

# fortyfour

DAS PRÄVENTIONSMAGAZIN / [www.praevention.at](http://www.praevention.at)



## Positives Körper(selbst)bild – Prävention von Essstörungen

institut  
sucht  
prävention  
pro mente OÖ

Nr. 42

Herbst/Winter 2024

Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, Hirschgasse 44, 4020 Linz

# editorial

## inhalt

- 02 | Editorial
- 02 | Im Gespräch mit Dagmar Pauli
- 04 | respect every-body
- 05 | Vom unerreichbaren Schönheitsideal zur Essstörung
- 07 | Miteinander Schule gestalten – für ein positives (Körper)Selbstbild und zur Reduktion des Gewichtsstigmas
- 09 | Nachlese zur Veranstaltung „Miteinander Schule gestalten“
- 10 | Flow Akut Steyr
- 12 | Im Zeichen der Vielfalt – Jugendtagung 2024
- 13 | Betriebliche Suchtprävention
- 14 | Neues aus dem Institut
- 15 | Intern, Medientipps
- 16 | feel-ok.at

**IMPRESSUM**  
 Medieninhaber und Herausgeber:  
 Institut Suchtprävention, pro mente ÖÖ,  
 Hirschgasse 44, 4020 Linz  
 Leiter: Mag. Dr. Rainer Schmidbauer  
 Redaktion: Mag. Günther Ganhör  
 Grafik: Mag.² (FH) Helene Traxler  
 Fotos: Institut Suchtprävention, pro mente ÖÖ,  
 Adobe Stock, Land ÖÖ, Netzwerk Flow Akut  
 Druck: Sandler GmbH & Co. KG, Marbach/Donau  
 Auflage: 4.200 Stück Preis: kostenlos ZVR 811735276

Ein Angebot von **pro mente** 

info@praevention.at  
 www.praevention.at

youtube.com/praeventionat | facebook.com/praevention.at  
 instagram.com/praevention.at

Geschätzte Leser\*innen,

in der aktuellen Ausgabe unseres Magazins widmen wir uns einem Thema, das in einem von Social Media geprägten Zeitalter von besonders hoher Relevanz ist: Die Prävention von negativen Verhaltensweisen, die in Verbindung mit einem verzerrten Körper selbstbild stehen. Dazu gehören nicht nur Essstörungen wie Mager sucht, sondern auch Themen wie unerreichbare Schönheitsideale, die zu einer vermehrten Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen und das Risiko eines Missbrauchs von Substanzen zur Gewichtsregulierung bzw. zur Leistungssteigerung erhöhen. Idealierte Körperbilder sind stark in unserer Gesellschaft in unserem Alltag präsent, insbesondere in der Lebenswelt vieler Kinder und Jugendlicher. Sie werden aber häufig nicht hinterfragt.

Viele Expert\*innen warnen und weisen daher zurecht darauf hin, dass sowohl Übergewicht, aber auch gezügeltes Essen, das Einhalten von Diäten, die Orientierung an einer Traumfigur und überkritische Körperwahrnehmung weit verbreitet sind und bedenkliche Folgen haben können. Besonders alarmierend aus präventiver Sicht ist die aktuelle deutliche Verschlechterung des Körper selbstbildes bei Jugendlichen.

Präventionsaktivitäten sind hier von besonderer Relevanz und können viel Positives bewirken. Ein aktuelles Beispiel dafür ist das Projekt „Miteinander Schule gestalten“, das vom Institut Suchtprävention initiiert wurde. Dieses Projekt zielt darauf ab, in der Schule – einem zentralen Lebensbereich für Kinder und Jugendliche – ein Bewusstsein für gesunde Körperbilder und den Umgang mit Gewichtsstigma zu schaffen. Durch



erprobte Strategien der Prävention, die sowohl Verhaltens- als auch Verhältnisprävention umfassen, kann dabei das gesamte „System Schule“, also nicht nur Schüler\*innen und Pädagog\*innen, sondern auch Eltern und andere direkte und indirekte Akteur\*innen von einem Maßnahmenbündel profitieren, mit dem viele Alternativen aufgezeigt werden, die zu einem positiven Körper selbstbild führen können.

Es geht dabei nicht nur um die Prävention von Essstörungen bzw. die Prävention des Missbrauchs psychoaktiver Substanzen. Vielmehr rückt das eigene Selbstbild in den Fokus, ebenso wie die Fähigkeit, Phänomene zu erkennen, die sich negativ auf den eigenen Körper und die Psyche auswirken können. Medienkompetenz spielt dabei eine wichtige Rolle. Sie hilft, die oft verzerrten Schönheitsideale kritisch zu hinterfragen, die uns tagtäglich begegnen. Ein zentraler Ansatz bei der Prävention ist jedoch – einmal mehr – die Lebenskompetenzförderung und hier vor allem die Stärkung des Selbstwertes. Denn dadurch kann auch das Risiko von Übergewicht, Mobbing und Gewalt reduziert werden. Es ist höchst an der Zeit, das Bewusstsein für ein realistisches Körperbild zu schärfen, da gerade junge Menschen täglich mit Bildern und Botschaften konfrontiert werden, die unrealistische Schönheitsideale propagieren. Diese Ausgabe unseres Präventionsmagazins bietet dazu mit Sicherheit wertvolle Anregungen und Informationen.

Ihr Rainer Schmidbauer, Institutsleiter

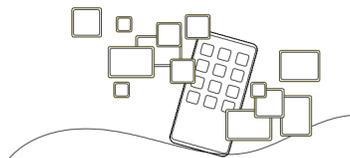


Illustration © Institut Suchtprävention, pro mente ÖÖ

## Im Gespräch mit Dagmar Pauli

Interview Günther Ganhör

**„ Sie betonen immer wieder, dass nicht nur Einzelpersonen, sondern unsere Gesellschaft von Essstörungen betroffen ist, weil wir aufgrund zahlloser unrealistischer Körperbilder verlernt haben, normale Körperformen schön zu finden. Social-Media-Plattformen haben diesen Trend zweifellos verstärkt. Sollten wir daher zur Prävention von Essstörungen dem Thema Medienkompetenz nicht noch viel mehr Raum geben? “**

Die Vermittlung von Medienkompetenz ist sehr wichtig, denn Social Media ist für die Jugend eines der größten Probleme unserer Zeit. Die Online-Verfügbarkeit von Inhalten erfolgt vielfach zu früh, mit einem Zuviel an Stunden und oft mit falschen Inhalten, die das Selbstwertgefühl stark beschädigen können. Es betrifft sicherlich nicht alle Kinder und Jugendliche gleichermaßen, aber es betrifft vor al-

lem vulnerable Jugendliche, die ohnehin psychisch nicht so gefestigt sind. Diese labileren Kinder geraten dann über diverse Plattformen leichter in einen Sog bestimmter Themen, wie zum Beispiel die Körperbildthematik. Dabei wird häufig Überperfektion angestrebt, es werden falsche Informationen zum Thema Ernährung verbreitet und auch falsche Vorbilder mittels gefakten Bildern usw. dargestellt. Das betrifft nicht nur die Themen Körperbild oder Essstörungen, sondern auch Themen wie Suizidalität, Depression, selbstverletzendes Verhalten usw. Ein großes Problem sind in diesem Zusammenhang die Algorithmen, die dafür sorgen, dass aufgrund des Nutzerverhaltens immer mehr ähnliche Inhalte zu diesen Themen angezeigt werden, sobald die Jugendlichen sich dafür interessieren. Somit wird auch deren Wirkung verstärkt. Kinder und Jugendliche brauchen daher Medienkompetenz, um sich selbst besser zu schützen: Wie gehe ich online?

Wem folge ich? Was tut mir gut? Wie checke ich meine Profile? Mit wem verkehre ich da? Mit wem vergleiche ich mich? Diese Aufgabe kann man aber nicht nur den Eltern überlassen. Da sind Einrichtungen wie Schule und Präventionsstellen gefragt, und vor allem die Politik, die über die Gesetzgebung die Social Media Anbieter einschränken müsste, damit diese gefährlichen Algorithmen nicht mehr greifen können. Es gibt zwar Möglichkeiten für Eltern, das einzuschränken, aber viele kommen hier nicht nach, weil die Handhabe meist zu kompliziert

ist. Mehr Medienkompetenz zu vermitteln ist eine Möglichkeit, sich stärker den Ursachen psychischer Erkrankungen zu widmen, damit wir nicht mehr so oft die Symptome, wie eben Essstörungen, behandeln müssten. Zusätzlich müssen wir aber unsere eigenen Einstellungen hinsichtlich Essen, Figur, Perfektionswahn und Sport gesellschaftlich überdenken. Da sind wir als Eltern und als Vorbilder gefragt.

### Kompetenzen benötigen daher nicht nur die Kinder, sondern auch die Erziehenden.

Ja, weil die Kinder den Eltern in dieser Hinsicht oft einen Schritt voraus sind. Und ja, weil wir auch mit dem zunehmenden Problem konfrontiert sind, dass junge Eltern selber viel Zeit online verbringen und die Beziehung zu ihren Kindern dadurch beeinträchtigt wird. Dadurch laufen wir Gefahr, dass wir nicht mehr kompetent genug sind, um unsere Kinder zu erziehen. In diesem Sinne wäre zusätzlich zur Medienkompetenz auch die „Elternkompetenz“ überaus wichtig.

### Sie haben mit sehr vielen Jugendlichen die unter Essstörungen leiden zu tun. Was ist Ihrer Erfahrung nach besonders hilfreich? Welche Schutzfaktoren können Eltern und Schule bieten?

Es ist das Selbstwertgefühl, das so früh wie möglich gestärkt werden sollte. Das sollte aber nicht an Äußerlichkeiten festgemacht werden. Es geht nicht nur um Leistung oder um Aussehen. Das Selbstwertgefühl sollte über Beziehungen, über gemeinsame positive Erlebnisse, aufgebaut werden. Selbstwertgefühl bedeutet, dass ich mich als Person wertvoll und geliebt fühle, so wie ich bin. Das Selbstwertgefühl ist ein entscheidender Schutzfaktor für alle psychischen Störungen, insbesondere für Essstörungen, weil diese sehr viel mit dem Selbstwertgefühl zu tun haben. Mit der Stärkung des Selbstwertgefühls haben Eltern ein sehr gutes präventives Werkzeug in der Hand. Das betrifft natürlich auch die Schule. Diese sollte idealerweise ein Ort sein, wo möglichst viele Jugendliche ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln können. Das ist eine Herausforderung, weil in der Schule häufig bewertet wird, durch Bewertungen, Tests, Schularbeiten usw. Kinder sollten gefordert werden, aber die Grundwertschätzung kann nicht nur über den Leistungsgedanken vermittelt werden. Neben dem Selbstwert ist auch das Erlernen von konstruktiven Problemlösungsstrategien sehr wichtig, denn psychische Störungen stellen sich oft wie eine Flucht vor bestimmten Anforderungen dar, in der Gedan-

— **Es ist das Selbstwertgefühl, das so früh wie möglich gestärkt werden sollte. Das sollte aber nicht an Äußerlichkeiten festgemacht werden. Es geht nicht nur um Leistung oder um Aussehen.**



Foto: Roland Koch

KD Dr. med. Dagmar Pauli ist Chefarztin und medizinisch-therapeutische Leiterin der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Ihre Fachgebiete sind Essstörungen, Geschlechtsidentität und Depressionen mit Selbstverletzungen bei Jugendlichen. Dagmar Pauli ist Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Essstörungen und Autorin zahlreicher Publikationen, u.a. der Bücher „Size Zero“ (2018) und „Die anderen Geschlechter“ (2024).

ken wie „Ich schaffe das alles nicht mehr“, vorherrschen. Dann folgen oft ungeeignete Problemlösungsstrategien. Dazu gehört das Ausweichen auf Themen wie zum Beispiel Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten usw.

### Sie widmen in ihrem Buch Size Zero der Frage nach Verantwortung und Schuld ein eigenes Kapitel. Dabei betonen Sie, dass aus Ihrer Erfahrung die Eltern – oft trotz großer Schuldgefühle – meist nicht die Auslöser von Essstörungen sind, dass sie aber als Bezugspersonen zur Gesundung beitragen können.

Essstörungen sind ein gesamtgesellschaftliches Problem. Wir sollten daher nicht das Individuum dafür verantwortlich machen. Wichtig ist die Reflexion, wie wir mit unseren Problemen zu Hause, in der Familie, umgehen. Wenn am Familientisch andauernd Essen als dickmachend oder ungesund thematisiert wird, dann hat das klarerweise Einfluss. Es geht also nicht nur um Social Media, sondern auch darum, wie wir die Themen Ernährung oder Körperbild in der Familie leben. Es gibt jedoch keine bestimmten, genau definierten krankmachenden Familienmuster. Dieser Ansatz hat sich in der Forschung nicht bestätigt. Im Gegenteil, ich sehe ganz viele nette, besorgte und gute Eltern, deren Kinder Essstörungen entwickeln. Auch wenn Eltern selbst Probleme haben mit Figur und Gewicht, kann man davon nicht ableiten, dass bestimmte Beziehungsmuster der Eltern eine Essstörung bei den Kindern erzeugen. Die entscheidende Frage lautet: Warum können Eltern einen wertvollen Beitrag zur Gesundung leisten? Erstens, weil sie zunächst ihr eigenes Verhalten, ihren Umgang mit dem Thema, reflektieren können und zweitens, weil die familienbasierte Behandlung bei Jugendlichen mit Essstörungen die wirksamste Methode ist. Hierbei werden die Eltern als wichtige Stütze in die Therapie einbezogen. Sie können mit positiven Feedbacks ihr erkranktes Kind gut unterstützen und damit einen wertvollen Beitrag zur Gesundung leisten und sie können dem Kind ganz konkret helfen, die Ernährung schrittweise wieder zu normalisieren. Dazu brauche es eine therapeutische

Unterstützung, wenn die Essstörung schon da ist. Denn die Essstörung führt häufig zu eskalierenden familiären Streits, die durch die berechtigte Sorge der Eltern ausgelöst werden, was aber bei den Jugendlichen nur Widerstand auslöst. Diese Muster zu durchbrechen und gemeinsam gegen die Essstörung zu kämpfen – das ist das Ziel der familienbasierten Therapie.

### — Wir müssen endlich überdenken, was wir eigentlich für ein Körperideal haben.

### Die frühe, vor allem weibliche, Pubertät ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Essstörungen. Was ist der Unterschied für Jungen und Mädchen in dieser sensiblen Phase?

Das ist ein wichtiger Aspekt, aber auch hier sind wir als Gesellschaft gefragt. Dieses Problem ist nicht individuell lösbar. Wir müssen endlich überdenken, was wir eigentlich für ein Körperideal haben. Was macht das mit unseren Kindern, wenn wir ständig hören, dass Fett ungesund oder nicht gut ist. Die Fettentwicklung im Bauch- und Hüftbereich und an den Oberschenkeln gehört einfach zur weiblichen Pubertät dazu und ist keinesfalls ungesund. Das war ja nicht immer so, aber seit einigen Jahrzehnten hat man die absurde Vorstellung, dass das schlecht sei. Östrogen fördert die Fettenwicklung, Testosteron den Muskelaufbau. Auch Jungen fühlen sich oft nicht muskulös genug, jedoch geht die Entwicklung wenigstens in die richtige Richtung. Mädchen, die früh in die Pubertät kommen, wechseln dies oft mit zu dick sein im Vergleich mit den anderen Mädchen. Die normale weibliche Entwicklung wird in unserer Kultur als negativ bewertet. Auch dies würde zu einem Unterrichtsfach Medienerziehung dazugehören, dass man diese Schönheitsideale kritisch hinterfragt und den

Jugendlichen bewusst macht, was eine normale weibliche Entwicklung ist. Auch Eltern sind hier gefordert und sollten darauf achten, dass zum Beispiel Bemerkungen über den sich entwickelnden Hintern von einem Mädchen oft negativ aufgefasst werden und Scham auslösen. Genau diese Bemerkungen, die auch in der Peergroup vorkommen können, sind oft die Auslöser für den Beginn von Diäten, die sich dann auch zu Essstörungen entwickeln können.



**Sport und Bewegung sind grundsätzlich als gesund und positiv bewertet. Bei vielen männlichen Teenagern stehen Fitnessstudios derzeit hoch im Kurs. Wie sehen Sie diesen Trend?**

Unter einem gewissen Alter sehe ich das sehr kritisch. Ich finde man sollte Minderjährige, also auf jeden Fall Kinder unter 14 Jahren, eher dazu ermutigen, dass sie einen Sport in einem Verein oder in einer Gruppe betreiben und nicht ins Fitnessstudio gehen. Das können Eltern bei jüngeren Kindern gezielt fördern. Es sollte vor allem um den Spaß an der Bewegung und am Spiel gehen und um das Gemeinschaftserlebnis. Gezieltes Pumpen im Fitnessstudio ist nichts für Kinder. Neben den körperlichen Risiken ist es vor allem der psychische Druck, den eigenen Body möglichst früh zu optimieren, der mir Sorgen macht.

**In ihrem aktuellen Buch widmen Sie sich dem Thema diverse Geschlechter und Geschlechtsidentitäten. Die Vielfalt an Geschlechterrollen und sexueller Orientierung bekommt auch medial immer mehr Beachtung. Wird dadurch das Leben junger Menschen, in der ohnehin schon herausfordernden Phase der Pubertät und Entwicklungsaufgaben, nun noch komplizierter?**

Es ist komplizierter geworden, weil es mehr Möglichkeiten gibt und es gibt auch Jugendliche, die verwirrt sind und die sich überfordert fühlen. Ich finde aber, wir sollten es nicht vor allem negativ problematisieren. Wir sollten es als Chance begreifen. Denn Jugendliche, die anders geschlechtlich

oder sexuell orientiert sind, die gab es schon immer und es waren auch nicht so wenige. Diese Gruppe war nur lange Zeit alleine und in der Gesellschaft nicht sichtbar. Damals war es schwierig, weil man von diesen Jugendlichen klar erwartete, sich heteronormativ zu orientieren. Wenn man merkt, dass man das nicht schafft, dann kommt die Verzweiflung. Es gab viele Suizide und sehr viel Leid. Das ist jetzt anders. Der Vorteil ist also, dass diese Menschen nicht mehr so alleine dastehen. Der Nachteil ist, dass einige Jugendliche unsicher sind und vielleicht mehr Zeit brauchen, um sich über ihre sexuelle Orientierung oder ihre Geschlechtsidentität klar zu werden. Darüber dürfen wir uns als Erwachsene nicht immer gleich aufregen. Wir dürfen zulassen, dass Jugendliche auch in Bezug auf ihre sexuelle oder geschlechtliche Ausrichtung experimentieren und vielleicht Phasen durchlaufen. Wenn die Geschlechtsorientierung vorübergehend unsicher ist, hat das noch nichts mit medizinischen Behandlungen zu tun – damit müssen wir natürlich vorsichtig sein. Das ist ein sehr großer Schritt, der wirklich wohlüberlegt sein muss. Die meisten dieser Jugendlichen wollen das ja auch gar nicht, es ist nur ein sehr kleiner Anteil, der sich tatsächlich dazu entschließt. Das wird in den Medien oft übertrieben dargestellt. Viele Jugendliche setzen sich mit diesen Themen auseinander. Da geht es stark um Identität, also um etwas sehr Subjektives. Wir sollten das positiv bewerten und sie ein Stück weit ausprobieren lassen und versuchen, ihnen mehr Raum zu geben in unserer Gesellschaft. Mehr Raum für diversere Identitäten, ohne dass man vorschnell etwas festschreibt. Vielleicht braucht es dann sogar weniger medizinische Behandlungen. ■

**Der „Body positivity“-Trend ist ein Gegengewicht zu unrealistischen Körperbildern, aber wohl auch kein Allheilmittel, oder?**

Den Ansatz, dass Leute sich stolz zeigen, auch wenn sie nicht den gängigen Schönheitsidealen entsprechen, finde ich grundsätzlich gut. Ein Allheilmittel ist so eine Gegenbewegung sicherlich nicht. Sie hat sich auch nicht wirklich durchgesetzt, aber die Intention, dass nicht alle Menschen sich die rigiden Normvorstellungen von Schönheit gefallen lassen wollen und auch andere Figuren präsentiert werden, ist sehr erfreulich. Was ich ablehne ist der Begriff „plus size“, denn dieser umschreibt im Grunde Größen wie 38 oder 40, also normale Größen und kein „plus“. Das gilt auch für die Models. Ich finde Models sollten divers im Sinne der Darstellung verschiedener Körperformen sein.

— Die Intention, dass nicht alle Menschen sich die rigiden Normvorstellungen von Schönheit gefallen lassen wollen und auch andere Figuren präsentiert werden, ist sehr erfreulich.

## respect every-body: Initiative gegen Körperkommentare

„Oh, wow, hast du abgenommen?“ – „Sieh dir mal die schlanken Beine an“ – „Er wäre hübsch, aber er ist wirklich zu klein“ – „Geiler Arsch! Pfiff“ – Solche Kommentare nähren die Überzeugung es gäbe EINEN erstrebenswerten und für alle erreichbaren Körper. Sie erzeugen Druck und vermitteln das Gefühl: So wie ich aussehe, ist nicht okay. Denn Kommentare übers Aussehen bringen niemandem etwas, sondern können der Nährboden für Essstörungen und (Cyber)Mobbing sein.

Im Rahmen der Auftaktveranstaltung zur Initiative „Miteinander Schule gestalten“ (siehe Seite 7) wurde am 8. April 2024 die Südtiroler Initiative „respect every-body“ vorgestellt. Die Kampagne des Forum Prävention (Bozen) möchte dem Phänomen Körper-

kommentare entgegenwirken und Menschen dafür sensibilisieren.

Für Lehrkräfte bzw. Schulen in Oberösterreich bieten wir für die Umsetzung dieser Kampagne Materialien und ein Coaching an. In Kooperation mit dem Forum Prävention Bozen und der PH OÖ fanden im April und Mai 2024 zwei Online-Workshops zu „respect-everybody“ (Kommentarfreie Zone) statt. Im Oktober 2024 folgte ein weiterer Workshop. Die Online-Schulungen dauern 2,5 Stunden, sind kostenlos und beinhalten ein Handout sowie ein Toolkit.

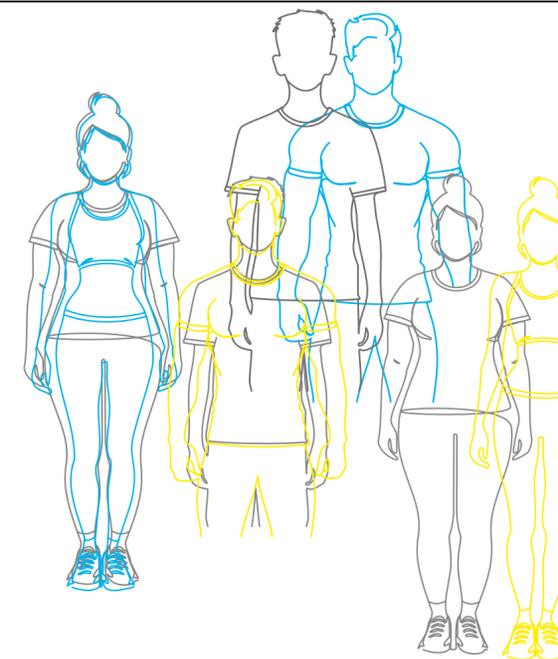
**Alle Infos zu dieser Initiative und Anmeldung unter: [www.praevention.at/respect](http://www.praevention.at/respect)**



Illustration © ALENGRITIASARI/Adobe Stock

Respect every-body: Eine Initiative vom Forum Prävention Südtirol. Idee und Design von Lungomare Bozen, Foto: Ivo Corra

# Vom unerreichbaren Schönheitsideal zur ESSSTÖRUNG: Warum Teenager im Social-Media-Zeitalter besonders gefährdet sind



**Gezügelt Essen, Diät halten, Orientierung an einer Traumfigur und überkritische Körperwahrnehmung: Das Streben nach dem perfekten Körper besitzt gesellschaftlich einen hohen Stellenwert, birgt jedoch vor allem für junge Menschen große Gefahren in sich. Das Körper selbstbild von Teenagern ist in den vergangenen Jahren schlechter geworden und das Alter für die Entwicklung einer Essstörung nimmt tendenziell ab. Obwohl die Ursachen überaus vielfältig sind, scheint eines klar zu sein: Soziale Netzwerke spielen als Risikofaktor in diesem Bereich eine immer wichtigere Rolle.**

Essstörungen gehören zu den häufigsten psychosomatischen Erkrankungen. Es handelt sich dabei um Phänomene, bei denen die Menge der aufgenommenen Nahrung bzw. das daraus resultierende Körpergewicht als krankhaft eingestuft werden. Wie bei anderen psychischen Störungen werden diese Phänomene in ihrem Wesen durch ein Zusammenwirken sozialer, psychischer und biologischer Bedingungen verursacht.<sup>1</sup> Von „klassischen“ Essstörungen wie Anorexia nervosa (Magersucht) oder Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) sind vor allem weibliche Jugendliche und junge Frauen betroffen. Etwa 200.000 Österreicherinnen erkranken zumindest einmal im Laufe ihres Lebens daran. Im Jahr 2022 wurden allein in Oberösterreich in den öffentlichen Krankenanstalten insgesamt knapp 700 Diagnosen zu Essstörungen gestellt. Altersmäßig findet sich die Spitze der behandelten Erkrankungen in der Gruppe der 16- bis 17-Jährigen.<sup>2</sup> Weit häufiger als klinische Essstörungen sind jedoch Vorformen von Essstörungen verbreitet. Dazu gehören z.B. dauerhaft gezügelt Essen, Binge-Eating, Diäthalten (chronisch oder mit Unterbrechungen), selbstinduziertes Erbrechen, andere gewichtsregulierende Verhaltensweisen und ständige gedankliche Beschäftigung mit Figur und Gewicht.

### Risikofaktor Pubertät

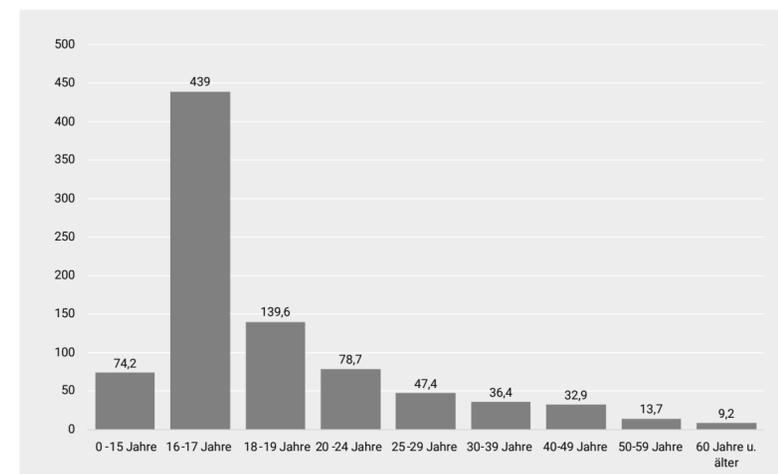
Eine besonders vulnerable Phase für die Entwicklung einer Essstörung oder deren Vorformen stellt die Pubertät bzw. die Adoleszenz dar. Diese beginnt bei Mädchen etwa im Alter von etwa 10,5 Jahren, bei Jungen meist mit etwa 12,5 Jahren, und dauert durchschnittlich sechs Jahre. In dieser Phase erfolgt nicht nur eine starke Veränderung des eigenen Körpers, sondern auch eine Neubewertung und Umstrukturierung des persönlichen Umfelds und der eigenen Persönlichkeitsstruktur. Dazu zählt die Bewältigung einer Reihe von Entwicklungsaufgaben, wie beispielsweise der Aufbau von Freundschaften, die Entwicklung eigener Wertevorstellungen, berufliche Perspektiven, aber auch der Aufbau und die Entwicklung einer Geschlechtsidentität sowie von Beziehungen. Auch die Entwicklung des eigenen Körperbildes, die Akzeptanz des eigenen Körpers, das Identitäts- und Selbstwertgefühl, aber auch das Gefühl von Kompetenz und Autonomie sowie der Wunsch nach sozialer Akzeptanz nehmen in der Adoleszenz eine immer wichtigere Rolle ein.

Die Selbsteinschätzung in Bezug auf das eigene Körperbild stimmt bei vielen Kindern und Jugend-

— Die Selbsteinschätzung in Bezug auf das eigene Körperbild stimmt bei vielen Kindern und Jugendlichen nicht mit der Realität überein.

lichen nicht mit der Realität überein. Das zeigen die 2023 veröffentlichten österreichischen Zahlen der internationalen HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children). Demnach besitzt nicht einmal die Hälfte aller Schüler\*innen ein positives Körper selbstbild. Nur 45 % der Mädchen bzw. 46 % der Burschen sind zufrieden mit ihrem Körpergewicht. Bei den Mädchen fühlen sich 15 % zu dünn und 45 % zu dick. Bei den Burschen sehen sich 24 % als zu dünn und 30 % als zu dick. Das Gefühl, (viel) zu dick zu sein, nehme laut der Befragung vor allem zwischen der 5. und 7. Schulstufe stark zu und bleibe bei Mädchen relativ konstant, während es bei Burschen wieder abnehme.

Tatsächlich sind bei den 11- bis 17-jährigen Schülerinnen und Schülern etwa 17 % der Mädchen und 25 % der Burschen als übergewichtig (Basis BMI) einzustufen. Etwa 15 % (Mädchen) bzw. 10 % (Burschen) gelten als untergewichtig.



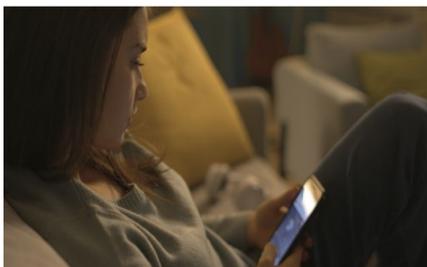
Diagnosen Anorexie und Bulimie nach Alter in OÖ 2022, Quelle: LKF Daten 2022. Fälle pro 100.000 Einwohner\*innen der jeweiligen Alterskategorie

Illustration © Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

sind also auch bei Kindern und Jugendlichen festzustellen, die normalgewichtig sind.

Die Folgen dieses Trends hat Dr. Dagmar Pauli, eine international renommierte Expertin für Essstörungen und Chefärztin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich im Rahmen der Auftaktveranstaltung einer vom Institut Suchtprävention organisierten Fachtagung für Lehrkräfte in Oberösterreich deutlich vor Augen geführt: Gezügeltes Essen, Diät halten, Orientierung an einer Traumfigur und überkritische Körperwahrnehmung. Generell nimmt das Streben nach Schlankeheit in jüngerer Generation zu, das Körperbild bei der jüngeren Generation ist schlechter, das Erkrankungsalter für den Beginn der Magersucht nimmt ab und es gibt eine Zunahme von Magersucht bei den 12-17-Jährigen. Auch außerhalb des deutschsprachigen Raums ist belegt, dass ein verzerrtes Körperselbstbild, also sich entweder zu dünn oder zu dick zu fühlen, obwohl man normalgewichtig ist, ein starker Risikofaktor ist, um zu einem gestörten Essverhalten zu gelangen.

### — Soziale Netzwerke spielen in der Vermittlung von Schönheitsnormen eine immer größere Rolle.



Die Risikofaktoren und Ursachen für verzerrte Körperselbstbilder und Körperunzufriedenheit sind vielfältig. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die normale körperliche Entwicklung, die vor allem bei weiblichen Jugendlichen häufig nicht im Einklang mit vorhandenen Schönheitsnormen steht. Denn bei Mädchen kommt es im Zuge der hormonellen Veränderungen in der Pubertät zu einer Zunahme von Fettgewebe (runde Hüften, Brüste), während bei Jungen eher die Muskelmasse zunimmt (Oberarmmuskeln, breite Schultern). Die Zunahme von Muskelmasse bei Jungen steht im Einklang mit dem herrschenden Schönheitsideal von Männern, bei den Mädchen steht die Zunahme von Fettgewebe dem weiblichen Schönheitsideal jedoch entgegen. Allerdings geraten auch Jungen zunehmend unter Druck, wenn sie nicht dem männlichen Schönheitsideal entsprechen.

Soziale Netzwerke spielen in der Vermittlung von Schönheitsnormen eine immer größere Rolle. Einen attraktiven Körper zu haben, gilt in der Lebenswelt vieler Jugendlicher nicht selten als Voraussetzung für ein gelungenes Leben. Körperbilder, die via Social Media als „ideal“ vermittelt werden, sind wichtige Faktoren in der Identitätsentwicklung, vor allem von weiblichen Jugendlichen. So finden v.a.

viele Mädchen Bilder, die mit Körperbild-Filtern verändert wurden, schöner und natürlicher als realistische Fotos, selbst wenn sie wissen, dass diese digital verändert wurden. Mittlerweile gibt es auch wissenschaftlich belegte Zusammenhänge zwischen einer vermehrten Instagram-Nutzung – v.a. in Verbindung mit Influencer\*innen – und jungen Frauen mit depressiven Symptomen, einem niedrigen Selbstwertgefühl und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, die auch Einfluss auf die Entstehung einer Essstörung hatten.

Dazu kommt, dass neben den Medien auch Gleichaltrige besonders in der Adoleszenz einen großen Anpassungsdruck ausüben und auf diese Weise das eigene Erleben beeinflussen. Der eigene Körper steht durch Vergleiche mit anderen auf dem Prüfstand. Besonders bei Mädchen ist die Körperzufriedenheit stark von den Ergebnissen dieser Vergleiche abhängig (z.B.: Sind meine Brüste zu groß oder zu klein, meine Oberschenkel zu dick oder zu dünn?). Für Mädchen und Jungen, deren körperliche Reifungsprozesse verglichen mit der Norm sehr früh oder sehr spät einsetzen, so genannten Früh- bzw. Spätentwicklern, stellt die Akzeptanz des eigenen (veränderten) Körpers eine besondere Herausforderung dar. Sie können ihre Erfahrungen nicht mit anderen aus der Gleichaltrigengruppe teilen und abgleichen. Ihnen fehlt die Bestätigung, dass alles stimmt. Besonders schwierig ist diese Situation dabei für frühentwickelte Mädchen und spätentwickelte Jungen.

In der Adoleszenz nimmt die Abhängigkeit des Selbstwertgefühls von der äußeren Erscheinung deutlich zu. Selbstwertprobleme, Ängste und Konflikte werden häufig auf den Körper projiziert: Wäre der Körper nur anders, dann wäre alles besser. Besonders weibliche Jugendliche reagieren auf psychosozialen Stress mit Auffälligkeiten im Essverhalten. Sich entwickelnde sexuelle Regungen und Sehnsüchte färben das Erleben ein und führen zu entsprechenden Annäherungen und Erprobungen. Verlaufen diese ersten Versuche negativ bzw. kommt es zu Zurückweisungen, kann sich das auf das Selbstwertgefühl und die Bejahung des eigenen Körpers verheerend auswirken.

Doch welchen Gegenentwurf benötigt eine Gesellschaft, in der wir, wie es Dagmar Pauli so treffend formuliert, „verlernt haben, normale Körperformen schön zu finden, weil wir seit Jahrzehnten diese unrealistischen Bilder sehen“? Ansatzpunkte gäbe es viele. Neben möglichen technischen Regulierungen (siehe auch Interview Seite 2) können auch die

„Systeme“ Familie und Schule viel zur Prävention beitragen, indem sie Schutzfaktoren stärken.

### Schutzfaktoren in Familie und Schule

Schulische Prävention findet immer in Form von strukturellen und personenbezogenen Maßnahmen statt. Die „Lebenswelt Schule“ sollte insgesamt gesundheitsförderlich gestaltet werden und in spezifischen Unterrichtseinheiten gesundheitsbezogenes Wissen und Kompetenzen aufgebaut werden. Schutzfaktoren zu fördern heißt jedoch nicht immer und ausschließlich, suchtpreventive Unterrichtseinheiten durchzuführen. Es gibt im schulischen Alltag viele Möglichkeiten, präventiv zu wirken. Dazu zählt beispielsweise Freiräume zu schaffen, in denen nicht bewertet wird, Bemühungen und nicht nur Resultate zu loben, Vergleiche zu vermeiden oder die Solidarität unter Schüler\*innen zu fördern. Die Bedeutung der Schule für die Prävention von Essstörungen liegt auch in der wichtigen Rolle der Gleichaltrigengruppe für die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben. Die Gleichaltrigengruppe gibt einerseits Orientierung, kann aber gleichzeitig einen hohen Konformitätsdruck erzeugen. Ein Beispiel für die vielfältigen Möglichkeiten, präventive Elemente zum Thema positives Körperselbstbild in den Unterricht zu integrieren, stellt etwa die Initiative „Miteinander Schule gestalten“ dar (siehe Beitrag Seite 7).

Bei Schüler\*innen, deren Verhalten bereits auf eine Essstörung hindeutet, gilt es für die Lehrkräfte angemessen damit umzugehen, wobei folgender Grundsatz gilt: Eine Essstörung lässt sich in der Schule weder verhindern noch heilen. Eine Therapie oder Beratung kann nur außerhalb der Schule stattfinden. Keinesfalls aber sollte das Problem ignoriert werden. Welche Auffälligkeiten in der Schule beobachtet werden können und wie man pädagogisch darauf reagieren kann, ist in unserer Publikation „x-act Essstörungen“ detailliert beschrieben. Diese Broschüre ist per Download und in einer gedruckten Version verfügbar.

Auch innerhalb der Familie gibt es viele Möglichkeiten präventiv zu wirken. Essstörungen zeichnen sich u.a. dadurch aus, dass Probleme, die auf anderer Ebene bestehen, auf den Körper verlagert werden: „Wäre der Körper nur anders, dann wäre alles besser.“ Für die Vorbeugung in der Familie ist es deshalb wichtig, einen positiven Umgang mit Gefühlen, Misserfolgen, Sorgen und Problemen vorzuleben. ■

### Tipps für Eltern: Das können Sie für ihr Kind tun

- Sorgen Sie für ein entspanntes Verhältnis zum Essen in Ihrer Familie.
- Sorgen Sie für gesunde und regelmäßige Ernährung.
- Leben Sie Genuss vor, kochen Sie miteinander.
- Leben Sie Freude am Essen, am Bewegen und am eigenen Körper vor.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass sein Körper etwas Schönes, Gutes und Wertvolles ist.
- Bewerten Sie den Körper Ihres Kindes nicht („Du bist zu dick“).
- Besonders für Väter: Vermeiden Sie unbedingt kritische Bemerkungen zu Aussehen und Figur Ihrer Tochter!

- Sprechen Sie nicht abschätzig über die Figur anderer Menschen.
- Hinterfragen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Schönheitsideale, die die Medienwelt vermittelt.

→ Weitere Tipps und Infos erhalten Sie in unserem Handbuch **„Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“**

sowie auf unserer Homepage [www.praevention.at/essstoerungen](http://www.praevention.at/essstoerungen)

Foto © stoketeer/Adobe Stock

Foto © MS 2 Marchtrenk

# Miteinander Schule gestalten — für ein positives (Körper)Selbstbild und zur Reduktion des Gewichtsstigmas

Gerade in der Pubertät vergleichen Jugendliche ihre Körper und ihr Aussehen vermehrt mit Gleichaltrigen. Dabei kommt es häufig zu Abwertungen. Soziale Netzwerke spielen dabei eine immer größere Rolle. Einen „attraktiven“ Körper zu haben, gilt nicht selten als Voraussetzung für ein gelungenes Leben. Das erzeugt bei vielen jungen Menschen oft Unzufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Körper – auch bei Kindern und Jugendlichen, die medizinisch als normalgewichtig gelten. Das war auch Anlass für den Start des Praxisprojekts „Miteinander Schule gestalten“, das vom Institut Suchtprävention in Oberösterreich derzeit in einer Pilotphase umgesetzt wird.

Sich des Themas positives Körperselbstbild und Reduktion des Gewichtsstigmas in der Schule und im Unterricht anzunehmen ist äußerst wichtig und sinnvoll. Denn die Schule, und vor allem die Klasse, können in diesem Zusammenhang hervorragende Schutzfaktoren darstellen. Das Projekt „Miteinander Schule gestalten“ leistet dazu einen wichtigen Beitrag, indem es ein Maßnahmenbündel aus Verhaltens- und Verhältnisprävention bietet, von dem das gesamte „System Schule“ profitieren kann.

**„Es geht dabei nicht nur um die Prävention von Essstörungen im engeren Sinne, sondern um viel mehr. Es geht um das eigene Selbstbild, es geht darum, Phänomene zu erkennen, die sich negativ auswirken können auf den eigenen Körper und auf die eigene Psyche. Es geht um Medienkompetenz und im weiteren Sinne auch um die Prävention von Mobbing und Gewalt, die auch stark mit Körperbildern in Verbindung steht“**, erläutert Dr. Rainer Schmidbauer, Leiter des Instituts Suchtprävention, die Bedeutung des Projekts, bei dem es sich um keinen neuen „Schulversuch“ handelt, sondern bei dem langjährig bewährte und evaluierte Methoden der Suchtprävention zum Einsatz kommen.

### Situationsanalyse und Expert\*innenboard

Am Beginn stand eine Situationsanalyse und die damit verbundene Einrichtung eines Expertinnen- und Expertenboards, das vom Institut Suchtprävention koordiniert wurde. Dieses setzt sich u.a. aus Vertreterinnen und Vertretern der Bereiche Jugendpsychiatrie, Ernährungswissenschaft, Pädagogik und Psychologie zusammen und wurde um wichtige Systempartner aus dem Bereich Schule (Bildungsdirektion OÖ, Schulpsychologie, Pädagogische Hochschule, u.a.) ergänzt.

Für die praktische Umsetzung wurden mehrere Unterrichtseinheiten konzipiert, die sich in unterschiedlichen Fächern umsetzen lassen. Gemeinsames Ziel der Einheiten ist die Stärkung des positiven Selbstbildes, eines wesentlichen Schutzfaktors, wenn es um das Thema Essstörungen geht. Lehrkräften werden im Rahmen des Projekts „Mit-

einander Schule gestalten“ Workshops, Schulungen, Arbeitsmaterialien und Unterrichtseinheiten mit pädagogischen Umsetzungstools zur Verfügung gestellt, die der ganzen Klasse neben wertvollen Infos und Bewegungseinheiten auch den nötigen Spaß bieten. Dazu gehören etwa professionelle Schulungen im Bereich Light-Contact Boxen oder gemeinsame Kochstunden, in denen nicht nur gutes und gesundes Essen zubereitet wird, sondern auch gemeinsam mit Ernährungsexpertinnen- und Experten erstellte Leminhalte zum Thema Ernährung geboten werden.

Durch ergänzende Maßnahmen wie Elternvorträge, ein Expert\*innen-Board sowie der Einbindung einer lokalen Kampagne zur Schaffung von kommentarfreien Zonen in Schulen werden verschiedene Zugänge miteinander in Verbindung gesetzt, um dem Thema positives Körperselbstbild bzw. Reduktion des Gewichtsstigmas jene Beachtung zu schenken, die es verdient.

### PROJEKTZIELE von „Miteinander Schule gestalten“:

- Förderung eines positiven (Körper-)Selbstbildes (unter der Prämisse, dass dabei die Unterschiedlichkeit von Mädchen und Burschen besonders berücksichtigt wird)
- Aufklärung zum Thema Übergewicht und Diäten mit dem Ziel der Entstigmatisierung
- Prävention von sozialer Ausgrenzung und Förderung eines positiven Klassenklimas
- Vermeidung kränkender Situationen im Unterricht (z.B. im Turnunterricht)
- Kritische Auseinandersetzung im Unterricht mit der medialen Darstellung von Körperidealen sowie kolportierten Diät- und Bewegungsempfehlungen (z.B. durch Influencerinnen und Influencer)

Das Interesse am Thema ist jedenfalls hoch. Das zeigte sich bei der vom Institut Suchtprävention gemeinsam mit der PH OÖ organisierten Auftakt-

veranstaltung zu „Miteinander Schule gestalten“, die am 8. April 2024 in Linz stattfand und der rund 200 Lehrkräfte aus ganz Oberösterreich teilnahmen (siehe Beitrag auf S. 9).

### Von Barbie bis Boxen – Praktische Umsetzung im Unterricht im Rahmen des Pilotprojekts an der MS 2 Marchtrenk

Die ersten Praxis-Erfahrungen mit den Unterrichtseinheiten wurden im Rahmen eines Pilotprojekts an der MS 2 in Marchtrenk mit 26 Kindern der 4. Klasse umgesetzt. Im Fach Digitale Grundbildung wurden beispielsweise Werbevideos für gesunde Lebensmittel produziert, im Fach Technik und Design wurden Barbiepuppen mit einer „menschlichen“ Figur versehen, im Deutschunterricht gab es Erörterungen zu den Themen „Sollten Schönheitsoperationen ab 16 Jahren erlaubt sein, oder nicht?“. Zusätzlich fanden zwei von externen Vortragenden begleitete Projektnachmittage statt (3 Unterrichtseinheiten), an denen jeweils eine Bewegungseinheit im Light-Contact Boxen und eine Einheit im Bereich Ernährung absolviert wurden.



Das Feedback auf die unterschiedlichen Unterrichtseinheiten fiel laut Ines Brunhuber, BSc, BEd, Klassenvorständin an der MS 2 in Marchtrenk sehr positiv aus. **„Die Schüler\*innen hatten viel Spaß und Freude bei den Bewegungs- und Kocheinheiten und es war schön zu sehen, wie sich gute Gespräche zu den jeweiligen Themenschwerpunkten ergeben haben. Dabei geht es nicht darum, den Schülerinnen und Schülern zu erklären, welche Lebensmittel ge-**

<sup>1</sup> Das von FGÖ und Ministerium unterstützte Projekt  
<sup>2</sup> Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

sund, welche ungesund sind und wie viele Minuten sie sich pro Tag bewegen müssen, sondern darum, dass sie Freude an der Bewegung und am Kochen entwickeln und beides gerne in ihren Alltag integrieren.“



#### DIE UNTERRICHTSEINHEITEN IM ÜBERBLICK:

- „Light-Contact BOXING“ und „Ernährung“ (je 70 min)  
Während sich die eine Gruppe bewegt (LC-Boxen), bereitet die andere Gruppe für alle eine gemeinsame Jause nach vorgegebenen Rezepten zu. Nach der Bewegungseinheit wird gemeinsam gegessen und aufgeräumt. 2 Termine (je eine Gruppe kocht, während die andere den Box-Workshop absolviert) Die Jause besteht aus Aufstrichen, Gemüse, Brot und einer Nachspeise.
- „Barbie mit menschlicher Figur“ (2 UE)
- „Gesunde Produkte attraktiv vermarkten“ (Konzeption und Erstellung eines Kurzvideos, mind. 2 UE)

- Diskussion und Verfassen einer Erörterung zum Thema „Schönheitsoperationen“ (2 UE)



#### Weitere Beispiele für Übungen aus dem MODULAREN ANGEBOT „Miteinander Schule gestalten“ (ab der Sekundarstufe 1):

- Erörterungen zu den Themen „Influencerin bzw. Influencer“ oder „Fitness-Studio ab 16?“
- Thema Entstigmatisierung „Was ist normal?“
- Stigmatisierungserfahrungen #bodyshaming
- Drehbuch verfassen (Analyse eines Werbeclips)

Zudem gab es in der Schule einen Elternvortrag zum Thema positives Körper selbstbild und zwei Lehrkräfte der MS 2 Marchtrenk nahmen an einem Online-Workshop zur Errichtung einer „respect-everybody“ (kommentarfreie) Zone teil.

#### Wie geht es weiter?

Um die Nachhaltigkeit über den Projektzeitraum (2023-2024) hinaus zu sichern, werden Konzepte zum standardisierten Vorgehen bei Multiplikatorinnen- und Multiplikatorenschulungen sowie für ein oberösterreich-, bzw. österreichweites Roll-Out entwickelt. Schulen aus ganz Oberösterreich können sich entweder für einzelne Module oder für ein Schulprojekt (Kombination mehrerer Module) beim Institut Suchtprävention melden. Zudem bieten wir für interessierte Schulen in Oberösterreich Workshops und Materialien zur Umsetzung einer kommentarfreien Zone, innerhalb derer es keine Körperkommentare gibt. Jede Schule, jede Klasse aber auch Freizeiträume können eine kommentarfreie Zone werden. Alle Körper dürfen sich dort aufhalten und wohl fühlen.

Neben Lehrkräften und Schüler\*innen werden auch Eltern in das Projekt miteinbezogen. Spezielle Elternvorträge, die von Präventionsexpert\*innen des Instituts Suchtprävention für Schulen in Oberösterreich angeboten werden, beleuchten das Thema Körper selbstbild näher und runden das Angebot „Miteinander Schule gestalten“ inhaltlich ab. Durch die Bündelung der unterschiedlichen Maßnahmen soll das System Schule dabei unterstützt werden, eine Kultur und ein Klima zu schaffen, in dem körperfeindliche und abwertende Kommentare keinen Platz haben. ■

#### DIE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK:

- Coaching und individuelle Begleitung für Lehrkräfte und Schule
- Arbeits- und Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte, wie z.B. die Handbücher „Körper selbstbild und soziale Netzwerke“ und „x.act Essstörungen“ – mit zahlreichen Übungen zum Thema positives Körper selbstbild
- Workshops für Schüler\*innen (u.a. zu den Themen Light Contact Boxing, Breakdance, Körper selbstbild u.v.m.)
- Elternvortrag „Bildschön: Social Media und jugendliche Körperideale“
- Umsetzung der kommentarfreien Zone „respect every-body“ – #kommentarfreieZone (siehe Beitrag S.9)

#### Alle Angebote sind kostenfrei!

Weitere Infos zum Projekt „Miteinander Schule gestalten“:  
[www.praevention.at/miteinander](http://www.praevention.at/miteinander)



#### Pressekonferenz „Miteinander Schule gestalten“



Landeshauptmann-Stellvertreterin Mag. Christine Haberlander präsentierte mit Dr. Rainer Schmidbauer und Ines Brunhuber, BSc. von der MS 2 Marchtrenk das Projekt im Mai 2024 im Rahmen einer Pressekonferenz einer breiten Öffentlichkeit.

„Das Projekt ‚Miteinander Schule gestalten‘ ist ein bedeutender Schritt in die richtige Richtung, um das Selbstbild unserer Jugendlichen zu stärken. In einer Zeit, in der soziale Netzwerke und gesellschaftliche Normen einen enormen Druck auf junge Menschen ausüben, ist es umso wichtiger, dass wir unseren Schülerinnen und Schülern das notwendige Rüstzeug dagegen bereits in der Schule mitgeben. Durch die Kombination von Bewegung, gesunder Ernährung und kritischer Auseinandersetzung mit Körperidealen schaffen wir ein Umfeld, in dem sich Schülerinnen und Schüler wohlfühlen und sich positiv entwickeln können.“, so Bildungs- und Gesundheitsreferentin LH-Stv. Mag. Christine Haberlander.

Foto © Land OÖ/Daniel Kauder

## Nachlese zur Veranstaltung „Miteinander Schule gestalten“

Die Veranstaltung „Miteinander Schule gestalten – für ein positives (Körper)Selbstbild und zur Reduktion des Gewichtsstigmas“ am 8. April 2024 war ein großer Erfolg. Knapp 200 Pädagog\*innen nahmen an der Tagung teil, die eine Kooperation des Instituts Suchtprävention, pro mente OÖ und der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich im Rahmen des FGÖ-geförderten Projekts „Miteinander Schule gestalten“ darstellt. Die Tagung widmete sich zwei zentralen Fragen: Warum ist ein positives Körper selbstbild und die Reduktion des Gewichtsstigmas so wichtig für junge Menschen? Und: Wie kann es gelingen, ein gesundes Körper selbstbild in der Schule zu fördern.

Der Eröffnungsvortrag wurde von Dr. Dagmar Pauli, Chefarztin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, gehalten. „Körperkult, Schönheitsdruck und Schlankeitswahn in gendersensiblen Zeiten“ lautete der Titel ihres Beitrags, in dem sie betonte, dass nicht nur das Individuum, sondern die gesamte Gesellschaft von Essstörungen betroffen sei. Restriktives Essverhalten und die daraus resultierenden Kontrollverluste wie Binge Eating und Bulimie seien weit verbreitet. Besonders junge Mädchen sind durch die hormonellen Veränderungen während der Pubertät und den Einfluss sozialer Medien gefährdet. Dr. Pauli unterstrich die Notwendigkeit, Essstörungen als gesellschaftliches Problem zu erkennen und betonte, dass ein verzerrtes Körperbild, übertriebene Schönheitsideale und exzessive körperliche Betätigung zur Entwicklung solcher Störungen beitragen. Studien aus der Schweiz zeigen, dass immer weniger Jugendliche ihr Gewicht als passend empfinden, obwohl keine Zunahme von Übergewicht oder Adipositas festgestellt wird. Dr. Pauli verwies auf die zunehmende Verbreitung von Orthorexie, dem zwanghaften Streben nach gesunder Ernährung, was ebenfalls zu gestörten Essverhalten führen kann. Der Einfluss sozialer Medien auf das Selbstwertgefühl und das Körperbild junger Menschen sei erheblich und müsse kritisch betrachtet werden. Ein weiterer wichtiger Punkt, den Dr. Pauli ansprach, war die Geschlechtsinkongruenz und die Herausforderungen, denen sich LGBT-Jugendliche gegenübersehen. Der wachsende Anteil an Jugendlichen, die sich als divers identifizieren, und die Rolle sozialer Medien in diesem Kontext wurden thematisiert. Offenes Interesse und Unterstützung im Umfeld, insbesondere in der Familie und durch Peers, sowie eine Nulltoleranzpolitik bei Diskriminierungen in der Schule seien entscheidend für die psychische Gesundheit dieser Jugendlichen.

Der zweite Vortrag, „Es muss einfach alles perfekt sein“, wurde von Dr. Maya Götz, Medienwissenschaftlerin und Medienpädagogin aus München, gehalten. Sie beleuchtete die Selbstdarstellung auf sozialen Netzwerken und deren Auswirkungen auf Jugendliche, insbesondere junge Mädchen. Bearbeitete und veränderte Bilder auf Plattformen wie Instagram werden oft schöner empfunden als das Original, was zu einem negativen Selbstbild führen kann. Dr. Götz wies darauf hin, dass eine hohe Instagram-Nutzung mit depressiven Symptomen, niedrigem Selbstwertgefühl und Körperunzufriedenheit korreliert, unabhängig davon, wie lange die Inhalte konsumiert werden. Sie betonte die Bedeutung feministischer Inhalte und die Notwendigkeit von Gleichstellung als Gegenmaßnahmen gegen den negativen Einfluss sozialer Medien.

denheit korreliert, unabhängig davon, wie lange die Inhalte konsumiert werden. Sie betonte die Bedeutung feministischer Inhalte und die Notwendigkeit von Gleichstellung als Gegenmaßnahmen gegen den negativen Einfluss sozialer Medien.

Mag. Christian Putscher, Ernährungswissenschaftler und Personal Trainer, brachte in seinem Vortrag das Thema „Den eigenen Körper verstehen“ näher. Er erklärte den Zusammenhang zwischen genetischer Veranlagung und täglichen Gewohnheiten und veranschaulichte dies anhand des Beispiels, ob man durch das Training und die Ernährung wie ein Spitzensportler selbst so gut werden könne. Putscher betonte, dass Wissen über die hormonellen Veränderungen in der Pubertät wichtiger sei als das Verständnis von Instagram-Algorithmen. Er hob hervor, dass Ernährungsgewohnheiten vorgelebt werden sollten und dass Kinder bereits vor dem Kindergartenalter ein Bewusstsein für gesunde Ernährung entwickeln.

Am Nachmittag stand das mehrdimensionale Projekt „Miteinander Schule gestalten“ im Mittelpunkt der Beiträge. Dabei wurde zunächst von Frau Mag. Dr. Ekim San, Gesundheitsreferentin des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), die Bedeutung des Projekts für die psychosoziale Gesundheit junger Menschen, einem auch für den FGÖ wichtigem Thema, dargestellt. Institutsleiter Dr. Rainer Schmidbauer erläuterte die grundlegenden Ziele des Projekts, ein positives Körperbild zu fördern und das Gewichtsstigma zu reduzieren. Rainer Schmidbauer wies u.a. darauf hin, dass immer mehr Jugendliche und Erwachsene mit ihrem Körperbild unzufrieden sind, was die Relevanz des Projekts unterstreicht.

Ines Brunhuber, BSc, BEd, Lehrkraft an der MS 2 in Marchtrenk, Mag. Violetta Palka (Institut Suchtprävention) und Dr. Dietmar Bruckmayr, Präsident des OÖ Boxverbandes, gaben Einblicke in ihre praktischen Umsetzungen im Setting Schule. Brunhuber integrierte die Schüler\*innen aktiv in Workshops, entwickelte mit ihnen Videoclips zu gesunden Produkten und organisierte gemeinsame Kochprojekte. Sie diskutierte auch mit den Jugendlichen über Schönheitsoperationen und den Besuch von Fitnessstudios ab 16 Jahren. Dr. Bruckmayr, der Box-Workshops in der MS 2 betreute, betonte die



Rund 200 Lehrkräfte aus ganz OÖ nahmen der Auftaktveranstaltung „Miteinander Schule gestalten“ am 8. April 2024 in Linz teil.

Notwendigkeit professioneller Anleitung bei sportlichen Aktivitäten und warnte vor der unreflektierten Übernahme von Techniken aus sozialen Medien.

Mag. Roland Lehner vom Institut Suchtprävention präsentierte das digitale Escape Game „working sober“, das Jugendliche zur Auseinandersetzung mit Suchtprävention anregt. Das Spiel, das u.a. von Lehrlingen mitentwickelt wurde, thematisiert das bewusste Fortgehen und den Umgang mit Alkohol. Violetta Palka stellte das Konzept „Positives (Körper)Selbstbild – First Date“ vor, das Jugendliche durch Mini-Games in die Thematik einführt. Sie bietet hierzu Workshops für Schulen und Vorträge für Eltern an. Mag. Peter Eberle, Leiter der Abteilung „Schule Elementare Bildungseinrichtungen“ am Institut Suchtprävention, thematisierte die kritische Auseinandersetzung mit Körperbildern in sozialen Netzwerken und erläuterte die Rolle der Algorithmen. Er stellte Übungen vor, die im Unterricht genutzt werden können, um die mediale Darstellung von Körperidealen zu hinterfragen und den Einfluss von sozialen Medien auf das Körperbild zu analysieren.

Evi Ploner und Melanie Kücking von der Südtiroler Präventionsfachstelle „Forum Prävention“ stellten die Kampagne „respect every-body“ vor, die darauf abzielt, Körperkommentare zu vermeiden, da sie Mobbing und Essstörungen fördern können. Die Kampagne soll die Sensibilität und das Bewusstsein für die negativen Auswirkungen solcher Kommentare stärken. Den Abschluss der Tagung bildete ein kurzer Einblick von Mag. Birgit Ziebmayer (Institut Suchtprävention) in einen neuen Elternvortrag zum Thema Social Media und jugendliche Körperideale, der von Schulen gebucht werden kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Veranstaltung „Miteinander Schule gestalten“ ein breites Spektrum an Workshops, Vorträgen und Projekten bot, die den Teilnehmenden praxisnahe Ansätze zur Förderung eines positiven Selbstbildes und zur Reduktion von Gewichtsstigma vermittelten. Die Bedeutung präventiver Maßnahmen und die Rolle der Schule und des sozialen Umfelds wurden hervorgehoben. Für weitere Informationen und Buchungen von Workshops steht das Team des Instituts Suchtprävention zur Verfügung. ■

Foto © Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

# Flow Akut Steyr: 25 Jahre im Zeichen der Vernetzung

Ein Jubiläum der besonderen Art wird heuer in Steyr begangen: Seit einem Vierteljahrhundert, also seit 1999, gibt es hier eine regelmäßige Vernetzungsstruktur aus Prävention, Drogenberatung und der Exekutive, aus der sich das Netzwerk „Flow Akut“ entwickelt hat. Dieses Netzwerk setzt für Jugendliche und junge Erwachsene in schwierigen Lebenslagen hilfreiche Angebote, die heute wichtiger denn je erscheinen.

Was mit einigen Elternvorträgen und informellen Vernetzungstreffen zwischen lokalen Vertretern der Suchtberatungsstelle „X-Dream“, der Stadtpolizei Steyr und des Instituts Suchtprävention begann, hat sich im Laufe der vergangenen 25 Jahre „zu einem unverzichtbaren Werkzeug für Krisen“ entwickelt, wie es Mjr. Peter Eitzenberger, Leiter des Kriminalreferats des Stadtpolizeikommandos in Steyr, im Gespräch mit „fortyfour“ formuliert. Peter Eitzenberger zählt neben DSA Wolfgang Klima (Suchtberatungsstelle „x-dream“, pro mente OÖ) und Herbert Baumgartner, MA (Institut Suchtprävention, pro mente OÖ) zu jenen Protagonisten, die sich bereits im Jahr 1999 mit dem Thema Prävention auseinandergesetzt haben und dieses einzigartige Netzwerk in Steyr mitbegründet haben.

— „Es stand für uns immer die Frage im Vordergrund: Was brauchen Jugendliche, damit sie nicht in eine Suchtentwicklung abgleiten?“

„Da gab es von Anfang an – trotz unserer Verschiedenheit und der unterschiedlichen Fachbereiche – eine offene und wertschätzende Kommunikation“, so Eitzenberger. „Die Zusammenarbeit im Flow Akut Netzwerk hat sicherlich dazu beigetragen, gewisse Vorurteile abzubauen, die es zwischen den Berufsgruppen der Exekutive und der Sozialarbeit gab.“, ergänzt Wolfgang Klima. Nach und nach erweiterte sich die Kooperation. Die Stadt Steyr, regionale Jugend- und Sozialbetreuungseinrichtungen, Streetwork und lokale Präventionsexperten wie Gerald Koller erweiterten den Aktionsradius. Im Jahr 2006 bekam das Netzwerk den Titel, den es noch heute trägt: Flow Akut. Die Themen waren und sind so unterschiedlich wie es die Zeit erfordert. Von der Alkoholprävention bei Unter-16-Jährigen, über riskant konsumierende Jugendliche bis zur Sekundärprävention bei riskantem Drogenkonsum.

„Konzeptionell stehen bei Flow Akut drei Interventionsebenen im Mittelpunkt: Die Zielgruppe von Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen, die riskant konsumieren, die Zielgruppe der Multiplikator\*innen, Eltern sowie der breiteren Öffentlichkeit und last but not least die Politik und strukturelle Rahmenbedingungen“, erläutert Herbert Baumgartner

MA, vom Institut Suchtprävention, der als lokaler Akteur ebenfalls zu den Pionieren des Flow-Akut-Netzwerks zählt, und auch wesentlich zum Gelingen und zum langjährigen Bestand der Kooperation beigetragen hat.

Inhaltlich geht es dabei auf der **ersten Ebene (Konsumierende)** um Information, Reflexion, aber auch um die Schadensminimierung. Maßnahmen wie Workshops, Infolyer, Notfallkärtchen oder partizipative Projekte mit Jugendlichen zählen dazu. Peter Eitzenberger sieht in Flow Akut generell ein hervorragendes Bindeglied zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention: „Auf dieses Netzwerk kann man sich verlassen! Wie zum Beispiel um das Jahr 2007 herum, als es in Steyr mehrere Todesfälle in Zusammenhang mit Substanzkonsum gab. Wir haben dann gemeinsam mehrere Maßnahmen gesetzt, u.a. wurden Notfallkärtchen mit wichtigen Rufnummern und Erste Hilfe Maßnahmen erstellt und dann an Konsumierende verteilt. Das hat sich seither sehr bewährt. Denn die Problemlagen sind leider nicht kleiner geworden.“

Im Bereich der **Multiplikator\*innen (Ebene 2)** steht vor allem die Bildungsarbeit im Fokus. So gab es seit dem Bestehen des Netzwerks zahlreiche Seminare, Workshops, Fachtagungen mit internationalen Referent\*innen sowie Weiterbildungen für Mitarbeiter\*innen von Jugendeinrichtungen, Exekutivbeamten\*innen. Aber auch Veranstaltungen für Eltern und für eine breitere Öffentlichkeit (öffentliche Informationsveranstaltungen, Vorträge, Zeitungsberichte usw.).



Die **dritte Interventionsebene** betrifft die Arbeit in der **strukturellen Prävention**. Herbert Baumgartner sieht darin einen wichtigen Erfolgsfaktor dieser Regionalkooperation: „Das Institut Suchtprävention koordiniert das Netzwerk seit 2004 und da geht es natürlich sehr stark auch um den öffentlichen Raum. Wie begegnet man Phänomenen wie jugendlichem Substanzkonsum im öffentlichen Raum, Ruhestörung, Abhängigkeit usw.? Das betrifft nicht nur illegale Substanzen, sondern auch das Thema Alkohol. Durch die langjährige Kooperation mit der Stadtgemeinde konnten gemeinsam wichtige Impulse gesetzt werden, neben der Jugendarbeit zum Beispiel auch im Bereich der Infektionsprävention (Spritzenautomat und öffentliche Entsorgungsböden) oder auch beim Thema Wohnen für sozial benachteiligte Zielgruppen.“ Zu den wichtigsten Errungenschaften, die durch „Flow Akut“ mit angestoßen werden konnten, zählen für Herbert Baumgartner, dass es nun eine niedrigschwellige Drogeneinrichtung sowie ein Jugendzentrum in Steyr gibt. Dem stimmt auch Wolfgang Klima zu, der ergänzt: „Der Vernetzungs- aber auch der Bekanntheitsgrad ist deutlich gestiegen. Es sind mittlerweile sehr viele Institutionen im Flow Akut Netzwerk dabei und es besteht ein guter Kontakt zur Stadtpolitik. Dadurch konnte in den vergangenen Jahren zum Beispiel das Thema Obdachlosigkeit merklich reduziert werden. Auch während der Corona-Pandemie konnte via Flow Akut jungen Menschen in Notlagen geholfen werden, zum Beispiel durch die Ausgabe von Lebensmittelgutscheinen.“



von links:  
Herbert Baumgartner  
(Institut Suchtprävention,  
pro mente OÖ),  
Wolfgang Klima  
(Beratungsstelle xdream,  
pro mente OÖ),  
Peter Eitzenberger  
(Polizei Steyr)

Foto © Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

Die Arbeitsgrundsätze, Interventionsebenen und Ziele des Netzwerks wurden ebenfalls im Laufe der Zeit erweitert und stellen sich wie folgt dar:

### 3 Interventionsebenen:

- Zielgruppe riskant konsumierende Personen
- Zielgruppe Multiplikator\*innen, Eltern, Öffentlichkeit
- Politik und strukturelle Rahmenbedingungen

### Arbeitsgrundsätze:

- Vernetzung auf breiter Basis – offen nach außen
- Gemeinsames Anliegen, das verbindet und trägt
- Zusammenarbeit trotz unterschiedlicher Aufträge (z. B. Polizei – Streetwork/X-Dream)
- Gegenseitige Wertschätzung und Offenheit
- Verschwiegenheit und sensibler Umgang mit Informationen
- Aufgeteilte Verantwortlichkeiten
- Regelmäßige Treffen 4 – 6x/Jahr + Steuerungsgruppe 2x/Jahr + Projektgruppen

### Ziele des Netzwerks „Flow Akut“

- Regelmäßiges regionales Monitoring über die Situation in Steyr
- Rechtzeitiges Erkennen und Aufgreifen von Trends, Auffälligkeiten und Handlungsnotwendigkeiten
- Erarbeitung von Interventionen und Maßnahmen um auftretenden Trends und Phänomenen zu begegnen
- Verbesserung der Zusammenarbeit unter den beteiligten Einrichtungen
- Kommunikation von Trends und Handlungsnotwendigkeiten an die Stadtpolitik und Information anderer Steyrer Einrichtungen

„Flow Akut Steyr ist das am längsten bestehende regionale Präventionsnetzwerk, das wir betreuen. Wir konnten hier im Laufe von 25 Jahren sehr viel an Felderfahrung generieren. Interventionen, die hier gelingen, gelingen auch in anderen Gemeinden. Das ist schon etwas Besonderes und Herausragendes, weil das Projekt einen Kommunalbezug hat, es partizipativ ist und über viele Jahre beständig weiterentwickelt wurde“, fasst Herbert Baumgartner die Erfolgsgeschichte von „Flow Akut“ zusammen. Mittlerweile sei das Netzwerk fast ein Selbstläufer. Es gibt neben den Steuerungsgruppentreffen mit der Steyrer Stadtpolitik und Stadtverwaltung (2-mal jährlich) auch regelmäßig vier bis fünf Mal jährlich stattfindende Vernetzungstreffen, an denen Vertreter\*innen aller beteiligten Organisationen teilnehmen. Das Interesse ist nach wie vor hoch und der Kreis der teilnehmenden Einrichtungen wird stets größer. Mittlerweile sind es fast 20 lokale Organi-

sationen und Einrichtungen, die sich regelmäßig mit der Thematik befassen und das Netzwerk mit Leben erfüllen.

Ein Fixpunkt waren und sind auch öffentliche Veranstaltungen, wie die Flow Akut Tagungen, die einmal jährlich eine größere lokale Öffentlichkeit erreichen oder Informationsabende, wie etwa der Vortrag des renommierten Suchtexperten Dr. Reinhard Haller im Jahr 2018, bei dem der Stadtsaal in Steyr mit über 800 Personen fast aus allen Nähten platzte. Fix ist, dass es auch diesen Herbst, nicht nur anlässlich des Jubiläums, wieder eine öffentliche Veranstaltung geben wird. Am 20.11.2024 wird der bekannte Kinder- und Jugendpsychiater und Buchautor Prim. Dr. Paulus Hochgatterer in Kooperation mit dem Museum Arbeitswelt Steyr einen Vortrag zum Thema „Jugend unter Druck – Kinderschutz in schwierigen Zeiten“ halten. ■

### Statement – Flow Akut



„ Mit dem Angebot Flow akut vernetzen sich Steyrer Sozialeinrichtungen und Polizei sowie die Kinder- und Jugendhilfe des Magistrats Steyr. Für das Erkennen von Trends und Problemlagen und damit für eine rasche Reaktion seitens der Stadt Steyr ist dieses einzigartige Bündnis mittlerweile unverzichtbar. Danken möchte ich Gerald Koller und Vizebürgermeister a.D. Walter Oppl, ohne deren Weitsicht und Pioniergeist es Flow akut nicht geben würde. Die Zusammenarbeit im Bereich Information und Sensibilisierung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen über Suchtgefährdung beugt vor, dass junge Menschen in die Sucht abrutschen. Ebenso wichtig für die Stadt ist der Fokus auf Personen, die akut Drogen konsumieren, sei es im Bereich Infektionsprävention oder im Umgang mit Drogenkonsum im öffentlichen Raum. Ich hoffe, dass dieses erfolgreiche Vernetzungsprojekt noch viele weitere Jahre mit so hohem Engagement weitergeführt wird. Herzlichen Dank an alle, die im Netzwerk Flow akut aktiv sind!

Vizebürgermeister Dr. Michael Schodermayr



Foto © Hannes Ecker

# Im Zeichen der Vielfalt

Die Jugendtagung 2024 – eine Kooperation von Institut Suchtprävention, pro mente OÖ und Verein ISI – war auch heuer ein toller Erfolg! Rund 400 Personen – vorwiegend aus dem Bereich der außerschulischen Jugendarbeit – waren am 19. März 2024 bei unserer diesjährigen Online-Veranstaltung zum Thema „Orientierung in der Vielfalt – Perspektiven jugendlicher Identitätsentwicklung“ mit dabei.

Der renommierte Sozialwissenschaftler Prof. Dr. Klaus Hurrelmann eröffnete die Tagung inhaltlich mit einem anschaulichen Vortrag zur jugendlichen Identitätsentwicklung. Die Entwicklung einer eigenen Identität gleiche laut Hurrelmann der Erschaffung eines Kunstwerks. In einer hochkomplexen, verletzlichen Welt sei der Weg zum authentischen Erleben der eigenen Identität für junge Menschen nicht einfacher geworden. Denn einerseits stünden der Jugend zwar ungewöhnlich viele attraktive Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt offen und auch auf sozialer Ebene gebe es gegenwärtig ungleich mehr Möglichkeiten und Freiräume als zu früheren Zeiten, Identität, Beziehungen, Geschlecht nach freiem Willen zu gestalten. Andererseits wird der grundsätzlich jugendliche Zukunfts-Optimismus getrübt durch unsichere materielle Aussichten, die nicht mehr das bisher gängige Muster zeigen.

Das bekannte Konzept der Entwicklungsaufgaben, das Klaus Hurrelmann wesentlich geprägt hat, beinhaltet vier wesentliche Bereiche: Von der Qualifizierung im Sinne von (Aus)Bildung, über die Gestaltung von Beziehungen und einer adäquaten Konsumfähigkeit bis zur Teilhabe an politischen Prozessen. Die Bewältigung dieser Aufgabenbereiche stelle aus sozialisationstheoretischer Perspektive das Kernziel dar, bringt aber gleichzeitig eine enorme Anforderung mit sich, weil sich in jedem dieser Bereiche der Anspruch und die Komplexität erhöht haben.

Daher sei es auch wichtig die vorhersehbaren „Wege des Scheiterns“ zu betrachten, die mit diesen Aufgaben einhergehen, wenn die eigenen Ansprüche an die „Ich-Identität“ nicht erfüllt werden können. Diese können sich wie Druckventile „entladen“. Nach innen (Depressionen, Angststörungen,...), nach außen (Aggression, Gewalt, Hyperaktivität,...) oder evasiv („Flucht“, z.B. in Drogen oder Verhaltenssuchte). Aus Sicht der Prävention sei es wichtig, Jugendlichen transparente Informationen bereitzustellen, um sie bei der Bewältigung dieser Herausforderungen zu unterstützen.

Im zweiten Vortrag des Tages gab die klinische und Gesundheitspsychologin Diana Klinger, MSc MA MA, die an der Klinisch-psychologischen Ambulanz der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Medizinischen Universität Wien tätig ist, einen Überblick über die Komplexität der Themen „Geschlechtsidentität und Geschlechtsentwicklung“. Dabei wurden nicht nur grundlegende Begriffe rund um Geschlechtervielfalt jenseits der binären Kategorisierung männlich – weiblich erläutert, sondern darüber hinaus auch



die biologische Geschlechtsentwicklung sowie die Geschlechtsidentität aus entwicklungspsychologischer Perspektive beleuchtet.

Ein relevanter Aspekt des Vortrags war auch die Erörterung der Zusammenhänge zwischen Geschlechtsidentität und psychischer Gesundheit, wobei sich hier laut Klinger bei transgener Jugendlichen erhöhte Risiken für psychische Störungen zeigen. Dazu zählen etwa Depressionen, Angststörungen, aber auch Störungen des Sozialverhaltens, ADHS oder Essstörungen. Zudem würden sich auch deutlich erhöhte Raten bei selbstverletzenden oder suizidalen Verhaltensweisen zeigen. Häufig berichten Jugendliche, die geschlechtlicher Minderheiten angehören auch von Diskriminierungserfahrungen, Mobbing und familiärer Ablehnung. Daher sei es laut Diana Klinger dringend nötig die Akzeptanzförderung in allen Gesellschaftsbereichen zu stärken. Last but not least wurde im Vortrag auch der gesellschaftspolitische Umgang mit dem Thema Geschlechtervielfalt in Österreich beleuchtet.

Christian Walzl, BA, Streetworker, Einrichtungsleiter und transgener Person, schilderte in seinem authentischen, praxisnahen Beitrag wichtige Aspekte für den Umgang mit transgener Jugendlichen in Einrichtungen der Jugendarbeit. Ein wichtiger Ansatz beim Thema Geschlechtervielfalt in Jugendeinrichtungen sei die gemeinsame Reflexion, aber auch „Probierräume“, die frei von Diskriminierung und Gewalt sind und beispielsweise die Möglichkeit bieten bei Unsicherheiten in einem geschützten Rahmen Themen zu besprechen. Solche Räume zu schaffen, sei entweder physisch oder zeitlich möglich. Geschlechtliche Vielfalt sei laut Christian Walzl jedoch immer noch mit „Minderheitenstress“ gekoppelt. Daher wäre es umso wichtiger einen „Normalisierungsansatz“ anzustreben. Da es in Jugendzentren oder anderen Einrichtungen für Jugendliche auch viele junge Menschen gebe, die dem Thema geschlechtliche Vielfalt ablehnend gegenüberstehen oder sich vielleicht auch transphob äußern, sei es wichtig durch ein klares Regelwerk Personen, die sich außerhalb des binären Geschlechtsspektrums befinden, vor Mobbing oder Diskriminierung zu schützen. Grundsätzlich sollten alle Jugendlichen, und somit auch jene, die nicht in der „queeren Bubble“ sind, einen Rahmen vorfinden, in dem sie sich wohl fühlen. „Informieren statt Belehren“ ist in diesem Zusammenhang für Walzl ein Schlüssel zum Erfolg. Auch die in Bezug auf Geschlechtervielfalt verantwortungsbe-

wusste, gewaltfreie Sprache sei hier entscheidend und gehöre zur Best Practice.

Der abschließende Vortrag der Tagung wurde von Prof. Dr. Daniel Hajok gehalten, einem erfahrenen Experten im Bereich des Kinder- und Jugendmedienschutzes. In seinem Vortrag „Jugend in der digitalen Welt“ skizzierte Hajok die tiefgreifenden Veränderungen, die die Digitalisierung auf die Bedingungen, unter denen Jugendliche heute heranwachsen, ausübt. Konstante Faktoren wie Zeit mit Freunden, persönlicher Erfolg und Entspannung (Chillen) würden zwar nach wie vor eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden von Jugendlichen spielen. Gleichzeitig haben sich jedoch die Herausforderungen, wie Leistungsdruck und Zeitmangel, weiter verschärft.

Hajok hob sechs zentrale Elemente hervor, die die Rahmenbedingungen für Jugendliche in der digitalen Welt verändern. Dazu zählt u.a. die zunehmende Schwierigkeit, geschützte Räume zur Entfaltung und zum Experimentieren zu finden, da das Leben von Jugendlichen heute stark von digitaler Präsenz geprägt ist. Er sprach auch von veränderten Zeitstrukturen, die sich als „Beschleunigung“ darstellen und zusätzlichen Stress verursachen. Er hob auch den Bedeutungsverlust klassischer Sozialisationsinstanzen wie Schule und Elternhaus hervor, die gegenüber Medien und Peers immer mehr an Einfluss verlieren. Dies berge v.a. deshalb Risiken, da die Identitätsbildungsprozesse im digitalen Zeitalter riskanter geworden seien als in früheren Jahrzehnten. Hajok schloss seinen Vortrag mit der zentralen Botschaft, dass die Pädagogik den Entwicklungen im digitalen Raum oft hinterherhinken und negative Erfahrungen jugendlicher in Netz daher nur schwer verhindern kann. Deshalb sei es umso wichtiger, den Selbstschutz und die Fähigkeit zur Bewältigung dieser Erfahrungen zu fördern. Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen ist dabei eine wesentliche Voraussetzung.

Zusammenfassend lässt sich anhand dieser überaus kurzweiligen Tagung festhalten, dass sich die Welt in der heute Jugendliche aufwachsen höchst komplex darstellt – mit einer Fülle an Möglichkeiten zur Selbstentfaltung – jedoch auch mit einer Vielzahl von Risiken. Eltern und Erziehende können diese Risiken insofern minimieren als sie den Kindern ein Rüstzeug mitgeben, mit dem sie ihren Alltag – analog und digital – gut bewältigen können. ■

Foto © MichaelBerlino/Adobe Stock

Fotos © pressmaster/Adobe Stock, testflight/photocase

# Betriebliche Suchtprävention: Wann sollten Unternehmen Kontakt zu einer Alkohol- oder Suchtberatungsstelle aufnehmen?



**Beschäftigte mit einem riskanten Umgang mit Suchtmitteln fordern Betriebe heraus. Auch bei viel gutem Willen sind irgendwann die Grenzen der eigenen Belastbarkeit und Kompetenz erreicht. Spätestens dann sollten Profis von Alkohol- und Suchtberatungsstellen hinzugezogen werden.**

Sie können Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen, wenn...

- Sie als Vorgesetzte von suchtfährdeten Mitarbeiter\*innen Unterstützung benötigen.
- Beschäftigte trotz mehrmaliger Ansprache ihren Konsum von Suchtmitteln nicht reduzieren (können) und Sie Hilfe vermitteln möchten.
- Sie sich als Arbeitskolleg\*in von einer riskant konsumierenden Person belastet fühlen.
- Sie als Vertreter\*in der Personalabteilung eine Kooperation mit regionalen Hilfseinrichtungen initiieren möchten.

Alkohol- und Suchtberatungsstellen beraten betroffene Arbeitnehmer\*innen kostenlos, auf Wunsch auch anonym und an deren Bedürfnissen orientiert. Abstinenz ist dabei nicht das einzig mögliche Ziel.

Oft geht es auch erstmal darum, den eigenen Umgang mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu reflektieren oder abzuklären, ob das eigene Spiel- oder Kaufverhalten noch im grünen Bereich ist. Beratungsstellen begleiten aber nicht nur betroffene Beschäftigte, sie bieten auch Coaching für Vorgesetzte an. Diese können die Auffälligkeiten des Mitarbeiters/der Mitarbeiterin schildern und gemeinsam mit erfahrenen Berater\*innen die nächsten Schritte entwickeln oder anstehende Gespräche vorbereiten.

Und auch für Arbeitskolleg\*innen kann es hilfreich sein, jemandem die eigene Belastung zu erzählen, Ideen zu entwickeln, wie der riskant konsumierenden Person am besten geholfen werden kann und eigene Grenzen zu erkennen.

Viele Unternehmen führen in Ihren Stufenplänen für suchtmittelbedingte Probleme am Arbeitsplatz die Empfehlung bzw. Auflage an, eine Alkohol- oder Suchtberatungsstelle aufzusuchen. Damit stellt die Intervention des Betriebes oft die Weichen, damit Suchtgefährdete erstmals ans Hilfesystem andocken. ■

Nähere Infos zu Stufenplänen finden Sie unter:  
[www.stepcheck.at/betrieb/intervention](http://www.stepcheck.at/betrieb/intervention)



Unterstützung finden Sie bei den Beratungsstellen in OÖ:  
[www.praevention.at/help](http://www.praevention.at/help)



Infos zum Thema Suchtprävention im Betrieb:  
[www.stepcheck.at](http://www.stepcheck.at)



## STEPCHECK



Die Website [www.stepcheck.at](http://www.stepcheck.at) bietet Betrieben und Schulen Unterstützung im Umgang mit suchtfährdeten Personen. Verantwortungsträger\*innen bekommen praxisnahe Handlungsanleitungen, um

- riskanten Substanzkonsum und Suchtgefährdung zu erkennen
- Probleme anzusprechen
- Schritt für Schritt zu intervenieren

Ergänzend zu schrittweisen Interventionsleitfäden enthält die Seite Videos, Checklisten, Rechtsinformationen und Links.

Reinklicken lohnt sich – nicht nur im akuten Anlassfall!

### 25 Jahre „Peer Education“ an oö. Schulen

Seit 1999 unterstützt das Land Oberösterreich das erfolgreiche „Peer Education“-Projekt zur Suchtprävention, durchgeführt vom Institut Suchtprävention, pro mente OÖ an oö. Schulen. In 25 Jahren hat dieses Programm fast 2000 Schüler\*innen der 9. und 10. Klassen zu „Peer Educators“ ausgebildet, die ihr Wissen an Mitschüler\*innen weitergeben. Dies stärkt das Bewusstsein für Suchtrisiken und verbessert das Schulklima. Das „Peer Education“-Projekt setzt auf die besondere Rolle von Gleichaltrigen in der Jugendzeit, um effektiv über Suchtprävention zu informieren. Jugendliche hören oft eher auf ihre Altersgenossen als auf Erwachsene, was Peers besonders wirkungsvoll macht.



Gemeinsam mit den Schülerinnen Mira Mittermair und Anika Schiener von der HBLA für künstlerische Gestaltung in Linz präsentierten Bildungs- und GesundheitsreferentIn LH-Stv. Mag. Christine Haberlander und Institutsleiter Dr. Rainer Schmidbauer in einer Pressekonferenz dieses erfolgreiche Projekt der Suchtprävention.

### 50 Jahre Kriminalprävention in Österreich



Chefinspektor Harald Pölz mit Institutsleiter Dr. Rainer Schmidbauer und Dieter Geigle, MA (Institut Suchtprävention) bei der Festveranstaltung in Wien (v.r.n.).

Am 4. Juni 2024 feierte das Bundeskriminalamt mit einem Festakt im Innenministerium in Wien 50 Jahre Kriminalprävention. Dabei wurde nicht nur in die Vergangenheit geblickt, sondern auch die Zukunft der Kriminalprävention skizziert.

Neben zahlreichen Ehrengästen, waren auch Chefinspektor Harald Pölz, Leiter der Kriminalprävention in Oberösterreich und – als Gastreferent zum Thema Suchtprävention und Polizei – Dr. Rainer Schmidbauer, Leiter des Instituts Suchtprävention bei dieser Jubiläumsveranstaltung vor Ort. Weitere Informationen zu diesem Festakt finden sich auf der Website des Bundeskriminalamts: [www.bundeskriminalamt.at](http://www.bundeskriminalamt.at)



### Nicht mehr am Institut ...



Mag. Rudolf Gruber hat im Mai seine Tätigkeit am Institut Suchtprävention beendet. Er war Mitglied des Kernteams aus dem Gründungsjahr 1994 und kann daher mit Fug und Recht als „Pionier der Suchtprävention“ bezeichnet werden, der viele erfolgreiche Projekte mitgeprägt hat. Rudolf Gruber hat in den vergangenen drei Jahrzehnten nicht nur zahlreiche Leitungsfunktionen in unterschiedlichen Bereichen ausgeübt, sondern war auch stets mit Herz und Leidenschaft in ganz Oberösterreich unterwegs als Vortragender, Seminar- und Workshop-Leiter oder als Ansprechperson im Schul- und Kommunalbereich. Für die nun anstehende „After Work Time“ wünschen wir an dieser Stelle nochmals alles erdenklich Gute!!

### ready4life: Österreich-Treffen in Linz

ready4life ist ein Coaching-Programm für Jugendliche und junge Erwachsene zur

- Förderung von Stress- und Sozialkompetenzen
- Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber riskantem Substanzkonsum (Alkohol, Tabak, Cannabis)
- Vorbeugung einer problematischen Nutzung im Bereich „Social Media und Gaming“
- Förderung einer gesunden Körper selbstbilds und Motivation zu mehr Bewegung

Auf Einladung unseres Instituts fand am 3. September 2024 dazu in Linz ein Treffen mit den „ready4life“-Verantwortlichen aus allen neun Bundesländern statt. Ziel der Zusammenkunft waren neben dem persönlichen Erfahrungsaustausch u.a. die Vorstellung von „ready4life goes School“ in Oberösterreich sowie die Präsentation der aktualisierten App, die ab sofort verfügbar ist!



ready4life-Expert\*innen aus allen neun Bundesländern trafen sich Anfang September in Linz

### „euro net“ Netzwerk-Konferenz 2024

Herbert Baumgartner, MA, Stv. Leiter des Instituts Suchtprävention, nahm als Österreich-Vertreter von 5. bis 7. Juni 2024 in Dortmund bei der internationalen „euro net“-Konferenz teil. „euro net“ ist ein europäisches Netzwerk für praxisorientierte Suchtprävention.

Bei der Konferenz ging es u.a. um Zukunftsperspektiven und Ziele des europäischen Expert\*innen-Netzwerks, die in den nächsten Jahren umgesetzt werden sollen. Derzeit arbeiten in „euro net“ 18 Partner\*innen aus unterschiedlichen europäischen Staaten zusammen.



Foto © euronet

### Neuzugänge am Institut

Seit Jahresbeginn 2024 hat die langjährige pro mente Kollegin **Mag. Sonja Hörmanseder**, die zuvor u.a. als Leiterin der Krisenhilfe OÖ tätig war, im Fachbereich Familie die Aufgabenbereiche von Thomas Wögerbauer übernommen, der seine Tätigkeit am Institut Suchtprävention beendet hat.



**Katharina Mittermüller, MA** arbeitet seit September 2024 in der Abteilung Arbeitswelt und Außerschulische Jugend, wo sie Ansprechpartnerin für den Bereich Lehrlingswesen ist. Erfahrungen im Bereich der Suchtprävention konnte sie u.a. als freiberufliche Trainerin am Institut sammeln.



Mag. Tanja Schartner, MA hat nach über 14 Jahren ihre Tätigkeit am Institut Suchtprävention beendet. Im Rahmen ihrer Tätigkeit hat sie v.a. im Bereich der betrieblichen Suchtprävention und der außerschulischen Jugend nicht nur zahlreiche Projekte betreut, sondern auch selbst viele Initiativen erfolgreich gestartet und mitgeprägt! Alles Gute natürlich auch an dieser Stelle!

## Zwischen Smartphone und Sahnehäubchen

Im Portrait: David Vogl, MSSc

David Vogl ist ein gefragter Mann am Institut Suchtprävention. Das liegt nicht nur an seiner freundlichen und positiven Ausstrahlung, sondern vor allem an seinem Fachwissen zu den stets aktuellen Themen Lebenskompetenzförderung und Digitaler Medienkonsum. Unser Kollege ist dazu im Rahmen von Schulungen für Lehrkräfte als auch als Referent bei Elternvorträgen an Schulen in ganz Oberösterreich unterwegs. Vor allem im Zuge von „zusammen.wachsen“, einem sucht- und gewaltpräventiven Unterrichtsprogramm für Volksschulen, für das er seit seinem beruflichen Einstieg am Institut Suchtprävention im Jahr 2020 als Projektleiter verantwortlich ist. Dass David Vogl einmal in diesem Bereich arbeiten wird, war jedoch alles andere als vorbestimmt. Einer abgeschlossenen Ausbildung zum Konditormeister mit über einem Jahrzehnt Berufserfahrung folgte erst mit Ende 20 ein Soziologiestudium, das ihn über Stationen in England und Gallneukirchen schließlich an unser Institut nach Linz führte.

Das berufliche Sahnehäubchen ist dabei für David vor allem die Möglichkeit eines selbstbestimmten und kreativen Arbeitens sowie der persönliche Kontakt mit Lehrkräften und Eltern: „Ich sehe das als großes Plus, denn ich vermittele ja in meinem Beruf nicht nur Wissen, sondern lerne durch die Diskussionen auch selbst immer etwas dazu“, so David Vogl, der vor allem beim Thema „Digitaler Medienkonsum“ viel Gesprächsbedarf ortet. „Ein für mich sehr wichtiger Aspekt in diesem Zusammenhang ist, dass man vor allem die Eltern bestärkt, dass sie hier nicht machtlos sind und dass es nicht den einen Weg gibt, sondern der Umgang mit digitalen Medien ein Thema darstellt, das sowohl für Kinder als auch für deren erwachsene Bezugspersonen auf sehr unterschiedliche Art und Weise gut bewältigbar ist.“ Als vierfacher Vater weiß David Vogl wohl nur zu gut wovon er spricht. Sinnvolle Alternativen zu Smartphone & Co. kennt unser Kollege aus seinen Freizeitbeschäftigungen ebenfalls bestens. Neben dem Fußballsport und



dem Reisen, z.B. gerne in die USA, zählt für David Vogl vor allem das Bewältigen von Klettersteigen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade zu einer beliebten Freizeittätigkeit. Das erhöht nicht nur die Fitness sondern auch Davids Level an psychischer Gesundheit - und davon kann man bekanntlich nie zu wenig haben!

## Medientipps



**Die anderen Geschlechter - Nicht-Binarität und ganztrans\* normale Sachen**  
Dagmar Pauli, München, 2023

Dr. Dagmar Pauli, Chefarztin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, die auch mit einem Online-Vortrag im Rahmen unserer Veranstaltung „Miteinander Schule gestalten“ zu Gast war, widmet sich in ihrem jüngsten Buch dem Thema Geschlechtsidentitäten. Darin zeigt sie auf, dass die aktuelle und medial aufgeputschte Debatte über die Rechte von trans Menschen oft polemisch geführt wird und an den eigentlichen Fragen vorbeigeht: Wie können wir Menschen mit diversen Geschlechtern und Geschlechtsidentitäten ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen? Wie können wir junge Menschen sorgfältig auf dem Weg begleiten, ihre eigene Identität zu finden und zu leben? Was ist überhaupt das Geschlecht und wie wird es definiert? Und was ist Nicht-Binarität – gibt es das nur in einer binären Welt? Können Menschen, und wenn ja, ab welchem Alter selbst über ihr Geschlecht entscheiden? Das Buch „Die anderen Geschlechter - Nicht-Binarität und (ganz) trans\* normale Sachen“ greift diese Fragen auf und sucht zusammen mit jungen und diversen Menschen nach Antworten. Es ist ein Buch, das der jungen Generation eine Stimme geben und der älteren Generation helfen soll, diese anzuhören – ein Beispiel für den notwendigen Dialog, der Veränderungen möglich macht.



**SIZE ZERO – Essstörungen verstehen, erkennen und behandeln**  
Dagmar Pauli, München, 2018

Schnell kann eine Diät in eine Essstörung – Magersucht oder Bulimie – kippen. Insbesondere junge Frauen sind davon betroffen. Mit den sozialen Medien hat sich die Zahl der Erkrankten noch einmal dramatisch erhöht. SIZE ZERO – die weibliche Körpergröße Null (32 bzw. XXS) – wurde zum Synonym für übertriebenen Schlankeitswahn und Selbstdarstellungen auf Online-Plattformen mit Vorher-Nachher-Selfies. Die Kinder- und Jugendpsychiaterin Dagmar Pauli, renommierte Expertin für Essstörungen bei Jugendlichen, geht diesen Zusammenhängen auf den Grund, benennt Ursachen und Verantwortliche und zeigt Auswege aus der Essstörungsfalle auf. SIZE ZERO wendet sich an Betroffene und Gefährdete: Junge Menschen, die Selbstzweifel haben und sich nach Bestätigung sehnen, deren Gehirne von klein auf mit Bildern zugekleistert wurden von superdünnen Stars und Modells. Jugendliche, die in einer Welt von „guten und schlechten Fettsäuren“ aufgewachsen sind und deren Eltern sich bereits mit Diäten aller Art beschäftigt haben. SIZE ZERO richtet sich aber genauso an diese Eltern selbst. Die – auch ohne die Ursache der Essstörung zu sein – viel zur Gesundheit ihres Kindes beitragen können. Und SIZE ZERO wendet sich an die Gesellschaft und die Politik: Was tun wir, damit unsere Kinder nicht mehr dem Schlankeitswahn erliegen?



**Familie am Tisch, Für ein neues Miteinander – beim Essen und darüber hinaus**  
Christine Ordnung, Georg Cadeggiani, München, 2023

Alle Themen, die in einer Familie vorkommen und verhandelt werden, treffen sich am Esstisch. Hier wird nicht nur gegessen, es wird auch gespielt, gelernt und gearbeitet, Neues ausprobiert, gelacht, geschwiegen und gestritten. Christine Ordnung, Familientherapeutin und enge Mitarbeiterin von Jesper Juul, und der Journalist und siebenfache Vater Georg Cadeggiani begleiten mit diesem Buch Eltern am Familientisch: Welches Potenzial steckt in Streit? Was hilft, damit jede und jeder einen guten Platz findet? Warum sind wir erlernten Mustern aus der eigenen Kindheit selten so ausgeliefert wie dort? Das Buch schärft den Blick dafür, was wirklich zählt – am Familientisch und darüber hinaus.



**Beschleunigen wir die Resonanz! Bildung und Erziehung im Anthropozän**  
Hartmut Rosa, Berlin, 2024

Mit seiner Publikation „Resonanz“ (erschienen 2019) hat Hartmut Rosa ein Konzept vorgeschlagen, um der hegemonialen und verdinglichenden Beschleunigung des Renten- und Spekulationskapitalismus entgegenzuwirken. Ihm zufolge wird die tiefgreifende Umgestaltung unserer Gesellschaften nur dann gelingen, wenn wir uns darauf einlassen, ein neues Verhältnis zur Welt einzugehen, das von einer »responsiven« Beziehung zu ihr geprägt ist. Worin könnte diese Resonanz konkret bestehen? Und vor allem, wie könnte sie der jüngeren Generation helfen, mit der Realität des Anthropozäns zu leben? Im Gegensatz zur Erziehung zur »Nachhaltigkeit« scheint Resonanz ein neues Paradigma zu sein, das eine andere Welt hervorbringen kann, in der sich Menschen und Nicht-Menschen nicht mehr gegenüberstehen würden. Es ist an der Zeit, so Rosa, darauf zu hören, was die Welt uns zu sagen hat...

### TIPP:

Alle erwähnten Bücher können in der Fachbibliothek am Institut Suchtprävention kostenlos entlehnt werden.

### Öffnungszeiten:

**Mo-Do:**  
8:30–12:00 Uhr und  
13:00–16:00 Uhr  
**Fr:**  
8:30–12:00 Uhr  
**Schulferien:**  
8:30–12:00 Uhr

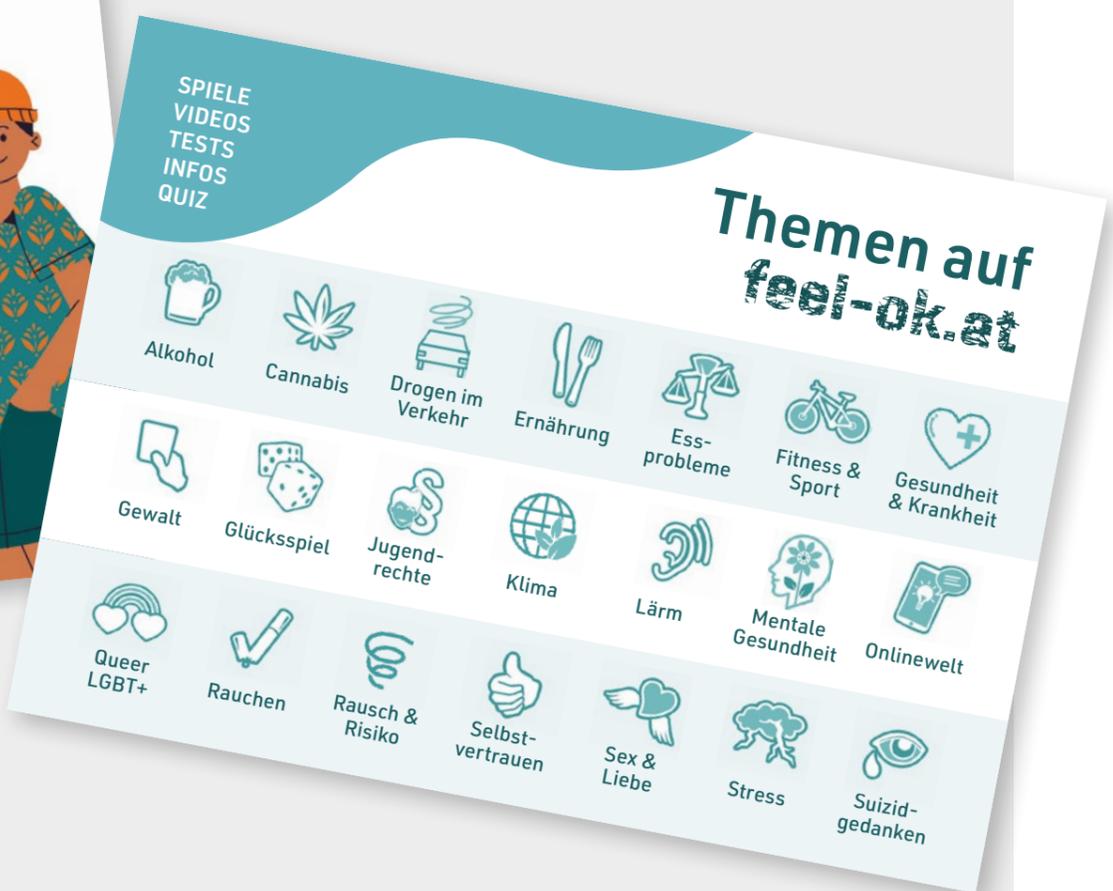
Online-Katalog:  
[praevention.at/bibliothek](http://praevention.at/bibliothek)



# feel-ok.at

## Digitale Jugend-Plattform für Gesundheit und Wohlbefinden

institut  
sucht  
prävention  
pro mente OÖ



Die Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ und das Institut Suchtprävention, pro mente OÖ sind Teil eines internationalen Netzwerks für Gesundheitskompetenz:

Was tut mir gut? Welche Rechte habe ich? Wo gibt es Hilfe? Gerade in Zeiten, in denen Jugendliche mit vielfältigen Krisen und Herausforderungen konfrontiert sind, sind Gesundheitskompetenz, Resilienz und das Erlernen einer gesunden Lebensführung besonders wichtig.

Mit [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) steht Jugendlichen eine umfassende und kostenlose Online-Plattform zur Verfügung, die fundierte Informationen rund um Gesundheit, Jugendrechte und Lebenskompetenz vermittelt. Die Website richtet sich an junge Menschen im Alter von 12 bis 18 Jahren und soll ihnen helfen, gesundheitsrelevante Entscheidungen bewusst und selbstbestimmt zu treffen.

Als internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche wird [feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) von Styria vitalis seit 2004 österreichweit koordiniert, dahinter steht ein Netzwerk aus zahlreichen Fach-Institutionen im deutschsprachigen Raum. Sie sind für die Qualität und Aktualität, sowie die Bekanntmachung der Inhalte von [feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) zuständig.

### Was Jugendliche beschäftigt

Das breite inhaltliche Spektrum der Online-Plattform spiegelt die Themenwelt junger Menschen, wird beständig erweitert und greift jugendrelevante Trends auf.

- **Körperliche und psychische Gesundheit:**  
Von Ernährung, Bewegung, Sexualität bis hin zu psychischen Belastungen wie Stress, Angst oder Depression.
- **Suchtprävention:**  
Aufklärung über Substanzen wie Alkohol, Nikotin und Drogen sowie Tipps, wie Jugendliche einem problematischen Konsumverhalten vorbeugen können.
- **Soziale Kompetenzen:**  
Themen wie Mobbing, Konfliktbewältigung und der Umgang mit Freundschaften und Beziehungen.
- **Rechte und Schutz:**  
Infos über die Kinder- und Jugendrechte der UN-Kinderrechtskonvention bis hin zu den Jugendschutzgesetzen der einzelnen Bundesländer.
- **Lebensplanung:**  
Informationen zu Schule, Beruf, Finanzen und persönlichen Zielen.

### Wissenschaftlich fundiert und jugendgerecht

Die Internetplattform bündelt in einer jugendgerechten Sprache das Fachwissen des institutionellen Netzwerkes und bietet Informationen über gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an. Alle Inhalte sind wissenschaftlich geprüft und an die Lebenswelt von Jugendlichen angepasst. Die Informationen werden in einer verständlichen, ansprechenden und interaktiven Form aufbereitet, sodass Jugendliche nicht nur lernen, sondern auch Spaß daran haben, sich mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen. Ein Wegweiser vermittelt themenbezogene Beratung und Hilfe in der Nähe.

### Zusätzliche Angebote für Pädagog\*innen und Eltern

Auch für Lehrpersonen und Eltern bietet die Website eine wertvolle Ressource. Spezifische Materialien, Unterrichtsideen und Hintergrundinformationen helfen dabei, Gesundheitsthemen mit Jugendlichen im Schul- oder Familienumfeld aufzugreifen und zu vertiefen.

→ [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)

