

Jugendgesundheit–Coach

- **durchführende Einrichtungen:** Österreichische Gesundheitskasse
- **Laufzeit der Maßnahme:** November 2018 bis 31. Dezember 2023
- **Schwerpunkt:** Gute Gesundheitsinformation (GGI), Gute Gesprächsqualität im Gesundheitssystem (GGQ)
- **Wirkungsbereich:** Steiermark

Beschreibung

Das Projekt zielt darauf ab, die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen in der Steiermark zu erhöhen. Dazu wird ein Peer Education–Ansatz angewandt, der die beteiligten Schüler:innen befähigt, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und sich im Anlassfall im österreichischen Gesundheitssystem zurechtzufinden.

Ausgangslage

Eine aktuelle Jugendstudie aus Oberösterreich hat ergeben, dass 73 % der befragten Jugendlichen im Alter von 14 bis 25 Jahren Gesundheit als erstrebenswert in ihrem Leben erachten. Es ist das am drittichtigsten genannte Ziel, nach „gute Freunde, Bekannte“ (78 %) sowie ein „harmonisches Familienleben“ (75 %). Generell sind Kinder und Jugendliche die gesündeste Bevölkerungsgruppe in Österreich. Jedoch lässt sich in den letzten Jahren beobachten, dass chronische Krankheiten, Erkrankungen des Bewegungsapparats und Übergewicht sowie psychosoziale Störungen und Auffälligkeiten zunehmen. Dieser Trend hängt mit den Folgen unseres modernen Lebensstils zusammen. Ein ungesundes Ernährungsverhalten, eine Abnahme des Bewegungsausmaßes, Zunahme der Umweltgifte sowie ein erhöhtes Aktivitäts– und Stresslevel, welche zu einer zunehmenden Belastung im psychischen Bereich führen, sind vor allem in reichen und hochentwickelten Ländern zu beobachten. In diesem Zusammenhang wird die Förderung der Gesundheitskompetenz bereits in jungen Jahren immer wichtiger – nicht nur für die individuelle Gesundheit jedes Einzelnen, sondern auch in Bezug auf die Finanzierbarkeit unseres Gesundheitssystems. Aus einer aktuellen Sonderauswertung der Health Behaviour in Schoolaged Children Studie zum Thema Gesundheitskompetenz geht hervor, dass Schüler/innen, die in den Bereichen „Verstehen von gesundheitsrelevanten Informationen“ bzw. „Anwenden von gesundheitsrelevanten Informationen“ besser abschneiden, weniger häufig Alkohol konsumieren und seltener rauchen. Insofern lässt sich hier ein direkter Zusammenhang zwischen dem Gesundheitsverhalten und –kompetenz nachweisen.

Zielsetzung

Das Projekt „Jugendgesundheit–Coach“ zielt darauf ab, die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen in der Steiermark zu erhöhen. Dazu wird ein Peer Education–Ansatz, gemäß dem Motto „von Jugendlichen für Jugendliche“, angewandt. Dieser befähigt die beteiligten Schüler/innen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und sich im Anlassfall im österreichischen Gesundheitssystem zurechtzufinden. Nach einer Ausbildung zu verschiedenen Gesundheitsthemen (Ernährung, Bewegung, Sucht, Medien– und Informationskompetenz, Sexualität, psychische Gesundheit, etc.) erhalten sie zusätzlich den Auftrag, selbstständig andere Schüler/innen mittels Vorträgen, Workshops oder weiterer kreativer Methoden zu Gesundheitsthemen zu informieren. Durch

diese Peer-Arbeit erfolgt eine Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit, die wesentlich zur Förderung der eigenen Gesundheit beiträgt. Von dem Projekt profitieren somit unmittelbar die ausgebildeten Coaches, weitere Schüler/innen an ihren oder anderen Schulen, für die sie als Vorbilder fungieren und auch die Schulen selbst, da die Schüler/innen dazu motiviert werden, sich aktiv an der Schulentwicklung zu beteiligen. Es ist davon auszugehen, dass die Coaches auch zu Hause und in ihrem Freundeskreis von den Erfahrungen im Rahmen des Lehrgangs erzählen, wodurch eventuell weitere Personen positiv beeinflusst werden.

Bislang fanden sich in Österreich keine Peer Education-Projekte, die auf das Thema Gesundheit abzielten. Im Rahmen des Pilotprojektes "Jugendgesundheit-Coach" im Jahr 2018 konnten erstmalig Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt werden. Diese werden nun im Rahmen des aktuellen Projektes genutzt, um es einerseits weiterzuentwickeln sowie auch ein Konzept für jüngere Schüler/innen zu erarbeiten.

Zielgruppen

Schülerinnen/Schüler, Lehrerinnen/Lehrer

Methodik

Das Projekt umfasst zwei Bausteine, die sich hinsichtlich der Vorgehensweise unterscheiden: Einen Lehrgang für Schüler/innen aus berufsbildenden mittleren und höheren Schulen sowie Gymnasien sowie eine Ausbildung für Schüler/innen und Lehrer/innen aus Neuen Mittelschulen.

Lehrgang für BMHS & AHS

Die Basis für das Projekt in den Schultypen BMHS sowie AHS ist ein dreitägiger Lehrgang für Schüler/innen im Alter von 16 bis 17 Jahren. Hier werden den Teilnehmer/innen verschiedene Gesundheitsthemen wie Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, Sucht oder der generelle Umgang mit Gesundheitsinformationen nähergebracht, sowie neurobiologische Grundlagen des Lernens und Methoden für die Peer-Arbeit vermittelt.

Die ausgebildeten Jugendgesundheit-Coaches fungieren nun als Multiplikator/innen an ihrer eigenen Schule, aber auch an Schulen in ihrem Umfeld. Ziel ist es, dass jeder Coach min. 150 weitere Schüler/innen zu Gesundheitsthemen anspricht. Als Unterstützung für die Coaches werden zusätzlich pro Schule zwei Lehrpersonen sowie der Schularzt bzw. die -ärztin in das Projekt miteinbezogen. Diese kommen im Rahmen eines Runden Tisches zusammen, wo Informationen weitergegeben, Unterstützungsmöglichkeiten für die Coaches besprochen und Erfahrungen ausgetauscht werden. Zusammen mit den Coaches wirken die Teams auch an der Schulentwicklung mit und tragen so dazu bei, ihre Schulen zu gesunden Lebenswelten zu gestalten.

Zur Ehrung der Jugendgesundheit-Coaches erhalten sie, im Rahmen einer offiziellen Auszeichnungsveranstaltung, ein Zertifikat über ihre Ausbildung und Arbeit im Rahmen des Projektes, welche auch im späteren Leben als zusätzliche Berufsqualifikation genutzt werden kann.

Ausbildung für Schüler/innen und Lehrer/innen aus NMS

Als zweiter Baustein des Projektes wird ein Konzept für jüngere Schüler/innen aus Neuen Mittelschulen entwickelt. Hier werden 11- bis 12-Jährige in zwei separaten Ausbildungstagen in den Themen Gesundheitskompetenz, Ernährung, Bewegung, Sucht, neurobiologische Grundlagen des Lernens sowie Social Skills geschult. Nach abgeschlossener Ausbildung erhalten auch hier die Schüler/innen den Auftrag, selbstständig andere Schüler/innen über Gesundheitsthemen zu informieren. Zur Unterstützung bzw. auch zur Sicherung der Nachhaltigkeit des Projektes an den Schulen, erfolgt parallel zur Schüler/innen-Ausbildung eine eigene Ausbildung von Lehrer/innen. Sie sollen einerseits die Coaches begleiten sowie andererseits die Themen Gesundheitsförderung und -kompetenz an ihren Schulen vorantreiben.

Den Abschluss des Projektes bildet auch hier eine Auszeichnungsveranstaltung inkl. Urkundenübergabe an die Kinder

Beitrag zum Wirkungsziel 1

Bildung und Gesundheit hängen untrennbar zusammen. Gemäß dem „Health in All Policies“-Ansatz muss die Schule, als ein, für die Gesundheit wichtiges gesellschaftliches System, einen Paradigmenwechsel in Richtung einer Beteiligungskultur für Kinder und Jugendliche durchlaufen. Hier ist die Methode der Peer-Education ein wirkungsvoller und vielfach erprobter Ansatz, der Schüler/innen nicht als reine Informationsempfänger/innen sieht, sondern sie zu wirklicher Beteiligung befähigt. Das Projekt „Jugendgesundheit-Coach“ ist derzeit in Österreich ein Vorreiterprojekt, welches durch den Peer-Education-Ansatz, dem Empowerment als Grundsatz der Gesundheitsförderung, gerecht wird.

Beitrag zum Wirkungsziel 2

Herzstück des Projektes ist die Peer Arbeit durch die ausgebildeten Kinder und Jugendlichen. Diese informieren nach dem Lehrgang selbstständig andere Schüler/innen zu Gesundheitsthemen. Durch das eigenständige Beschäftigen mit den Themen und der Informationsweitergabe an andere Schüler/innen, wird das Wissen aus der Ausbildung gefestigt. Gleichzeitig werden Kreativität und Selbstvertrauen der Teilnehmer/innen gestärkt, sowie eine positive Gruppendynamik in der Kommunikation mit anderen Schüler/innen geschaffen. Bei den bislang beteiligten Jugendlichen konnte dadurch der Selbstwert und die Selbstwirksamkeit gesteigert werden. Des Weiteren kamen auch viele Rückmeldungen, dass das Training, die Workshops und die Vorträge den Schüler/innen Spaß gemacht haben. Die Evaluation des Pilotprojektes im Jahr 2018 hat gezeigt, dass der Lehrgang in Verbindung mit der Peer-Arbeit, nachweislich die Gesundheitskompetenz, insbesondere bei den ausgebildeten Kindern und Jugendlichen, steigert. So fühlten sich 100 % der Coaches nach dem Lehrgang kompetenter in Gesundheitsfragen und 91 % gaben an zu wissen, wo man verlässliche Gesundheitsinformationen finden kann. Über die Coaches erreicht man auch andere Schüler/innen leichter, da die Akzeptanz für gesundheitsbezogene Themen größer ist, wenn sie von Gleichaltrigen vermittelt werden.