

# **Mindboost – Förderung psychosozialer Gesundheitskompetenz in Wiener Schulklassen**

**Angela Mach: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien**

11. Oktober 2023

# Sucht- und Drogenkoordination Wien

**Suchtprävention**

**Beratung, Betreuung,  
Behandlung**

**Öffentlicher Raum  
und Sicherheit**

**Arbeitsmarktpolitische  
Maßnahmen und  
soziale (Re-)Integration**

**Wiener Sucht- und Drogenstrategie 2013**

# Institut für Suchtprävention (ISP)

- **Grundlage:**

Wiener Sucht- und Drogenstrategie 2013

- **Zweck und Ziel der Suchtprävention:**

Gesundheit fördern – Suchtentwicklung verhindern  
Suchtgefahren früh erkennen – rechtzeitig intervenieren

- **Strategisches Ziel des ISP:**

Dass Menschen unter Berücksichtigung ihrer individuellen Voraussetzungen selbstbestimmt, kritik- und genussfähig sowie sozial integriert sind.

# Institut für Suchtprävention (ISP)

- Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit und es gibt keine moderne Suchtprävention, ohne psychische Gesundheitsvorsorge!
- Das ISP fördert daher vermehrt die psychosoziale Gesundheitskompetenz der Wiener Bevölkerung.

# Angebote der schulischen Suchtprävention und psychischen Gesundheitsvorsorge

Für Pädagog\*innen, Schüler\*innen, Eltern und Erziehungsberechtigte



- kontinuierliche Förderung von **Lebenskompetenzen**
- Förderung der **psychischen Gesundheit** durch Stärkung von Ressourcen
- Stärkung von **Risikokompetenzen**
- **adäquater Umgang** mit Substanzkonsum oder risikoreichen Verhaltensweisen
- **Früherkennung** bei riskantem Konsum "Helfen statt Strafen"
- **Entstigmatisierung** von psychischen Erkrankungen



**Outdoor-  
Angebote**

**Fort-  
bildungen**

**Work-  
shops**

**Coaching  
App**

**Theater-  
pädagogische  
Methode**

**Informations-  
broschüren/  
Folder**

# ANGEBOTE DER SCHULISCHEN SUCHTPRÄVENTION

Sie finden hier eine Übersicht aller schulischen Angebote des Instituts für Suchtprävention nach Altersgruppen.

 **Koordination Wien**

## ANGEBOTE DER SCHULISCHEN SUCHTPRÄVENTION

Ziel der Suchtvorbeugung in der Schule ist neben Früherkennung und Frühintervention die Förderung von Lebens- und Risikokompetenzen. Mit einem eigenen Schwerpunkt unterstützen wir außerdem die psychische Gesundheitsvorsorge von Schüler\*innen. Zu diesen Ansätzen bietet das Institut für Suchtprävention Fortbildungen inklusive Unterrichtsmaterialien für Lehrende sowie Workshops für Schüler\*innen. Außerdem können Sie verschiedene Broschüren für Schüler\*innen, Eltern und Lehrpersonal kostenlos bestellen.

.....

### SUCHTPRÄVENTION IN DER VOLKSSCHULE

In der Volksschule hat sich die frühzeitige und kontinuierliche Förderung von Lebenskompetenzen als wirkungsvoll erwiesen.

<p><b>Gemeinsam stark werden – Das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule</b> Fortbildung für Lehrkräfte inkl. Unterrichtsmaterialien</p> <p><b>Dauer:</b> 24 UE à 45 Min. (4 Nachmittage) <b>Anmeldung:</b> bildung.sdw.wien/node/47 <b>Kontakt:</b> Mag.<sup>a</sup> Manuela Meissnitzer-Lackner</p> <p>Das Unterrichtsprogramm hat das Ziel die psychosoziale Gesundheit, die Resilienz sowie die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern zu fördern. Dabei steht die Vermittlung von Lebenskompetenzen, Beziehungsgestaltung und pädagogische Haltung im Vordergrund. Gemeinsam stark werden leistet somit einen Beitrag zur Prävention von Sucht, Gewalt, Suizid und psychischer Erkrankungen.</p> <p><a href="http://www.sdw.wien/angebot/praevention/gemeinsam-stark-werden">www.sdw.wien/angebot/praevention/gemeinsam-stark-werden</a></p>	<p><b>Was ist Sucht? – Urbane Kompetenz und suchtpräventive Ansätze für pädagogische Fachkräfte</b> Fortbildung für den Volksschul- und Kindergartenbereich inklusive Bilderbuch</p> <p><b>Dauer:</b> 3 UE à 60 Min. <b>Anmeldung:</b> bildung.sdw.wien/node/80 <b>Kontakt:</b> Mag.<sup>a</sup> (FH) Claudia Mikosz</p> <p>Das neue Angebot wurde entwickelt, um pädagogischen Fachkräften Unterstützung im Umgang mit der sensiblen Thematik Suchterkrankung zu bieten (z.B. Begegnung mit marginalisierten Menschen, Fund von infektiösem Material). Zudem werden Methoden zur Bearbeitung des Themas mit Kindern im Volksschul- bzw. Kindergartenalter vorgestellt. Damit soll die Handlungssicherheit im öffentlichen Raum gesteigert werden.</p>
---	--



 [Angebote der schulischen Suchtprävention](#)

DOWNLOAD:

<https://sdw.wien/information/downloadbereich/angebote-der-schulischen-suchtpraevention>

# MINDBOOST

- **Entstehung**  
von BASTA zu Mindboost
- **Ziel:**  
Vermittlung von Lebenskompetenzen und adäquaten Coping-Strategien für Schüler\*innen ab der 9. Schulstufe.
- **Wie:**  
Psychoedukation, interaktive Übungen, Anlaufstellen



# Mindboost

- Bewusstes Reflektieren
- Eigene Bedürfnisse und Gefühle erkennen
- Neue Bewältigungsstrategien
- Stressreduktion
- Ressourcen finden und stärken
- Selbstfürsorge und Lebenskompetenzen

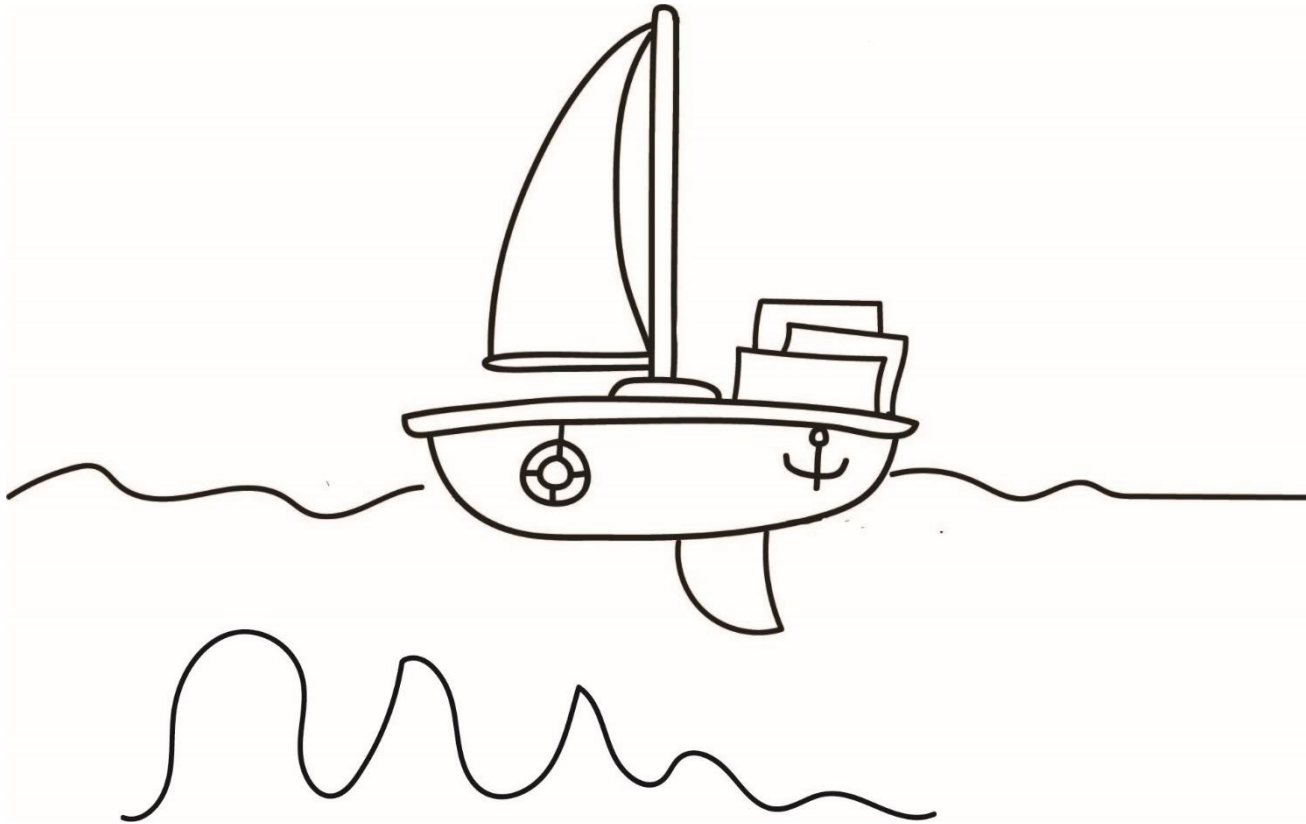
**Es geht im Wesentlichen darum, geeignete Strategien (wieder) zu erlernen, um sich an die aktuelle „Ausnahme“-Situation möglichst gut anzupassen und Krisen zu vermeiden.**



ONLINE WORKSHOP  
FÜR SCHULKLASSEN

zum Thema  
Psychische Gesundheitsvorsorge

# Vulnerabilitäts-Stress Modell



VSM.jpg © ISP

**Kernannahme:** psychische Erkrankungen entstehen aus dem Zusammenspiel von

- **Vulnerabilität**
- **Stressoren**
- **Schutzfaktoren / Ressourcen**

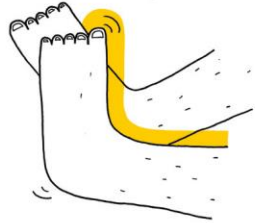
**Vulnerabilität** = Individuell erworbene oder angeborene Anfälligkeit

**Interaktive Übung: Schüler\*innen zeichnen Vulnerabilitäts-Schiffchen – Diskussion.**

# Mindboost

Was du bei Stress tun kannst...

## WAS DU BEI STRESS TUN KANNST...



MASSIERE DEINE FÜßE



ATME 5 MAL TIEF EIN  
UND AUS



SCHREIBE AUF, WAS DICH NERVT  
UND WARUM



TELEFONIERE MIT EINEM  
LIEBEN MENSCHEN



HÖRE MUSIK,  
DIE DICH ENTSPANNT

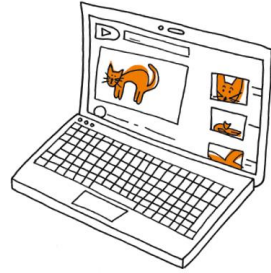


SCHREIBE DIR EINE LISTE,  
WAS ZU TUN IST

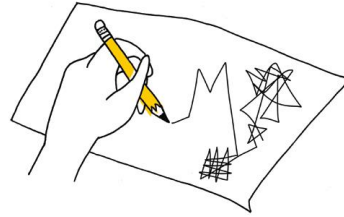
<https://sdw.wien/de/unser-angebot/downloads-2/was-du-bei-stress-tun-kannst/>

# MINDBOOST

Was du bei Stress tun kannst...



SCHAU DIR EIN LUSTIGES  
TIERVIDEO AN



ZEICHNE EIN BILD DAVON,  
WIE ES DIR GERADE GEHT



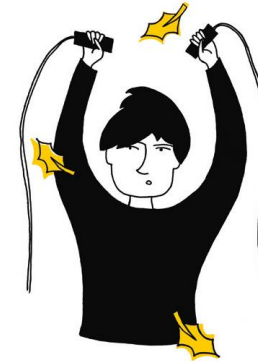
SCHREIBE DIR EINE LISTE,  
WAS DICH FREUT UND WARUM



SCHREIE IN EINEN POLSTER

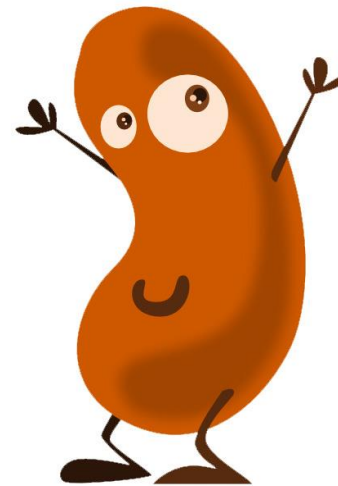


HÖRE EINE GESCHICHTE, DIE DU  
MOCHTEST, ALS DU NOCH KLEIN WARST



RAUS AN DIE FRISCHE LUFT  
UND MACHE ETWAS SPORT

WAS HILFT DIR BEIM ENTSPANNEN?



<https://netzfrauen.org/2015/01/19/die-gluecksbohnen-geschichte-zum-nachahmen/>



Sich Hilfe zu suchen ist keine Schwäche sondern eine Stärke!

# ANLAUFSTELLEN FÜR JUNGE MENSCHEN

Auch für sehr persönliche Anliegen und psychische Beschwerden gibt es kompetente und kostenlose Angebote. Nachstehend sind Wiener Angebote für junge Menschen aufgelistet.



**Psychosoziale Dienste Wien**  
Psychosoziale Information  
**01/4000-53060**  
(MO-FR: 8-16 Uhr)  
**psd-wien.at**

Für Personen, die Hilfe und Unterstützung oder einfach nur allgemeine Informationen bezüglich psychiatrischer oder psychosozialer Fragen benötigen.

**ICH BIN MEHR**

Max kann nicht mehr mit den Öffis fahren.  
Aber er ist mehr als seine psychische Erkrankung.  
Der Mensch zählt, nicht die Krankheit.  
#darüberredenwir

ALS MEINE ANGSTERKRANKUNG

**DARÜBERREDENWIR.AT**



**Rat auf Draht**  
147 (rund um die Uhr),  
auch Chat und Online-Beratung  
**rataufdraht.at**

Notrufnummer für Jugendliche für alle Anliegen – auch anonym.



**Rainbows**  
16., Richard-Wagner-Platz 3  
0680/316 91 92  
(MO-DO: 9-12 Uhr)  
**rainbows.at**

Begleitung von Kindern und Jugendlichen bei Verlust oder Trennung.



**Kinderschutzzentrum**  
01/526 18 20  
(MO 10-14, 16-18, DI 14-16,  
MI u DO 10-12, 14-15, FR 10-12 Uhr)  
**kinderschutz-wien.at**

Hilfe und Beratung bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche für Kinder und Jugendliche.

<https://sdw.wien/angebot/praevention/schule>

# PODCAST Rauschzeit



<https://rauschzeit.podigee.io/episodes?page=3>

**Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!**

**Angela Mach**

Psychotherapeutin i.A.u.S.

Diplomierte Psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflegerin

Institut für Suchtprävention  
der Sucht- und Drogenkoordination Wien gGmbH  
Modecenterstraße 14, Block B, 2 OG  
1030 Wien

**Email: [angela.mach@sdw-wien.at](mailto:angela.mach@sdw-wien.at)**

[www.isp.wien](http://www.isp.wien)