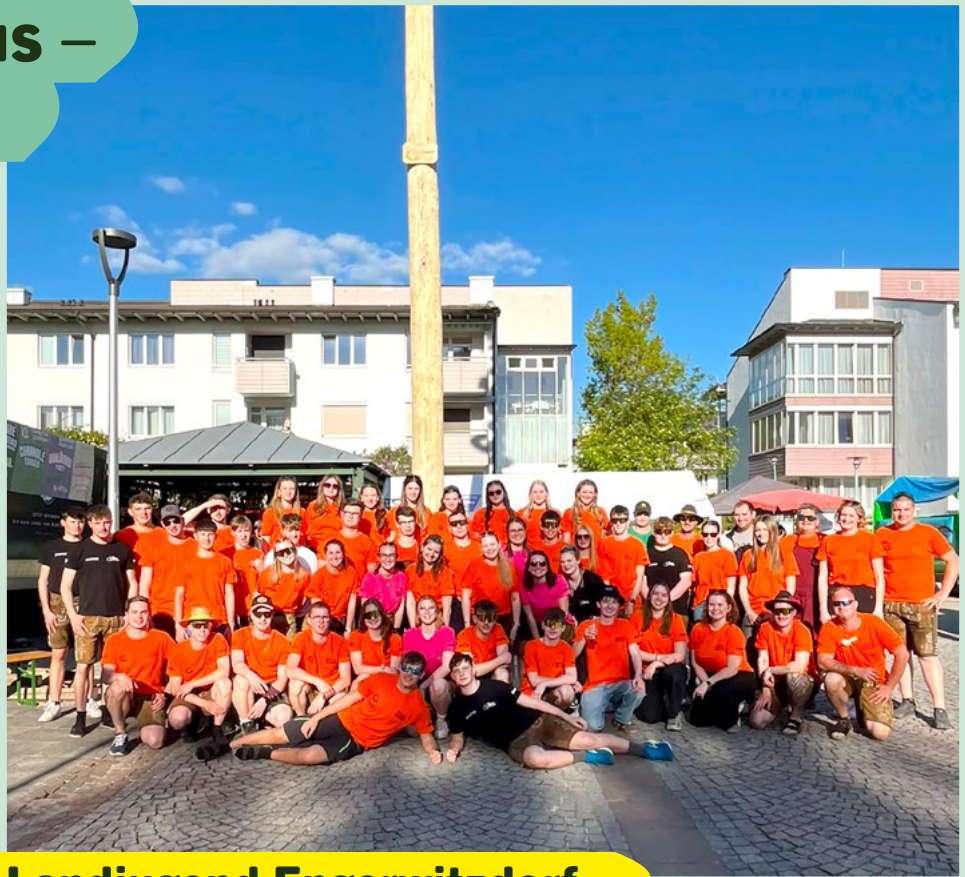
Manchmal wird das Leben laut, schnell oder herausfordernd. Jugendliche stehen heute vor vielfältigen Anforderungen: Schule, soziale Erwartungen, digitale Medien und die Suche nach der eigenen Identität. Gefühle wie Stress, Unsicherheit, Druck oder Selbstzweifel kennen viele junge Menschen in dieser sensiblen Lebensphase. Das INNER POWER PROJEKT richtet sich an Jugendliche, die mit Anforderungen wie Schule, sozialen Erwartungen, digitalen Medien, Identitätssuche, Stress oder Selbstzweifel konfrontiert sind. Es schafft einen achtsamen und stärkenden Rahmen, in dem junge Menschen eigene Ressourcen entdecken und Kompetenzen für den Umgang mit inneren und äußeren Herausforderungen entwickeln können. Im Mittelpunkt stehen Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen und Strategien, die im Alltag stärken. Die Jugendlichen zwischen 12 und 20 Jahren gestalten das Projekt aktiv mit und bringen eigene Themen und Interessen ein. Die Umsetzung findet in Räumen der Gemeinde Adlwang statt, zusätzlich wird der Naturraum als Ort für psychische Regulation und Selbsterfahrung genutzt.

PROJEKTZIELE:

Ziele sind die Förderung von Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung und sozialen Kompetenzen. Durch partizipative und erlebnispädagogische Erfahrungen, besonders in der Natur, sollen die Jugendlichen eigene Stärken erkennen, ihre innere Größe wahrnehmen und Einzigartigkeit anerkennen. Das Projekt unterstützt dabei, mit Herausforderungen bewusster umzugehen und persönliche Ressourcen für Alltag und Gemeinschaft zu stärken.

Projekt:

Handy aus – Leben an



Organisation: Landjugend Engerwitzdorf

Begleitet durch: Carina Mittermüller

PROJEKTBE SCHREIBUNG:

Im Projekt „Handy aus – Leben an“ setzt sich die Landjugend Engerwitzdorf bewusst mit Smartphone-Nutzung und digitalen Medien auseinander. Zu Beginn sprechen die Jugendlichen über ihren täglichen Umgang mit dem Handy, reflektieren Bildschirmzeit und sammeln Wünsche für mehr persönliche Treffen, Natur und gemeinsame Aktivitäten. Über die Landjugend-Gruppe werden weitere Mitglieder motiviert, an der Digital-Detox-Challenge der Landjugend Oberösterreich teilzunehmen. Jede Person legt eigene Ziele fest und probiert vom 22. Februar bis 1. März aus, die Handynutzung zu verringern, Benachrichtigungen auszuschalten, das Handy bewusst wegzulegen oder alternative Freizeitaktivitäten zu wählen. Danach tauscht die Gruppe Erfahrungen, Schwierigkeiten, Strategien und Veränderungen aus.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist ein bewussterer und ausgewogenerer Umgang mit digitalen Medien. Die Jugendlichen sollen ihre eigene Bildschirmzeit reflektieren, persönliche Ziele formulieren und erleben, wie sich weniger Handynutzung auf Freizeit, Gemeinschaft, Bewegung und Naturerfahrung auswirkt. Das Projekt stärkt das Gemeinschaftsgefühl der Landjugend, zeigt den Wert direkter Gespräche und gemeinsamer Aktivitäten und soll langfristig dazu beitragen, Momente ohne Smartphone bewusster zu genießen. Die Reflexion macht konkrete Veränderungen für den Alltag sichtbar.

Projekt:

MEHR RAUM (für psychische Gesundheit)

Organisation: promente Afit workbook

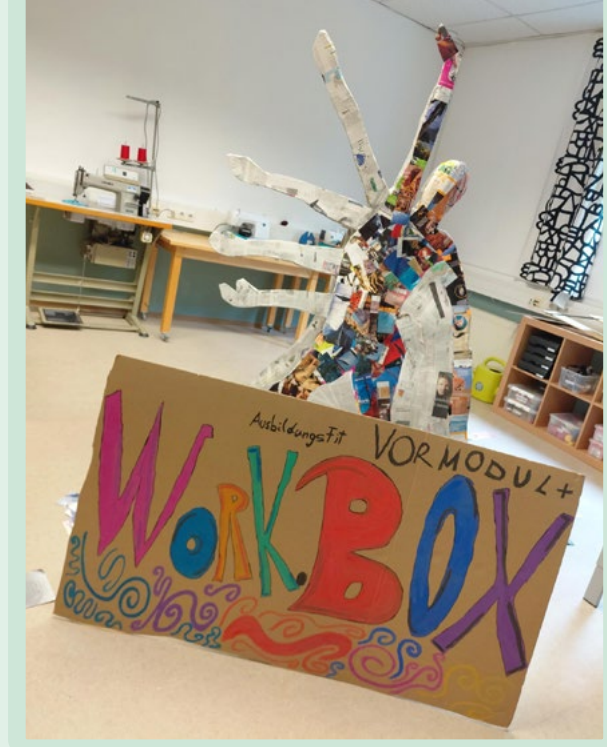
Begleitet durch: Lisa Plank

PROJEKTBEschREIBUNG:

In der pro mente Afit workbook ist psychische Gesundheit das ganze Jahr über Thema. Für die Jugendgesundheitskonferenz greifen die Jugendlichen gemeinsam mit den Begleitpersonen Aspekte und Methoden aus dem Handbuch auf, um in einen partizipativen Prozess der Themenfindung einzusteigen. In angeleiteten Reflexionsrunden mit Brainstorming, Photovoice, Kopfstandmethode und Diskussion wird sichtbar, was die Gruppe aktuell beschäftigt. Diese Themen werden inhaltlich und kreativ-gestalterisch weiterbearbeitet. In mehreren Werkstatt-Terminen entsteht ein bildhafter, skulpturaler Ausdruck dessen, was die Jugendlichen im Umgang mit psychischer Gesundheit bewegt. Sichtbar gemacht wird, was oft versteckt, hintenangestellt oder allein ausgehalten wird.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist es, psychischer Gesundheit mehr Raum zu geben: in Gesprächen, in der workbook, im Diskurs nach außen und in einer sichtbaren künstlerischen Form. Die Jugendlichen sollen eigene Bilder im Kopf



greifbar machen, Vielfalt und persönliche Strategien zeigen und erleben, dass Austausch bereichert. Zur Veranstaltung präsentieren sie eine Art Bühnenbild oder Skulptur, die aus dem gemeinsamen Prozess entstanden ist und Betrachtenden konkrete haptische und visuelle Eindrücke vermittelt. So wird Unsichtbares besprechbar und sichtbar, ohne einzelne Erfahrungen bloßzustellen.



Projekt:

Gspiadi & Traudi

Organisation: JCUV (ÖGJ Jugendzentrum Wartberg)

Begleitet durch: Helga Dumitru

PROJEKTDESCHEIBUNG:

„Gspiadi & Traudi“ verbindet Wertearbeit, Storytelling und Medienkompetenz. Die Jugendlichen entwickeln zwei Identifikationsfiguren, die unterschiedliche Aspekte von Gefühl und Mut verkörpern. Über das Charakter-Design können eigene Erfahrungen, Herausforderungen und Fragen sichtbar werden. Danach erarbeiten die Jugendlichen Geschichten aus ihrer Lebenswelt und beschäftigen sich mit ethischen Dilemmata: Wann ist Zivilcourage gefragt, wie geht man mit Gruppenzwang um und was bedeutet eine richtige Entscheidung in einer moralischen Grauzone? Die entwickelten Szenarien werden anschließend mit Künstlicher Intelligenz als Comic visualisiert. So lernen die Jugendlichen kreatives Prompting und erleben, wie abstrakte Gedanken in eine greifbare Form übersetzt werden.

PROJEKTZIELE:

Ziel ist es, emotionale Intelligenz, Zivilcourage und Entscheidungsfähigkeit zu stärken. Die Jugendlichen reflektieren komplexe Alltagssituationen, entwickeln Handlungsalternativen und werden von Konsument*innen zu Gestalter*innen eigener Wertevorstellungen. Gefördert werden Resilienz, Selbstbewusstsein, soziale Kompetenz, mutiges Handeln im Alltag sowie ein kritischer und produktiver Umgang mit generativer KI. Die Comics dienen als Gesprächsanlass und sichtbares Projektergebnis, das Werte, Gefühle und Mut alltagsnah verbindet.

Projekt:

Feuer & Fokus – mentale Stärke im Team

Organisation: Feuerwehr Hart

Begleitet durch: Theresa Löffler

PROJEKTBSCHREIBUNG:

Das Projekt „Feuer & Fokus – Mentale Stärke im Team“ ist ein 24-Stunden-Projekt der Jugendfeuerwehr Hart. Ziel ist die Förderung von mentaler Stärke, Teamarbeit und bewusster digitaler Auszeit. Die Jugendlichen lernen bei Feuerwehrübungen den Umgang mit Stress, Hitze und Belastung sowie einfache Methoden zur Entspannung und Konzentration.

Zusätzlich fand ein Lauftraining mit einem Trainer statt. Der Fokus lag auf richtigem Laufen, Aufwärmen und körperlicher Fitness. Dadurch lernten die Teilnehmer*innen, wie wichtig Bewegung und Vorbereitung im Feuerwehrdienst sind.

Außerdem besuchte die Gruppe die Feuerwehr Wels, um das Feuerwehrwesen und verschiedene Einsatzbereiche kennenzulernen. Besonders wichtig waren Teamgeist, Kommunikation und gemeinsame Aktivitäten ohne Smartphones oder digitale Ablenkung.



PROJEKTZIELE:

- Stärkung der mentalen Belastbarkeit
- Bewusster Umgang mit Stress und Anstrengung
- Förderung von Teamgeist und Kommunikation
- Vermittlung einfacher Entspannungs- und Fokustechniken
- Erleben von Gemeinschaft ohne digitale Medien

Projekt:

Stronger Together – Teamsport für Kopf und Körper



Organisation: Stadt Wels (Jugendtreff Vogelweide)

Begleitet durch: Patrick Mayr

PROJEKTBSCHREIBUNG:

„Stronger Together“ nutzt Teamsport, vor allem Fußball, als niederschweligen Zugang zu Gemeinschaft, Selbstwert, Selbstvertrauen und Stressbewältigung. Jugendliche ab 13 Jahren treffen sich freiwillig in einer wöchentlichen Fußballgruppe im Jugendtreff. Spaß am Spiel steht im Vordergrund, frei von Vereinszwang und Leistungsdruck. In vier Einheiten werden Fußballspiele mit Übungen und kurzen Workshops verbunden. Beim Kennenlern-Kick entstehen erste Kontakte. Beim „Stärkungs-Kick“ geben sich die Jugendlichen positives Feedback und reflektieren, wie Ermutigung auf Selbstvertrauen wirkt. In „Design your Armor“ gestalten sie Teamname, Logo, Slogan und Trikots als Symbole der Stärke. Weitere Module behandeln Social-Media-Inszenierungen im Profisport, Drucksituationen und Gespräche mit Profis. Ein gemeinsamer Fußballabend dient als Abschluss und Reflexionsanlass.

PROJEKTZIELE:

Ziele sind Teambuilding, positives Feedback, Identifikation und ein starkes Wir-Gefühl. Die Jugendlichen sollen eigene Stärken wahrnehmen, Selbstwirksamkeit erleben und lernen, mit Druck, Fehlern und Stress konstruktiv umzugehen. Zugleich werden Medienkompetenz, realistische Sicht auf Profisport, Entstigmatisierung mentaler Gesundheit und Transfer in Schule und Alltag gefördert. Partizipation entsteht durch Trikotgestaltung, Fragen an Profis und aktive Mitgestaltung der Einheiten.

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, Hirschgasse 44, 4020 Linz
ZVR 811735276 | **Druck:** in.takt Druck/Dienstleitungen, pro mente OÖ, 4020 Linz
Die Fotos zu den Projekten wurden von den teilnehmenden Gruppen zur Verfügung gestellt.

Ein Angebot von **pro mente** | **oö**

www.praevention.at/jugendgesundheitskonferenzen

Die Jugendgesundheitskonferenzen sind eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie, finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur. Sie werden in Oberösterreich vom Institut Suchtprävention, pro mente OÖ – im Auftrag des Landes OÖ – durchgeführt.



LAND
OBERÖSTERREICH

