



Endbericht

Jugendgesundheits-Coach

2022-2023

durchgeführt im Auftrag der
Österreichischen Gesundheitskasse, Steiermark
Josef-Pongratz-Platz 1
8010 Graz



Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Cosima Pilz
Brockmannngasse 53, 8010 Graz
Tel.: 0316 835404 7
E-Mail: cosima.pilz@ubz-stmk.at



1. Hintergrund

Gerade im Bereich der Jugendgesundheit stehen wir heute mehr denn je vor einer Fülle von komplexen Aufgaben. Die durch die Corona-Pandemie ausgelöste Gesundheitskrise und deren Folgen sowie Krieg und Klimakrise, hoher Zeit- und Leistungsdruck, Online-Dauerpräsenz, der Druck der Konsumgesellschaft und tiefgreifende Veränderungen in den Familienstrukturen prägen unser Leben und stellen junge Menschen vor zahlreiche Hürden in ihrem Entwicklungsprozess. Obwohl Kinder und Jugendliche grundsätzlich zur gesündesten Bevölkerungsgruppe gehören, wurde in den letzten Jahren festgestellt, dass chronische Erkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparats und Übergewicht, vor allem aber auch psychosoziale Störungen und Auffälligkeiten im Jugendalter zunehmen. Weitere ergänzende Initiativen zur schulischen Gesundheitsförderung gerade in Hinblick auf Empowerment und Selbstwertstärkung von jungen Menschen sind daher dringend notwendig.

Seit dem Jahr 2016 wurden mehrere Lehrgänge zum Jugendgesundheits-Coach in steirischen höherbildenden Schulen und in Mittelschulen erfolgreich umgesetzt. Das Institut für Gesundheitsförderung und -prävention (IfGP) evaluierte alle Lehrgänge. Aufgrund der guten Ergebnisse wurde das Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark von der ÖGK Steiermark beauftragt, einen weiteren AHS/BMHS-Lehrgang zum Jugendgesundheits-Coach im Zeitraum von 2022-2023 umzusetzen.

„Peer-Education ist ein wichtiger Ansatz im Bereich Gesundheitsförderung und -kompetenz, da junge Menschen für Informationen dann besonders offen sind, wenn sie von Ihresgleichen kommen.“¹

¹ Gugglberger, L. & Ramelow, D. (2018): Evaluation des Projektes „Jugendgesundheits-Coaches“. Wien. S. 7

2. Methodik

Zu Beginn entwickelte das UBZ für die Peer-Education-Ausbildung (Lehrgang) inkl. Peer-Arbeit (Multiplikationsprozess) ein pädagogisches Gesamtkonzept. Auf diesem aufbauend und an die aktuelle Situation angepasst umfassten die Vorbereitungsarbeiten eine neue Schwerpunktsetzung der Themen sowie die Aktualisierung der Lehrgangsziele. Als Instrument wurde dafür weiter das „European Credit System for Vocational Education and Training - ECVET“ eingesetzt. Dieses ist charakterisiert als ein Transferprozess, der die Bewertung, Validierung, Anerkennung und Dokumentation von Lernergebnissen beinhaltet. Da im laufenden Schulunterricht meist eine dozentengesteuerte Wissensvermittlung im Vordergrund steht (inputorientiert), wurde der Paradigmenwechsel in Hinblick auf die lernbezogene Entwicklung von Kompetenzen, auch im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung der Trainingsteilnehmer:innen fortgeführt. Im Vordergrund stand das Ergebnis des Lernens und zwar das, was Lernende nach Abschluss des Trainings wissen, verstehen und in der Lage sind zu tun.

Das didaktisch-methodische und pädagogische Design des Lehrgangs wurde auf Basis langjähriger Erfahrungen des UBZs konzipiert und den Erfahrungen der vergangenen Lehrgänge sowie an die aktuellen Bedürfnisse der Schüler:innen angepasst. Es wurden Methoden aus den verschiedensten pädagogischen Bereichen wie Montessori-, Freinet-, Erlebnis-, Moto-, Gestaltpädagogik, Neurodidaktik, Peer-Education, Partizipationsmodelle berücksichtigt.

Fachinputs für die Gesundheitsthemen im Lehrgang kamen von externen Referent:innen aus den steirischen Beratungs- und Bildungsinstitutionen (PH Steiermark, Frauengesundheitszentrum, Institut für Erziehungshilfe, Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark, LKH Bruck Suchtambulanz, Styria vitalis, LOGO Jugendmanagement, ÖGK Steiermark). Damit war gewährleistet, dass die Schüler:innen bestehende Beratungsangebote kennenlernten, die im Zuge der Peer-Arbeit als Unterstützung herangezogen werden konnten. Das UBZ führte nicht nur die Moderation des Lehrgangs aus, sondern unterstützte die Schüler:innen mittels unterschiedlicher pädagogischer Methoden dabei, die Fachvorträge zu verstehen und eine Verknüpfung mit eigenen Erfahrungen herzustellen. Daraus ergaben sich wichtige Diskussionen.

Den Schüler:innen wurden verschiedenste, teilweise aktualisierte Unterrichtsmaterialien und -methoden vorgestellt, die sie selbst ausprobieren und im Rahmen der Peer-Arbeit einsetzen konnten.

Die bestehenden Lehrgangsmappen wurden aktualisiert und thematisch angepasst. Sie dienten weiterhin als Basismaterial für die Umsetzung der Peer-Arbeit.

3. Ablauf

Zur nachhaltigen Sicherstellung des Partizipationsprozesses von Schüler:innen in den Schulen wurden Schulen ausgewählt, die sich am Programm „Schulische Gesundheitsförderung“ der ÖGK Steiermark beteiligen. Am dreitägigen Lehrgang in Bruck/Mur (03.-05.10.2022) nahmen 16 Schüler:innen (16-17 Jahre) aus acht AHS/BMHS teil. Dort erfuhren die Teilnehmer:innen, was Gesundheit überhaupt ist, wie man sie erhält und welche gesundheitlichen Risiken es gibt. Dabei spielten Themen wie Gesundheitskompetenz, Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, Sucht, Sexualität sowie Umwelt und Gesundheit eine zentrale Rolle. Einen Schwerpunkt bildete auch der Umgang mit Krisen und das damit verbundene Empowerment und die Selbstwertstärkung der Lehrgangsteilnehmer:innen.

Für die Begleitlehrpersonen wurde kurz nach dem Lehrgang am 24. Oktober 2022 ein Runder Tisch umgesetzt. Dieser fand in Präsenz statt, jedoch wurde die Lehrgangsleiterin aufgrund einer Corona-Erkrankung online zugeschaltet.

Ein wichtiger Inhalt dabei war die „Schulische Gesundheitsförderung“ der ÖGK Steiermark und die nachhaltige Verknüpfung dieses Programms mit dem Lehrgang. Darüber hinaus wurden die Lehrpersonen über den Lehrgang der Schüler:innen informiert und für die Begleitung bei der Umsetzung der Peer-Arbeit vorbereitet. Ein umfassendes Protokoll wurde erstellt und steht dem Auftraggeber zur Verfügung. Lehrpersonen, die nicht am Runden Tisch teilnehmen konnten, konnten sich telefonisch an die Projektleiterin wenden.

Nach abgeschlossener Ausbildung erfolgte die Peer-Arbeit. Die Lehrgangsteilnehmenden informierten ihre Schulkolleg:innen an ihren eigenen Schulen, aber auch Schüler:innen aus Schulen im Umkreis über ausgewählte Gesundheitsthemen. Dies passierte im Rahmen von Vorträgen, Spielen, Koordinationsübungen, Beiträgen auf Social Media und anderen kreativen Formaten. Zusätzlich wurde angeregt, dass die Jugendgesundheits-Coaches in die bestehenden Gesundheitsteams der Schulen integriert werden, damit auch eine nachhaltige Beteiligung von Schüler:innen bei der Umsetzung von Maßnahmen im Programm „Schulische Gesundheitsförderung“ erzielt wird.

Das UBZ übernahm die Aufgabe, den Prozess fortlaufend einem Monitoring zu unterziehen, in Kontakt mit den Schulen zu sein, zu motivieren und dort einzuschreiten, wenn etwas nicht richtig gemacht wurde. Die Kurzberichte wurden gesammelt und zusammengefasst.

Die AHS/BMHS-Schüler:innen wurden für ihre Leistungen am 05. Mai 2023 im Rahmen einer feierlichen Auszeichnungsveranstaltung vom Landesstellenvorsitzenden der ÖGK Steiermark Ing. Josef Harb und der Geschäftsführerin des Umwelt-Bildungs-Zentrums Steiermark Angela Pfingstl mit Urkunden ausgezeichnet. Zusätzlich hielt Johannes Heher vom LOGO Jugendmanagement einen Impulsvortrag zum Thema „Alles Chatbot - Trifft jetzt KI unsere (gesunden) Entscheidungen?“. Den gemütlichen Ausklang der Veranstaltung an einem gesunden Buffet nach der Auszeichnungsveranstaltung nutzten die Teilnehmenden, um sich auszutauschen und zu vernetzen.

„Einen Peer-Education Zugang in der Gesundheitsförderung zu wählen ist sinnvoll, denn er passt besonders gut zu den Prinzipien der Gesundheitsförderung (Empowerment, Partizipation, Ganzheitlichkeit, Intersektoral, Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit, Multistراتيجisch) und ist somit als Zugang schon gesundheitsfördernd.“²

² Ramelow, D., Quehenberger, V. & Edler, M. (2020): Evaluation des Projektes „Jugendgesundheits-Coaches“ - Endbericht. Wien: Institut für Gesundheitsförderung und Prävention. S.7

AHS/BMHS-LEHRGANGSPROGRAMM

DATUM	INHALT	REFERENT:INNEN & MODERATION
<p>MODUL 1: 03.10.2022 10:00 – 18:00 UHR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung und Lehrgangsvorstellung • Input: "Schulische Gesundheitsförderung" • Teambuilding, Einführung in das Thema „Jugendgesundheit“ • Mittagspause • Input „Psychische Gesundheit“ • Input „Liebe, Sex und mehr“ • Vertiefende Übungen • Reflexion • Abendessen 	<p>Begrüßung und Lehrgangsvorstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dipl.-Päd.ⁱⁿ Cosima Pilz, Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark (UBZ) <p>Input</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melanie Muhr, BA, MA Österreichische Gesundheitskasse • Dr. med. Georg Sojka, Institut für Erziehungshilfe, Wien • Hanna Rohn M.A., MA, Frauengesundheitszentrum Graz <p>Input und Moderation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dipl.-Päd.ⁱⁿ Cosima Pilz, UBZ
<p>MODUL 2: 04.10.2022 09:00 – 18:00 UHR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up • Inputs: „Bewegung“ und „Bewegungsübungen“ • Mittagspause • Input: Jugendwebsite „feel-ok.at“ • Input: „Gesundheitskompetenz“ • Input: „Suchtprävention“ • Vertiefende Übungen • Reflexion • Abendessen 	<p>Input</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prof. Mag. Dr. Erich Frischenschlager, Pädagogische Hochschule Steiermark • Marlene Gödl, MA; Magdalena Trost BA MA; Styria Vitalis • Johannes Heher, Bed MA; LOGO Jugendmanagement GmbH • Dr. Thomas Doppelreiter, LKH Bruck Suchtambulanz <p>Input und Moderation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dipl.-Päd.ⁱⁿ Cosima Pilz, UBZ
<p>MODUL 3: 05.10.2022 09:00 – 18:00 UHR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up • Input: „Ernährung“ • Input: „Gendergesundheit“ • Mittagspause • Input: „Umwelt und Gesundheit“ • Vertiefende Übungen • Peer-Arbeit • Reflexion, Abreise 	<p>Input</p> <ul style="list-style-type: none"> • Martina Oswald, BSc, Diätologin, Österreichische Gesundheitskasse • Mag. (FH) Stefan Pawlata, Männerberatungsstelle <p>Input und Moderation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dipl.-Päd.ⁱⁿ Cosima Pilz, UBZ • Kristina Kainz, BSc MA, UBZ

ERGEBNISSE DER PEER-ARBEIT

16 JUGENDGESUNDHEITS-COACHES

<p>BORG Birkfeld</p>	<p>Eine Schülerin besuchte 5 Klassen der Mittelschule Puch bei Weiz und war in einer 5. und einer 7. Klasse an der eigenen Schule. Ihre Themen waren: „Was ist Gesundheit“ (Einstiegsspiel), Bewegung (über Millionen von Zellen in unserem Körper bis zu Bewegung), Ernährung (Stoffe, die für unseren Körper wichtig sind + Zuckerspiel), Denken macht gesund + psychische Gesundheit (Gehirn, Gewohnheiten, Gefühle, seelische Gesundheit), Info über feel-ok; immer wieder kleine Bewegungsübungen dazwischen; dazu wurde ein Instagram-Beitrag erstellt. Reflexion: Die angesprochenen Schüler:innen waren besonders aufmerksam, wenn sie zum Selbermitdenken aufgefordert wurden und sie das Thema mit sich selbst in Verbindung bringen konnten. Rückmeldung der angesprochenen Schüler:innen: Sie konnten von den Inputs profitieren; Erkenntnis: Die anfängliche Nervosität legte sich mit der Zeit. Der Umgang und die Aufnahme von Informationen sind je nach Entwicklungsstand und Alter der Jugendlichen verschieden. Bei den älteren Schüler:innen war das Feedback auch sehr positiv. Rückgemeldet wurde, dass für die angesprochenen Schüler:innen die Inhalte durch das Aufgreifen von aktuellen Themen und die Vertiefung in bestimmten Inhalten sehr ansprechend waren. Das zeigte sich durch vermehrtes Nachfragen und Erkundigungen über weitere Themen. Das Interesse und die aktive Mitarbeit der angesprochenen Schüler:innen wirkten begeisternd und motivierend für die Peer-Arbeit. Auch die zweite Schülerin des BORG Birkfeld war in einer Mittelschule und zwar in St. Rupprecht und brachte einen Beitrag bei der Sportausbildung der „Bewegungspeers“ an ihrer Schule. In der Mittelschule startete sie mit einem Quiz zum Thema „Zucker“: Wie viel Zucker ist in 100 g Ketchup (22 Würfelzucker!)? Sie stellte Fragen, was die Schüler:innen selbst darüber wussten und ergänzte dieses Wissen mit weiteren Informationen. Weitere Themen waren: Gesunder Körper, Bewegung und psychische Gesundheit (Stress). Auch bei ihr gaben die Schüler:innen sehr positive Rückmeldungen und durch die Peer-Arbeit konnte ihr Kindheits-Wunsch, Lehrerin zu werden, gestärkt werden.</p>	<p>300 Schüler:innen angesprochen, und einen Instagram-Beitrag erstellt: 34 Likes, 130 Aufrufe</p>
----------------------	--	--

HAK Feldbach	<p>Die frisch gebackenen Jugendgesundheits-Coaches haben alle Schüler:innen ihrer Schule mit einem E-Mail darüber informiert, dass das Gesundheitsteam an der Schule mit ihnen um 2 Schüler:innen erweitert wurde. Sie stehen jetzt als Ansprechpartner:innen für die Mitschüler:innen zur Verfügung. Darüber hinaus haben Sie am Tag der Offenen Tür den Besucher:innen dargestellt, wie wichtig das Thema „Gesundheit“ an ihrer Schule ist. Sie konnten vermitteln, dass zur Gesundheit viele Themen gehören und haben auch Gespräche angeboten. Last but not least machten sie auch eine einstündige Präsentation in der 3 BK an ihrer Schule, gaben Informationen zum Thema „Ernährung“ und sprachen mit den Mitschüler:innen über ihre Lebensmittel und Getränke, die sie täglich zu sich nehmen. Darüber hinaus wurden ihnen die Folgen einer ungesunden Lebensweise dargelegt. Ihre Reflexion war eindeutig: Es war ein Vergnügen und sie würden gerne weitere Präsentationen in den Klassen machen. Die Einbindung in das Gesundheitsteam der Schule verspricht einen nachhaltigen Einsatz der beiden Jugendgesundheits-Coaches.</p>	497 Schüler:innen angesprochen
HLW Feldbach	<p>Mit einem Vortrag haben sich die neuen Jugendgesundheits-Coaches in den 1. - 3. Klassen ihrer Schule vorgestellt und erklärt, was die Aufgabe eines Jugendgesundheits-Coachs ist. Darüber hinaus haben sie Flyer verteilt und Social Media Beiträge gepostet. Die Mitschüler:innen haben intensiv zugehört und waren neugierig. Die Erkenntnis der beiden Jugendgesundheits-Coaches war, dass sie die Schüler:innen vielleicht noch mehr einbinden hätten können. Für sie persönlich hatte der Lehrgang zum Jugendgesundheits-Coach einen sehr großen Wert, weil sie viel Neues erfahren haben und Eindrücke bekommen konnten, wie Wissen verbreitet werden kann.</p>	310 Schüler:innen angesprochen
BG/BRG Oeversee Graz	<p>Eine Schülerin des BG/BRG Oeversee Graz widmete sich dem Thema „Stress“ und was man dagegen tun kann. Das machte sie mit Hilfe eines Vortrages, eines selbsterstellten Plakates und einer anschließenden Fragerunde an die Schüler:innen. Darüber hinaus hat sie auch Übungen durchgeführt und auch ihre Kontaktdaten weitervermittelt. Sie steht damit den anderen Schüler:innen als Ansprechperson zur Verfügung. Sie selber hat dabei gelernt und geübt, wie man am besten frei vor einer Klasse sprechen kann. Das Feedback der angesprochenen Schüler:innen war sehr positiv und auch alle Lehrer:innen waren sehr erfreut darüber, dass sie das Thema mit den Mitschüler:innen besprochen hat. Auch von diesen erhielt sie daher ein sehr gutes Feedback. Ein zweiter Schüler erstellte Handouts für die weiteren 8 Klassen, die er besuchte. Er konnte das Thema „Ernährung“ in einfachen Worten so erklären, dass die Schüler:innen es verstanden. Besonders ging er auf die Bedeutung einzelner Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Lebensmittel mit viel Eiweiß und Kohlenhydrate ein. Er hat zur Diskussion angeregt und das Jugendgesundheits-Programm erklärt. Er meinte, dass er sicher Interesse für das Thema „Ernährung“ bei den Schüler:innen wecken konnte.</p>	374 Schüler:innen angesprochen

<p>HAK Hartberg</p>	<p>Die beiden Jugendgesundheits-Coaches waren sehr vielfältig unterwegs: Sie stellten sich auf dem Instagram-Account als Jugendgesundheits-Coaches vor und präsentierten dort eine Story zur „Psychischen Gesundheit“. Darüber hinaus gab es eine persönliche Vorstellung in jeder Klasse der HAK Hartberg. Ergänzend dazu wurden noch 2 Workshops zum Thema „Bewegung“ inkl. Übungen zur besseren Konzentration in den Unterstufen des BORG Hartbergs gemacht und ein Workshop zum Thema „Gendergesundheit“ in der 4. Klasse der HAK Hartberg. Die Mitschüler:innen waren sehr interessiert und das Thema „Diskriminierung“ hat zum Nachdenken angeregt.</p>	<p>350 Schüler:innen angesprochen</p>
<p>HAK Judenburg</p>	<p>Ein Jugendgesundheits-Coach ging in die Volksschule St. Marein-Feistritz und bereitete in den 1. und 2. Klassen mit den Schüler:innen eine gesunde Jause vor, die natürlich auch aufgegessen wurde. Mit den Schüler:innen in den 3. und 4. Klassen wurde ein Löwenzahnhonig selbst hergestellt. Während dieser Tätigkeiten wurde das Thema „Ernährung“ erklärt, insbesondere auch die Ernährungspyramide. Darüber hinaus wurde ein zweites Gesundheitsthema besprochen, das Thema „Verspannungen und was man dagegen tun kann“. Dieses wurde den 1. und 2. Klassen der HAK nähergebracht und darüber hinaus, Übungen, die die Haltung verbessern, gezeigt. Der zweite Jugendgesundheits-Coach der Schule hielt Vorträge in 10 Klassen der eigenen Schule und hat sich den Themen „Lernen und psychische Gesundheit“ gewidmet. Es wurden dabei folgende Bereiche angesprochen: Auswendig lernen, Prüfungsangst, Stress im Notfall und akuter Stress, Dauerstress, Depressionen (Verlaufsformen), Suchterkrankungen und deren Erkennung und Behandlung.</p>	<p>325 Schüler:innen angesprochen</p>
<p>BG/BRG Knittelfeld</p>	<p>Die zwei Jugendgesundheits-Coaches stellten sich in den Unterstufen ihrer Schule persönlich in ihrer neuen Funktion vor. Sie erklärten ihre Aufgabenbereiche und die Themen, für die sie zuständig sind. Wenn Fragen gekommen sind, haben sie diese beantwortet. Sie haben über die Zusammenarbeit von Körper und Geist gesprochen, und dass wir darauf schauen sollten, dass alles im Gleichgewicht ist. Wenn das nicht der Fall ist, sind Konsequenzen sichtbar und spürbar. Die Mitschüler:innen waren sehr aufmerksam, aber auch mitteilsam. Zitat: „Wir hatten viel Spaß bei der Ausarbeitung und lernten unsere Mitschüler:innen viel besser kennen. Vielleicht hätten wir uns mehr Zeit pro Klasse nehmen können. Dennoch waren wir aber sehr zufrieden, weil wir alles erklären und Fragen beantworten konnten.“</p>	<p>370 Schüler:innen angesprochen</p>
<p>HLW Sozialmanagement Rottenmann</p>	<p>Am Tag der Offenen Tür der HLW Sozialmanagement Rottenmann wurde von den neuen Jugendgesundheits-Coaches ein Stand betreut. Zusätzlich gingen sie in die 2. Klassen ihrer Schule. Sie stellten sich als Jugendgesundheits-Coaches vor, sprachen über ihre Aufgaben und klärten Schüler:innen zu verschiedenen Themen wie zB Gendergerechtigkeit auf. Sie beantworteten Fragen der Mitschüler:innen. Dazu haben sie ein Plakat erstellt, auf dem alle, die informiert wurden, im Anschluss unterschrieben haben. Die beiden Jugendgesundheits-Coaches fanden diese Arbeit sehr lehrreich und spannend.</p>	<p>rund 400 Schüler:innen angesprochen</p>