

## **IDEENBÖRSE „Ihre gesunde Idee im Rahmen der Jugendgesundheitskonferenzen“**

Die folgenden – bereits umgesetzten – Projekte sollen als Inspiration für Ihre eigene Initiative dienen! Das Rad muss nicht neu erfunden werden. Sie können gerne eine der Ideen übernehmen oder sich daran orientieren. Oder Sie entwickeln eine ganz eigene Idee!

Wenn Sie aktiv werden möchten, melden Sie sich bitte beim Projektbüro. Die Mitarbeiter\*innen unterstützen Sie gerne bei der Einreichung Ihrer Grätzelnitiative! Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt Sie bei der Finanzierung von Sachaufwänden wie auch bei Kosten von externen Trainer\*innen mit bis zu 300 Euro.

### **Kontakt und weitere Infos unter:**

Projektbüro "Ihre gesunde Idee"  
c/o queraum. kultur- und sozialforschung  
Obere Donaustraße 59/7a 1020 Wien  
Tel: 01 / 958 09 11  
E-Mail: [jugendgesundheitskonferenz@gesunde-idee.at](mailto:jugendgesundheitskonferenz@gesunde-idee.at)

## THEMA: SEELISCHE GESUNDHEIT

### Mädchen stärken

Mädchen im Jugend- und Teeniealter wurden ins „19kmh mobile Jugendarbeit“ eingeladen, um in einem Workshop sich ihrer eigenen Grenzen bewusst zu werden und diese anderen gegenüber, wie z.B. Partner\*innen in Beziehungen, zu artikulieren. Neben vielen wertvollen Informationen konnten die Mädchen auch ein Handlungsrepertoire im Umgang mit Gewalterfahrungen kennenlernen und erproben.

Initiator\*innen: Katharina Painer & Susanna Sulig



© Marie-Therese Hechinger

### Wir und der Klimawandel

Ein\*e Klimaexpert\*in wurde in die Schule Glasergasse 8 eingeladen. Im Rahmen eines Workshops wurden Fragen der Schüler\*innen bezüglich der Klimakrise bearbeitet. Mögliche Handlungsmöglichkeiten wurden erörtert, um die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen und das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Initiator\*innen: Tasnim Hajri & Migena Ziberoska



© Cornelia Weiß

### Wo ist der Clown in uns?

Der Clownworkshop bat eine Kombination aus Körperarbeit und Komik. Es wurden mit den Jugendlichen kurze Szenen eingeübt und anschließend wurden diese den Nebenklassen präsentiert. Neben lustvoller und beschwingter Bewegung lehrte der Workshop den Umgang mit unangenehmen Gefühlen wie Angst und Sorge.

Initiator\*innen: Milorad Tadic & Mohamed Sharmarke



© Cornelia Weiß

### Glück und Achtsamkeit – Was macht mich glücklich?

Anhand verschiedener Methoden wurde den Jugendlichen das Thema „Achtsamkeit“ nähergebracht. Zum Themeneinstieg wurden Vorlesegeschichten und Achtsamkeitsübungen wie z.B. Atemmeditation herangezogen. Danach wurden achtsame Bewegungen mit der Klasse durchgeführt und die eigenen Stärken und das eigene Verständnis von Glück reflektiert. Zu guter Letzt verfassten die Schüler\*innen ein Dankbarkeitsplakat und individuelle Glückstagebücher.

Initiator\*innen: Neboisa Simic & Nisanur Serdar



© Sophia Ferder

### Seelische Gesundheit (Initiative für ein besseres Klassenklima und mehr Akzeptanz von Diversität)

Bei dieser Initiative wurden vorwiegend Klassenausflüge in die Natur gemacht. Innerhalb der Klasse oder in Teams wurden Aufgaben zu den verschiedensten Themenbereichen (Sport, Soziales sowie fächerbezogene Lehr- und Lerninhalte) gelöst. Diese sollten den Kindern ein inklusives Gemeinschaftsgefühl vermitteln und ihre individuellen Stärken und Schwächen erkennen lassen. Anschließend gab es ein Picknick auf einer naheliegenden Grünfläche. Um die Jugendlichen in den Organisationsprozess miteinzubinden, wurden Teams für die verschiedenen Organisationssparten gebildet (beispielsweise das „Anfahrts-Abfahrtsteam“ oder das „Müllteam“).

Initiator\*innen: Haidar Majdo & Dilan Sezer

### „Let's talk about Sex“ – Interaktive Ausstellung

Das Cult.Team und die jugendlichen Besucher\*innen des Cult.Cafés gestalteten zusammen eine Ausstellung zu dem Thema Sexualität. Die Ausstellung bat interaktive Stationen an und sollte Mythen und Falschinformationen aufklären sowie Gespräche darüber anregen.

Initiator\*innen: Nikolay Chulev & Anja Krvavac

### BeEgeisterung - Die Welt der Bienen

Jugendliche lernten im Rahmen von Bienenworkshops die Welt der Bienen kennen, ihre Lebensweise und ihre Bedeutung für das Ökosystem. Eine Imkerin arbeitete mehrere Male mit den Schüler\*innen in der Schule und in Form von Exkursionen zusammen. Dies gewährte den Jugendlichen einen Einblick in den Prozess der Honiggewinnung und Verarbeitung. Die Schüler\*innen lernten, wie Bienen durch Umweltgifte gefährdet werden und können sich in weiterer Folge aktiv für einen gesunden Lebensraum einsetzen.

Initiator\*innen: Maria Schweizer & Julia Hess



© Maria Schweizer

### Fit & Fun

Ein Zirkusworkshop in der MS Enkplatz ließ die Schüler\*innen aus ihren Alltag ausbrechen und sie als Klasse näher zusammenwachsen. Vor allem das Speedstacking, das die Hand-Augen Koordinationsfähigkeit stärkt und durch die schnellen Erfolge das Selbstbewusstsein stärkt, bereitete den Schüler\*innen besonders viel Spaß.

Initiator\*innen: Hussam Hassan & Sebastian Kornfeil



© Daniela Vondrak

### Duftworkshop zur Förderung der Schlafqualität

Jugendliche Bewohner\*innen der Oase WG 1 im 9. Bezirk hatten die Idee für einen Duftworkshop. Gemeinsam wollten sie ihren Geruchssinn verbessern und herausfinden, welcher Duft ihnen guttut und ihnen dabei helfen kann, den Alltag ausgeglichener zu bewältigen und ihre Ein- und Durchschlafqualität zu verbessern. Sie lernten dabei verschiedene Düfte kennen und stellten anschließend selbst Duftsprays her.

Initiator\*innen: Spyridon Martkoplisvili & Laura Horvat

### Green Care -> mit Tieren zur psychischen und physischen Gesundheit

Die Schüler\*innen des sonderpädagogischen Zentrums für körperbehinderte Kinder konnten sich einen ganzen Vormittag lang einem besonderen Austausch widmen: eine Expertin für tiergestützte Arbeit zur Persönlichkeitsentwicklung brach mehrere Kaninchen, Meerschweinchen, Hühner, einen Hahn und eine Hündin mit in den Schulgarten. Sie unterstützte die Kinder dabei, vertrauensvollen Kontakt mit den Tieren herzustellen und behutsam mit ihnen umzugehen. Zusätzlich gab es gutes, gesundes Essen wie Ziegenkäse aus Eigenproduktion.

Initiator\*innen: Maria Schweizer & Julia Hess



© Ulli Kirchweger

## THEMA: BEWEGUNG

### Antisexismus Fußballtraining

Aufgrund der Präsenz von Sexismus im Fußballkäfig wurden im Käfig in der Pachmann-gasse in Penzing Trainings organisiert, um Jugendliche für dieses Thema zu sensibilisieren. Ziel war es, Vorurteile abzubauen und insbesondere Mädchen zu mehr Bewegung am Sportplatz zu animieren. Unter Anleitung einer Trainerin, die auch als Vorbild fungierte, lernten die Jugendlichen u.a. Methoden zu Kompetenzgewinnung und Fairplay kennen. So konnten wichtige Schritte zu einem respektvollen Miteinander am Platz gemacht werden.

Initiator\*innen: Ayat Alakla, David Berndl & Lisa Aylin Yaldiz



© Lisa Aylin Yaldiz

### Fußball(turnier) gegen Homophobie

Im Kugler Park in Döbling fand ein Fußballturnier unter dem Motto „Fußball gegen Homophobie“ statt. Unter Anleitung einer Schiedsrichterin spielten knapp 80 Jugendliche um den begehrten „Fair Play Preis“. In einem bunten Rahmenprogramm förderten die bereitgestellten Infos zu sexueller Orientierung und Gender eine eingehende Auseinandersetzung mit dem Thema.

Initiator\*innen: Katharina Painer & Susanna Sulig



© Marie-Therese Hechinger

### Tanzen macht glücklich

In vier, von einer Tanzpädagogin betreuten Einheiten, konnten 20 Jugendliche aus Währing das Tanzen und dessen positive Wirkung auf Körper und Geist kennenlernen. Die erlernte und einstudierte Choreografie wurde gefilmt und den Mitschüler\*innen präsentiert, die sich absolut begeistert zeigten.

Initiator\*innen: Seila Glodic & Thomas Scheidinger



© Thomas Scheidinger

### Nachbarschafts- und Sportfest im Gemein- debau

An einem sommerlichen Samstag im Juni fand das Nachbarschafts- und Sportfest im Gemeindebau Kopenhagenhof statt. Zahlreiche Bewegungsstationen, wie Slackline, Boxen, Volleyball, Federball etc. luden zum gemeinsam „sich sportlich betätigen“ ein. Die gesunde Jause sowie die mitgebrachten Liegestühle förderten ein gemütliches Beisammensein und das bessere Kennenlernen der Nachbar\*innen untereinander.

Initiator\*innen: Katharina Painer & Susanna Sulig



© Katharina Painer

### Strike! Partnerklassen Bowling Date - fit und gemeinsam in den Winter

Die gemeinsame Bewegung sollte die Beziehung zwischen den Partnerklassen 8C und 3C stärken. Die Bowling-Teams wurden aus den beiden Klassen gelost, sodass sich diese besser kennenlernen konnten. Im Anschluss wurde eine gesunde Jause für alle bereitgestellt, sodass ein weiterer Austausch stattfinden konnte.

Initiator\*innen: Milena Horn & Nitish Kumar



© Milena Horn

### Aufzähler – Training an Klimmzugstangen fürs Grätzel

Bei dieser Initiative wurden kostenlose, von Expert\*innen betreute, Trainings an Klimmzugstangen des Jugendzentrums „Come-In“, als Alternative zu kostenpflichtigen Fitness-Centern, angeboten.

Von den Profis bekamen die Teilnehmer\*innen Tipps, Tricks und Fachwissen vermittelt, um anschließend eigenständig ihre Trainingseinheiten gestalten zu können. Zu den Teilnehmer\*innen zählten neben Besucher\*innen des Jugendzentrums und Anrainer\*innen auch unbegleitete minderjährige Flüchtlinge, die durch das Training die Gelegenheit hatten, ihre funktionelle Kraft und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Initiator\*innen: Manuel Ehrenreich & Wiktor Brzychczy



© Lukas Manzenreiter

## THEMA: GESUNDE ERNÄHRUNG

### 10 gesunde Minuten

Schüler\*innen der HLW 19 hatten es sich zum Ziel gemacht, zu zeigen, wie mit geringem Zeitaufwand gesund und frisch gekocht werden kann. In insgesamt 20 Videos, die auf einem eigenen Youtube-Kanal veröffentlicht wurden, kann man sich von der Freude zum Kochen anstecken lassen und so Körper und Geist mit selbstgemachten Haferflockenkeksen, Power-Smoothies oder einem gesunden Frühstücksauflauf etwas Gutes tun.

Initiator\*innen: Katharina Röschl & Birgit Glatzl



© Bernhard Grammel

### 10 Minuten für die Gesundheit – Das Kochbuch

Die im Rahmen der Initiative „10 gesunde Minuten“ gedrehten Videos zu den Kochrezepten fanden sehr viel Anklang. Aufgrund zahlreicher Anfragen nach einer Rezeptsammlung entschlossen sich die Schüler\*innen der HLW 19, das Projekt auszuweiten und ein Kochbuch zu erstellen. Es enthält neben den 20 schnellen und gesunden Rezepten, die über QR-Codes mit den dazugehörigen Videos verlinkt sind, auch zahlreiche Tipps für eine gesunde Ernährung.

Initiator\*innen: Katharina Röschl & Lena Stöckl



© Katharina Röschl

### Gemeinsam Kochen, gemeinsam Essen – Tischkultur

Mit dieser Initiative war es den Auftraggeber\*innen ein Anliegen, ein vielseitiges Essen mit den Schüler\*innen der Anton-Krieger-Gasse zu zaubern. Auf das Handy wurde während des Essens verzichtet, stattdessen gab es leise Hintergrundmusik und es wurde miteinander geplaudert.

Initiator\*innen: Luka Wuczkowski & Nicole Maria Karpf



© Marlies Brommer

### Die Gemüsekiste kommt auf unserer Hitliste!

Eine Jugendwohngemeinschaft im 9. Bezirk wurde wöchentlich mit verschiedensten Gemüsesorten beliefert. Die Jugendlichen lernten sich zu organisieren, gesund zu kochen und Essensreste zu verwerten. Anschließend wurden die Rezepte in einem WG-Kochbuch gesammelt.

Initiator\*in: OASE GmbH



© Desiree Krivanek

### Tischlein deck dich!

Im Lernraum Landstraße wurde die Weihnachtszeit als Anlass genommen, um ein Weihnachtsmenü zu planen. Es wurden die Tische schön gedeckt, Tischschmuck gebastelt, Einladungskarten gestaltet, Menükarten selber gemacht und gemeinsam gekocht. Als krönenden Abschluss wurden zu dem „Weihnachtsessen“ die Frau Direktorin, andere Schüler\*innen und auch Eltern eingeladen. Sinn und Zweck dieser Initiative war es, die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen der Jugendlichen zu stärken.

Initiator\*innen: Kelvin Bilek & Thomas Löschnauer



© Patricia Seifert

### Gesund ist nicht fad! Vitaminparty für die 3a

Jugendliche der 3. Klasse Mittelschule in der Landstraße planten für den Start ins neue Schuljahr eine Überraschungs-Vitaminparty für ihre Schulkolleg\*innen. Dabei überlegten sich die Jugendlichen gesunde Pausensacks, die mit ihren Klassenkolleg\*innen zusammen zubereiteten. Es wurden gesunde Brote mit selbstgemachten Kräuteraufstrichen und leckere Smoothies verköstigt, die daraufhin regelmäßig einmal die Woche gemeinsam zubereitet und gegessen wurden.

Initiator\*innen: Silviu-Nicolae Jurij & Aryan Golestani



© Anna Firla

## Themenübergreifende Initiativen

### Eine Klimaralley durch den 17. Bezirk

An verschiedenen Orten im Bezirk Hernalds organisierten die Klimaschutz-begeisterten Schüler\*innen des Parhamergymnasiums Stationen rund um das Thema Klima. Es gab ein Mülltrennspiel, Infos zu „Was macht Hitze mit dem Körper“, einen Fahrrad-Parkour, eine Bastelstation, eine Kompostierstation und vieles mehr. Die Ralley war ein voller Erfolg, bei dem nicht nur die Jugendlichen viel mitnahmen, sondern auch viele Passant\*innen erreicht werden konnten.

Initiator\*innen: Christian Feldner & Georg Hanisch



© Barbara Zenker

### Wir zeigen, was wir fürs Klima tun

Der Klimaschutz ist ein sehr großes Anliegen der Schüler\*innen des Parhamergymnasiums. Aus diesem Grund organisierten sie nach der erfolgreichen Klimaralley durch ihren Bezirk ein Klimafest für ihre Schule und alle interessierten Passant\*innen, bei dem sie vor allem aufzeigten, was jede und jeder für das Klima machen kann. Das Highlight war eine Klimazeitmaschine, bei denen die Zeitreisenden durch eine VR-Brille und einen Temperatursensor in eine Zukunft reisten, die sie erwarten würde, wenn weiterhin nichts für den Klimaschutz getan werde. Diese Erfahrung sollte wachrütteln und motivieren, etwas bewegen zu wollen.

Initiator\*innen: Hannah Loidl & Christian Feldner



© Bruno Wackerle

### Sicher im Internet!

Dieses umfangreiche und enorm wichtige Thema wollten Schüler\*innen der OMSI Glasergasse 8 in Form eines Projekttages umsetzen. Dabei wurden Themen wie Spuren im Internet, Gefahren, der Umgang mit unangenehmen Situationen, Rollenbildern und auch Rechtliches besprochen. Anschließend wurde das Erlernete kreativ mit einem Stop-Motion-Video von den Jugendlichen nochmals verdeutlicht.

Initiator\*innen: Sharmarke Mohamed & Abdala Dheisow



© Cornelia Weiß