

# Wissen, was zu tun ist

Psychische Beeinträchtigungen sind seit der COVID-19-Pandemie bei Jugendlichen häufiger geworden. Eine „Toolbox“ soll Jugendarbeiter:innen unterstützen, besser damit umzugehen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Jugendarbeiter:innen und Leiter:innen von Jugendgruppen sind für Heranwachsende oft auch Ansprechpersonen bei persönlichen Problemen. Manchmal sind sie sogar die einzigen Erwachsenen, denen Teenager anvertrauen, wie es ihnen wirklich geht. Das kann bei den Pfadfinderinnen und Pfadfindern oder Roten Falken ebenso der Fall sein, wie in der Jungschar, bei der Landjugend, im Sport- oder Musikverein, einem Jugendzentrum, im Streetwork oder

anderen Organisationen für Jugendliche. Manchmal werden auch vermeintliche oder tatsächliche psychosoziale Beeinträchtigungen offensichtlich oder von jungen Menschen angesprochen. Für die – oft selbst noch jungen – Jugendarbeiter:innen ist es nicht immer einfach damit umzugehen.

Das aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt

„TOPSY – Toolbox Psychische Gesundheit“ soll alle haupt- und ehrenamtlich tätigen Menschen unterstützen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen zwölf und 25 Jahren arbeiten und selbst keine psychosoziale Ausbildung haben. Es wird von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit oder kurz Kinderliga gemeinsam mit der Bundesjugendvertretung seit März 2022 umgesetzt und wendet sich neben Jugendarbeiterinnen und Jugendar-



**Michaela Fasching:**  
„Die COVID-19-Pandemie, aber auch die globalen Krisen, die wir seither erleben, haben sich negativ auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ausgewirkt.“



**Ekim San:**  
„Das Projekt soll auch dazu dienen, psychische Belastungen zu entstigmatisieren.“

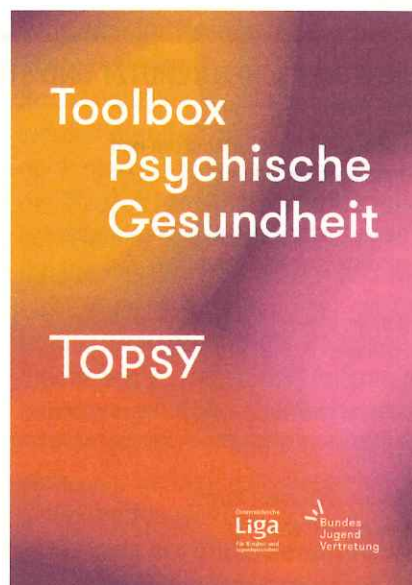
beitern unter anderem auch an Lehrkräfte und Personen in der Gesundheitsversorgung, wie etwa Physio- und Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Logopädinnen und Logopäden sowie Diätologinnen und Diätologen.

„Wir haben eine Broschüre zusammengestellt, die Grundlagenwissen zur psychischen Gesundheit enthält sowie Handlungswissen – zum Beispiel zur Gesprächsführung – und schließlich auch Wissen dafür, was in einer Notfallsituation zu tun ist“, erklärt Michaela Fasching von der Kinderliga. Diese übersichtlich gestaltete „Toolbox“ soll Jugendarbeiter:innen auch dabei unterstützen, besser einschätzen zu können, wo ihre Grenzen liegen und wann sie auf professionelle Hilfe durch Psychologinnen und Psychologen sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verweisen sollten sowie wann eine psychiatrische Versorgung notwendig ist.

### Die Nachfrage ist hoch

Um die Wissenssammlung zu erstellen, wurde zunächst eine Literaturrecher-

che durchgeführt und erhoben, welche Materialien zu dem Thema schon vorhanden sind. In Fokusgruppen mit Jugendvertreter:innen und Personen aus der Gesundheitsversorgung wurde festgestellt, zu welchen Fragen an erster Stelle Antworten gegeben werden sollen und welches Know-how in der Toolbox enthalten sein soll. Eine Gruppe von acht Expertinnen und Experten hat in allen Arbeitsphasen an deren Entstehung mitgewirkt. Seit März 2023 gibt es nunmehr die 64 Seiten starke Broschüre „Toolbox Psychische Gesundheit“. Sie ist unter <https://bjv.at/topsy> als PDF verfügbar.



„Speziell die COVID-19-Pandemie, aber auch die globalen Krisen, die wir seither erleben, haben sich negativ auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ausgewirkt“, weiß Michaela Fasching. Seither seien auch Anfragen zur psychosozialen Gesundheit bei der Kinderliga und deren Mitgliedsorganisationen deutlich häufiger geworden. Die negativen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie sind durch nationale und internationale Studien belegt. So wurden etwa in einer 2021 publizierten

## DIE PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT FÖRDERN

Das Projekt „TOPSY – Toolbox Psychische Gesundheit“ ist Teil eines Projektcalls, durch den die psychosoziale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gestärkt werden soll. Dieser wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz und in Kooperation mit diesem vom Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung und dem Fonds Gesundes Österreich umgesetzt. Es werden Projekte zu den beiden folgenden Themen unterstützt:

- Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Förderung eines positiven (Körper-)Selbstbildes und Reduktion des Gewichtsstigmas

Acht Projekte von jeweils zweijähriger Dauer wurden 2022 begonnen, weitere sechs wurden 2023 gestartet. Auf der Website <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at/kozug/umsetzungprojekte> sind weitere Informationen dazu nachzulesen.

Erhebung der Donau-Universität unter rund 3.000 Vierzehn- bis Sechszehnjährigen bei fast zwei Dritteln der Befragten Symptome von Essstörungen und bei mehr als der Hälfte Anzeichen von depressiven Verstimmungen festgestellt. Seither ist es zwar nach Einschätzung von Fachleuten zu einer Erholung gekommen. Doch die Nachwirkungen sind immer noch spürbar.

## INFO & KONTAKT

### Projektleiterin:

Michaela Fasching  
Tel. 0660/903 22 22  
fasching@kinderjugendgesundheit.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Ekim San  
Tel. 01/895 04 00-217  
ekim.san@goeg.at

**Workshops und Vernetzungstreffen**

Die Wissenssammlung ist freilich nur ein Element des Projektes. 3-stündige Workshops in denen die Grundinhalte der Toolbox überblicksartig vermittelt werden, sind ein weiteres. Diese finden bis Ende 2023 in ganz Österreich statt und im Anschluss werden regionale Vernetzungstreffen abgehalten, in denen sich Personen aus der Jugendarbeit und Gesundheitsversorgung mit Vertreterinnen und Vertretern der Kinder- und Jugendhilfe, der Kinder- und Jugend-Psychologie und Psychotherapie sowie anderen Akteurinnen und Akteuren aus dem Bereich der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen austauschen

können. Ziel ist es, Wissen über regionale Anlaufstellen und Hilfsstrukturen zu erwerben, etwaige Barrieren abzubauen und das gegenseitige Verständnis zu erhöhen.

„Insgesamt betrachtet soll das Projekt auch dazu dienen, psychische Belastungen zu entstigmatisieren und die psychosoziale Gesundheitskompetenz zu erhöhen – sowohl bei den Jugendarbeiterinnen und -arbeitern als auch bei den von ihnen begleiteten jungen Menschen“, betont *Ekim San*, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich für das Thema psychosoziale Gesundheit zuständig ist. Konkret befasst sich die Toolbox unter anderem auch mit Mythen und falschen Informationen über psychische Beschwerden

und stellt diese richtig. Methoden zur Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge sind ebenfalls Teil der kompakten Faktensammlung. Diese werden in Form von Spielen vermittelt, welche Jugendarbeiter:innen mit jungen Menschen erproben können. Dazu gehören etwa eine „Activity-Pantomime der Gefühle und Empfindungen“ oder die „Selbstwert-Box“. Diese soll dazu dienen, sich der eigenen Stärken besser bewusst zu werden. Das Projekt läuft noch bis Anfang 2024 und soll am 28. Februar mit einer großen Veranstaltung in der Wiener Urania abgeschlossen werden. Unter <https://www.kinderjugendgesundheit.at/themen-schwerpunkte/topsy> sind weitere Informationen nachzulesen.

**WAS JUNGE MENSCHEN SCHÜTZT UND STÜTZT**

Die „Toolbox Psychische Gesundheit“ enthält unter anderem auch eine Beschreibung der Schutzfaktoren für die psychosoziale Gesundheit sowie der „Ressourcen“, welche die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen.

**Persönliche Ressourcen und Schutzfaktoren sind:**

- positive Selbstwahrnehmung (Selbstwert, Selbstkonzept, Identität)
- positive Lebenseinstellung (Zuversicht und Vertrauen, dass Dinge sich positiv entwickeln oder einen übergeordneten Sinn besitzen)
- Selbstkontrolle und Selbstregulation
- realistische Selbsteinschätzung und Zielorientierung
- Selbstwirksamkeit (Überzeugung, Situationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können)
- aktive und flexible Bewältigungsstrategien
- soziale Kompetenzen

**Zu den familiären Ressourcen und Schutzfaktoren zählen:**

- sichere Bindung und positive Beziehung zu mindestens einem Elternteil
- positive, liebevolle und Grenzen setzende Erziehung
- positives Familienklima und Zusammengehörigkeitsgefühl mit gleichzeitigem Raum zur Entfaltung
- positive und unterstützende Geschwisterbeziehung
- Qualität der elterlichen Beziehung

**Zu den sozialen Ressourcen und Schutzfaktoren gehören:**

- soziale Unterstützung
- Erwachsene als Rollenmodelle, positive Beziehung zu einem Erwachsenen außerhalb der Familie
- Freundschaftsbeziehungen zu Gleichaltrigen
- gute Schulqualität, wertschätzendes Schulklima
- Freizeitinstitutionen

Verhältnis- und verhaltensorientierte Maßnahmen können ebenfalls die psychosoziale Gesundheit stärken:

- Verhältnisorientierte Maßnahmen bedeuten etwa, dass Jugendliche durch ihre Umwelt unterstützt werden. Dazu kann der Zugang zu Freizeitaktivitäten mit Gleichaltrigen, das Vorhandensein von Ausbildungs- und Studienplätzen oder Unterstützung bei der Berufswahl zählen.
- Verhaltensorientierte Maßnahmen fördern die persönlichen Ressourcen oder auch Quellen von Gesundheit von Jugendlichen. Das bedeutet, sie lernen zum Beispiel Stressbewältigung, Problemlösen, Kommunikation, Eigenverantwortung oder Selbstvertrauen.

In der Jugendarbeit können sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierte Maßnahmen umgesetzt werden und in der Praxis geschieht das oft auch schon – egal ob zum Beispiel im Jugendzentrum, im Ferienlager, in der Gruppenstunde oder in der Parkbetreuung. Jugendliche können sich durch Jugendarbeit etwa soziale Unterstützung suchen, positive Beziehungen zu anderen Jugendlichen aufbauen oder konkrete Rollenmodelle und Vorbilder erleben. Weiters werden durch Angebote der Jugendarbeit auch die persönlichen Ressourcen der Jugendlichen gefördert.

Quelle: Nach TOPSY – Toolbox Psychische Gesundheit, herausgegeben von der Kinderliga und der Bundesjugendvertretung, März 2023.