

# Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Die Power in mir

Ressourcen  
der Jugend

## Gewalt? Geht gar nicht!

Mobbing & Co keine  
Chance geben

## Get Moving!

Die Jugend in  
Bewegung bringen



**Gesund  
ERWACHSEN  
WERDEN**

Frühlingsausgabe 2024

**WiG**   
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die  
Stadt Wien

# Inhalt

## IN JEDER AUSGABE

- 04** WAS? WO? WIEN!  
In aller Kürze
- 15** WÖRTLICH  
Umfrage
- 18** GRÄTZEL UND BEZIRKE  
Nah, gesund, gut!
- 24** LESEN! LIKEN! LEBEN!  
Service
- 25** KLARTEXT  
Kolumne von  
Barbara Kaufmann
- 26** TERMINE  
Save the date
- 26** IMPRESSUM



**GEWINNSPIEL**

**Mitmachen  
und Eintrittskarten  
für die Wiener Bäder  
gewinnen!**  
Seite 8

## Cover- thema

- 06** **Die Power in mir**  
Wie Jugendliche ihre  
Ressourcen für eine gesunde  
Entwicklung nutzen können
- 09** **Wir bestimmen mit!**  
Mitreden im  
Jugendparlament



## Psychisch gesund erwachsen werden

- 10** **Jugend im Krisenmodus**  
Gesund aufwachsen in  
herausfordernden Zeiten
- 12** **Gewalt? Geht gar nicht!**  
Mobbing und körperlicher  
Gewalt keine Chance geben
- 14** **Resili... was?**  
Resilienz: Warum sie für  
Jugendliche wichtig ist und  
wie sie gestärkt werden kann

## Fokus Projekte

- 16** **Ich schau auf mich**  
Unterstützung für allein-  
erziehende Elternteile
- 17** **Gesund im Zweiten!**  
Die „Gesunde Leopoldstadt“  
stellt sich vor



## Jugend in Bewegung

### 20 Get Moving!

Wie der Bewegungsdrang von Jugendlichen aktiviert werden kann

### 22 Bewegung findet Stadt

Urban Sports – eine Bewegungskultur der Jugend



Noch mehr Geschichten und Hintergrundinfos finden Sie auf unserer Website [wig.or.at](http://wig.or.at) und auf Facebook und YouTube.



Besuchen Sie uns auch online: [wig.or.at](http://wig.or.at)



Dennis Beck

### LIEBE LESER\*INNEN!

Die Jugend ist eine sensible Zeit voller körperlicher und seelischer Veränderungen. Es ist wichtig, dass die Heranwachsenden auf ihrem Weg zu gesunden Erwachsenen gut begleitet werden. Um diesem wichtigen Lebensabschnitt die gebührende Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, lautet unser Jahresschwerpunkt 2024 „Gesunde Jugend“.

Der Zeitpunkt dafür passt zur aktuellen Situation. Jugendliche müssen sich mit ihrem Körper auseinandersetzen, suchen nach ihrer „erwachsenen Persönlichkeit“ und machen neue Beziehungserfahrungen. Das ist anstrengend, aber nichts Neues. Doch neben diesen Herausforderungen beim Übergang vom Kind zum erwachsenen Menschen fordern derzeit auch Krisen von Krieg bis Klimawandel die Kraft der jungen Menschen.

Entsprechend viel Raum geben wir in unserem Magazin den Themen rund um das körperlich und seelisch gesunde Aufwachsen. Wir betrachten, wie Jugendliche ihre Ressourcen entwickeln können oder welche Rolle Bewegung für Heranwachsende spielt. Außerdem finden Sie viele Tipps und Angebote aus Wien. Ihr Spektrum reicht von Freizeitaktivitäten bis zu Beratungsleistungen für Jugendliche und ihre Bezugspersonen.

Weiters berichten wir auch diesmal über unsere aktuellen Projekte und zahlreiche weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten aus Wien.

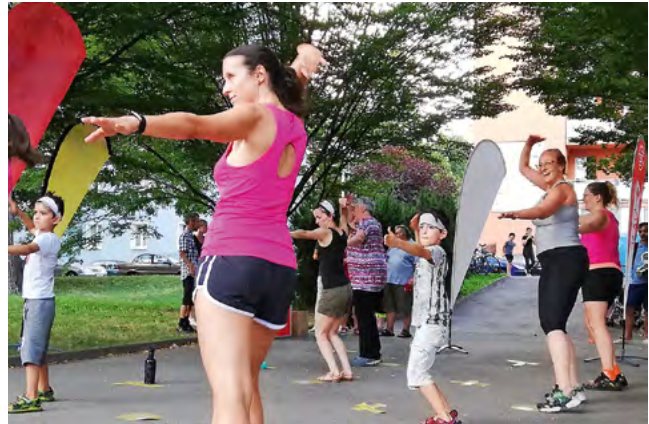
Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihr Dennis Beck  
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

### GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN

## Gemeinsam bewegen, kochen und genießen!

„Vorbeikommen und mitmachen!“ heißt es wieder ab April, wenn die Wiener Gesundheitsförderung – WiG unter dem Motto „Gesundheit erleben – einfach mitmachen“ mit **kostenlosen Bewegungs- und Kochaktivitäten** durch Wiener Bezirke tourt. Der ASKÖ WAT Wien bietet im Auftrag der WiG ab April in Leopoldstadt, Landstraße, Mariahilf, Favoriten, Ottakring, Döbling, Brigittenau, Floridsdorf, Donaustadt und Liesing kostenlose Bewegungs- und Sportkurse im öffentlichen Raum an. Einfach vorbeikommen und mitmachen! Das gilt auch für die **Pop-up-Küche**. Hier wird ab Mai gemeinsam gekocht, gekostet und geredet. Jede\*r ist dazu eingeladen, sich mit gesunder Ernährung auseinanderzusetzen, und nimmt sicher Anregungen



Das WiG-Projekt „Gesundheit erleben – einfach mitmachen“ bringt auch 2024 wieder vielfältige Bewegungs- und Ernährungsangebote in zehn Wiener Bezirke.

und das eine oder andere Rezept für den eigenen Speiseplan mit nach Hause. Die Kochaktionen werden mit einer mobilen Küche von Community-Köch\*innen der Caritas Wien umgesetzt und finden in den Bezirken Favoriten, Rudolfsheim-Fünfhaus, Hernals und Währing statt. Alle Termine und Orte unter: [wig.or.at/termine](http://wig.or.at/termine)

### SCHULWORKSHOPS

## Gesund essen macht Schule

Wer schlau ist, is(s)t gesund! Das war die Devise des Projekts „**Schlau sein – Gesund essen**“, das von 2020 bis 2023 an elf Ganztages-Volks-

schulen im 2., 20. und 21. Bezirk von der WiG umgesetzt und aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich mitfinanziert wurde. Rund 4.000 Schü-

ler\*innen beschäftigten sich in **über 100 Workshops** mit dem Thema Ernährung. Dabei wurden auch die Lehrkräfte, Freizeitpädagog\*innen und Eltern eingebunden: Das „Eltern-Kind-Kochen“ brachte sowohl wertvolle Mahlzeiten auf den Tisch als auch **Freude am gemeinsamen Kochen** – inklusive wertvoller Tipps von Ernährungsexpert\*innen für abwechslungsreiches Kochen zu Hause. Auch im öffentlichen Raum war gesundes Essen Thema. Wie letzten Sommer bei der „Pop-up-Küche“ im 21. Bezirk, die auf die Bedeutung von ausgewogener Ernährung aufmerksam machte, oder bei einer Aktion am Floridsdorfer Schlinglermarkt, wo sich alle Interessierten von Expert\*innen Tipps für eine bunte und vielfältige Ernährung holen konnten. [yourl.at/schlausein](http://yourl.at/schlausein)

In mehr als 100 Workshops lernten die Schüler\*innen, was ausgewogene Ernährung bedeutet.



**SELBSTHILFE**

## Zusammen geht es besser

Mit über 260 Wiener Selbsthilfegruppen zu 147 Themen präsentiert sich die brandneue Ausgabe des Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnisses der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Es wurde beim Selbsthilfe-Stammtisch in der Brigittenau gemeinsam mit Bezirksvorsteherin Christine Dubravac-Widholm vor zahlreichen



Im aktuellen Verzeichnis in neuem Design finden Interessierte Selbsthilfegruppen zu über 200 Themen.

Vertreter\*innen der Wiener Selbsthilfegruppen vorgestellt. Die Themen der Gruppen reichen von A wie Adipositas oder Angst über Beziehungsprobleme, Depressionen, Hör- und Sehbeeinträchtigungen, Krebs, Trauer, psychische Belastungen bis hin zu Z wie Zöliakie. Es gibt auch einige mehrsprachige Angebote. Einige Gruppen sind heuer auch wieder neu dazugekommen, darunter welche zu Themen wie ADHS, Autismus, Sucht, künstliche Beatmung, pathologisches Kaufen, sexualisierte Gewalt oder psychische Erkrankungen. Das **Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis 2024 ist im neuen Look & Feel erschienen** und kann ab sofort kostenlos beim Broschüren-Bestellservice der Wiener Gesundheitsförderung – WiG angefordert werden: [broschueren@wig.or.at](mailto:broschueren@wig.or.at)



**GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM GESPRÄCH**

## Widerstand gegen Bodyshaming

Im Rahmen der Frauenwoche der Stadt Wien lud die Wiener Gesundheitsförderung – WiG am 7. März zur Veranstaltung „**Gesundheitsförderung im Gespräch**“ in die Wiener Urania. Das Thema lautete „**#RiotDontDiet – Widerständige Gesundheitsförderung gegen Schönheitsdruck und Body Shaming**“. Gastgeberin Franziska Renner, stellvertretende Geschäftsführerin der WiG betonte in ihrer Begrüßung, „dass nur über die kritische Auseinandersetzung mit den Mechanismen innerhalb unserer Gesellschaft **mehr Möglichkeiten zur Selbstbestimmung** für jede und jeden von uns erreicht werden können. Und das ist gerade in der Gesundheitsförderung ein absolut dringliches Anliegen.“ Einen Einblick in

das spannende und vielseitige Thema vermittelte die Vortragende Elisabeth Lechner. Sie veranschaulichte, dass das Thema alle betrifft und rief dazu auf, sich **widerständig durch die Realität** zu bewegen.



V. l.: Elisabeth Lechner, Gemeinderätin Andrea Mautz-Leopold, WiG-Geschäftsführerstellvertreterin Franziska Renner

**VERANSTALTUNGSREIHE**

## Wege aus der Krise

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG setzt die **Veranstaltungsreihe „AUS der Krise.“** in Ottakring fort. Das Ziel ist, den Menschen **Wege und Strategien zur Bewältigung schwieriger Situationen** sowie Tipps mit auf den Weg zu geben. Auf dem Programm stehen u. a. ein Erzählcafé, Vorträge und eine Wanderung in der Natur. Die Veranstaltungen im Rahmen des Programms „**Gesunde Bezirke**“ finden in Kooperation mit Partner\*innen ab April 2024 an unterschiedlichen Standorten in Ottakring statt und sind **für Interessierte jeden Alters** geeignet. **Die Teilnahme ist kostenlos**, für einzelne Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Details und Termine auf: [wig.or.at/termine](http://wig.or.at/termine)

# Die Power IN MIR

**Jeder Mensch verfügt über zahlreiche persönliche Ressourcen. Sie sind die Quellen, aus denen wir Kraft schöpfen und die uns zu einem gesunden Lebensstil motivieren können. Gerade bei jungen Menschen ist die Förderung dieser persönlichen Ressourcen wichtig für ihre Entwicklung.**

**R**essourcen sind persönliche, soziale und strukturelle Mittel und Möglichkeiten, die bei der Bewältigung von Lebenssituationen und Problemen helfen. Wer über viele Ressourcen verfügt, ist üblicherweise auch in der Lage, Heraus-



”

**Ressourcenorientierung ist ein Grundprinzip der Gesundheitsförderung. Sie ist für Jugendliche, die sich noch in ihrer Entwicklung befinden, besonders wichtig.**

*Dennis Beck, Geschäftsführer  
Wiener Gesundheitsförderung – WiG*

forderungen gut zu bewältigen. Die Gesundheitsförderung kennt persönliche, soziale und strukturelle Ressourcen. Zu den persönlichen Ressourcen zählen beispielsweise ein positives Selbstwertgefühl, Kommunikations- und Konfliktlösungs- sowie Gesundheitskompetenz. Unter sozialen Ressourcen werden positive soziale Bindungen verstanden. Zu strukturellen Ressourcen zählen sichere Arbeits- und Lebensbedingungen oder der Zugang zu einer gesundheitlichen Grundversorgung. Unsere Ressourcen schaffen einen Ausgleich zu den Faktoren, die uns schwächen. Sie verhelfen uns zu Glücksmomenten, Zufriedenheit und auch zu Sicherheit bei der Bewältigung von schwierigen Situationen.

**Ressourcen aktivieren.** Persönliche Ressourcen bei den einzelnen Menschen zu finden und sie zu fördern nennt man Ressourcenorientierung. Die Stärkung persönlicher und sozialer Ressourcen ist auch ein



Fotos: WiG/Klaus Ranger, iStock by Getty/Javi Sanz, PID/Bohmann

Grundprinzip der Gesundheitsförderung: „Durch diese Ressourcenorientierung wollen wir Menschen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil befähigen“, meint Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Bei Jugendlichen bedeutet Ressourcenorientierung beispielsweise, mit ihnen herauszufinden, welche Aktivitäten, Hobbys oder auch Berufsentscheidungen sich positiv auf sie auswirken. Damit kann ihr Selbstwertgefühl gestärkt, Kraft gewonnen und der seelischen und körperlichen Gesundheit gutgetan werden.

Jugendliche schöpfen Kraft aus gemeinsamen Aktivitäten.



”

**Wir haben das Ziel, allen Jugendlichen in Wien den besten Rahmen für ein selbstbestimmtes und gesundes Erwachsenwerden zu bieten.**

*Peter Hacker,  
Wiener Stadtrat für Soziales,  
Gesundheit und Sport*

**Jugend braucht Kultur.** Eine wichtige Rolle für die Stärkung von Ressourcen spielen auch Kunst und Kultur. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat beim Vergleich von 900 Studien, die sich mit kreativen Tätigkeiten im Zusammenhang mit Gesundheit beschäftigen, herausgefunden, dass die Auseinandersetzung mit Musik, Theater, Literatur, bildender oder digitaler Kunst Ressourcen bildet. Diese können sowohl die psychische als auch physische Gesundheit positiv beeinflussen. Besonders gut können Maßnahmen der Ressour-

cenorientierung in diesem Bereich bei Jugendlichen ansetzen: Diese haben ihre eigene Kultur. Sie lieben ihre Musik, beschäftigen sich mit Mode, tanzen und singen – oft auch für Postings und Reels. Dieser Mix zwischen analoger und digitaler Welt gehört genauso zur aktuellen Jugendkultur wie die Jugendsprache, die sich bewusst von jener der Erwachsenen unterscheidet.

**Kreativ und selbstbestimmt.** In Wien wird viel für ein Umfeld getan, das die optimale Entwicklung Heranwachsender fördert. Das reicht

von der Bereitstellung von Jugendzentren über stadtplanerische Maßnahmen bis zu entsprechenden Freizeitangeboten und Möglichkeiten der Mitsprache. „Wir haben in Wien das Ziel, allen Jugendlichen den besten Rahmen für ein selbstbestimmtes und gesundes Erwachsenwerden zu bieten. Dazu gehört auch, dass wir Aktivitäten fördern und Räume anbieten, welche die Förderung der Ressourcen von Heranwachsenden unterstützen“, erklärt der Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker. Kreative und zugleich interaktive Lösungen bei einem Spaziergang durch die Grätzl und Bezirke Wiens zu finden, zeichnet beispielsweise die „City Challenge“ der WiG aus. Bei dem kostenlosen Angebot für Schulen und Jugendeinrichtungen handelt es sich um Räselntouren, die von Jugendlichen für Jugendliche entwickelt wurden. Die Teilnehmer\*innen erkunden ihre Umgebung, erforschen, was diese mit ihrer Gesundheit zu tun hat und wie sie selbst durch ihr Handeln >



positive Veränderungen bewirken können. Ebenfalls wichtig für die Stärkung der Ressourcen Jugendlicher ist die Möglichkeit zur Selbstbestimmung. Diese fördert die WiG mit ihrem Projekt „Jugendgesundheitskonferenz“. Die Hauptpersonen sind dort die teilnehmenden Jugendlichen, die sich im Lauf des Projekts ein hohes Maß an Gesundheitskompetenz aneignen, sich ihrer eigenen Kraftquellen bewusst werden und lernen, diese Ressourcen auch für sich zu nutzen. (sfw)  
[wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz](http://wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz); [wig.or.at/city-challenge](http://wig.or.at/city-challenge)

## „JA, DÜRFEN'S DAS DENN?“

**Werden jungen Menschen ihre Rechte vorenthalten, raubt ihnen das Kraft und sie können ihre Ressourcen nicht entwickeln.**

Kinder und Jugendliche haben die gleichen Rechte wie alle Menschen. Diskriminierung wegen Herkunft, Religion, Geschlecht oder Behinderung ist nicht erlaubt. Jugendliche haben das Recht auf gesundes Leben, auf Bildung, Privatsphäre, Schutz vor Gewalt und auf Familie. Die Kinder- und Jugendanwältin der Stadt Wien (KiJa) Dunja Gharwal betont, dass die Kinder- und Jugendrechte in Österreich eine verfassungsrechtliche Verbriefung haben. „Das bedeutet, dass Kinder und Jugendliche persönliche Rechte haben, die sie auch einklagen können“, erklärt Gharwal.



Dunja Gharwal, Kinder- und Jugendanwältin der Stadt Wien

Bei den Themen, die an die KiJa herangetragen werden, ist der Jugendschutz bezüglich Rauchen und Alkoholkonsum ganz weit vorne. Auch Mobbing ist vor allem bei telefonischen Anfragen dominant. Generell machen sich Jugendliche auch Gedanken, wie sie es durchsetzen können, dass die Erwachsenen ihnen eine Welt hinterlassen, die ihnen Gleiches bietet wie den jetzigen Erwachsenen. „Generationengerechtigkeit ist ein Recht der Jungen. Aber bei den Erwachsenen ist sie noch nicht ausreichend angekommen“, zeigt Gharwal einen Bereich auf, in dem die Jugendrechte und die Realität auseinanderklaffen.

Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien: [kija-wien.at](http://kija-wien.at)

Jugendrechteplakat von Wienextra zum Download: [yourl.at/plakat-jugendrechte](http://yourl.at/plakat-jugendrechte)

## DAS GESUNDE STADT-GEWINNSPIEL\*

### Gratis in die Wiener Bäder

Die Hallen-, Frei- und Kombibäder der Stadt Wien bieten Spaß, Entspannung und viele Möglichkeiten für Bewegung für alle Altersgruppen. Wir verlosen unter allen richtigen Antworten:

- 1 Bonuskarte für die Wiener Bäder für Jugendliche (10+3 Eintritte gratis) im Wert von € 43,-
- 5 x 1 Wertkarte für die Wiener Bäder im Wert von € 10,-

#### Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage:

Was können Jugendliche bei den Gesundheitstouren im Rahmen der WiG City Challenge erkunden?

- a) Grätzl und Bezirke in Wien
- b) die Wiener Hausberge
- c) den Wiener Stephansdom

Hier geht es zum Gewinnspiel:



\* Teilnahmebedingungen finden Sie unter: [wig.or.at/magazin-gesunde-stadt/gewinnspiel](http://wig.or.at/magazin-gesunde-stadt/gewinnspiel)



# Wir bestimmen mit!

**Beim Wiener Jugendparlament bringen Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren aus ganz Wien ihre Visionen für die Stadt ein und erleben so die Teilhabe an Entscheidungen.**



„In der Schule wird der Grundstein für die Zukunft gelegt. Daher habe ich mich für den Bildungsausschuss entschieden“, sagt Rosalie (rechts), 18.

**D**as Wiener Kinder- und Jugendparlament gibt es seit 2021. Es ist eine Initiative im Rahmen der Wiener Kinder- und Jugendstrategie. Es ermöglicht Kindern und Jugendlichen im Alter von 5 bis 20 Jahren, aktiv an politischen Entscheidungsprozessen teilzunehmen und ihre Perspektiven in die Stadtentwicklung einzubringen. Bis März wurde heuer schon bei drei Parlamentssitzungen im Wiener Rathaus in Ausschüssen zu verschiedenen Jugendthemen diskutiert. Dieses Jahr waren vor allem die Bereiche Bildung & Inklusion sowie Mitsprache & Gemeinschaft schnell ausgebucht. Neben dem Jugendparlament gibt es übrigens auch das Kinderparlament für jüngere Abgeordnete.

**Ort für Austausch.** Der 17-jährige Louis war schon mehrmals Jugendparlamentarier. Er erzählt, dass

ihn seine Deutschlehrerin auf das Jugendparlament aufmerksam gemacht hat. „Was mich von Anfang an beeindruckt hat, war, dass wir richtig ernst genommen wurden. Die Sitzungen sind immer an tollen Orten. Dieses Jahr finden die Veranstaltungen im Wiener Rathaus



”

**Ich möchte mitbekommen, wie es anderen geht und welche Anliegen die unterschiedlichen Leute haben.**

Louis, 17

statt.“ Doch das ist nicht der Grund, warum Louis zum Parlamentarier wurde. „Ich möchte mitbekommen, wie es anderen geht und welche Anliegen sie haben.“ Natürlich beschließt das Jugendparlament nicht, was umgesetzt wird, sondern präsentiert Ideen und Vorschläge. „Aber ich fühle mich gehört und wir sprechen mit anderen über das Leben in Wien“, erzählt Louis. „Wir kommen mit verschiedenen Gruppen zusammen. Und alle bringen unterschiedliche Dinge ein.“

**Mitbestimmung lernen.** Das sieht auch die 18-jährige Rosalie so, die heuer zum ersten Mal dabei ist. „Man lernt viele tolle Leute kennen.“ Sie findet es wichtig, dass junge Menschen sich früh zu engagieren beginnen und kennenlernen, wie Mitbestimmung in der Politik abläuft. Ihr größter Wunsch an das, was das Jugendparlament bewirken sollte, wären Verbesserungen im Bereich Bildung und Schule. „Denn in der Schule wird der Grundstein für die Zukunft gelegt. Daher bin ich auch im Bildungsausschuss des Jugendparlaments“, betont die Schülerin, wie wichtig ihr Mitbestimmung ist. (sfw)

[junges.wien.gv.at](http://junges.wien.gv.at)



Damit Jugendliche Krisen gut bewältigen, ist es wichtig, dass sie Hilfe suchen – oder sie ihnen aktiv angeboten wird.

## Jugend im KRISENMODUS

**Krisen, Zukunftsängste, Einsamkeit – diese Belastungen treffen Jugendliche besonders hart.**

**F**rüher war Krieg. Oder die Menschen litten so wie jetzt auch unter der Teuerung. Oder ... nein, Pandemie hatten wir schon lange keine. Und Klimawandel war vor ein paar Jahrzehnten noch kein großes Thema. Expert\*innen sind sich einig: Das Herausfordernde an den Krisen von heute ist, dass sie gleichzeitig auftreten. Gerade junge Menschen sind dadurch besonders belastet. Das Institut für Jugendkulturforschung in Wien hat im Rahmen der Studie „Generation Nice: Jugend in der Multikrise“ junge Menschen im Alter von 16 bis 29 Jahren interviewt. Drei von vier Befragten geben an, durch die

aktuellen Krisen entweder Unsicherheit, Frustration, Hilflosigkeit, Angst, Zorn oder Gleichgültigkeit zu empfinden.

### **Good Vibrations gegen die Krisen.**

Umso bewundernswerter ist die positive Energie, mit der viele junge Menschen ans Leben herangehen. Die Mehrheit setzt laut der Studie auf „Good Vibrations“. „Jugendliche und junge Erwachsene benennen ihre Sorgen, Ängste und Belastungen sehr klar“, fasst Beate Großegger, Autorin der „Generation Nice“-Studie, zusammen. Um psychisch stabil zu bleiben, experimentieren Jugendliche mit vielfältigen Bewältigungsstrategien. Dazu gehört

beispielsweise, die Kontrolle über die Qualität des eigenen Erlebens zu behalten. „Worum es Jugendlichen geht, ist Selbstmanagement, das frei nach dem Motto ‚Be someone that makes you happy‘ funktioniert. Sie sind bemüht, sich in den kleinen sozialen Lebenswelten so viele positive Gefühle wie möglich zu verschaffen, um psycho-emotional stabil zu bleiben“, so Großegger.

**Unbeschwert gibt's fast nicht.** Es gibt aber auch viele Jugendliche, die jetzt Unterstützung brauchen. Großeggers Studie hat ergeben, dass nur 1 Prozent der 16- bis 29-Jährigen die persönliche Gefühlslage als „unbeschwert“ bezeichnet. Mehr als ein Drittel der weiblichen und jeder fünfte männliche Befragte machen

Beate Großegger, Autorin der „Generation Nice“-Studie





**Oft verhelfen schon einfache Mittel zu mehr psychischer Stabilität: von Schlafhygiene über Bewegung bis zu gesunder Ernährung.**

*Paul Plener, Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Medizinische Universität Wien*

sich große Sorgen um ihre „psychische Gesundheit“. Dazu kommen noch andere Herausforderungen. Neben Zukunftsängsten macht vielen Heranwachsenden das Gefühl der Einsamkeit zu schaffen. Das Sozialministerium erstellt alle vier Jahre aus den Ergebnissen der europäischen HBSC-Studie den Bericht „Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern“. Im aktuellen Bericht wurde im Fahrwasser der Coronapandemie auch abgefragt, wie einsam die Kinder und Jugendlichen sich fühlen. Nur ein Drittel (34 Prozent) der Mädchen zwischen

ca. 15 und 17 Jahren fühlte sich selten bis nie einsam. Bei den gleichaltrigen Burschen beträgt dieser Anteil 57 Prozent.

**Psychische Stabilität stärken.** Es ist wichtig, dass nicht die auf der Strecke bleiben, denen die Kraft fehlt oder die nicht wissen, wie sie selbst einen Weg aus Einsamkeit und seelischer Belastung finden. Laut Paul Plener, Klinikvorstand an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Medizinischen Universität Wien, „verhelfen schon einfache Mittel zu mehr psychischer Stabilität: von Schlafhygiene über Bewegung bis zu gesunder Ernährung“. Wichtig ist für Plener auch die Betonung von Selbstwirksamkeit und das Pflegen von sozialen Kontakten. Außerdem ist es von Bedeutung, dass „Jugendliche merken, wenn es ihnen schlechter geht, und sich Hilfe holen; etwa dann, wenn bei ihnen das Gefühl entsteht, dass Dinge, die früher Freude bereitet haben, jetzt keinen Spaß mehr machen, oder sie ihre sozialen Kontakte immer weiter einschränken“. (sfw)

[yourl.at/generation-nice](http://yourl.at/generation-nice)

[yourl.at/hbsc-studie](http://yourl.at/hbsc-studie)

**SO MACHT GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHULE**

Jugendliche verbringen bis mindestens zur 9. Schulstufe viel Zeit in der Schule, viele auch noch in den Folgejahren. Daher ist die Schule ein guter Ort, um viele Jugendliche mit Maßnahmen für die psychosoziale Gesundheit zu erreichen. Fünf der wichtigsten Handlungsfelder in diesem Bereich sind:

- 1 Die Förderung guter Beziehungen und eines guten Klassenklimas.
- 2 Die Förderung sozialer Integration von (neuen) Schüler\*innen.
- 3 Einen konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern, Gewalt verhindern.
- 4 Die Lebenskompetenzen der Schüler\*innen fördern und ihren Selbstwert stärken.
- 5 Soziales Lernen unterstützen und fördern.

Quelle: give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. [yourl.at/give-psychisch-gesund](http://yourl.at/give-psychisch-gesund)

**BERATUNGSSTELLEN**

**Für Jugendliche in Wien mit psychischen Belastungen gibt es zahlreiche Anlaufstellen – viele anonym und alle ganz einfach erreichbar.**

• **147 Rat auf Draht**



Telefonische Beratung für Kinder und Jugendliche (Tel. 147 ohne Vorwahl!) – auch anonym.

• **0664 1070 144**

time4friends, eine Initiative des Jugendrotkreuzes: Beratung von Jugendlichen für Jugendliche per WhatsApp-Chat. Täglich von 18:00 bis 22:00 Uhr.

• **gesundausderkrise.at**

Kostenfreie Therapie für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen – keine Atteste oder Nachweise erforderlich.



• **psd-wien.at**

Psychosozialer Dienst Wien – die zentrale Ansprechstelle der Stadt für psychische Unterstützung.

• **kinderschutzzentrum.wien**

Beratung, Psychotherapie und Krisenintervention für Jugendliche.

# Gewalt? GEHT GAR NICHT!

Jugendliche sollten sicher aufwachsen können, ohne Angst vor Gewalt und Mobbing haben zu müssen.



## HILFE FÜR JUGENDLICHE

- [frauenhaeuser-wien.at](https://www.frauenhaeuser-wien.at): Tel. 05/77 22
- [yourl.at/maennerberatung](https://www.yourl.at/maennerberatung): Tel. 01/603 28 28
- [yourl.at/ma11jugendhilfe](https://www.yourl.at/ma11jugendhilfe): Tel. 01/4000-8011
- [aktivpraeventiv.at](https://www.aktivpraeventiv.at): Präventionsberatung, spezielles Workshop-Angebot für Jugendliche
- [zara.or.at](https://www.zara.or.at): Beratung bei Rassismus, Hass im Netz

Gewalt sollte Einhalt geboten werden, bevor sie überhaupt entstehen kann.

**I**n der Realität ist Gewalt – allen voran in Form von Mobbing – Thema in der Lebenswelt junger Menschen. Daher sollte Unterstützung an erster Stelle stehen, um das Wohlbefinden und die Gesundheit unserer Jugendlichen zu sichern und ein gutes Miteinander zu fördern. Nur durch gemeinsame Anstrengungen können wir eine Welt schaffen, in der Jugendliche frei von Gewalt aufwachsen können.

**Sichere Räume.** Andrea Brem leitet die Wiener Frauenhäuser. Es gibt seit 2023 ein Haus speziell für junge Frauen zwischen 16 und 25 Jahren. „Anders als ältere flüchten junge Frauen vor Gewalt in der Stammfamilie und nicht vor Partnergewalt. Der Grund ist immer massive Gewalt. Die Mädchen finden bei uns einen Platz, wenn die MA11 – die Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Wien – in ihren Einrichtungen nicht ausreichend Sicherheit bieten kann.“ Mädchen leiden massiv unter der Trennung von der Familie und brauchen im Alltag mehr Unterstützung als ältere Frauen. Präventionsexperte Günther Ebenschweiger von aktivpräventiv berät an Schulen in ganz Österreich. Laut seiner Erfahrung könnten Burschen möglicherweise häufiger als Mädchen von Gewalt betroffen sein: „Mädchen sind vorwiegend von häuslicher oder patriarchalischer Gewalt betroffen. Bei Burschen gibt es mehr öffentliche Gewalt, die aber oft nicht angezeigt wird. Die Jugendlichen haben Angst



„**Der Grund, warum Mädchen zu uns kommen, ist immer massive Gewalt.**  
Andrea Brem, Geschäftsführerin Frauenhäuser Wien



**Wir müssen über Verhalten reden, und nicht über Personen.**

Günther Ebenschweiger,  
Präventionsexperte aktivpräventiv,  
Hausmannstätten

vor noch mehr Gewalt. Daher gibt es dazu keine zuverlässigen Statistiken.“

**Mobbing schadet.** Eine besonders demütigende und brutale Art von Gewalt ist Mobbing. Es führt zu massivem Verlust des Selbstwertgefühls. „Bei einem Großteil der Mädchen führt Mobbing zu Depressionen, Selbstverletzungen und Selbstmordgedanken. Buben werden oft aggressiv und verhaltensauffällig“, schildert Ebenschweiger seine Erfahrungen. Mobbing entsteht vorwiegend dort, wo Gruppen ständig in einem vorgegebenen Rahmen wie der Schulklasse zusammen sind. Was Ebenschweiger beobachtet: „Mobbing und Cybermobbing gibt es nur mehr im Doppelpack.“ Betroffene kommen oft wegen Schmerzen, Angst usw. nicht mehr in die Schule oder sie werden selbst verhaltensauffällig. Mobbing kann bis zu Krankheiten wie Depressionen oder Suchterkrankungen führen.

**Dialog für gutes Miteinander.** Ebenschweiger: „Dialog ist für mich die Akzeptanz von Differenz. Wir müssen über Verhalten reden, und nicht über Personen.“ In Schulen könnten speziell geschulte Schüler\*innen als Buddies eingesetzt werden. Erwachsene müssten bereit sein, vertraulich Gespräche anzunehmen. Auffällige Gruppen könnten von Pädagog\*innen oder anderen Betreuer\*innen beobachtet werden, damit eingegriffen werden kann, bevor Gewaltsituationen entstehen können, rät Ebenschweiger.

Das WiG-Projekt „I am good enough“ bietet Schulprojekte für Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren.



„Ich bin schön“ wendet sich an Lehrlinge und Jugendliche aus unterschiedlichen Ausbildungseinrichtungen.

**Selbstbewusstsein bremst Gewalt.** Mobbingattacken und Beschimpfungen nehmen häufig Bezug auf körperliche Merkmale. Jugendliche, die kein gutes Verhältnis zu ihrem Körper haben, sind dem schutzlos ausgeliefert. Dass sich viele Heranwachsende schwer damit tun, ihren Körper zu akzeptieren, ist durchaus normal und kommt oft vor. Körperliche Veränderungen auf dem Weg zum Erwachsenwerden verunsichern. Dazu kommt, dass Schönheitsideale, wie sie über soziale Medien transportiert werden, unrealistische Vorstellungen schaffen. Unter all dem kann das Selbstwertgefühl leiden und Angriffsflächen für Mobbing können entstehen.

**Gut, schön und stark.** Damit Jugendliche lernen, ihren Körper zu akzeptieren und wertzuschätzen, bietet „I am good enough“, ein gemeinsames Projekt der Wiener Gesundheitsförderung – WiG und von queraum. kultur- & sozialforschung, Schulprojekte für Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren sowie Webinare für Erwachsene an. Das Projekt wird aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich gefördert. Für Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren gibt es das WiG-Projekt „Ich bin schön“. Es wendet sich an Lehrlinge und Jugendliche aus unterschiedlichen Ausbildungseinrichtungen. Das Projekt bietet Workshops zur Medienkompetenz und zur Förderung des Selbstwertgefühls von Jugendlichen. queraum. kultur- und sozialforschung und das WienXtra-Medienzentrum sind mit der Umsetzung des WiG-Projekts beauftragt. (sfw)

[wig.or.at/i-am-good-enough](http://wig.or.at/i-am-good-enough)  
[wig.or.at/ich-bin-schoen](http://wig.or.at/ich-bin-schoen)

Lesen Sie mehr über Mobbing und wie dem gegengesteuert werden kann in unserem Blog.



# Resili... was?

**Resilienz trägt dazu bei, die seelische und körperliche Gesundheit der Menschen zu stärken. Nicht nur vielen Jugendlichen, sondern auch zahlreichen Erwachsenen ist dieser Begriff oft unbekannt.**



Auch der gemeinsame Tanz zum Lieblingssong zählt in die Stärkung der Resilienz ein.

**D**er Begriff kommt vom lateinischen Wort „resilire“ (= abprallen) bzw. dem englischen Wort „resilience“ (= Widerstandsfähigkeit). Damit wird die Fähigkeit bezeichnet, sich trotz negativer Umstände positiv zu entwickeln und körperlich sowie psychisch gesund zu bleiben. „Jugendliche brauchen für gesundes Aufwachsen ein gut funktionierendes soziales Umfeld, Sicherheit, gesunde Ernährung, Bewegung und Sport, Spiel und Entwicklungschancen“, erklärt Caroline Culen, Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit. All das trägt dazu bei, dass sie zu Erwachsenen mit einer gut ausgeprägten Resilienz werden.

**Resilienz stärken.** Erwachsene Bezugspersonen können Jugendliche bei der Entwicklung von Resilienz zusätzlich unterstützen:

## 1. Das Glas ist halb voll

Optimismus hilft bei der Stärkung der Resilienz. Erwachsene können Jugendliche an ihre Erfolge erinnern und ihnen eine positive Sichtweise aufs Leben aufzeigen.

## 2. Probleme sind zum Lösen da

Wird jungen Menschen vorgelebt, dass Probleme zum Leben gehören und auch gelöst werden können, gibt das Grundvertrauen, Kraft und letztendlich Resilienz.

## 3. Nimm dir Zeit für dich

Gerade wenn der Alltag an unseren Kräften zehrt, sind Auszeiten wichtig. Schaffen Sie Zeiten, in denen die Jugendlichen das tun können, was sie entspannt. Das kann ab und zu, sollte aber keinesfalls immer, auch der Ausflug in die digitale Welt sein.

## 4. Netze fangen auf

Ein stabiles physisches Netzwerk aus Freunden und in der Familie schafft den nötigen Rückhalt.

## 5. Bewegung schafft Widerstandsfähigkeit

Es gibt mehrere Untersuchungen, die nachweisen, dass körperliche Aktivität die Resilienz stärkt. Schon ein kurzer Tanz zum Lieblingssong kann helfen.

Es ist nicht immer leicht, die eigene Resilienz zu erhalten. Gerade junge Menschen, die vielen Belastungen ausgesetzt sind, brauchen Unterstützung dabei. Die Kinderliga und die Bundesjugendvertretung (BJV) erarbeiteten im Rahmen des Projekts TOPSY eine kostenfreie Toolbox zum Thema psychische Gesundheit. Mit Grundlagen- und Handlungswissen sowie Methoden soll sie vor allem Jugendarbeiter\*innen und Personen aus der Gesundheitsversorgung in der Arbeit mit Jugendlichen unterstützen. Und die Initiative „Wohlfühlzone Schule“ des Fonds Gesundes Österreich schafft Voraussetzungen für Schulen, um Jugendliche bei der Entwicklung zu mehr psychosozialer Gesundheit zu unterstützen. (sfw)

[youurl.at/topsy-toolbox](http://youurl.at/topsy-toolbox)

[youurl.at/wohlfuehlzone](http://youurl.at/wohlfuehlzone)



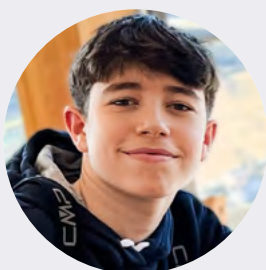
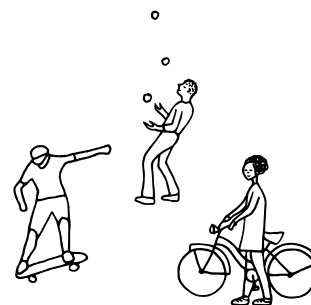
”

**Jugendliche brauchen für ein gesundes Aufwachsen ein gut funktionierendes soziales Umfeld, Sicherheit, gesunde Ernährung, Bewegung und Sport, Spiel und Entwicklungschancen.**

*Caroline Culen, Klinische Psychologin und Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit, Wien*

# Jugend in Bewegung

Jugendliche bewegen sich sehr unterschiedlich. Die einen lieben es eher gemütlich, die anderen schätzen die Herausforderung. Wir haben einige junge Leute gefragt, was ihre liebste Art der Bewegung ist.



**AURÉLIO**  
14 Jahre

Ich habe Fußball schon immer gemocht. Seit ich denken kann, spiele ich einfach überall – im Park, in der Schule, im Verein. Ich bin Tormann, spiele aber auch gern im Feld. Im Winter fahre ich auch gern Ski.



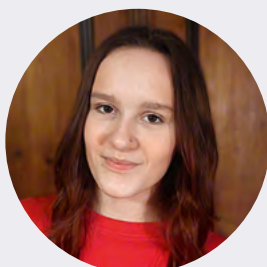
**LAURA**  
14 Jahre

Ich liebe Eislaufen. Ich mag die eleganten Bewegungen und das Tänzerische. Inzwischen ist es bei mir mehr als ein Hobby und ich trainiere regelmäßig. Ich finde es toll, dass ich im Sommer in der Stadthalle eislaufen kann.



**AODHÁN**  
13 Jahre

Ich fahre gern mit meinen Inlineskates und mache gerade den Tauchschein Padi Open Water Diver. Mit meinem Vater radle ich gern durch die Stadt und nutze für kurze Strecken mein Hoverboard.



**ELSA**  
15 Jahre

Seitdem ich 12 Jahre alt bin, mache ich täglich verschiedene Homeworkouts. Besonders mag ich daran, dass es mir hilft, abzuschalten und Stress abzubauen. Homeworkouts kann ich überall und zu jeder Zeit durchführen.



**STEFAN**  
14 Jahre

Für mich ist Fußball ein angenehmer Ausgleich zum Sitzen. Es bedeutet für mich Zeit mit Freunden und Spiel, nicht Wettbewerb. Daher bin ich in keinem Verein, sondern besuche in der Schule die unverbindliche Übung Fußball.



**SOPHIE**  
15 Jahre

Ich rudere. Dadurch, dass das ein Mannschaftssport ist, hat man eine gemeinschaftliche Atmosphäre. Auch wenn wir um die Wette rudern, sind wir dennoch stolz aufeinander. Und das ist ein wunderbares Gefühl.

Alleinerziehende sind oft in schwierigen Lebenssituationen.



## Ich schau auf mich!

**Die Herausforderungen der Corona-krise haben nicht nur gesundheitliche, sondern auch soziale und psychische Belastungen für alleinerziehende Elternteile und ihre Kinder verschärft. „Ich schau auf mich“ unterstützt Alleinerziehende.**

Zu den Herausforderungen, die durch die Coronazeit entstanden sind, kommen bei Alleinerziehenden oft finanzielle Belastungen oder beengte Wohnsituationen. Infolgedessen hat der Verein JUNO – Zentrum für Getrennt- und Alleinerziehende das Projekt „Ich schau auf mich“ ins Leben gerufen. Es wird von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG und dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gefördert. Das Ziel ist, Alleinerziehende zu unterstützen und zu ermutigen, ihre Gesundheit bewusst in den Fokus zu stellen. Der Titel spiegelt die wesentliche Absicht wider, indem er zu Selbstfürsorge auffordert. Durch das Projekt werden nicht nur Alleinerziehende gestärkt, sondern auch Ämter und Behörden sensibilisiert, um die oft anspruchsvollen Lebenslagen und Bedürfnisse von Alleinerziehenden besser zu verstehen.

**Gesundheit ernst nehmen.** Die Absicht dahinter ist die langfristige Verbesserung der psychosozialen Gesundheit von Alleinerziehenden. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der Stärkung sozialer und persönlicher Ressourcen und dem Aufbau



**Alleinerziehende leisten enormes für ihre Kinder und vergessen oft ihre eigene Gesundheit. Wenn der Elternteil ausfällt, bleibt oft niemand mehr übrig für die Kinder.**

*Petra Zykan, zuständige Gesundheitsreferentin in der WiG*

unterstützender Netzwerke. Die Umsetzung der Ziele erfolgt durch eine Vielzahl von – unter Beteiligung der Betroffenen gestalteten – Maßnahmen: Dazu gehören regelmäßige Workshops zu Themen wie Stressbewältigung, Selbstfürsorge oder Hilfe bei der Neuorientierung als Ein-Eltern-Familie und die Erarbeitung eines Gesundheitsleitfadens zu deren Inhalten. Darüber hinaus bietet das Projekt Vernetzungsmöglichkeiten und Unterstützung mittels moderierter Bezirks-WhatsApp-Gruppen an. „Durch organisierte WhatsApp-Gruppen erhalten die Teilneh-

mer\*innen einen unkomplizierten Zugang zu einem lokalen Netzwerk, in dem sie sich gegenseitig unterstützen können“, erklärt Sarah Zeller, Leiterin von JUNO. Aber auch Tauschbörsen bzw. eine Selbsthilfegruppe wurden im Rahmen des Projekts bereits ins Leben gerufen.

**Gemeinsam statt einsam.** „Ich schau auf mich“ ist weit mehr als nur ein Projekt – es ist eine Gemeinschaft, die darauf abzielt, Alleinerziehenden umfassende Unterstützung zu bieten. Durch die aktive Beteiligung und enge Kooperationen mit Partnerorganisationen geht dieses Projekt einen bedeutenden Schritt in Richtung einer gestärkten, gesunden und vernetzten Alleinerziehenden-Gemeinschaft in Wien. (mg)

### JUNO BIETET

- Beratungen
- Workshops
- Vernetzungsmöglichkeiten
- JUNO-Wohnungen in Wohnprojekten

Mehr Infos unter:

[alleinerziehen-juno.at](http://alleinerziehen-juno.at)



# Gesund im Zweiten!

„Gesunde Bezirke“ ist ein breit angelegtes Programm der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, das sich zum Ziel gesetzt hat, die Lebensqualität der Bewohner\*innen durch Mitmachaktivitäten zu steigern.

Im 2. Wiener Gemeindebezirk, einer der größten und beliebtesten Wohngegenden der Stadt, wird seit 2010 verstärkt im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ auf die Förderung gesundheitsbewusster Lebensverhältnisse und -stile gesetzt. Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG und die Bezirksvorstehung rund um Bezirksvorsteher Alexander Nikolai kooperieren dafür bei zahlreichen gesundheitsfördernden Angeboten. „Besonders stolz bin ich auf die gute Zusammenarbeit und Vernetzung mit den Einrichtungen des Bezirks zum Wohle aller Menschen, die in der Leopoldstadt leben und arbeiten“, freut sich Mira Liepold, WiG-Programmleiterin für den 2. Bezirk.

**Große Nachfrage.** So gibt es in der Leopoldstadt bereits fünf „Bewegte Apotheken“, die wöchentlich kostenlose Nordic Walking Sessions



**Die Wiener Gesundheitsförderung leistet mit ihren Programmen einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Leopoldstadt.**

Alexander Nikolai,  
Bezirksvorsteher Leopoldstadt

anbieten, das macht den Bezirk bei diesem WiG-Projekt zum Spitzenreiter in Wien. Die „City Challenge“, die es auch im 2. Bezirk gibt, spricht Jugendliche durch interaktive City-touren gezielt an und animiert sie dazu, ihre Umgebung aktiv und in Bewegung zu erkunden. Zudem för-

dern ein Grätzelbeirat, eine Jugendplattform sowie die „Gesundheits- und Sozialplattform Leopoldstadt“ die Vernetzung zwischen Bewohner\*innen, Vertreter\*innen von Organisationen, der Bezirkspolitik und Vereinen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich.

**Gemeinsam für die Leopoldstadt.** Im Rahmen von „Gesunde Bezirke“ wird in zahlreichen durch die WiG geförderten Gesundheitsinitiativen das gemeinsame Erleben gefördert. Die Aktivitäten reichen von geführten Spaziergängen und Tanzworkshops bis hin zu einem interkulturellen Schul-Strassen-Fest mit Circus-Schule. Beim Nachbarschaftsfest Castellezgasse wurde auf Grätzelebene gefeiert. Das gemeinsame Kochen mit dem Solarofen brachte Menschen aus dem Bezirk zum gemeinsamen Essen zusammen. Speziell an Frauen richtet sich die Initiative zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung „zusammen! – gesund bleiben“ des Vereins piramidops. Auch für 2024 stehen bereits wieder zahlreiche gesundheitsfördernde Aktivitäten im 2. Bezirk auf dem Programm. So wird es im Rahmen von „Gesundheit erleben – einfach mitmachen“ Aktivitäten zum Thema „Seelische Gesundheit“ geben. Und das Projekt „Bewegte Nachbarschaft“ widmet sich der niederschweligen Förderung von Initiativen zu den Themen „aktive Mobilität & Klima“, „soziale Teilhabe & Nachbarschaft“ und „Ernährung“. (sfw, mg)  
Mehr über die Aktivitäten des „Gesunden Bezirks“ Leopoldstadt: [yourl.at/gesunde-leopoldstadt](http://yourl.at/gesunde-leopoldstadt)



Vom gemeinsamen Kochen bis zur Bewegung mit Gleichgesinnten: Gesundheitsförderung wird im 2. Bezirk großgeschrieben.

# Aus den BEZIRKEN



**So lebendig geht es in den Grätzeln unserer Stadt zu.**

## 1020 LEOPOLDSTADT Klimafitte Sportstätten

Die neue Sport & Fun-Halle Leopoldstadt erhielt vom Klimaschutzministerium eine klimaaktiv-Auszeichnung in Gold. Die Photovoltaikanlage auf dem Dach mit 100 Paneelen liefert so viel Energie, wie von 10 bis 15 Haushalten jährlich benötigt wird. Beleuchtet wird die Halle mit Tageslicht und energiesparenden LED-Lampen. In den Wiener Sport & Fun-Hallen werden allen Interessierten verschiedene Sportarten angeboten – von Fußball über Tennis bis hin zu Klettern. Die nötige Ausrüstung kann vor Ort kostenlos ausborgt werden.

[yourl.at/sportfun](http://yourl.at/sportfun)



Die Sport & Fun Hallen bieten Bewegung für alle Wiener\*innen.

## 1040 WIEDEN Zur Apotheke, fertig, los!

Freude an der Bewegung wird im Projekt „Bewegte Apotheke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG großgeschrieben! Einmal pro Woche, das ganze Jahr über, treffen sich Interessierte bei einer Apotheke

zu einer kostenlosen gemeinsamen Nordic-Walking-Stunde, die von Bewegungstrainer\*innen begleitet wird. Jetzt sind auch die Stern-Apotheke in Wieden und die Apo 23 in Liesing neue Bewegungs-Treffpunkte. Eingeladen sind alle, die Nordic Walking ausprobieren und unkompliziert in den Sport einsteigen möchten. Im Vordergrund steht der Spaß an der regelmäßigen gemeinsamen Bewegung. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Walking-Stöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

[yourl.at/wig-bewegte-apotheke](http://yourl.at/wig-bewegte-apotheke)

## 1060 MARIAHILF Märchen, die bewegen

Die Kinder des Kindergartens St. Marien drehen den Spieß um: Sie besuchen die Senior\*innen im benachbarten Pflegehaus St. Katharina und erzählen ihnen vertraute Märchen der Gebrüder Grimm. Danach gilt es, gemeinsam einen Bewegungsparcours mit den Inhalten der Märchen zu bewältigen, indem sich die Kinder und älteren Menschen gegenseitig unterstützen. Schließlich wird im Rahmen eines Abschlussfestes ein Märchenbuffet gestaltet – mit Speisen mit Märchenbezug, wie z. B. Schneewittchens Zauberapfel, Brot aus Frau Holles Backofen oder Rumpelstilzchens Kraft-Saft. Das Projekt wurde im Rahmen des „Netzwerks Gesund im Wiener Kindergarten“ gefördert.

[yourl.at/wig-gesunder-kindergarten](http://yourl.at/wig-gesunder-kindergarten)

## 1100 FAVORITEN

### Gefühle – reden wir drüber!

Für Kinder und Jugendliche ist es oft schwer, über Gefühle zu sprechen. Das kann zu Frustration führen und die geistige und körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Dem möchte das Projekt „Gefühlen eine Stimme geben“ an der Mittelschule Quellenstraße vorbeugen, das von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG finanziell unterstützt wird. In geschütztem Rahmen lernen die Schüler\*innen, ihre Gefühle zu verstehen, sie auszudrücken und mit ihnen umzugehen.

[yourl.at/gesundefavoriten](http://yourl.at/gesundefavoriten)



Jugendlichen fällt es oft schwer, ihre Gefühle auszudrücken.

## 1120 MEIDLING Treffpunkt Pingpong

Ein mobiler Tischtennistisch wird am 3. und 4. Mai Bewegung ins Straßenfest im Wolfganggassen-Grätzl bringen. Beim gemeinsamen Spiel lernen die Grätzelbewohner\*innen einander besser kennen. Die Initiative wurde von der WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ gefördert. Nach dem Fest wird der Tisch nicht weggesperrt, sondern er steht weiterhin der Nachbarschaft zur Verfügung. Er kann für Veranstaltungen ausgeliehen werden.

[yourl.at/gesundemeidling](http://yourl.at/gesundemeidling)

**1140 PENZING**

**Jeder Schritt zählt**

Viele Schüler\*innen des Sonderpädagogischen Schulzentrums im 14. Bezirk werden mit dem Fahrrten-dienst zur Schule gebracht. Eine aus einer Jugendgesundheitskonferenz hervorgegangene Initiative wurde von der WiG gefördert, sodass Schrittzähleruhren angeschafft werden konnten. Sie bringen nun mehr Bewegung in den Schulalltag. Jeden Morgen starten die Schüler\*innen ihre Schrittzähleruhren und am Ende des Schultages wird die Anzahl ihrer Schritte auf der Tafel oder auf einem Plakat notiert. Das motiviert sie zu mehr Bewegung. Die Schritte werden auch bei gemeinsamen Erkundungstouren zu Fuß durch das Schulgrätzl und den Bezirk, die von den Lehrkräften begleitet werden, gezählt.

[wig.or.at/  
jugendgesundheitskonferenz](http://wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz)



Auch Kräuterkunde steht auf dem Programm von „The Turn of Season“.

**1160 OTTAKRING**

**Mit den Jahreszeiten leben**

Den Wandel der Natur im Lauf des Jahres bewusster erleben – das steht im Zentrum der Workshopreihe „The Turn of the Season“ im Rahmen von SOHO in Ottakring 2024. Zweimal pro Jahreszeit treffen sich die Teilnehmer\*innen zu einem Spaziergang mit anschließendem Workshop, bei dem Kulturpraktiken mit Pflanzen

vorge stellt und ausprobiert werden. Dazu gehören u. a. die Vermittlung von Heilkräuterwissen, die Arbeit mit Pflanzenfasern und die Fermentation. Die Themen der Workshops stehen jeweils im Einklang mit der aktuellen Jahreszeit. Die Initiative „The Turn of the Season“ wurde von der WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ gefördert.

[yourl.at/gesundessottakring](http://yourl.at/gesundessottakring)

**1200 BRIGITTENAU**

**Frauen laufen**

Laufen ist für jede Frau. Das ist das Motto des Vereins „Club 261“. Egal, welche Vorkenntnisse und welchen Fitnesslevel sie hat, beim Laufftreff findet jede Frau ihren Platz. Sportliche Erfolge sind zweitrangig, viel wichtiger ist der Spaß am Laufen. Mit dabei sind auch immer eigens ausgebildete Trainerinnen, die den Frauen vor und während des Laufens hilfreiche Tipps geben und Übungen vorzeigen. Dabei steht sicheres und verletzungs-freies Laufen an oberster Stelle. Treffpunkt ist jeden Mittwoch um 19 Uhr am Gaußplatz bei der Kirche. Dann wird rund eine Stunde lang in unterschiedlichen Gruppen gesportelt.

[yourl.at/club261](http://yourl.at/club261)

**1210 FLORIDSDORF**

**Ein Hotel für Insekten**

Rund um den Schulstandort Franklinstraße 26 werden zehn Insektenhotels aufgestellt. Bei der Finanzierung hilft eine Förderung der WiG. Diese bieten nützlichen Insekten wie Wildbienen, Marienkäfern oder Florfliegen eine Nist- und Überwin-

terungsmöglichkeit. Das ist gerade in der Stadt wichtig, weil der Lebensraum für Insekten durch Verbauung eingeschränkt wird. Die Schüler\*innen entwerfen und bauen die Nützlingsnistplätze unter fachlicher Anleitung selbst und bringen sie im öffentlichen Raum an. Über soziale Medien informieren sie die Öffentlichkeit über ihr Projekt und die ökologische Bedeutung der Insektenhotels. Nachmachen erwünscht!

[yourl.at/gesundessfloridsdorf](http://yourl.at/gesundessfloridsdorf)

**1220 DONAUSTADT**

**Abenteuer im Kopf**

Der Kindergarten am Heidjöchl nimmt seine Kinder mit auf eine abenteuerliche Bücherweltreise. Vor-gelesen und gemeinsam angeschaut werden Bücher in unterschiedlichen Sprachen aus verschiedenen Ländern rund um die Welt. Damit soll das Interesse der Kinder an Sprachen und unterschiedlichen Kulturen geweckt, Toleranz und Diversität gefördert werden. Zudem stärkt das gemeinsame (Vor-)Lesen das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe und bereitet die Vorschulkinder gut auf die Schule vor. Finanziell unterstützt wird das Projekt von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des „Netzwerks Gesund im Wiener Kindergarten“.

[yourl.at/gesunderkindergarten](http://yourl.at/gesunderkindergarten)



Vorlesen soll Neugier auf Sprachen und viele Themen wecken.



Ein aktiver Alltag hilft Jugendlichen, sich ausreichend zu bewegen.

**ÖSTERREICHISCHE BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

- Täglich mindestens 60 Minuten, Bewegung mit mittlerer oder höherer Anstrengung.
- Davon an mindestens drei Tagen pro Woche Bewegung, die Muskeln und Knochen stärkt.
- An drei Tagen in der Woche soll diese ausdauerorientierte Bewegung anstrengender sein.



Quelle: Fonds Gesundes Österreich

# Get MOVING!

**Körperliche Aktivität ist für Jugendliche genauso wichtig wie für Erwachsene. Damit können sie dem langen Sitzen in der Schule oder wenig Bewegung in manchen Lehrberufen gegensteuern. Wie Jugendliche in Bewegung gebracht werden können.**



**B**ei Heranwachsenden ist körperliche Aktivität für ihre weitere Entwicklung von großer Bedeutung. „Besonders bei Jugendlichen steigert Bewegung die Leistungsfähigkeit des Gehirns, was sich positiv auf den schulischen Erfolg auswirken kann. Regelmäßige Bewegung fördert außerdem Neugier und Erkundungsfreude“, betont Sonja Landsteiner, Generalsekretärin des ASKÖ WAT Wien, die dabei auch eine starke psychosoziale

Komponente sieht: „In Teamaktivitäten können Jugendliche soziale Kompetenzen entwickeln, während die Wahrscheinlichkeit für gesundheitsschädliches Verhalten wie Rauchen und exzessiven Alkoholkonsum sinkt.“ Ein harmonisches Verhältnis zum eigenen Körper ist auch wichtig für die Entwicklung und die Identitätsbildung von Jugendlichen. Menschen mit einem positiven Körperbild verfügen über ein besseres Selbstwertgefühl und mehr Selbstakzeptanz. Die HBSC-

Studie ist die Zusammenarbeit eines multidisziplinären Netzwerks von Forscher\*innen und dem Europa-büro der Weltgesundheitsorganisation WHO. Sie untersucht regelmäßig das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Für Österreich zeigt sich, dass hierzulande das Ausmaß an Aktivität bei Kindern und Jugendlichen mit dem Alter abnimmt: Während sich noch 20 Prozent der 11-jährigen Mädchen und 31 Prozent der gleichaltrigen Buben täglich bewegen, sind es bei den 17-Jährigen nur mehr knapp 6 Prozent der Mädchen und 11 Prozent der Burschen.

**Was bringt Jugendliche „in Bewegung“?** Wie kann dieser Trend umgekehrt werden? „Am einfachsten geht das über die Vorbildwirkung“, so Landsteiner. „Das gilt für gemeinsames Sporttreiben, aber auch für einen bewegten Alltag gemeinsam mit und in der Familie.“ Körperliche Aktivität sollte von den Jugendlichen als Teil des Lebens gesehen und erlebt werden, der Spaß macht. Parks, Spielplätze, Fahrradwege oder allgemeine Freiflächen in Wien erleichtern es, Bewegung in



Anatol Richter,  
Leiter der MA 51 – Sport Wien



**Wichtig ist, die Jugendlichen viel ausprobieren zu lassen und ihnen zu ermöglichen, einen Sport zu finden, der ihnen wirklich liegt.**

Sonja Landsteiner, Leiterin der Geschäftsstelle des ASKÖ WAT Wien

den Alltag zu integrieren. So wird beispielsweise das Netz an Fahrradwegen in Wien laufend dichter. Im Jahr 2023 standen 50 Projekte der Stadt Wien auf dem Programm, um die Radinfrastruktur zu verbessern. Viele Jugendliche sind schon in der Unterstufe über das WiG-Projekt „Radeln und Rollern“ an das Rad- und Rollerfahren herangeführt worden. Sie können diese Bewegungsformen weiterführen. Das tut nicht nur der Gesundheit gut, sondern ist auch eine unabhängige, kostengünstige und umweltfreundliche Art der Fortbewegung.

**Bewegung für alle.** Um Jugendliche zu mehr Sport und Bewegung zu bringen, braucht es auch umfassende Angebote. „Als Stadt Wien versuchen wir mit unseren vielfältigen und niederschweligen Sportangeboten Kinder und Jugendliche für Bewegung und Sport zu begeistern. Erreichbar – leistbar – für alle, das ist dabei unser Leitmotiv. Es sind Investitionen in unsere Zukunft, wenn Kinder und Jugendliche nach Herzenslust sporteln können“, erklärt Anatol Richter, Leiter der

MA 51 – Sport Wien. Insgesamt stehen über 200 Sportstätten sowie 600 Schul-Turnsäle zur Verfügung. „Mit unseren Sportanlagen, wie zum Beispiel den Sport & Fun-Hallen und den 13 Jugendsportanlagen, bieten wir unter anderem Möglichkeiten an, unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft täglich Sport zu treiben“, so Richter weiter. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Aktivparks, das sind kostenlose Outdoor-Fitnesscenter mit Fitnessgeräten, die Jugendlichen das Zusammenkommen und ein kostenloses Training an der frischen Luft ermöglichen. (mp, sfw)

[yourl.at/aktivparks-wien](https://yourl.at/aktivparks-wien)

Lesen Sie mehr dazu, wie körperliche Aktivität der Entwicklung von Jugendlichen guttun kann, in unserem **Blog**.



# Bewegung FINDET STADT

**Urban Sports, also städtische Sportarten, brauchen die Stadt als Bühne. Sie sind auch in Wien aus dem Stadtbild nicht mehr wegzudenken und sichtbares Zeichen der Jugendkultur.**

**U**rban Sports wie Parkour, Skateboarden oder Calisthenics sind Bewegungsformen, die ihre Wurzeln in klassischen Sportarten wie Geräteturnen oder Akrobatik haben. Neu ist, dass diese Aktivitäten im öffentlichen Raum ausgeübt werden. „Wir begreifen Skateboarden als Bewegungskultur, die sich vor allem im öffentlichen Raum abspielt und einen starken sozialen Aspekt beinhaltet. Dass alles sehr ungezwungen und informell ist, ist auch charakteristisch“, erklärt Johannes Wimmer vom Skateboard Club Vienna.

**Die Stadt als „Sportgerät“.** Auch bei der Plattform [parkourvienna.at](http://parkourvienna.at) geht es unverbindlich zu. Es gibt dort Termine für kostenfreie offene Trainings. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Bei Parkour wird die Mauer zur Hinderisrampe. Calisthenics wiederum geht auch am Spielplatz. Longboarder\*innen brauchen



**Wir begreifen Skateboarden als ‚Bewegungskultur‘, die sich im öffentlichen Raum abspielt und einen starken sozialen Aspekt beinhaltet.**

*Johannes Wimmer, Skateboard Club Vienna*



„Urban Sports“ werden sich nie nur in Turnhallen abspielen. Sie brauchen die Stadt als Bewegungsraum.

nur Gehsteige. Skater\*innen sind bei Stiegen oder Handläufen zu finden. Die städtischen Bewegungsformen erreichen vor allem Jugendliche. Darunter sind viele, die sich für „klassischen“ Sport nicht interessieren. „Die ganze Stadt ist ein Playground (= Spielplatz). Das macht für viele den Reiz aus“, meint Wimmer. Geschlechterrollen sind nach wie vor stark präsent, „aber vor allem bei der jungen Generation tut sich da einiges“, so Wimmer. Der Anteil an FLINTA\*-Personen im Skateboarden steigt allgemein (FLINTA steht für Frauen, Lesben, intersexuelle, nichtbinäre, Trans- und Agender-Personen sowie all jene, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen). Beim Kursangebot des Skateboard Club Vienna – speziell

für die Jüngeren – sei das Geschlechterverhältnis sehr ausgewogen.

**Sport im öffentlichen Raum.** Laut der internationalen Studie „Youth in Urban Space“, die der Verein Wiener Jugendzentren initiiert und mit fünf Projektpartner\*innen umgesetzt hat, halten sich über 50 Prozent der in Wien befragten Jugendlichen in ihrer Freizeit häufig draußen auf; Wien bietet für Urban Sports zahlreiche Gelegenheiten. Neben klassischen Sportstätten gibt es viele freie Wiesen und andere Areale, wo flexibel Bewegung gemacht werden kann. Dass der öffentliche Raum für Heranwachsende große Bedeutung hat, ist unumstritten. Diese Meinung teilt auch Johannes Wimmer: „Es ist spannend für junge Menschen, sich die Stadt zu eigen zu machen.“

**Auf Augenhöhe zusammen sein.** Sich gemeinsam im Park oder auf einem (Sport-)Platz zu bewegen, ermöglicht ein Gefühl der Zugehörigkeit und ein Zusammensein auf Augenhöhe. Es zählt der Spaß an der Sache, nicht der soziale Unterschied. Daher werden diese Bewegungsformen immer mehr zum selbstverständlichen Bestandteil lebendiger Städte. Auch die Stadtplanung in Wien berücksichtigt das und stellt zahlreiche Flächen und Sportanlagen zur Verfügung (siehe Kasten). (sfw)



**JUGEND IN BEWEGUNG**

**In Wien gibt es viele kostenfreie oder preisgünstige Bewegungsangebote, die auch Jugendlichen offenstehen.**

- Die Parkour-Community trifft sich wöchentlich zum kostenfreien Training.  
[parkourvienna.at](http://parkourvienna.at)
- In fast allen Wiener Bezirken stehen in Parks Skateboardanlagen zur Verfügung. Der Skateboard Club Wien bietet auch niederschwellig zugängliche kostenfreie Trainings ohne Anmeldung.  
[skateboardclubvienna.at](http://skateboardclubvienna.at)  
[yourl.at/skateranlagen-wien](http://yourl.at/skateranlagen-wien)
- Zwei Motorikparks laden zum Klettern, Balancieren und Weiterhandeln ein.  
[yourl.at/motorikparks](http://yourl.at/motorikparks)
- Der Wiener Radmotorikpark darf mit allem befahren werden, was ohne Motor funktioniert.  
[yourl.at/radmotorikpark](http://yourl.at/radmotorikpark)
- Outdoor-Fitnessgeräte sind in zahlreichen Parks zu finden:  
[yourl.at/aktivparks-wien](http://yourl.at/aktivparks-wien)
- Käfig-Fußball: Gibt es überall in der Stadt. Zum Beispiel organisiert die Caritas mit der „Käfig League“ kostenlose Fußballtrainings und Turniere für alle zwischen 8 und 16 Jahren.  
[yourl.at/kaefig-league](http://yourl.at/kaefig-league)
- Die Wiener Bäder sind ganzjährig geöffnet. Viele bieten auch Anlagen für Beachvolleyball, Street Soccer oder Fitnessparcours, deren kostenlose Nutzung beim Eintritt inkludiert ist.  
[yourl.at/baeder-wien](http://yourl.at/baeder-wien)
- Sport & Fun-Hallen: Flächen für verschiedene Sportarten in den Hallen der Stadt Wien zu günstigen Preisen stehen allen Wiener\*innen offen.  
[yourl.at/sportfun](http://yourl.at/sportfun)

**URBAN SPORTS: GLOSSAR**

- **Calisthenics:** Training aus einfachen Bewegungen, für das das eigene Körpergewicht genutzt wird.
- **Discgolf:** Frisbees (= Discs) werden mit möglichst wenig Würfen in einen Discgolf-Korb geworfen. Die Anlagen sind in Parks wie z. B. im Prater zu finden.
- **Parkour:** Hindernisse werden durch die Kombination verschiedener



- Bewegungen so effizient wie möglich überwunden.
- **Pumptrack:** Künstlich angelegte Mountainbikestrecke.
- **Skateboard/Longboard:** Skateboards sind besser für Tricks geeignet, Longboards eher für die Fortbewegung gemacht.
- **Slackline:** Balance auf Kunstfaserband oder Gurtband.
- **Traceur:** Parkourläufer\*in.



WEB-TIPPS



Die Internetplattform **feel-ok.at** bietet in jugendgerechter Sprache Informationen sowie Dienstleistungen zu zahlreichen gesundheits- und gesellschaftsrelevanten Themen in Form von Texten, Spielen und Tests.  
[feel-ok.at](http://feel-ok.at)



Hier finden Jugendliche Räumlichkeiten in Wien, in denen sie ihre Freizeit verbringen und gemeinsam Aktivitäten setzen können – ohne Konsumzwang und ohne Mitglied einer Organisation werden zu müssen.  
[youurl.at/jugendraumwien](http://youurl.at/jugendraumwien)



Der Verein Dialog wird von der Sucht- und Drogenkoordination der Stadt Wien gefördert. Hier können Jugendliche mit Berater\*innen streng vertraulich sprechen. Auch Therapien werden vom Verein organisiert.  
[dialog-on.at](http://dialog-on.at)

LESE-TIPPS



**Jugend ermöglichen**  
*Lothar Böhnisch,  
Leonhard Plakolm,  
Natalia Waechter  
(Hg.)*

In diesem Sammelband befassen sich 20 Autor\*innen aus Wissenschaft und Praxis mit den Vorstellungen von Jugend und den Diskursen über die sich ständig wandelnde Arbeit mit Jugendlichen. Das Buch ist im Buchhandel und über den Verein Wiener Jugendzentren erhältlich.  
Mandelbaum Verlag



**Ernährungstipps für Jugendliche**  
*ÖGK (Hg.)*

Die Broschüre wendet sich direkt an Jugendliche. Sie beschreibt, was gesunde Ernährung wirklich bedeutet. Außerdem bietet sie praktische Tipps für Ernährung im Alltag und Informationen zu den Themen Alkohol, Energydrinks und Fast Food.  
Download unter:  
[youurl.at/jugend-ernaehrung](http://youurl.at/jugend-ernaehrung)



**Bewegung und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen**  
*Till Thimme,  
Hubertus Deimel,  
Gerd Hölter*

Heranwachsende lernen durch Bewegung, Spiel und Sport, Gefühle zu regulieren und sozial miteinander umzugehen. Das Buch bietet umfassende Informationen zur Bewegungstherapie mit Kindern und Jugendlichen – mit vielen Fallbeispielen und Interventionsmöglichkeiten.  
Klett Cotta Verlag

ANGEBOTE

**Young und Queer?-Beratung**

Jeden zweiten Dienstag im Monat bietet die WienXtra-Jugendinfo Beratung rund um Identität, Sexualität, Outing, Trans, Inter oder Queerness. Die Gespräche sind vertraulich, kostenlos und Anmeldung ist nicht nötig.  
[youurl.at/wienextra-queer](http://youurl.at/wienextra-queer)

**Mädchencafé**

Das flash ist ein Raum nur für Mädchen und junge Frauen. Es bietet im Cafébereich eine Bar, PCs mit Internet, Wi-Fi, die Schreibwand und Infomaterial. Es gibt eine Disco, einen Chillraum und einen Hof.  
[youurl.at/flash-maedchencafe](http://youurl.at/flash-maedchencafe)

**Selbst Medien machen**

CU tv ist eine Einrichtung des Vereins Jugendzentren im 5er-Haus in Margareten. Jugendliche können dort an der Gestaltung einer monatlichen Fernsehendung für den Wiener Kabelkanal Okto teilnehmen.  
[youurl.at/cu-tv](http://youurl.at/cu-tv)





## Das Mädchen unter der Treppe

„Was ist?“, rief Elena wütend, als sie ein kleiner Junge von hinten rempelte. Er entschuldigte sich sofort kleinlaut. Es war eine bunte Gruppe Schüler\*innen, die sich gemeinsam am Heimweg in Richtung der imposanten Wohnanlage befand.

Vorneweg marschierte Elena mit ihrer Freundin Marina, beide 14 Jahre alt, dahinter einige jüngere Mädchen und ganz hinten normalerweise die jüngsten Schüler\*innen. Doch heute trottete als Letzte ein Mädchen den anderen hinterher. Es war groß und schlaksig und hatte den Blick ununterbrochen auf das Handy gerichtet. Marina folgte dem Blick ihrer Freundin. „Die ist neu. Voll fad.“ Elena musterte das Mädchen interessiert. Es musste etwa in ihrem Alter sein.

Am Nachmittag trafen sich die Jugendlichen von Stiege 5 im Hof, um Fußball zu spielen. Elena stand im Tor.



Barbara Kaufmann ist Filmemacherin und Autorin. In ihrer Kolumne betont sie die soziale Bedeutung von Gesundheit.

Sie hielt jeden Ball. Da fiel ihr Blick plötzlich auf den Aufgang zur Stiege 3. Direkt unter der Treppe kauerte das fremde Mädchen, das sie am Heimweg gesehen hatte, und tippte ins Handy. Sie schien die Welt um sich komplett vergessen zu haben. In diesem Moment flog der Ball vorbei an Elena ins Tor. Am nächsten Tag sah Elena wieder das Mädchen unter der Treppe sitzen, völlig

vertieft in sein Handy. „He!“, sagte Elena. Das Mädchen hob den Kopf nicht. „He.“ „Du bist neu hier?“ Das Mädchen nickte. Immer noch kein Augenkontakt. „Warst du schon mal ganz oben? Im Dachgeschoss?“ Jetzt sah sie das Mädchen verwundert an. Es hatte freundliche, müde Augen. Elena ging das Treppenhaus hinauf bis in den letzten Stock. Das Mädchen folgte ihr vorsichtig. Elena führte es zu einem Fenster, von dem aus man über die ganze Stadt sehen konnte. Das Mädchen blickte verblüfft hinaus. Elena lächelte. „Magst du mitkommen zu meiner Tante auf der 2er-Stiege auf einen Kuchen?“ Das Mädchen nickte schüchtern. Im Weggehen fiel Elenas Blick noch einmal auf das Fenster, unter dem verloren ein kleiner, schwarzer Gegenstand lag. Sie grinste das Mädchen an. „Du hast dein Handy vergessen.“

# Save the date



Veranstaltungen der nächsten Monate auf einen Blick.

Weitere Termine finden Sie auf [wig.or.at](http://wig.or.at).

## APRIL – JUNI

**Freitag, 19.4.2024**

### Waldwanderung

Waldwanderung inklusive Waldkräuterkunde zur Jubiläumswarte im Rahmen der Veranstaltungsreihe „AUS! der Krise.“

[wig.or.at/termine](http://wig.or.at/termine)

📍 Treffpunkt: 46B-Busstation „Am Steinhof“ (bei der Feuerwache)

🕒 15:00–17:00 Uhr

€ kostenlos

**Mittwoch, 15.5.2024**

### „AUS! der Krise.“ Marktplatz

Marktplatz zur Nachhaltigkeit und Inklusion für Menschen mit und ohne Behinderung. Eine inklusive Veranstaltung plus Rahmenprogramm von Jugend am Werk Sozial:Raum GmbH mit lebenspraktischen Tipps und Infos.

[wig.or.at/termine](http://wig.or.at/termine)

📍 Garage Grande, Deinhardsteingasse 12, 1160 Wien

🕒 12:00–19:00 Uhr

€ kostenlos

**Donnerstag, 13. – Freitag, 14.6.2024**

### Umgang mit Mobbing & den vermeintlichen Täter\*innen

In diesem Workshop des FGÖ-Bildungsnetzwerks tauchen die Teilnehmer\*innen tiefer in die Welt der Gedanken und Bedürfnisse ein, um das Selbstvertrauen zu stärken und Selbstwirksamkeit zu erkennen. Dadurch sollen Mobbing-Situationen leichter bewältigt werden können.

[youurl.at/bnw-mobbing](http://youurl.at/bnw-mobbing)

📍 C3 – Centrum für Internationale Entwicklung,

Sensengasse 3, 1090 Wien

🕒 09:00–17:00 Uhr

€ 150,-

**Mittwoch, 19.6.2024**

### Sex in the City Hall

Für Jugendliche zwischen 13 und 19 Jahren aller öffentlichen Mittelschulen, Polytechnischen Schulen, Berufsschulen und Schulen des Fachbereichs Inklusion, Diversität und Sonderpädagogik sowie für Gruppen der außerschulischen Jugend- und Bildungsarbeit in Wien und ihre Betreuer\*innen. Anmeldung erforderlich!

[wig.or.at/sexinthecity](http://wig.or.at/sexinthecity)

📍 Wiener Rathaus, Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien

🕒 09:00–16:00 Uhr

€ kostenlos

## Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2024

Montag, 16.9.2024

### „Gesunde Jugend. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“

Es erwarten Sie spannende Vorträge international renommierter Referent\*innen, angeregte Diskussionen und viel Raum für Austausch und Vernetzung sowie die feierliche Verleihung des diesjährigen Wiener Gesundheitspreises.

📍 Wiener Rathaus, Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien

🕒 10:00–17:00 Uhr

€ 50,- Konferenzgebühr

**IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz:** Gesunde Stadt, Frühlingausgabe 2024  
**MedieninhaberIn und HerausgeberIn:** Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000–76925. Geschäftsführer: Dennis Beck. Magazinkoordination: Petra Hafner, Sandra Steiner. Inhaltliche Koordination des Jahresschwerpunkts: Katrin Friesenbichler, Maria Wiesinger, Cornelia Draxler. **Verlag:** COPE Content Performance Group GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien, [www.copegroup.com](http://www.copegroup.com). Projektmanagement: Bettina Luftensteiner. Chefredaktion/Chefin vom Dienst: Sonja Fehrer-Wohlfahrt. Design & Art-Direktion: Sonja Seidl. Fotoredaktion: Joanna Jagiello. Autorinnen dieser Ausgabe: Sonja Fehrer-Wohlfahrt (sfw), Marie Grüner (mg), Barbara Kaufmann (Kolumne), Cornelia Kühhas (ck), Michael Pitour (mp), Katrin Seidel (ks). Cover: iStock by Getty/Javi Sanz. Illustrationen: Markus Murlasits, iStock by Getty Images/frimages. Druck: Gutenberg Druck in Kooperation mit Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. **Grundlegende Richtung der Zeitschrift:** Das Magazin kommuniziert als Botschafter die Gesundheitsförderungsprojekte und -aktivitäten der WiG und der Stadt Wien sowie die Kernthemen der Wiener Gesundheitsförderung an relevante Expert\*innen und Multiplikator\*innen. Offenlegung siehe [wig.or.at](http://wig.or.at).



produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, Print Alliance HAV Produktions GmbH, UW-Nr. 715

# „Wie geht's?“ Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden – Strategien der Gesundheitsförderung

26. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz

11.-12. Juni 2024 in Villach



Fonds Gesundes Österreich

**Psychosoziale Gesundheit** ist ein wichtiger Teil unseres Wohlbefindens. Sie betrifft sowohl das persönliche als auch das gesellschaftliche Wohlergehen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt psychosoziale Gesundheit als den Zustand, in dem Menschen ihre Fähigkeiten optimal nutzen können, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, produktiv zu arbeiten und etwas zur Gemeinschaft beizutragen. Es geht also darum, wie wir uns fühlen, wie wir mit anderen interagieren und wie wir unsere Lebensqualität gestalten.

Diese Gesundheitsebene wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, darunter: **soziale Kontakte, sozioökonomische Bedingungen, digitaler Wandel** und **Klimaveränderungen**.

Ziel der **26. Österr. Gesundheitsförderungskonferenz** des Fonds Gesundes Österreich ist es, die Thematik **psychosoziale Gesundheit** im Zusammenhang mit aktuellen Entwicklungen mit namhaften Expertinnen und Experten zu diskutieren und zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung beizutragen.

Die Konferenz findet am 11.-12. Juni 2024 im Congress Center Villach in Kooperation mit dem Kärntner Gesundheitsfonds und dem Land Kärnten statt.

**Reservieren Sie sich diesen Termin!**



Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

**Nähere Infos & Anmeldung unter:** [https://fgoe.org/gesundheitsfoerderungskonferenz\\_2024](https://fgoe.org/gesundheitsfoerderungskonferenz_2024)



# WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2024

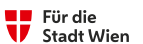


## GESUNDE JUGEND

### INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Montag, 16. September 2024  
10 bis 17 Uhr  
In den Festräumen des  
Wiener Rathauses

Mehr Informationen unter: [wig.or.at](http://wig.or.at)



**Das Magazin Gesunde Stadt  
kostenlos abonnieren:**

01 4000-76924  
[broschueren@wig.or.at](mailto:broschueren@wig.or.at)  
[wig.or.at](http://wig.or.at)

Österreichische Post AG, MZ 23Z043849 M A 2/2024  
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG  
Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien