

Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wer bin ich?
Sexualität und
Geschlechtsidentität

Die Arbeit ruft!
Aber welche? Der
Einstieg ins Berufsleben

So isst die Jugend
Zwischen Fastfood
und Familientisch

**Jung, digital,
GESUND!**



Sommerausgabe 2024

WiG 
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die
Stadt Wien

Inhalt

IN JEDER AUSGABE

- 04** WAS? WO? WIEN!
In aller Kürze
- 09** 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



04



18

GEWINNSPIEL

Mitmachen
und Tickets für
die Wiener Gesundheits-
förderungskonferenz
2024 gewinnen!

Seite 8



Cover- thema

- 06** Jung, digital, gesund!
Medien- und Gesundheits-
kompetenz bei Jugendlichen
- 10** Junge Gesundheits-
expert*innen
Die Jugendgesundheits-
konferenz



06



Sexualität

- 11** Wer bin ich?
Was Jugendliche brauchen,
um ihre Sexualität selbst-
bestimmt zu entwickeln

Von der Schule zum Beruf

- 14** Die Arbeit ruft!
Aber welche?
Wie Jugendliche beim Über-
gang ins Berufsleben gut
begleitet werden können

Fokus Projekte

- 16** Selbstbewusst –
selbst bestimmen!
Das Selbstvertretungs-
Zentrum Wien
- 17** Gesund im Zwanzigsten
Die „Gesunde Brigittenau“
stellt sich vor



16

Jugend und Essen

20 Zwischen Fastfood und Familientisch

Was Heranwachsenden bei
ihrer Ernährung wichtig ist

23 Echt wahr?

Ernährungsmythen auf
dem Prüfstand



Noch mehr Geschichten und
Hintergrundinfos finden Sie auf
unserer Website wig.or.at und
auf Facebook und YouTube.



Besuchen Sie uns
auch online: wig.or.at



Dennis Beck

LIEBE LESER*INNEN!

Gesundheitskompetenz ist einer der wichtigsten
Faktoren für ein gesundes und ausgeglichenes
Leben. Sie ist aber nichts, was einfach da ist.
Sie kann und soll gelernt werden – am besten bereits
in der Kindheit und Jugend.

Da unser Jahresschwerpunkt „Gesunde Jugend“ ist,
gehen wir in der Coverstory dieser Ausgabe der Frage
nach, wie die Entwicklung von Gesundheitskompetenz
und Medienkompetenz von Heranwachsenden zu-
sammenhängen. Denn in Zeiten vermehrten Einflusses
digitaler Kanäle auf die Jugendlichen ist der bewusste
und kompetente Umgang mit sozialen Medien und der
Informationsflut aus dem Netz ein wichtiges Thema.

Auch in jedem anderen Bereich unseres Lebens hat
Gesundheitskompetenz viel mit dem Wissen darüber,
was uns gut tut und was uns schaden kann, zu tun.
Wie bei Jugendlichen Bewusstsein dafür entstehen
kann, beschreiben wir anhand unseres WiG-Projekts
„Jugendgesundheitskonferenz“. Das bewährte Format,
bei dem junge Menschen Ideen für ihre Gesundheit
ausarbeiten und sich dazu mit anderen austauschen
können, wird auch 2024 fortgesetzt.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns damit, wie
Jugendliche bezüglich ihrer Ernährung „ticken“,
und präsentieren gesundheitsfördernde Projekte
sowie Initiativen aus ganz Wien.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und Freude
beim Lesen!

Herzlichst, Ihr Dennis Beck
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

GESUND IM ALTER

Gut versorgt

Wie können die Kranken- und Gesundheitseinrichtungen optimale Bedingungen schaffen, um eine **altersgerechte Versorgung** von älteren und hochaltrigen Patient*innen zu ermöglichen? Diese Frage stand im Mittelpunkt eines **Spezialworkshops**



V. l.: Johanna Leeb, BA (Wiener Gesundheitsverbund), Oberin Gabriele Thür (Wiener Gesundheitsverbund), Athe Grafinger (Krankenhaus Göttlicher Heiland), Alice Edtmayer (Gesundheit Österreich GmbH), Daniela Ramelow (Fonds Gesundes Österreich), Ursula Hübel (Wiener Gesundheitsförderung – WiG)

der „**Wiener Allianz für Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen**“. Die Gruppe der alten und hochaltrigen Mitbürger*innen wird laufend größer – und damit auch die Zahl jener, die eine stationäre Behandlung benötigen. Gesundheitseinrichtungen stehen vor der Aufgabe, Bedingungen zu schaffen, die optimal auf die Bedürfnisse dieser Patient*innen eingehen und eine alters- und generationengerechte Versorgung ermöglichen. Im Workshop wurde das Thema anhand von **Fachbeiträgen und einem Praxisbeispiel** erörtert. Die Teilnehmer*innen hatten Gelegenheit, sich auszutauschen und Fragen mit den Referent*innen zu diskutieren. Finanziert wurde der Workshop vom Landesgesundheitsförderungsfonds der Sozialversicherung und der Stadt Wien.

youurl.at/altersgerechte-versorgung



Einfach abzuschalten tut gut.

GESUNDHEIT ERLEBEN

Die Seele gesund erhalten

Abschalten, entspannen und der Seele etwas Gutes tun! Unter diesem Motto lädt das Wohlfühl-Programm der Wiener Gesundheitsförderung – WiG von Mai bis August zu einer kurzen Pause vom Alltag ein. Vorgestellt werden verschiedenste Aktivitäten, die sich dafür eignen, den Trubel des Alltags zwischendurch hinter sich zu lassen. Lernen Sie unter fachkundiger Anleitung durch Mitarbeiter*innen von spirit one verschiedene **Entspannungstechniken** kennen, nehmen Sie sich Zeit zum **Lesen**, zum **Malen** oder zum **Plaudern**. Alle sind eingeladen, ohne Anmeldung vorbeizukommen und bei diesem kostenlosen Angebot mitzumachen – es gibt Termine in den Bezirken Leopoldstadt, Landstraße, Wieden, Margareten, Mariahilf, Alsergrund, Simmering, Meidling und Penzing. „**Gesundheit erleben – einfach mitmachen!**“ ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms „**Gesunde Bezirke**“. Mit Mitmach-Aktivitäten werden die WiG-Themenschwerpunkte Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit in die Bezirke gebracht.

wig.or.at/termine

MITMACHPROGRAMM

Spaß & Gesundheit im Freibad

Die **Life Lounge der Wiener Gesundheitsförderung – WiG** geht in diesem Sommer wieder auf Tour durch **Wiener Freibäder**. Vom **4. bis 28. Juli** wird die Life Lounge jeweils von Donnerstag bis Sonntag im Simmeringer Bad, im Strandbad Angelibad, im Schafbergbad und im Gänsehäufel Station machen. Die Badegäste erwartet ein abwechslungsreiches **Mitmachprogramm** zu den Themen Bewegung im Alltag, Ernährung und Seelische Gesundheit sowie Mundgesundheit – inklusive Informationen zu den Initiativen der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Passend zum WiG-Jahresschwerpunkt wird es in den Bädern zahlreiche **Angebote speziell für Jugendliche** geben. Sie können Microsoccer spielen, auf

der Slackline ihre Balance testen und vieles mehr. Eine Relaxx-Station lädt zum Entspannen ein und bietet Tipps zum Umgang mit Stress und Angst im Alltag. Wer sein Wissen rund um die Gesundheit testen und dabei auch etwas gewinnen möchte, ist eingeladen, das Quizrad zu drehen.

wig.or.at/lifelounge



Die Life Lounge zu Gast im Freibad.

BEWEGUNGSANGEBOT

Fit mit der „Bewegten Apotheke“

In der Donaustadt fiel im April der Startschuss für die Nordic-Walking-Saison der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. 120 Bewegungsbegeisterte aus ganz Wien trafen sich trotz Regen zum traditionellen „Frühjahrswalk“ der „Bewegten Apotheke“. Mit dabei war Bezirksvorsteher Ernst Nevriy: „Bewegung ist für uns alle wichtig – besonders, wenn man älter wird. Oft hilft es, die Motivation für den ersten Schritt gemeinsam mit anderen zu schaffen!“ Die WiG bietet zusammen mit Apotheken in Wien einmal in der Woche eine Stunde gemeinsames **Nordic Walken** mit geschulten Trainer*innen

an. Das Angebot ist **kostenlos**, ein Einstieg jederzeit möglich. „Durch unsere Umsetzung zusammen mit den Apotheken Wiens wird bei der Bewegung auch noch Gemeinschaft und Nachbarschaft freudvoll erlebt“, so Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Derzeit gibt es bereits 45 Bewegte Apotheken in 21 Bezirken – und es werden laufend mehr. Neu dabei sind die Stern Apotheke im 4., die Lory Apotheke im 11., die Sonnenschein-Apotheke im 15. sowie die Apo 23 und die Birken Apotheke im 23. Bezirk. Alle teilnehmenden Apotheken unter: wig.or.at/bewegteapotheke



120 Bewegungsbegeisterte waren beim Frühjahrswalk dabei.



GESUNDER KINDERGARTEN

Ein starkes Team

Beim 13. Netzwerktreffen im Rahmen des Netzwerks „Gesund im Wiener Kindergarten“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Wiener Rathaus stand das gesunde Betriebsklima im Mittelpunkt. Unter dem Titel „Gesundes Klima im Kindergarten: Zur Stärkung für mich. Zur Stärkung für das Team.“ diskutierten rund 100 Mitarbeiter*innen aus den sieben Trägerorganisationen des Netzwerks darüber, wie jede*r – ob Assistenz, Mitarbeitende*r oder in Leitungsfunktion – zu einem **guten Teamklima** beitragen kann. In Workshops fand

ein Austausch darüber statt, wie ein gesundes Betriebsklima in elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen erreicht werden kann – mit dem Ziel, sowohl die **Gesundheit der einzelnen Mitarbeiter*innen als auch die des gesamten Teams** zu fördern. Denn ein gutes zwischenmenschliches Klima in Bildungseinrichtungen ist von besonderer Bedeutung für ein gesundes Aufwachsen der Kinder und prägt ihr späteres Gesundheitsverhalten entscheidend mit. Inhalte des Netzwerktreffens zum Nachlesen unter: youurl.at/gesunderkindergarten



Bei den interaktiven Workshops stand auch gemeinsames Trommeln auf dem Programm.

Jung, digital, GESUND!

Digitale Medien können zur Gesundheit von Jugendlichen beitragen. Gleichzeitig birgt ihre Nutzung auch Risiken. Um den richtigen Mittelweg zu finden, brauchen Heranwachsende sowohl Medien- als auch Gesundheitskompetenz.

Der 15-jährige Jovan verbringt einen großen Teil seiner Freizeit mit sozialen Medien und Spielen am Handy. Danach hat er manchmal Kopfweg. Er hat aber auch neue gesunde Kochrezepte, die er von einem Influencer hat, in seine Familie gebracht. Dieser Blick auf die Mediennutzung eines Jugendlichen zeigt: Digitale Medien und Onlineplattformen können die Gesundheit gefährden, aber auch gesundheitsfördernde Chancen bieten.

Digital ist normal. Digitale Medien sind ein Teil unseres Alltags und in vieler Hinsicht hilfreich und unverzichtbar. Eine kompetente Nutzung von Onlinemedien kann sich laut give, der Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, vorteilhaft auf die sprachlichen Fähigkeiten und auf die Denkleistung Jugendlicher auswirken. Außerdem können soziale Beziehungen über Chats und Social Media gepflegt werden. Auch Beratungseinrichtungen können Jugendliche digital besonders gut und niederschwellig erreichen. Beispielsweise setzt die Telefonhotline „147 Rat auf Draht“ auch auf Chats. Und mit time4friends bietet das Jugendrotkreuz Unterstützung von Jugendlichen für Jugendliche per WhatsApp-Chat: „Jugendliche chatten lieber als zu telefonieren. Viele Fragen haben mit Sexualität zu tun. Auch Einsamkeit oder die Berufswahl sind immer wieder präsent“, erzählt Josef Furtner, der das Projekt beim Jugendrot-



”

Es ist wichtig, Jugendlichen einen kritischen Umgang mit Medien nahezubringen.

*Dennis Beck, Geschäftsführer
Wiener Gesundheitsförderung – WiG*

kreuz ehrenamtlich unterstützt. Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG setzt ebenfalls digitale Medien ein, um Jugendlichen Gesundheitskompetenz zu vermitteln. Die „City Challenge“ ist ein Angebot, bei dem Jugendliche eine am Tablet oder Smartphone digital geleitete Rätselrallye durch ihren Bezirk machen können und dabei erfahren, wie sie ihre eigene Gesundheit fördern können. „Gesundheits- sowie Medienkompetenz gehen Hand in Hand. Die City Challenge ist ein Mittel zur Förderung beider Aspekte“, meint dazu der Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker.

Bildschirm ohne Pause. Zu intensive Nutzung digitaler Medien kann aber auch negative Auswirkungen haben. Einige der Risiken sind bereits in Bezug auf die Computerarbeit von Erwachsenen bekannt. Wer oft am Bildschirm ist, setzt sich viel Blaulicht aus. Das kann zu mehr Augentrockenheit führen. Langes Sitzen

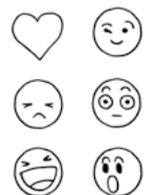


Ein gesunder Umgang mit digitalen Medien ist wichtig für junge Menschen.

kann sich vor allem im Bereich des Bewegungsapparats auswirken: Wir kennen das zum Beispiel als „Handy-Nacken“ oder „Maus-Arm“. Ob die Nutzung digitaler Medien schlecht für die Gesundheit Jugendlicher ist, liegt meist an der Kombination mehrerer Faktoren. Großen Einfluss hat die Bildschirmzeit (siehe Seite 8).

Druck durch Bilder. Außerdem bringen vor allem Social-Media-Kanäle Gefahren für das Selbstwertgefühl und damit die seelische Gesundheit der Jugendlichen. Die EU-geförderte Initiative Saferinternet.at stellte im Februar die Ergebnisse einer neuen Jugendstudie zum Thema „Schönheitsideale im Internet“ vor. Es zeigte sich, dass Jugendliche sich durch die idealisierten Körperbilder im digitalen Raum großem Druck ausgesetzt fühlen. Dabei wird Social Media ein großer Einfluss auf die Selbstwahrnehmung zugeschrieben. In diesem Zusammenhang wird auch künstliche Intelligenz (Artificial Intelligence – AI) hinterfragt. Barbara Buchegger, pädagogische Leiterin bei Saferinternet.at, sieht AI nur als eine von mehreren Herausforderungen: „Wenn ich mich

schlecht fühle, weil eine Person auf einem Bild für mich unerreichbar gut aussieht, ist es egal, wie das entstanden ist – ob mit Filtern, Photoshop oder AI.“ Weiters meint sie: „Social Media kann sich da extrem negativ auf Selbstwert oder Selbstbewusstsein von Jugendlichen auswirken.“



Schutz durch Kompetenz. Wenn Jugendliche einen positiven Blick auf ihren Körper haben, sind sie weit weniger anfällig dafür, ungesunden Körperbildern nachzueifern. „Es ist wichtig, Jugendlichen einen kritischen Umgang mit Medien nahezubringen, Vorbilder im Internet zu hinterfragen und die Vielfalt von Schönheit zu vermitteln.“ >



”

Digitale Geräte gehören zum Alltag von Jugendlichen. Gesundheits- sowie Medienkompetenz gehen daher Hand in Hand.

Peter Hacker, Wiener Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



Denn Selfies posten, Fotos liken und teilen – das gehört für viele Jugendliche zum Alltag“, erklärt Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Das Projekt „I am good enough“ von der WiG und queraum bietet Schulprojekte für Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren an. Für junge Menschen zwischen 14 und 19 Jahren in unterschiedlichen Ausbildungseinrichtungen steht das WiG-Projekt „Ich bin schön“ zur Verfügung. Es dient der Förderung eines positiven Körperbildes und dem Aufbau von Medienkompetenz. Beides sind unverzichtbare Voraussetzungen, damit die jungen Menschen in unserer digitalen Zeit gesund erwachsen werden können. (sfw)

give.or.at

wig.or.at/ich-bin-schoen

wig.or.at/i-am-good-enough

AUSZEIT, BITTE!

Ein wesentlicher Faktor, der entscheidet, ob die Handynutzung der Jugendlichen noch gesund ist, ist die Bildschirmzeit.

Laut der HBSC-Studie, die europaweit das Gesundheitsverhalten von Schüler*innen zwischen 11 und 17 Jahren untersucht, sind in Österreich ein Drittel (33%) der Jugendlichen drei bis vier Stunden pro Tag am Handy, 38% sogar fünf oder mehr Stunden. Barbara Buchegger von Saferinternet.at erlebt immer wieder, dass Jugendliche selbst ihre Zeit am Handy als zu lang empfinden: „Viele junge Menschen möchten weniger am Bildschirm sein – kippen aber trotzdem immer wieder in zu lange Bildschirmzeiten.“ Spannende Spiele oder die Angst, etwas zu verpassen, sind nur zwei Beispiele für die vielen Gründe dafür. Buchegger nennt aber auch Strategien, um die Bildschirmzeiten in den Griff zu bekommen. „Eltern sollten akzeptieren, dass soziale Kontakte über Social Media wichtig für Jugendliche sind. Sie sollten selbst Vorbilder sein und vorleben, dass beispielsweise das Essen eine Handy-freie Zeit ist. Und sie können die Jugendlichen dabei unterstützen, alternative Beschäftigungen wie Bewegung oder diverse Hobbys zu finden.“

saferinternet.at



Barbara Buchegger ist pädagogische Leiterin der EU-geförderten Initiative Saferinternet.at in Wien.

DAS GESUNDE STADT-GEWINNSPIEL*

Gewinnen Sie Tickets für die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz zum WiG-Jahresschwerpunkt „Gesunde Jugend“ am 16.9.2024 im Wiener Rathaus.

Seien Sie dabei, wenn internationale Top-Expert*innen die neuesten Erkenntnisse zur Gesundheit Jugendlicher präsentieren, und erleben Sie mit, wie herausragende Projekte mit dem Wiener Gesundheitspreis geehrt werden. Unter allen Teilnehmer*innen, die die Gewinnfrage richtig beantworten, verlosen wir 5 x je 1 Ticket für dieses herausragende Gesundheitsförderungsevent.

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage:

Ein wichtiger Faktor dabei, ob die Nutzung digitaler Medien noch in einem gesunden Bereich ist, ist ...

- a) die Marke des Handys
- b) die Länge der Bildschirmzeit
- c) die Körpergröße der Nutzer*innen

Hier geht es zum Gewinnspiel:



* Teilnahmebedingungen finden Sie unter: wig.or.at/magazin-gesunde-stadt/gewinnspiel

Handy immer dabei!?

Ohne Handy geht kaum ein*e Jugendliche*r länger weg. Diesmal wollten wir wissen, wie junge Menschen ihre Handys nutzen und ob sie dabei auch etwas für ihre Gesundheit tun.



LEONIE
19 Jahre

Ich bin nicht sehr viel am Handy. Ich surfe ein bisschen, schaue Mails an und höre Musik. Ich nutze einen Schrittzähler, weil ich privat und in der Arbeit viel gehe. Ich komme manchmal auf bis zu 30.000 Schritte am Tag.



MAX
13 Jahre

Nach der Schule muss ich mich einmal erholen. Da bin ich dann viel am Handy und zocke mit meinen Freunden. Zum Ausgleich mache ich viermal die Woche Fitnessstraining oder gehe laufen.



LINA
17 Jahre

Ich nutze das Handy viel. Ich chatte, höre Musik und sehe gern lustige Videos an. Wenn ich häkle oder bastle, suche ich mir online Anregungen. Auch Rezepte, die ich auf Social Media gefunden habe, habe ich schon nachgekocht.



DANILO
17 Jahre

Meistens nutze ich das Handy für TikTok und Insta – und für WhatsApp, um mit Leuten in Belgrad, wo ich her bin, in Kontakt zu bleiben. Ich habe auch eine Gesundheits- und eine Fitnessapp, die mittrackt, wenn ich trainiere.



JENNIFER
18 Jahre

Ich mache Fitnessstraining – auch mit einer App, die mir ein abwechslungsreiches Programm zusammenstellt. Ich schaue, dass ich am Tag maximal zwei Stunden am Handy bin. Mehr Zeit hätte ich aber auch gar nicht dafür.



MICHAEL
19 Jahre

Ich verwende das Handy vor allem für Social Media. Und ich habe eine Schlaf-App. Damit kann ich tracken, wie gut und viel ich schlafe. Dazu hat mich meine Freundin gebracht, als sie eine Arbeit über Schlaf schreiben musste.



Bei den Jugendgesundheitskonferenzen stellen Jugendliche einander ihre Projekte und Ideen vor.

Junge Gesundheitsexpert*innen

Im Rahmen der Jugendgesundheitskonferenz erarbeiten Jugendliche als Expert*innen für ihre Gesundheit eigene Projekte und Ideen.

Die Jugendgesundheitskonferenz ist ein Projekt der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, das gemeinsam mit dem Institut für Frauen- und Männergesundheit/FEM und queraum.kultur und sozialforschung umgesetzt und durch Vorsorgemittel der Bundesgesundheitsagentur finanziert wird. Mitmachen können Schulen und andere Einrichtungen, die mit

Jugendlichen arbeiten. Das Projekt erstreckt sich im jeweiligen Bezirk über mehrere Monate. Die teilnehmenden Einrichtungen erhalten von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG ein umfassendes Begleit- und Unterstützungsangebot, darunter Workshops für Jugendliche, Arbeitsunterlagen, Coaching-Einheiten und ein Sachkostenbudget für notwendige Materialien. Die Lehrer*innen und Jugendarbeiter*innen planen und koordinieren während regelmäßiger Treffen gemeinsam mit dem Projektteam die halböffentliche Veranstaltung – die Jugendgesundheitskonferenz. Diese bildet den Höhepunkt des Projekts.

wurde über den Bereich Seelische Gesundheit geredet. Die Teilnehmer*innen arbeiteten in Brainstorms und Übungen zu Teilaspekten dieses umfassenden Themas. Das Interesse bei den Jugendlichen an „ihrem“ Thema war groß. „Seelische Probleme gibt es so oft. Da ist es gut, wenn wir wissen, wie wir sie erkennen und was wir tun können“, meinte eine Schülerin. Ein anderer Teilnehmer erklärte, dass ihn die Workshops dazu motivieren, mehr auf seine Mitmenschen zu achten. Es entstand der Eindruck, dass die Vorbereitungsworkshops den Schüler*innen ein gutes Gefühl für Gesundheitsförderung im Alltag vermittelt haben.

Austausch mit anderen. Im Anschluss an die Workshops erarbeiteten die Schüler*innen, unterstützt von der Klassenlehrerin, gemeinsam Mutsprüche, mit denen die Jugendlichen sich und anderen Selbstvertrauen und Wohlbefinden vermitteln können. Im Juni kam die von uns besuchte Klasse bei der Jugendgesundheitskonferenz mit anderen zusammen und präsentierte stolz ihre Mutsprüche. Dabei nahmen die Teilnehmenden viele neue Ideen auf und nahmen Anregungen für mehr Gesundheitskompetenz in ihren Alltag mit. (sfw)

yourl.at/wig-jugendgesundheits



Brainstorming im Workshop ist ein wichtiger Teil der Vorbereitung.

Workshops zur Vorbereitung. Die Redaktion durfte an einem Vorbereitungsworkshop in den Kaufmännischen Schulen des BFI Wien im 5. Bezirk teilnehmen und traf auf eine motivierte und interessierte Klasse. Die Schüler*innen, die meisten im Alter von 15 Jahren, bereiteten, moderiert von zwei Mitarbeiterinnen von queraum, ihre Themen für die Konferenz vor. Im konkreten Fall

Wer bin ICH?

Jugendliche erforschen den eigenen Körper. Sie finden ihre geschlechtliche Identität heraus. Und sie bemerken, zu wem sie sich hingezogen fühlen. Erwachsene können sie unterstützen, von Anfang an eine selbstbestimmte Sexualität zu leben.

Einerseits wollen Jugendliche zu einer Gruppe gehören, andererseits auch einmalig sein. Beides drücken sie zum Beispiel darüber aus, welche Musik sie hören oder was sie anziehen. Und sie setzen sich auch mit ihrer Geschlechtsidentität und ihrer sexuellen Orientierung auseinander (siehe Kasten auf s. 12). Dafür fragen sie sich: Wer bin ich? Und: Auf wen stehe ich? Das herauszufinden kann herausfordernd sein. Was brauchen Jugendliche, um in diesem Prozess gut begleitet zu sein?

Vielfalt zeigen. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass die Jugendlichen einen Eindruck von der Vielfalt bekommen, die es bei Rollenbildern, Geschlechtsidentität und sexuellen Orientierungen gibt. In der Schule können Lehrkräfte sowie Vereine



”

Wenn Jugendliche sich mit ihrer Geschlechtsidentität auseinandersetzen, lassen sie sich weniger von Klischees und Vorurteilen beeinflussen.

Luca Flunger, Geschäftsführung Verein Q:WIR, Wien

den Jugendlichen vermitteln, dass es mehr Geschlechtsidentitäten als Mann und Frau gibt und dass alle gleichwertig sind. Auch in der Werbung oder in sozialen Medien wäre es gut, wenn Menschen mit verschiedenen Geschlechtsidentitäten vorkommen und nicht nur Rollenklischees bedient werden. Und in Familien sollten Kinder und Jugendliche ausreichend aufgeklärt werden. Das bedeutet zum Beispiel, Geschlechtsorgane wie Vulva und Penis konkret zu benennen. Und die Familien könnten vorleben,

alle Menschen unabhängig vom Geschlecht und ihrer sexuellen Orientierung gleich respektvoll zu behandeln. „Wenn Jugendliche die Möglichkeit haben, sich mit ihrer eigenen Geschlechtsidentität auseinanderzusetzen, können sie selbstbestimmt damit umgehen. Sie lassen sich weniger von Klischees und Vorurteilen beeinflussen und akzeptieren Mitmenschen mehr, die Dinge anders empfinden als sie selbst“, sagt Luca Flunger, Geschäftsführung des Vereins Q:WIR mit langjähriger Erfahrung im Bereich soziale Arbeit.

Vorurteile und Klischees abbauen.

Einerseits können sich Kinder und Jugendliche heute online gut über geschlechtliche Vielfalt und Sexualität informieren. Andererseits finden sie dort auch klischeehafte Rollenbilder, die angeblich „typische“ Eigenschaften von Männern oder Frauen vermitteln. Auch auf diskriminierende Inhalte, >



Wenn Jugendliche lernen, die Vielfalt zu akzeptieren, kann das ihr gesellschaftliches Bild erweitern.

beispielsweise gegen Frauen oder gegen queere Menschen, können sie im Netz stoßen. Solche Inhalte können Jugendliche verunsichern und verwirren. Dazu kommt, dass Geschlecht und Sexualität in vielen Familien ein Tabuthema ist. Daher können oder wollen viele Eltern und Bezugspersonen nicht offen mit den Heranwachsenden darüber reden. Außerdem besprechen viele Jugendliche diese Themen auch nicht gern in der eigenen Familie. „Kinder und Jugendliche haben viele Fragen. Sie brauchen einen Raum, in dem sie offen und wertfrei sprechen können“, sagt die Politikwissenschaftlerin und ausgebildete Jugendtrainerin Iris Hanebeck, die für den Verein Poika unter anderem an Schulen und Jugendzentren Workshops zu Themen wie Geschlechtsidentität und



Jugendliche brauchen einen Raum, in dem sie wertfrei über Geschlecht und Sexualität sprechen können.

*Iris Hanebeck,
Verein Poika, Wien*

Sexualität abhält. In den freiwilligen Workshops erkennen die jungen Teilnehmenden zum Beispiel spielerisch starre Rollenbilder aus ihrem eigenen Leben. Die Jugendlichen merken aber auch, dass die Realität oft weniger klischeehaft ist als vermutet. Wenn zum Beispiel auch ein Teil der Mädchen in der Klasse Informatik liebt. Oder wenn Papas von Mitschüler*innen in Karenz sind, um sich um das Geschwisterbaby zu kümmern. Solche Erfahrungen zu teilen kann das gesellschaftliche Bild, das Jugendliche haben, positiv erweitern.

Sex in the City. Diese und weitere Aspekte im Zusammenhang mit Sexualität greifen auch die Workshops aus der Reihe „Sex in the City“ der Wiener Gesundheitsförderung –

AUF EINEN BLICK: DIE GESCHLECHTLICHE VIELFALT

An Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung lässt sich erkennen, wie vielfältig wir Menschen sind.

Es gibt einerseits die **Geschlechtsidentität**, also welchem Geschlecht bzw. welchen Geschlechtern sich eine Person selbst zugehörig fühlt: weiblich, männlich, cis (sich mit dem von außen zugeschriebenen Geschlecht identifizierend), nicht binär (= sich weder als Mann noch als Frau fühlend), inter* (besitzen Variationen der Geschlechtsmerkmale), trans* (= anders, als bei der Geburt festgelegt wurde). Manche Menschen finden für sich selbst eine eigene Bezeichnung. Geschlechtsidentitäten können sich im Lauf des Lebens ändern. Bei manchen Menschen geschieht das laufend. Das heißt dann genderfluid.



weiblich



männlich



nicht binär



inter*



trans*



genderfluid

Die **sexuelle Orientierung** hingegen beschreibt, wen ein Mensch emotional und sexuell begehrt. Homosexualität heißt, dass sich zwei Männer oder zwei Frauen begehren. Heterosexuelle Personen fühlen sich von Menschen des anderen Geschlechts angezogen. Bisexuelle Menschen stehen auf Männer und Frauen. Pansexuell heißt, Menschen unabhängig vom Geschlecht zu begehren. Asexuelle Personen empfinden keine sexuelle Anziehung zu anderen Menschen und/oder haben kein oder nur selten Verlangen nach sexuellen Aktivitäten mit anderen Menschen. Es gibt noch mehr Orientierungen und die Übergänge sind fließend.

Die positive Eigenbezeichnung **Queer** verwenden viele Menschen für sich, die sich nicht als Mann oder Frau fühlen oder nicht heterosexuell sind.

Quellen: yourl.at/geschlechtvielfalt, yourl.at/sexuelle-orientierung, vimoe.at/ueber-inter, Broschüre „Frau. Mann. Und noch viel mehr“ (Verein Leicht Lesen)



Es ist gut für ihre eigene Entwicklung, wenn Jugendliche lernen, dass die Realität weniger klischeehaft ist, als sie erwarten.

WiG auf. Das Programm bietet kostenlose Gruppen-Workshops für Schulen und außerschulische Einrichtungen an. Jugendliche ab 13 Jahren lernen dabei, kompetent mit ihrer Gesundheit und Sexualität umzugehen, sich über ihren Körper bewusst zu werden und sich für sich selbst verantwortlich zu fühlen. Behandelt werden zum Beispiel die Themen Geschlechtsidentitäten, Rollenbilder, Verhütung und Safer Sex, Sexting und Pornografie.

Die sexuelle Orientierung erforschen. Jugendliche erkunden auch, von wem sie sich körperlich angezogen fühlen. Diese Selbstfindung kann für sie sehr herausfordernd sein. Unter anderem liegt das daran, dass es in der Gesellschaft viele Vorurteile gibt. Bei den aktuellen Workshops vom Verein Poika, der Aids-hilfe Wien, des Vereins Rosalinda und des Kollektivs „LOU“ sollen

deshalb auch das Selbstwertgefühl und die positiven Ressourcen der Jugendlichen gestärkt werden. Dabei dürfen sie spielerisch Antworten ausarbeiten auf Fragen wie: Was kann ich wirklich gut? Was tut mir gut? Wie gehe ich damit um, wenn ich mich einmal nicht so wohlfühle? „Für die Jugendlichen eröffnen sich dadurch oft Welten, weil sie merken, was alles Teil ihrer Identität sein kann. Wenn sie einen guten Draht zu sich selbst haben und Strategien für den Umgang mit herausfordernden Situationen entwickeln, kommen sie in ihrem Alltag besser zurecht. Je vielfältiger und positiver der Blick auf sich selbst ist, desto eher können die Jugendlichen selbstbewusst eine Position einnehmen, die gesellschaftlich betrachtet risikoreicher ist, etwa schwul oder lesbisch zu sein“, erklärt Hanebeck. (mk)
wig.or.at/sexinthecity
poika.at

ERSTES QUEERES JUGENDZENTRUM

Ein sicherer Raum für queere Jugendliche, wo professionelle Jugendarbeit geleistet wird, entsteht im 16. Bezirk in Wien.

Im Sommer 2024 eröffnet das erste queere Jugendzentrum Österreichs. Es steht queeren Jugendlichen ab 13 Jahren offen. Wie wichtig das Thema ist, hat vorab eine Bedarfsanalyse gezeigt, für die Wolfgang Wilhelm, Leiter der Wiener Antidiskriminierungsstelle für LGBTIQ-Angelegenheiten (WAST), zuständig war. „Unter Jugendlichen wird viel über dieses Thema diskutiert – egal, ob die Jugendlichen selbst queer sind oder nicht. Das Jugendzentrum ist ein Ort, wo sich queere Jugendliche, deren beste Freund*innen sowie Jugendliche in der Orientierungsphase in einem geschützten Raum treffen, kennenlernen und austauschen können.“ Das Ziel ist die Selbstermächtigung der Jugendlichen. Das heißt, dass sie um ihr Recht wissen, selbstbestimmt zu leben, und das auch selbstbewusst tun.

q-wir.at
yourl.at/wast

Wolfgang Wilhelm ist Leiter der Wiener Antidiskriminierungsstelle für LGBTIQ-Angelegenheiten (WAST).





Professionelle Beratungen helfen Jugendlichen, die für sie individuell am besten passende Ausbildungsform zu finden.

BERATUNGSSTELLEN

- ams.at/arbeitssuchende/u25#wien
U25 Servicezentrum von AMS Wien und Stadt Wien
- [#gemmalehre](https://www.instagram.com/deswaff)
des waff auf Instagram und TikTok
- [kost-wien.at](https://www.kost-wien.at)
Koordinierungsstelle
AusBildung bis 18
- [koordinationsstelle.at](https://www.koordinationsstelle.at)
für Jugend – Bildung –
Beschäftigung

Die Arbeit ruft – ABER WELCHE?

Viele Jugendliche haben am Ende der Schulzeit keine klare Vorstellung, was sie beruflich machen wollen. Daher ist es wichtig, sie zu unterstützen, damit der Übergang von der Schule zum Beruf gut gelingt.



”

Die wichtigste Aufgabe aller Beteiligten ist, Jugendliche zu begleiten. Begleitung bedeutet, Jugendlichen Orientierung zu geben und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen.

*Ramin Ataie, waff,
stv. Leitung Büro der Geschäftsführung
und Referent für Arbeitsmarktpolitik, Wien*

Eine abgeschlossene Ausbildung hilft nicht nur bei der persönlichen Entwicklung, sondern auch beim Start ins Berufsleben. Wer eine Ausbildung hat, findet leichter einen Job, verdient später mehr Geld und lebt in der Regel gesünder. Außerdem ist das Armutsrisiko geringer und die Lebenserwartung steigt – unabhängig davon, ob die Ausbildung im späteren Berufsleben wirklich gebraucht wird. Da Menschen, die von Armut bedroht oder betroffen sind, häufiger unter Krankheiten

und gesundheitlichen Problemen leiden, ist Ausbildung ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben.

Was will ich? Der Übergang von der Schule zum Beruf ist von wichtigen Entscheidungen geprägt und die Jugendlichen müssen auch lernen, sich auf dem Arbeitsmarkt zu präsentieren.

Ramin Ataie, Referent für Arbeitsmarktpolitik beim waff, kennt die Realität vieler junger Menschen: „Jugendliche werden heutzutage oft mit dem Vorwurf konfrontiert, dass sie nicht arbeiten wollen.“



Unsere Anlaufstellen sind für alle Jugendlichen zugänglich und kostenlos. Keine*r muss Angst haben, abgewiesen zu werden.

Sabine Vilim,
AMS (Arbeitsmarktservice) Wien,
Geschäftsstellenleitung Jugendliche II (U25)

Das stimmt aber nicht. Rückblickend hatte jede Gesellschaft Probleme damit, die Sichtweisen der jungen Generation zu verstehen und einzuordnen.“

So steht für die junge Generation wesentlich häufiger die Sinnhaftigkeit ihrer Arbeit im Vordergrund. Sie definieren „Arbeit“ anders: „Junge Menschen beschäftigen sich viel häufiger mit der Frage, wie viel ihrer Lebensenergie und -zeit sie in ihre Arbeit investieren möchten. Als Gesellschaft müssen wir verstehen,



Jugendliche wollen Berufe erlernen, die ihrem Leben Sinn geben.

dass sich junge Menschen nicht über ihren Beruf identifizieren, sondern eine Trennung von Beruf und Privatem wollen“, erzählt Ataie. Der Experte erklärt, dass ein gesunder Ausgleich zwischen Beruflichem und Privatem bereits bei der Wahl der Ausbildung oder des Berufs beginnt. Demnach ist es wichtig für die Zufriedenheit, den Ausbildungsweg nach den eigenen Fähigkeiten, Kompetenzen und Interessen auszusuchen.

Wie Jugendliche unterstützt werden können. Während der Entscheidungsphase über den weiteren Bildungs- und Berufsweg können Jugendliche und ihr Umfeld von professioneller Beratung profitieren. Dass die Arbeitsuche oft schwierig, langwierig und frustrierend sein kann, weiß auch Sabine Vilim, Leiterin des AMS-Jugendliche II (U25): „Es ist wichtig, sich durch Unsicherheiten und Absagen nicht entmutigen zu lassen. Nur die Allerwenigsten finden beim ersten Anlauf den ‚richtigen‘ Beruf für sich. Eltern können helfen, indem sie ihren Kindern zuhören und bei Bedarf mit ihnen zur Berufsberatung gehen. Verständnis und Begleitung sind hierbei das A und O.“ Die Expertin ergänzt: „Nur keine Angst vor dem Gang zur Berufsberatung. Alle

Unterstützungsangebote verfolgen das gleiche Ziel: Nämlich, dass der Übergang von der Schule zum Beruf gemeinsam gut bewältigt wird.“

Die Wiener Ausbildungsgarantie. Die Realität zeigt, dass einige Jugendliche weniger Chancen auf eine Ausbildung haben als andere. In Wien gibt es die sogenannte „Wiener Ausbildungsgarantie“. Dabei kooperieren mehrere Einrichtungen der Stadt, um Maßnahmen zu setzen, damit alle Jugendlichen eine über die Pflichtschule hinausgehende Ausbildung bekommen können. Ein Beispiel dafür ist die überbetriebliche Lehre: Jugendliche, die keine Lehrstelle finden, erhalten dort die Möglichkeit, über das AMS eine Lehre zu absolvieren. Ein weiteres Beispiel ist die verlängerte Lehre, die für Jugendliche mit Lernschwäche gedacht ist, die mehr Zeit für die Lehre benötigen. Außerdem gibt es das Jugendcoaching, das Schüler*innen bereits in der Schule begleitet und sich besonders an schulabbruchs- und ausgrenzungsgefährdete Jugendliche, Jugendliche mit Behinderungen oder einem (ehemaligen) sonderpädagogischen Förderbedarf richtet. (al)

Lesen Sie in unserem Blog, was nötig ist, damit es Berufseinsteiger*innen in der Arbeit gutgeht.



Das Leitungsteam des SVZ (v.l.):
Oswald Föllerer, Maria Schwarr,
Günther Leitner, Iris Grasel



Selbstbewusst – selbst bestimmen!

Das Selbstvertretungs-Zentrum (SVZ) Wien setzt sich für die Rechte und die Stärkung von Menschen mit Lernschwierigkeiten ein. Es arbeitet nach dem Grundsatz „People First“.

Das Selbstvertretungs-Zentrum wurde von Menschen mit Lernschwierigkeiten gegründet. Oswald Föllerer war von Anfang an dabei und ist noch heute im Leitungsteam des Zentrums: „13 Jahre lang haben wir uns um ein Selbstvertretungs-zentrum in Wien bemüht. Dann haben wir die Wiener Gesundheitsförderung – WiG als Förderorganisation und das WUK Werkstätten- und Kulturhaus als Träger gewonnen. Und seit damals sind wir hier.“

Gut aufgestellt. „Hier“, das sind barrierefreie Räumlichkeiten mit Büros und Gruppenraum in einem ruhigen Hinterhof an der Simmeringer Hauptstraße im 11. Bezirk.

Das gesamte Büro von Einkauf über Lagerverwaltung bis hin zur Telefonzentrale organisiert Günther Leitner. Er ist ebenfalls Mitglied im Leitungsteam und leitet auch eine Männer-Gruppe, die er selbst ins Leben gerufen hat. Maria Schwarr, im Team die Expertin für Berichte und Leichte Sprache, baut gerade eine Frauen-Gruppe auf. Mit ihr und Iris Grasel, die für Praktika und Angebotsplanung zuständig ist, ist das Leitungsquartett komplett. Alle Menschen mit Lernschwierigkeiten in Wien können Angebote des Selbstvertretungs-Zentrums besuchen.

Unabhängig. Das Zentrum richtet sich an Menschen mit Lernschwierigkeiten und Selbstvertretungs-

gruppen in Wien. Angeboten werden Vernetzungsmöglichkeiten, Beratungen, Vorträge und Gesprächsrunden zu verschiedenen Themen. So werden Menschen mit Lernschwierigkeiten gestärkt und sie erlangen die Selbstbestimmung über ihr Leben. Dem Team des SVZ ist es wichtig, zu betonen, dass die Mitarbeiter*innen des Zentrums alles selbst organisieren und abwickeln. Sie werden dabei von zwei Unterstützungs-Personen unterstützt.

Wichtiges Angebot. In der WiG ist Heidrun Rader für das SVZ zuständig: „Das Selbstvertretungs-Zentrum für Menschen mit Lernschwierigkeiten in Wien, das wir als WiG gemeinsam mit dem Landesgesundheitsförderungsfonds fördern, ist beispielgebend für Österreich. Das Besondere ist, dass es unabhängig von Trägern der Behindertenarbeit ist.“ Das Selbstvertretungs-Zentrum feiert heuer im Juni sein zehnjähriges Jubiläum mit einem großen Fest in den eigenen Räumlichkeiten. (sfw)

svz.wien



”

Die Arbeit des SVZ fördert die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Lernschwierigkeiten in allen Lebensbereichen.

Heidrun Rader,
zuständige Gesundheitsreferentin in der WiG

Gesund sein und bleiben in der Brigittenau

Von der City Challenge bis zum Grätzeltreff am Wallensteinplatz. In der Brigittenau werden zahlreiche gesundheitsfördernde Angebote für Jung und Alt geboten.

Das Programm „Gesunde Bezirke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt seit 2010 Projekte zur Gesundheitsförderung in ganz Wien, die Brigittenau ist von Beginn an mit vielen Projekten aktiv dabei. „Weil’s gut und wichtig ist!“, so Bezirksvorsteherin Christine Dubravac-Widholm, die den gesundheitsfördernden Ansatz der WiG-Programme schätzt. Beispielsweise beim Angebot „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Dabei wurde vergangenen September am Wallensteinplatz mit einer Pop-up-Küche zum Mitkochen und Verkosten von gesunden Speisen eingeladen. 2024 steht Bewegung im Fokus.



Angebote zur Gesundheitsförderung im Bezirk, bei denen alle mitmachen können, sind mir ein großes Anliegen.

*Christine Dubravac-Widholm,
Bezirksvorsteherin Brigittenau*

Spazieren, feiern, walken ... So ging es im Mai bei einem Grätzelspaziergang mit der Bezirksvorsteherin durch den Bezirk. Ebenfalls im Mai fand ein Ideenworkshop zum

Thema Initiativenförderung im Rahmen des vom FGÖ geförderten WiG-Projekts „Bewegte Nachbarschaft“ statt. Das Brigittenauer Sportfest bietet ein buntes Programm und die Life Lounge der Wiener Gesundheitsförderung – WiG zu den Themen Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit ist vor Ort. Aktivstationen machen Lust auf einen gesunden Lebensstil. Bewegungshungrige treffen einander wöchentlich bei einer „Bewegten Apotheke“ – in der Brigittenau sind die Herminen Apotheke und die Millennium Apotheke dabei – zur gemeinsamen Nordic-Walking-Stunde, die von Trainer*innen begleitet wird. Magdalena Koller, zuständige Programmleiterin für Brigittenau in der WiG: „Der Bezirk ist für die gesundheitsförderlichen Angebote der WiG offen und unterstützt die Umsetzung und Bewerbung.“

Angebote für junge Menschen.

„Bei vielen Projekten liegt der Fokus auf jungen Menschen“, sagt Dubravac-Widholm. Die City Challenge, ein Projekt der WiG, wird auch für die Brigittenau angeboten. Mit einer kostenlosen App am Handy begeben sich Jugendliche ab 12 Jahren auf eine Gesundheitstour durch das Grätzeltreff, auf der sie Rätsel- und Quizfragen rund um das Thema Gesundheit und den Bezirk lösen. Heuer im November findet in der Brigittenau auch die Jugendgesundheitskonferenz der WiG statt. Dort präsentieren Jugendliche ihre Ideen und Projekte zu Gesundheitsthemen. (ck)

yourl.at/gesunde-brigittenau



Begegnungsmöglichkeiten für die Bewohner*innen des Bezirks wie hier am Wallensteinplatz standen auch im Vorjahr auf dem Programm der „Gesunden Brigittenau“.

Aus den BEZIRKEN



So lebendig geht es in den Grätzeln unserer Stadt zu.

1020 LEOPOLDSTADT

Treffpunkt Frauengesundheit

Jeden Montag treffen sich junge und ältere Frauen am Volkertplatz zu einer gemeinsamen Bewegungseinheit. Auf dem Programm stehen rhythmische Übungen, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit halten. Danach sitzen die Teilnehmerinnen gemütlich beisammen und tauschen sich zu Gesundheitsthemen aus, die sie und ihre Familien bewegen, und nehmen die eine oder andere Anregung für den Alltag mit. In der ungezwungenen Atmosphäre sind neue Kontakte schnell geknüpft. So ist der Frauentreff, der von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ finanziell unterstützt wird, zu einem Fixpunkt für viele Frauen im Grätzel geworden.

yourl.at/gesunde-leopoldstadt

1030 LANDSTRASSE

Die Natur an der Wand

Ein Kunstwerk an der Mauer des Biologiezentrums der Universität Wien in der Schlachthausgasse ist das sichtbare Resultat eines Projekts zum Thema „Vielfalt des Lebens“, dessen Finanzierung die WiG unterstützt hat. Schüler*innen der Fachmittelschule Wien 3 und Studierende der Fakultät für Lebenswissenschaften erkundeten in einem Workshop Farben, Formen und Muster der Natur – entweder durch den Blick ins Mikroskop oder mithilfe von Bildern

aus der Licht- und Elektronenmikroskopie. Ihre Eindrücke hielten sie in Zeichnungen fest, die als Vorlage für die Gestaltung der Mauer durch einen Street-Art-Künstler dienten. Mit dem Graffiti wollen die Jugendlichen zu nachhaltigem Handeln aufrufen.

yourl.at/gesunde-landstrasse



Ziel des Projekts war es, auf die Vielfalt des Lebens hinzuweisen.

1040 WIEDEN

Ein Fest für die Gesundheit

Am Mozartplatz wurde im Mai drei Tage lang die Gesundheit gefeiert – finanziell unterstützt von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG und aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich. Das Fest „Miteinander bewegt“ bot ein buntes Programm für Jung und Alt zu unterschiedlichsten Themen: vom vegetarischen Ethno-Buffer, das Schüler*innen der NTS4 Schäffergasse zur Festeröffnung aufstichteten, über eine mobile Radwerkstatt und Upcycling-Workshops bis hin zur Möglichkeit, ausgefallene Sportgeräte wie Zorb-Bälle auszuprobieren. Bei einem Film screening mit „aktivem Antrieb“ mussten die

Zuschauer*innen selbst in die Radpedale treten, um den Projektor anzutreiben.

yourl.at/gesunde-wieden

1060 MARIAHILF

It's Tea Time!

Für die Schüler*innen des Schulzentrums Spalowskygasse heißt es: Raus in die Natur zum Kräutersammeln! In Workshops lernen die Jugendlichen Kräuter kennen. Sie erfahren, welche essbar sind – und verkosten sie gleich vor Ort bei einem gemeinsamen Picknick. Zurück in der Schule werden die Kräuter unter fachkundiger Anleitung zu Kräutersalz verarbeitet oder getrocknet. Die selbst hergestellten Tees werden einmal wöchentlich in einem Teeritual zu Unterrichtsbeginn gemeinsam zubereitet und verkostet. Mit einer Tasse Kräutertee beginnt der Schultag ganz entspannt. Das Projekt ist im Rahmen der Jugendgesundheitskonferenz Mariahilf der WiG entstanden und wird von dieser gefördert.

yourl.at/

wig-jugendgesundheitskonferenz

1090 ALSERGRUND

Spaß am Rad

Schüler*innen sitzen viel. Die Initiative „Fit4Cycling“, die aus der Jugendgesundheitskonferenz Alsergrund entstanden ist und von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG gefördert wird, möchte Schüler*innen der OMS Glasergasse dafür begeistern, mit dem Rad in die Schule zu fahren und es auch für Freizeitaktivitäten zu nutzen. Darüber hinaus wird der

Schulhof zu einer Reparaturwerkstatt umfunktioniert, in der die Jugendlichen im Rahmen des Unterrichts lernen, Fahrräder instand zu halten und zu reparieren. Das Projekt hat einen positiven Effekt auf die Gesundheit der jungen Menschen, ist ein Beitrag zur Nachhaltigkeit und zeigt den Schüler*innen zudem das Reparatur-Handwerk als Joboption auf.

yourl.at/

wig-jugendgesundheitskonferenz



Schüler*innen lernen, ihr Rad selbst zu reparieren.

1100 FAVORITEN Unterstützung für Eltern

Autismus, Legasthenie, ADHS oder Hochsensitivität – diese Diagnosen stellen Eltern vor große Herausforderungen im Alltag. Eine Vortragsreihe soll ihnen das Thema näherbringen, offene Fragen klären und sie dabei unterstützen, ihre Kinder bestmöglich zu begleiten. Die Vortragenden sind Therapeut*innen und Psycholog*innen sowie auch selbst betroffene Erwachsene, die ihre Perspektiven und Erfahrungen einbringen und Einblicke in ihre Kindheit geben. Bis Juli 2024 wird es zwei Vorträge pro Monat geben, die viel Raum für den Austausch und für Diskussionen lassen. Als Initiative für einen gesunden Bezirk wird die Vortragsreihe „Neurodiversität“ von der WiG gefördert.

yourl.at/gesund-favoriten

1110 SIMMERING Junge Frauen stärken

In einem Selbstbehauptungs-Workshop rund um die Wiener Frauenwoche lernten junge Frauen und Mädchen, Nein zu sagen, psychische Gewalt zu erkennen und darauf zu reagieren. Nach dem Motto „Let's get visible“ stärkten die Jugendlichen ihr Körperbewusstsein, ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstwirksamkeit. Sie lernten, ihre persönlichen Grenzen besser wahrzunehmen und herausfordernde Situationen gut zu meistern. So fühlen sich Mädchen und junge Frauen sicherer, wenn sie im Bezirk unterwegs sind. Der Workshop ist aus einer Jugendgesundheitskonferenz hervorgegangen und wurde von der WiG gefördert.

yourl.at/

wig-jugendgesundheitskonferenz

1120 MEIDLING Stärke durch Respekt

Das Projekt zielt darauf ab, durch Kampfsporttraining bei Jugendlichen Gewaltprävention zu betreiben und deren soziale Kompetenzen zu stärken. Regelmäßige, von der WiG finanziell geförderte Trainingseinheiten sind bewusst im öffentlichen Raum und an verschiedenen Orten im Bezirk vorgesehen. Dadurch erreicht das Thema auch größte Sichtbarkeit. Beispielsweise kann im Rahmen der Eröffnung des Bezirksferienspiels am 28.6. im Paula-von-Mirtow-Park trainiert werden, oder am 16.7. in der Spielstraße Fockygasse. Organisiert werden die Trainings vom Verein „Juvivo – es lebe die Jugend“.

juvivo.at

yourl.at/gesund-meidling

1140 PENZING Im Alter fit bleiben

Über den Sommer und bis in den Herbst hinein wird das Hütteldorfer Bad bzw. das Gänsehäufel zum Treffpunkt für Menschen ab 55. Sie verbringen einmal in der Woche einen Nachmittag mit gemeinsamem Schwimmen, mit Plaudern bei einem Picknick und mit Gesellschaftsspielen. Die fixen, von der WiG finanziell unterstützten Treffen motivieren zu Bewegung, die in der Gruppe mehr Spaß macht als alleine. Beim gemeinsamen Spiel werden Konzentration und Gedächtnis gestärkt und neue Bekanntschaften gemacht.

yourl.at/gesund-penzing

1180 WÄHRING Gut „verstrickt“

Von Mai bis Dezember treffen einander 14-tägig Frauen zum Stricken und Häkeln im Woll-Habitat in der Türkenschanzstraße. Das Handarbeiten im Rahmen des Projekts „Strickrunde für Alltagsheldinnen im 18. Bezirk“ soll Frauen Entspannung und Austausch ermöglichen. Die Materialien wurden großteils gespendet, bei der Finanzierung des Projekts unterstützt die WiG. Organisiert werden die Stricktreffs von WESENS.ART Initiative für kunstvollen Austausch.

wesensart.at



Stricken und Häkeln können auch erst direkt bei den Treffen erlernt werden.

Essen mit Freund*innen ist für Jugendliche wichtig.



Zwischen Fastfood UND FAMILIENTISCH

Essen ist für Teenager Ausdruck ihres Lebensstils. Der eigene Freundeskreis nimmt hier ebenso Einfluss wie das, was Jugendliche bei Influencer*innen sehen – und genau das ist oft weit weg von dem, was Heranwachsenden guttut.

Bei ihrer Ernährung haben Jugendliche ganz bestimmte Vorlieben und Bedürfnisse. Beispielsweise hat auswärts zu essen einen hohen Stellenwert. Es ist ein wichtiger Teil der Abnabelung vom Elternhaus. Hoch im Kurs steht dabei Fastfood. Einerseits ist das schnelle Essen billiger als andere Angebote. Andererseits sind Fastfood-Lokale so konzi-

piert, dass sie auch soziale Bedürfnisse der Jugendlichen erfüllen: Die Heranwachsenden können einander dort zwanglos treffen und sich austauschen. Da die Bedürfnisse Jugendlicher noch zwischen umsorgt werden und unabhängig sein schwanken, spielen trotzdem auch noch der Kühlschrank daheim und das Essen mit der Familie eine wichtige Rolle beim Essverhalten der Jugendlichen.

Gesund? Unterschiedlich! Jugendliche brauchen eine vielseitige Ernährung, die alle relevanten Lebensmittelgruppen beinhaltet. Inwieweit sich Jugendliche mehr oder weniger ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, hängt allerdings von vielen unterschiedlichen Faktoren ab, u. a. vom familiären Hintergrund, dem Geschlecht oder der Einstellung zu Klima- und Umweltschutz. Interessant ist für manche Jugendliche auch, wenn Essen als gut für die Figur oder beim Muskelaufbau helfend beschrieben wird. Essen muss für Jugendliche meist auch schnell gehen – langes Kochen oder Zubereiten frischer Gerichte ist für die wenigsten Heranwachsenden ein Thema.

Das Klima zählt auch beim Essen. Nicht bei allen, aber bei sehr vielen jungen Menschen spielt der Klimaschutz eine große Rolle in ihrem Leben und damit auch bei ihrer Ernährung. Sie wollen nachhaltig und klimaschonend essen. Auf dieser Schiene können sie mit ausgewogener Ernährung gut erreicht werden. Dazu passt perfekt das Konzept der gerade sehr oft in den Medien zu findenden Planetary Health Diet. Dieses Ernährungsmodell wurde von Ernährungs- und Klimaexpert*innen gemeinsam entwickelt. Die dort enthaltenen Empfehlungen decken sich beinahe in jeder Hinsicht mit den Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung.

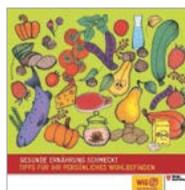
So isst Social Media! Enormen Einfluss auf das Ernährungsverhalten junger Menschen hat Social Media. Die Betreiber der diversen Medien und die Inhaber der Channels wissen ganz genau, wie Jugendliche „ticken“. Sie bewerben Lebensmittel in einer Art, die auf Jugendliche zugeschnitten ist. Influencer*innen essen und trinken vor der Kamera und geben Empfehlungen ab. Die Botschaften dabei sind: Wenn du das isst, gehörst du dazu und du hast jede Menge Spaß. Nachdem gerade für Heranwachsende Status und Zugehörigkeit zu Gruppen besonders wichtig sind, fällt das auf fruchtbaren Boden.



Ernährung

Was Jugendlichen wichtig ist:

- Gemeinsam essen mit Freund*innen
- Essen für einen schönen Körper
- Beim Essen das Klima schützen
- Essen für das „Dazugehören“



Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG gibt in ihrer Broschüre „Gesunde Ernährung schmeckt“ Tipps: yourl.at/wig-ernaehrung-broschuere

Eine aktuelle Studie der Medizinischen Universität Wien hat sich mit dem Einfluss der Inhalte in sozialen Medien auf das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen beschäftigt. Dabei hat sich gezeigt, dass die Werbung in den sozialen Medien und bei Influencer*innen von Lebensmitteln und Getränken geprägt ist, die laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Österreichischen Ernährungskommission (NEK) für Kinder und Jugendliche ungeeignet sind. Für diese, so die Studie, dürfte in der EU gar keine Werbung gemacht werden. Sie sind fast alle zu fett oder enthalten zu viel Zucker beziehungsweise Salz – alles Risikofaktoren für Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme. Rita Kichler, beim Fonds Gesundes Österreich als Referentin für die Themenbereiche Ernährung und Gemeinschaftsverpflegung zuständig, meint ebenfalls, dass es im Internet viel Fehlinformation gibt: „Für Jugendliche, die sich in sozialen Medien bewegen und Informationen aus dem Internet holen, ist es oft gar nicht leicht, fachlich korrekte Infos zu finden. Daher ist es empfehlenswert, genau hinzuschauen, woher die Infos bezogen werden.“ Als jugendgerecht aufbereitete Website empfiehlt Kichler zum Beispiel feel-ok.at. Dort werden gesundheitsrelevante Inhalte aus verschiedenen Lebensbereichen für Jugendliche präsentiert. Auch zur Ernährung gibt es dort Information. >



Beim gemeinsamen Kochen erhöhen die Jugendlichen ihre Ernährungskompetenz.

Rita Kichler, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich

Daheim Weichen stellen. Da Jugendliche meist noch zu Hause wohnen, kann ihr Essverhalten noch stark vom Elternhaus beeinflusst werden. Eine große Rolle spielt, was Eltern vorleben: Ob sie als Snack zu einem Apfel oder zu Chips greifen, ob sie beim Essen Bier, Cola oder Wasser trinken und so weiter. Auch der Inhalt des heimischen Kühlschranks kann mitentscheiden, wie ausgewogen ein junger Mensch isst. Je gesünder die Nahrungsmittel sind, die bei jugendlichen Hungerattacken dort vorgefunden werden, desto besser. Es hilft auch, wenn die Naschlade leer, aber der Obstkorb voll ist. Und wenn das gemeinsame

Essen viel Gemüse und andere gesunde Bestandteile enthält – und zwar, weil es schmeckt, nicht „weil es gesund ist“ –, ist auch viel gewonnen.

Wie in den meisten Situationen, wenn es um Jugendliche geht, helfen Verbote wenig. Auch der Druck, ein bestimmtes Nahrungsmittel zu essen, obwohl es gar nicht schmeckt, wird nichts bringen. Womit Rita Kichler in diversen Workshops gute Erfahrungen gemacht hat, ist das gemeinsame Kochen mit Jugendlichen: „Gerade viele der bei Jugendlichen beliebten Gerichte wie Bowls, Nudelgerichte, Aufläufe, Pizzen und Salate beinhalten einen Mix aus vielen empfehlenswerten Lebensmitteln und können daher gesundheitsförderlich für alle Beteiligten sein. Beim gemeinsamen Kochen gewinnen die Jugendlichen nicht nur Fertigkeiten beim Zubereiten und Kochen, vielmehr erhöhen sie damit auch ihre Ernährungskompetenz. Das alles trägt zu gesunder Ernährung bei, ohne dass es direkt angesprochen wird.“ (sfw)

youurl.at/studie-digitale-werbung

youurl.at/jugend-ernaehrung

oege.at

feel-ok.at

HAUPTSACHE UNKOMPLIZIERT

Jugendliche wollen sich nicht theoretisch mit ihrer Ernährung beschäftigen, sondern praktische, einfache Tipps haben. Das bietet das „Tellermodell“.

Beim „Tellermodell“ wird eine Mahlzeit als Teller gedacht. Der wird zu einem Drittel mit Gemüse oder Obst gefüllt, zu einem Drittel mit kohlenhydrathaltiger Nahrung wie Vollkornprodukten oder Kartoffeln und zu einem Drittel mit eiweißhaltigen Produkten wie Hülsenfrüchten oder Milchprodukten. Fette und Öle kommen nur sparsam auf den Teller. So kann ganz ohne Rechnen und Zählen ein ausgewogenes Essen zusammengestellt werden. Ein Spiel dazu mit einem Teller zum Befüllen befindet sich hier:

youurl.at/ernaehrungsteller-feel-ok

Das Diagramm zeigt einen gelben Teller, der in drei Segmente durch gestrichelte Linien unterteilt ist. Das obere linke Segment ist mit 'Eiweiß' beschriftet und enthält Illustrationen von Fisch, Milch und Nüssen. Das obere rechte Segment ist mit 'Gemüse oder Obst' beschriftet und zeigt eine Karotte, eine Zucchini, eine Tomate und eine Orange. Das untere Segment ist mit 'Kohlenhydrate' beschriftet und zeigt Brot und Kartoffeln.

Echt wahr?

Von „Fake News“ rund um Ernährungsthemen lassen sich Erwachsene wie Jugendliche gleichermaßen täuschen. Eltern wissen oft gar nicht, ob Behauptungen, die Heranwachsende von Social Media oder ihrem Freundeskreis haben, stimmen. Hier finden Sie einige gängige Ernährungsmythen im Faktencheck.



MYTHOS 1

Fruchtzucker ist gesünder als anderer.

Faktencheck: Fruchtzucker ist nicht gesünder als viele andere Zuckerarten. Er enthält genauso viele Kalorien wie anderer Zucker. Der Unterschied liegt im gesamten Lebensmittel: Wenn Zucker und Fett zusammenkommen, wie bei Süßspeisen oder auch bei vielen gekochten Gerichten, nehmen wir gleich von beiden Substanzen viel auf. Obst enthält kaum Fett, doch muss auch da auf den Zuckergehalt geachtet werden. Ein Beispiel ist Fruchtsaft: Ein Glas frisch gepresster Orangensaft enthält zwar viele Vitamine – aber auch den Zucker gleich mehrerer Früchte.



Fazit: Die Behauptung ist falsch.

Lesen Sie über weitere Ernährungsmythen und deren Wahrheitsgehalt in unserem **Blog**.



MYTHOS 2

Lightprodukte sind gesünder und machen schlank.

Faktencheck: Ein Beispiel: 28 g Kartoffelchips haben durchschnittlich 148 Kalorien und 9 g Fett, während die gleiche Menge des Lightprodukts nur minimal weniger, nämlich 132 Kalorien und 7 g Fett aufweist (Quelle: Österreichische Gesundheitskasse). Das österreichische Gesetz erlaubt den Begriff „Light“ nur, wenn das Produkt bei Fett, Zucker oder Kalorien um 30 Prozent weniger als das „normale“ Produkt enthält. Hier ist das Wort „oder“ wichtig: Es kann bei einem Joghurt beispielsweise der Zucker größtenteils durch Süßstoff ersetzt werden, gleichzeitig ist vielleicht sogar mehr Fett als in anderen Joghurts enthalten – und das Produkt ist immer noch „light“. Es handelt sich hier also um einen klassischen „Werbeschmäh“, der oft sogar schädliche Folgen hat: Viele Menschen essen mehr, weil sie denken, durch die „Light“-Produkte weniger Zucker oder Fett zu essen.



Fazit: Die Behauptung ist falsch.



MYTHOS 3

Wir müssen jeden Tag einmal warm essen.

Faktencheck: Eine ausgewogene Ernährung basiert auf dem Gleichgewicht aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen. Das ist viel wichtiger als die Temperatur des Essens. Manche Lebensmittel verlieren bei zu viel Hitze sogar ihre Nährstoffe und Vitamine. Viele warme Speisen, vor allem Fertiggerichte, sind außerdem sogenannte hochverarbeitete Lebensmittel. Sie sind in aufwendigen industriellen Prozessen entstanden und enthalten oft viel zu viel Salz, Zucker und ungesunde Fette. Allerdings kann der Körper manche Nährstoffe gekocht besser aufnehmen, zum Beispiel gesunde Carotinoide, das sind Vorläufer des Vitamin A, in Karotten und Tomaten. Manche Nahrungsmittel, wie Kartoffeln oder Hülsenfrüchte, sind nur gekocht genießbar. Es ist daher ratsam, immer wieder warm zu essen – aber jeden Tag muss das nicht unbedingt sein.



Fazit: Die Behauptung ist zum Teil richtig.

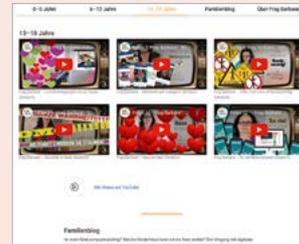
WEB-TIPPS



Alles über Jugendliche und Beruf findet sich auf der Website von WienXtra im Themenbereich Arbeit. Die Informationen reichen von Tipps für Bewerbungen, Fakten zur Lehre bis zu Ferienjobs und Praktika.
yourl.at/wienextra-arbeit

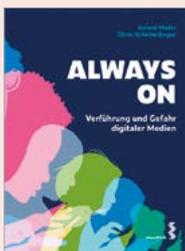


Hier finden Jugendliche zahlreiche Videos und Games zu Themen, die sie beschäftigen, beispielsweise zu Sexualität, Geschlecht, Arbeit, Drogen, Ernährung und vielem mehr. Mit spannenden Selbsttests.
yourl.at/feel-ok-games



Wie ihre Kinder digitale Medien nutzen, stellt Eltern vor viele Fragen. Im Videoblog von Saferinternet.at werden diese kurz und prägnant besprochen. Die Videos gibt es für unterschiedliche Altersstufen.
yourl.at/saferinternet-blog

LESE-TIPPS



Always On
Verführung und Gefahr digitaler Medien
Roland Mader,
Oliver Scheibenbogen

Das Buch bietet Hintergrundwissen und Tipps für einen kompetenten und sorgsamem Umgang mit digitalen Medien für Eltern, Jugendliche und alle, die im Netz aktiv sind. Es wird gezeigt, wie das Internet positiv genutzt werden kann – aber auch, wie es zur Quelle von Gefahren wird.
Maudrich Verlag



Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen
Dachverband der Sozialversicherungsträger (Hrsg.)

Die Broschüre ist ein Leitfaden für verschiedene Entspannungstrainings und Auflockerungsübungen, die mit Kindern und Jugendlichen leicht durchführbar sind. Sie sollen ihnen helfen, ausgeglichen, gesund und leistungsfähig zu bleiben.
Download unter:
yourl.at/achtsamkeit



Riot, don't diet!
Aufstand der widerspenstigen Körper
Elisabeth Lechner

Wer definiert, was Schönheit ist, und wem nützt das? Die Autorin trifft Aktivist*innen, zerlegt gekonnt gängige Vorurteile und legt einen ermutigenden 5-Punkte-Plan vor, wie echte Solidarität aussehen kann und wie wir alle unseren Begriff von Schönheit hinterfragen können.
Kremayr & Scheriau

ANGEBOTE

Gewalt wirksam begegnen

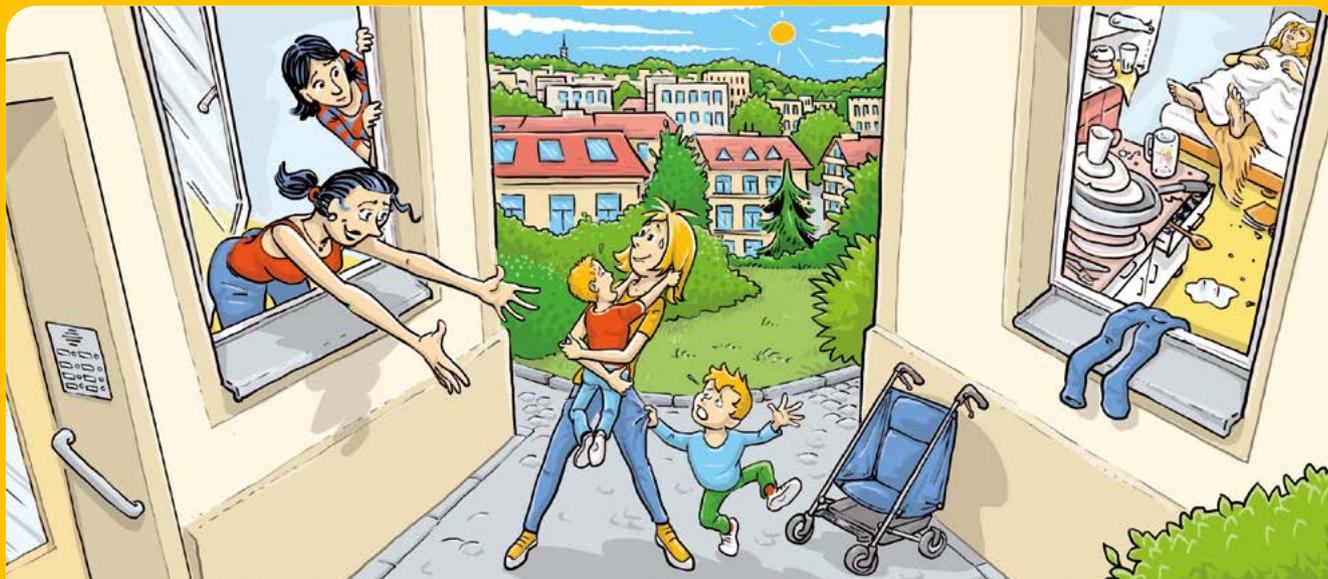
An sechs Standorten in Wien und Niederösterreich bieten die möwe Kinderschutzzentren Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen Unterstützung und professionelle Hilfe bei Gewalterfahrungen.
die-moewe.at

Die „Rote Box“

Bei der Initiative „Rote Box“ von Stadt Wien und BIPA können Mädchen, für die Perioden-Produkte eine finanzielle Belastung darstellen, Gutscheine für kostenlose Binden oder Tampons erhalten. Mehr Info unter:
wien.gv.at/rote-box

Bewegt im Park

Seit Juni gibt es wieder „Bewegt im Park“. Gemeinsam mit anderen kann im Freien trainiert werden. Die Teilnahme ist kostenlos, auch eine Anmeldung ist nicht nötig. Termine und Orte gibt es im Web.
bewegt-im-park.at



Die Fensterguckerin

„Irgendetwas“, murmelte Janica, während sie den Hauseingang gegenüber beobachtete, „stimmt da nicht“. Ana, 16, kam in die Küche. „Einmal Hausmeisterin, immer Hausmeisterin“, stöhnte sie, stellte sich jedoch trotzdem neben ihre Mutter, um zu sehen, was deren Blick fesselte. Vor dem Wohnblock gegenüber hob ein Mädchen in Anas Alter einen kleinen Buben in den Kinderwagen, während sich ein zweiter an ihre Hose klammerte. „Ach, die Yvonne aus der 7b“, sagte Ana gelangweilt. Janica ließ das Mädchen nicht aus den Augen. „Jeden Tag bringt sie ihre Brüder in den Kindergarten. Seltsam.“ Ana stöhnte genervt. „Du spielst wieder Sherlock Holmes!“ Am Nachmittag, als Janica nach Hause kam, sah sie Yvonne sich mit dem Kinderwagen abmühen, während ihre Brüder weinend dane-



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

benstanden. Janica hockte sich lächelnd vor die beiden Buben und sprach ihnen freundlich zu. Die Kinder sahen sie neugierig an, Yvonne dankbar. Janica nahm einen der Buben an der Hand. „Ich geh mit euch rein.“ Vor der Wohnungstür angekommen wurde Yvonne plötzlich sehr verlegen. „Ich hab nicht aufgeräumt.“ Die Wohnung war chaotisch. Klei-

dung lag am Boden, schmutziges Geschirr stapelte sich auf den Regalen. „Die Mama schläft viel, seit sie den Unfall gehabt hat und diese Tabletten nimmt“, versuchte Yvonne zu erklären. Janica lächelte ihr aufmunternd zu. „Ich helf dir beim Aufräumen, okay?“ Ein paar Wochen später saß Janica am Spielplatz im Hof und unterhielt sich mit einer Nachbarin. Da stürmte Yvonne auf sie zu. Sie strahlte. „Mama ist noch in der Reha, aber die Tante bleibt noch zwei Wochen bei uns und hilft uns!“ Janica lächelte zufrieden. Ana schlich sich unbemerkt von hinten an und setzte sich auf die Bank neben sie. „Weißt du, Mama, es ist schon ganz gut, dass du immer auf die Leute schaut.“ Ana grinste. „Du bist der Sherlock Holmes vom Gemeindebau.“ Janica zwinkerte ihr zu. „Und du mein Watson.“

Save the date



Veranstaltungen der nächsten Monate auf einen Blick.

Weitere Termine finden Sie auf wig.or.at.

JULI – OKTOBER

Donnerstag, 4.7.2024

Selbsthilfekonferenz 2024

Bei der 8. Wiener Selbsthilfekonferenz dreht sich alles um das Thema „Selbstfürsorge und Resilienz in der Selbsthilfe“. Es wird spannende Vorträge geben und die Möglichkeit, Erfahrungen aus der Selbsthilfe in die Diskussion einzubringen, sowie Gelegenheit für Austausch und Vernetzung. Anmeldung erforderlich.

wig.or.at/termine

- 📍 Wiener Rathaus, Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien
- 🕒 13:00–18:00 Uhr
- € kostenlos

Mittwoch, 11.9.2024

„Jede*r für Jede*n“

Fest der Begegnung für alle Menschen in Wien im Arkadenhof des

Wiener Rathauses. Mit Information, Austausch und Unterhaltung. Anmeldung erforderlich.

wig.or.at/termine

- 📍 Wiener Rathaus, Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien
- 🕒 11:30–17:00 Uhr
- € kostenlos

Mittwoch, 18. –

Donnerstag, 19.9.2024

Gesundheit & Klimaschutz

In diesem Workshop des FGÖ-Bildungsnetzwerks geht es darum, wie wir Veränderungen in Bezug auf Klimafolgen und Gesundheitsförderung für unsere Zukunft nutzen können und welche Visionen das hervorbringen kann.

wig.or.at/termine

- 📍 C3 – Centrum für Internationale

Entwicklung,
Sensengasse 3, 1090 Wien

- 🕒 09:00–17:00 Uhr
- € 150,-

Donnerstag, 10. – Freitag, 11.10.2024

Bewegungskompetenz – Chancen und Risiken von körperlicher Aktivität, Sport und Training

Mit Praxisbeispielen und interaktiven Übungen werden in diesem Seminar des FGÖ Bildungsnetzwerks Prinzipien der Bewegungs- und Sportwissenschaften zur Förderung der Gesundheit vermittelt.

wig.or.at/termine

- 📍 Wiener Gesundheitsförderung – WiG, 1200 Wien, Treustraße 35–43 / Stiege 6 / 1. Stock
- 🕒 09:00–17:00 Uhr
- € 150,-

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. Anmeldung erforderlich.

- 📍 Wiener Rathaus, Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien
- 🕒 10:00–17:00 Uhr
- € 50,- Konferenzgebühr

IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt, Sommerausgabe 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. 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), Maria Kapeller (mk), Barbara Kaufmann (Kolumne), Cornelia Kühnas (ck), Alexandra Lichtenwöhler (al). Cover: LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com. 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.



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

Anonym. Kostenlos.

Für Betroffene, Angehörige & Fachleute.

Hotline für Essstörungen

0800 20 11 20

hilfe@essstoerungshotline.at
www.essstoerungshotline.at

**ESSSTÖRUNGEN?!
WIR SPRECHEN
DARÜBER**

WiG 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



**Für die
Stadt Wien**

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

Die Vortragenden:

- Wiebke Jessen, selbstständige Marktforscherin und Referentin der SINUS-Akademie, Heidelberg
- Dirk Fiebelkorn, Pädagoge, Coach und Autor, Neversdorf
- Michael May, Leiter des Promotionskollegs des Fachbereichs Sozialwesen der Hochschule RheinMain und des Fachbereichs Erziehungswissenschaften an der Goethe-Universität Frankfurt



 Für die
Stadt Wien

**Das Magazin Gesunde Stadt
kostenlos abonnieren:**

01 4000-76924
broschueren@wig.or.at
wig.or.at

Österreichische Post AG, MZ 23Z043849 M A 3/2024
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG
Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien