pro mente OÖ

institut sucht prävention pro mente OÖ

JUGEND GESUNDHEITS KONFERENZEN

MENTAL GENIAL

Methodenhandbuch

VORSORGEMITTEL DER BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

LAND OBERÖSTERREICH

ober österreich

In Kooperation mit:

Bildungsdirektion Oberösterreich

Education Group Die Bildungsagentur

die pädagogische hochschule oberösterreich

Einleitung

Die Initiative **Jugendgesundheitskonferenzen** – **Mental Genial** bietet inhaltliche und finanzielle Unterstützung für die Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Oberösterreich.

Dieses Handbuch beinhaltet weitere Informationen über die **Jugendgesundheitskonferenzen** – **Mental Genial** sowie deren Zielsetzung und Ablauf. Außerdem werden zum einen zehn zentrale Aspekte zur psychosozialen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen beschrieben und zum anderen Theorien und Aspekte zu partizipativen Methoden bei Gesundheitsprojekten erläutert.

Gegliedert nach den Aspekten der psychosozialen Gesundheit wird weiters eine Vielzahl an Projekten und Übungen erklärt und beschrieben. Diese Methodenvielfalt soll als Ideenpool verstanden werden, der Kreativität sind bei der Entwicklung von eigenen Projekten im Rahmen der **Jugendgesundheitskonferenzen** – **Mental Genial** keine Grenzen gesetzt.

Kreativität ist auch bei der Sicherung und Präsentation der Projekte gefragt, aber auch dafür werden im Handbuch Möglichkeiten vorgestellt und beschrieben.

Kontakt für Rückfragen:

Anna Kaiser
Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
E-Mail: jugeko@praevention.at

Inhalt

1 JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZEN: ZIELSETZUNG UND ABLAUF 6

1.1 Übersicht Projektablauf 6

1.1.1 Anmeldung 7

1.1.2 Konzeptionsphase 7

1.1.3 Projektprüfung und Förderung 7

1.1.4 Projektumsetzung und Dokumentation: 7

1.1.5 Besuch der Abschlussveranstaltung am 29. Juni 2027 an der PH OÖ in Linz 8

2 PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN 9

2.1 Jugend unter Druck – Daten zur psychischen Gesundheit 9

2.2 Zentrale Aspekte psychischer Gesundheit 9

2.2.1 Eingebettet sein, in ein gutes soziales Umfeld 10

2.2.2 Strategien im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen 10

2.2.3 Positives Körperbild 10

2.2.4 Selbstwert, Selbstvertrauen und Probleme bewältigen 11

2.2.5 Psychische Gesundheitskompetenz und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen 12

2.2.6 Adäquater Umgang mit Konsum und psychoaktiven Substanzen 12

2.2.7 Adäquater Umgang mit digitalen sozialen Medien 13

2.2.8 Bewegung 13

2.2.9 Sexualität und sexuelle Gesundheit 14

2.2.10 Gesunde Ernährung 14

3 PARTIZIPATIVE ANSÄTZE UND METHODEN BEI GESUNDHEITSPROJEKTEN MIT JUGENDLICHEN 16

3.1 Einführung in die Partizipation 16

3.2 Partizipative Methoden 19

3.2.1 Photovoice 19

3.2.2 Kopfstandmethode 20

3.2.3 3-12-3-Brainstorming 21

3.2.4 Schneeball-Interviews mit Wandzeitung 21

3.2.5 World Cafe 23

3.3 Partizipative Möglichkeiten für die Projektfindung 24

3.3.1 Design 1: Auswahl aus den Umsetzungsprojekten – ca. 50 min 24

3.3.2 Design 2: Diskussion in Murmelgruppen über die Themenbereiche – ca. 70 min 25

3.3.3 Design 3: Themenbereiche werden in der Form von Interviews ausgewählt 26

4 IDEENPOOL – BEISPIELPROJEKTE UND METHODEN ... 28
4.1 Eingebettet sein, in ein gutes soziales Umfeld ... 28
4.1.1 Handyregeln für die Klasse/Gruppe ... 28
4.1.2 Mobbingprävention ... 31
4.1.3 „respect everybody“ – #safe space ... 35
4.2 Strategien im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen ... 37
4.2.1 Konstruktiver Umgang mit Stress ... 37
4.2.2 Schularbeitsstress – Was entspannt mich, was fokussiert mich? ... 39
4.3 Positives Körperbild ... 43
4.3.1 Barbie mit menschlicher Figur? ... 43
4.3.2 Wer bin ich wirklich? – Entdecken, Teilen, Wertschätzen ... 44
4.4 Selbstwert, Selbstvertrauen und Probleme bewältigen ... 47
4.4.1 Ich pack’s! – Wie ich etwas erreichen kann ... 47
4.4.2 Ankerübung ... 49
4.5 Psychische Gesundheitskompetenz und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen ... 52
4.5.1 Erweitertes Klaviermodell ... 52
4.5.2. Erste Hilfe für die Seele „Teens“ – Workshopangebot des Geschäftsfelds Jugend, pro mente OÖ ... 54
4.6 Adäquater Umgang mit Konsum und psychoaktiven Substanzen ... 55
4.6.1 Verzicht macht stark ... 55
4.6.2 Genussübung 2.0 ... 58
4.6.3 Alkohol-Mythen-Check (Version Setting Schule) ... 60
4.6.4 Was spricht für, was gegen den Alkoholkonsum? ... 61
4.6.5 So fühlt sich eine Nikotinsucht an?! ... 63
4.6.6 Rauschbrille nüchtern betrachtet (Setting Schule nach einem Workshop „Alkohol“) ... 64
4.6.7 Dem Nikotin auf der Spur (nach Workshop Nikotin) ... 65
4.6.8 Workshop „Talk about“ / Reflexion „Rausch nüchtern betrachtet“ ... 68
4.6.9 „Drive clean“ ... 71
4.7 Adäquater Umgang mit Social Media ... 78
4.7.1 Projekt: „Mein digitaler Kompass – Selbstbestimmung im Netz“ ... 78
4.7.2 Der Handyparkplatz ... 80
4.7.3 Schulkampagne Medien (Setting Schule) ... 82
4.8. Bewegung ... 85
4.8.1 Brainstorming zum Thema Bewegung ... 85
4.8.2. Körper und Geist ... 86
4.9. Sexualität und sexuelle Gesundheit ... 87

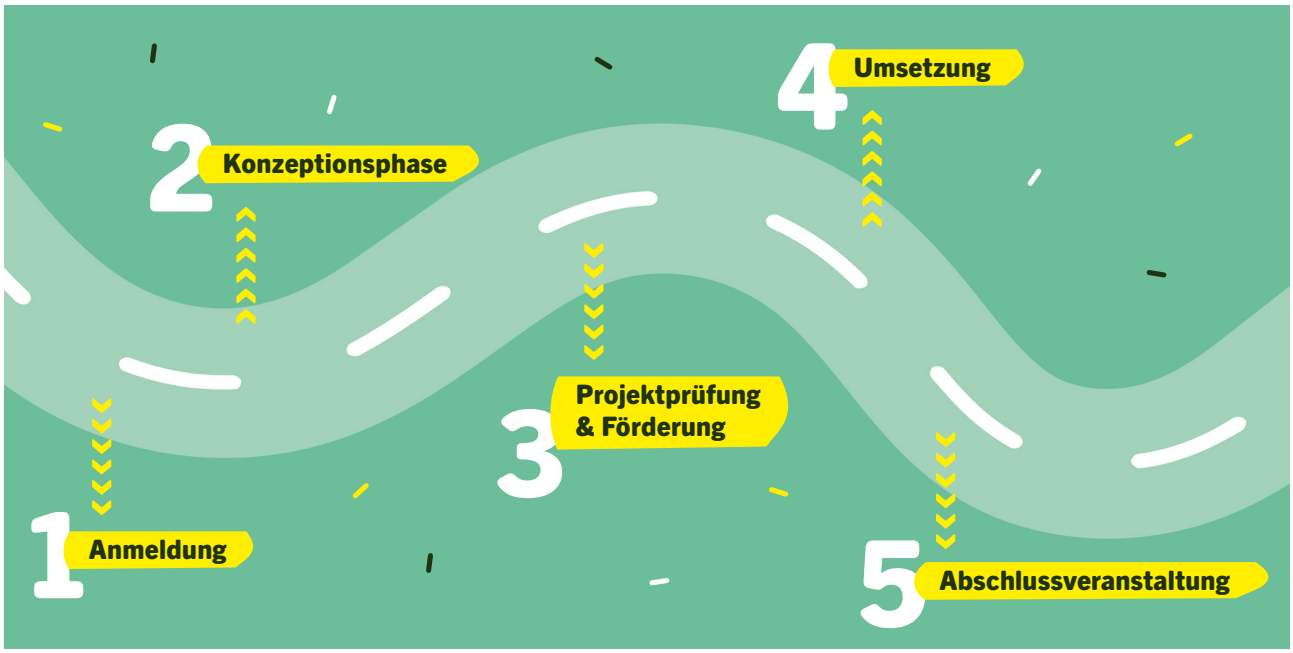
4.9.1 Activity – Pantomime der Gefühle und Empfindungen ... 87
4.9.2 Faktencheck „Pubertät“ ... 87
4.9.3 Was ich an mir/dir mag ... 88
4.10 Themenübergreifende Coaching App Ready4life ... 89
4.10.1 Inhalte und Ziele ... 89
4.10.2 Jugendlichen-Workshop oder Multiplikator*innen Fortbildung zur Einführung in Ready4life ... 89
4.10.3 Bereich User Lifehacks ... 89
4.10.4 Module ... 90
4.10.4.1 Ready4life Gesundheits App – Modul Sozialkompetenz ... 90
4.10.4.2 Ready4life Gesundheits App – Modul Stress ... 93
4.10.4.3 Ready4life Gesundheits App – Modul Alkohol ... 98
4.10.4.4 Ready4life Gesundheits App – Modul Tabak und Nikotin ... 104
4.10.4.5 Ready4life Gesundheits App – Modul Social Media & Gaming ... 109
4.10.4.6 Ready4life Gesundheits App – Modul Bewegung ... 114
5. INFORMATIONEN ZUR PROJEKTDOKUMENTATION UND PRÄSENTATION ... 118
5.1 Projektbroschüre und Gruppenpräsentation bei Eröffnung der Abschlussveranstaltungen ... 118
5.1.1. Gruppenfoto und Gruppenvideo ... 118
5.1.2. Kurzdokumentation des durchgeführten Projekts: ... 118
5.2. Möglichkeiten der Projektdokumentation bzw. der Projektpräsentation im Rahmen der Abschlussveranstaltungen ... 118
5.2.1. Kurzvideo ... 118
5.2.2 Gestaltung einer Mitmach-Aktion bzw. eines Workshops oder eines Infostandes bei der Abschlussveranstaltung am 29. Juni 2027 ... 119
5.2.3 Mit Canva ein Comic erstellen ... 120
5.2.4 Minimagazin ... 120
5.2.5 Podcast ... 120
5.2.6 Trickfilm ... 120
5.2.7 Workshop-Angebote in Kooperation mit dem Medien Kultur Hauses Wels ... 120
6 ANHANG ... 123
6.1 Arbeitsblatt Photovoice ... 123
6.2 Stressfragebogen ... 124
6.3 20 Entspannungsübungen ... 125
6.4 Arbeitsblatt „Erweitertes Klaviermodell“ ... 128
6.5 Arbeitsblatt „Activity – Pantomime der Gefühle und Empfindungen“ ... 129
6.6 Arbeitsblatt „Faktencheck Pubertät“ ... 130

1 Jugendgesundheitskonferenzen: Zielsetzung und Ablauf

Die Initiative **Jugendgesundheitskonferenzen** – **Mental Genial** bietet **Jugendlichen von 12 bis 20 Jahren** die Möglichkeit, sich in finanziell **geförderten Projekten** aktiv mit Aspekten der **psychosozialen Gesundheit** auseinanderzusetzen und die Ergebnisse bei einer Jugendgesundheitskonferenz zu präsentieren. Besonders jene Themen, die Jugendliche aktuell beschäftigen, sollen dabei im Vordergrund stehen.

Personen, die ehrenamtlich oder professionell mit Kindern und Jugendlichen von 12 bis 20 Jahren im schulischen oder außerschulischen Bereich arbeiten, können die Initiative nutzen, um sich gemeinsam als Klasse oder Gruppe mit dem Thema psychische Gesundheit zu beschäftigen. Diese Initiative des Landes OÖ wird gemeinsam mit dem Institut Suchtprävention von pro mente OÖ umgesetzt.

1.1 Übersicht Projektablauf



1.1.1 Anmeldung

Anmeldung ab 29. September 2026 jederzeit an **jugeko@praevention.at** mit der Angabe von Kontaktdaten möglich. Die späteste Anmeldung ist am 11. Mai 2027 möglich, bzw. solange der Fördertopf noch nicht ausgeschöpft ist. In diesem befinden sich Mittel für 40 Projekte.

Teilnahmebedingungen:

→ Zielgruppe: 12- bis 20-jährige Kinder und Jugendliche aus den Bezirken: Wels, Wels-Land, Grieskirchen, Eferding, Schärding, Ried im Innkreis, Braunau

→ Themenbereich: psychosoziale Gesundheit und Gesundheitskompetenz

→ Partizipative Planung gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen

1.1.2 Konzeptionsphase

Die Konzeptionsphase dauert **vier Wochen** und umfasst die **partizipative Projektentwicklung** mit den Jugendlichen. Unterstützt wird diese Phase durch ein umfangreiches Methodenhandbuch mit Beispielprojekten, einer Ansprechperson vom Institut Suchtprävention von pro mente OÖ und Online-Informationsveranstaltungen.

Das Ende der Konzeptionsphase ist die **Einreichung mittels dem Online Einreichformular:**
www.praevention.at/institut/jugendgesundheitskonferenzen-mentalgenial/einreichung

Einreichkriterien:

→ Festlegung des Umsetzungszeitraums

→ Mindestausmaß sind 6 Stunden an mindestens 2 Terminen

→ Teilnehmer*innen-Anzahl: Schulklasse bzw. mindestens 5 Jugendliche

1.1.3 Projektprüfung und Förderung

Die Projektprüfung findet gemeinsam durch die Abteilung Gesundheit, Land OÖ und dem Institut Suchtprävention von pro mente OÖ statt. Eine positive Projektprüfung ist die Voraussetzung der Förderung in Höhe von 500 Euro.

1.1.4 Projektumsetzung und Dokumentation:

Während der Umsetzungsphase steht wieder eine Ansprechperson des Institut Suchtprävention von pro mente OÖ zur fachlichen Beratung zur Verfügung.

Möglichkeiten der Dokumentation: (siehe Kapitel 5)

→ Kurzvideo

→ Gestaltung eines Kurzworkshops oder Infostands bei der Abschlussveranstaltung

→ Comic oder Minimagazin

→ Podcast oder Trickfilm

Abgabe der Dokumentation, sowie des Gruppenfotos und Gruppenvideos am Ende des Umsetzungszeitraumes.

1.1.5 Besuch der Abschlussveranstaltung am 29. Juni 2027 an der PH OÖ in Linz

Der Besuch der **Jugendgesundheitskonferenz** am **29. Juni 2026** an der Pädagogischen Hochschule in Linz bildet den Höhepunkt des Projekts. Für diese dreistündige Veranstaltung sind folgende Inhalte geplant:

Die Abschlussveranstaltung der Jugendgesundheitskonferenz soll eine Bühne bieten für die Projekte der Jugendlichen. Wir bieten einerseits jenen Jugendlichen, die gerne präsentieren, auf der Bühne stehen oder ihre Projektdokumentationen zur Schau stellen wollen die Möglichkeit dazu. Andererseits können Jugendlichen im Rahmen eines Workshops oder eine Mitmach-Aktion ihr Projekt anderen Jugendlichen im kleineren Rahmen präsentieren. Da die Projekte sehr individuell sind und somit auch die Präsentationen sehr persönlich sein werden, wollen wir die Gestaltung der Aktivitäten, in welcher Form auch immer, auf der Abschlussveranstaltung möglich machen. Bitte dafür zeitnah Kontakt mit uns aufnehmen.

Darüber hinaus bietet die Abschlussveranstaltung folgende Highlights:

→ Eröffnung durch LH-Stv.[in] Haberlander mit Gewinnspiel

→ Altersgerecht abgestimmte Keynote

→ Besuch eines Workshops oder Mitmach-Aktivität zur psychischen Gesundheit

→ Möglichkeit, Infostände von oö. Organisationen mit Angeboten für die psychische Gesundheit zu besuchen

→ Kleine Jause und Give-Away

2 Psychosoziale Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen

2.1 Jugend unter Druck – Daten zur psychischen Gesundheit

Europaweit ist zu beobachten, dass die psychische Gesundheit der Jugendlichen unter Druck geraten ist. Von diesem Trend sind leider auch die österreichischen Jugendlichen betroffen. So weist bereits die MHAT Studie[1] (Mental Health in Austrian Teenagers) bei den 11- bis 18-jährigen Schüler*innen bei den Angststörungen eine Lebenszeitprävalenz von 15 % auf, wobei Mädchen etwa dreimal so häufig betroffen sind wie Burschen. Dem aktuellen Gesundheitsbericht „Kinder und Jugendliche“ des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)[2] ist zu entnehmen, dass bei 22 Prozent der Mädchen und 10 Prozent der Burschen im Alter von 11 bis 17 Jahren mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Depression oder depressive Verstimmung zu diagnostizieren ist.

In der letzten HBSC Studie[3] (Health Behavior of school aged Children) aus dem Schuljahr 2021/22 berichtet mehr als ein Fünftel der österreichischen Schüler*innen der 5. bis 11. Schulstufe von psychischen Beschwerden wie Nervosität, Niedergeschlagenheit, Zukunftssorgen und Schwierigkeiten beim Einschlafen.

Diese Daten zeigen eindrucksvoll die Wichtigkeit der präventiven Förderung von psychischer Gesundheit auf.

2.2 Zentrale Aspekte psychischer Gesundheit

Die WHO beschreibt die psychische Gesundheit[4] als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.

Gesundheit kann in vielen unterschiedlichen Ausprägungen gefördert werden. Im diesem Abschnitt werden zentrale Aspekte der Gesundheitsförderung beschrieben. Zu diesen Aspekten finden sich im Kapitel 4 Beispielprojekte und Methoden, die als Ideenpool für Einreichprojekte verstanden werden.

1 Wagner G, et al. Mental health problems in Austrian adolescents: a nationwide, two-stage epidemiological study applying DSM-5 criteria. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2017;26(12):1483–1499

2 Winkler, Petra, et al. „Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche. Überblick über chronische Krankheiten–Adipositas–Depression.“ (2024).

3 Felder-Puig, Rosemarie, Friedrich Teutsch and Roman Winkler. „Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22.“ (2023).

4 Synonym werden auch die Begriffe seelische, geistige oder mentale Gesundheit bzw. mental health verwendet

2.2.1 Eingebettet sein, in ein gutes soziales Umfeld

Beziehungen spielen eine zentrale Rolle für die psychische und soziale Entwicklung junger Menschen. Die Fähigkeit, zu Mitschüler*innen, Peers und Familienmitgliedern gesunde Beziehungen aufzubauen, ist ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische Gesundheit. Dabei steht eine positive Verbundenheit im Vordergrund, die Raum für offene Kommunikation und konstruktive Interaktion schafft.

Um tragfähige Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, sind Kenntnisse über soziale Regeln sowie kommunikative und interaktive Fähigkeiten erforderlich. Der Erwerb dieser Kompetenzen erleichtert es jungen Menschen, bedeutsame und langfristige Beziehungen zu pflegen.

Soziale Kompetenzen unterscheiden sich von alltäglichen Verhaltensweisen dadurch, dass sie gezielt auf den Aufbau und die Pflege zwischenmenschlicher Verbindungen ausgerichtet sind. Im Gegensatz zum Selbstmanagement, das den Umgang mit eigenen Emotionen betrifft, konzentrieren sich soziale Kompetenzen auf die Fähigkeit, positive Beziehungen zu anderen Menschen zu gestalten.

2.2.2 Strategien im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen

Jugendliche stehen oft vor vielfältigen Herausforderungen: Leistungsdruck, soziale Dynamiken und durch die Pubertät ausgelöste hormonelle und körperliche Veränderungen, können Stress verursachen. Stress kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Einerseits kann er als Motivator dienen, der anspornt, sich Herausforderungen zu stellen, und so das persönliche Wachstum fördert. Andererseits kann zu viel Stress zu gesundheitlichen Problemen, emotionaler Erschöpfung und Leistungsabfall führen. Daher ist es wichtig, ein Bewusstsein für die Stressfaktoren zu entwickeln und Jugendlichen dabei zu helfen, effektive Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken zu erlernen.

2.2.3 Positives Körperbild

Das Körperbild, also die Wahrnehmung und Einstellung einer Person zu ihrem eigenen Körper, beeinflusst stark das psychische Wohlbefinden. Studien zeigen, dass ein negatives Körperbild mit höheren Raten von Depressionen, Angstzuständen und Essstörungen korreliert. Besonders bei Jugendlichen, die sich in einer Phase intensiver körperlicher und emotionaler Entwicklung befinden, sind diese Zusammenhänge ausgeprägt. Mädchen erleben oft einen stärkeren Druck, gesellschaftliche Schönheitsideale wie Schlankheit oder bestimmte Körperproportionen zu erfüllen. Dieser Druck wird durch soziale Medien, die stark auf visuelle Inhalte fokussiert sind, weiter verstärkt.

Ein positives Körperbild bietet Schutz vor diesen psychischen Belastungen. Jugendliche mit einer gesunden Körperwahrnehmung zeigen höhere Selbstakzeptanz, bessere zwischenmenschliche Beziehungen und ein insgesamt stabileres emotionales Wohlbefinden. Der Fokus auf funktionale Aspekte des Körpers – wie seine Fähigkeit, Bewegung, Kreativität oder Gesundheit zu ermöglichen – kann dabei helfen, das Körperbild zu verbessern und den Druck zur Anpassung an unrealistische Ideale zu reduzieren.

Mit folgenden Strategien kann ein positives Körperbild gefördert werden:

→ **Vielfalt betonen:** Kampagnen, die die Akzeptanz von Körpern unterschiedlicher Größen, Formen und Farben fördern, tragen dazu bei, das Spektrum an Schönheitsidealen zu erweitern.

→ **Selbstakzeptanz stärken:** Psychologische Ansätze wie körperorientierte Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl können helfen, das eigene Körperbild zu verbessern und die mentale Gesundheit zu stärken.

→ **Unterstützende Gemeinschaften schaffen:** Der Aufbau von sozialen Netzwerken, die positive Werte wie gegenseitige Unterstützung und Vielfalt betonen, kann das Selbstbewusstsein stärken und negative Vergleiche minimieren.

→ **Medienkompetenz fördern:** Jugendliche sollten lernen, kritisch mit Medieninhalten umzugehen und deren Authentizität zu hinterfragen. Aufklärung über Bildbearbeitung und die Inszenierung von Inhalten kann helfen, unrealistische Erwartungen zu relativieren (siehe auch Abschnitt „2.2.7 Adäquater Umgang mit digitalen sozialen Medien“).

2.2.4 Selbstwert, Selbstvertrauen und Probleme bewältigen

In der Jugendzeit entwickeln sich Identität, soziale Beziehungen und die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten. Selbstwert und Selbstvertrauen spielen dabei eine zentrale Rolle für die psychische Gesundheit. Sie beeinflussen, wie Jugendliche Herausforderungen bewältigen, mit Stress umgehen und eine positive Lebensperspektive entwickeln.

Selbstwert: Die Grundlage für ein stabiles psychisches Wohlbefinden

Der Selbstwert beschreibt die Bewertung, die eine Person von sich selbst hat. Ein gesunder Selbstwert ist eng mit einem positiven Selbstbild verknüpft. Jugendliche mit hohem Selbstwert fühlen sich wertgeschätzt und akzeptiert, was sie widerstandsfähiger gegenüber sozialen und emotionalen Herausforderungen macht. Ein niedriger Selbstwert hingegen kann das Risiko für Depressionen, Angststörungen und selbstschädigendes Verhalten erhöhen.

Die Entwicklung des Selbstwerts wird stark von der sozialen Umgebung beeinflusst. Positive Rückmeldungen von Eltern, Lehrkräften und Gleichaltrigen tragen dazu bei, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Gleichzeitig können negative Erfahrungen wie Mobbing oder Kritik das Selbstwertgefühl erheblich beeinträchtigen.

Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit: Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten

Selbstvertrauen beschreibt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, bestimmte Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Es wirkt sich direkt auf das Verhalten und die Entscheidungsfindung aus. Jugendliche mit hohem Selbstvertrauen neigen dazu, Herausforderungen anzunehmen, neue Dinge auszuprobieren und Risiken einzugehen. Dies fördert nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern auch den Aufbau sozialer Kompetenzen.

Ein Mangel an Selbstvertrauen kann hingegen zu Vermeidungsverhalten und Selbstzweifeln führen. Jugendliche, die sich ihrer Fähigkeiten nicht sicher sind, scheuen oft neue Erfahrungen aus Angst vor Versagen. Dies kann langfristig die persönliche und berufliche Entwicklung beeinträchtigen.

Selbstwert und Selbstvertrauen sind eng miteinander verbunden und verstärken sich gegenseitig. Ein hoher Selbstwert bildet die Grundlage für Selbstvertrauen, während Selbstvertrauen die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten stärkt. Zusammen schaffen diese beiden Faktoren ein stabiles Fundament für die psychische Gesundheit.

Probleme bewältigen

Die Fähigkeit, Probleme strukturiert zu lösen, ist eine zentrale Kompetenz, die erheblich zur psychischen Gesundheit beiträgt. Sie ermöglicht es Menschen, Herausforderungen systematisch anzugehen, Stress effektiv zu bewältigen und langfristige Lösungen zu finden. Insbesondere bei Jugendlichen, die sich in einer Phase intensiver persönlicher und sozialer Entwicklung befinden, hat die Problemlösungsfähigkeit großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Resilienz.

Strategien zur Förderung von Selbstwert, Selbstvertrauen und Problembewältigung

→ **Positive Rückmeldung:** Eltern, Lehrkräfte und Gleichaltrige sollen gezielt positives Feedback geben, das die individuellen Stärken von Jugendlichen hervorhebt.

→ **Realistische Ziele setzen:** Jugendliche sollen ermutigt werden, erreichbare Ziele zu verfolgen, die ihnen Erfolgserlebnisse verschaffen und ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.

→ **Strukturierte Methode zum Probleme lösen kennen und anwenden können:** Problemanalyse, unterschiedliche Lösungen sammeln, zusätzliche Informationen besorgen, Vor- und Nachteile jeder Lösung abwägen, für eine Lösung entscheiden und begründen, Lösung anwenden und bewerten.

→ **Selbstreflexion fördern:** Jugendliche können durch Tagebücher oder Gespräche ihre Erfolge und Fortschritte reflektieren, um ein realistisches Selbstbild zu entwickeln.

→ **Unterstützende Umgebungen:** Schulen und Gemeinschaften sollen sichere und wertschätzende Umfelder schaffen, in denen Jugendliche sich frei entfalten können.

→ **Vorbildfunktion:** Erwachsene sollen durch eigenes Verhalten zeigen, wie man mit Herausforderungen umgeht und an sich selbst glaubt.

Die Fähigkeit, Probleme strukturiert zu lösen, ist eine zentrale Kompetenz, die erheblich zur psychischen Gesundheit beiträgt. Sie ermöglicht es Menschen, Herausforderungen systematisch anzugehen, Stress effektiv zu bewältigen und langfristige Lösungen zu finden. Insbesondere bei Jugendlichen, die sich in einer Phase intensiver persönlicher und sozialer Entwicklung befinden, hat die Problemlösungsfähigkeit großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Resilienz.

2.2.5 Psychische Gesundheitskompetenz und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen

Psychische Gesundheitskompetenz beschreibt die Fähigkeit, den eigenen Gesundheitszustand und die Einflussfaktoren darauf zu verstehen. Dazu gehört die Fähigkeit, verschiedene Symptome/Anzeichen sich entwickelnder psychischer Störungen zu erkennen sowie die Faktoren und Warnsignale zu verstehen, die zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit führen können.

Eine zentrale Voraussetzung für psychische Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, erworbene Kenntnisse gezielt anwenden zu können. Dazu gehört auch das Wissen darüber, welche Angebote und Ressourcen im Bereich psychische Gesundheit in der eigenen Umgebung verfügbar sind.

Stigmatisierung sowie Selbststigmatisierung gelten als zentrale Hindernisse für den Zugang zu psychischer Gesundheitsversorgung. Unsere Einstellung zu Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen beeinflusst, wie wir auf sie reagieren. Eine negative Haltung kann zu abwertenden Verhaltensweisen und Diskriminierung führen und verhindern, dass Hilfe in Anspruch genommen wird.

2.2.6 Adäquater Umgang mit Konsum und psychoaktiven Substanzen

Der adäquate Umgang mit psychoaktiven Substanzen ist ein zentraler Aspekt der Gesundheitsförderung, der Suchtprävention und der Förderung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen.

Bei den jüngeren Jugendlichen wird das Thema Konsum zunächst noch unabhängig von konkreten psychoaktiven Substanzen behandelt und anhand von Genussmitteln und digitalen Medien besprochen. Häufig wird der Konsum der anderen überschätzt, ein gemeinsam erstelltes Konsumprofil kann hier ein wichtiges Korrektiv darstellen.

In Österreich ist der Alkoholkonsum gesellschaftlich verankert, jedoch birgt er (auch) für Jugendliche erhebliche Risiken. Daher ist es wichtig, junge Menschen für die Gefahren des übermäßigen Alkoholkonsums zu sensibilisieren, sowie Risikokompetenz und die Reflexion des Konsumverhaltens zu fördern.

Tabakabhängigkeit stellt für Jugendliche eine erhebliche Gesundheitsgefahr dar. Ein Zusammenhang mit anderen Aspekten der psychischen Gesundheit ergibt sich durch den Umstand, dass Rauchen und der Konsum von Nikotinprodukten oft als Bewältigungsstrategie bei Stress und emotionalen Belastungen genutzt werden.

Aktuell sind besonders die „Neuen Nikotinprodukte" bei den Jugendlichen auf dem Vormarsch[5]. Die Prävention konzentriert sich darauf, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern. Aufklärung und Reflexion sollen das Bewusstsein junger Menschen für die gesundheitlichen Risiken schärfen.

2.2.7 Adäquater Umgang mit digitalen sozialen Medien

In einer Welt, in der digitale Technologien allgegenwärtig sind, spielen digitale Medien eine zentrale Rolle im Leben von Kindern und Jugendlichen. Besonders die exzessive Nutzung von Computerspielen und sozialen Medien können die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen beeinträchtigen. Eine Reflexion der eigenen Mediennutzung und der möglichen psychischen und sozialen Auswirkungen der Interaktion in sozialen Medien ist aus diesem Grund ein wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

2.2.8 Bewegung

Regelmäßige körperliche Bewegung hat positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Jugendlichen. In dieser Lebensphase, die von körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen geprägt ist, spielt Bewegung eine zentrale Rolle bei der Förderung von Resilienz und mentaler Stabilität.

Körperliche Aktivität kann das seelische Wohlbefinden von Jugendlichen auf vielfältige Weise verbessern:

→ **Stressabbau:** Bewegung reduziert die Konzentration von Stresshormonen wie Cortisol und fördert die Ausschüttung von Endorphinen, die als „Glückshormone" bekannt sind. Dies ist besonders wichtig für Jugendliche, die in Schule und sozialen Beziehungen oft hohem Druck ausgesetzt sind.

→ **Verbesserung der Schlafqualität:** Regelmäßige Bewegung hilft, Schlafstörungen zu verringern und eine erholsame Nachtruhe zu fördern, was sich positiv auf die emotionale Belastbarkeit und kognitive Leistungsfähigkeit auswirkt.

→ **Angst- und Depressionsbewältigung:** Studien zeigen, dass körperliche Aktivität Symptome von Angst und Depression lindern kann. Für Jugendliche, die häufig mit Unsicherheiten und Selbstzweifel kämpfen, bietet Bewegung eine natürliche Möglichkeit, ihre Stimmung zu stabilisieren.

→ **Stärkung des Selbstwertgefühls:** Jugendliche erleben durch Sport und Bewegung Erfolgserlebnisse, die ihr Selbstvertrauen und ihr Körperbild positiv beeinflussen. Dies ist besonders wichtig in einer Zeit, in der gesellschaftliche und soziale Medien unrealistische Körperideale fördern.

→ **Förderung sozialer Interaktionen:** Gruppenaktivitäten wie Mannschaftssportarten oder Tanzkurse bieten Jugendlichen die Möglichkeit, soziale Kompetenzen zu entwickeln, Freundschaften zu schließen und sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen.

5 Busch, Martin et al. (2024). Bericht zur Drogensituation 2024. Gesundheit Österreich GmbH.

2.2.9 Sexualität und sexuelle Gesundheit

Sexualität trägt wesentlich zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden bei. Auch die sexuelle Gesundheit hängt unmittelbar mit unserem Wohlbefinden unserer Lebensqualität und unserer allgemeinen Gesundheit zusammen. Neben den körperlichen Funktionen und den gesunden Sexualorganen sind Gefühle, Beziehungen und die sexuelle Identität für die sexuelle Gesundheit relevant.

Zur sexuellen Gesundheit gehört das Wohlfühlen im Körper, das Leben der Sexualität ohne Zwang, Unterdrückung, Diskriminierung oder anderer Form von Gewalt sowie die Entscheidungsmacht, Sexualität überhaupt zu leben oder auch Beziehungen ohne sexueller Komponente zu leben.

Sexuelle Identität und sexuelle Orientierung

Die biologischen Geschlechtsmerkmale, die soziale Geschlechterrolle und die sexuelle Orientierung sind Teil der sexuellen Identität. Für die sexuelle Orientierung, die die emotionale, psychische und physische Anziehung zu anderen Menschen bezeichnet, gibt es verschiedene Begriffe, wie Heterosexualität, Homosexualität, Bisexualität oder Pansexualität.

Der englische Begriff queer steht für sexuelle Orientierungen, die nicht heterosexuell sind und für andere Geschlechtsidentitäten als das zugewiesen „männlich bzw. „weiblich“. Queer orientierte Menschen lehnen deshalb starre Einteilungen wie diese ab. Die Abkürzung LGBTQIA+ stammt ebenfalls aus dem Englischen und steht für die Vielfalt sexueller Orientierungen und Geschlechtsidentitäten: lesbisch, schwul, bisexuell, transgender, queer, intergeschlechtlich und asexuell.

Gesundheitliche Belastung durch Diskriminierung

Negative Erfahrung beispielsweise durch Diskriminierung oder Ausgrenzung kann schlechte Auswirkungen auf die psychische und auch physische Gesundheit von nicht heterosexuellen Menschen haben.

Ergebnisse der letzten HBSC Studie aus der Erhebung 2021/22 zu ausgewählten Gesundheitsindikatoren von queeren Jugendlichen zeigen, dass diese häufiger mit ihrem Leben unzufrieden sind, an depressiven Verstimmungen leiden, sich meist oder immer einsam fühlen und häufig an psychischen und/oder psychosomatischen Beschwerden leiden als heterosexuell orientierte Jugendliche. Außerdem fühlen sich queer orientierte Jugendliche wesentlich weniger von ihrer Familien unterstützt als heterosexuell orientierte Gleichaltrige. Nur gering im Nachteil sind queer orientierte Jugendliche bei der Unterstützung im Freundeskreis.

Wenig überraschend ist, dass eine wachsende Akzeptanz verschiedener Orientierung in der Gesellschaft, positive Wirkungen auf die Zufriedenheit und die körperliche sowie psychische Gesundheit nicht heterosexuell orientierter Menschen ausüben.

2.2.10 Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene und bedarfsorientierte Ernährung trägt wesentlich zur psychischen Gesundheit und dem Wohlbefinden bei. Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen wird von vielen Faktoren, wie dem sozialen Umfeld, die ökonomischen Ressourcen, Marketing, Werbung, Angebot, den persönlichen Vorlieben aber auch den gesellschaftlichen und kulturellen Normen und Gebräuchen wesentlich beeinflusst.

Als eine Richtlinie für gesunde und ausgewogene Ernährung gilt in Österreich die Ernährungspyramide.
Österreichische Ernährungspyramide – mit bzw. ohne Fisch und Fleisch

Diese Darstellungen bieten eine Orientierung über die ideale Menge der einzelnen Komponenten, lässt aber einen individuellen Spielraum bei der Gestaltung des Speiseplans. Umweltschützer*innen bewerben eine Lebensmittelpyramide 2.0, die unter anderem wesentlich weniger Fleischkonsum und einen höheren Konsum an Hülsenfrüchten und Gemüse beinhaltet.

Ein Blick auf die Studienergebnisse zum Thema Ernährungsverhalten von Jugendlichen in Österreich der HBSC Studie aus der Erhebung 2021/22 zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit für den täglichen Verzehr von Obst und Gemüse mit dem zunehmenden Familienwohlstand steigt. Erwähnenswert ist außerdem, dass wesentlich mehr Schüler*innen als Lehrlinge täglich Obst und Gemüse konsumieren und auch beim Konsum von Softdrinks, „Fast Food“ und Energy Drinks weisen Lehrlinge ein ungünstigeres Verhalten auf.[6]

6 Felder-Puig R., Teufl L., Winkler R. (2025): Ergebnisse zu ausgewählten Gesundheitsindikatoren von queeren Jugendlichen. HBSC-Factsheet 08 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMASGPK.

3 Partizipative Ansätze und Methoden bei Gesundheitsprojekten mit Jugendlichen

3.1 Einführung in die Partizipation

Partizipation bedeutet Teilnahme und Teilhabe. Es geht dabei um die Entscheidungsmacht bei den wesentlichen Fragen der Gestaltung eines Prozesses. Dabei werden die betroffenen Menschen eines Prozesses in die Entscheidungsfindung einbezogen, manchmal mehr, manchmal weniger. Um sich dabei hinsichtlich des Grades der Partizipation gut verorten zu können, hilft die Stufenleiter der Partizipation nach M. Wright:

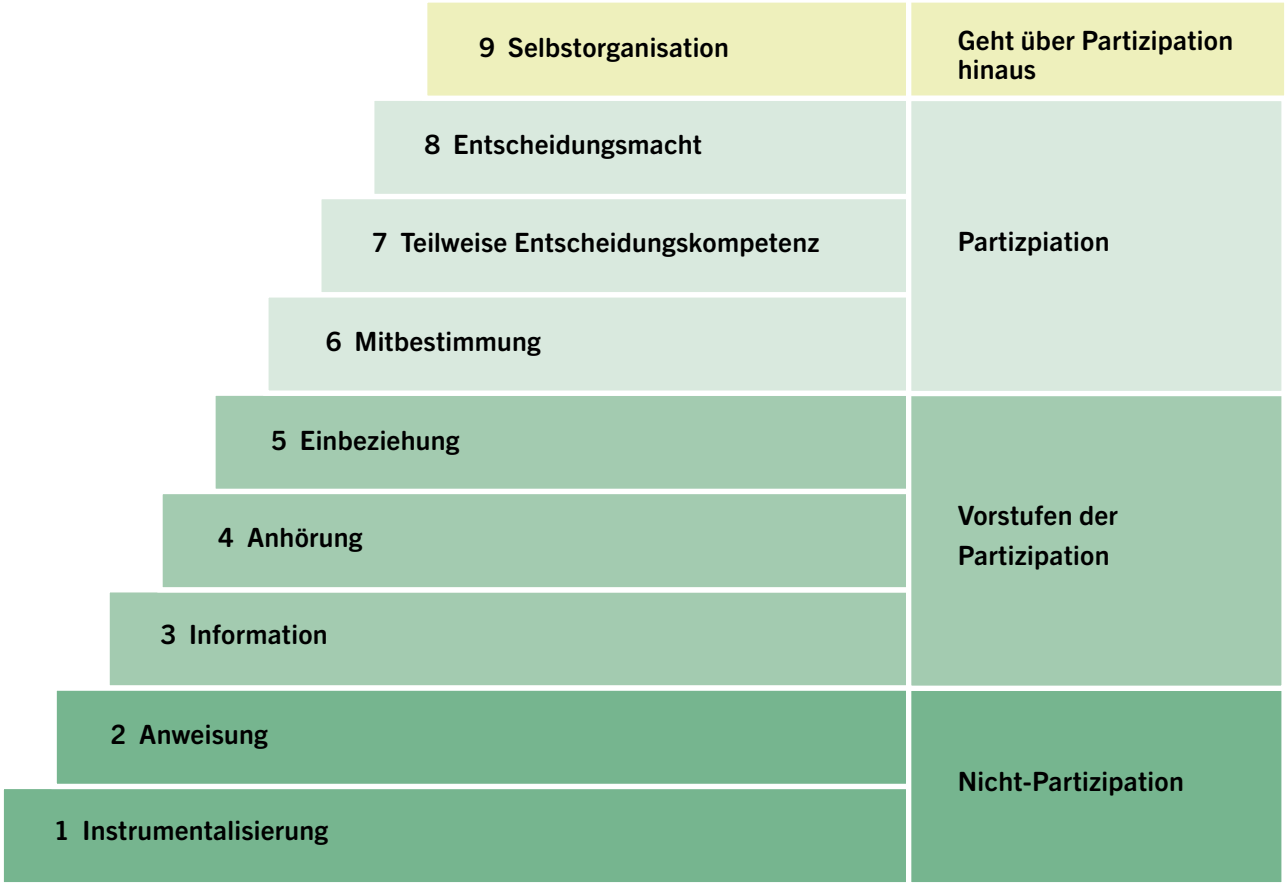


Abbildung 1: Stufenleiter der Partizipation

Stufe 1: Instrumentalisierung

Die Belange der Zielgruppe spielen keine Rolle, Entscheidungen werden außerhalb der Zielgruppe getroffen. Die Zielgruppe nimmt ev. an Veranstaltungen teil, ohne den Ziel oder Zweck zu kennen. Die Zielgruppenmitglieder werden als „Dekoration“ (z.B. bei einer Demonstration) eingeladen.

Stufe 2: Anweisung

Die Entscheidungsträger*innen nehmen die Lage der Zielgruppe wahr und Probleme und Maßnahmen der Beseitigung bzw. Linderung dieser. Die Meinung der Zielgruppe wird nicht berücksichtigt, die Kommunikation ist direktiv.

Stufe 3: Information

Die Entscheidungsträger*innen teilen der Zielgruppe mit, welche Probleme diese hat und welche Hilfe sie benötigt. Der Zielgruppe werden verschiedene Handlungsmöglichkeiten zur Linderung empfohlen. Das Vorgehen der Entscheidungsträger*innen wird erklärt und begründet. Die Sichtweise der Zielgruppe wird berücksichtigt, um die Akzeptanz der Informationsangebote und die Aufnahme der Botschaften zu fördern.

Stufe 4: Anhörung

Die Entscheidungsträger*innen interessieren sich für die Sicht der Zielgruppe aus deren Lage. Die Zielgruppe wird angehört (z.B. in Form einer Befragung), hat aber keine Kontrolle darüber, ob ihre Position Beachtung findet.

Stufe 5: Einbeziehung

Die Entscheidungsträger*innen lassen sich von ausgewählten Mitgliedern der Zielgruppe beraten. Die Beratungen haben keinen verbindlichen Charakter.

Stufe 6: Mitbestimmung

Die Entscheidungsträger*innen halten Rücksprache mit Vertreter*innen der Zielgruppe. Wesentliche Aspekte einer Maßnahme werden abgestimmt. Es kommt zu Verhandlungen zwischen den Entscheidungsträger*innen und der Zielgruppe zu wichtigen Fragen. Die Zielgruppe hat ein Mitspracherecht, jedoch keine alleinige Entscheidungsbefugnis.

Stufe 7: Teilweise Übertragung von Entscheidungskompetenz

Ein Beteiligungsrecht stellt sicher, dass die Zielgruppe bestimmte Aspekte einer Maßnahme selbst bestimmen kann. Die Verantwortung für die Maßnahme liegt jedoch in den Händen von anderen (z.B. Fachkräften einer Einrichtung).

Stufe 8: Entscheidungsmacht

Die Zielgruppenmitglieder bestimmen alle wesentlichen Aspekte einer Maßnahme selbst. Es gibt eine gleichberechtigte Partnerschaft. Die Menschen außerhalb der Zielgruppe (z.B. Fachkräfte) sind an wesentlichen Entscheidungen über Methoden der Entwicklung einer partizipativen Praxis beteiligt, haben aber keine bestimmende, sondern eine begleitende und unterstützende Rolle.

Stufe 9: Selbstbestimmung

Eine Maßnahme bzw. ein Projekt wird von Mitgliedern der Zielgruppe selbst initiiert und durchgeführt. Die

Initiative entsteht häufig durch die eigene Betroffenheit. Die Zielgruppe trifft die Entscheidungen eigenständig, alle EntscheidungsträgerInnen sind Mitglieder der Zielgruppe. Dies kann formell (z.B. in einem Verein) oder informell (z.B. als spontane Aktion) organisiert werden.

Es geht nicht immer darum, eine möglichst hohe Stufe der Partizipation zu erreichen. Um aber Frust bei den Beteiligten zu vermeiden, ist es wichtig, transparent zu sein bezüglich der Möglichkeiten der Mitsprache und Beteiligung. Es sollte also nicht vorher ein möglichst hoher Beteiligungsgrad bzw. eine möglichst hohe Stufe versprochen werden, die später nicht eingehalten werden kann, weil z.B. Entscheidungsträger*innen mit dem Ergebnis nicht einverstanden sind. Es gilt abzuwägen, wie groß die Gefahr ist, dass das partizipativ erarbeitete Ergebnis noch einmal von Entscheidungsträger*innen widerrufen werden kann.

Gerade in der Arbeit mit Jugendlichen ist ein Wechsel der Perspektiven notwendig, wenn eine höhere Partizipationsstufe erreicht werden soll. Die nachstehende Tabelle soll die Unterschiede zwischen der konventionellen Arbeitsweise und der partizipativen Arbeitsweise verdeutlichen:

Konventionelle Arbeitsweise	Partizipative Arbeitsweise
Zielgruppe als Klient*in	Jugendliche als Nutzer*innen von Angeboten, als Partner*innen
Mitarbeitende als Expert*innen, die Probleme definieren und lösen (Bedarfsbestimmung)	Mitarbeitende als Katalysator*innen, die Problemdefinition und -lösungen anregen
Arbeit als eine beratende, behandelnde, erzieherische Tätigkeit	Arbeit als eine aktivierende, unterstützende, fordernde Tätigkeit
Angebote sind normativ in Sprache und Zielsetzung	Angebote sind lebensweltorientiert in Sprache und Zielsetzung (Setting-Ansatz)
Ziel der Arbeit/Maßnahme ist es, bestimmte Verhaltensweisen zu bewirken	Ziel der Arbeit ist es, ein selbstbestimmtes Handeln und gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu unterstützen (Empowerment)

Abschließend sollen noch die Chancen der Partizipation aufgezeigt werden:

→ Die Angebote werden am Bedarf der Zielgruppen ausgerichtet.

→ Die Akzeptanz der Angebote erhöht sich, weil Menschen eher umsetzen, was sie mitgestalten können.

→ Potenziale und Ressourcen werden genutzt, die neue Perspektiven ermöglichen, Zusammenarbeit wird gestärkt und die Projektarbeit verbessert.

→ Das Erlernen von partizipativen Methoden fördert die eigenen Kompetenzen und trägt zur Qualitätsentwicklung der eigenen Arbeit bei.

Neben den klassischen Methoden wie Workshops sollen/können auch andere, alternative Methoden zum Einsatz kommen. Möglich sind dafür auch visuelle oder performative Methoden wie Photovoice. Grundsätzlich kann jede Methode partizipativ werden, wenn die Beteiligten auch an der Entwicklung der Methode beteiligt sind.

3.2 Partizipative Methoden

3.2.1 Photovoice

Photovoice ist eine partizipative Methode, bei der die Beteiligten Fotos zu einer bestimmten Fragestellung machen und darüber reflektieren. „The Heart of Photovoice ist the Intermingling of Images and Words." Man kann damit Stärken und Schwächen einer Community aufzeigen, einen kritischen Dialog mit Entscheidungsträger*innen starten und somit Veränderungen anstoßen.

Link zum Youtube-Video: www.youtube.com/watch?v=-QSjEPFyDRo

Das passende Arbeitsblatt findet sich im Anhang (6.1 Arbeitsblatt Photovoice)

1	Planung und Vorbereitung
2	Schulung der Teilnehmer*innen
3	Feldphase (photo shooting phase)
4	Vorbereitung der Diskussion
5	Diskussion
6	Auswertung der Ergebnisse und Handlungsempfehlungen
7	Präsentation & Nutzung

1. **Planung und Vorbereitung:** Die Zielsetzung für das Photovoice wird geklärt. Es muss geklärt sein, wie das Photovoice technisch umgesetzt wird (Handykamera oder Sofortbildkamera, Drucker, …).
2. **Schulung der Teilnehmer*innen:** Die Beteiligten werden mit der Bedienung vertraut gemacht (falls nötig). Ethische und datenschutzrechtliche Überlegungen werden besprochen (Einwilligen der Personen, die man fotografiert; mögliche Konsequenzen bei der fotografischen Aktivität, Übertragung via WhatsApp …).
3. **Feldphase:** Die Aufgabenstellung kann allgemein und offen gehalten werden oder auf bestimmte Aspekte fokussieren (z.B. Psychische Gesundheit ganz allgemein oder Alkohol). Mögliche Aufgabenstellungen: Dinge, die mich glücklich machen / Dinge, die mir wichtig sind / Herausforderungen, die sich mir stellen / Dinge, die ich ändern würde, wenn ich übermenschliche Kräfte hätte / Dinge, die uns in unserem Leben unterstützen… Die Beteiligten machen Fotos von ihren Lebenswelten unter Berücksichtigung der Fragestellung. Die Feldphase wird zeitlich begrenzt und ev. wird auch die Anzahl der Fotos begrenzt.
4. **Vorbereitung der Diskussion:** Die Beteiligten machen sich über die Fragen Gedanken und notieren dies (ev. ein eigenes Formular dafür), die Fragen können auch leicht abgeändert werden:

   → Was siehst du hier?

   → Was passiert wirklich hier?

   → Was hat das mit unserem Leben zu tun?

→ Warum existiert diese Situation (Anliegen Stärke …)?

→ Wie können wir durch diese Einsichten gestärkt werden?

→ Was können wir tun?

5. **Diskussion in der Gruppe:** Die Beteiligten stellen ihre Fotos vor und diskutieren sie.

   → Beschreibung, was auf dem Foto zu sehen ist (abgebildete Inhalte)

   → Erzählung, warum die Aufnahme gemacht wurde (subjektive Bedeutung)

   → Die Gruppe fragt nach und diskutiert die abgebildeten Inhalte

   → Moderation: Mittelweg zwischen Wertschätzung für die Erzählung bzw. Interpretation der*des Fotograf*in einerseits und möglichen alternativen Interpretationen andererseits

   → Am Ende werden die zentralen Ergebnisse zusammengefasst und eine mögliche nächste Feldphase festgelegt

   → Die zyklischen Schlaufen von Feldphase und Diskussion dauern so lange an, bis sich die Themen wiederholen und die Gruppe den Eindruck hat, die wichtigsten Themen besprochen zu haben.

6. **Auswertung der Ergebnisse und Handlungsempfehlungen:** Ev. werden die relevantesten Fotos ausgewählt. Die Fotos werden in den Kontext gestellt (was erzählen sie, was bedeuten sie). Die wichtigsten Themen werden ausgewählt und Handlungsempfehlungen daraus erarbeitet (was soll sich ändern, welche konkreten Schritte und Maßnahmen können vorgeschlagen werden …).

7. **Präsentation und Nutzung:** Häufig werden die Ergebnisse in Form einer Ausstellung präsentiert, es gibt aber auch andere Möglichkeiten (Katalog, Poster, Internet …).

3.2.2 Kopfstandmethode

Bei der Kopfstandmethode wird aus der ursprünglich definierten Fragestellung das Gegenteil abgeleitet – die Frage wird auf den Kopf gestellt.

1	Eine Frage bzw. Problemstellung wird ausgewählt, z. B. Was muss/kann ich tun, um gesund zu bleiben?
2	Fragestellung wird umgedreht: z. B. Was muss/kann ich tun, um krank zu werden?
3	Die Ideen werden schriftlich festgehalten
4	Aus den Ideen werden konkrete Lösungen für das ursprüngliche Problem abgeleitet, z. B. ich liege im Bad und übergebe mich → ich versuche, wenig Alkohol zu trinken
5	Rangfolge der Lösungen wird aufgestellt, z. B. nach Realisierbarkeit, Interesse,…

3.2.3 3-12-3-Brainstorming

Das 3-12-3-Brainstorming ist eine Ideenfindung im kurzen Format, das die Arbeit an einem Konzept unter Zeitdruck fördert. Die strikte Einhaltung der Zeit ist besonders wichtig, um die Kreativität zu erhöhen. Die Zahlen 3-12-3 beziehen sich auf die Minuten, die man zur Bearbeitung Zeit hat.

3 min	Ideen sammeln und auf Kärtchen schreiben
12 min	Gruppe wird in Zweier- oder Dreiergruppen geteilt Jedes Team zieht drei beliebige Karten aus der Sammlung Das sind die Ideengeber, auf deren Grundlage innerhalb von 12 Minuten ein **Konzept entwickelt** wird Jede Darstellungsform ist erlaubt (Skizzen, Prototypen, Flipchart,…)
3 min	**Ergebnisse vorstellen** Welche Kärtchen wurden gezogen? Wie waren die Gedankengänge? …

1. Während der ersten drei Minuten sollen die Teilnehmer*innen zu einer Frage möglichst viele Ideen, Assoziationen, Möglichkeiten … überlegen und davon so viele wie möglich auf einzelne Karteikarten schreiben. Es sollen möglichst viele Aspekte zusammengetragen werden. Die Karten werden umgedreht und in der Mitte gesammelt.
2. Die Gruppen werden in Zweier- oder Dreiergruppen aufgeteilt. Jedes Team zieht drei Karten aus der Sammlung. Sollten zwei Karten mit den gleichen Ideen darauf stehen, darf eine neue Karte gezogen werden. Diese drei Karten sind die Ideengeber für ein Konzept, das in den nächsten zwölf Minuten erarbeitet wird. Eine Form der Präsentation für die anderen Gruppen wird ebenfalls in diesen zwölf Minuten erarbeitet.
3. Drei Minuten stehen jeder Kleingruppe nun für die Präsentation des Konzepts zur Verfügung. Dabei soll auch darauf eingegangen werden, welche Kärtchen man gezogen hat und wie die Gedankengänge zum Konzept waren.

Anschließend kann z.B. ein Konzept priorisiert werden, an dem weitergearbeitet wird, oder man versucht, verschiedene Ansätze zu verbinden …

3.2.4 Schneeball-Interviews mit Wandzeitung

Schneeballinterviews sind eine Methode, bei der zu Beginn einige wenige Personen zu einem Thema befragt bzw. interviewt werden und diese dann weitere Personen selbst interviewen. So entsteht eine Kettenreaktion, die es ermöglicht, ein breites Netzwerk an Wissen und Meinungen zu erschließen. Wie ein rollender Schneeball werden das gesammelte Wissen und die Erkenntnisse immer größer. Alle Ergebnisse werden auf einer Wandzeitung (z. B. Flipchart) notiert, die im Interview-Raum verbleibt.

1	Erarbeitung der Forschungsfrage und Finden eines geeigneten Raumes
2	Gemeinsame Erarbeitung eines Leitfadens für die Interviews
3	Person 1 interviewt Person 2, notiert die Antworten, gemeinsam werden die wichtigsten Aspekte auf der Wandzeitung notiert
	Person 2 interviewt Person 3, notiert die Antworten, gemeinsam werden die wichtigsten Aspekte auf der Wandzeitung notiert
4	Und so weiter, bis alle Personen interviewt sind und die Wandzeitung voll ist
5	Analyse der Ergebnisse der Wandzeitung und weitere Diskussion

1. Erarbeitung der Forschungsfrage und Finden eines geeigneten Raumes: Der Raum sollte ein ruhiges Interview ermöglichen und die Wandzeitung sollte auch während des gesamten Prozesses dort hängen bleiben können.

   Das Ziel der Befragung muss klar vereinbart werden. Schneeball-Interviews eignen sich speziell,

   → wenn Menschen in den Dialog treten sollen

   → wenn die Meinung von Menschen abgefragt werden soll

   → wenn Kommunikations- und Entscheidungsstrukturen analysiert werden sollen

   → wenn neue Strategien entwickelt werden sollen

2. Gemeinsame Erarbeitung des Leitfadens für die Interview: Die Fragen im Gesprächsleitfaden sollen verständlich und offen formuliert werden. Suggestivfragen sind zu vermeiden. Für Schneeball-Interviews empfiehlt es sich, maximal 3 Fragen zu verwenden. Hilfreich ist dabei auch das SPSS-Prinzip:

   → **S**ammeln von möglichen Fragen bzw. relevanten Aspekten – unter Beachtung der Forschungsfrage

   → **P**rüfen, ob relevant – Reduzierung

   → **S**trukturierung nach zeitlicher Abfolge und inhaltlichen Aspekten (thematische Gliederung)

   → **S**ubsumieren unter einfache Erzählaufforderungen (konkrete Ausformulierung – Verständlichkeit)

3. Durchführung der Interviews: Beim Interview ist zu beachten, dass die interviewte Person nicht unterbrochen werden soll. Wenn etwas unklar ist, sollte nachgefragt werden. Die Wandzeitung wird gemeinsam (Interviewer*in und interviewte Person) beschrieben. So kann sichergestellt werden, dass beide auch wirklich dasselbe darunter verstanden haben.

4. Je mehr Interviews durchgeführt werden, desto größer und umfangreicher wird die Wandzeitung, die immer im Interview-Raum verbleibt. Finden sich keine Interview-Partner*innen mehr, sollte Person 1 noch befragt werden.

5. Analyse der Ergebnisse der Wandzeitung und weitere Diskussion: Ähnliche Aussagen oder Themen der Wandzeitung sollten gemeinsam gruppiert und ev. dafür ein Oberbegriff erarbeitet werden. So können Gemeinsamkeiten und zentrale Punkte erkannt werden. Wenn nötig, kann auch eine Priorisierung gemeinsam vorgenommen werden. Gemeinsam wird überlegt, wie die Ergebnisse in die weitere Vorgehensweise eingebracht bzw. präsentiert werden können.

3.2.5 World Cafe

Das World Café ist ein kreativer Prozess, der in einer entspannten, kaffeehausähnlichen Atmosphäre stattfindet. Die Leitsätze dabei sind:

→ Klären von Sinn und Zweck

→ Kreieren Sie einen gastfreundlichen Raum

→ Überlegen Sie sich Fragen, die wirklich relevant sind

→ Teilnehmer*innen zum Beitragen ermutigen

→ Unterschiedliche Perspektiven verbinden

1	Vorbereitung
2	Durchführung
3	Auswertung
4	Sichtbar machen
5	Evaluation

1. Die Vorbereitung beinhaltet das Klären von Sinn und Zweck, das Abklären der Teilnehmer*innen, das Finden oder Kreieren eines gastfreundlichen Raums und das Überlegen relevanter Fragen.
2. Die Durchführung erfolgt in einem gastfreundlichen Raum, der wie ein Café aussieht, mit kleinen Tischen, an denen 4 bis 5 Personen Platz finden. Die Rollen während der Durchführung umfassen den*die Gastgeber*in des Cafés, den*die Gastgeber*in eines Tisches und die Kaffeehaus-Besucher*innen.

   Der Ablauf besteht aus aufeinander aufbauenden Gesprächsrunden von ca. 5 bis 30 Minuten:

   → Vier oder fünf Personen sitzen an einem kleinen Kaffeehaustisch und sprechen über die vorbereiteten Fragen

   → Alle Ideen werden auf die Tischdecke geschrieben, gemalt, gekritzelt

   → Nach der ersten Gesprächsrunde: Ein*e Gastgeber*in bleibt, die anderen werden „Reisende“ oder „Meinungs-Botschafter*innen“ an anderen Tischen

   → Der*die Gastgeber*in heißt die neuen Gäste willkommen und teilt die wichtigsten Ideen von den vorigen Tischgesprächen mit

   → Die neuen Gäste verlinken und verbinden diese Ideen mit ihren eigenen vorigen Tischgesprächen

   → In der letzten Gesprächsrunde können die Menschen zu ihren ursprünglichen Tischen zurückkehren, um ihre Entdeckungen zusammen zu bringen
3. Die Auswertung vor Ort erfolgt durch die Mitteilung der Erkenntnisse im gesamten Plenum und das Sammeln der wichtigsten Erkenntnisse. Nach der Durchführung erfolgt die Auswertung mit Hilfe unterschied-

licher Methoden: z.B. Zusammenfassen anhand der Tischdecken, Interviews von Teilnehmenden/Gastgeber*innen …

4. Die Ergebnisse werden sichtbar gemacht durch visuelle Protokolle, eine Galerie der „Tischdecken“ und andere kreative Methoden

3.3 Partizipative Möglichkeiten für die Projektfindung

An dieser Stelle seien drei Möglichkeiten vorgestellt, wie die Findung der Themen bzw. Umsetzungsprojekte partizipativ gemeinsam mit den Jugendlichen durchgeführt werden kann. Die drei Designs unterscheiden sich durch den Grad der Partizipation und die Tiefe, mit der sich die Jugendlichen mit der Thematik auseinandersetzen. Bei allen drei Designs ist ein erster Input zum Thema psychische Gesundheit inkl. der einzelnen Bereiche notwendig.

3.3.1 Design 1: Auswahl aus den Umsetzungsprojekten – ca. 50 min

Zeit	WAS (Inhalte und Ziele)	Setting	WIE (Methode)	Benötigte Hilfsmittel	Anmerkungen
15 min	kurze Erläuterung zum Thema psychische Gesundheit	GG[1]	Input	Präsentationunterlagen zum Thema psychische Gesundheit	
15 min	kurze Vorstellung der möglichen Umsetzungsprojekte	GG	Input	Präsentationsunterlage Umsetzungsprojekte	
10 min	Priorisierung der Umsetzungsprojekte	GG	Vergabe von Punkten durch die Jugendlichen Jede*r Jugendliche darf 3 Punkte vergeben, egal wie (jeweils einen Punkt an drei verschiedene Projekte, zwei Punkte an ein Projekt und einen Punkt an ein anderes oder drei Punkte an ein Projekt)	Punkte oder Stifte	
10 min	Auswahl des Projektes	GG	Die Punkte werden addiert und jenes Projekt mit den meisten Punkten wird umgesetzt		Check: maximale Punkte = Jugendliche x 3

1 Gesamtgruppe

3.3.2 Design 2: Diskussion in Murmelgruppen über die Themenbereiche – ca. 70 min

Zeit	WAS (Inhalte und Ziele)	Setting	WIE (Methode)	Benötigte Hilfsmittel	Anmerkungen
5 min	Erklärung der Vorgehensweise im Workshop und danach				
15 min	kurze Erläuterung zum Thema psychische Gesundheit und dessen Themenbereichen	GG[2]	Input	Präsentationsunterlagen zum Thema psychische Gesundheit	
10 min	Diskussion über die Themenbereiche	Murmelgruppe (2-3)	Diskussion in Murmelgruppen mit den Fragen: Welche Themenbereiche möchtet ihr in der nächsten Zeit näher behandeln? Warum denkt ihr, dass diese Themenbereiche für unsere Gruppe wichtig sind?		
20 min	Sammeln der Themenbereiche	GG	Sammeln der Ergebnisse aus den Murmelgruppen Moderator*in schreibt die genannten Themenbereiche an die Tafel		„Dasselbe wie die Vorgruppe“ gilt nicht, es müssen die Themen der eigenen Murmelgruppe genannt werden; Moderator*in kann durch Fragen eruieren, ob es sich um einen neuen Aspekt handelt oder der Themenbereich bereits genannt wurde.
10 min	Priorisierung der Themenbereiche	GG	Vergabe von Punkten durch die Jugendlichen Jede*r Jugendliche darf 3 Punkte vergeben, egal wie (jeweils einen Punkt an drei verschiedene Themenbereiche, zwei Punkte an einen Themenbereich und einen Punkt an einen anderen oder drei Punkte an einen Themenbereich)	Punkte oder Stifte	

2 Gesamtgruppe

Zeit	WAS (Inhalte und Ziele)	Setting	WIE (Methode)	Benötigte Hilfsmittel	Anmerkungen
5 min	Sammeln der Priorisierung	GG	Die Punkte werden addiert		Check: maximale Punkte = Jugendliche x 3
5 min	Erklärung der weiteren Vorgehensweise				

Vertreter*innen der Jugendlichen und der*die Multiplikator*in verschaffen sich einen Überblick über die Umsetzungsprojekte. Im Anschluss setzen sich die Vertreter*innen der Jugendlichen und der*die Multiplikator*in zusammen, besprechen die Ergebnisse der Priorisierung in der Gruppe und wählen auf dieser Basis gemeinsam ein Umsetzungsprojekt aus.

3.3.3 Design 3: Themenbereiche werden in der Form von Interviews ausgewählt

Termin 1

Zeit	WAS (Inhalte und Ziele)	Setting	WIE (Methode)	Benötigte Hilfsmittel	Anmerkungen
5 min	Erklärung der Vorgehensweise im Workshop und danach	GG[3]			
15 min	kurze Erläuterung zum Thema psychische Gesundheit	GG	Input	Präsentationsunterlagen zum Thema psychische Gesundheit	
10 min	Erklärung der Vorgehensweise Ausgabe der Haftnotizen	GG		Haftnotizen	

Vorgehensweise: Die Jugendlichen gehen zu zweit zusammen und interviewen sich bis zum nächsten Termin gegenseitig. Fragen für die Interviews:

→ Welche Themenbereiche möchtet ihr in der nächsten Zeit näher behandeln?

→ Warum denkst du, dass diese Themenbereiche für unsere Gruppe/Klasse wichtig sind?

Die Ergebnisse werden gemeinsam auf A5-Haftnotizen (je Haftnotiz: Thema und Begründung) festgehalten.

3 Gesamtgruppe

Termin 2

Zeit	WAS (Inhalte und Ziele)	Setting	WIE (Methode)	Benötigte Hilfsmittel	Anmerkungen
30 min	Sammeln der Themenbereiche und Clustern	GG[4]	Die Haftnotizen werden gemeinsam besprochen und nach Themenbereichen geclustert.	Haftnotizen auf der Tafel	
10 min	Priorisierung der Themenbereiche	GG	Vergabe von Punkten durch die Jugendlichen Jede*r Jugendliche darf 3 Punkte vergeben, egal wie (jeweils einen Punkt an drei verschiedene Themenbereiche, zwei Punkte an einen Themenbereich und einen Punkt an einen anderen oder drei Punkte an einen Themenbereich)	Punkte oder Stifte	
5 min	Sammeln der Priorisierung	GG	Die Punkte werden addiert		Check: maximale Punkte = Jugendliche x 3
5 min	Erklärung der weiteren Vorgehensweise				

Vertreter*innen der Jugendlichen und der*die Multiplikator*in verschaffen sich einen Überblick über die Umsetzungsprojekte. Im Anschluss setzen sich die Vertreter*innen der Jugendlichen und der*die Multiplikator*in zusammen, besprechen die Ergebnisse der Priorisierung in der Gruppe und wählen auf dieser Basis gemeinsam ein Umsetzungsprojekt aus.

4 Gesamtgruppe

4 Ideenpool – Beispielprojekte und Methoden

In diesem Kapitel werden, gegliedert nach den in Punkt 2.2 erläuterten Aspekten zur psychischen Gesundheit, Projekte und Methoden beschrieben, die mit Jugendlichen umgesetzt werden und Teil eines Einreichprojektes sein können. Die Projekte, Methoden und Aktivitäten dienen als Ideenpool.

4.1 Eingebettet sein, in ein gutes soziales Umfeld

4.1.1 Handyregeln für die Klasse/Gruppe

THEMA: Festlegung von Regeln zur Handynutzung im Klassen-/Gruppenkontext

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab der 7. Schulstufe / ab 12 Jahren

MATERIALIEN: Rote und grüne Kärtchen, Stifte

INHALTE UND ZIELE:

In den meisten Klassen/Gruppen gibt es außerhalb der Schule/Institution eigene selbstorganisierte Chat- und Info-Gruppen, in denen die Jugendlichen versammelt sind. Das ist nicht notwendig, aber meist Realität. Nicht alle Jugendlichen fühlen sich wohl in der Gruppe und sind ganz freiwillig dabei. Aus so einer Gruppe jedoch ausgeschlossen zu sein oder zu werden, ist ein sehr unangenehmes Erleben für die Betroffenen. Deshalb ist es wichtig, die Jugendlichen auf wichtige Verhaltensregeln in der online-Welt hinzuweisen. Diese sollen auch über den Klassen-/Gruppenchat hinaus als bedeutsam erkannt werden.

Analog zu den „klassischen" Regeln im Umgang miteinander werden Regeln erarbeitet, die das soziale Miteinander im Klassen-/Gruppenverbund online regeln. Die Jugendlichen lernen dabei die Bedeutung eines angemessenen Umgangs in Chats und was im Netz nicht geteilt werden soll und darf.

ABLAUF:

1. Teil: Klassen-/Gruppenregeln: Falls Sie bereits Klassen-/Gruppenregeln mit den Jugendlichen erarbeitet haben, reflektieren Sie mit den Jugendlichen, wie die Einhaltung der Regeln zu einem geordneten Miteinander geführt hat. Teilen Sie positive Beobachtungen, die Sie gemacht haben. Wenn bisher keine Klassen-/Gruppenregeln erarbeitet wurden, fragen Sie die Jugendlichen, nach welchen „ungeschriebenen Regeln" das Zusammenleben in der Klasse/Gruppe funktioniert hat und welche Verhaltensweisen zu Schwierigkeiten geführt haben. Wenn Sie das in dieser Form ansprechen, ist es wichtig, dass Sie auf einer Meta-Ebene bleiben und einzelne Jugendliche nicht durch früheres Fehlverhalten erneut in den Fokus geraten.

2. Teil: Wir geben uns online-Regeln[1]: Weisen Sie darauf hin, wie wichtig ein angemessener Umgang in der online-Welt ist. Darauf aufbauend wollen Sie nun Chat-Regeln erarbeiten.

1 Quelle: Präventionsprogramm plus – Einheit 5.1.2

Jede*r Jugendliche erhält 2 bis 3 grüne und 2 bis 3 rote kleine Kärtchen. Auf den grünen Karten wird stichwortartig festgehalten, was man sich von den Kolleg*innen wünscht, um sich auch im Klassen-/Gruppenchat bzw. generell im virtuellen Austausch wohlfühlen zu können.

Auf den roten Karten wird notiert, welches Verhalten man online nicht erleben möchte. Auf jeder Karte soll nur ein inhaltlicher Punkt stehen. Geprägt durch negative eigene Erfahrungen werden womöglich mehr rote als grüne Kärtchen genutzt/benötigt. Sie können Reservekarten bereithalten oder darauf hinweisen, dass ein unerwünschtes Verhalten auch eine positive Formulierung erhält. Beispiel:

Befürchtung Rot: Ich will nicht, dass jemand Fotos von mir macht und teilt.

Wunsch Grün: Bitte frag mich, bevor du ein Foto von mir machst und/oder teilst.

An diesem Punkt ist es jedoch nicht relevant, ob es einen Überhang an roten Karten gibt. Nun werden die Karten gemeinsam inhaltlich sortiert und entsprechend an die Wand gepinnt. Aus den Wünschen und Befürchtungen werden nun Verhaltensregeln abgeleitet. Idealerweise sollten einige gut formulierte Regeln ausreichen und diese sollten möglichst positiv formuliert sein, sprich das erwünschte Verhalten beschreiben; siehe Beispiel oben.

Hier Beispiele für Regeln:

→ **Respektiere alle Mitglieder:** Behandle jeden im Chat mit Respekt und Freundlichkeit.

→ **Behalte den Chat übersichtlich:** Sende relevante und hilfreiche Nachrichten, um den Chat klar und verständlich zu halten.

→ **Halte dich an die Themen:** Diskutiere über inhaltliche Themen, wie Aufgaben, Projekte oder Veranstaltungen, die für die Klasse/Gruppe wichtig sind.

→ **Schütze die Privatsphäre:** Teile persönliche Informationen und Daten nur mit Zustimmung der Betroffenen.

→ **Förderer eines positiven Umfelds:** Unterstütze deine Kolleg*innen und trage zu einem freundlichen und hilfsbereiten Klima bei.

→ **Gib konstruktives Feedback:** Biete hilfreiche Rückmeldungen an, um anderen zu helfen und sie zu ermutigen.

→ **Sei rücksichtsvoll mit der Zeit:** Achte darauf, Nachrichten zu angemessenen Zeiten zu senden, um andere nicht zu stören.

→ **Teile angemessene Inhalte:** Poste Inhalte, die respektvoll und geeignet sind, ein positives Miteinander zu fördern.

→ **Ermutige zur aktiven Teilnahme:** Gib jedem die Möglichkeit, sich zu äußern und am Gespräch teilzunehmen.

→ **Erinnere an die Regeln:** Helft einander, die Regeln im Gedächtnis zu behalten, um ein angenehmes Chat-Erlebnis zu gewährleisten.

Es kann sein, dass die allgemeinen Formulierungen für manche Jugendliche nicht klar genug sind. Besprechen Sie mit den Jugendlichen gemeinsam, wie jede Regel im Alltag eingehalten werden kann und was ein Verstoß wäre. Womöglich ist es unterstützend, wenn das unerwünschte Verhalten als Ergänzung kurz angerissen wird.

Beispiel für „**Respektiere alle Mitglieder**“: Behandle jeden im Chat mit Respekt und Freundlichkeit. **Ich verwende keine Schimpfwörter oder Beleidigungen.**

Machen Sie auch klar, dass ein Melden von massiven Regelverstößen kein Petzen ist. Ziel ist es, dass sich alle im Chat sicher fühlen können. Hier können zusätzlich Vereinbarungen getroffen werden, wie der Prozess bei

Nichteinhaltung sein soll. So kann z.B. vereinbart werden, dass zwei Jugendliche den Auftrag erhalten, auf die Einhaltung der Regeln zu achten und bei Verstoß hinzuweisen. Das kann auch der*die Klassen-/Gruppensprecher*in sein. Seien Sie jedoch vorsichtig, wenn Jugendliche sehr drastische Maßnahmen bei Regelverstoß durchführen wollen. Das Ziel soll nicht aus den Augen verloren werden. Hilfreich ist die Vereinbarung eines Termins, bei dem die Umsetzung evaluiert wird. Auch wenn es gut läuft, soll das gewürdigt werden. Der Klassen-/Gruppenrat würde einen geeigneten Rahmen dafür bieten.

Die Klasse/Gruppe fügt nun diese Regeln in die Gruppenbeschreibung des Gruppenchats hinzu. Alle verpflichten sich zur Einhaltung der Regeln. Deuten Sie darauf hin, dass diese Regeln in anderen online-Settings wichtig sind.

3. Teil: Schulterklopfen: Um die Gemeinschaft und die Zugehörigkeit zu stärken, stellen sich die Jugendlichen in einem Kreis auf. Nutzen Sie zum Aufstellen ein System, das die Aufstellung nach vorgegebenen Kriterien reiht und verhindert, dass nur eng befreundete Jugendliche nebeneinanderstehen. Z.B. nach Geburtsdatum, alphabetisch im Vornamen, ...

Die Jugendlichen drehen sich dann um 90° nach links. Nun stehen sie hintereinander. Während der Vorderperson mit der rechten Hand sanft auf die Schulter geklopft wird, sagen alle gemeinsam: „Schön, dass du zu uns gehörst.“ oder „Wir sind eine Klasse/Gruppe, wir halten zusammen!“ Dann drehen sich alle um 180° und wiederholen den Spruch bei der anderen Person, die neben ihr steht.

4. Teil: Evaluierung im Klassen-/Gruppenrat: Nach ca vier bis sechs Wochen wird ein Klassen-/Gruppenrat abgehalten. In diesem Klassenrat (moderiert durch die Lehrkraft/Gruppenleiter*in oder durch die Jugendlichen selbst) werden die Erfahrungen in Bezug auf die Umsetzung der Klassen/Gruppenregeln reflektiert. Gemeinsam werden die Regeln nacheinander durchgegangen und Beispiele zur jeweiligen Regel genannt. Für den Fall, dass es Regelverstöße gegeben hat, versuchen Sie die Diskussion an dem konkret Geschriebenen zu halten, nicht aber an dem/der Autor*in. Ziel ist es, für die jeweilige Situation positive Ideen zu erarbeiten, nicht aber die Person zu beschämen, der die Regeleinhaltung nicht gelungen ist.

5. Teil: Weitertragen der Regeln: Die Klasse/Gruppe fasst die gesammelten Erfahrungen strukturiert zusammen. Sowohl die positiven Auswirkungen als auch die einzelnen Hürden, die überwunden werden mussten. Die Klasse lädt dann einen jüngeren Jahrgang zu sich ein und erzählt von ihren Chaterfahrungen und der Erarbeitung der Chat-Regeln. Die Regeln werden den anderen Jugendlichen präsentiert. Die Jugendlichen laden die Zuhörer*innen ein, für ihre eigene Klasse Chat-Regeln zu erarbeiten. Eventuell gibt es eine Rück-Einladung, in der das Ergebnis der Jüngeren den Älteren präsentiert wird.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

Beispiele für Inhalte für die filmische Dokumentation (siehe auch Abschnitt „5.2.1. Kurzvideo“):

→ Die entwickelten Chat-Regeln der Klasse.

→ Einzelne Beispiele an (anonymisierten) Inhalten, die es zuvor gegeben hat und die es nun nicht mehr gibt.

→ Jugendliche berichten, wie ihnen die Umsetzung der Regeln gelingt und welche Verbesserungen erlebt werden.

→ Fotos, wie die Klasse/Gruppe die Regeln den jüngeren Jugendlichen präsentiert.

4.1.2 Mobbingprävention

THEMA: Information über die Begriffe Mobbing und Gewalt sowie Stärkung des Zusammenhalts und Förderung eines positiven Klassenklimas.

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren

DAUER: gesamt mind. 7 UE

MATERIALIEN: siehe Punkt 1.–5.

Dieses Projekt besteht aus verschiedenen Übungen, die nicht aufeinander aufbauen, sich aber in der beschriebenen Reihenfolge bewährt haben.

1. **Gewalt ja oder nein?** Dauer: 3 UE. Material: 2 A4 Zettel mit „JA“ bzw. „NEIN“, mind. 4 Bögen Flipchart & Stifte
2. **Was ist Mobbing?** Dauer: 0,5 UE. Material: Smartphones, Laptop, Tafel
3. **Eisbär** Dauer: 0,5 UE. Material: Großer Raum, Sessel (Anzahl der Jugendlichen plus zwei), Seil/Schnur, evtl. Tücher/Augenbinden
4. **Die besondere (Haus-)Übung** Dauer: 2 UE (mit Unterbrechung von bis zu einer Woche). Materialien: für jede Person zwei A4 Zettel
5. **Meine Schokoladenseiten** Dauer: 1 UE. Materialien: Moderationskärtchen, Stifte

1. Gewalt ja oder nein?

Inhalte und Ziele: Auseinandersetzung mit dem Gewaltbegriff und eine Diskussion darüber. Ziel ist eine einfache Definition zum alltäglich gebräuchlichen Gewaltbegriff und Sensibilisierung zum Thema Gewalt.

Ablauf: Das Wort „Gewalt“ wird an die Tafel / den Flipchart geschrieben und die Schilder mit „JA“ bzw. „NEIN“ im Raum verteilt. Lehrperson erzählt kurze, einfache Geschichten, in denen es um Jugendliche geht. Gruppe soll sich entscheiden, passiert in der Geschichte Gewalt? Und kann mit ja oder nein entscheiden. Jede*r soll für sich entscheiden, keine Gruppenentscheidung. In der Mitte stehen bleiben – sich also nicht entscheiden –, wird nur mit guter Argumentation akzeptiert. Wichtig ist zu betonen, dass es kein RICHTIG und kein FALSCH gibt, und dass die Jugendlichen nach ihrem Gefühl entscheiden sollen. Wenn alle eine Position eingenommen haben, wird darüber diskutiert, ohne die Diskussion in eine Richtung zu lenken.

Vorschläge für Szenen / Geschichten:

→ Thomas hätte gerne eine Jause von Bernhard, weil er keine eingepackt hat. Thomas bedroht Bernhard „Gib mir deine Jause, sonst!!“, Bernhard schlägt Thomas ins Gesicht und läuft davon.

→ Lara und Tim sind befreundet. Tim ist zwei Jahre älter als Lara und ein bisschen verliebt in sie. Er wartet jeden Morgen vor der Schule auf sie und umarmt sie, wenn sie dann in die Schule kommt. Lara mag Tim, aber sie möchte nicht umarmt werden und sie hat ihm auch schon gesagt, dass sie nicht umarmt werden will.

→ Ellas Vater schreit oft mit ihr, wenn er schimpft, und beleidigt sie, wenn sie schlechte Noten bekommt.

→ Matthias ist nicht gut in Englisch und hat viel für die Schularbeit gelernt. Es ist die Pause vor der Schularbeit, Matthias trinkt viel, weil er sehr nervös ist. Plötzlich läutet es und ihm fällt ein, er muss zur Toilette. Er

steht auf, rennt zur Tür und reißt diese auf. Die Lehrperson wollte gerade in die Klasse gehen, Matthias haut ihr die Türe rauf und die Lehrperson ist verletzt. Er ist sprachlos und rennt zur Toilette.

→ Jonas und Andi sind befreundet. Andi geht in einen Karatekurs, Jonas darf da leider nicht mit, weil er an diesem Nachmittag immer Klavierunterricht hat. Andi zeigt Jonas immer die neuesten Karategriffe. Heute ist es wieder so weit, die beiden üben gemeinsam. Während Andi Jonas festhält, beginnt er ihn zu kitzeln. Jonas lacht anfangs, dann wird es unangenehm für ihn und er sagt unter lautem Gelächter „Hör auf!“. Andi macht weiter.

Je nach Lust und Laune können Geschichten erfunden und diskutiert werden. Die Geschichten lassen bewusst einen Spielraum zur Diskussion. Sollte der Wunsch nach mehr Informationen kommen, wird dem nicht nachgegeben. Es wird noch nicht aufgelöst. Nach der Diskussion gibt es zwei unterschiedliche Möglichkeiten weiterzumachen:

Version 1: Gruppenarbeit

Die Jugendlichen teilen sich in Gruppen mit max. 6 Personen auf und erhalten ein Flipchart-Papier und den Auftrag, auf dieses Begriffe (Verben, Nomen, kleine Geschichten) zu schreiben, **wie man jemandem weh tun kann**. Es hilft, daran zu denken, was einem selbst schon mal passiert ist, oder was man selbst schon mit jemand anderem gemacht hat. Zeit dafür: max. 15 Minuten. Anschließend wird ein „Museum“ gestaltet, die Flipchart-Bögen werden im Raum verteilt und jede*r geht still durch und liest sich die Begriffe / Geschichten der anderen durch.

Version 2: Jugendliche sollen mit Hilfe der partizipativen Methode „Schneeballinterview“ die Frage beantworten: Was tut weh?“

Für diese Methode wird ein eigener Raum (beispielsweise ein kleiner Besprechungsraum) benötigt. Zeitrahmen für diese Übung (bis alle einmal interviewt wurden und jemanden interviewt haben) etwa eine Woche. Abklären, ob die Schüler*innen während des Unterrichts für 5 Minuten den Raum verlassen dürfen, oder ob die Interviews in den Pausen / Freistunden geführt werden sollten.

Die Jugendlichen sollen die Ergebnisse der Interviews auf Flip-Chart-Bögen festhalten. Wurde die letzte Person interviewt werden die Bögen mit in den Gruppenraum genommen und gemeinsam betrachtet.

Frage an die Gruppe: **Welche Formen von Gewalt kennt ihr?**

Anschließend werden die verschiedenen **Formen von Gewalt** herausgearbeitet:

→ Körperliche (physische) Gewalt

→ Seelische (psychische) Gewalt

→ Sexualisierte Gewalt

Manchen Beispielen können mehreren Formen von Gewalt zugeordnet werden. Gewalt hat viele verschiedene Facetten. Gibt es Beispiele oder Formen, die noch nicht erwähnt wurden, wie beispielsweise Vernachlässigung, miterlebte Gewalt oder strukturelle Gewalt?

Die einzelnen Gewaltformen kommen selten isoliert vor. Ein Kind, das beispielsweise zu Hause geschlagen wird, erlebt oft auch Demütigungen, Beleidigungen oder Vernachlässigung, hat also neben dem körperlichen auch einen seelischen Schmerz. Bei sexualisierter Gewalt spielen auch körperliche und seelische Gewalt eine Rolle – oft sind die körperlichen Wunden schnell verheilt, die seelischen hingegen nicht.

Allgemeine kurze Gewaltdefinition: Gewalt = jemandem ABSICHTLICH wehtun!

Wer weiß, ob was Gewalt war oder nicht? Wer entscheidet das? Wer spürt das? Die betroffene Person.

Dieser letzte Satz ist wichtig, weil die Jugendlichen eine „Auflösung“ der Übung „Gewalt ja oder nein?“ fordern werden. Eigentlich ist es für Außenstehende nicht nachvollziehbar, ob etwas Gewalt war, ob etwas weh getan hat oder nicht. In vielen Fällen kann man sich aber hineinversetzen.

Dokumentation und Aufarbeitung für Abschlussveranstaltung:

Wer möchte kann eine Zeile oder ganze Rap-Songs verfassen und diese auch vortragen.

2. Was ist Mobbing?

Inhalte und Ziele: Auseinandersetzung mit dem Begriff „Mobbing“ und Recherche zum Thema. Das ist Ziel ist eine gemeinsame Definition des Begriffes „Mobbing“ zu haben.

Ablauf: Jugendliche teilen sich in Gruppen zu max. 4 Personen und bekommen den Auftrag, in 10 Minuten herauszufinden:

→ Was ist Mobbing?

→ Ist Mobbing auch Gewalt?

→ Woher kommt der Begriff Mobbing?

Ergebnisse werden anschließend in der Großgruppe zusammengetragen und diskutiert.

Von Mobbing wird gesprochen, wenn eine Person **wiederholt und systematisch über einen längeren Zeitraum** den direkten oder indirekten, bewusst oder unbewusst schädigen wollenden Handlungen **einer oder mehrerer überlegener Personen** ausgesetzt ist. Ziel des Mobbings ist die soziale Ausgrenzung.[2]

3. Übung „Eisbär“

Inhalte und Ziele: Stärkung des Gemeinschaft und des Zusammenhalts, Spaß

Ablauf: Vorbereitung ohne Jugendliche. In der Ecke des Raumes wird ein Bereich mit Schnur / Seil markiert. Gleich neben diesen Bereich wird ein Sessel gestellt und Rücklehne an Rücklehne kommt ein weiterer Sessel. Die anderen Sessel werden so im Raum aufgestellt, dass sich die Personen, wenn sie auf den Sesseln sitzen, nicht berühren können. Die Jugendlichen kommen in den Raum und bekommen den Auftrag, sich auf einen Sessel zu setzen und diesen NICHT zu bewegen. Einer der beiden Plätze beim abgetrennten Bereich soll frei bleiben, falls das nicht der Fall ist – umsetzen! Alle sollen sich auf die Sessel stellen. Schuhe / Schlapfen evtl. an den Rand oder aus dem Raum geben.

2 Herzog, Rupert (2007). Gewalt ist keine Lösung. Veritas Verlag, Linz.

Geschichte zum Spiel: Die Gruppe ist eine Eisbärfamilie, die gestern Abend gemeinsam auf einer großen Eisscholle eingeschlafen ist. In der Nacht kam ein Frachter, der giftige Stoffe in das Meer ließ, und somit brach die Scholle in viele kleine Teile auseinander. Ein größeres Stück ist noch übrig (der abgetrennte Bereich), dorthin zukommen ist das Ziel der Gruppe. Es gibt folgende Dinge, die NICHT gemacht werden (alles Andere ist erlaubt, das wird aber nicht so klar kommuniziert):

→ Die Bären dürfen nicht den Boden betreten. Sollte das passieren, erblindet der Bär und bekommt gegebenenfalls eine Augenklappe/-Binde.

→ Die Bären dürfen die Sessel nicht verrücken.

→ Die Bären dürfen keine waghalsigen Sprünge machen.

→ Kein Bär darf sich opfern, damit die anderen auf ihm herumtrampeln.

Ziel ist, dass ALLE BÄREN auf der großen Scholle sind.

Wichtig ist noch zu sagen, dass keine weiteren Fragen beantwortet werden; sollte jemand gegen eine Regel verstoßen, wird er*sie darauf hingewiesen. Los geht's!

Lösung: Wenn die Sessel frei sind, dürfen sie bewegt werden. Wenn die Jugendlichen darauf kommen, schaffen sie es alle, zur Scholle zu kommen. Die Person, die nahe an der Eisscholle ist, kann den zweiten Sessel benutzen, um zu jemand anderem zu gehen, und die beiden, die Rücken an Rücken stehen, können auf einen Sessel gemeinsam gehen, dann ist auch ein weiterer übrig.

Abschließend wird ein Sesselkreis gemacht und gemeinsam reflektiert:

→ Was hat für die Lösung geholfen?

→ Wer hatte eine Idee?

→ Haben wir gut zusammengearbeitet?

→ Wurden alle gut gehört?

4. Die besondere (Haus-)Übung

Inhalte und Ziele: Stärkung der Gemeinschaft, positive Eigenschaften erfahren und hervorheben

Ablauf: Jede*r Jugendliche schreibt über alle anderen in der Gruppe je zwei Sätze. Erster Satz beginnt mit **„Ich mag an dir …!“** und der zweite Satz gehört ergänzt **„Mich stört an dir … UND ich wünsche mir von dir…!“** Jede*r schreibt über jede*n diese beiden Sätze. Thematisiert wird, dass oft gleich Dinge einfallen, die einem nicht gefallen. Um den Satz „Ich mag an dir … !“ zu vollenden, kann es helfen, sich zu überlegen, was die Person gut kann bzw. was sie öfters macht, das mir hilft. Die Lehrperson kann – im Sinne der Vorbildwirkung – natürlich gerne auch Teil der Gruppe sein. Wichtig ist, immer auch die Namen dazuzuschreiben. „Anna, ich mag an dir…!“.

Die Sätze werden dann allen vorgetragen.

5. Meine Schokoladenseiten

Inhalte und Ziele: Eigene Stärken sichtbar machen, Stärken anderer sehen, Gemeinsamkeiten entdecken und somit wird die Gemeinschaft gefördert. Da die Übung sehr stärkend ist, passt sie gut nach einer schweren Diskussion oder einem aufreibenden Thema.

Ablauf: Jede*r bekommt ein Moderationskärtchen und notiert darauf drei persönliche Schokoladenseiten:

Zur Anregung dienen diese Aussagen:

→ Das kann ich besonders gut!

→ Das zeichnet mich aus!

Wer fertig ist, gibt das Kärtchen der Lehrperson, diese mischt alle Kärtchen durch und liest anschließend jeweils eines vor. Die Gruppe versucht gemeinsam herauszufinden, wem das Kärtchen gehört. Für diesen Teil der Übung eignet sich auch ein Sesselkreis.

Sollte es jemandem schwerfallen, etwas Positives über sich selbst zu sagen, dürfen die anderen Jugendlichen aktiv werden und bei der Suche nach den Schokoladenseiten helfen.

4.1.3 „respect everybody“ – #safe space

THEMA: Eine gute Antwort auf Körperkommentare finden

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren

DAUER: ca. 3 UE

MATERIALIEN: Alles, was im „Kunst und Design“ Unterricht zur Verfügung steht

INHALTE UND ZIELE:

Körperkommentare (#bodyshaming, #lookismus, #catcalling) sollen keinen Raum bekommen und im besten Fall wird sowohl im realen Leben als auch in Social Media ein #safespace geschaffen werden, in dem sich jede*r sicher und wohl fühlen kann.

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Die Jugendlichen überlegen sich, welchen Kommentaren sie im Alltag ausgesetzt sind, und sammeln alle Kommentare. Danach sollen sie die Sätze in Kästchen schreiben Lies dir die und diese wie folgt ausmalen:
GRÜN: Dieser Kommentar tut mir gut, er bestärkt mich.
ROT: Dieser Kommentar tut mir weh, er ist verletzend.
GELB: Dieser Kommentar bestärkt mich nicht – er tut mir aber auch nicht weh.

Im Anschluss wird überlegt, wie man auf ROTE Kommentare reagieren könnte/sollte und ob sich die Kommentarantworten bildlich darstellen lassen.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Kommentarantworten werden bildlich dargestellt (Foto, Skulptur, Installation,)

IDEE FÜR EINE MITMACH-AKTION:

Die Jugendlichen sammeln mit interessierten Besucher*innen Kommentare (Blatt mit Kästchen in ROT/GRÜN/GELB). Gemeinsam werden auf die ROTEN Kommentare geeignete Antwortmöglichkeiten gesucht bzw. die Ergebnisse aus dem Projekt vorgestellt und Kommentarantworten präsentiert und diskutiert.

4.2 Strategien im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen

4.2.1 Konstruktiver Umgang mit Stress

THEMA: Umgang mit Schulstress[3]

ZIELGRUPPE: Jugendliche 12 Jahren, die zur Schule gehen

MATERIALIEN: Papier und Schreibmaterial

INHALTE UND ZIELE:

Die Jugendlichen setzen sich mit der Thematik „Stress“ auseinander und entwickeln konstruktive Stressbewältigungsmethoden. Sie werden befähigt, selbst kurze Entspannungsübungen anzuleiten.

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

1. Teil: Zuerst füllen die Jugendlichen in Einzelarbeit den Stress-Fragebogen aus (siehe Anhang „6.2 Stressfragebogen“) und werten den Fragebogen für sich aus. Der Gesamtpunktewert wird auf ein kleines Post it geschrieben und auf die Tafel geklebt. Eine Person sortiert alle Post its und gibt einen Überblick über das Ergebnis. So kann herausgefunden werden, wie hoch der Stresslevel bei den Jugendlichen ist, und trotzdem bleibt das Einzelergebnis anonym.

Nun kommt die Detailauswertung, indem den Jugendlichen mitgeteilt wird, wofür die fünf Spalten stehen:

→ A bedeutet: Mängel in der Arbeitshaltung und den Lernmethoden

→ B bedeutet: Prüfungsangst

→ C bedeutet: Schulunlust

→ D bedeutet: Konzentrationsprobleme

→ E bedeutet: Leistungsdruck (von Eltern, Lehrer*innen, …)

Die Jugendlichen analysieren für sich, ob eine bestimmte Dimension bei ihnen überwiegt und damit den Stress auslöst.

Sind pro Spalte 1 bis 2 Kreuze gemacht, ist die jeweilige Belastung wahrscheinlich eher gering, bei 3 mittel und bei 4 bis 5 Kreuzen in einer Spalte sollte dieser Bereich unbedingt genauer betrachtet werden.

2. Teil: In einem zweiten Schritt werden nun Ideen gesammelt, wie man konstruktiv mit Stress umgehen kann.

Hier kann vorab noch darüber diskutiert werden, ob noch weitere Stressursachen bestehen, die im Fragebogen nicht erfasst werden.

In der Gruppe werden Tische mit Stühlen in der Anzahl der Gruppengröße hergerichtet.

3 Quelle: Präventionsprogramm plus; Einheiten 6.2.1 und 6.2.2

Auf den Tischen liegen Stifte und ein Plakat mit einer der folgenden Fragestellungen (**siehe auch „3.2.5 World Cafe“**):

→ Mit welchen Lernmethoden kann ich mich gut auf eine Prüfung vorbereiten?

→ Was hilft mir, die Aufregung oder die Angst vor der Prüfung zu überwinden?

→ Was kann ich tun, damit ich wieder motivierter lerne und gerne in die Schule gehe?

→ Was hilft mir, mich gut konzentrieren zu können?

→ Wie kann ich mit (zu) hohen Anforderungen an mich (z. B. von den Eltern) umgehen?

Eventuell weitere Fragestellungen zu zusätzlichen von den Jugendlichen identifizierten Stressursachen.

Die Jugendlichen teilen sich in etwa gleich große Gruppen auf. Jede Gruppe beschäftigt sich ca. fünf Minuten sehr intensiv und möglichst kreativ mit der Frage auf ihrem Plakat und notiert spontan ihre Antworten (jede*r darf schreiben, niemand kommentiert andere Beiträge, …).

Nach einem vereinbarten Zeichen (Klingel, Gong …) wechseln die Gruppen zur nächsten Station und arbeiten dort weiter. Nach 25 Minuten sollten 5 Plakate mit vielen Ideen entstanden sein. Diese werden gemeinsam besprochen und die Lehrperson kann mit weiteren Tipps ergänzen. Die Plakate werden im Anschluss in der Klasse aufgehängt.

3. Teil: Als dritte Aktivität bietet sich an, die Jugendlichen mit Entspannungsübungen vertraut zu machen und einen Plan zu erstellen, wann diese Entspannungsübungen zum Einsatz kommen.

Zunächst werden alle Jugendlichen zu „Entspannungstrainer*innen“ ausgebildet, indem sie ca. 10 verschiedene Übungen kennenlernen. Diese können von der Vorlage „20 entspannende Tipps“ übernommen werden (siehe Anhang „6.3 20 Entspannungsübungen“) oder durch weitere Übungen ergänzt werden. Jede*r Jugendliche sollte 1-2 „Lieblingsübungen“ haben, die dann selbst angeleitet werden können.

Wichtig ist, dass diese Entspannungsübungen dann regelmäßig im Alltag durchgeführt werden. Dazu können die Jugendlichen einen Plan entwickeln, wann welche Entspannungstrainer*innen zum Einsatz kommen und wer sie anleitet.

Der/Die jeweilige Entspannungstrainer*in darf sich dann aus dem erlernten Repertoire eine Übung aussuchen und leitet diese daraufhin vor der Gruppe an. Bei den ersten Einsätzen besteht die Möglichkeit zu einem Feedback, wie die Übung erlebt wurde.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Die Auswertung des Stress-Fragebogens und die Anti-Stress-Strategien können als Plakate gesammelt und als Teil der Projektpräsentation fotografiert werden. Die Durchführung der Entspannungsübungen kann mittels Videos dokumentiert werden. Als Mitmach-Übung könnten die Entspannungsübungen vorgezeigt werden.

4.2.2 Schularbeitsstress – Was entspannt mich, was fokussiert mich?[1]

THEMA: Entspannungstechniken, Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren

MATERIALIEN: keine

INHALTE UND ZIELE:

→ Vorstellung von drei konkreten Übungen zur Entspannung und Konzentration auf verschiedenen Wahrnehmungsebenen (körperlich, geistig)

→ Auseinandersetzung, Recherche und Erarbeitung mit Möglichkeiten im Schulalltag, wie man Stress begegnen kann

→ Sensibilisierung der Jugendlichen, was ihnen persönlich gut tut oder was ihnen nicht liegt

→ Einbezug von Lehrpersonen, die Jugendlichen mit Entspannungs-/Konzentrationsübungen rund um Schularbeiten, Tests und Prüfungen unterstützen

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Themenklärung und Bearbeitungsziel durch Lehrperson

Die Jugendlichen sollen durch die Anleitung der angeführten 3 Entspannungs-/Konzentrationsübungen motiviert werden, sich in der Klasse/Gruppe, in Kleingruppen und durch sich selbst mit geeigneten Techniken der Entspannung auseinanderzusetzen.

Ziele:

→ für sich selber herauszufinden, welche konkrete Übung – oder mehrere Übungen – als hilfreich und persönlich umsetzbar empfunden werden

→ Im Kontext Schule für Schularbeiten, Prüfungen und Tests gemeinsam mit Lehrpersonen Strategien entwickeln, wie man sich gegenseitig unterstützen kann, d.h. Jugendliche UND Lehrer*innen

→ Sammlung von durchgeführten und selbst erfahrenen Entspannungs-, Atem- und Konzentrationsübungen

Durchführung von 3 Übungen

Nachdem unterschiedliche Übungen und Techniken auch sehr unterschiedlich aufgenommen werden – dem*der einen oder anderen liegen sie oder auch nicht –, ist es wichtig, eine Einladung zum Mitmachen zu geben, gleichzeitig die persönliche Achtsamkeit zu stärken, dass man nicht mitmachen muss, wenn man dies nicht möchte. Wichtig ist lediglich, aufmerksam zu sein, nicht abzulenken, nicht zu stören, sondern mitzubeobachten und wahrzunehmen.

1 Quelle: Präventionsprogramm Wetterfest, Praxisheft, 2021 und Ergänzungen

Ablauf: Übung 1 – Meine Gefühle hier und jetzt[2]

Richtzeit: 10-15 min

Geleitete Einzelarbeit: Die Jugendlichen stehen aufrecht. Wenn sie wollen, dürfen sie die Augen schließen. Ein*e Jugendliche*r oder die Lehrperson leitet an:

„Stelle dich aufrecht hin. Nimm wahr, wie du dastehst …, spüre deinen Körper …, deinen Atem …, geh deinen Gedanken nach …, spüre, wie es dir geht …

Stelle dir nun vor, deine rechte Schulter (oder irgendein anderer Körperteil) könnte sprechen: Was würde dir dieser Körperteil heute sagen?“

Partnerarbeit: „Erzähle nun deinem Banknachbarn/deiner Banknachbarin, was du gespürt hast und wie es dir ergangen ist.“

Plenum: „Wie war es? Angenehm, unangenehm? Hilfreich? Förderlich? Ungewöhnlich? Jede*r darf etwas sagen, niemand muss etwas sagen!“ Sich und den Jugendlichen Zeit geben. Es geht um Sensibilisierung.

Ablauf: Übung 2 – Den Kopf leer machen, neu durchstarten![3]

Ziele: Gedanken reduzieren und den Kopf beruhigen, Auflösung innerer Spannungen, Konzentration steigern

Richtzeit: 10-15 min

Wichtig: Wenn möglich, zuvor gut durchlüften oder Übung bei offenen Fenstern durchführen. Denn: Frischer Sauerstoff soll in die Lungen und das Gehirn!

Anleitung durch eine*n Jugendliche*n oder die Lehrperson:

„Nimm eine bequeme, aufrechte Sitzhaltung ein. Beide Fußsohlen berühren den Boden, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Atme drei Mal tief ein und aus. Schließe mit dem rechten Daumen den rechten Nasenflügel, die anderen Fingerspitzen sind zum Himmel, zur Sonne gerichtet und atme über das linke Nasenloch entspannt und gleichmäßig ein und aus. Schließe die Augen, wenn du magst. Finde einen regelmäßigen Atemrhythmus für ca. 10 Atemzüge. Löse die Hand … und schließe dann mit dem linken Daumen den linken Nasenflügel. Die Fingerspitzen sind zum Himmel gerichtet, zum Mond. Atme in einem regelmäßigen Rhythmus ca. 10 Mal ein und aus. Dann löse die Hand und spüre nach. Wähle nun einen Begriff aus, der dich spontan berührt: FRIEDEN, FREUDE, VERTRAUEN, GEDULD, HARMONIE, RESPEKT, HARMONIE, LIEBE …

[**Anmerkung:** Es kann im Vorfeld angeregt werden, über einen positiv besetzten Begriff nachzudenken, den man sich dann bei dieser Übung herholen kann/soll!]

Atme nun den ausgewählten Begriff gedanklich durch beide Nasenlöcher für 10 Atemzüge ein und aus und lass zu, dass sich diese Wortqualität auf deinen ganzen Körper verströmt.“

Abschluss

„Spüre in Ruhe nach!“ Zeit geben.

Plenum: „Wie war es? Angenehm, unangenehm? Hilfreich? Förderlich? Ungewöhnlich? Jede*r darf etwas sagen, niemand muss etwas sagen!“ Sich und den Jugendlichen Zeit geben. Es geht um Sensibilisierung.

2 Manual „Wetterfest – Praxisheft“, 2021: 18f
3 Manual „Wetterfest – Praxisheft“, 2021: 13

Erläuterung zur Übung 2 – Den Kopf leer machen und neu durchstarten!

Das Verschließen eines Nasenflügels (Stenose) unterstützt die bewusste Nasenatmung, die Anreichung von Stickstoffoxid als wichtigen Botenstoff zur Durchblutungsförderung, die Anregung des Gehirns und Senkung des Blutdrucks. Der frische Sauerstoff reichert das Gehirn an und das Atmen eines Begriffes fokussiert im Gehirn.

Durch die Form der regelmäßigen und langsamen Atmung (Kohärentes Atmen) wird auch das Nervensystem des Parasympathikus angeregt, das wiederum zur Entspannung und Stressreduktion führt/führen kann.

Ablauf: Übung 3 – Kurze Entspannungsübung mit Körperwahrnehmung[4]

Ziel: Die Jugendlichen nehmen ihre Atmung bewusst wahr und erfahren, dass Entspannung durch gezieltes Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen möglich ist.

Richtzeit: 10 Minuten

Die Jugendlichen sollen bequem sitzen, keine Körperteile überkreuzen. Sie werden angeleitet, nacheinander verschiedene Muskelgruppen anzuspannen und nach einigen Atemzügen wieder zu entspannen. Beim Entspannen sollen sie tief ausatmen und der Entspannung nachspüren. Zwischen der jeweiligen Anspannung sollen sie auf ihre Atmung achten.

Ein*e Jugendliche*r oder die Lehrperson leitet die Übung wie folgt an:

„1. Spürt nach, wie ihr hier sitzt und achtet auf eure Atmung.

2. Ballt eure Hände zu Fäusten, winkelt die Ellenbogen an, so werden auch die Oberarme angespannt. Nach einigen Atemzügen könnt ihr die Anspannung lösen.

3. Zieht eure Zehenspitzen nach oben, Unterschenkel-Vorderseite anspannen, Oberschenkel anspannen, indem ihr die Pobacken zusammenkneift.

4. Zieht eure Bauchdecke ganz fest in den Körper hinein und spannt eure Bauchmuskeln an.

5. Zieht die Schultern bis zu den Ohren nach oben, so werden Schultern- und Nackenmuskeln angespannt.

6. Kneift die Augen zusammen, presst Zähne und Lippen aufeinander und drückt die Zunge gegen den Gaumen.

7. Lasst nun alle Spannung los und atmet 5 Mal tief in den Bauch ein und wieder aus.

8. Nehmt nun den Körper wahr, spürt, wie ihr auf dem Stuhl sitzt, hört die Geräusche ringsum, macht die Augen auf und seht euch im Raum um.“

Plenum: „Wie war es? Angenehm, unangenehm. Hilfreich? Förderlich? Ungewöhnlich? Jede*r darf etwas sagen, niemand muss etwas sagen!“ Sich und den Jugendlichen Zeit geben. Es geht um Sensibilisierung.

Schritt 1: Recherche von Übungen zum Thema

Die Jugendlichen bilden Kleingruppen von 3-5 Personen und überlegen, welche Übungen ihnen am besten gefallen haben und warum. Weiters die Überlegung, welche Übungen hilfreich sind, in Bezug auf Beruhigung, Entspannung (Aktivierung Parasympathikus) oder Fokus/Konzentration/Aktion (Aktivierung Sympathikus).

Darüber hinaus sollen sie in die Recherche gehen und jene Übungen rund um Entspannung, Atmung, Konzentrations- und Fokusförderung über das Internet und/oder die Befragung von Bekannten, Freunden und Verwandten sammeln und zusammentragen.

Kurz während der Unterrichtszeit und als selbstverantwortete Hausübung.

4 Manual „Wetterfest – Praxisheft“, 2021: 15

Schritt 2: Überlegungen zum Nutzen im Schulalltag

Die Kleingruppen sollen überlegen, zu welchen Gelegenheiten solche Übungen geeignet und von Nutzen sein könnten, z.B. vor Schularbeiten, Prüfungen, Tests oder danach, direkt im Unterrichtsfach oder im Gegenstand davor oder danach (Sport, Biologie, Ethik, Sprachen, etc.).

Schritt 3: Einbezug und Unterstützung durch Lehrpersonen

Aus den Schritten 1 und 2 heraus sollen Lehrpersonen gesucht und angefragt werden, ob sie die Klasse entweder mit Übungsanleitungen rund um Schularbeiten, Prüfungen oder Tests unterstützen können oder mit Zeitbudget (5 bis15 min) je am Ende ihres eigenen Unterrichtsfaches oder zu Beginn, als Übergang zu jenem Gegenstand, wo eine Stresssituation bestehen wird.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

→ Erstellung eines Konzepts anhand der angeleiteten Übungen, der Schritte 1-3 und zusammen mit recherchierten Übungen, Erfahrungen der Durchführung bzw. einer Liste mit Lehrpersonen, die Unterrichtszeit zur Verfügung stellen oder Übungen anleiten

→ Dokumentation der persönlichen Benefits die im Zusammenhang mit den Entspannungsübungen erlebt werden (z. B. via Zeichnungen, Fotos, …)

→ Workshopangebote bei Jugendgesundheitskonferenz, wo Jugendliche jene Übungen vorstellen bzw. einladen mitzumachen, die ihnen selber gefallen und guttun.

→ Darstellung der gesammelten Entspannungs- und Konzentrationsübungen per PPT, Internet-Videos, etc.

4.3 Positives Körperbild

4.3.1 Barbie mit menschlicher Figur?[1]

THEMA: Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren

DAUER: ca. 6 UE

MATERIALIEN: Weibliche Barbiepuppen (oder etwas Vergleichbares) lufttrocknende Modelliermasse, Sprühdosen in verschiedenen Farben, Mullbinden, Stoffreste; Laptop/PC, Bildbearbeitungsprogramm

INHALTE UND ZIELE:

Die Jugendlichen setzen sich kreativ mit Körper- bzw. Schlankheitsidealen auseinander. Sie setzen dem Ideal, das durch die Medien, aber vor allem auch durch die Spielzeugindustrie erzeugt und aufrechterhalten wird, „Normalfiguren“ (bzw. im Fall von Barbie „lebensfähige“ Körperformen) entgegen.

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Vorbereitung:

Eine Gruppe der Jugendlichen recherchiert zum Thema Schönheitsideale und erstellt eine Mindmap mit der Überschrift „Schönheitsideale von der Steinzeit bis zur Gegenwart“. Dabei sollen auch Begriffe wie „schön“, „normal“ und „attraktiv“ bestimmt werden. Die andere Gruppe erstellt eine Map mit der Überschrift „Mein Körper leistet mehr als die Summe seiner Einzelteile“ (Arme, Beine, Herz, ...).

Variante I (Barbie): Mit Hilfe der Materialien verändern die Jugendlichen/ die Körperformen der Barbiepuppen so, dass sie eine gesunde, lebensfähige menschliche Figur erhalten. Gegebenenfalls kann im Vorfeld diskutiert werden, wie dick oder dünn, zierlich oder muskulös denn diese „Normalfigur“ sein könnte und was man bei der Modellierung der einzelnen Partien beachten sollte. Die Jugendlichen sollen begreifen, was die essenzielle Aufgabe der einzelnen Körperpartien ist. Fertige Modelle können bekleidet bzw. besprüht werden.

Variante II (Barbie & Ken): Die Übung wird mit Hilfe eines Bildbearbeitungsprogramms am Computer durchgeführt. Dabei werden die Körperpartien von Barbie und Ken entsprechend verändert.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Die Ergebnisse können z.B. fotografisch in Form einer vergleichenden Fotoausstellung dargestellt werden. Von einem Gruppenfoto bis zum Einzelportrait bzw. zur Darstellung der Puppe in einer speziellen Situation (im Schwimmbad, am Bahnhof, im Kino ...) ist alles möglich („3.2.1 Photovoice“). Auch das Erstellen von Trickfilmen in denen die Barbies kurze Szenen spielen wäre denkbar. Alle Produkte können Teil der (digitalen) Projektdokumentation sein.

1 Quelle: x-act Essstörungen. Institut Suchtprävention

MITMACHAKTION:

3 bis 4 Jugendliche bieten auf Laptops die Möglichkeit an, mit Hilfe eines Bearbeitungsprogramms wie Canva („5.2.3 Mit Canva ein Comic erstellen“) Barbie und Ken zu bearbeiten.

Die Ergebnisse der Recherchen „Schönheitsideale von der Steinzeit bis zur Gegenwart“ und „Mein Körper leistet mehr als die Summe seiner Einzelteile“ stehen als Plakate (z.B. aus LKW-Planen) zur Verfügung und können für die Projektpräsentation fotografiert werden.

4.3.2 Wer bin ich wirklich? – Entdecken, Teilen, Wertschätzen

THEMA: Soziale Medien und Körperselbstbild

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren

MATERIALIEN: Papier und Stifte oder digitale Geräte mit Zugang zu einer Collage-App wie z.B. PicCollage, Zugang zu Sozialen Medien (optional)

INHALTE UND ZIELE:

Die Jugendlichen werden ermutigt, ein authentisches Selbstbild in Sozialen Medien zu entwickeln und zu teilen, während sie gleichzeitig lernen, Medieninhalte kritisch zu reflektieren.

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Gruppendiskussion: (ca. 30 Minuten)

Offene Diskussion über die Darstellung von Körperbildern in Sozialen Medien. Diese bildet die Basis für die Gestaltung der folgenden Collage.

Fragen könnten sein:

→ Wie würdet ihr die Darstellung von Körperbildern in Sozialen Medien beschreiben?

→ Gibt es bestimmte Trends oder Muster, die ihr bei der Darstellung von Körperbildern in Sozialen Medien beobachtet habt?

→ Habt ihr je Druck gefühlt, auf Sozialen Medien ein bestimmtes Körperbild darzustellen oder ihm nachzueifern?

→ Wie beeinflusst das Scrollen durch Soziale Medien eure Wahrnehmung des eigenen Körpers oder das Körperbild, das ihr anstrebt?

→ Kennt ihr Beispiele für unrealistische Schönheitsstandards in den Medien?

→ Welche Filter kennt oder verwendet ihr, die eine Optimierung des Selbstbildes ermöglichen?

Selbstentdeckungs-Collage (ca. 1 UE)

1. **Gemeinsame Erstellung einer Mindmap:** Im Plenum werden zunächst in Form einer Mindmap mögliche Bereiche gesammelt, die die folgende Selbstentdeckungs-Collage beinhalten könnte. Es können zudem Beispiele für Bilder, Zitate und Symbole gesammelt werden. Im Anschluss erstellen die Jugendlichen ihre persönliche Collage in Einzelarbeit.
2. **Selbstporträt-Collage:** Die Jugendlichen erstellen eine Collage, die ihr wahres Selbst repräsentiert. Sie können Bilder, Zitate und Symbole verwenden, die ihre Persönlichkeit, Stärken und Interessen darstellen. Die Collage kann auf Papier oder digital erstellt werden.
3. **Collagen Vernissage:** Die Collagen der Jugendlichen werden im Klassenraum ausgestellt. Ein Teil der Jugendlichen besucht diese Vernissage, der andere Teil steht für Fragen zu seiner*ihrer Collage zur Verfügung.
4. **Diskussion im Plenum:** Im Anschluss an die Präsentationen wird im Plenum diskutiert, wie sich diese authentischen Selbstpräsentationen von den oft idealisierten Bildern in Sozialen Medien unterscheiden.

Soziale Medien Challenge und Erfahrungsaustausch (Dauer: eine Woche mit anschließender Reflexion)

1. **Authentische Beiträge-Challenge:** Die Jugendlichen werden mit einer Challenge herausgefordert: Eine Woche lang auf einer bestimmten Plattform möglichst authentische Inhalte zu posten, die ihr echtes Leben und ihr Selbst widerspiegeln. Beispiele dafür sind Alltagsmomente, Hobbys, echte Emotionen oder unperfekte Selfies oder der bewusste Verzicht auf Filter.
2. **Tagebuch führen:** Die Jugendlichen führen ein kurzes Tagebuch über ihre Erfahrungen, Gefühle und die Reaktionen anderer auf ihre Posts.

Erfahrungsaustausch: Nach der Woche werden die Erfahrungen und Beobachtungen aller Jugendlichen gemeinsam besprochen und geteilt.

Fragen für die Diskussion könnten sein:

a) **Erste Eindrücke und Gefühle:**

→ Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr die Aufgabe bekommen habt, eine Woche lang nur authentische Inhalte zu posten?

→ Gab es Vorbehalte oder Bedenken?

→ Habt ihr Unterschiede in eurer Stimmung oder eurem Wohlbefinden bemerkt, während ihr authentische Inhalte gepostet habt?

b) **Inhalte und Reaktionen:**

→ Welche Arten von authentischen Inhalten habt ihr entschieden zu teilen?

→ Gab es Inhalte, die ihr bewusst nicht geteilt habt?

→ Wie haben eure Follower und Freunde auf die authentischen Inhalte reagiert?

→ Gab es Unterschiede zu den Reaktionen auf eure üblichen Posts?

c) **Selbstwahrnehmung und -darstellung:**

→ Hat sich eure Sichtweise darauf, was es bedeutet, „authentisch“ in Sozialen Medien zu sein, durch diese Erfahrung verändert?

→ Inwiefern hat diese Aufgabe eure Gedanken über die Selbstdarstellung in Sozialen Medien beeinflusst?

d) Vergleich mit nicht-authentischen Inhalten:

→ Wie empfandet ihr den Unterschied zwischen dem Posten authentischer Inhalte und dem Posten von Inhalten, die ihr normalerweise teilt?

→ Glaubt ihr, dass es einen „Druck“ gibt, sich in Sozialen Medien auf eine bestimmte Weise darzustellen?

→ Hat sich eure Wahrnehmung auf einen möglichen „Druck“, sich in Sozialen Medien auf eine bestimmte Weise darzustellen, verändert?

e) Auswirkungen auf die soziale Dynamik:

→ Habt ihr Veränderungen in euren sozialen Interaktionen innerhalb der Plattform bemerkt? Fühlten sich die Beziehungen authentischer an?

→ Wie, denkt ihr, beeinflusst die Art der Inhalte, die wir teilen, unsere Beziehungen zu anderen?

f) Persönliches Wachstum und Lernen:

→ Was war die wertvollste Erkenntnis, die ihr aus dieser Erfahrung mitnehmt?

→ Gibt es Dinge, die ihr nach dieser Woche anders machen würdet, sei es in Bezug auf soziale Medien oder euer reales Leben?

g) Zukünftige Nutzung Sozialer Medien:

→ Wie plant ihr, Soziale Medien nach dieser Erfahrung zu nutzen? Würdet ihr weiterhin den Schwerpunkt auf Authentizität legen?

→ Wie könnt ihr das, was ihr gelernt habt, nutzen, um eine gesündere Beziehung zu Sozialen Medien aufzubauen?

4.4 Selbstwert, Selbstvertrauen und Probleme bewältigen

4.4.1 Ich pack's! – Wie ich etwas erreichen kann

THEMA: Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab der 9. Schulstufe / ab 14 Jahren

DAUER: 60 Min.

MATERIALIEN: Keine

INHALTE UND ZIELE:

→ Anleitung und Moderation durch Lehrperson mit dem Ziel, dass Jugendliche das Ergebnis bzw. den Wissensgewinn erarbeiten und gestalten

→ Die Jugendlichen erfahren, was es bedeutet, selbstwirksam zu sein

→ Sie denken über ihre eigenen Ziele nach, die sie kurz- oder langfristig erreichen möchten

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Ablauf Plenum

Die Lehrperson liest folgenden Text vor:

„Die Fabel der Frösche: Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen. Am Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen. Dann endlich – der Wettlauf begann. Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie also: ‚Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!' oder: ‚Das ist einfach unmöglich!' oder: ‚Das schafft ihr nie!'. Und wirklich schien es, als sollte das Publikum Recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: ‚Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!'
Und wirklich gaben bald alle Frösche auf – alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte – und als einziger das Ziel erreichte. Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war. Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen. Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!"

(Verfasser unbekannt)

Diskussionsrunde

→ Was will uns der Text sagen? Was hat er mit dem Thema Selbstwirksamkeit zu tun?

Hinweis: Selbstwirksamkeit ist die Fähigkeit, aus eigener Kraft etwas zu bewirken. Diesen Begriff gemeinsam mit den Jugendlichen erarbeiten und diskutieren.

Selbstreflexion +

→ Wann hatte ich in meinem Leben das Gefühl, etwas aus eigener Kraft erreicht zu haben?

Übung zu zweit:

Jede*r Jugendliche überlegt sich, in welchem Bereich des eigenen Lebens er*sie etwas verändern möchte. Eine*r nimmt die Rolle eines Coaches ein und unterstützt den*die Partner*in dabei, sein*ihr Ziel zu definieren und sich Handlungsmöglichkeiten auszudenken. Anschließend wechseln sie die Rollen.

Mögliche Fragen (eventuell als Spickzettel mitgeben oder Liste gut sichtbar an der Tafel anbringen):

→ In welchen Bereichen deines Lebens möchtest du etwas bewirken bzw. etwas verändern?

→ Ziel definieren (das Ziel sollte positiv formuliert sein: „Ich will …“ und nicht: „Ich will nicht …“; es sollte in kleineren Schritten erreichbar und motivierend sein)

→ Welche Fähigkeiten brauche ich dazu?

→ Welche Menschen können mich dabei unterstützen?

→ Welche Einstellung / Haltung ist hilfreich für mich?

→ Welche Hindernisse könnte es geben?

→ Wie kann ich diese überwinden?

→ Konkreten Handlungsplan erstellen

→ Motto / Spruch / Lied dazu finden, die motivierend sind und an das Vorhaben erinnern!

Kreative Alternative:

Ziel und Plan können auf einem Plakat festgehalten werden, welches bemalt, mit eigenen Fotos oder Ähnlichem gestaltet werden kann.

Es können auch fachspezifische Ziele ausgesucht werden. Wichtig ist, dass es nicht unbedingt notwendig ist, das eigene Ziel zu erreichen, sondern zu erkennen, dass man sich selbst für etwas einsetzen und Schritte in Richtung dieses Ziels setzen kann. Ein pädagogisch sinnvolles Ziel ist anspruchsvoll und erreichbar und ermöglicht damit eine positive Verstärkung.

Abschluss:

Austausch im Plenum, wie es den Jugendlichen dabei ergangen ist. Eventuell kann nach einigen Wochen darüber geredet werden, ob sie die Ziele erreicht haben.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

→ Wie unter „Kreative Alternativen“ skizziert, können die Jugendlichen ihre Veränderungsziele und Handlungsmöglichkeiten mittels Plakat dokumentieren und mittels Zeichnungen, Fotos bzw. Schriftbild visualisieren. Diese Ergebnisse können für die Präsentation bei der Jugendgesunheitskonferenz fotografiert werden.

→ Die Jugendlichen können mittels Rollenspiel die Fabel der Frösche darstellen und zeigen, wodurch man beeinflusst oder abgelenkt werden kann. Ziel könnte sein, dass die Jugendlichen zusätzlich darstellen, welchen positiven Einfluss die Unterstützung durch andere Personen nehmen kann bzw. wie es sich anfühlt und wie man Selbstwirksamkeit und Standhaftigkeit darstellen kann.

→ Das Rollenspiel kann auch gefilmt und zur Projektdokumentation übersandt werden.

4.4.2 Ankerübung

THEMA: Selbstwertstärkung durch Reflexion des Selbstkonzepts

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab der 7. Schulstufe / ab 12 Jahren

DAUER: Schritte 1–4: 1–2 UE, Schritte 1–6: 4–6 UE

MATERIALIEN: Zeichenutensilien

INHALTE UND ZIELE:

Bei vielen Herausforderungen im Leben von Jugendlichen gibt es eine emotionale Überforderung. Aufgrund mangelnder Lebenserfahrung ist der Selbstwert in Bezug auf Problemlösungen oft noch nicht gut ausgeprägt. Eine emotionale Überforderung ist jedoch eine große Hürde, um an Probleme strukturiert, systematisch und logisch heranzugehen. Diese Übung soll den Jugendlichen helfen, bei großen Herausforderungen mit Mut anstatt Überforderung zu reagieren.

Die Jugendlichen reflektieren die eigenen Stärken und Ressourcen und halten diese schriftlich fest. Mit den Stärken und Ressourcen werden positive Gefühle verbunden und ein Anker gesetzt, um diese positive Haltung sich selbst gegenüber in herausfordernden Situationen abzurufen.

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Schritt 1: Vorlage erstellen

Die Jugendlichen nehmen jeweils ein unbeschriebenes A4 Blatt. Auf dem eigenen Blatt werden die Umrisse der beiden eigenen Hände mit einem Stift nachgezeichnet.

Schritt 2: Das Selbstkonzept niederschreiben

Die Jugendlichen haben nun den Auftrag, in jeden der gezeichneten Finger eine Stärke von sich selbst hineinzuschreiben. Die Aufgabe erfolgt in persönlicher Einzelarbeit. Es benötigt etwas Zeit, um auf zehn verschiedene Stärken zu kommen. Ergänzend können auch Ressourcen und Fähigkeiten eingetragen werden.

Diese Satzanfänge können den Jugendlichen beim Befüllen behilflich sein:

Ich bin ...

Ich kann ...

Ich habe ...

Die Jugendlichen können alternativ auch in den Austausch gehen und sich gegenseitig positive Rückmeldungen geben. Danach kann das Blatt vervollständigt werden. Das Blatt kann zusätzlich noch künstlerisch gestaltet werden.

Schritt 3: Positive Emotionen setzen

Ziel ist nun, dass die niedergeschriebenen Stärken mit einem positiven Gefühl verknüpft werden. Dabei können folgende Fragen unterstützend sein:

Wie fühlt sich eine Person, die all diese Stärken hat?

Wie geht diese Person Herausforderungen im Leben an?

Welche Ziele hat so eine Person womöglich?

Kannst du die Stärke spüren, die diese Person empfindet?

Dieser Schritt kann sowohl in Einzelüberlegungen erfolgen als auch im Sesselkreis besprochen werden.

Schritt 4: Anker setzen

Nun gilt es, das Gefühl der Stärke, in dem sich die Jugendlichen befinden, mit einem einfachen Ritual zu verbinden, das jederzeit durchführbar ist. Es werden die Fingerspitzen der beiden Hände aneinandergelegt (Daumen an Daumen, Zeigefinger an Zeigefinger usw.). Die aneinandergelegten Hände symbolisieren nun die Stärke der 10 positiven Eigenschaften, die die Jugendlichen für sich notiert haben. Mit der Handhaltung und geschlossenen Augen soll nun in das Gefühl der Stärke eingetaucht werden (aus Schritt 2). Dabei können Affirmationen helfen wie: Mit diesen Stärken kann ich alles schaffen!

Musik kann den Effekt, in das Stärkegefühl einzutauchen, unterstützen.

Nun haben die Jugendlichen immer ein kleines Mutmach-Werkzeug dabei, wenn es mal schwierig wird. Wenn Situationen auftreten, in denen sie sich überfordert fühlen, gilt es nun kurz innezuhalten, die geübte Handhaltung einzunehmen und in das Gefühl der Stärke einzutauchen.

Schritt 5: Situationen sammeln (z.B. mit der Methode „3.2.1 Photovoice“.)

Sammeln Sie nun gemeinsam mit den Jugendlichen Alltagssituationen, in denen es hilfreich sein kann, sich der eigenen Stärken und Ressourcen bewusst zu sein. Versuchen Sie dabei möglichst konkret zu sein. Die Jugendlichen erhalten den Auftrag, in schwierigen Situationen bewusst den „Anker“ einzusetzen. Es wird ein Datum vereinbart, zu dem Situationen in Kleingruppen reflektiert werden.

Schritt 6: Situationen reflektieren

Zum vereinbarten Termin werden die Jugendlichen nun gebeten, Rückschau zu halten. Jeweils 3 oder 4 Jugendliche bilden eine Kleingruppe. Jede Person hat ein eigenes Blatt Papier, um zuerst für sich allein diese oder ähnliche Fragen zu beantworten:

→ Welche Situationen gab es (schulisch oder außerschulisch), die herausfordernd waren?

→ Ist das Problem gelöst? Was hat geholfen, die Situation zu bewältigen?

→ Hat die Ankerübung/Erinnerung an deine Stärken den Zugang zum Problem verändert?

→ Welche weiteren Herausforderungen gab es für dich?

Anschließend tauschen sich die Jugendlichen in der Kleingruppe aus. Nun besteht auch die Möglichkeit, noch nicht gelöste Probleme zu besprechen und sich Mut von den anderen zu holen.

Nun wird ein neues Blatt Papier genutzt, um Schritt 1 zu wiederholen. Der Ablauf ist diesmal anders:

Das Blatt mit den eigenen Handumrissen wird in der Kleingruppe im Kreis weitergegeben. Die Kolleg*innen befüllen mit positiven, bestärkenden Rückmeldungen die 10 Finger. Wenn es vervollständigt ist, geben Sie den Jugendlichen ausreichend Zeit, um die Rückmeldungen zu lesen und aufzusaugen.

Danach werden die Handumrisse erneut aufgezeichnet (Rückseite oder ein neues Blatt). Nun befüllen die Jugendlichen ihr Blatt wieder selbst. Durch etwas Abstand und die konkrete Erfahrung und die Reflexion und

die Rückmeldungen der anderen ist es den Jugendlichen hoffentlich gelungen, ein konkreteres Bild von den eigenen Stärken zu erhalten.

Die Blätter mit den positiven Rückmeldungen der Kolleg*innen werden nun künstlerisch gestaltet und aufgehängt.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Die gestalteten „Handwerke“ werden ausgestellt.

Fotos werden gemacht und geteilt, bei denen die ganze Klasse vor einem Test die Ankerübung ausführt.

Die Jugendlichen leiten die Ankerübung bei jüngeren Jugendlichen an und geben ihre Erfahrungen weiter – dies kann in Form einer Fotodokumentation gesammelt und als Projektdokumentation übermittelt werden.

4.5 Psychische Gesundheitskompetenz und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen

4.5.1 Erweitertes Klaviermodell

THEMA: Ressourcen fördern – Möglichkeiten finden

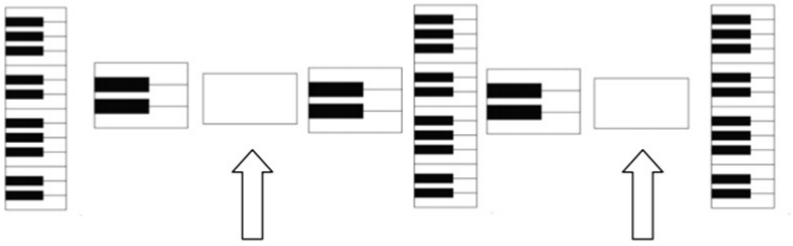
ZIELGRUPPE: Jugendliche ab der 7. Schulstufe / ab 12 Jahren

DAUER: 2–6 UE

MATERIALIEN: Handykamera, Stift & Papier, Storytelling-Tools. Klavierstück „Das Ende einer Suche“ als Tonspur (Download); Canva/CupCut

INHALTE UND ZIELE:

Das Erweiterte Klaviermodell soll bei der Auseinandersetzung mit der Entstehung einer Sucht und bei der Entwicklung von alternativen Handlungsmöglichkeiten Hilfestellung bieten bzw. Impulse geben. (siehe Arbeitsblatt „6.4 Arbeitsblatt „Erweitertes Klaviermodell““)



Basis Gerald Koller – siehe „Suchtprävention in der Schule“ S. 86*)

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Mit den Jugendlichen wird besprochen, dass das Bild des Klaviers (Melodie) auch eine mögliche Suchtentstehung bzw. Suchtreduzierung verdeutlichen kann: Nutzt die*der Klavierspieler*in nur mehr eine bzw. wenige Tasten, gehen immer mehr die Musik und das Spiel verloren. Das Leben wird sprichwörtlich eintönig. Erweitern sich hingegen die Tasten (kommen also Möglichkeiten dazu), entsteht eine Melodie. Der*dem Klavierspieler*in stehen alle Möglichkeiten (Tasten) offen, um die Melodie ihres*seines Lebens zu gestalten.

Jede*r Jugendliche malt eine Tastatur auf ein Blatt und füllt dieses aus. Die zentrale Frage ist: „Wenn es mir schlecht geht, mir langweilig ist, ich traurig oder wütend bin,... etc., dann mache ich...?“

Erlaubt ist „alles“, sofern keine Selbst- bzw. Fremdschädigung passiert. Für alles Andere gilt „Die Dosis macht das Gift“.

So kann der „Klischee- Liebeskummer-Eisbecher“ als eine Lösung von VIELEN durchaus in Ordnung sein.

Botschaften die vermittelt werden können:

→ Wenn ich eine Zeit lang auf eine Taste schlage, bedeutet das noch nicht, dass ich süchtig/krank bin (ICD-10 bzw. ICD-11). Es heißt nur, dass ich keine weiteren Ideen habe und Unterstützung brauche (aber eventuell nicht will!).

→ Hohes Suchtpotential: Ich muss wenig aktiv tun/können und die Wirkung setzt unmittelbar ein. Solche Dinge zu bevorzugen, entspricht der menschlichen Veranlagung, ressourcenschonend zu agieren, da jede verbrauchte Energie (körperlich wie geistig) wieder zugeführt werden muss (z.B. Nahrung und/oder Rasten).

→ Affinität: Auf welche Substanz/auf was man Glückshormone ausschüttet, sucht man sich nicht aus, sondern man hat für bestimmte Dinge eine gewisse Vorliebe.

→ Es kommt nicht (ausschließlich) darauf an, ob man auf eine Taste schlägt, sondern ob man sozusagen darauf „hängenbleibt" oder ob es einem gelingt, die Tastatur wieder zu erweitern. Eine Verengung passiert häufig in neuen Lebenssituationen (einige Tasten fallen weg bzw. werden durch neue ersetzt). Eine Veränderung der Tastatur entspricht einem natürlichen Entwicklungsprozess (Meine Tastatur mit 14 Jahren ist nicht mehr ident mit meiner Tastatur mit 20 Jahren).

→ Das Leben verläuft nicht linear – es gibt keinen Masterplan/keine Garantie. Besondere Herausforderungen bedürfen besonderer Lösungen (das symbolisiert das Verbreitern und Verschmälern der Tastatur).

→ Zauberwort „Vielfalt" (Gegenteil von Sucht = ich habe nur eine Taste) – das gilt auch bei Lieblingsthemen. D.h. wenn jemand sehr gerne Computerspiele spielt, so gilt auch hier: Spielen unterschiedlicher Genres anstreben („Spieletastatur" erweitern).

→ Sucht/Erkrankungen entsteht/entstehen nicht über Nacht, sondern (schleichend) im Alltag. Manche allerdings schneller als andere (!).

Variante I: Die Jugendlichen verfassen ein Minidrehbuch und verfilmen die Botschaft des Klaviermodells (2 bis 3 Minuten). Bearbeitung z.B. mit CapCut. (siehe Abschnitt „5.2.1. Kurzvideo") Vorgegeben ist nur die Klaviermusik – nur ein Ton ist hörbar vs Melodie (als Link zum Download verfügbar).

Variante II: Die Jugendlichen/ designen einen Flyer/Postcard ....mit dem Klaviermodell.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Vorstellen des Drehbuchs, Filmpräsentation. Sollte nichts entstehen, so ist eine Möglichkeit, "das Scheitern" zu dokumentieren bzw. zu präsentieren. Entstehen in einer Klasse mehrere Filme, so könnte über die unterschiedlichen Zugänge/Filme ein Kurzfilm gedreht und präsentiert werden. Oder es wird die musikalische Umsetzung der Musikvorlage (Klavierstück) durch eine Musikklasse vorgestellt bzw. ein Film darüber (Entstehung/Umsetzung) gezeigt.

MITMACHAKTION:

3 bis 4 Jugendliche verteilen die Flyer/Postcards ...Nach einer kurzen Erklärung laden sie dazu ein, die Tastatur zu füllen (Stifte werden vom Institut zur Verfügung gestellt).

4.5.2. Erste Hilfe für die Seele „Teens“ – Workshopangebot des Geschäftsfelds Jugend, pro mente OÖ

THEMA Erkennen von psychischen Beeinträchtigungen, Unterstützung von anderen Jugendlichen

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 15 Jahren

Erste Hilfe für die Seele „Teens“ ist ein Workshop für psychische Erste Hilfe. Der Workshop wurde von pro mente oö entwickelt, um junge Menschen dabei zu unterstützen, anderen Jugendlichen mit psychischen Gesundheitsthemen hilfreich zur Seite zu stehen. Anhand des 5-Schritte-Plans HILFE lernen Jugendliche praxisnahe, wie man psychische Beeinträchtigungen möglich früh erkennt und wie andere Jugendliche ermutigt werden können, sich professionelle Hilfe zu holen. Im Workshop werden außerdem Beratungsangebote in der Nähe vorgestellt.

Nähere Informationen zum Workshop sowie zur Buchung finden sich unter:
Erste Hilfe für die Seele und Sonstige Angebote (zugegriffen: 1.12.2025)

Kontakt: Interessierte Schulen und Organisationen bitten wir um Kontaktaufnahme unter:
ehfds@promenteooe.at

4.6 Adäquater Umgang mit Konsum und psychoaktiven Substanzen

4.6.1 Verzicht macht stark[1]

THEMA: Konsumgewohnheiten und Verzicht

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren

DAUER: 2 UE

MATERIALIEN: Fragebögen, Papier und Schreibmaterial, Verzichtsplakat, Rote und grüne Zettel

INHALTE UND ZIELE:

Die Jugendlichen reflektieren ihre Konsumgewohnheiten und setzen diese in Relation zu den Erwartungen, wie/was andere Jugendliche konsumieren. Es wird eine Verzichtschallenge durchgeführt und reflektiert.

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Umfrage zum Konsumverhalten

Die Jugendlichen überlegen sich selbstständig einen Fragebogen zu Konsumgewohnheiten. In einem ersten Schritt wird überlegt, was typischerweise konsumiert wird, bzw. wo es manchmal schwierig erscheint, die Kontrolle zu bewahren. Es werden 4 Fragen gesucht, die zu den Konsumgewohnheiten der Jugendlichen passen. Beispiele sind:

→ Wie viele Stunden verbringst du an einem Schultag/Arbeitstag in sozialen Netzwerken (WhatsApp, Snapchat, Instagram, ...)?

→ Wie viele Stunden verbringst du an einem Schultag/Arbeitstag mit Spielen am Handy oder Computer?

→ Wie viele Stunden verbringst du an einem Schultag/Arbeitstag mit dem Schauen von Filmen und Videos auf Handy, Computer oder Fernseher?

→ Wie oft isst du Süßigkeiten pro Woche?

Dieselben Fragen werden nun einzeln von allen Jugendlichen beantwortet, und zwar mittels Einschätzung, was die Jugendlichen glauben, wie die meisten anderen die Fragen beantworten werden. Also leicht umformuliert:

→ Andere in meinem Alter verbringen so viele Stunden an einem Schultag/Arbeitstag in sozialen Netzwerken (WhatsApp, Snapchat, Instagram, ...).

→ Andere in meinem Alter verbringen so viele Stunden an einem Schultag/Arbeitstag mit Spielen am Handy oder Computer.

→ Andere in meinem Alter verbringen so viele Stunden an einem Schultag/Arbeitstag mit dem Schauen von Filmen und Videos auf Handy, Computer oder Fernseher.

→ Andere in meinem Alter essen so oft Süßigkeiten pro Woche.

Die verwendeten Skalen müssen für beide Frageblöcke gleich sein. Wenn alle Jugendlichen die Frageblöcke beantwortet haben, werden die Mittelwerte errechnet.

1 Quelle: Präventionsprogramm plus, Einheiten 5.4.1 und 5.4.2

Zur Ausweitung des Projekts können auch andere Jugendliche (z.B. alle Jugendlichen der Schule/Organisation) befragt werden. Je mehr teilnehmen, desto repräsentativer ist das Ergebnis. Bei der Gegenüberstellung der Frageblöcke wird ersichtlich, dass die Einschätzung der Konsumgewohnheiten der anderen meist falsch eingeschätzt wird. “Andere dürfen viel mehr.” oder “Andere sind weniger diszipliniert als ich.”

Üblicherweise wird der Konsum der anderen überschätzt. Durch den Vergleich wird deutlich, dass durchaus nicht alle anderen Jugendlichen ständig am Computer sitzen oder den ganzen Tag fernsehen. Die Annahme, was als normal gilt, hat großen Einfluss auf das eigene Verhalten. Jugendliche wollen der Norm entsprechen, sich so verhalten, wie es die anderen tun. Somit kann dieser Abgleich mit der Realität den Druck auf die Jugendlichen reduzieren. Dieses „Zurechtrücken“ der normativen Überzeugungen (der Annahmen darüber, was „normal“ ist) stellt daher einen wichtigen suchtpräventiven Beitrag dar.

Die Verzichtschallenge

Die Jugendlichen überlegen und besprechen, warum Konsum manchmal schwer kontrollierbar ist und eventuell auch schon mal aus dem Ruder gelaufen ist. Dabei sollen möglichst viele Ursachen reflektiert werden: persönliche situative Befindlichkeit, Schulstress, Gruppendruck, Social Media, Werbung, ...

Die Jugendlichen werden eingeladen, eine Woche lang auf eine Konsumgewohnheit zu verzichten. Dadurch wird die Wichtigkeit dieses Verhaltens deutlich. Möglicherweise kann die durch das Verzichten gewonnene Zeit alternativ genutzt werden, neue Verhaltensweisen werden kennengelernt, alte wiederentdeckt und mehr wertgeschätzt. Gemeinsam fällt der Verzicht leichter, deshalb wird der Erfolg auf einem Verzichtsplakat dokumentiert. Während der Verzichtsphase sollte immer wieder die Möglichkeit bestehen, sich über die Befindlichkeiten auszutauschen. Die Erfahrung zeigt, dass es für die Jugendlichen motivierend ist, wenn die Lehrkraft beim Verzichtsexperiment mitmacht.

Worauf verzichten? Jede*r Jugendliche soll selbst entscheiden, worauf sie oder er komplett oder teilweise verzichten möchte (z.B. soziale Netzwerke, Spielen am Handy, Süßigkeiten). Wichtig ist, dass der Verzicht eine gewisse Herausforderung darstellt. Auch die Möglichkeit des Scheiterns sollte mitbedacht werden. Wenn der Verzicht an einem Tag nicht gelingt, sollten die Jugendlichen die Möglichkeit haben, sich mit anderen Jugendlichen darüber auszutauschen. Gemeinsam kann überlegt werden, was in der Situation geholfen hätte, um standhaft zu bleiben. So können sich die Jugendlichen gegenseitig motivieren, es weiter zu versuchen. „Besonders interessant ist es, wenn es uns an einem Tag nicht gelingt, unser Vorhaben durchzuhalten. Da können wir viel lernen: Was war los an diesem Tag? Was hätte in der Situation geholfen, um durchhalten zu können?"

Gruppenaktivität: Erwartungen und Befürchtungen zum Verzichtsvorhaben thematisieren:

Jeder Jugendliche notiert auf einem roten Zettel seine Befürchtungen und auf einem grünen Zettel seine positiven Erwartungen bezüglich des geplanten Verzichts. Nach dieser Einzelarbeit werden alle Zettel in die Mitte des Sitzkreises gelegt und nach Themengruppen geordnet. Alle Befürchtungen und Erwartungen werden vorgelesen. Die Wortmeldungen bleiben anonym. Nur bei möglichen Unklarheiten kann eine Erklärung von dem*der Verfasser*in abgegeben werden. Alle positiven Erwartungen werden einzeln besprochen.

→ Was genau wird dazu führen, dass dies eintritt?

→ Was braucht es vielleicht noch dazu?

Auch die Befürchtungen werden einzeln besprochen:

→ Was könnte helfen, dass diese Befürchtung nicht eintritt?

→ Was könnt ihr konkret tun, um das zu verhindern?

→ Wie könnt ihr euch gegenseitig dabei unterstützen?

Vorschläge werden gesammelt und notiert. Wenn beispielsweise bisher das Computerspielen zur Entspannung eingesetzt wird, können Ideen für Alternativen gesammelt werden.

Start der Challenge:

Auf einem Plakat wird in einem Raster eingetragen, worauf jede einzelne Person verzichtet und für welchen Zeitraum der Verzicht geplant ist. Jeden Tag wird durch ein Emoji dargestellt, wie gut der Verzicht gelungen ist. Eventuell kann auch ein unterstützendes Motto auf dem Plakat vermerkt werden, um das Durchhalten zu erleichtern. Zum Beispiel „Verzicht macht stark!“, „Gemeinsam schaffen wir das!“ oder „Ich halte durch!“.

Nach dem 3. oder 4. Tag kann eine Zwischenreflexion mit folgenden Fragen durchgeführt werden: Wie geht es euch mit eurem Verzichtsvorsatz? Was könnte euch beim Durchhalten helfen? Stellt euch das gute Gefühl vor, es wirklich geschafft zu haben!

Abschluss des Verzichtsexperiments:

Am Ende des vereinbarten Verzichtszeitraums wird das Ergebnis verglichen und gegebenenfalls auch gefeiert. Es kann bereits zu Beginn des Experiments vereinbart werden, wie der Erfolg gemeinsam gefeiert wird.

Abschlussreflexion:

→ Was hat es dir leicht gemacht?

→ Ist dir Zeit übriggeblieben? Wozu hast du sie verwendet?

→ Was hat es dir schwer gemacht?

→ Würdest du noch einmal ein Verzichtsprojekt machen?

→ Wurde dein Verzicht bemerkt? Von wem?

→ Welche deiner Erwartungen und Befürchtungen sind eingetreten und welche nicht?

Elternaktion (fakultativ)

Im Rahmen dieser Aktion können auch die Eltern zu einem Verzichtsexperiment eingeladen werden. Dazu erstellen die Jugendlichen einen Verzichtsplan für zu Hause. Der Ablauf des Experiments ist dabei der gleiche wie in der Schule/Organisation. Die Botschaft der Jugendlichen an die Eltern lautet: „Wenn wir für eine begrenzte Zeit auf etwas verzichten, lernen wir uns und unser Konsumverhalten besser kennen.“

Die Erfahrungen, die zu Hause gesammelt werden, werden zu einem festgelegten Zeitpunkt geteilt.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Die Jugendlichen stellen die Umfrageergebnisse der Klasse/Schule vor. Sie zeigen das Verzichtsplakat und berichten von Hürden und Erfolgen während des Experiments. Es wird auch von den Erfahrungen des Verzichtsexperiments zu Hause erzählt.

4.6.2 Genussübung 2.0[2]

THEMA: Genuss

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren

DAUER: ca. 2 UE

MATERIALIEN: Lebensmittel (Schokolade, Obst … oder etwas Salziges) in der doppelten Anzahl der Jugendlichen; je 2 Blätter Papier für die Erstellung der „persönlichen Genussanleitung“ und der Sammlung der Überlegungen zu „Was ist Genuss?“.

INHALTE UND ZIELE:

Setzt man Genuss mit positiven Emotionen gleich, bedeutet das Trainieren von Genuss, dass man ebenso Freude, Lachen, Wohlfühlen, Glücksmomente, Entspannung und vieles mehr bewusst (täglich) erleben kann. Das Genusstraining ermöglicht den Jugendlichen ein bewusstes, differenziertes Wahrnehmen mit allen Sinnen. Die Jugendlichen sollen den Begriff Genuss erarbeiten bzw. erleben und ihre individuelle Genussanleitung (allgemein oder auf eine bestimmte Sache bezogen) erstellen.

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Jede*r Jugendliche bekommt etwas zu essen in die Hand und den Auftrag, es so zu essen, wie sie*er dies gerne möchte. Einzige Vorgabe ist es zu warten, bis alle etwas bekommen haben.

Im Anschluss werden Dreiergruppen gebildet, in denen folgende Fragen diskutiert werden sollen:

→ In welchem Tempo habe ich das Nahrungsmittel gegessen?

→ Was für Dinge kann ich genießen?

→ Was bedeutet Genuss für mich?

Die Jugendlichen bekommen erneut eine Süßigkeit/etwas Salziges und sollen sich vorstellen, sie kommmen von einem anderen Planeten und haben dieses Nahrungsmittel noch nie gesehen/probiert (wird als Anfängergeist bezeichnet), bevor sie es nach Anleitung essen:

Die Jugendlichen sollen sich bequem hinsetzen, (falls vorhanden) das Papier öffnen das Lebensmittel (ev. im Papier) auf den Handteller legen und

… es mit den Augen betrachten: Wie sieht es genau aus? Ist es hell oder dunkel, glänzend, matt? Hat es etwas Besonderes?

… es mit der anderen Hand greifen/ertasten: Wie fühlt es sich an? Wie liegt es in der Hand/zwischen den Fingern?

… mit der Nase daran riechen: Wie riecht es? Riecht es mit geschlossenen Augen anders? Schließe deine Augen und atme den Duft ein.

… es mit dem Mund schmecken: Probiere ein kleines Stück davon – wie fühlt es sich in deinem Mund an? Lass es im Mund zergehen oder kaue es. – Verändert sich der Geschmack? Schmeckt es intensiver?

… es mit den Ohren hören: Welche Geräusche macht es, wenn du drauf beißt?

2 In Anlehnung an die Übung „Schokolade genießen“ aus „Suchtprävention in der Schule“, bmuk, 2012: 77

Der Vorgang wird so oft wiederholt, bis alles aufgegessen wurde.

In derselben Dreiergruppe wie zu Beginn beantworten die Jugendlichen, ob sie folgenden Aussagen bzw. Zitaten zustimmen, und begründen ihre Antwort kurz.

Genuss braucht Zeit: Kann man auch im Stress etwas genießen? Wieviel Zeit braucht man da?

Genuss muss erlaubt sein: Kann man etwas genießen, was verboten ist? Reicht es, dass man es genießen kann, wenn man sich selbst die Erlaubnis zum Genuss gibt?

Genuss geht nicht nebenbei: Ist Genuss nur möglich, wenn man sich voll auf etwas konzentriert?

Genuss braucht Erfahrung: Muss man Genuss lernen? Intensiviert sich der Genuss, wenn man eine Sache trainiert?

Genuss kann man täglich erleben

Pausen/Vorfreude können den Genuss erhöhen

Statements zum Genuss:

„Kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

„Der Kultivierte bedauert nie einen Genuss. Der Unkultivierte weiß überhaupt nicht, was ein Genuss ist.“
(Oscar Wilde)

„Wer sein Leben zu genießen weiß, ist auch selbst zu genießen.“ (Peter Amendt)

Im Anschluss verfasst jede*r Jugendliche ihre*seine individuelle Genussanleitung. Optional: Jede*r Jugendliche versucht sich einem Genusstypen zuzuordnen:

→ Couchgenießer (36 %), genießt überwiegend allein und zu Hause.

→ Geschmacksgenießer (27 %), bevorzugt überwiegend Genussmittel und gutes Essen außerhalb der eigenen vier Wände.

→ Erlebnisgenießer (17 %) bevorzugen Aktivitäten, die in Gesellschaft stattfinden und auch viel Geld kosten können.

→ Alltagsgenießer (17 %) genießen die kleinen Dinge des Alltags.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Die „Individuellen Genussanleitungen“ werden präsentiert bzw. zur Verfügung gestellt.

Ein Minidrehbuch und ein Kurzfilm zum Thema „Genuss“ werden erstellt.

MITMACH-AKTION:

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Genuss bzw. die 4 Genusstypen werden interessierten Jugendlichen vor Ort vorgestellt und eine individuelle Genussanleitung erarbeitet (Vorlage dazu wird im Projekt erstellt). Die Jugendlichen bekommen etwas zum Kosten und etwas mit auf den Weg (Was das sein kann, wird im Projekt erarbeitet), womit sie auch später noch einmal „Genuss“ üben können.

4.6.3 Alkohol-Mythen-Check (Version Setting Schule)

THEMA: Gängige Mythen zu Alkohol recherchieren und aufklären

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren

DAUER: ab 2 x 3 UE (Treffen Schüler*innen in der Klasse und außerhalb in Kleingruppen)

MATERIALIEN: Internet, Literatur

INHALTE UND ZIELE:

→ Jugendliche recherchieren Mythen rund um Alkohol, setzen sich damit auseinander und erhalten selbsterarbeitetes Wissen, das sie weitergeben können

→ Klärung von Wahrheitsgehalt und/oder Widerlegung von gängigen Alkohol-Mythen

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Workshop Alkohol im Vorfeld:

Ein gebuchter und abgehaltener Workshop Alkohol kann als Impuls zur Weiterarbeit dienen. Dieses Projekt kann aber auch ohne Workshop Alkohol als Idee seitens der Lehrperson an die Jugendlichen herangetragen werden.

Impuls an Jugendliche zur Mythensammlung:

In Eigenverantwortung teilen sich die Jugendlichen in Gruppen zu 3 bis max. 5 Personen auf und geben sich einen Selbstauftrag zur Sammlung von Mythen rund um Alkohol. Dies kann erfolgen durch:

→ Spontanes Brainstorming auf einem Flipchart, z.B. durch Verschriftlichung von Sprüchen, Annahmen, Hören-Sagen, aber auch durch Grafiken, Zeichnungen oder Bilder

→ Selbsttätige Recherche mittels Smartphone oder PC im Internet

→ Befragung im Freundeskreis

→ Sammlung von Links zu Videos im Netz

→ Schneeball-Interview (siehe Abschnitt „3.2.4 Schneeball-Interviews mit Wandzeitung“)

Beispielhafte Quellen (aber die Jugendlichen sollen selber recherchieren):

www.supro.at/wissenswertes/alkohol/berichte/mythen-rundum-den-alkohol

www.watson.ch/wissen/alkohol/629204780-wein-auf-bier-das-rat-ich-dir-15-alkohol-mythen-im-faktencheck

youtu.be/lvZdGRJfNbM?si=wcSjVd41yXvIXHjU

youtu.be/s7PxHkXGAYo?si=bhncWHactl3TuOUT

Diskurs über gesammelte Mythen und Liste:

Jede Gruppe bestimmt eine*n Gruppensprecher*in; diese Person stellt die Ergebnisse der jeweiligen Gruppe zur Verfügung, damit alle Jugendlichen einen Überblick über alle gesammelten Mythen haben. Daraus sollte eine gemeinsame Liste erstellt werden, in der die Mehrfachnennungen entfernt wurden.

Vertiefende Recherche und Quellenfindung:

Nun sollen sich die Jugendlichen – erneut in Kleingruppen – die Mythen ihrer Liste aufteilen und herausfinden, welche Quellen sie zur Klärung der Mythen finden und heranziehen können. D.h., wo gibt es z.B. wissenschaftliche Quellen oder visuelle Aufzeichnungen zur Belegung oder wo bestehen Mythen aus einer Tradition, Kultur und Überlieferung heraus.

Optional – Mitmachangebot als Workshop bei Jugendgesundheitskonferenz:

Darüber hinaus können Überlegungen erarbeitet werden, wie man einen Workshop methodisch-didaktisch konzipiert, der dann bei der Konferenz angeboten wird und wie anderen Jugendlichen Alkohol-Mythen nahegebracht werden.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

→ Dokumentation mittels gezeichneter Flipcharts und/oder Videos

→ Präsentation mittels Plakaten und Beamer/Laptop per PPTs und/oder eingespielter Videos

→ Schüler*innen können ein Workshop-Konzept erarbeiten, das sie im Rahmen eines Workshops bei der Konferenz umsetzen, wie sie Mythen an andere Schüler*innen vermitteln

4.6.4 Was spricht für, was gegen den Alkoholkonsum?[3]

THEMA: Konsummotive bei Alkohol

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren

DAUER: 1 bis 2 mal je 3 UE (je nach Idee des Umfangs, d.h. ob die Jugendlichen etwas bei der Konferenz selbst mittels WS vermitteln wollen)

MATERIALIEN: Arbeitsblatt 10a und 10b (x.act Alkohol, 2009: 58f)
10a Motive von Jugendlichen, Alkohol zu trinken
10b Motive von Jugendlichen, keinen Alkohol zu trinken
www.praevention.at/sucht-vorbeugung/infomaterialien

INHALTE UND ZIELE:

→ Die Jugendlichen setzen sich angeleitet mit Beweggründen, Alkohol zu konsumieren bzw. auf Alkoholkonsum zu verzichten, auseinander und erarbeiten geeignete Alternativen zum Alkoholkonsum in bestimmten Situationen.

→ Optional: Die Jugendlichen überlegen, wie sie – ähnlich der Anleitung durch die Lehrperson – diese Aktivität selbst als Workshop bei der Konferenz darstellen, vorstellen bzw. andere Jugendliche teilhaben lassen wollen.

3 Quelle: x.act Alkohol, 2009: 43. https://www.praevention.at/sucht-vorbeugung/infomaterialien

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Anleitung:

1. Schritt: Jede*r Jugendliche füllt das Arbeitsblatt A und B aus und ergänzt es eventuell um weitere Motive.

2. Schritt: Ein*e Jugendliche*r oder die Lehrperson überträgt die Raster der Arbeitsblätter auf Tafel/Plakat.

3. Schritt: Auf der Tafel werden alle vergebenen Punkte (Raster A und B) den Motiven zugeordnet, zusammengezählt und ranggereiht. Anschließend wird das Gesamtergebnis diskutiert. In größeren Gruppen kann die Ergebnissicherung auch in Kleingruppen durchgeführt werden. Die Ergebnisse werden im Plenum durch einen Gruppensprecher präsentiert.

4. Schritt: Ressourcenorientierung
Die Auswertung der Arbeitsblätter „Motive von Jugendlichen, Alkohol zu trinken" bringt eine Rangreihung zum Vorschein. Für die drei Höchstwertungen sollen alternative Verhaltensmöglichkeiten erarbeitet werden.
Beispiel: Wenn es beim Alkoholkonsum hauptsächlich um Kontakte geht, welche Möglichkeiten gibt es noch, Kontakte zu knüpfen?

5. Schritt: Diskurs über diesen Prozess der Schritte 1–4 und Lerngewinne.

Optional – 6. Schritt: Die Jugendlichen überlegen gemeinsam, wie diese Aktivität bei der Konferenz als Mitmach-Aktivität präsentiert und angeleitet werden kann. Dazu sollen auch Überlegungen zu methodisch-didaktischer Umsetzung angestellt/diskutiert werden.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:
(FÜR JUGENDLICHE AB 14 JAHREN)

Anhand der ausgefüllten Arbeitsblätter A und B, der Ergebnissicherung aus den Gruppen und der Höchstwertungen (siehe zuvor) bzw. der alternativen Verhaltensmöglichkeiten kann überlegt werden, wie dieser Prozess (Schritte 1–4) dargestellt und nachvollziehbar gemacht werden kann:

→ Powerpoint-Präsentation mit ansprechenden Bildern aus dem Internet

→ Präsentation von Konsummotiven „Was spricht für und gegen den Konsum von Alkohol?" in Form einer Diskussionsrunde

→ Filmische Dokumentation einer Diskussionsrunde mit Pro und Contra der wesentlichen Erkenntnisse

→ Umsetzung einer Mitmach-Aktivität bei der Konferenz

4.6.5 So fühlt sich eine Nikotinsucht an?!

THEMA: Süchtig nach Nikotin

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren

DAUER: 4–6 UE (mit der Aktivität kombinierbar)

MATERIALIEN: Tipp Kurzclip: www.youtube.com/watch?v=eLp4OW3DrgU, Buchvorschlag: Ingo Irka „Endlich Raucher“ – Mein Weg in die Sucht, Canva (www.canva.com) – Basisversion gratis

INHALTE UND ZIELE:

Die Jugendlichen setzen sich konkret mit dem Thema Nikotinsucht auseinander. Ab wann spricht man von einer Nikotinsucht? Wie fühlt sich das an? Und wie kommt man da wieder raus?

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Die Jugendlichen lesen das Buch von Ingo Irka und fassen die wichtigsten Aussagen/Botschaften pro Kapitel kurz zusammen.

In Kleingruppen wird über folgende Fragen bezogen auf den Kurzclip diskutiert (Symptome hinsichtlich einer körperlichen/psychischen Abhängigkeit können gegoogelt werden):

→ Was seht ihr auch so?

→ Was glaubt ihr nicht?

→ Was passiert davor? (Probierkonsum; riskanter Konsum; problematischer Konsum, funktionaler Konsum; Gewohnheit bis hin zur Abhängigkeit/Sucht)

→ Woran kann man merken, dass man eine körperliche Abhängigkeit hat?

→ Woran kann man merken, dass man eine psychische Abhängigkeit hat?

Arbeitsauftrag Buch:

Die Jugendlichen geben an, ob sie mit den zentralen Aussagen übereinstimmen oder nicht bzw. begründen Ihre Zustimmung/Ablehnung und verfassen eine Antwort an den Autor in Form eines Mails, Briefes, Films, Bildes etc.

Alternativ könnten sich die Jugendlichen überlegen, was sie am meisten beeindruckt/verwundert hat, und diesen Aspekt beschreiben/darstellen.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Antworten an den Autor werden pro Klasse zusammengefasst und aufbereitet zur Verfügung gestellt (Mails, Briefe, Filme) und durch Informationsplakate bzw. Ausstellungsexponate ergänzt – der Eindruck einer „Wanderausstellung“ soll entstehen (2 bis 4 Ministationen). Begleitheft wird erstellt.

4.6.6 Rauschbrille nüchtern betrachtet (Setting Schule nach einem Workshop „Alkohol“)

THEMA: Die Rauschbrille zur Vermittlung von Beeinträchtigungen durch Alkohol

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren

DAUER: WS Alkohol 3 UE und weitere 3 UE

MATERIALIEN: PPT, Flipchart, Videos

INHALTE UND ZIELE:

→ Jugendliche setzen sich mit den Effekten der Rauschbrille nach einem Workshop Alkohol auseinander

→ Aufarbeitung der Effekte, wie sie die Rauschbrille vermittelt im Abgleich mit der tatsächlichen Auswirkung von Alkohol und Rauschzustand

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Workshop Alkohol im Vorfeld:

Ein gebuchter und abgehaltener Workshop Alkohol kann als Impuls zur Weiterarbeit dienen. Wesentlicher Bestandteil im Workshop Alkohol ist die „Rauschbrille“, die zur interaktiven Teilnahme anregt und dabei oft als unterhaltsam wahrgenommen wird. Der wesentliche methodisch-didaktische Teil liegt in der anschließenden Aufarbeitung der Effekte, die mit der Berauschung durch Alkohol ausgelöst werden.

Impuls an die Jugendlichen zur Nacharbeit der Methodik „Rauschbrille“ im Workshop Alkohol:

Die Jugendlichen sollen sich in Kleingruppen von 3 bis 5 Personen zusammenschließen und reflektieren:

→ Welche Auswirkungen, Effekte und Beeinträchtigungen haben sich durch die Rauschbrille ergeben?

→ Was kann die Rauschbrille darstellen, was aber nicht im Vergleich zur realen Aufnahme von Alkohol?

→ Wie erklärt sich der intensiv erlebte Effekt von 0,8 Promille, der im Regelfall als intensiver erlebt wird als bei der Aufnahme von Alkohol?

→ Wie errechnen sich Promillegrenzen bei Alkohol?

→ Was ist der Unterschied zw. der Aufnahme von reinem Alkohol im Vergleich zur subjektiv empfundenen Wirkung von Alkohol?

→ Worin liegt der Unterschied im Konsum von Bier im Vergleich zu Wein oder Schnaps? Welchen Einfluss haben dabei zuckerhältige Mischgetränke (wie z.B. Cola, Sprite, Energy)?

Sammlung wesentlicher Effekte und Auswirkungen bei Alkohol:

Die Jugendlichen tauschen sich darüber aus, welche Effekte und Auswirkungen ihnen als sehr wichtig erscheinen, und erstellen eine Liste.

Vertiefende Recherche und Expert*innen-Interviews zu Effekten bei Alkohol:

Nun sollen sich die Jugendlichen – erneut in Kleingruppen – die für sie wesentlichen Punkte ihrer Liste aufteilen und herausarbeiten, welche Effekte des Alkoholkonsums/Rauscherlebens durch die Rauschbrille dargestellt und erlebt werden können und worin der Unterschied im realen Konsum liegt.

Quellen:

Handbuch Alkohol: https://goeg.at/Epi_Alkohol

Expert*innen-Interviews: Fachstellen Suchtprävention, Beratungseinrichtungen

www.drogisto.de/produkte/details/alkohol-3.html

www.praevention.at

Überlegungen zur Darstellung der Ergebnisse:

Auf Basis ihrer Ergebnisse überlegen sich die Jugendlichen, wie sie – z.B. bei der Jugendgesundheitskonferenz – ihre Erkenntnisse darstellen können, z.B. mittels PPT, ihrer Plakate, eines selbsterstellten Videos oder einer Aktivität, die sie vor Ort mit anderen Jugendlichen umsetzen.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

→ Dokumentation mittels Fotos von gezeichneter Flipcharts und/oder Videos

→ Präsentation bei Jugendgesundheitskonferenz via fotografierten Plakaten und/oder Videos

→ Präsentation über eine Mitmach Aktivität

Vorbereitung eines Parcours und Anleitung der Aktivität mit der Rauschbrille inkl. Aufarbeitung für interessierte Gruppen. Eventuell mit Unterstützung durch eine*n Mitarbeiter*in des Instituts Suchtprävention.

4.6.7 Dem Nikotin auf der Spur (nach Workshop Nikotin)

THEMA: Mythen über das Rauchen & Nikotinprodukte

ZIELGRUPPE: Schüler*innen ab der 9. Schulstufe (ausgenommen Berufsschulen)

DAUER: 2 UE

MATERIALIEN: Arbeitsblatt „Mythen über das Rauchen & Nikotinprodukte“; Handy/Tablet/PC

INHALTE UND ZIELE:

Jugendliche setzen sich mit Fehlannahmen über das Rauchen & Nikotinprodukte auseinander.

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Schritt 1: Workshop Nikotin im Vorfeld:

Ein Workshop Nikotin kann als Impuls zum Projektstart gebucht werden

Schritt 2: Vertiefung des Workshops

Zur Vertiefung bearbeiten die Jugendlichen die folgenden Aussagen in Kleingruppen[4]. Dabei darf bei Unsicherheiten eine Internetrecherche mit dem Smartphone durchgeführt werden.

4 Quelle: Mythen über das Rauchen – Stiftung Maria Ebene

„Ab und zu eine Zigarette macht doch nichts."
Falsch. Jede Zigarette mit ihren über 4.000 Inhaltsstoffen schadet dem Körper und kann die Lebenszeit verkürzen. Gesundheitlich unbedenkliches Rauchen gibt es nicht.

„Passivrauch ist halb so schlimm."
Auch Passivrauchen ist schädlich. Raucher*innen nehmen beim Inhalieren rund ein Viertel des Qualms auf, der Rest wird über das Ausatmen und Glimmen der Zigarette an die Umgebung abgegeben. Gerade in der Gegenwart von Kindern sollte Wert auf eine rauchfreie Umgebung gelegt werden, sei das in der Wohnung oder im Auto. Menschen, die über einen längeren Zeitraum Passivrauch ausgesetzt sind, weisen eine höhere Herzinfarktrate auf und haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, Lungenkrebs zu bekommen.

„Die heutige Luftverschmutzung ist viel schädlicher als Rauchen."
Falsch. Zigarettenrauch ist 3000 Mal schädlicher als z.B. die verschmutzte Luft in der Großstadt Paris.

„Rauchen macht schlank."
Falsch. Eine Zigarette ist kein Diätmittel. Die Zigarette stillt zwar das aufkommende Hungergefühl und führt zu erhöhtem Energieverbrauch, jedoch befinden sich im Zigarettenrauch rund 300 giftige Substanzen! Rein äußerlich betrachtet hat das Rauchen noch viele weitere Nachteile: Gelblich verfärbte Zähne, fahle Haut, die schneller altert, und auch Mund- und Körpergeruch sind nicht gerade attraktiv. Ausgewogene Ernährung und Bewegung lassen die Kilos auf gesunde Art und Weise purzeln.

„Zigarren sind gesünder – die pafft man nur."
Falsch. Beim Zigarrenrauchen bildet sich ein giftiger Tabakschleim auf der Zunge. Durch das Schlucken des Schleims nimmt man ähnlich viele Schadstoffe auf wie beim Rauchen einer Zigarette. Statt über die Lunge gelangt giftiges Kohlenmonoxid über die Mundschleimhaut in den Körper.

„Mit dem Rauchen aufhören ist kein Problem."
Falsch. Tatsächlich schafft es nur einer von 20 Raucher*innen. Nikotin macht in etwa so abhängig wie Heroin, darum ist die Rückfallquote unter Ex-Raucher*innen sehr hoch. Der körperliche Entzug dauert einige Tage bis Wochen, der psychische Entzug kann sich jedoch weitaus schwieriger gestalten. Mit dem Rauchen gewöhnt man sich Rituale und Handlungsabläufe an, wie zum Beispiel die Zigarette nach dem Essen. Solche Rituale wieder loszuwerden, ist die größte Herausforderung.

„Rauchen erhöht den Puls und ist gut für den Sport."
Es stimmt zwar, dass Nikotin den Puls erhöht, aber beim Sport hilft das nichts. Beim Rauchen werden sehr viele Abgase (CO) eingeatmet, welche verhindern, dass das Blut mehr Sauerstoff transportieren kann.

„Rauchen macht impotent."
Tatsächlich werden Sexualität und Fruchtbarkeit durch das Rauchen negativ beeinflusst. Die schlechtere Durchblutung der Blutgefäße kann schon bei jungen Männern zu Erektionsstörungen führen. Das Risiko, Erektionsprobleme zu bekommen, ist bei Rauchern um 50 % höher als bei Nichtrauchern.

„Leichtere Zigaretten und Naturtabake sind gesündere Alternativen."
Dass „leichte" Zigaretten das Krebsrisiko verkleinern, ist ein Trugschluss. Leichte Zigaretten enthalten zwar weniger Teer und Nikotin, die anderen 4.000 Inhaltsstoffe kommen aber genauso wie in normalen Zigaretten vor. Besonders die starken Raucher*innen inhalieren den milderen Qualm tiefer, um an ihre Dosis Nikotin zu kommen. Weil die Begriffe „light" und „mild" irreführend sind, wurden sie 2003 EU-weit verboten. Immer mehr Tabakhersteller bieten „natürliche" Tabake „ohne Zusatzstoffe" an. Diese suggerieren zwar, gesünder zu sein, aber auch das ist ein Marketing-Märchen. Es werden einige Zusatzstoffe weggelassen, das macht aber bei über 4.000 Inhaltsstoffen nicht ganz so viel aus, wie man gerne hätte. „Bio-Zigaretten" gibt es nicht.

„Wenn man eine Zigarette isst, stirbt man."
Zum Glück nicht, aber eine Zigarette reicht für eine Vergiftung aus. Allerdings können fünf Zigaretten oder eine halbe Zigarre für den Menschen tödlich sein.

„Wer nicht inhaliert, bekommt keinen Lungenkrebs."
Das Lungenkrebsrisiko steigt immer, sobald man eine Zigarette anzündet. Das trifft natürlich besonders beim Einatmen des Rauchs in die Lungen zu.

„Rauchen hilft beim Entspannen."
Beim Rauchen passiert im Körper das Gegenteil: Blutgefäße verengen sich, der Puls und der Blutdruck steigen, das heißt, im Körper wird Stress aufgebaut. Warum empfinden Raucher*innen trotzdem häufig das Gegenteil? Aufgrund der nachlassenden Wirkung der letzten gerauchten Zigarette kommt es zu Entzugserscheinungen. Durch das Nachlassen des Nikotins wird im Körper eine unangenehme Spannung aufgebaut. Der Körper verlangt nach einer neuen Zigarette, um die Spannung zu lösen. Auch das gleichmäßige Ein- und Ausatmen beim Rauchen über mehrere Minuten hat eine beruhigende Wirkung. Diese Technik könnte man natürlich auch ohne Zigarette anwenden.

„Wenn man aufhört zu rauchen, wird man dick."
Die Gifte, die beim Rauchen entstehen, zügeln tatsächlich den Appetit und das Verlangen nach Essen. Nikotin regt den Stoffwechsel an, sodass Raucher*innen ca. 150 bis 200 Kilokalorien täglich mehr verbrauchen. Tatsächlich nehmen Raucher*innen oft nach dem Aufhören ein paar Kilo zu, dafür gewinnen sie aber umso mehr an Lebensqualität und Gesundheit. Bei manchen Ex-Raucher*innen kann es auch zu einer Art Suchtverschiebung kommen. Das heißt, es wird statt zur Zigarette mehr zu kalorienreichen Süßigkeiten gegriffen. Wer sich vor dem Rauchstopp Strategien gegen Heißhungerattacken zurechtlegt, sollte damit jedoch keine Probleme haben.

Im Anschluss werden die Antworten zusammengetragen und verglichen. Sollte sich die Klasse nicht einig sein, kann/sollte die Lehrkraft intervenieren bzw. die Lösungen zur Verfügung stellen.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Darstellung der Ergebnisse in Form von Plakaten/Collage. Pro Klasse ein Plakat mit der/den wichtigste/n Erkenntnissen und die Erstellung von Fotos für die Präsentation bei der Jugendgesundheitskonferenz.

Gestaltung eines Quiz/Kreuzworträtsels oder Ähnlichem, das bei der Jugendgesundheitskonferenz aufgelegt wird.

4.6.8 Workshop „Talk about“ / Reflexion „Rausch nüchtern betrachtet“

THEMA: Auseinandersetzung eigener Rauscherfahrungen im Alltag

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 15 Jahren / außerschulischer Bereich / 12–15 Personen

DAUER: 3 Termine

MATERIALIEN: Flipchart, Smartphone Handycam, Drucker

INHALTE UND ZIELE:

Die Jugendlichen setzen sich bewusst mit dem Thema Rausch auseinander. Die Reflexion von eigenen Rauscherfahrungen wird gefördert und es wird erkannt, dass Rauscherfahrungen auch außerhalb von Substanzkonsum möglich sind. Des Weiteren wird Risikokompetenz erlernt.

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

TEIL 1 Workshop Talk about (fakultativ) (3h) abgehalten von Trainer*innen des Instituts Suchtprävention

Um die Jugendlichen auf die Auseinandersetzung im Teil 2 vorzubereiten, besteht bei Bedarf die Möglichkeit, im Vorfeld einen Workshop „Talk about“ zu buchen.

Im Workshop wird Wissen zu Suchtentstehung und Suchtformen vermittelt. Die Teilnehmer*innen sollen ein Gespür dafür entwickeln, wie aus Genuss ein gesundheitsschädigender Umgang mit Substanzen oder auch Sucht werden kann. Methoden regen an, sich mit dem eigenen Konsumverhalten auseinanderzusetzen und sich eventuell mit Kolleg*innen über Erfahrungen auszutauschen. Ziel des Workshops ist auch die Auseinandersetzung mit persönlichen Ressourcen und Stärken: Was kann ich selbst tun, damit es mir gut geht? Welche Alternativen gibt es zum Substanzkonsum?

Mit folgenden Fragestellungen wird im Workshop ein Reflexionsrahmen hergestellt:

→ Was ist Sucht und wovon kann man süchtig werden? (legale/illegale Substanzen, Verhaltensweisen)

→ Welche Konsumformen gibt es und ab wann spricht man von „Sucht“?

→ Reflexion des eigenen Konsumverhaltens

→ Welche Bedingungen sind für einen genussvollen und verantwortungsbewussten (Alkohol-)Konsum wichtig?

→ Was schützt mich davor, süchtig zu werden?

→ Was sind meine persönlichen Schutzfaktoren?

TEIL 2 Reflexion „Rausch nüchtern betrachtet“

Ziel: Auseinandersetzung mit dem Thema Rausch und Rauscherfahrungen

Danach kann die Auseinandersetzung in Form des Projekts intensiviert werden:

Ablauf Tag 1

Dauer: 90 min

Methode: Diskussion

Material: Flipchart, Stifte

1. Schritt: Auseinandersetzung, was das Wort „Rausch“, „Berauschung“ für die Jugendlichen bedeutet. Die Jugendlichen finden sich in Murmelgruppen zusammen und diskutieren 5 bis 10 Minuten:

→ Was fällt dir ein, wenn du das Wort „Rausch“ hörst?

→ Wie würde deine Definition von „Rausch“ lauten?

→ Wie würdest du Rausch beschreiben? Wie fühlt sich Rausch an?

→ Welche berauschenden Erfahrungen hast du bisher erlebt?

Die Jugendlichen dokumentieren die Stichpunkte ihrer Definition von Rausch auf einem Flipchart.

2. Schritt: Im nächsten Schritt werden die verschiedenen Definitionen zusammengetragen. Im Weiteren wird folgende Definition von Rausch vorgestellt:

„Später suchen wir Menschen dieses Gefühl verdichteten Lebens bei Festen (ob in der Familie, im Bierzelt oder in der Religion), bei Stammtischen, Fußballspielen, Konzerten, Raves oder Events, beim Hüttenzauber oder in Spielcasinos, in der Kletterwand, am Berg oder beim Sport, bei Demonstrationen, im Shopping, Medien- oder Machtrausch, in Erotik und Sexualität, an der Börse oder beim Motorrad- oder Autofahren, bei der Arbeit oder in Seminaren, in der Kunst und bei Reisen: die Welt ist voll von Rausch- und Risikoerlebnissen.“ (vgl.: https://risflecting.eu/konzept/#chapter-8)

Die Definition zeigt, dass es sich bei Rausch, durch die erhöhte Ausschüttung von Glückshormonen, um einen Zustand der Ekstase handelt. Dieser Zustand kann durch Substanzen, jedoch auch durch diverse Aktivitäten hervorgerufen werden.

→ Was denken die Jugendlichen darüber?

→ Wo gibt es Gemeinsamkeiten/ Unterschiede/ Ergänzungen zu den Definitionen der Jugendlichen?

3. Schritt: Die Jugendlichen erhalten nun die Aufgabe, die nächsten drei Wochen Rauscherfahrungen in ihrem Alltag bewusst wahrzunehmen und diese mittels Fotos (eine Möglichkeit wäre die Methode Photovoice, Abschnitt „3.2.1 Photovoice“) zu dokumentieren (je Rauscherfahrung ein Foto). Fotos von Personen können nur dann verwendet werden, wenn diese auch einwilligen.

Ablauf Tag 2

Dauer: 90–120min

Methode: Diskussion

Material: Flipchart, Stifte

4. Schritt: Nach drei Wochen werden die Fotos der Jugendlichen digital gesammelt. Der*die jeweilige Jugendliche erzählt die Geschichte zu seinem*ihrem Foto. Der*die Multiplikator*in leitet durch seine*ihre Fragen die Erzählung an und versucht möglichst viele Aspekte des Rausches zum Thema zu machen, ohne diese zu bewerten.

→ Wie ist es zu diesem Rauscherlebnis gekommen?

→ Welcher Anlass wurde gefeiert?

→ Wer hat dich bei diesem Erlebnis begleitet?

→ Wie war das Gefühl des Rausches?

→ Was waren negative Aspekte des berauschenden Erlebnisses/des Rausches?

→ Was waren positive Aspekte des berauschenden Erlebnisses/des Rausches?

→ Inwieweit veränderst du dich durch das Rauscherlebnis? (müde, lustig, aufgedreht, aggressiv, mutig, offener ...)

→ Welche Qualität hat der Abend durch den Rausch bekommen?

→ Wie haben andere Personen auf dich reagiert?

→ Wie bist du nach Hause gekommen?

→ Wie ging es dir am nächsten Tag?

→ Resümee: auf einer Qualitätsskala von 0 (nicht gut) bis 10 (super) – wie würdest du dein Rauscherlebnis einordnen?

Beispiel:

Jugendliche*r: „Ich würde meinem Rauscherlebnis eine 4 geben."

Anleitende Person: „Wieso keine 2?"[--> um zu ergründen, was durchaus gelungen ist]

„Was fehlt dir auf eine 6" [--> um Möglichkeiten zu sammeln, die das Erlebnis das nächste Mal qualitätsvoller machen könnten].

Stichworte aus den Erzählungen werden auf einem Flipchart als „Rauschkriterien" mitnotiert (z.B. Freunde, Spaß, feiern, Übelkeit, Adrenalin ...) und im Anschluss von dem* der Multiplikator*in wiedergegeben. Dabei können die Jugendlichen entscheiden, ob sie die jeweiligen Kriterien als förderlich (+) oder hinderlich (-) für die Rauscherfahrung bewerten. Danach könnten mögliche Kernaussagen aus den „Rauschkriterien" gewonnen und gemeinsam wie folgt zusammengefasst werden:

→ **"be prepared"**: Was sind meine Voraussetzungen, wie ist mein Befinden? Wie möchte ich mein Erlebnis gestalten? Welche Ausrüstung benötige ich? Mit wem möchte ich dieses Erlebnis teilen? Wer kann mich unterstützen, falls sich mein Befinden während des Erlebnisses verändert? In welcher Umgebung fühle ich mich wohl? Wie kommen wir gut nach Hause?

→ **“relate and look at your friends”**: Wie geht es meinem Umfeld? Was sind die unterschiedlichen Bedürfnisse, damit es für alle ein tolles Erlebnis werden kann? Gegenseitige Unterstützung, wenn es jemandem plötzlich nicht gut geht? Aufeinander achten- keiner wird allein gelassen, es wird sichergestellt, dass alle gut nach Hause kommen

→ **“reflect”**: Im Nachhinein überlegen: Was ist gut gelaufen? Was hätte ich mir anders gewünscht und wie können wir das beim nächsten Mal mitbedenken?

Diese Kernaussagen können den Jugendlichen als Denkanstoß für die zukünftige Gestaltung positiver Rauscherlebnisse mitgegeben werden.

Für die methodische Umsetzung dieser Aktivität kann das Konzept risflecting hilfreich sein:
risflecting® – Leben in Rausch- und Risikobalance

Ablauf Tag 3

Zielgruppe: ab 15 Jahren

Dauer: 90 min

Methode: Diskussion

Material: Flipchart, Stifte

5. Schritt: Mittels einer Fotoausstellung kann die Sammlung der „berauschenden“ Erlebnisse virtuell oder in Form einer Vernissage öffentlich gemacht werden.

Gemeinsam mit den Jugendlichen wird die Veranstaltung geplant.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Virtuelle oder physische Fotoausstellung der „berauschenden“ Erlebnisse bei der Jugendgesundheitskonferenz.

4.6.9 „Drive clean“

THEMA: Alkohol, psychoaktive Substanzen und Straßenverkehr

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 15 Jahren

MATERIALIEN: Methodensammlung Drive Clean – Alkohol, psychoaktive Substanzen und Straßenverkehr, Zeitungsartikel, Flipcharts, Stifte, Rauschbrille, Malerklebeband, diverse Hindernisse für den Rauschbrillenparcours

INHALTE UND ZIELE:

Inhalte:

Die Jugendlichen widmen sich in mehreren Schul- oder Gruppenstunden dem Thema „Alkohol, psychoaktive Substanzen und Straßenverkehr“, erarbeiten eigenständig Wissen, diskutieren in der Klasse bzw. Gruppe miteinander und erleben eine simulierte Beeinträchtigung ihrer Verkehrstüchtigkeit mittels der Rauschbrille.

Ziele:

Die Jugendlichen …

→ kennen die Risiken, die mit Alkohol und Drogen im Straßenverkehr verbunden sind, und verstehen die Notwendigkeit einer nüchternen, von Alkohol oder anderen berauschenden Substanzen unbeeinträchtigten Verkehrsteilnahme

→ kennen die rechtlichen Folgen einer durch berauschende Substanzen beeinträchtigten Verkehrsteilnahme

→ wissen, dass Alkohol bzw. Drogen das Leistungsvermögen ihres Gehirns und speziell die in Risikosituationen so wesentlichen Leistungsreserven vermindern und so noch beherrschbare Situationen zu Unfällen werden können

→ setzen sich mit der spezifischen Wirkung von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen auf die Verkehrstüchtigkeit auseinander

→ reflektieren ihr eigenes Konsumverhalten und ihre Strategien, um Rauschfahrten zu vermeiden

→ üben, ihren Standpunkt in Gruppensituationen zu verteidigen

→ erleben die Beeinträchtigung ihrer kognitiven und koordinativen Fähigkeiten durch eine technisch simulierte Berauschung (mittels „Rauschbrille“)

→ lernen Kompetenzen wie Punktnüchternheit, Planung von Rauschsituationen, Planung eines sicheren Nachhausekommens, Gefahrenbewusstsein, Verantwortungsgefühl, Folgenabschätzung, Rechtsbewusstsein und -wissen

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Aktivität zum Einstieg: Analyse eines Zeitungsartikels

Zielgruppe: ab 15 Jahren

Dauer: 50 Minuten

Methode: Vortrag, Diskussion

Material: Zeitungsartikel

Lernziele: Sensibilisierung für Gefahren, Reflexion eigener Erfahrungen

Als Einstieg kann ein aktueller Zeitungsartikel über Alkohol- oder Drogenkontrollen oder einen Unfall mit alkoholisierten jugendlichen Teilnehmern genützt werden. Dies kann auch in Form eines Auftrags an die Jugendlichen geschehen, bis zur nächsten Unterrichtsstunde oder in der konkreten Stunde Print- oder Onlinemedien nach entsprechenden Artikeln zu durchsuchen und diese zu lesen.

Diskussionsfragen

→ Worum geht es in dem Artikel?

→ In welchem Zusammenhang wurde Alkohol konsumiert? (Fest, Disco, öffentliche Veranstaltung, etc.)

→ Kennt jemand von euch das Problem von Alkoholfahrten aus persönlichen Erfahrungen? Ist jemand von euch schon einmal mit jemandem mitgefahren, der alkoholisiert war?

→ Warum, glaubt ihr, setzt sich jemand alkoholisiert hinters Lenkrad?

Aktivität: Arbeitsblätter zum Thema Unfallrisiko, Promillegrenzen und Strafen

Zielgruppe: ab 15 Jahren

Dauer: 2 x 50 Minuten

Methode: Gruppenarbeit, Präsentation im Plenum

Material: Flipchartbögen, Plakatstifte, Arbeitsblätter 1–4 aus der Methodensammlung

Lernziele: Auseinandersetzung mit konkreten Auswirkungen von Alkohol und illegalen psychoaktiven Substanzen auf die Fahrtüchtigkeit, Kennen der gesetzlichen Regelungen und rechtlichen Konsequenzen

Wer alkoholisiert oder von Drogen beeinträchtigt fährt, geht schon bei geringer Berauschung ein höheres Unfallrisiko ein. In der folgenden Aktivität lernen die Jugendlichen, das Unfallrisiko bei verschiedenen Alkoholisierungsgraden richtig einzuschätzen und auch die Strafen und gesetzlichen Maßnahmen bei alkoholisierter oder durch Drogen beeinträchtigter Verkehrsteilnahme richtig zuzuordnen.

Durchführung:

Aufteilung in Arbeitsgruppen (4 bis 5 Personen), Austeilen der Arbeitsblätter (siehe Materialien „4.6.9 Methodensammlung Drive Clean“). Jede Gruppe gestaltet ein Plakat, auf dem die offenen Punkte des Arbeitsblattes beantwortet werden. Die Jugendlichen recherchieren selbstständig oder anhand der folgenden Links:

feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/drogen_im_strassenverkehr/drogen_im_strassenverkehr.cfm

amsteuernie.ch/de

https://checkit.wien

https://drugscouts.de/nachweiszeiten

kfv.at

Anschließend präsentiert jede Gruppe ihre Erkenntnisse der gesamten Gruppe bzw. Klasse.

Aktivität: Diskussion zu Alkohol & Fahren: „Trink-Fahr-Konflikt“

Zielgruppe: ab 15 Jahren

Dauer: 50 Minuten

Methode: Gruppendiskussion

Material: Flipchartbögen, Plakatstifte

Lernziele: Entwicklung alltagstauglicher persönlicher Strategien zur Vermeidung von Rauschfahrten.

Die Gründe für Alkoholfahrten liegen neben geringem Risikobewusstsein oftmals in mangelhafter Planung und Vorbereitung von Trinkanlässen (Fortgehen, Partys, …). Die Jugendlichen sollen zum Thema Fortgehen und sicher Heimkommen miteinander diskutieren.

Fragen: Wie kommt ihr vom Fortgehen nach Hause?

→ Habt ihr dabei schon einmal einen „Konflikt“ zwischen dem Wunsch, Alkohol zu trinken, und dem Vorsatz, nüchtern zu fahren, erlebt?

→ Habt ihr schon einmal erlebt, dass jemand alkoholisiert mit dem Auto gefahren ist?

→ Ist von euch schon einmal jemand bei einem alkoholisierten Lenker mitgefahren?

→ Wie konntet ihr Trink-Fahr-Konflikte lösen?

Schritt 1: an der Tafel/am Flipchart sammeln

Die Jugendlichen besprechen die Fragen in Vierer-Gruppen. Eine Person in der Gruppe schreibt mit, eine andere Person präsentiert später das Ergebnis als Sprecher*in der Gruppe.

Tipps zur Moderation:

Möglichst offen erzählen lassen und nachfragen.

Moderieren! Offene Fragen stellen, darauf achten, dass Diskussionsregeln eingehalten werden, ausreden lassen, zuhören, …

Auf Tafel/Flipchart mitnotieren, in welchen Situationen es zu Trink-Fahr-Konflikten kommen kann.

Beispiele:

→ nur ganz kurze Strecke

→ am nächsten Tag Auto geholt/heimgefahren (Restalkohol)

→ Diskothek am Land – keine Öffis

→ sonst keine Möglichkeit, heimzukommen

→ hatte ganz vergessen, dass ich was getrunken habe (Probeführerschein)

→ ich war in der Gruppe unterwegs, es gab unvorhergesehene Umstände und ich bin dann doch mitgefahren

→ ich fahre eh nur auf Nebenstraßen

→ Gewohnheit, Schwierigkeit mit Öffis, Bequemlichkeit, es passiert schon nichts …

Schritt 2: Alternativen erarbeiten

Was hätte man in den verschiedenen Situationen tun können, damit es nicht zu einem Trink-Fahr-Konflikt kommt? Welche Strategien haben sich bewährt? Die Gruppe arbeiten lassen. Mit eigenen Lösungsvorschlägen sparsam umgehen – die Vorschläge sollen von den Jugendlichen kommen und für ihren Alltag tauglich bzw. „maßgeschneidert“ sein! Die genannten Alternativen auf Tafel/Flipchart mitschreiben.

Die Jugendlichen besprechen die Fragen in Viererer-Gruppen. Eine Person in der Gruppe schreibt mit, eine andere Person präsentiert später das Ergebnis als Sprecher*in der Gruppe.

Mögliche Lösungsvorschläge …

→ Vor dem Fortgehen bestimmen, wer die anderen nach Hause bringt und deshalb an diesem Abend keinen Alkohol trinkt.

→ Den*die Fahrer*in auf alkoholfreie Getränke einladen (oder andere passende Gegenleistungen finden).

→ Vorher den Fahrplan öffentlicher Verkehrsmittel oder Sammeltaxis recherchieren.

→ Wer kann uns abholen?

→ Einem betrunkenen Freund ein Taxi oder eine Gelegenheit zum Übernachten organisieren.

→ Nicht bei alkoholisierten Fahrern einsteigen.

→ Mut haben, „Nein“ zum Angebot alkoholischer Getränke zu sagen, weil man fährt.

→ Bei privaten Festen auch antialkoholische Getränke anbieten.

→ Betrunkene Freund*innen nicht alleine lassen: Wir gehen gemeinsam fort und gehen auch wieder gemeinsam heim unter dem Motto „Look at your friends!“

→ Konflikte austragen und nicht vermeiden, wenn es darum geht, dass sich jemand alkoholisiert hinters Steuer setzen will.

Womöglich gibt es nicht für alles und für alle eine befriedigende Alternative. Wichtig ist, dass Themen wie Restalkohol, Unfallhäufigkeit auch auf Kurzstrecken, Selbstüberschätzung unter Alkoholeinfluss **angesprochen** und die Gefahren ins Bewusstsein gerückt werden.

Zentrale Botschaften:

→ **Vorausplanen rettet Leben!**

→ **Wer trinkt, fährt nicht, wer fährt, trinkt nicht!**

Den Führerschein zu verlieren oder Strafen zu bezahlen, ist das verhältnismäßig geringere Risiko, viel schwerer wiegt das Risiko, einen Unfall mit Verletzten oder tödlichem Ausgang zu verursachen! Schon bei geringen Alkoholisierungsgraden steigt das Unfallrisiko um ein Vielfaches!

MÖGLICHE MITMACHAKTION FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Nach einer Einführung werden aus den Inputs der Teilnehmer*innen zum Beispiel drei Wandbilder erstellt:

Wand 1: Gründe oder Situationen, in denen es zu Trink-Fahr-Konflikten kommen könnte

→ Die Teilnehmer*innen erarbeiten in Vierer-Gruppen Ideen und heften diese an die Wand 1.

→ Kurze Zusammenfassung und Clustering durch Moderator*in.

Wand 2: Mögliche Lösungsvorschläge, die für mich persönlich gut passen

→ Die Teilnehmer*innen erarbeiten in Vierer-Gruppen Ideen und heften diese an die Wand 2.

→ Kurze Zusammenfassung und Clustering durch Moderator*in.

Wand 3: Sicher heimkommen in meiner Heimatregion

→ Auf eine sehr große Landkarte von OÖ werden von den Teilnehmer*innen kleine Post-Its zu ihren Heimatgemeinden bzw. ihren beliebtesteten Fortgeh-Locations/gemeinden geklebt, auf denen die Möglichkeiten zum sicheren Nachhausekommen notiert werden (z.B.: Bus/Bim, Sammeltaxi, Taxi, Discobus, Gemeindeangebote, ...)

→ Kurze Zusammenfassung und Clustering durch Moderator*in.

Aktivität: Rauschbrillen-Parcours

Zielgruppe: ab 15 Jahren

Dauer: 50 Minuten

Methode: Geschicklichkeits-Parcours mit Rauschbrille

Material: Rauschbrille 0,8 ‰, (leicht lösbares) Klebeband, kleiner Ball, Flipchartbogen/kleine Schachtel, Stift, Behälter/Eimer, Flipchart/Tafel (Rauschbrillen können u.a. beim Institut Suchtprävention kostenlos (bis auf Versandgebühren) entlehnt werden!)

Lernziele: Erleben einer simulierten Berauschung und der damit verbundenen Störungen von Koordination und Konzentration. Verbindung und Reflexion des emotional Erlebten und des kognitiv erarbeiteten Wissens (= Selbst-/Fremdgefährdung, Diskussion zu Alkohol im Straßenverkehr).

Vorbereitung:

Am Boden wird durch eine Klebebandlinie ein Weg markiert, je nach Möglichkeit zwischen 3 und 5 m Länge. In der Mitte der Linie wird eine „Hürde" eingebaut, z.B. durch ein gefaltetes Flipchart-Papier oder eine kleine Schachtel, etc. Ans Ende der Linie wird ein Ball gelegt. Weiters wird ein Behälter/Eimer rechts neben dem Ball in ca. 50 – 80 cm Abstand aufgestellt und/oder links neben der Linie ein Blatt Papier mit mehreren Kreisringen (vgl. Zielscheibe) aufgezeichnet und angebracht (z.B. auf Wand oder Flipchart).

Anleitung:

Die Lehrkraft erklärt, wie dieser Parcours mit der Rauschbrille bewältigt werden soll: Eine Person stellt sich an den Linienstart, die Rauschbrille wird aufgesetzt, der Linie folgend losgegangen und das Hindernis überwunden (ohne es zu berühren!). Am Ende mit gestreckten (!) Beinen den Ball aufheben und in den Behälter/Eimer werfen und/oder den Ball in die Mitte der Zielscheibe schießen. Danach die Brille abnehmen und weitergeben.

Zu Beginn der Aktivität soll eine freiwillige Person gefunden werden, welche den Parcours ohne Rauschbrille bestreitet. Dies soll verdeutlichen, wie einfach diese Übung für Menschen im „nüchternen" Zustand ist, und zeigt einen vergleichbaren Unterschied zu den darauffolgenden Erfahrungen mit der Rauschbrille, auch in Bezug auf die anschließende Aufarbeitung/Reflexion.

Jede*r Jugendliche soll nach dem Parcours überlegen, welche Erfahrungen in Bezug auf die Beeinträchtigung durch Rauschbrille und Alkohol gemacht wurden.

Wichtig: Die Jugendlichen dürfen (müssen aber nicht!) teilnehmen. Alle Jugendlichen sollen gut beobachten und einschätzen lernen, welchen Einfluss die Rauschbrille auf das Verhalten der Person nimmt, die den Parcours gerade absolviert. Fragen werden erst im Anschluss beantwortet!

Hinweis: Manchmal äußern die Jugendlichen Einwände gegen den Grad der simulierten Beeinträchtigung (0,8≈‰). Dem kann entgegengehalten werden: Die Wirkung der Rauschbrille setzt sofort mit dem Aufsetzen ein, während es beim Trinken von Alkohol zu einer allmählichen Berauschung kommt. Normalerweise führt man im Alkoholrausch auch keine Geschicklichkeitsübungen wie beim Rauschbrillenparcours durch. Mit der Rauschbrille wird vor allem die Beeinträchtigung der Koordination durch Alkohol simuliert – andere Leistungsressourcen des Gehirns wie die Klarheit des Denkens bleiben dagegen erhalten.

Hilfreiche Fragen zur Reflexion:

→ Wie habe ich persönlich die Rauschbrille erlebt?

→ Was konnte ich bei anderen Personen beobachten?

→ Auf welche Sinne hat die Rauschbrille einen Einfluss gehabt und wie wurde dieser Einfluss persönlich wahrgenommen und erlebt? (= Feinmotorik, Optik, Nähe-Distanz)

→ Wo habe ich Einschränkungen bemerkt?

→ Welche Grenzen habe ich wahrgenommen bzw. wo bin ich über Grenzen gegangen?

→ Welche Beeinträchtigungen habe ich auf körperlicher und geistiger Ebene festgestellt?

→ Wo sehe ich Ähnlichkeiten zu Rauscherfahrungen in meinem Umfeld bzw. Auffälligkeiten bei Freund*innen und Bekannten?

→ **In welchen Verkehrssituationen kann eine Beeinträchtigung durch Alkohol oder andere psychoaktive Substanzen schwere Folgen nach sich ziehen?**

Varianten:

Je nach Verfügbarkeit von Zeit und Material kann der Parcours erweitert oder umgebaut werden: z.B. durch

→ eine längere Strecke

→ Zeitlimits (d.h. Druck erzeugen, damit die Irritation größer ist)

→ zusätzliche Hindernisse

→ einen bestimmten Betrag (z.B. 1,20 Euro aus 4 Münzen wie 1 und 2 Euro bzw. 20 und 50 Cent finden) aus Münzen vom Boden aufsammeln (vgl. Geld fällt vor dem Zigarettenautomaten aus der Hosentasche) und auf den Tisch legen.

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ:

Gestaltung und Durchführung des Parcours mit den Teilnehmer*innen

Diskussionsrunde der Wahrnehmungen („Rauscherfahrungen“) mit den Teilnehmer*innen anhand der Reflexionsfragen

4.7 Adäquater Umgang mit Social Media

4.7.1 Projekt: „Mein digitaler Kompass – Selbstbestimmung im Netz“

THEMA: Soziale Medien und Körperselbstbild

QUELLE: Manual „Körperselbstbild und soziale Netzwerke, Projekte und Übungen für das Setting Schule“, Seite 13

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren

MATERIALIEN: Bunte Karten oder Post-its, Stifte, Großes Poster oder Pinnwand, Vorlagen mit den ausgedruckten Leitfragen

ZIELE:

Das Projekt unterstützt Jugendliche, ihre Online-Erfahrungen zu reflektieren, sich gesunde Grenzen zu setzen und eine positive Online-Identität zu entwickeln. Die Resilienz und Selbstbestimmung im digitalen Raum soll gefördert werden.

ABLAUF:

Teil 1: Mein digitales Ich (1UE)

1. Selbstreflexion:

Jeder Jugendliche erhält ein Blatt mit Leitfragen zur Reflexion seiner*ihrer Online-Persönlichkeit, zu Aktivitäten und Erfahrungen mit folgenden Fragen:

a) Meine Online-Persönlichkeit

→ Wie würde ich meine Online-Persönlichkeit in drei Worten beschreiben?

→ Gibt es Unterschiede zwischen meiner Persönlichkeit online und offline? Wenn ja, welche?

→ Welche Aspekte meines Lebens teile ich am häufigsten in Sozialen Medien? Warum wähle ich gerade diese aus?

b) Meine Aktivitäten in Sozialen Medien

→ Welche Social Media Plattformen nutze ich am häufigsten und warum?

→ Mit wem interagiere ich am meisten in Sozialen Medien (Freunde, Familie, Influencer, etc.)?

→ Welche Arten von Inhalten konsumiere ich? (Fotos, Kommentare, Stories, etc.)

→ Trage ich zur Online-Community bei und wenn ja, wie? (Support, Diskussionen, Content-Erstellung, etc.)

→ Wen supporte ich? (nur meine Freund*innen oder auch Influencer*innen)

c) Erfahrungen und Gefühle

→ Welche Erfahrungen habe ich durch die Nutzung von Sozialen Medien gemacht?

→ Gab es negative Erlebnisse, die ich in Sozialen Medien gemacht habe? Wie bin ich damit umgegangen?

→ Gibt es etwas, das Dich bei der Nutzung von Sozialen Medien wütend gemacht hat?

→ Hast Du Dich schon einmal in einen Streit in Sozialen Medien eingemischt und wie ist das ausgegangen?

2. Kleingruppendiskussion:

Die Erkenntnisse werden in Gruppen geteilt und Gemeinsamkeiten und Unterschiede sowie positive und negative Aspekte der Online-Selbstdarstellung diskutiert.

Teil 2: Erkundung von Online-Erfahrungen (1 UE)

1. Mapping-Aktivität:

Auf einem großen Poster oder einer Pinnwand erstellen die Jugendlichen ein „Mapping“ ihrer Online-Welt mit bunten Karten oder Post-its. Sie markieren verschiedene Online-Aktivitäten, Erfahrungen und Gefühle, die sie mit diesen verbinden.

2. Diskussion und Analyse:

Besprechen Sie das entstandene Mapping als Gruppe. Fokussieren Sie auf die Vielfalt der Erfahrungen und darauf, wie diese das Selbstbild und das Wohlbefinden beeinflussen können.

Teil 3: Entwicklung eines digitalen Kompasses (2 UE)

1. Wichtige Werte und Regeln finden und sammeln:

Die Jugendlichen überlegen sich, welche Werte ihnen online wichtig sind (z.B. Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Respekt). Sie erstellen einen „digitalen Kompass“ auf einem Blatt Papier, der diese Werte visualisiert. Daraus leiten sie Regeln für ihr Online-Verhalten ab und legen diese für sich fest.

Reflexion:

→ Gibt es Unterschiede, welche Werte mir online oder offline besonders wichtig sind?

→ Benötigt es online zusätzliche Regeln? Welche Regeln sind das?

2. Entwicklung einer individuellen Strategie:

Auf Basis ihres digitalen Kompasses entwickeln die Jugendlichen eine individuelle Strategie, um ihre Online-Erfahrungen positiver zu gestalten. Dies könnte Überlegungen zur Vermeidung negativer Inhalte, zur Förderung positiver Interaktionen und zum Schutz der Privatsphäre umfassen.

Teil 4: Präsentation (1 UE)

Einzelne Jugendliche können ihren digitalen Kompass und den dazugehörigen Aktionsplan vorstellen.

Nachbereitung (~2x ½ UE)

In Follow-ups werden die Erfahrungen der Jugendlichen ausgetauscht und ihre Fortschritte und Probleme besprochen. Der digitale Kompass und die Regeln können aufgrund der Erfahrungen und Bedürfnisse angepasst werden.

4.7.2 Der Handyparkplatz

THEMA: (Aus-)Zeiten für Smartphone

ZIELGRUPPE: Jugendliche im Alter von 12/13 Jahren

DAUER: 1. Teil 2 UE, 2. Teil 2 UE

MATERIALIEN: Papier und Stifte, evtl. digitale Geräte für Recherche, Werkmaterial entsprechend der Bastelanleitung

INHALTE UND ZIELE:

Die Jugendlichen erkennen, wie wichtig Auszeiten am Handy auf unterschiedlichen Ebenen sind: Konzentrationsfähigkeit, Schlafqualität, Stressreduktion, ...

Um sich selbst daran zu erinnern, bauen die Jugendlichen einen eigenen Handyparkplatz, der zu selbstdefinierten Zeiten genutzt werden soll (z.B. am Abend ab einer bestimmten Uhrzeit).

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

1. Teil: Erkennen der Wichtigkeit einer Handyauszeit

Gruppendiskussion als Anregung zur Selbstreflexion: Um an das Thema heranzuführen, können im Plenum folgende Fragen diskutiert werden:

→ Welche Erfahrungen habt ihr gemacht, wenn ihr Zeit ohne Handy verbringt?

→ Wie fühlt ihr euch, wenn ihr ständig erreichbar seid?

→ In welchen Situationen empfindet ihr die Nutzung eures Handys als hilfreich?

→ In welchen Situationen ist die Nutzung des Handys eigentlich nicht gut?

→ Was macht ihr gerne in der Zeit ohne Handy?

→ Glaubt ihr, dass handy-freie Zeit eure Beziehungen zu Freunden und Familie beeinflusst?

→ Welche Herausforderungen seht ihr, wenn es darum geht, weniger Zeit am Handy zu verbringen?

→ Welche Alternativen zum Handy nutzt ihr in der Freizeit?

Gruppenarbeit: Gruppen zu je vier oder fünf Jugendlichen erhalten den Auftrag, mögliche negative Folgen eines übermäßigen Handykonsums zu notieren und auf Papier oder Plakat festzuhalten. Eventuell ist eine Internetrecherche als Hilfestellung notwendig. Die Ergebnisse der Gruppen werden mit der Klasse geteilt und gesammelt. Anschließend werden die Ergebnisse geclustert und in Überthemen zusammengefasst. Jede Gruppe erhält ein konkretes Thema zur weiteren Bearbeitung zugewiesen.

Mögliche Unterthemen wären:

→ Auswirkungen auf Schulleistung und Schullust

→ Auswirkungen auf die Schlafdauer und Schlafqualität

→ Auswirkungen auf das soziale Miteinander in und außerhalb der Schule

→ Auswirkungen im Familienleben

→ Auswirkungen auf Stressempfinden

→ Auswirkungen auf körperliche Entwicklung und Fähigkeiten

Die einzelnen Mitglieder der Gruppe erhalten den Auftrag, zu ihrem konkreten Thema eigenständig zusätzliche Informationen zu sammeln. Entweder durch weitere Recherche, Gespräche mit den Eltern oder anderen Erwachsenen, ...

Kopfstandmethode: Mit Hilfe der im „3.2.2 Kopfstandmethode“ beschriebenen Kopfstandmethode. Eine mögliche Fragestellung wäre: Was passiert mit mir und meinem Umfeld, wenn ich immer / ständig „online“ bin? Um dann umgekehrt auf die positiven Effekte zu kommen, die eintreten, wenn es handyfreie Zeiten gibt.

2. Teil: Themenvertiefung

Die einzelnen Gruppen fertigen eine Dokumentation über ihr Thema an. Dies geschieht entweder im Unterricht oder als Gruppenhausaufgabe. Die finalen Ergebnisse werden der Klasse präsentiert und als Fotos für die Projektdokumentation festgehalten. Die Dauer der einzelnen Präsentationen können Sie bestimmen.

Abschließend wird von jeder Gruppe die wesentliche Erkenntnis auf einem gemeinsamen Plakat notiert bzw. hinzugefügt. Am Ende entsteht ein Plakat mit den wichtigsten Argumenten für handyfreie Zeiten.

3. Teil: Erstellung eines Handyparkplatzes

Jedes Kind fertigt einen eigenen Handyparkplatz an. Dabei kann die Lehrkraft eine Bauanleitung im Internet als Vorlage vorgeben oder die Kinder recherchieren bzw. entwerfen einzeln, in Kleingruppen oder gemeinsam einen Plan. Dies kann fächerübergreifend im Zeichen- und Werkunterricht geschehen. Die Funktion des Handyparkplatzes in seiner einfachen Form ist die definierte Ablagemöglichkeit. Je nach Zeit und handwerklichem Können kann der Parkplatz mit Zusatzfeatures (Ladefunktion, ...) ausgestattet werden. Die Handyparkplätze werden für die Projektdokumentation fotografiert. Ebenso können die Jugendlichen den Erstellungsprozess mit kurzen Videos dokumentieren.

4. Teil: Nutzungsbestimmung des Handyparkplatzes

Für den Handyparkplatz werden individuelle Nutzungsbestimmungen festgelegt. Dabei werden im Plenum nochmals die Ergebnisse der Themenvertiefung hervorgeholt. Nun wird gemeinsam gesammelt, wie eine Umsetzung der Erkenntnisse aussehen kann, und konkrete Formulierungen gesucht. Abgeleitet von den Themen können dabei folgende Vorhaben formuliert werden:

→ Ich lege mein Handy ab 20 Uhr auf den Parkplatz und beschäftige mich mit anderen Dingen.

→ Bei Hausaufgaben und Lernen verwende ich mein Handy nicht und schalte es lautlos.

→ Während gemeinsamen Essenszeiten ruht mein Handy am Parkplatz.

→ In der Früh hole ich mein Handy erst aus dem Schlaf, bevor ich das Haus verlasse.

→ ...

Aus dem Ideenpool wählen die Jugendlichen eigenständig ein paar Regeln aus, an die sie sich selbst halten wollen. Diese schreiben sie auf einen Notizzettel und kleben ihn auf die Unterseite des Handyparkplatzes.

Nach ein oder zwei Wochen ist es sinnvoll, mit den Jugendlichen das eigene Vorhaben zu reflektieren.

→ Wie leicht/schwer ist es mir gefallen, mich an meine eigenen Regeln zu halten?

→ Zu welchen Zeiten oder in welchen Situationen ist es mir leichter gefallen?

→ „In welcher Situation habe ich mein Handy am meisten vermisst?“ – (hier kann die Methode Photovoice

(„3.2.1 Photovoice“.) zur Dokumentation verwendet werden)

Mögliche Unterfragen:

→ Was wollte ich mit dem Handy machen?

→ Warum hätte ich es gebraucht?

→ Was habe ich stattdessen gemacht?

→ Was kann ich tun, damit es mir leichter fällt?

→ Welche Regeln sollte ich vielleicht anpassen oder hinzufügen?

→ Welche positiven Effekte konnte ich durch die Nutzung des Handyparkplatzes wahrnehmen?

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

Mitmach WS / Präsentation bei der Jugendgesundheitskonferenz:

Die Handyparkplätze werden als Mini-Ausstellung bei der Konferenz ausgestellt oder auch via Slideshow vorgestellt. Einzelne Jugendliche präsentieren ihren Handyparkplatz und erzählen in einem kurzen Video von ihren Erfahrungen bei der Umsetzung der eigenen Regeln im Alltag.

4.7.3 Schulkampagne Medien (Setting Schule)

THEMA: Bewusster und reflektierter Umgang mit dem Smartphone

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren

MATERIALIEN: Zeichenutensilien, Grafikprogramme und Endgerät

INHALTE UND ZIELE:

Ein bewusster und selbstbestimmter Umgang mit dem Smartphone ist wichtig. Ältere Jugendliche sind dabei Vorbilder für jüngere Mitschüler*innen. In diesem Projekt werden Schüler*innen fachlich korrekte Botschaften auf kreative bildliche Form vermitteln lernen.

Ergebnis sind Sujets mit kurzen und prägnanten Headlines, die zu einem reflektierten und reduziertem Handykonsum anregen sollen. Die besten und finalen Bilder werden von der Schule in Plakatgröße gedruckt und als Awareness-Kampagne unterstützt.

ABLAUF – MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

1. Teil: Pro & Contra

Um an das Thema heranzuführen, wird eine Analogie mit den Schüler*innen besprochen. Dabei werden einige Verkehrs- und KFZ-Regeln gesammelt. Alle Ideen sind grundsätzlich zulässig, sofern inhaltlich korrekt, von allgemeinen bis hin zu sehr spezifischen Regeln. Mögliche Ideen sind:

→ Verkehrsteilnehmer benötigen einen entsprechenden Führerschein, um ein Fahrzeug lenken zu dürfen.

→ Fahrzeuge müssen regelmäßig auf Sicherheit überprüft werden.

→ Kleine Kinder mit Fahrrad müssen von einer erwachsenen Person begleitet werden.

→ Fernhalten von Fahrverbotszonen oder wo nur eingeschränkter Verkehr erlaubt ist.

→ Vorrangregeln beachten.

→ Keine Verkehrsteilnahme unter Einfluss von Alkohol.

Diskutieren Sie mit den Schüler*innen, welchen Zweck Verkehrsregeln haben. Ergebnis sollte sein, dass sie nicht als Schikane erkannt werden, sondern als Schutz, damit alle das Verkehrsnetz sicher nutzen können. Dafür sind manchmal Einschränkungen auf individueller Ebene notwendig. Auch die Nutzung des Internets braucht wichtige Regeln. Viele davon sind uns unbekannt und wir kommen mit diesen nicht in Berührung. Um sicher im Netz unterwegs zu sein, braucht es eine Vielzahl an Regeln. Zum Selbstschutz und zum Schutz anderer. Um nicht am Wort Regeln hängen zu bleiben, werden mit den Schüler*innen anschließend gute Tipps gesammelt, die eine gesunde und sichere Nutzung des Internets unterstützen. Dabei können die Verkehrsregeln als Ideengeber dienen oder aber generell neue Themen aufgearbeitet werden.

Gruppenarbeit: In Kleingruppen entwerfen die Jugendlichen ein Sujet, das bildlich eine wichtige Botschaft in Zusammenhang mit Handykonsum vermittelt. Dabei können die Jugendlichen aus den eigenen Erfahrungen lernen oder die Rolle eines älteren Geschwisterteils oder Elternteils einnehmen. Wie ist eine wichtige Botschaft an Jüngere weiterzugeben?

Vorgehensweise in der Kleingruppe (über mehrere UE):

Identifikation des Themas: Was wollen wir vermitteln? Eventuell ist Recherche notwendig, um sich einer Problematik bewusst zu werden. Beispiel: Verzerrte Wahrnehmung durch bearbeitete Bilder.

Überlegen, wie die Botschaft mittels eines Bildes dargestellt werden kann. Beispiel: Ein Apfel vor einem Spiegel. Im Spiegelbild sieht man die schöne, glänzende Seite. Nicht sichtbar ist, dass die Rückseite womöglich schimmlig oder wurmig ist. Die Bilder können selbst gezeichnet, mit KI oder Photoshop erstellt werden oder lizenzfreie Bilder aus dem Internet genommen werden.

Finden einer Headline. Beispiel: „Wieviel davon ist echt?“ oder „Blick dahinter!“

Erklärtext erstellen. Anhand von wenigen Sätzen soll zu einem bestimmten Verhalten aufgefordert oder Sachinformationen geteilt werden. Beispiel:

> Es ist nicht immer so, wie es scheint. Gerade auf Social Media wird häufig eine Welt der Perfektion vorgestellt. Studien zeigen, dass intensive Social Media Nutzung und Folgen von Influencern zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen. Selbst, wenn man weiß, dass die Bilder und Videos bearbeitet oder fake sind. Bei Social Media ist manchmal weniger mehr.

Als Lehrkraft beobachten Sie den Prozess und steuern die Botschaften dahingehend, dass es gesundes Konsumverhalten unterstützen soll.

Die Ergebnisse werden präsentiert und/oder in der Schule ausgestellt. Mittels der Projektförderung können die Sujets in Plakatgröße gedruckt in der Schule ausgehängt oder in Postkartenformat ausgehändigt werden.

Als Ideengeber oder um den Schüler*innen die Projektidee vorzustellen, kann auf die Medienkampagne des Institut Suchtprävention verwiesen werden. Beispiele dazu hier:

DOKUMENTATION UND AUFBEREITUNG FÜR DIE JUGENDGESUNDHEITSKONFERENZ

Fotos bzw. Videos während der wichtigsten Projektschritte anfertigen. Fertige Sujets auch dokumentieren.

4.8. Bewegung

4.8.1 Brainstorming zum Thema Bewegung

THEMA: Bewegung und mentale Gesundheit

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahre

DAUER: 1–2 Einheiten

MATERIALIEN: Flipchartbögen und Stifte

ZIELE:

Sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und ganz ohne Wertungen über das Thema Bewegung zu diskutieren. Ziel ist ein Bewusstsein über die Wichtigkeit der körperlichen Betätigung zu schaffen und eine eigene Meinung zum Thema zu bilden.

ABLAUF:

Etwa 3-5 Jugendliche sitzen um einen Flipchartbogen (mit ausreichend Stiften) und sollen folgende Impulsfragen beantworten:

- Warum ist es für uns Menschen wichtig uns zu bewegen?
- Was fühlst du, wenn du dich bewegst?
- Wie würde es dir ohne Bewegung gehen?

Wenn die Gruppe „fertig“ ist, sollen sie miteinander nochmals in eine Diskussion kommen bzw. weiter philosophieren, dabei helfen folgende Fragen:

- Was bedeutet Bewegung für dich?
- Kannst du ein Beispiel nennen?
- Gibt es Ausnahmen?
- Ist das immer so? Wovon hängt das ab?

Zeitlimit für die Gruppenarbeit ist etwa 60 Minuten. Die Gruppe soll sich außerdem Gedanken für die Präsentation machen, gibt es eine*n Sprecher*in oder trägt jede*r etwas zur Präsentation bei?

Anschließend präsentiert jede Gruppe die Ergebnisse, nachdem alle Plakate vorgestellt wurden, werden Gemeinsamkeiten gesucht. Eine Zusammenfassung kann auf einem weiteren Plakat festgehalten werden, dieses kann dann in der Klasse / im Gruppenraum aufgehängt werden.

4.8.2. Körper und Geist

THEMA: Recherche zum Thema „Körper und Geist“

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahre

DAUER: 1 Einheit, evtl. Hausübung dazu

MATERIALIEN: internetfähige Geräte (Handy, Tablet, PC), Arbeitsblatt **„Körper und Geist“** der Website www.feel-ok.at. Herunterladen unter: Fitness und Sport (zugegriffen 18.11.2025)

ZIELE:

Jugendlichen sollen selbstständig zum Thema recherchieren und sich mit den Vorteilen der Bewegung für Körper und Geist auseinandersetzen und ein Bewusstsein darüber erlangen.

ABLAUF:

Die Jugendlichen erhalten das Arbeitsblatt und können selbstständig die Fragen beantworten. Sie können die Quelle wie am Blatt angegeben verwenden, aber auch selbstständig recherchieren. Die Fragen können dann im Plenum besprochen werden oder die Jugendlichen bekommen die Aufgabe in einer weiteren Einheit (oder als Hausübung) ein Plakat zu gestalten und darauf einzelne – ihnen wichtige – Fragen beantworten. Diese Plakate können wiederrum in einer weiteren Einheit präsentiert werden.

Dokumentation und Aufbereitung für die Jugendgesundheitskonferenz:

Präsentation der einzelnen Plakate in einer Ausstellung.

Weitere Informationen und Übungen zum Thema Bewegung, Fitness und Sport finden sich auf der Website www.feel-ok.at, sowohl auf der Seite der Jugendlichen Fitness und Sport (zugegriffen 18.11.2025), als auch auf der für Fachpersonen Fitness und Sport (zugegriffen 18.11.2025).

4.9. Sexualität und sexuelle Gesundheit

4.9.1 Activity – Pantomime der Gefühle und Empfindungen

THEMA: Gefühle erkennen, Selbstwahrnehmung

ZIELGRUPPE: ab 12 Jahre

DAUER: 1 Einheit

MATERIALIEN: Arbeitsblatt „Activity – Pantomine der Gefühle und Empfindungen“ – siehe Anhang

ZIELE:

Die Jugendliche lernen den Zusammenhang zwischen Gefühlen und körperlichen Reaktionen kennen und verbessern so die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Empathie.

ABLAUF:

Die Jugendlichen bilden einen Sesselkreis (oder setzen sich in Kleingruppen zusammen). Die Kärtchen werden verdeckt aufgelegt und ein*e Jugendliche*r der will, zieht ein Kärtchen und stellt sich in die Mitte des Kreises und versucht pantomimisch das Gefühl darzustellen. Sobald das Gefühl erraten wurde, ist der*die Nächste an der Reihe.

Reflexionsfragen im Plenum:

- Sind euch diese Gefühle vertraut?
- Welche empfindet ihr als angenehm, welche als unangenehm?
- Welche Gefühle sind leicht darzustellen?
- Welche Gefühle sind oft in der Gruppe zu sehen?
- Wie reagiert der Körper auf Gefühle? Wie und wo spürt man diese?
- Was kann passieren, wenn man lange Zeit unangenehme Gefühle hat?
- Was kann man tun, dass es einem wieder besser geht?

4.9.2 Faktencheck „Pubertät“[1]

THEMA: Information zur Pubertät, Faktencheck und Aufklärung von Mythen

ZIELGRUPPE: Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren

DAUER: 1 Einheit

MATERIALIEN: Zum Ansehen der Videos: Beamer und Internetverbindungen,
Arbeitsblatt „Faktencheck Pubertät“.

1 Übernommen von „Pubertät Arbeitsmaterial“ der Fachstelle NÖ fachstelle_PUBERTAET.pdf

ZIELE:

Einfache und sachliche Informationen zum Thema Pubertät zu erhalten, Diskussionsgrundlage, Faktencheck und Aufklärung von Mythen

ABLAUF:

Gemeinsames Anschauen der beiden Youtube-Videos:

- Video Pubertät von Mädchen: https://youtu.be/MUxpFzgHpLo (zugegriffen 18.11.2025)
- Video Pubertät von Burschen: https://youtu.be/YbGILbbrxQ4 (zugegriffen 18.11.2025)

Anschließend bekommt jeder Jugendliche das Arbeitsblatt und füllt es für sich aus. Die beiden letzten Fragen können anschließend noch gemeinsam diskutiert werden.

4.9.3 Was ich an mir/dir mag[2]

THEMA: Selbstwertstärkung

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 12 Jahren

DAUER: 1 Einheit

MATERIALIEN: Bunter Papier, Stifte, Klebestreifen

ZIELE:

Jugendliche finden körperliches Merkmal, das ihnen an sich gefällt und erfahren von anderen was die an einem toll bzw. schön finden.

ABLAUF:

Die Teilnehmenden dürfen sich ein buntes Blatt Papier aussuchen. Die Vorlage vom Anhang (Seite 19) wird an die Tafel gemalt, oder mehrfach ausgedruckt, damit alle sie gut sehen können.

Jede*r soll die Fragen für sich beantworten und bekommt dafür ausreichend Zeit. Wer möchte kann „präsentieren“ bzw. vorlesen, was er*sie geschrieben hat. Jene Körpermerkmale, die gefallen, werden auf der Tafel gesammelt, um sichtbar zu machen, was meist als schön empfunden wird. Anschließend wird darüber diskutiert, welche Einfluss Werbung, Internet oder Social Media darauf haben.

In einem zweiten Schritt bekommt jede*r ein buntes Blatt Papier auf den Rücken geklebt. Mit folgender Anleitung geht es los: „Du gehst durch den Raum und schreibst jemanden etwas auf den Rücken, dass du an der Person magst, cool oder schön findest:“ Das können Eigenschaften, sowie Körpermerkmale sein. Am Ende bekommen die Teilnehmenden Zeit sich ihre Blätter durchzusehen.

2 Übung aus LehrerInnen-Manual-Digital.pdf der Aids Hilfe Steiermark. Mehr Methoden unter www.sexgesund.at

4.10 Themenübergreifende Coaching App Ready4life

4.10.1 Inhalte und Ziele

Ready4life ist eine digitale Coaching-App, die Jugendliche in der Förderung ihrer Lebenskompetenzen unterstützt. Stress und Konflikte sind Teil der jugendlichen Lebensphase und stehen oft in Zusammenhang mit Substanzkonsum und problematischem Verhalten. Ready4life unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene in der Bewältigung von Stresssituationen und gibt Informationen, um im Sinne der Gesundheitsförderung einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen. Der Einstieg in die App mit ihren diversen Themen (Alkohol, Nikotin, Cannabis, Stress, Sozialkompetenz, Bewegung, Social Media & Gaming) bietet eine Vielzahl an möglichen Projektideen.

4.10.2 Jugendlichen-Workshop oder Multiplikator*innen Fortbildung zur Einführung in Ready4life

Um am Coachingprogramm Ready4life teilnehmen zu können, bedarf es eines Passwortes, das ausschließlich vom Institut Suchtprävention vergeben wird. Es gibt zwei Varianten, wie Jugendgruppen oder Schulklassen am Programm teilnehmen und weiter mit der App arbeiten können: https://www.praevention.at/bereiche/arbeitswelt/Ready4life

Es wird ein Workshop am Institut Suchtprävention gebucht, der die Verwendung der App beinhaltet – Workshop „be smart“ für Berufsschulen.

Es wird ein Multiplikator*innenworkshop am Institut Suchtprävention gebucht, in dem der Umgang mit und der Einstieg in die App vermittelt wird, damit in Folge selbstständig mit den Jugendgruppen damit gearbeitet werden kann.

Grundsätzlich ist auch eine Kombination aus beidem möglich. Für die Umsetzung eines Projekts ist es empfehlenswert, dass sich auch die projektanleitenden Lehrpersonen und Multiplikator*innen im außerschulischen Bereich mit der App auseinandersetzen.

Bevor gemeinsam in die App eingestiegen wird, sollte bereits eine Abstimmung in der Gruppe stattfinden, mit welchem der 7 Module man sich näher auseinandersetzen möchte. Das ist wichtig, damit jede*r Einzelne der Gruppe mit dem gleichen Thema im Coaching beginnt. Ein neues Modul kann in Ready4life erst dann gestartet werden, wenn das vorherige abgeschlossen ist. Zu jedem Modul der Ready4life App bieten sich mehrere Möglichkeiten, ein gemeinsames Projekt durchzuführen.

Die Projektideen dazu werden im Kapitel 4.10.4. Module beschrieben.

4.10.3 Bereich User Lifehacks

In jedem Modul haben Teilnehmende die Möglichkeit, passende Bilder zu spezifischen Fragestellungen hochzuladen. Die Frage im Alkoholmodul lautet zum Beispiel: „Wie genießen andere einen schönen Tag ohne Alkohol?“ Jugendliche können hier ihre eigenen Ideen hochladen und anderen Teilnehmenden zur Verfügung stellen. Zusätzlich werden Strategien anderen Ready4lifeNutzenden vorgeschlagen, die mit einem grünen „Daumen hoch“ oder einem roten „Daumen runter“ bewertet werden können, um passende Strategien zu speichern oder unpassende zu verwerfen. Der rote Daumen bedeutet dabei nicht, dass die Idee schlecht ist, sondern dass sie nicht zur eigenen Situation passt. Bevor hochgeladene Bilder anderen Teilnehmenden zur Verfügung stehen, werden sie im jeweiligen Bundesland überprüft. Dabei wird darauf geachtet, dass keine

erkennbaren Gesichter oder Werbelogos im Bild zu sehen sind. Bilder, auf denen z.B. sexistische oder rechtsextremistische Abbildungen zu sehen sind, werden ebenfalls abgelehnt. Falls ein Bild abgelehnt wird, erhält der betreffende Nutzer eine Begründung für die Ablehnung.

4.10.4 Module

4.10.4.1 Ready4life Gesundheits App – Modul Sozialkompetenz

Dieses Projekt steht im Zusammenhang mit Ready4life, einer digitalen Coaching-App, die Jugendliche in der Förderung ihrer Lebenskompetenzen unterstützt. Ausführliche Infos zu Ready4life gibt es im Abschnitt „4.10 Themenübergreifende Coaching App Ready4life". In diesem Abschnitt finden sich auch die Informationen zum Zugang, zur Nutzung und zur Onboarding dieser App.

THEMA: Sozialkompetenz stärken

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren

DAUER: Gemeinsam wird ein Zeitraum für die Durcharbeitung festgelegt (z.B. 4 Wochen) oder es können auch Zeitfenster festgelegt werden, in denen gemeinsam an dem Modul gearbeitet wird.

MATERIALIEN: Smartphone

BEARBEITUNG DES READY4LIFE MODULS SOZIALKOMPETENZ DURCH DIE JUGENDLICHEN

Übersicht über die Themen der einzelnen Level des Moduls Sozialkompetenz

Modul	Level / Bonus-Level	Titel
Sozialkompetenz	B1	Get ready
	B1a	Quiz
	B1b	Meine Stärken & Schwächen
	B1c	Wahrnehmung
	B2	Goal Getter
	B2a	Smalltalk, Dates, mündliche Prüfungen, Delphine und Co.
	B2b	Selbstsicheres Auftreten
	B2c	Meine Challenge
	B3	Deep Dive
	B3a	Digitale Missverständnisse
	B3b	Unangenehme Dinge ansprechen
	B3c	Die coolste Lehrerin - Empathie for the win!
	B4	Reflect & Grow

MÖGLICHKEITEN ZUR WEITEREN AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM THEMA SOZIALKOMPETENZ

Um die Auseinandersetzung mit dem Thema „Sozialkompetenz" zu intensivieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Möglichkeit 1: Gemeinsame Erstellung eines Quiz

Dauer: ca. 3 Stunden

Methode: Quiz- Erstellung, Videoproduktion

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Im Level B1a des Moduls gibt es die Möglichkeit, innerhalb des Chatdialoges ein Quiz zu machen. Gemeinsam mit den Jugendlichen wird besprochen, ob sie für das Quiz folgende Fragen, welche als Beispiele zur Verfügung stehen, verwenden wollen oder lieber völlig eigenständig ein Quiz erstellen wollen.

Mögliche Quizfragen aus der App:

→ Es gibt einige Eigenschaften, die eine gute Kritikfähigkeit ausmachen. Welche zählt nicht dazu?

→ Hard Skills und Soft Skills – kennst du die Begriffe und den Unterschied?

→ Stell dir vor, du hältst einen Vortrag in der Schule zu einem schwierigen Thema. Danach bittet die Lehrperson die Klasse um Feedback. Nina und Tim melden sich:
Nina: "Ich hab deine Präsentation eher langweilig gefunden. Ich konnte dir überhaupt nicht folgen, ehrlich gesagt."
Tim: "Ich finde das Thema wirklich sehr schwierig. Vielleicht könntest du nächstes Mal noch mehr Grafiken zeigen, damit wir dir besser folgen können?"
Welche Kritik ist eher hilfreich?

Zur Erstellung des Quiz können Plattformen wie z.B. „Kahoot" verwendet werden (https://kahoot.it/). Wichtig ist, dass auf jede Frage auch eine Erklärung folgt. Diese kann sowohl in Form eines Comics („5.2.3 Mit Canva ein Comic erstellen") oder mittels Video („5.2.1. Kurzvideo") geliefert werden, der Kreativität der Gruppe ist dabei keine Grenze gesetzt.

Möglichkeit 2: Sich einer Challenge stellen:

Dauer: Gemeinsam wird ein Zeitraum vereinbart, in welchem man sich der Challenge stellt.

Methode: Challenge, sich gegenseitig herausfordern

Materialien: keine, Smartphones zu Beginn um Challenge zu wählen

Inhalte, Ziele und Ablauf: Im Modul B2c haben die Nutzer*innen die Möglichkeit, sich einer Challenge zu den folgenden Themen zu stellen: Körpersprache, Tonfall oder Small Talk.

Die Jugendlichen können sich individuell eine dieser Challenges aussuchen oder es können andere Herausforderungen im Zusammenhang mit sozialen Interaktionen gesammelt und beschrieben werden. Jede Person der Gruppe stellt sich dann in einem zuvor vereinbarten Zeitraum der selbst gewählten Challenge. Eine weitere Möglichkeit wäre es, ein "Buddy-System" zu installieren, in dem immer zwei Jugendliche gemeinsam an ihren Challenges arbeiten, sich gegenseitig erinnern, unterstützen und ihre Erfahrungen dokumentieren.

Dabei können kurze Videos mit Statements entstehen, wie es den Jugendlichen in der Vorbereitung der Challenges, der Umsetzung oder in der Reflexion nach der Durchführung gegangen ist („5.2.1. Kurzvideo“). Was macht es so schwer, sich dieser Challenge zu stellen? Was war förderlich? Was waren Hindernisse? Wie ist es mir dabei gegangen?

Gerade bei den Social Skills wären selbst gedrehte Videos eine gute Möglichkeit, um anderen wichtige Sozialkompetenzen zu vermitteln.

Möglichkeit 3: User Lifehacks[1] im Umgang mit Gruppendruck

Dauer: ca. 3 Stunden

Methode: Diskussion

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Gemeinsam als Gruppe wird der Appbereich „User Life Hacks“ genauer unter die Lupe genommen (Abschnitt „4.10.3 Bereich User Lifehacks“). Hier finden sich beispielsweise Fotos, welche von anderen Nutzer*innen zu folgenden Themen gepostet wurden:

→ „Was sagen andere, um dem Druck von Kolleg*innen erfolgreich zu widerstehen?“

→ „Wie könntest du auf Gruppendruck reagieren, wenn dir eine Zigarette angeboten wird, obwohl du nicht rauchst?“

Im nächsten Schritt geht es nun um die eigene Auseinandersetzung, in Form eines Brainstormings oder die Jugendlichen finden sich in Murmelgruppen zusammen,beschäftigen sich dabei mit folgenden Fragen und verschriftlichen ihre Überlegungen auf einem Flipchart:

→ In welchen Situationen habe ich schon einmal Gruppendruck verspürt?

→ Wie gehe bin ich bisher mit Gruppendruck umgegangen?

→ Welche Möglichkeiten, Gruppendruck zu umgehen, gibt es bzw. möchte ich mir noch aneignen?

Hier könnte auch die Methode Photovoice zum Einsatz kommen („3.2.1 Photovoice“)

Jede Gruppe stellt ihre Ergebnisse vor, sodass alle von den Erfahrungen und Ideen der jeweils anderen profitieren und bei Bedarf darauf zurückgreifen können.

Analog zur App können hierbei Fotos gemacht werden – die auch gleich in der App zur Verfügung gestellt werden können.

IDEE FÜR MITMACH-AKTIVITÄTEN:

Es können Plakate mit den jeweiligen Reflexionsfragen aus den Übungen gestaltet werden. Nach einem kurzen Input zum Thema (5 min) können sich die Teilnehmer*innen im Raum verteilen und die jeweiligen Fragestellungen beantworten. Im Anschluss werden die Ergebnisse in Form einer Gruppendiskussion zusammengetragen und bei Bedarf ergänzt.

Das Quiz, sowie die Videos und Comics können ebenso in den Workshop einfließen.

1 siehe Abschnitt 4.10.3: Bereich User Lifehacks

4.10.4.2 Ready4life Gesundheits App – Modul Stress

Dieses Projekt steht im Zusammenhang mit Ready4life, einer digitalen Coaching-App, die Jugendliche in der Förderung ihrer Lebenskompetenzen unterstützt. Ausführliche Infos zu Ready4life gibt es im Abschnitt „4.10.1 Inhalte und Ziele“.

THEMA: Umgang mit Stress

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren

DAUER: Gemeinsam wird ein Zeitraum für die Durcharbeitung festgelegt (z.B. 4 Wochen) oder es können auch Zeitfenster festgelegt werden, in denen gemeinsam an dem Modul gearbeitet wird.

MATERIAL: Smartphone

BEARBEITUNG DES READY4LIFE MODULS STRESS DURCH DIE JUGENDLICHEN

Übersicht über die Themen der einzelnen Level

Modul	Level / Bonus-Level	Titel
Stress	B1	Get ready
	B1a	Stress wegen Smartphone?!
	B1b	Was kann Stress im Körper anrichten ?
	B1c	Stress-Check: Finde hier deinen Stresstypen heraus!
	B2	Goal Getter
	B2a	Entspannungs-Oase: Erkunde verschiedene Techniken zur Stressbewältigung!
	B2b	Hilfe, Prüfungsstress! - Tipps und Tricks für eine entspanntere Prüfungsphase.
	B2c	Schlaf oder Sport? Was hilft denn nun gegen Stress?!
	B3	Deep Dive
	B3a	Die Movement-Challenge
	B3b	Langfristige Folgen von Stress
	B3c	Mobbing, Überforderung, Blackouts und Co.
	B4	Reflect & Grow

MÖGLICHKEITEN ZUR WEITEREN AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM THEMA STRESS

Um die Auseinandersetzung mit dem Thema „Stress“ zu intensivieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Möglichkeit 1: Die Movement Challenge:

Teil 1 (1. Termin):

Die Jugendlichen haben die App bis zum Level B3a eigenständig durchgearbeitet.

Dauer: Gemeinsam wird ein Challenge-Zeitraum festgelegt

Methode: Körperliche Aktivität als Methode zum Stressabbau

Material: Bei Bedarf Sportkleidung und -utensilien, Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Im Bonuslevel B3a geht es nun um den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Stressabbau. Die Jugendlichen werden motiviert, sich einer Bewegungs-Herausforderung zu stellen.

Zur Auswahl stehen dabei:

→ Täglich __ Liegestützen.

→ 1-3 mal pro Woche __ km joggen.

→ Mehrmals __ Min Workout / Yoga

→ Immer die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe benutzen.

→ 1-3 mal pro Woche ins Fitnessstudio gehen.

→ 1-3 mal pro Woche 30 Minuten spazieren gehen und frische Luft schnappen.

Die Jugendlichen der Gruppe können sich jede*r für sich einer dieser Challenges stellen. Es können natürlich auch neue Herausforderungen gesammelt und beschrieben werden. Jede Person der Gruppe hat nun die Aufgabe, sich dieser Herausforderung in einem zuvor vereinbarten Zeitraum zu stellen. Es kann auch in einem „Buddy-System“ gearbeitet werden, indem immer zwei Jugendliche gemeinsam an ihren Challenges arbeiten, sich gegenseitig erinnern, unterstützen und das Erlebte dokumentieren.

Teil 2 (2. Termin):

Dauer: 60–90 min

Methode: Reflexion

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Nach Ablauf des geplanten Zeitraums findet sich die Gruppe zu einem erneuten Treffen zusammen. Nun steht die Reflexion der Challenge im Vordergrund, dazu können folgende Reflexionsfragen verwendet werden:

→ Wie ist es mir dabei gegangen?

→ Was war förderlich?

→ Was waren Hindernisse?

→ Was macht es für mich schwer, sich dieser Challenge zu stellen?

Die Jugendlichen finden sich in Murmelgruppen zusammen und reflektieren ihre Challengezeit. Die Ergebnisse werden dann den anderen Gruppen präsentiert. Zudem kann diskutiert werden, welche Aktivitäten die Jugendlichen in Zukunft zum Stressabbau in ihren Alltag übernehmen wollen.

Im nächsten Schritt können kurze Videos mit Statements, welche sich aus den Fragen ergeben, erstellt werden (5.2 Videoclip / Slideshow erstellen).

Möglichkeit 2: Auseinandersetzung mit dem Thema Stresstypen:

Teil 1 (1. Termin):

Dauer: 60–90 min

Methode: Diskussion und Reflexion

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Die Jugendlichen spielen das Modul bis Level 1Bc durch. Level B1c wird nun gemeinsam behandelt und sich dabei mit den unterschiedlichen Stresstypen auseinandergesetzt. Durch 5 Fragen werden die Teilnehmenden einem von 5 Stresstypen zugeordnet. Danach finden sich die Jugendlichen mit dem selben Stresstyp in Gruppen zusammen und erarbeiten ein Flipchart mit den Charakteristika ihres Stresstyps, dazu können folgende Reflexionsfragen verwendet werden:

→ Welche Situationen lösen bei mir Stress aus?

→ Wie reagiere in Stresssituationen?

→ Woran erkenne ich, das ich gestresst bin? Wie fühlt sich das an? (körperliche Beschwerden, psychische Veränderungen)

→ Was hilft mir, mit Stress umzugehen?

Die Ergebnisse werden dann in der Gesamtgruppe zusammengetragen. Wenn man selbst weiß, welcher Stresstyp man am ehesten ist, lassen sich besser und schneller Strategien im Umgang damit finden.

Teil 2 (2. Termin):

Die Jugendlichen bearbeiten das Modul weiter bis Bonuslevel B3a und führen im Anschluss noch die „Movement Challenge“ durch (Beschreibung siehe oben „Möglichkeit 1: Die Movement Challenge“).

Möglichkeit 3: Erstellung eines Videos

Teil 1 (1. Termin):

Dauer: Je 3 EH/Tag

Methode: Diskussion, Videoproduktion

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Es gibt diverse Videos, die im Chat eingebettet sind. Jugendliche können sich ein Thema auswählen und dazu selbst ein Video mit passenden Inhalten kreieren („5.2.1. Kurzvideo“). Das kann von kurzen TikTok Videos über Instagram Beiträge bis hin zu längeren Informations- und Aufklärungsvideos reichen. Es gibt auch

diverse Videos auf „Schweizer Deutsch“, da die App ihren Ursprung in der Schweiz hat. Man könnte diese beispielsweise neu kreieren.

Bei sehr gelungenen Videokreationen besteht auch – mit Einverständnis der handelnden Personen – die Möglichkeit, die Produkte tatsächlich in die App einfließen zu lassen.

Teil 2 (2. Termin):

Die Gruppe einigt sich gemeinsam auf ein Video, welches neu verfilmt wird. Dazu ist es von Relevanz, zu Beginn ein Drehbuch anzufertigen. Es wird ersichtlich, welche Rollen und Aufgaben für das Video benötigt werden, diese werden im Anschluss verteilt. Des Weiteren werden wichtige Botschaften, welche mit dem Video vermittelt werden wollen, erarbeitet.

Teil 3 (3. Termin):

Die Teilnehmer*innen wissen über ihre Aufgaben Bescheid, der Videodreh wird durchgeführt.

Möglichkeit 4: User Lifehacks

Dauer: 90–120 min

Methode: Diskussion, Reflexion

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Während der Bearbeitung des Moduls „Stress” besteht die Möglichkeit, unter „User Lifehacks“ Fotos zum Thema „Was tun andere, wenn sie gestresst sind?“ oder „Was entspannt dich, wenn du Stress hast?“ zu posten und auch die Strategien anderer Nutzer*innen für sich abzuspeichern, um bei Bedarf darauf zurückgreifen zu können („4.10.3 Bereich User Lifehacks“).

Diese Fragestellungen können als Projekttitel verwendet werden. Gemeinsam mit der Gruppe kann ein Brainstorming stattfinden, welche Aktivitäten für die Personen aus der Gruppe wichtig sind, bei denen sie Stress abbauen. Es kann auch zum Thema „Wie bemerke ich Stress? Macht er sich körperlich bemerkbar? Kann ich frühzeitig intervenieren?” gearbeitet werden.

Möglichkeit 5: Fotodokumentation

Dauer: Festgelegter Zeitraum (z.B. 3 Wochen)

Methode: Reflexion, Diskussion

Material: Filichart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Während des vorgegebenen Zeitraums dokumentieren die Jugendlichen mit Fotos, welche Wege sie im Umgang mit Stress wählen (z.B. Sport, Schlafen, Musik hören …).

Diese Fotos werden bei einem erneuten Termin nach Ablauf des Zeitraums zusammengetragen und die Jugendlichen erzählen, wie es ihnen in den jeweiligen Situationen gegangen ist (Was war besonders hilfreich, um an dem jeweiligen Tag Stress abzubauen? Was hat weniger geholfen und warum?)

Die Fotos können gleichzeitig in der App zur Verfügung gestellt werden. Es ist aber natürlich auch möglich, ein Video zu drehen („5.2.1. Kurzvideo“) oder ein Plakat zu gestalten.

Durch das Zusammentragen der Ergebnisse zeigt sich eine Vielzahl an Möglichkeiten im Umgang mit Stress, auf welche die Jugendlichen im Bedarfsfall zurückgreifen können.

IDEE FÜR MITMACH-WS:

Die Gruppe kann sich auf Recherche begeben nach diversen Stresstests aus dem Internet oder auch den Test in der Ready4life App verwenden und diesen kreativ umsetzen, damit auch andere diesen Test machen können. Ein Angebot auf der Jugendgesundheitskonferenz könnte sein, interessierten Teilnehmenden das erarbeitete Tool zu präsentieren und sie gleichzeitig ihren Stresstyp testen zu lassen. Im Anschluss kann noch eine Übung, welche hilfreich gegen Stress ist, gemeinsam durchgeführt werden (Entspannungsübung, Bewegungsübung usw ...).

4.10.4.3 Ready4life Gesundheits App – Modul Alkohol

Dieses Projekt steht im Zusammenhang mit Ready4life, einer digitalen Coaching-App, die Jugendliche bei der Förderung ihrer Lebenskompetenzen unterstützt. Ausführliche Infos zu Ready4life gibt es im Abschnitt „4.10 Themenübergreifende Coaching App Ready4life“.

THEMA: Umgang mit Alkohol

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren

BEARBEITUNG DES READY4LIFE MODULS ALKOHOL DURCH DIE JUGENDLICHEN

Dauer: Gemeinsam wird ein Zeitraum für die Durcharbeitung festgelegt (z.B. 4 Wochen) oder es können auch Zeitfenster festgelegt werden, in denen gemeinsam an dem Modul gearbeitet wird.

Methode: Erarbeitung des App-Moduls

Material: Smartphone

Übersicht über die Themen der einzelnen Level

Modul	Level / Bonus-Level	Titel
Alkohol	B1	Get ready
	B1a	Warum trinken Menschen eigentlich Alkohol?
	B1b	Mischkonsum
	B1c	Vorurteile - wahr oder falsch?
	B2	Goal Getter
	B2a	Safer-Use-Regeln
	B2b	Meine Challenge
	B2c	Komplette Eskalation durch Alkohol - der Erfahrungsbericht
	B3	Deep Dive
	B3a	Alkohol, Sex und Sport
	B3b	Video Quiz
	B3c	Quiz
	B4	Reflect & Grow

MÖGLICHKEITEN ZUR WEITEREN AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM THEMA ALKOHOL

Um die Auseinandersetzung mit dem Thema „Alkohol“ zu intensivieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Möglichkeit 1: Gemeinsame Erstellung eines Quiz

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 90 min

Methode: Diskussion, Recherche

Material: Filichart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Im Level B3c gibt es die Möglichkeit, innerhalb des Chatdialoges ein Quiz zu machen.

Fragen dabei sind beispielsweise:

→ Wer hat nach einem Glas Alkohol einen höheren Alkoholspiegel im Blut? Männer / Frauen/ Gleich?

→ Alkohol ist eine fette Kalorienbombe. Stimmt‘s?

→ Ein Astronaut feiert mit einer Flasche Champagner seinen letzten Abend vor dem Abflug. Um Mitternacht legt er sich ins Bett. Wann darf er frühestens mit seiner Rakete zum Mond fliegen?

Nach gemeinsamer Ausarbeitung des Levels kann nun nach weiteren Fakten rund um das Thema Alkohol recherchiert und dies auf einem Flipchart dokumentiert werden, um diese in weiterer Folge zu einem Quiz zu verarbeiten (https://kahoot.it/).

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 3 Stunden

Methode: Erarbeitung eines Quiz

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Es folgt die Erstellung des Quiz. Möglichkeiten, ein eigenes Quiz zu erstellen, bieten Plattformen wie „Kahoot“ (https://kahoot.it/). Es folgt natürlich auf jede Frage auch eine Erklärung. Diese Erklärungen könnten z.B. mittels Comic dargestellt werden („5.2.3 Mit Canva ein Comic erstellen“). Eine Möglichkeit wäre auch, die Antwort in einem kurzen Video darzustellen („5.2.1. Kurzvideo“).

So entstehen mehrere Produktionsgruppen: Eine Gruppe erstellt das Quiz, die andere kümmert sich um die Erklärungen mittels Video oder Comic.

Das erarbeitete Material kann anschließend anderen Jugendgruppen zur Verfügung gestellt werden, sodass auch diese ihr Wissen erweitern können.

Möglichkeit 2: Mythen rund um Alkohol – was stimmt und was stimmt nicht?:

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 3 Stunden

Methode: Diskussion, Recherche

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Die Jugendlichen spielen den vorherigen Level eigenständig durch, der Level B1c „Vorurteile – wahr oder falsch“ wird gemeinsam erarbeitet. Innerhalb des Chatdialoges geht es darum, Alkoholmythen auf den Grund zu gehen.

Beispielsweise:

→ „Bier auf Wein – das lass´ sein. Wein auf Bier – das rat‘ ich dir.“

→ „Alcopops (Mischgetränke mit Alkohol) sind erst ab 18 Jahren zugelassen.“

→ „Ich esse viel vor dem Fortgehen, damit ich nicht gleich betrunken bin.“

Danach sammelt die Gruppe weitere Mythen rund um das Thema Alkoholkonsum auf Flipcharts und überprüft diese mittels Recherche auf den Wahrheitsgehalt.

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 2-3 Stunden

Methode: Erarbeitung eines Quiz, Comics, Videos

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Die zuvor erarbeiteten Mythen können nun in Form eines Quiz (https://kahoot.it/), Videos („5.2.1. Kurzvideo“) oder eines Comics („5.2.3 Mit Canva ein Comic erstellen“) dargestellt werden. Wichtig dabei ist, dass auch die Erklärungen in der jeweiligen Darstellungsform Platz finden.

So entstehen mehrere Produktionsgruppen: Eine Gruppe erstellt das Quiz, die andere kümmert sich um die Erklärungen mittels Video oder Comic.

Das erarbeitete Material kann anschließend anderen Jugendgruppen zur Verfügung gestellt werden, sodass auch diese ihr Wissen erweitern können.

Möglichkeit 3: Challenges:

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 45 min

Methode: Diskussion

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Die Jugendlichen bearbeiten das Modul eigenständig bis zu Level B2b „Meine Challenge“. Dort werden Jugendliche motiviert, sich einer persönlichen Challenge im Zusammenhang mit Alkoholkonsum zu stellen. Dabei stehen in der App drei Herausforderungen zur Auswahl:

→ Einmal beim Fortgehen keinen Alkohol trinken.

→ Das nächste Mal beim Fortgehen nur ein alkoholisches Getränk trinken.

→ Mich und meinen Freundeskreis sicher nach Hause bringen.

Die Jugendlichen der Gruppe können sich jede*r für sich einer dieser Challenges stellen. Es können natürlich auch neue Herausforderungen gesammelt und beschrieben werden. Jede Person der Gruppe hat nun die Aufgabe, sich dieser Herausforderung in einem zuvor vereinbarten Zeitraum zu stellen. Man kann auch in einem „Buddy-System“ arbeiten, indem immer zwei Jugendliche gemeinsam an ihren Challenges arbeiten, sich gegenseitig erinnern, unterstützen und dokumentieren. Für die Umsetzung wird ein bestimmter Zeitraum festgelegt (z.B. zwei Wochen).

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 60- 90min

Methode: Diskussion, Reflexion

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Die Gruppe findet sich nochmals zusammen, um die Challenge zu reflektieren, folgende Fragen können für eine Gruppendiskussion verwendet werden:

→ Was macht es so schwer, sich dieser Challenge zu stellen? Was waren meine Befürchtungen?

→ Wie war das Gefühl an dem Tag, an dem ich die Challenge durchführen wollte?

→ Hast du dich oder dein Umfeld auf die Challenge vorbereitet? Wenn ja, wie?

→ Wie ist es dir bei der Challenge ergangen? (Was war förderlich? Was war hinderlich/schwer?)

Im Anschluss können kurze Videos mit Statements/ wichtigsten Erkenntnissen aus der Challenge erstellt werden („5.2.1. Kurzvideo“).

Möglichkeit 4: User Lifehacks

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 120 min

Methode: Diskussion, Reflexion

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Auseinandersetzung mit den bereits vorhandenen „User Lifehacks“: Während der Bearbeitung des Moduls Alkohol besteht die Möglichkeit, unter „User Lifehacks“ Fotos zum Thema „Wie genießen andere einen schönen Tag/Abend ohne Alkohol?“ zu posten und auch die Strategien anderer Nutzer*innen für sich abzuspeichern, um bei Bedarf darauf zurückgreifen zu können („4.10.3 Bereich User Lifehacks“).

Gemeinsam mit der Gruppe kann eine Gruppendiskussion oder die Ausarbeitung der folgenden Fragen in Murmelgruppen stattfinden, die Ergebnisse werden auf Flipcharts festgehalten:

→ Was bedeutet Genuss für mich?

→ Wobei empfinde ich Genuss?

→ Welche Aktivitäten genieße ich nüchtern?

Die Jugendlichen setzten sich die Aufgabe, für einen festgelegten Zeitpunkt (z.B. 2 Wochen) Genussmomente mittels Fotos zu dokumentieren.

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 60–90 min

Methode: Austausch und Reflexion, Videodreh

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Die gesammelten Fotos werden einander präsentiert und die Jugendlichen erzählen von der Situation:

→ Ist es dir schwer/leicht gefallen, im Alltag Genussmomente zu finden? Warum?

→ Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt?

→ Was hat den Moment besonders gemacht?

→ Nimmst du seit dieser Challenge Genuss bewusster wahr?

Die Fotos können ebenso in der App zur Verfügung gestellt werden.

Eine weitere Möglichkeit wäre, die wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Zeit in einem Video festzuhalten und öffentlich zur Verfügung zu stellen.

Möglichkeit 5: Erstellung eines Videos

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 2-3 Stunden

Methode: Erstellung eines Drehbuchs

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Es gibt diverse Videos, die im Chat eingebettet sind. Jugendliche können sich ein Thema auswählen und dazu selbst ein Video kreieren mit passenden Inhalten („5.2.1. Kurzvideo“). Das kann von kurzen TikTok Videos über Instagram Beiträge bis hin zu längeren Informations- und Aufklärungsvideos reichen. Es gibt auch diverse Videos auf „Schweizer Deutsch“, da die App ihren Ursprung in der Schweiz hat. Man könnte diese beispielsweise neu kreieren.

Dazu wird ein Drehbuch erstellt, welches alle nötigen Aufgaben und Rollen erfasst, welche im Anschluss verteilt werden.

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 2-3 Stunden

Methode: Videodreh

Material: Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Der zuvor überlegte Inhalt wird nun in Form eines Videos erarbeitet.

Bei sehr gelungenen Videokreationen besteht auch – mit Einverständnis der handelnden Personen – die Möglichkeit, die Produkte tatsächlich in die App einfließen zu lassen.

Ideen für Mitmach-Aktivitäten – je nach ausgewählter Möglichkeit:

→ Alkoholquiz

→ Mythencheck

→ Genussübung: Beispiel für eine Genussübung siehe „4.6.2 Genussübung 2.0“

4.10.4.4 Ready4life Gesundheits App – Modul Tabak und Nikotin

Dieses Projekt steht im Zusammenhang mit Ready4life, einer digitalen Coaching-App, die Jugendliche in der Förderung ihrer Lebenskompetenzen unterstützt. Ausführliche Infos zu Ready4life gibt es im Abschnitt „4.10 Themenübergreifende Coaching App Ready4life“.

THEMA: Sozialkompetenz stärken

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren

BEARBEITUNG DES READY4LIFE MODULS TABAK UND NIKOTIN DURCH DIE JUGENDLICHEN

Dauer: Gemeinsam wird ein Zeitraum für die Durcharbeitung festgelegt (z.B. 4 Wochen) oder es können auch Zeitfenster festgelegt werden, in denen gemeinsam an dem Modul gearbeitet wird.

Methode: Erarbeitung des App-Moduls

Material: Smartphone

Übersicht über die Themen der einzelnen Level

Modul	Level / Bonus-Level	Titel
Tabak & Nikotin	B1	Get ready
	B2	Goal Getter
	B2a	Zigaretten-Zorn: Die schockierende Realität
	B2b	Dampf-Dilemma: Vapes und E-Zigaretten
	B2c	Heisse Angelegenheit: Tabakerhitzer unter der Lupe
	B2d	Unauffällig aber gefährlich: Snus und Nicotine Pouches
	B2e	Shisha, Wasserpfeiffe, Hookah und Co. - wirklich so harmlos?
	B2f	Schnupf-Surprise: Die Überraschungen des Schnupftabaks
	B3	Deep Dive
	B3a	Quiz-Time
	B3b	Meine persönliche Challenge
	B4	Reflect & Grow

MÖGLICHKEITEN ZUR WEITEREN AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM THEMA TABAK UND NIKOTIN

Möglichkeit 1: Auseinandersetzung mit Wirkung und Risiken von Nikotinprodukten

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 120 min

Methode: Recherche, Ausarbeitung

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Es gibt im Modul Nikotin sechs Level, die jeweils einem Nikotinprodukt gewidmet sind – Zigaretten, Vapes, Tabakerhitzer, Snus/Nikotinbeutel, Shisha und Schnupftabak.

Diese Level bieten mehrere Möglichkeiten, sich mit den Produkten auseinanderzusetzen:

a) Die ganze Gruppe widmet sich einem Produkt und erarbeitet alles Wissenswerte darüber. Die Ergebnisse können präsentiert werden mittels Flipchart, Powerpoint oder unterschiedlicher Stationen, in denen die diversen Inhalte vor Ort bei der Jugendkonferenz präsentiert werden: Herstellung, Schäden für die Umwelt, Schadstoffe im Körper, Risiken und Folgen, Wirkung, etc.

b) Die Gruppe wird in Untergruppen aufgeteilt, die sich jeweils mit einem der sechs Produkte intensiver auseinandersetzen. Präsentiert werden kann genauso wie im vorherigen Punkt, wobei die Präsentation wieder als Gruppenarbeit der Großgruppe behandelt werden kann.

Variante 1 – 2. Termin:

Dauer: 120 min

Methode: Erstellung eines Quiz

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: In der weiteren Auseinandersetzung kann ein Quiz erstellt werden. Im Level B3 gibt es die Möglichkeit, innerhalb des Chatdialoges ein Quiz zu machen.

Fragen dabei sind beispielsweise:

→ Lukas raucht jeden Tag 20 Zigaretten. Was könnte er sich leisten, wenn er ein Jahr nicht rauchen würde?

→ Wie gehst du am besten vor, wenn du mit dem Konsum von nikotinhaltigen Produkten aufhören willst?

→ „Nikotin hilft immer, Stress zu reduzieren“ – Mythos oder Tatsache?

Des Weiteren können Fragen aus den davor recherchierten Fakten über Nikotinprodukte erstellt werden. Ein eigenes Quiz zum Thema Nikotin und Tabak kann mittels Plattformen wie „Kahoot“ erstellt werden (https://kahoot.it/). Es folgt natürlich auf jede Frage auch eine Erklärung. Diese Erklärungen könnten z.B mittels Comic („5.2.3 Mit Canva ein Comic erstellen“) dargestellt werden oder durch ein kurzes Video („5.2.1. Kurzvideo“).

Möglichkeit 2: Challenges

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 60-90 min

Methode: Diskussion

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Im Level B3b werden Jugendliche motiviert, sich einer persönlichen Challenge im Zusammenhang mit Nikotinkonsum zu stellen. Dabei stehen in der App drei Herausforderungen zur Auswahl:

→ Eine Woche keine tabak- und nikotinhaltigen Produkte konsumieren.

→ Einen ganzen Tag nicht rauchen, snusen, schnupfen, etc.

→ Einen Tag lang für jede Zigarette, jeden Schnupf, jeden Snus, etc. aufschreiben, warum ich sie konsumiere.

Die Jugendlichen der Gruppe können sich jede*r für sich einer dieser Challenges stellen. Es können natürlich auch neue Herausforderungen gesammelt und beschrieben werden. Jede Person der Gruppe hat nun die Aufgabe, sich dieser Herausforderung in einem zuvor vereinbarten Zeitraum zu stellen. Man kann auch in einem „Buddy-System“ arbeiten, indem immer zwei Jugendliche gemeinsam an ihren Challenges arbeiten, sich gegenseitig erinnern, unterstützen und dokumentieren. Es wird ein Zeitraum für die Durchführung der Challenge festgelegt (z.B. zwei Wochen).

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 90 min

Methode: Austausch und Reflexion

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Die Gruppe findet sich erneut zusammen, um die Challenge zu reflektieren, folgende Fragen können für eine Gruppendiskussion verwendet werden:

→ Was macht es so schwer, sich dieser Challenge zu stellen? Was waren meine Befürchtungen?

→ Wie war das Gefühl an dem Tag, an dem ich die Challenge durchführen wollte?

→ Hast du dich oder dein Umfeld auf die Challenge vorbereitet? Wenn ja, wie?

→ Wie ist es mir bei der Challenge ergangen? (Was war förderlich? Was war hinderlich/schwer?)

Im Anschluss können kurze Videos mit Statements/ Erkenntnissen aus der Challenge gedreht werden („5.2.1. Kurzvideo“).

Möglichkeit 3: User Lifehacks

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 120 min

Methode: Diskussion, Reflexion

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Auseinandersetzung mit den bereits vorhandenen „User Lifehacks“: Während der Bearbeitung des Moduls Alkohol besteht die Möglichkeit, unter „User Lifehacks“ Fotos zum Thema zu posten und auch die Strategien anderer Nutzer*innen für sich abzuspeichern, um bei Bedarf darauf zurückgreifen zu können („4.10.3 Bereich User Lifehacks“).

Gemeinsam mit der Gruppe kann eine Gruppendiskussion oder die Ausarbeitung der folgenden Fragen in Murmelgruppen stattfinden, die Ergebnisse werden auf Flipcharts festgehalten:

→ Was bedeutet Genuss für mich?

→ Wobei empfinde ich Genuss?

→ Welche Aktivitäten genieße ich nüchtern?

Die Jugendlichen setzen sich die Aufgabe für einen festgelegten Zeitpunkt (z.B. zwei Wochen), Genussmomente mittels Fotos zu dokumentieren.

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 60–90 min

Methode: Austausch und Reflexion, Videodreh

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Die gesammelten Fotos werden einander präsentiert und die Jugendlichen erzählen von der Situation:

→ Ist es dir schwer/leicht gefallen, im Alltag Genussmomente zu finden? Warum?

→ Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt?

→ Was hat den Moment besonders gemacht?

→ Nimmst du seit dieser Challenge Genuss bewusster wahr?

Die Fotos können ebenso in der App zur Verfügung gestellt werden.

Eine weitere Möglichkeit wäre, die wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Zeit in einem Video festzuhalten und öffentlich zur Verfügung zu stellen („5.2.1. Kurzvideo“).

Möglichkeit 4: Erstellung eines Videos

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 2–3 Stunden

Methode: Erstellung eines Drehbuchs

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Es gibt diverse Videos, die im Chat eingebettet sind. Jugendliche können sich ein Thema auswählen und dazu selbst ein Video kreieren mit passenden Inhalten („5.2.1. Kurzvideo“). Das kann von kurzen TikTok-Videos über Instagram-Beiträge bis hin zu längeren Informations- und Aufklärungsvideos reichen. Es gibt auch diverse Videos auf „Schweizer Deutsch“, da die App ihren Ursprung in der Schweiz hat. Man könnte diese beispielsweise neu kreieren.

Dazu wird ein Drehbuch erstellt, welches alle nötigen Aufgaben und Rollen erfasst, welche im Anschluss verteilt werden.

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 2 – 3 Stunden

Methode: Videodreh

Material: Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Der zuvor überlegte Inhalt wird nun in Form eines Videos erarbeitet.

Bei sehr gelungenen Videokreationen besteht auch – mit Einverständnis der handelnden Personen – die Möglichkeit, die Produkte tatsächlich in die App einfließen zu lassen.

MÖGLICHE MITMACH-AKTIVITÄTEN

Je nach Projekt:

→ Nikotin-Quiz

→ Videovorstellung

→ Genussübung: siehe 04_06_e02_Schokoladenmeditation_20210907.pdf,
siehe auch 4.6.2. „Projekttitel Genussübung 2.0“.

4.10.4.5 Ready4life Gesundheits App – Modul Social Media & Gaming

Dieses Projekt steht im Zusammenhang mit Ready4life, einer digitalen Coaching-App, die Jugendliche in der Förderung ihrer Lebenskompetenzen unterstützt. Ausführliche Infos zu Ready4life gibt es im Abschnitt „4.10 Themenübergreifende Coaching App Ready4life“.

THEMA: Sozialkompetenz stärken

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren

BEARBEITUNG DES READY4LIFE MODULS SOCIAL MEDIA & GAMING DURCH DIE JUGENDLICHEN

Dauer: Gemeinsam wird ein Zeitraum für die Durcharbeitung festgelegt (z.B. 4 Wochen) oder es können auch Zeitfenster festgelegt werden, in denen gemeinsam an dem Modul gearbeitet wird.

Methode: Erarbeitung des App-Moduls

Material: Smartphone

Übersicht über die Themen der einzelnen Level:

Modul	Level / Bonus-Level	Titel
Social Media & Gaming	B1	Get ready
	B1a	Spotlight: Wahre Geschichten
	B1b	Das Wissensduell
	B1c	Wer hats gesagt? Promi-Zitate
	B2	Goal Getter
	B2a	Kontrast-Konferenz: Das Debattenspiel
	B2b	Cyberschatten: Die dunkle Seite des Netzes
	B2c	Zielklar: Mit Wenn-Dann-Strategien zum Erfolg
	B3	Deep Dive
	B3a	Offline-Power: Durch kleine digitale Grenzen Zeit gewinnen
	B3b	Auf und Ab: Umgang mit Rückfällen
	B3c	Real oder Fake? Beauty-Standards und Filter-Wahn
	B4	Reflect & Grow

MÖGLICHE AKTIVITÄTEN DER JUGENDLICHEN:

Möglichkeit 1: Promi-Zitate

Dauer: 90–120 min

Methode: Recherche, Reflexion

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Gemeinsam wird das Bonuslevel „Wer hats gesagt?“ gespielt. Dabei geht es um Aussagen zum Thema Social Media und Gaming von Prominenten. In Anlehnung daran können Jugendliche sich selbst auf Recherche nach solchen Zitaten begeben. Je diverser die Aussagen sind, desto besser kann die Komplexität dieses Themas beleuchtet werden, in allen Vor- und Nachteilen. Beispiele für Promi-Aussagen:

→ „Ich merke, dass ich die Welt durch einen Bildschirm sehe, nicht mit meinen Augen.“ – Ed Sheeran

→ „Ich spielte ein Online-Spiel. Das Telefon klingelte und ich ignorierte es und ignorierte es.“ – Henry Cavill

→ „Ich bin dankbar für die Stimme, die Soziale Medien uns geben. Ich bin jedoch auch dankbar, mich daraus zurückziehen und den Moment leben zu können.“ – Selena Gomez

Die gefundenen Äußerungen werden auf einem Flip Chart festgehalten und interpretiert (Was ist die Kernaussage dahinter? Können Sie dem zustimmen? Hast du ähnliche Erfahrungen mit Social Media/ Gaming gemacht?)

Die weitere Ausarbeitung kann in Form eines Quiz oder Real or Fake stattfinden:

Möglichkeit 2: Quiz

Dauer: 2–3 Stunden

Methode: Erstellung eines Quiz

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Im Level B3c gibt es die Möglichkeit, innerhalb des Chatdialoges ein Quiz zu machen. Fragen dabei sind beispielsweise:

→ Achievements in Videospielen sind Belohnungen für das Erreichen bestimmter Ziele. Welche Probleme können diese Achievements mit sich bringen?

→ Womit beschäftigen sich “Modder”?

→ Auf einer Party hast du ein lustiges Foto von jemandem aus dem Freundeskreis gemacht. Darfst du das Foto online stellen?

Es können auch eigene Fakten zum Thema „Social Media und Gaming“ recherchiert und in ein Quiz verpackt werden.

Die Möglichkeit, ein eigenes Quiz zum Thema Social Media oder zum Thema Gaming zu erstellen, besteht mit Plattformen wie „Kahoot“ (https://kahoot.it/). Es folgt natürlich auf jede Frage auch eine Erklärung. Diese Erklärungen könnten z.B mittels Comic („5.2.3 Mit Canva ein Comic erstellen“) dargestellt werden oder mit einem kurzen Video („5.2.1. Kurzvideo“).

Möglichkeit 3: Real oder Fake

Dauer: 120 min

Methode: Diskussion

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: In einem Bonuslevel im Modul Social Media & Gaming geht es um Faktencheck im Internet. Dabei werden Bilder gezeigt, die so auch in Umlauf gebracht wurden, und die Teilnehmenden sollen einschätzen, ob diese Bilder auf Tatsachen beruhen oder gefälscht sind. Online gibt es auch eine ganze Reihe „Hoax-Quizzes“ (Hoax = Falschmeldung).

Die Gruppe kann selbst ein Hoax-Quiz erstellen (https://kahoot.it/).

Die Gruppe kann mittels Websites wie „Mimikama“ Falschmeldungen der Vergangenheit präsentieren und erarbeiten, wie man Fake-News aufdeckt.

Möglichkeit 4: Erstellung eines Videos

Teil 1 – 1. Termin

Dauer: 2–3 Stunden

Methode: Erstellung eines Drehbuchs

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Es gibt diverse Videos, die im Chat eingebettet sind. Jugendliche können sich ein Thema auswählen und dazu selbst ein Video kreieren („5.2.1. Kurzvideo“) mit passenden Inhalten. Das kann von kurzen TikTok Videos über Instagram-Beiträge bis hin zu längeren Informations- und Aufklärungsvideos reichen. Es gibt auch diverse Videos auf „Schweizer Deutsch“, da die App ihren Ursprung in der Schweiz hat. Man könnte diese beispielsweise neu kreieren.

Dazu wird ein Drehbuch erstellt, welches alle nötigen Aufgaben und Rollen erfasst, welche im Anschluss verteilt werden.

Teil 2 – 2. Termin

Dauer: 2–3 Stunden

Methode: Videodreh

Material: Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Der zuvor überlegte Inhalt wird nun in Form eines Videos erarbeitet („5.2.1. Kurzvideo“).

Bei sehr gelungenen Videokreationen besteht auch – mit Einverständnis der handelnden Personen – die Möglichkeit, die Produkte tatsächlich in die App einfließen zu lassen.

Möglichkeit 5: User Lifehacks

Teil 1 – 1. Termin

Dauer: 120 min

Methode: Diskussion, Reflexion

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Auseinandersetzung mit den bereits vorhandenen “User Lifehacks”: Während der Bearbeitung des Moduls „Social Media 6 Gaming” besteht die Möglichkeit, unter “User Lifehacks” Fotos zum Thema „Wie haben andere ohne Smartphone oder Computer Spaß?“ zu posten und auch die Strategien anderer Nutzer*innen für sich abzuspeichern, um bei Bedarf darauf zurückgreifen zu können („4.10.3 Bereich User Lifehacks“).

Gemeinsam mit der Gruppe kann eine Gruppendiskussion oder die Ausarbeitung der folgenden Fragen in Murmelgruppen stattfinden, die Ergebnisse werden auf Flipcharts festgehalten:

→ Was bedeutet Genuss für mich?

→ Wobei empfinde ich Genuss?

→ Welche Aktivitäten sind mir wichtig, bei denen Social Media und Gaming keine Rolle spielen?

Die Jugendlichen setzen sich die Aufgabe, für einen festgelegten Zeitpunkt (z.B. 2 Wochen) Genussmomente mittels Fotos zu dokumentieren.

Teil 2 – 2. Termin

Dauer: 60–90 min

Methode: Austausch und Reflexion, Videodreh

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Die gesammelten Fotos werden einander präsentiert und die Jugendlichen erzählen von der Situation:

→ Ist es dir schwer/ leicht gefallen, im Alltag Genussmomente zu finden? Warum?

→ Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt?

→ Was hat den Moment besonders gemacht?

→ Nimmst du seit dieser Challenge Genuss bewusster wahr?

Die Fotos können ebenso in der App zur Verfügung gestellt werden.

Eine weitere Möglichkeit wäre, die wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Zeit in einem Video („5.2.1. Kurzvideo“) festzuhalten und öffentlich zur Verfügung zu stellen.

IDEEN FÜR MITMACH-AKTIVITÄTEN:

→ Quiz

→ Real or Fake Test

4.10.4.6 Ready4life Gesundheits App – Modul Bewegung

Dieses Projekt steht im Zusammenhang mit Ready4life einer digitalen Coaching-App, die Jugendliche in der Förderung ihrer Lebenskompetenzen unterstützt. Ausführliche Infos zu Ready4life gibt es im Abschnitt „4.10 Themenübergreifende Coaching App Ready4life“.

THEMA: Bewegungsaktivitäten unterstützen und fördern

ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 14 Jahren

BEARBEITUNG DES READY4LIFE MODULS BEWEGUNG DURCH DIE JUGENDLICHEN

Dauer: Gemeinsam wird ein Zeitraum für die Durcharbeitung festgelegt (z.B. 4 Wochen) oder es können auch Zeitfenster festgelegt werden, in denen gemeinsam an dem Modul gearbeitet wird.

Methode: Erarbeitung des App-Moduls

Material: Smartphone

Übersicht über die Themen der einzelnen Level

Modul	Level / Bonus-Level	Titel
Bewegung	B1	Get ready
	B1a	Bewegung - warum überhaupt?
	B1b	Glauben an dich selbst, musst du
	B1c	I do it my way
	B2	Goal Getter
	B2a	Finde deinen Weg
	B2b	Vergiss mein nicht
	B2c	Cool down
	B3	Deep Dive
	B3a	Der Weg zum Erfolg
	B3b	Gemeinsam besser?
	B3c	Das 7-Minuten Workout
	B4	Reflect & Grow

MÖGLICHKEITEN ZUR WEITEREN AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM THEMA BEWEGUNG

Um die Auseinandersetzung mit dem Thema „Sozialkompetenz“ zu intensivieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Möglichkeit 1: Motivationstrainer*in:

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 60 min; es wird eine Zeitspanne für die Umsetzung der Maßnahme festgelegt

Methode: Diskussion

Material: Flipchart, Stifte, Sportkleidung

Inhalte, Ziele und Ablauf: Im Level B1c "I do it my way" geht es um die körperliche Aktivität im Zusammenhang mit dem sozialen Umfeld. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass es bei der Steigerung von körperlicher Aktivität wirklich hilfreich ist, wenn sich das Umfeld auch sportlich betätigt. Plötzlich wird es ganz normal, dass alle irgendwie aktiv sind, und man merkt, wie leicht es ist, Bewegung in den Tagesablauf zu bringen.

Wenn Personen aus deinem Freundeskreis sehr aktiv sind, motivieren sie ihr Umfeld und geben vielleicht coole Tipps. Einfach durch die Art, wie sie das anpacken, machen sie einem klar, wie man Sport in den Tag einbauen kann.

Im Bonuslevel werden diverse Tipps gegeben, wie man andere zu mehr Aktivitäten motivieren kann:

→ Organisiere gemeinsame Aktivitäten (z.B. gemeinsames Homeworkout über Zoom/ FaceTime).

→ Teile deine Ziele und deine Motivation mit deinem Umfeld (z.B. Schrittanzahl pro Tag).

→ Teile relevante Inhalte auf Social Media (z.B. inspirierendes Video über sportliche Aktivität).

→ Teile dein Wissen über körperliche Aktivität deinem sozialen Umfeld mit.

Möglichkeit A:

Die Gruppe setzt sich gemeinsam ein Ziel in Bezug auf mehr Bewegung und versucht dies über einen gewählten Zeitraum umzusetzen (z.B. einmal in der Woche gemeinsam Fußball, Volleyball spielen, Workout usw.).

Möglichkeit B:

Jede*r Einzelne setzt sich sein*ihr eigenes Fitnessziel und gibt dieses der Gruppe bekannt (z.B. 1x pro Woche laufen + ein Workout). Jede Woche werden gemeinsam als Gruppe die Ergebnisse getrackt (wurde das Wochenziel erreicht?) und sich gegenseitig zum Weitermachen motiviert.

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 60 min

Methode: Diskussion

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Nach Ablauf des festgelegten Zeitraums wird ein Resümee gezogen und gemeinsam die Erfahrungen reflektiert:

→ Ist es mir schwergefallen, durchzuhalten? Wenn ja, was hat es schwierig gemacht?

→ Was hat mich motiviert, weiterzumachen?

→ Wie fühle ich mich nach der Challenge?

→ Was kann ich mir aus dieser Challenge für meinen Alltag mitnehmen?

Die Jugendlichen bilden Murmelgruppen und tauschen sich zu den Fragen aus. Die Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten und im Anschluss der Gruppe präsentiert.

Möglichkeit 2: Videodreh

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 2–3 Stunden

Methode: Erstellung eines Drehbuchs

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Es gibt diverse Videos, die im Chat eingebettet sind. Jugendliche können sich ein Thema auswählen und dazu selbst ein Video kreieren mit passenden Inhalten („5.2.1. Kurzvideo"). Das kann von kurzen TikTok Videos über Instagram Beiträge bis hin zu längeren Informations- und Aufklärungsvideos reichen. Es gibt auch diverse Videos auf „Schweizer Deutsch", da die App ihren Ursprung in der Schweiz hat. Man könnte diese beispielsweise neu kreieren.

Dazu wird ein Drehbuch erstellt, welches alle nötigen Aufgaben und Rollen erfasst, welche im Anschluss verteilt werden.

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 2–3 Stunden

Methode: Videodreh

Material: Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Der zuvor überlegte Inhalt wird nun in Form eines Videos erarbeitet („5.2.1. Kurzvideo").

Bei sehr gelungenen Videokreationen besteht auch – mit Einverständnis der handelnden Personen – die Möglichkeit, die Produkte tatsächlich in die App einfließen zu lassen.

Möglichkeit 3: User Lifehacks

Teil 1 – 1. Termin:

Dauer: 120 min

Methode: Diskussion, Reflexion

Material: Flipchart, Stifte, Smartphone

Inhalte, Ziele und Ablauf: Auseinandersetzung mit den bereits vorhandenen "User Lifehacks": Während der Bearbeitung des Moduls „Bewegung" besteht die Möglichkeit, unter "User Lifehacks" Fotos zum Thema "Wie machst du am liebsten Sport? Mache ein Foto und lade es hoch." zu posten und auch die Strategien anderer Nutzer*innen für sich abzuspeichern, um bei Bedarf darauf zurückgreifen zu können („4.10.3 Bereich User Lifehacks").

Gemeinsam mit der Gruppe kann eine Gruppendiskussion oder die Ausarbeitung der folgenden Fragen in Murmelgruppen stattfinden, die Ergebnisse werden auf Flipcharts festgehalten:

→ Welche sportlichen Aktivitäten sind dir wichtig?

→ Wie kannst du dich zum Sport motivieren?

→ Wie kann man andere für Sport motivieren?

Im Anschluss setzt sich jede*r ein Ziel, wie er oder sie Bewegung innerhalb eines vereinbarten Zeitraums in den Alltag einbauen möchte. Dies wird mittels Fotos dokumentiert.

Teil 2 – 2. Termin:

Dauer: 60–90 min

Methode: Austausch und Reflexion, Videodreh

Material: Flipchart, Stifte

Inhalte, Ziele und Ablauf: Die gesammelten Fotos werden einander präsentiert und die Jugendlichen erzählen von der Situation:

→ Fällt es dir schwer/ leicht, Bewegung in deinen Alltag zu integrieren? Warum?

→ Wie hast du dich davor/ währenddessen/ danach gefühlt?

→ Woran hattest du besonders Spaß?

Die Fotos können ebenso in der App zur Verfügung gestellt werden.

Eine weitere Möglichkeit wäre, die wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Zeit in einem Video festzuhalten und öffentlich zur Verfügung zu stellen.

IDEE FÜR MITMACH-AKTIVITÄT:

Kurzer Input „Wie sich Bewegung auf unsere psychische Gesundheit auswirkt"+ Bewegungsspiel.

5. Informationen zur Projektdokumentation und Präsentation

In diesem Kapitel finden sich Informationen zur Dokumentation der Projekte und den Anforderungen für die Projektbroschüre. Außerdem gibt es eine Übersicht der Workshopangebote in Kooperation mit dem Medien Kultur Haus, die im Rahmen eines Projektes gebucht werden können.

5.1 Projektbroschüre und Gruppenpräsentation bei Eröffnung der Abschlussveranstaltungen

5.1.1. Gruppenfoto und Gruppenvideo

Um die Vielfalt der Projekte und die Breite der Initiative sichtbar zu machen, gibt es eine Broschüre mit allen Projekten der Jugendgesundheitskonferenzen 2027. Neben der bereits eingereichten Projektbeschreibung, benötigen wir ein **Gruppenfoto**. Bei der Abschlussveranstaltung am 29. Juni 2027 ist außerdem geplant, ALLE teilnehmende Jugendlichen auf den großen Screen in den Hörsaal 1 der PH OÖ „zu bringen". Dazu bitte ein kurzes **Gruppenvideo** (max. 10 Sekunden, im Querformat 16:9) übermitteln. Gerne dürfen die Jugendlichen im Video in Action sein (winken, springen,...).

5.1.2. Kurzdokumentation des durchgeführten Projekts:

Kurze Projektbeschreibung und Projektziele (900 – 1500 Zeichen inkl. Leerzeichen).

5.2. Möglichkeiten der Projektdokumentation bzw. der Projektpräsentation im Rahmen der Abschluss-veranstaltungen

5.2.1. Kurzvideo

Videobearbeitung ist mittlerweile einfach auf dem Smartphone möglich, sodass keine spezielle Hardware mehr benötigt wird. Jugendliche können mit ihren eigenen Geräten arbeiten, geeignete Software ist frei verfügbar und den Jugendlichen oftmals bereits bekannt. Zudem stehen Online-Tutorials zur Verfügung und es gibt telefonische Unterstützung durch das Medien Kultur Haus Wels bei auftretenden Fragen.

Für die filmische Dokumentation der Projekte können die Jugendlichen Handys oder Tablets verwenden. Es stehen zwei Möglichkeiten zur Verfügung:

→ **Variante 1:** Ein fertig geschnittener Film (max. 5 Minuten lang)

→ **Variante 2:** Rohdaten, ungeschnittene Videodaten (kurze Clips von 5 Sekunden bis max. 1 Minute, gesamtes Rohmaterial darf max. 10 Minuten lang sein). Kooperationspartner schneiden daraus einen Film (max. 5 Minuten lang).

Kriterien für die Dokumentation und die Clips:

→ Video kann mit dem Handy gefilmt werden (am besten Full HD 1920x1080, 16:9)

→ Alle Videos und Fotos bitte im Hochformat!

→ Ton: wenig Hintergrundgeräusche, sprechende Personen nahe am Mikrofon (ca. 1 Meter)

→ Alle am Projekt beteiligten Personen sollen gezeigt werden

→ Entstehungsschritte und Ergebnisse dokumentieren

→ Datei mit Projekttitel und Name der (Bildungs-)Einrichtung benennen

Kontakt bei Fragen: Viktoria Reiter, M.A. (Institut Suchtprävention, pro mente OÖ)
E-Mail: viktoria.reiter@praevention.at, Telefon: 0664 / 84 05 155

Empfohlene Software: CapCut oder VN (beides kostenlos, für Smartphone und PC)

Online-Tutorials und Musik:

→ Tutorial: CapCut am Smartphone

→ Tutorial: CapCut am PC

→ Link zu kostenloser, lizenzfreier Musik

→ Tutorial VN – Videobearbeiter

Wenn es nicht gewünscht ist Videos zu erstellen, ist es alternativ möglich mindestens 10 Fotos zu senden.

5.2.2 Gestaltung einer Mitmach-Aktion bzw. eines Workshops oder eines Infostandes bei der Abschlussveranstaltung am 29. Juni 2027

Wie bereits in Kapitel 1.1.5. „Besuch der Jugendgesundheitskonferenz 2027“ erwähnt, wollen wir den Jugendlichen, **die wollen** eine Bühne bzw. einen Platz geben ihr Projekt zu präsentieren. Folgende Möglichkeiten gibt es:

→ Projektpräsentation im Rahmen eines etwa 30-minütigen Workshops, der von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter des Institut Suchtprävention moderiert wird.

→ Präsentation auf der Bühne (Länge nach individueller Absprache)

→ Präsentation in Form eines Infostandes (je nach Verfügbarkeit)

5.2.3 Mit Canva ein Comic erstellen

Mit Canva lassen sich einfach ansprechende Designs gestalten. Dank Drag-&-Drop können Grafiken, Texte und weitere Elemente hinzugefügt werden. In der PC-Version können Präsentationen, Webseiten und mehr gestaltet werden. Es gibt viele kostenlose Vorlagen, Videos und Musikstücke. Neu sind KI-gestützte Funktionen wie der Canva Assistant und Magic Media.

→ Tutorial für Comic-Erstellung mit Canva

5.2.4 Minimagazin

Die Projektumsetzung sowie das Ergebnis kann auch in Form eines Minimagazins festgehalten werden, beispielsweise für die Sammlung von Rezepten. Das **PDF-Format** ist für diesen Zweck eine gute Wahl.

5.2.5 Podcast

Ein weiteres Umsetzungsformat kann ein Podcast sein. Für die Dokumentation ist es nicht notwendig den gesamten Podcast zu übermitteln, es ist ausreichend Ausschnitte von einer Länge von etwa 5 Minuten zu senden.

5.2.6 Trickfilm

Auch die Erstellung eines Trickfilms ist ein geeignetes Medium, um ein Projekt zu gestalten. Auch dabei gilt, es ist nicht nötig den gesamten Film zu übermitteln. Ausschnitte, die „durch den Film führen“ sind ausreichend.

5.2.7 Workshop-Angebote in Kooperation mit dem Medien Kultur Hauses Wels

Das Medien Kultur Haus ist für Bildungseinrichtungen eine Anlaufstelle für Kultur, digitale Bildung und Media Literacy. Das pädagogische Konzept basiert auf der über 20-jährigen Erfahrung des Medien Kultur Hauses Wels in der Vermittlung von Medienkompetenz für Kinder und Jugendliche.

Im Rahmen der Initiative Jugendgesundheitskonferenzen bietet das Medien Kultur Haus Wels drei unterschiedliche Workshops zur Dokumentation und Präsentation der eingereichten Projekte an. Die Kosten der Workshops können aus der erhaltenen Projektförderung finanziert werden. **Das Paket umfasst den Workshop sowie die Foto- und Filmdokumentation.**

Die Termine sind direkt mit dem Medien Kultur Haus Wels zu vereinbaren.

Vorbereitung in der (Bildungs-)Einrichtung: Die Aspekte der psychischen Gesundheit sollen mit den Jugendlichen vorbesprochen werden.

Das Medien Kultur Haus Wels stellt insgesamt zehn Workshop-Termine zur Verfügung.

Kontakt, Information und Terminvereinbarung:
Mag.ª Elisabeth Zach
E-Mail: e.zach@medienkulturhaus.at
Telefon: 07242 / 207030
www.medienkulturhaus.at

Die Workshops finden alle im Medien Kultur Haus in den MKH-Studios statt (Pollheimerstraße 17, 4600 Wels)

RADIO-/AUDIO-WORKSHOP „LAUT GEDACHT“

Dauer: 3–4 Std. (je nach Gruppengröße)

Kosten: Euro 400,- (inkl. Filmdokumentation)

Gruppengröße: 6 - ca. 25 Personen

Alter: Ab 12 Jahren

In diesem Workshop produzieren Jugendliche eigene Audiobeiträge zu Themen rund um mentale Gesundheit. Sie setzen sich kreativ mit ihren Erfahrungen und Gedanken auseinander und lernen gleichzeitig medienpraktische Grundlagen: von Audio-Storytelling über Interviewtechniken bis hin zu Aufnahme und Schnitt.

Ob kurze Umfragen, gesprochene Texte, Klangcollagen oder Mini-Podcasts – die Beiträge entstehen in Kleingruppen und spiegeln wieder, was junge Menschen aktuell beschäftigt. Der Workshop schafft Raum für Reflexion, stärkt Medienkompetenz und macht psychische Gesundheit auf eine zugängliche, kreative Weise zum Thema.

TRICKFILMWORKSHOP „IN BEWEGUNG“

Dauer: 3 Stunden

Kosten: Euro 400,- (inkl. Filmdokumentation)

Gruppengröße: 6 - ca. 25 Personen

Alter: jedes Alter

In diesem 3-stündigen Workshop dreht sich alles um Trickfilm, Kreativität und mentale Gesundheit. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen der Stop-Motion Technik kennen und erwecken ausgeschnittene Zeichnungen, Alltagsgegenstände, Knetfiguren und andere Materialien zum Leben. In kleinen Teams entwickeln die Jugendlichen eigene Ideen und setzen sie Bild für Bild in kurze Trickfilme um.

FERNSEHSENDUNG „ON AIR“

Dauer: 4-5 Std. (je nach Gruppengröße)

Kosten: Euro 400,- (inkl. Filmdokumentation)

Gruppengröße: 10 – ca. 25 Personen

Alter: Ab 14 Jahren

Kamera läuft – und wir reden über das, was uns bewegt.

In diesem Workshop wird die Gruppe zu einem echten Fernsehteam. Gemeinsam entwickeln die Jugendlichen eine eigene Fernsehsendung rund um Themen der psychischen und sozialen Gesundheit.

Dabei übernehmen sie unterschiedliche Rollen: Sie werden Moderator*innen und Gäste, stehen hinter der Kamera, kümmern sich um Licht und Ton oder übernehmen Aufgaben in der Regie und im Live-Filmschnitt. Von der Themenfindung über die Vorbereitung und Gestaltung des Sets bis zur Aufnahme der Sendung entsteht die Produktion gemeinsam.

Der kreative Zugang über Fernsehen und Medien schafft dabei einen geschützten Rahmen, um wichtige Themen anzusprechen, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

6 Anhang

6.1 Arbeitsblatt Photovoice

Titel des Fotos:

Was ist auf dem Foto?

Was passiert dort wirklich?

Warum ist das so?

Was hat das mit meinem Leben zu tun?

Was soll anders sein?

6.2 Stressfragebogen[1]

FRAGEBOGEN: WOHER KOMMT MEIN STRESS?

Mit diesem Stresstest findest du heraus, wie groß dein Schulstress ist!
So geht's: Lies dir die Aussagen genau durch. Trifft ein Satz auf dich zu, dann kreuze den Kreis an. Trifft ein Satz nicht zu, dann lässt du das Feld leer.

	A	B	C	D	E
Im Unterricht gehen mir andere Gedanken durch den Kopf.				○	
Bei den Schularbeiten komme ich oft unter Zeitdruck.	○				
Es gibt kein Schulfach, das ich wirklich mag.			○		
Meine Eltern verlangen immer, dass ich mehr lerne.					○
Wenn ich vor der Klasse reden soll, bin ich immer ganz nervös.		○			
Mir fällt es schwer, mit der Hausaufgabe anzufangen.	○				
Ich glaube, nur Streber*innen haben Spaß an der Schule.			○		
Vor bestimmten Lehrpersonen habe ich Angst.					○
Geräusche und Störungen lenken mich leicht ab.				○	
Für Prüfungen lerne ich meistens erst am letzten Tag.	○				
Nach Prüfungen fühle ich mich oft schlecht.		○			
Ich habe in meinen Schulsachen ein großes Durcheinander.	○				
Mir wird komisch im Magen, wenn ich an Prüfungen denke.		○			
Ich schlafe schlecht vor Schularbeiten oder Prüfungen.		○			
Ich schreibe mir nicht auf, wann Schularbeiten und Tests sind.	○				
Ich kann mich nur kurze Zeit auf das Lernen konzentrieren.				○	
Mir vergeht die gute Laune, wenn ich an die Hausaufgabe denke.			○		
Ich traue mich nicht zu fragen, wenn ich mich nicht auskenne.					○
Wenn ich mich geärgert habe, ist es mit dem Lernen vorbei.				○	
Bei Prüfungen ist das Gelernte wie weggeblasen.		○			
In vielen Fächern habe ich gar keine Lust zu lernen.			○		
Ich fühle mich in meiner Klasse nicht besonders wohl.					○
Das Beste an der Schule sind die Pausen und die Ferien.			○		
Ich möchte meine Eltern nicht mit schlechten Noten enttäuschen.					○
Beim Lernen denke ich an Dinge, die ich noch erledigen muss.				○	
SUMME:					
GESAMTSUMME:	**A**	**B**	**C**	**D**	**E**

A: Mängel in der Arbeitshaltung/Lernmethoden **B:** Prüfungsangst **C:** Schulunlust **D:** Konzentrationsprobleme **E:** Leistungsdruck (von Eltern, Lehrer*innen, ...)

AUSWERTUNG: Zähle, wie viele Kreuzchen du in jeder Spalte (A, B, C etc.) und wie viele du insgesamt gemacht hast!
- **0–8 Kreuzchen:** Du kannst froh sein, die Schule macht dir kaum Stress!
- **9–17 Kreuzchen:** Dir geht es wie vielen: Gelegentlich bringt dich die Schule in stressige Situationen, aber meist kommst du gut damit zurecht.
- **18–25 Kreuzchen:** Dein Stress mit dem Lernen ist ziemlich groß. Schau nach, welcher Buchstabe am öftesten angekreuzt ist. In diesem Bereich solltest du etwas tun!

1 Quelle: PLUS – Das österreichische Präventionsprogramm

6.3 20 Entspannungsübungen

1. Mit der Zunge die Zähne putzen

Das geht so: Im geschlossenen Mund putzt du deine Zähne mit der Zunge. Und zwar jeden Zahn einzeln und von allen möglichen Seiten her. Zum Schluss dehnst du die Zunge nach oben hin gegen den Rachen. Das löst eine vertiefte Atmung aus und entspannt. Der Zungenmuskel nimmt im Hirn großen Raum ein. Mit dieser Übung wird also die gesamte Hirntätigkeit stimuliert. Und wenn der gefürchtete Moment gekommen ist … Es ist so weit. Du stehst vor der Klasse und musst deinen Vortrag halten

… Lass den Blick über deine Kolleginnen und Kollegen schweifen, bleib ruhig, nimm dir Zeit, nimm zwei, drei tiefe Atemzüge durch die Nase, bevor du zu sprechen beginnst.

2. Gorilla-Übung

Bei der Gorilla-Übung wird angesammelter Schleim gelöst und kann leichter aus den Atemwegen in den Rachen geräuspert werden. Das schont die Lungen und Bronchien. Dazu wirst du mit dieser Übung locker:

Klopfe dir selber mit beiden Fäusten oder mit flachen Händen locker auf die Brust. Gleichzeitig summe oder singe laut „AAA …“ oder „OOO …“ oder einen anderen Vokal. Das sieht ein bisschen wie ein Gorilla aus.

Sobald der Ton leiser wird, lasse die Arme seitlich fallen – das Einatmen geschieht von alleine. Lass den Atemstrom durch die Nase ziehen und beobachte dabei dein Atemgefühl. Beim Ausatmen kannst du genussvoll stöhnen. Wiederhole das Klopfen drei- bis fünfmal. Danach klopfe mit dem Handrücken ebenfalls drei- bis fünfmal von unten auf deinen Brustkorb im Rücken. Beobachte, ob dir das Atmen nach dieser Übung leichter fällt. Spürst du den größeren Atemraum?

3. (Brustkorb-) Walzer

Beim Ausatmen klopfst du dir abwechselnd nacheinander mit der rechten und linken Faust locker von allen Seiten auf den Brustkorb, von vorne auf die Brust, von oben auf die Schultern, von hinten auf den oberen Rücken und um die Taille.

Atme durch die Nase ein und beginne beim Ausatmen wieder mit Klopfen.

4. Antenne ausfahren

Eine kleine nützliche Übung vor einer Prüfung, einem wichtigen Gespräch oder zum Wach werden. Die Übung regt die Durchblutung an und steigert die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit.

Sie geht so: Streiche deine Ohrmuscheln kräftig aus, knete sie sachte, jeweils von der Mitte nach außen. Lass dir etwas Zeit, behandle dein Ohr so lange, bis es ganz warm wird. Zum Schluss streiche einige Male über den Knorpelrand und das Innere der Ohrmuschel. Anschließend streiche mit allen Fingern den Hals entlang Richtung Schlüsselbein. Behandle deine Ohren nacheinander. So nimmst du die Veränderungen des gekneteten Ohrs verglichen mit dem nicht behandelten wahr.

5. Natürlich atmen

Drücke während des Einatmens mit Daumen und Zeigefingern leicht auf die Nasenflügel. Atme so eine Weile ganz ruhig ein und aus. Der Luftstrom wird gebremst, du spürst einen leichten Widerstand und die Luft gelangt zu wichtigen Sensoren in der Nase, die normalerweise nicht so stark mit Luft versorgt werden. Dein Hirn registriert den regelmäßigen Luftdurchzug als ruhig und vermittelt diese Ruhe dem ganzen Körper.

6. Atmen und zählen

Langsam einatmen – bis 5 zählen – eine kurze Pause einlegen – ausatmen – bis 8 zählen. Diesen Rhythmus 5x wiederholen!

7. Augen zu!

Reibe deine Hände, bis sie warm sind. Lege die Hände wie Schalen so über die Augen, dass kein Licht mehr zu sehen ist (aber nicht drücken!). Bleibe nun so 3 Minuten lang und spüre die Wärme der Hände!

8. Hochspannung!

Du sitzt auf einem Stuhl, beide Hände liegen auf den Oberschenkeln. Nun ballst du eine Hand 15 Sekunden lang ganz fest zu einer Faust! Danach 15 Sekunden entspannen und die andere Hand zur Faust ballen. Ev. noch einen Durchgang machen!

9. Fingerballett

Fingerkuppen beider Hände aufeinanderlegen: Druck verändern, Finger spreizen, schneller und langsamer werden, beugen und strecken, … Eventuell auch mit dem Sitznachbarn als Partnerübung probieren!

10. Zehentango

Die Zehen in den Schuhen bewegen: krallen, strecken, spreizen, drehen – mehrmals hintereinander, mit beiden Füßen gleichzeitig, mit beiden Füßen eine andere Bewegung.

11. Schulterkreisen

Einatmen und Schultern nach oben ziehen. Eine kurze Zeit so halten, dann ausatmen und die Schultern sinken lassen. Langsam in einen Kreislauf kommen und einige Male wiederholen.

12. Tai-Chi-Meereswellen

Du stehst aufrecht mit leicht gebeugten Knien. Das Gewicht wird nun leicht von einem Bein auf das andere verlagert. Nach zwei Wiederholungen werden nun auch die Arme mitgenommen: Bei jeder Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein beginnt der rechte Arm nach vorne oben zu steigen, beim linken Bein der linke Arm. Die Arme wirken dabei so leicht, als ob sie von einem Marionettenspieler hinaufgezogen und langsam wieder abgesenkt werden.

13. Wechselnder Untergrund

Mach die Augen zu und stelle dir einen Weg vor, den wir jetzt gemeinsam – aber jeder für sich – langsam gehen: Zuerst folgen wir einer asphaltierten Straße, dann biegen wir auf einen schottrigen Feldweg ein, nun treten wir auf die Wiese hinaus, jetzt wird es sumpfig, nun müssen wir durch einen kleinen Bach waten, … und zuletzt kommen wir wieder hier in der Schule an.

14. Jahreszeiten

Mach die Augen zu und stelle dir vor, du bist eine Pflanze auf der Wiese. Wie geht's der im Lauf der Jahreszeiten? (Witterung beschreiben!)

15. Einmal ein Baum sein

Jedes Kind stellt sich vor, es sei ein Baum, welcher sich langsam im Wind hin und her bewegt.

16. Nackenkneten

Setze dich aufrecht hin und knete dir abwechselnd mit der linken und der rechten Hand deinen Nacken!

17. Tigeratmung

Du hebst die Arme und atmest gleichzeitig mit einem Zischlaut ein. Mit gekrallten Fingern dann dreimal auf krrr … ausatmen und mit uhh … und der vierten Ausatmung die Übung beenden.

18. Rakete

Du beginnst leise in der Hocke, steigerst dich und wirst immer lauter und schneller und mit einem Sprung mit gestreckten Armen explodiert/ startet die Rakete.

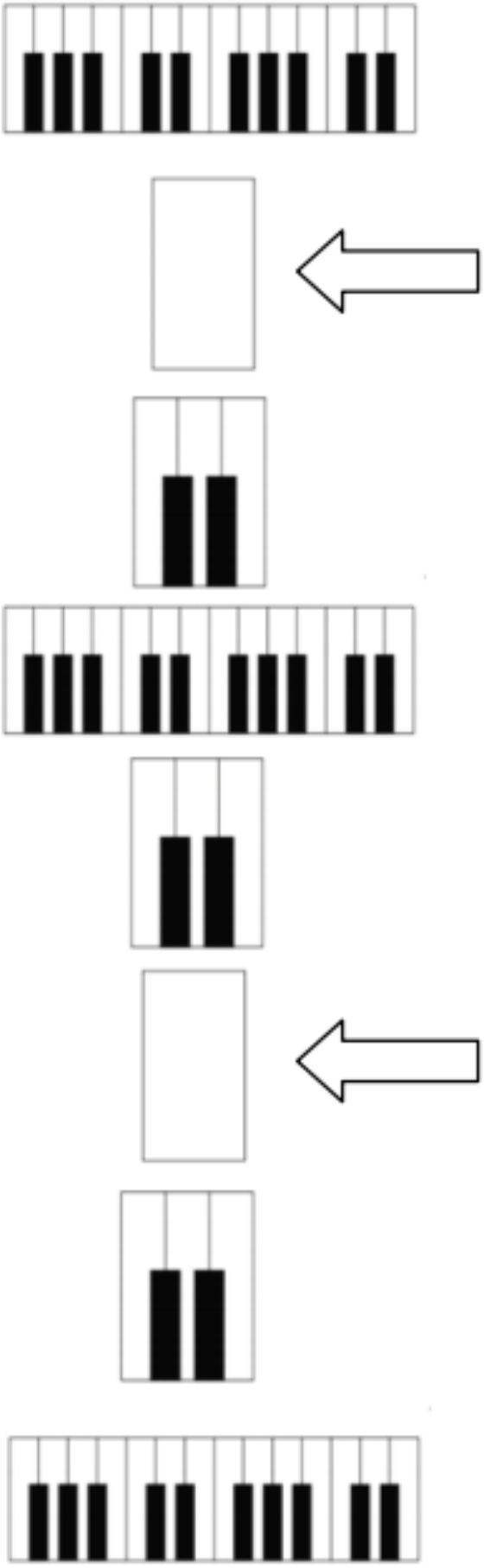
19. Klangschale

Höre dem Gong einer Klangschale so lange nach, bis niemand aus der Klasse mehr etwas hört.

20. Ausatmen

Atme auf fff so lange aus, bis keine Luft mehr kommt, und dann ganz tief einatmen. Dreimal wiederholen.

6.4 Arbeitsblatt „Erweitertes Klaviermodell“



6.5 Arbeitsblatt „Activity – Pantomime der Gefühle und Empfindungen“

Ich bin wütend.	**Ich bin enttäuscht.**
Ich ekle mich.	**Ich bin unzufrieden.**
Ich bin traurig.	**Ich bin ängstlich.**
Ich bin neidisch.	**Ich bin zufrieden.**
Ich bin verliebt.	**Ich bin schlecht gelaunt.**
Ich bin frustriert.	**Ich bin sauer.**
Ich bin einsam.	**Ich bin ausgelassen.**
Ich schäme mich.	**Ich bin cool.**
Ich bin gut gelaunt/lustig.	**Ich bin unsicher.**
Ich bin eifersüchtig.	**Ich bin aufgeregt.**
Ich bin im Stress.	**Ich bin erschöpft.**
Ich fühle mich ausgeschlossen.	**Mir ist langweilig.**
Ich bin besorgt.	**Ich bin überrascht.**

6.6 Arbeitsblatt „Faktencheck Pubertät“

Was bedeutet das *Sternchen?

Mit dem Sternchen möchten wir auch in der Schriftsprache aufzeigen, dass es mehr gibt als Frau und Mann. Deshalb schreiben wir zum Beispiel: Lehrer*in oder Schüler*innen. Das Sternchen steht für alle Menschen, die sich nicht (nur) als Frau oder Mann verstehen. Wir möchten so alle Menschen ansprechen, egal wie sie sich bezeichnen oder fühlen.[1]

Nachdem du dir die beiden Videos „Pubertät“ mit deiner Klasse angeschaut hast, beantworte die folgenden Fragen. Du kannst auch Schulbücher oder Aufklärungsbücher zu Hilfe nehmen. Wenn notwendig, bitte deine*n Lehrer*in um Hilfe.

→ **In welchem Alter beginnt die Pubertät? Gibt es hier einen Unterschied zwischen Mädchen und Buben?**

_____

_____

_____

→ **Was bedeutet Pubertät eigentlich?**

_____

_____

_____

→ **Welche körperlichen Veränderungen beginnen bei Mädchen mit Eintritt in die Pubertät?**
Benenne mindestens 5 Merkmale.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

1 Quelle: Frau. Mann. Und noch viel mehr. Eine Broschüre in Leichter Sprache vom Verein Leicht Lesen.

→ **Welche körperlichen Veränderungen beginnen bei Buben mit Eintritt in die Pubertät?**
Benenne mindestens 5 Merkmale.

→ **Wodurch wird die Pubertät im Körper ausgelöst?**
Erkläre deine Antwort kurz in einem oder mehreren Sätzen.

→ **Welche Veränderungen in der Gefühlswelt können in der Pubertät auftreten?**

→ **Ist die Pubertät die einzige große Veränderung im Leben eines Menschen?**

Antworten „Faktencheck Pubertät“

→ In welchem Alter beginnt die Pubertät? Gibt es hier einen Unterschied zwischen Mädchen und Buben?

Die Pubertät beginnt bei Mädchen etwas früher, etwa im Alter zwischen 8 und 10 Jahren. Bei Buben fängt sie mit ca. 10 Jahren an. Bei manchen Kindern startet der Prozess viel später, auch das ist normal.

→ Was bedeutet Pubertät eigentlich?

Die Pubertät ist ein Veränderungsprozess. Ein anderes Wort dafür ist: Geschlechtsreife. Das bedeutet, dass der Körper fruchtbar wird und ein Kind bekommen oder zeugen kann.

→ Welche körperlichen Veränderungen beginnen bei Mädchen mit Eintritt in die Pubertät?

- Haare an verschiedenen Körperstellen
- Brüste wachsen
- Becken wird breiter
- Manchmal entstehen Pickel
- Scheidenlippen/Vulvalippen wachsen und verändern die Form
- Menstruation tritt ein

→ Welche körperlichen Veränderungen beginnen bei Buben mit Eintritt in die Pubertät?

- Haare an verschiedenen Körperstellen
- Stimmbruch
- Bartwuchs
- Rücken und Brust werden breiter
- Manchmal entstehen Pickel
- Erster Samenerguss
- Hoden, Penis wachsen und verändern auch Form und Farbe

→ Wodurch wird die Pubertät im Körper ausgelöst?

Ausgelöst wird die Pubertät durch Hormone im Körper. Hormone sind Botenstoffe in der Blutbahn, die dem Körper sagen, was er tun soll. Sie bestimmen auch oft, wie du dich fühlst.

→ Welche Veränderungen in der Gefühlswelt können in der Pubertät auftreten?

In der Stimmungslage kann es Auf und Abs geben, in einem Moment macht vieles Spaß, im nächsten ist man genervt und will allein sein und schlechte Laune haben. Eltern können anfangen mehr zu nerven, obwohl man sie sehr lieb hat, manchmal gibt es mehr Streit. Das ist ok und normal. Manchmal wird es wichtiger, mehr Zeit mit Freund*innen zu verbringen. Verliebt Sein kann sich jetzt noch mal ganz neu und anders anfühlen.

→ Ist die Pubertät die einzige große Veränderung im Leben eines Menschen?

Nein – das Leben verändert sich einfach immer!

AUTOR*INNEN

Peter Eberle, Dieter Geigle, Nicole Hartmann, Anna Kaiser, Dietmar Krenmayr, Katharina Mittermüller, Violetta Palka, Markus Peböck, Ilse Polleichtner, Andreas Reiter, David Vogl, Elisabeth Zach

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Institut Suchtprävention von pro mente OÖ, Hirschgasse 44, 4020 Linz
ZVR 811735276 | www.praevention.at
3. Auflage 2026

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.

pro mente OÖ | institut sucht prävention pro mente OÖ

VORSORGEMITTEL DER BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

LAND OBERÖSTERREICH | ober österreich