

IDEENBÖRSE Kooperationsinitiativen

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

Wenn Sie aktiv werden möchten, melden Sie sich bitte beim Projektbüro. Die Mitarbeiter*innen unterstützen Sie gerne bei der Einreichung Ihrer Kooperationsinitiative! Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt Sie bei der Finanzierung von Sachaufwänden wie auch bei Kosten von externen Trainer*innen mit bis zu 3.000 Euro.

Kontakt und weitere Infos unter:

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

THEMA: SEELISCHE GESUNDHEIT

Gewaltfreie Kommunikation

In mehrteiligen Workshops lernten Jugendliche, ihre Konflikte bewusst wahrzunehmen. Mit Hilfe von Methodentools der gewaltfreien Kommunikation und theaterpädagogischen Methoden wurden die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrgenommen und Konflikt-Lösungskompetenzen erarbeitet. Das fördert nicht nur den sozialen Zusammenhalt in der Klasse, sondern beugt auch Mobbing vor und fördert die seelische Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Gruppe setzte sich aus Schüler*innen mit Lehrplan der Allgemeinen Sonderschule und Jugendlichen mit Autismusspektrumsstörung zusammen.

Initiator*in: MA56 Wiener Schulen SZ-FIDS



© Dana Csapo

Gender, Sexualität und Gesundheit – Partizipative Sexualpädagogik im Jugendtreff

Dem Jugendtreff Juvivo im 3. Bezirk war es ein Anliegen, einen Gegenpol zu dem oft sehr trockenen und „biologischen“ Aufklärungsunterricht zu setzen. Es wurden sexualpädagogische Materialien für die Jugendlichen bereitgestellt, um Fragen zum Thema Liebe, Sexualität und Körper zu beantworten. Begleitend wurden passende Angebote gesetzt. In den Monaten Oktober bis Dezember gab es monatlich je einen Workshop zu den Themen „Körper und Zyklus“, „Weibliche Lust“ und „Partizipation – Offene Fragen“.

Initiator*in: JUVIVO – Es lebe die Jugend!



© Birte Svenja Titze

Antiaggressions- und Gewalttraining

Im Rahmen eines Schwerpunktmonats mit dem Thema Gewalt lag der Fokus auf dem theoretischen Input und der Auseinandersetzung mit dem Wort Gewalt und was alles dazu gehört (Mobbing, unterlassene Hilfe, zuschauen statt Hilfe holen etc.). Drei Trainer*innen von „Krav Maga Austria“ unterstützten die Jugendlichen dabei, andere Wege der Konfliktlösung kennenzulernen und ihre Aggressionen abzubauen.

Initiator*in: Verein Wiener Jugendzentren

„Mehr Bewusstsein für Gesundheit!“

Im Rahmen von insgesamt acht Workshop-Nachmittagen setzten sich die weiblichen Besucherinnen des Jugendzentrums „Sale für Alle“ mit den Themen „Stärkung des Selbstwertes“ und „Gesundheitsbewusstsein“ auseinander. Unter Anleitung einer externen Trainerin vom Verein „drehungen“ wurde das Selbstbewusstsein, die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen erlernt und geübt. Außerdem wurde anhand von Theater-Workshops mit Theaterpädagoginnen das Theaterprojekt mit dem Titel „Körperbewusstsein & Gesundheit“ umgesetzt. Dabei lag der Fokus auf dem Konzept der bio-psycho-sozialen Gesundheit.

Initiator*in: Sale für Alle

Achtsamkeit und ein gesunder Umgang im Schulalltag

Oftmals entstehen Konflikte zwischen den Schüler*innen in der MS Dirmhirngasse im 23. Bezirk. Nicht selten waren die Auslöser sprachlich begrenzte Ausdrucksmöglichkeiten und eine meist niedrig angelegte Frustrationsgrenze. Um das Selbstbewusstsein, die Resilienz und Konfliktfähigkeit der Schüler*innen und Lehrer*innen zu stärken, wurden schulalltagstaugliche Achtsamkeitsmethoden mit ihnen erarbeitet. Ziel dieser Initiative war es, den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu fördern. Des Weiteren entwickelten sich Schüler*innen und Lehrer*innen als Multiplikator*innen für Achtsamkeit und konnten so gelernte Methoden auch nach außen in die Pausenhöfe, Spielplätze, Horte, Familien etc. tragen.

Initiator*in: MS Dirmhirngasse

Antivirusprogramm MSVG

Mit einem ungewöhnlichen Konzept versuchte die Mittelschule Veitingergasse, Schüler*innen bewusst zu machen, dass sie nicht ihren körperlichen und seelischen Befindlichkeiten ohnmächtig ausgeliefert sind. Vergleiche wurden gezogen zwischen der Software eines Computers und der Gesundheit der Jugendlichen: „Das Leben ist wie eine Computerprogramm, indem gesundheitsschädliche Verhaltensmuster sich wie Viren einschleichen, deshalb ist es enorm wichtig, ein Antivirusprogramm zu etablieren.“ In Gesundheitsprojekttagen wurden die Themen Ernährung, seelische Gesundheit und Bewegung in Workshops mit den Jugendlichen behandelt. Unterstützt wurden sie hierbei von lokalen Organisationen und externen Einrichtungen. Dabei wurde das Bewusstsein der Jugendlichen für einen gesunden Lebensstil, ihre Zukunft und die des Planeten gestärkt und „ein Update des Antivirusprogrammes installiert“.

Initiator*in: MS Veitingergasse

Identitäten im Reinpark – Wir sind Reinpark.

Der Reinpark im 14. Bezirk wurde von vielen Jugendlichen immer gern genutzt. Im Frühjahr 2019 überschatteten jedoch tägliche Personenkontrollen der Polizei, ausgelöst durch Beschwerden mancher Anrainer*innen, die Parkbesuche. Die oft willkürlichen Kontrollen hauptsächlich männlicher Jugendlicher im Park hinterließen ein ungutes Gefühl und es kam mitunter zu Auseinandersetzungen und Handgreiflichkeiten. Deshalb entstand die Idee, zusammen mit den Jugendlichen aus dem Reinpark einen Film zu gestalten, der die Themen Identität, Heimat, Nationalität und Fremdheit bearbeitete. Dabei wurden die Themen ausgearbeitet, Gemeinsamkeiten gefunden und die Möglichkeit geboten, kritisch zu reflektieren. Als Abschluss wurde der gemeinsam gefilmte und geschnittene Film bei einem Filmabend präsentiert, an dem sowohl Jugendliche als auch Anrainer*innen teilnahmen.

Initiator*in: Kiddy und Co – Verein für kreatives Spiel und Kommunikation



© Philipp Hannes

THEMA: BEWEGUNG

Fit im Park

In insgesamt drei Parks im 17. Bezirk wurden Trainings für Jugendliche zu den Bewegungsthemen Fitness, Parkour und Slackline durchgeführt. Ältere Jugendliche wurden zu den Bewegungsthemen eingeschult, um ihr Wissen an jüngere oder neu dazugestoßene weiterzugeben. Neben dem Technikerwerb zur richtigen Bewegungskörperausführung und der Verletzungsprävention konnten die Jugendlichen sich mit gesunden Snacks stärken und den Bezirk mit seinem Angebot für Jugendliche näher kennenlernen.

Initiator*in: Verein zur Förderung der Spielkultur



© Sonja Holzbach

Parkworkout Meidling zur Förderung von Jugendgesundheit

Zu Zeiten der Corona-Pandemie hatten Jugendliche wenige Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Daher war es Ziel dieser Initiative, den Jugendlichen, unter Einhaltung der geltenden Corona Verordnungen, in öffentlichen Parks in Meidling Workouts anzubieten. Die Workouts wurden von einem Trainer bzw. einer Trainerin angeleitet und konzentrierten sich auf Kraft- und Ausdauertraining.

Initiator*in: Verein Juvivo



© Fair-Play-Team 12

Fahrrad for Future

In mehreren Parks in Liesing wurden mobile Fahrradchecks von den Wiener Kinderfreunden Aktiv, in Kooperation mit dem Verein Lenkerbande, angeboten. Ziel dieser Initiative war es, die Fahrräder der Jugendlichen wieder in Schuss zu bringen und den Jugendlichen gleichzeitig Tipps und Infos rund um das Fahrrad und Fahrradfahren zu geben, um sie zur selbstständigen Wartung ihres Zweirades und zu mehr aktiver Mobilität zu befähigen. Die Reparaturen wurden in einem Rahmen mit Festcharakter durchgeführt, selbstgewählte Musik und eine gesunde Jause trugen zur guten Stimmung bei. Ein Fahrradausflug rundete die Initiative ab, bei dem die Jugendlichen sicheres Verhalten im Straßenverkehr erlernen konnten.

Initiator*in: Wiener Kinderfreunde Aktiv



© Rainer Neuroth

Sportinitiative flash Mädchen*café

Mädchen* und junge Frauen* wurden im Rahmen dieser Initiative dazu motiviert, neue Bewegungsangebote (Schwimmkurs, Selbstbehauptungsworkshops etc.) auszuprobieren. Die Erfolge wurden anschließend mit einem gemeinsamen gesunden Abschlussessen gefeiert.

Initiator*in: Verein Wiener Jugendzentren



© Flash Mädchen*café, Verein Wiener Jugendzentren

THEMA: GESUNDE ERNÄHRUNG

Gesundes Leben

Das Ziel dieser Initiative war es, Jugendliche für ein gesundes und bewegtes Leben zu motivieren. In einem, für die Schüler*innen angenehmen, Rahmen wurden wichtige Gesundheits-Themen bearbeitet, die von den Schüler*innen selbst eingebracht werden konnten. In drei verschiedenen Workshops wurden verschiedene Aspekte der Bewegung, Ernährung und des eigenen Wohnumfelds erkundet und erprobt. Die Jugendlichen erstellten auch einen Plan für ihre persönliche „30-Tage Challenge“, so ließ sich ihr Fortschritt unmittelbar spüren und festhalten, was für eine extra Portion an Motivation sorgte.

Initiator*in: NMS Schopenhauerstraße



© Simon Horowitz

Gesundes Essen und Beerenpflückzaun

Das Jugendzentrum Meidling plante während des Jahres verschiedene Kochaktionen, bei denen den Kindern und Teenagern nähergebracht wurde, dass auch gesunde Ernährung einfach zu kochen ist und gut schmecken kann. Nahezu täglich wurden dafür von den Mitarbeiter*innen frisches Gemüse und andere Zutaten eingekauft. Zudem wurde täglich ein Obstkorb mit frischem Obst zur freien Entnahme bereitgestellt. Sobald es wärmer wurde, wurden außerdem verschiedene Beerenpflanzen in erhöhten Kisten im Garten eingepflanzt. Die Verantwortung bei all diesen Tätigkeiten übernahmen mitunter auch die Kinder und Jugendlichen selbst.

Initiator*in: Verein Wiener Jugendzentren

"Selbst gezogenes Gemüse aus der Schule"

Diese Initiative verbindet die theoretischen und praktischen Aspekte von gesunder Ernährung. Die Schüler*innen setzen sich praktisch mit gesunder, selbstgezoenen Lebensmitteln vom Aufbau der Hochbeete über die Aufzucht und Pflege bis hin zur Ernte und Verarbeitung der Lebensmittel auseinander. Zusätzlich dazu werden Einblicke in Berufe vermittelt (z.B.: mit der Exkursion in einen professionellen Landwirtschafts- oder Gärtnereibetrieb aber auch durch die Tätigkeiten selbst).

Initiator*in: Esther Maria Kürmayr



© Alexander Scheuhammer

Meidling goes Green

In Rahmen dieser Initiative haben sich motivierte Jugendliche vorgenommen, den Innenhof der Anlaufstelle von Streetwork Meidling und weitere öffentliche Plätze in ihrem Bezirk zu begrünen. Die Jugendlichen waren vom Planen der Hochbeete bis hin zum Bauen und schlussendlich Pflanzen der Gemüse- und Kräuterpflanzen mit dabei. In weiterer Folge fanden mit Unterstützung von Steetwork Meidling und Jugendtreff Steinbauerpark Workshops statt, bei denen sie über gesunde Ernährung, Bewegung und Sport und mentale Gesundheit lernten sowie sich weiterhin um eine erfolgreiche Ernte ihrer selbstangebauten Pflanzen kümmerten.

Initiator*in: Verein Rettet das Kind - LV
Wien



© Markus Bohn