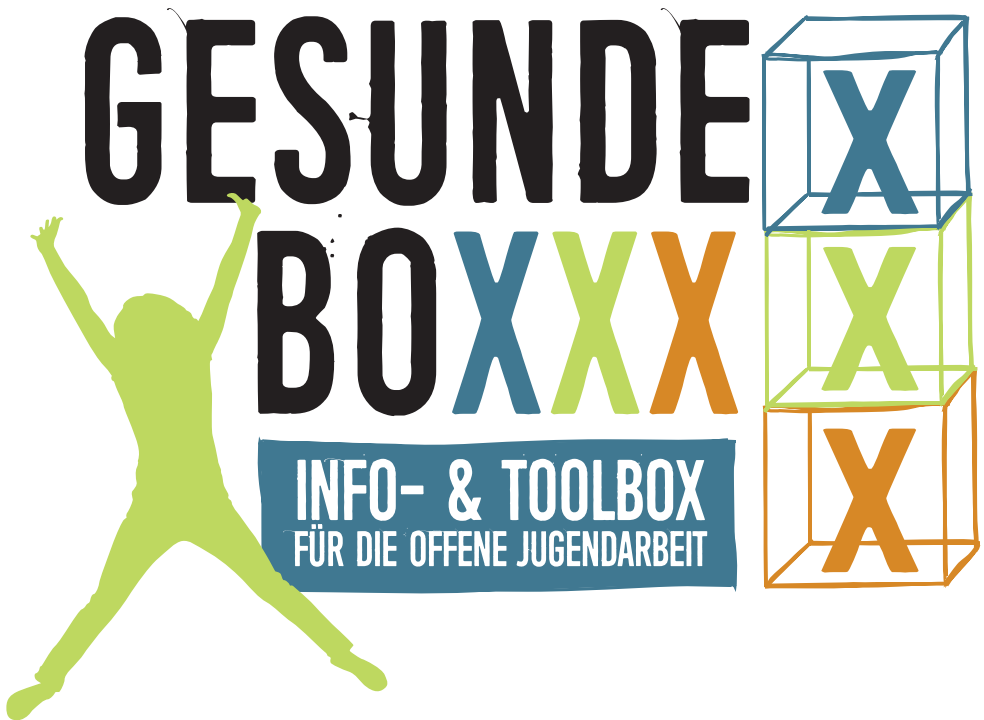


# Handbuch



**GESUNDE**

**BOXXX**

**INFO- & TOOLBOX  
FÜR DIE OFFENE JUGENDARBEIT**

**zur Stärkung der  
Gesundheitskompetenz  
von Jugendlichen**



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



Fonds Gesundes  
Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

mitglied der  
österreichischen plattform  
gesundheitskompetenz



## Impressum.

**Herausgeber:** boJA – bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit, Lilienbrunnngasse 18/2/47, 1020 Wien  
boja@boja.at, +43-660-2828038, www.boja.at, ZVR-Zahl: 785432196

**Redaktion:** akzente Jugendinfo, Schallmooser Hauptstraße 4, 5020 Salzburg

**Grafik:** akzente Salzburg, Glockengasse 4c, 5020 Salzburg

**Druck:** akzente Salzburg

**Ein Dankeschön an** Mag.<sup>a</sup> (FH) Martina Hauser (Verein Spektrum), Mag.<sup>a</sup> Martina Steiner (Plattform Offene Jugendarbeit Tirol), Alexander Roth (Jugendarbeit Grödig) und Daniela Weinberger (akzente Salzburg).

### 5. aktualisierte und ergänzte Auflage, Juni 2024

Die „Gesunde BoXXX“ ist ein Produkt, das im Rahmen des Projekts „Gesundheitskompetenz im Setting außerschulischer Jugendarbeit“ von akzente Jugendinfo, dem Verein Spektrum und Jugendzentrum Grödig entwickelt wurde.



SEITE 05 DIE GESUNDE BOXXX

SEITE 07 INHALTE DER BOX

SEITE 08 ANWENDUNG DER BOX

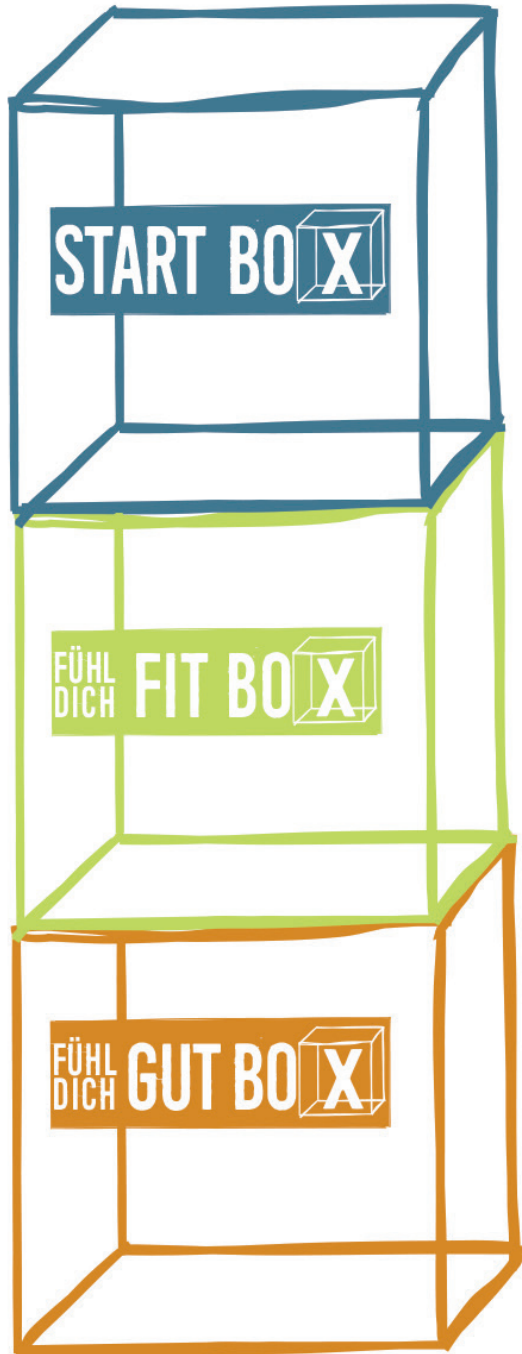
SEITE 10 VERLEIHSTELLEN DER  
GESUNDEN BOXXX

SEITE 11 GESUNDHEITSKOMPETENZ  
IN DER OFFENEN JUGENDARBEIT

SEITE 13 JUGENDLICHE UND  
GESUNDHEITSKOMPETENZ

SEITE 14 TIPPS & LINKS







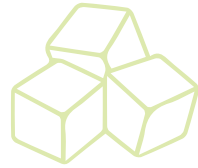
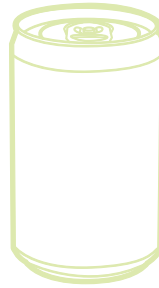
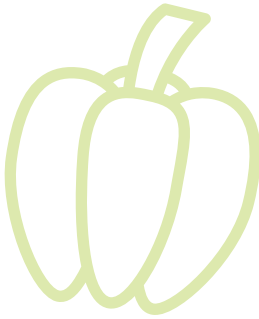
## GRATULATION!

Mit der Gesunden BoXXX kannst Du, als Fachkraft der Offenen Jugendarbeit, die Gesundheitskompetenz von jungen Menschen stärken und sie motivieren, im Alltag gesündere Entscheidungen zu treffen.

Die Inhalte des Methodenkoffers wurden speziell für das niederschwellige Setting der Offenen Jugendarbeit entwickelt. Neben einer umfangreichen Methodensammlung ist auch Informationsmaterial für Jugendliche enthalten.

Die Erfahrung zeigt, dass die Gesunde BoXXX auch in anderen (Gruppen)Settings erfolgreich eingesetzt werden kann, z.B. an Schulen, in Wohngruppen ua. So können die Methoden situationsbezogen angepasst werden.

**DIESES HANDBUCH** kann als Bedienungsanleitung für die Gesunde BoXXX verstanden werden. Es enthält alle relevanten Informationen zu Inhalten und Systematik des Methodenkoffers. Das Ziel ist, dass Du als Fachkraft die enthaltenen Methoden selbständig anwenden kannst. Außerdem enthält dieses Handbuch Hintergrundinformationen zum Thema Gesundheit im Jugendalter.



## DIE GESUNDE BOXXX KANN

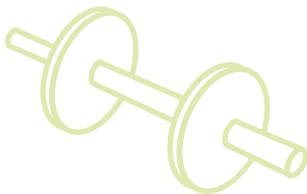
- Methoden und Material anbieten um Gesundheitsthemen jugendgerecht zu bearbeiten,
- Jugendlichen Gesundheitswissen vermitteln,
- sowie Jugendliche und auch Fachkräfte zu gesünderen Alltagsentscheidungen motivieren.

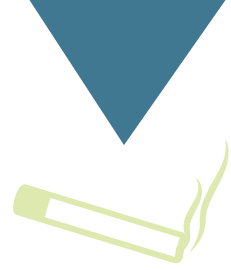
Dieser Methodenkoffer ist ein konkreter Beitrag zur Förderung von Gesundheitskompetenz im Setting der Offenen Jugendarbeit, sei es

- im offenen Betrieb
- im Gruppensetting, z.B. im Rahmen eines Gesundheitstages oder -projektes.

Die Inhalte der Gesunden BoXXX sind vielfältig einsetzbar.

**In diesem Sinne wünschen wir viel Freude beim gesundheitskompetenten Arbeiten!**





**DIE FOLGENDEN INHALTE WURDEN  
VON FACHKRÄFTEN DER OFFENEN  
JUGENDARBEIT MITGESTALTET.**

## START BOX

Das kleinste Element der Gesunden BoXXX – die Startbox – bietet einen Einstieg in das umfassende Thema Gesundheit. Neben diesem Handbuch und Informationen für Fachkräfte sind zwei spielerische Methoden enthalten. Sie eignen sich, wenn Gesundheit ganzheitlich thematisiert werden soll.

## FÜHL DICH FIT BOX

In diesem Element finden sich ausgewählte Methoden zu Themen der körperlichen Gesundheit:

- Ess- und Trinkverhalten
  - Bewegung und Fitness
  - Bewusster Lebensmitteleinkauf
- sowie Infomaterial für junge Leute zu weiteren Themen wie z.B. Körperhygiene, Tattoos und Piercing uvm. Dieses kann aufgelegt bzw. verteilt werden und gerne in Deiner Organisation verbleiben.

## FÜHL DICH GUT BOX

Dieses Element enthält ausgewählte Methoden zu Themen der psychosozialen Gesundheit:

- Stress und psychische Gesundheit
- Liebe und Sexualität
- Verhütung und Monatshygiene
- Emotionen und Selbstwert
- Nikotinkonsum

sowie Infomaterial für junge Leute zu weiteren Themen wie z.B. Anlaufstellen, Gewalt, Soziale Medien, psychische Erkrankungen uvm.

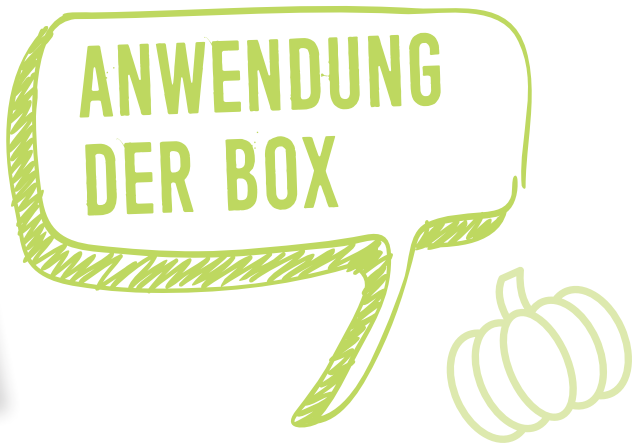
## FÄCHERMAPPE NACHHALTIGE OJA

Sie ist ein gutes Werkzeug um Deine Organisation nachhaltiger zu gestalten. Neben Wissen zu Nachhaltigkeit gibt es einen Selbstcheck, Anregungen und Challenges für den Offenen Betrieb sowie gelungene Projekte mit Jugendlichen und Fördermöglichkeiten.

## SUCHTSACK

Der Suchtsack behandelt die Themen Alkohol- und Nikotinkonsum und enthält Methoden um als Fachkraft diese Themen mit Jugendlichen zu bearbeiten. Ergänzt wird er durch Infomaterial für junge Leute zu Alkohol, Nikotin, illegalen Substanzen und Anlaufstellen.

**TIPP:** Viele Inhalte der Gesunden BoXXX und des Suchtsacks stehen auch digital zur Verfügung auf [www.gesunde-jugendarbeit.at/projektunterseite/die-gesunde-boxxx](http://www.gesunde-jugendarbeit.at/projektunterseite/die-gesunde-boxxx)  
Die Fächermappe wird online stets aktualisiert auf [www.boja.at/nachhaltige-oja](http://www.boja.at/nachhaltige-oja).



## WIE LÄSST ES SICH MIT DER GESUNDEN BOXXX ARBEITEN?

### Wir empfehlen folgende Vorgehensweise:

1. Inhalte auswählen, die Du mit den Jugendlichen bearbeiten möchtest, z.B. psychische Gesundheit.
2. Das entsprechende Element der Gesunden BoXXX, z.B. Fühl dich GUT-Box, öffnen und die Methodenkarten zur Hand nehmen.
3. Anhand der Methodenkarten eine oder mehrere Übungen zum gewünschten Thema auswählen.
4. Das zugehörige Material aus der Box entnehmen und sich mit der gewählten Methode vertraut machen.
5. Passendes Infomaterial aus der Box in der Organisation auflegen.
6. Loslegen und Gesundheit bei jungen Menschen zum Thema machen!

Natürlich kann von dieser Empfehlung abgewichen werden, solange Du mit der Gesunden BoXXX und deren Inhalten zurechtkommst.

7. Nach der Verwendung, die ausgewählten Inhalte wieder zurück in die Gesunde BoXXX legen. Danke!

Viele Übungen haben mehrere Bestandteile. Daher sind sie in **Beutel** verpackt, die wie folgt **gekennzeichnet** sind:

### FARBSTICKER



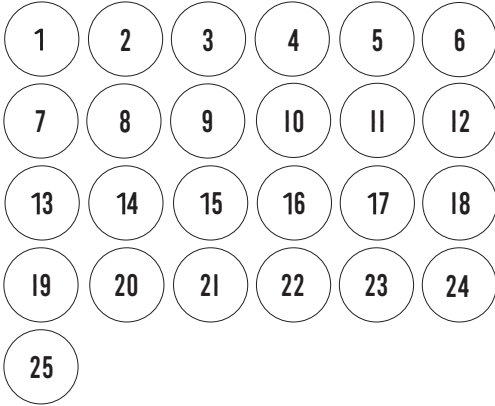
Jedes Element der Gesunden BoXXX hat eine eigene Farbe. Sämtliche Inhalte der START-Box sind blau gekennzeichnet, jene der Fühl dich FIT-Box grün und jene der Fühl dich GUT-Box in orange. So ist jederzeit ersichtlich, wo die entnommenen Inhalte hingehören.



# SEX



## ZAHLENSTICKER



Die Zahlen befinden sich einmal auf den Methodenkarten und einmal auf den Materialbeuteln. So findest Du den passenden Beutel zur ausgewählten Methode, z.B. zur Methodenkarte Nr. 1 gehört der Materialbeutel mit der Nr. 1. Hast Du alles beisammen, bist Du startklar.

## STICKER NIMM MICH MIT



Befindet sich dieser Sticker auf einem Beutel, so bedeutet das, dass das darin befindliche Material in Deiner Organisation verbleiben kann und z.B. an die Jugendlichen verteilt werden darf.

## STICKER LEG MICH ZURÜCK



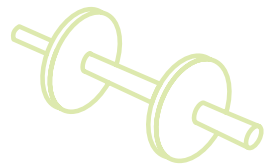
Befindet sich dieser Sticker auf einem Beutel, so bedeutet das, dass das darin befindliche Material nach Gebrauch in die Gesunde BoXXX zurückgelegt wird. Somit steht es der nächsten Organisation wieder zur Verfügung.

## STICKER KOPIER MICH



Bei allen Materialien mit diesem Sticker handelt es sich um Kopiervorlagen. Diese sind teilweise für die Anwendung der Methoden notwendig. Manche Kopiervorlagen sind ein freiwilliges Angebot, um bestimmte Inhalte in Deiner Organisation behalten zu können. So kann z.B. ein Infoposter kopiert und sichtbar platziert werden.

# VERLEIHSTELLEN DER GESUNDEN BOXXX



Die Gesunde BoXXX samt Suchtsack und Fächermappe ist in ganz Österreich verfügbar. In jedem Bundesland gibt es mindestens eine Gesunde BoXXX, die nach vorheriger Absprache und Verfügbarkeit ausgeliehen werden kann.

**Du möchtest die Gesunde BoXXX ausleihen?**

Auf **folgender Webseite** findest Du stets die aktuellen Ansprechpersonen in Deinem Bundesland. Diese können auch Auskunft geben über das jeweilige Verleih-prozedere. In jedem Fall ist der Verleih der Gesunden BoXXX kostenlos!

**BITTE GIB ACHT AUF DIE  
MATERIALIEN, DAMIT AUCH DIE  
NÄCHSTE ORGANISATION GUT  
DAMIT ARBEITEN KANN!**



[www.gesunde-jugendarbeit.at/  
projektunterseite/die-gesunde-boxxx](http://www.gesunde-jugendarbeit.at/projektunterseite/die-gesunde-boxxx)

Zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um die Gesunde BoXXX ist das bundesweite Netzwerk Offene Jugendarbeit (boJA) in Wien.

+43-660-2828038

[boja@boja.at](mailto:boja@boja.at)

[www.boja.at](http://www.boja.at)

# GESUNDHEITSKOMPETENZ IN DER OFFENEN JUGENDARBEIT



## WAS IST GESUNDHEITSKOMPETENZ UND WAS HAT SIE MIT DER OFFENEN JUGENDARBEIT ZU TUN?

Gesundheitskompetenz ist ein sperriger Begriff, jedoch ist damit etwas ganz Wesentliches gemeint – nämlich die Fähigkeit einer Person, gesundheitsförderliche Entscheidungen im Alltag treffen zu können. Es geht letztlich darum, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Dazu braucht es entsprechendes Wissen, Motivation und die Fähigkeiten, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Gesundheitskompetenz ist somit eng verbunden mit Informations- und Medienkompetenz. Auch was sich in Sachen Klimaschutz tut, hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

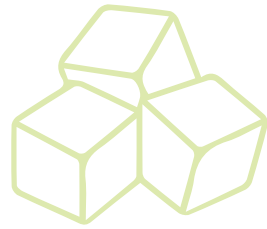
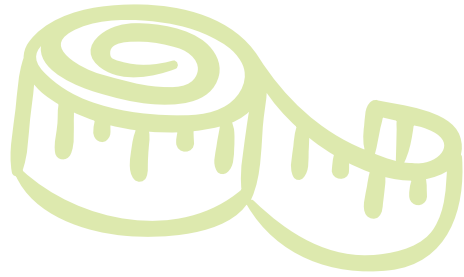
Studien zeigen, dass junge Menschen aus finanziell schlechter gestellten Familien sich weniger gesund fühlen und gesundheitlich benachteiligt sind. Migrationshintergrund

macht bei der Einschätzung der körperlichen Gesundheit nur einen geringen Unterschied. Deutlich zeigt sich der Einfluss aber auf die psychische Gesundheit. Die Geschlechtszugehörigkeit bzw. die Gender-Identität spielen beim Erleben und Verhalten in Gesundheitsfragen eine große Rolle. Dies trifft auf körperliche sowie psychische Beschwerden zu. Letztere sind seit der COVID 19 Pandemie deutlich mehr geworden.\*

Die Offene Jugendarbeit bietet wichtige wertvolle Räume, in denen junge Menschen eine gesunde Umgebung erfahren können. Sie gestalten ihre Umgebung, z.B. im Jugendtreff, mit und begegnen sensibilisierten Fachkräften mit gesundheitskompetenter Haltung, die ihnen als Vorbilder dienen können.

---

\* Bundesministerium – Soziales, Gesundheit, Pflege, Konsumentenschutz (2023): Gesundheitszustand und somatische Gesundheitsprobleme von österreichischen Jugendlichen. HBSC Factsheet 03 aus Erhebung 2021/22 sowie: Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. HBSC Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22



## WIE SEHEN FÖRDERLICHE RAHMEN- BEDINGUNGEN FÜR GESUNDHEITSKOMPETENZ IN DER OFFENEN JUGENDARBEIT AUS?

Klar geht es darum, junge Menschen zu gesünderen Entscheidungen zu motivieren. Es geht aber auch darum, deine Organisation gesünder zu gestalten und eine Haltung zu entwickeln, die gesundheitsfördernd ist.

Um Fachkräften bei der Gestaltung gesunder Rahmenbedingungen Orientierung zu geben, wurde von der Praxis für die Praxis ein Leitfaden für Gesundheitskompetente Offene Jugendarbeit entwickelt. Er wurde von bOJA, dem bundesweiten Netzwerk Offene Jugendarbeit, in Kooperation mit BÖJI, dem Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos, und mit fachlicher Unterstützung der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) erstellt.

Dieser ist in der START-Box zu finden sowie zum Download auf [www.gesunde-jugendarbeit.at/gesundheitskompetenz-der-ausserschulischen-jugendarbeit-wozu](http://www.gesunde-jugendarbeit.at/gesundheitskompetenz-der-ausserschulischen-jugendarbeit-wozu)



Zum Download



Aufbauend auf die 9 Kriterien der Gesundheitskompetenten Offenen Jugendarbeit, können sich Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit (mobil und standortbezogen) zu gesundheitskompetenten Organisationen auszeichnen lassen. Mehr Informationen zum Auszeichnungsprozess gibt es auf [www.gesunde-jugendarbeit.at](http://www.gesunde-jugendarbeit.at).

# JUGENDLICHE UND GESUNDHEITSKOMPETENZ



## WARUM IST GESUNDHEITS- KOMPETENZ GERADE FÜR JUGEND- LICHE WICHTIG & WIE FÖRDERT DIE GESUNDE BOXXX DEREN GESUNDHEITSKOMPETENZ?

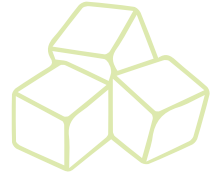
Gerade im Jugendalter ist es wichtig, Gesundheitskompetenz zu fördern, denn in der Jugend eingeübtes Gesundheitswissen und -verhalten wirkt sich besonders positiv auf spätere Lebensphasen aus.

Haben Jugendliche also gelernt, was es heißt gesund zu leben und außerdem gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen erfahren, dann steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass sie als Erwachsene gesündere Alltagsentscheidungen treffen.

Die Gesunde BoXXX arbeitet mit einem breiten Gesundheitsbegriff, der an das Regenbogenmodell von Dahlgren und Whitehead\* angelehnt ist. Betrachtet werden individuelle und gesellschaftliche Faktoren: Die körperliche und psychosoziale Gesundheit, individuelle Verhaltensweisen und Einstellungen sowie Umwelt, Klima, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, Kultur und Recht.

\* Gesundheitsdeterminanten nach Dahlgren und Whitehead, 1991.

# TIPPS & LINKS



## TIPP

In Österreich gibt es insgesamt 28 Jugendinfostellen. Sie stellen kostenlose, aktuelle, relevante und verständliche Informationen für junge Menschen zur Verfügung – auch zu Gesundheitsthemen.

Wenn du

- für deine Organisation jugendgerechtes Infomaterial suchst,
- Jugendliche verlässliche Informationen brauchen,
- oder Jugendliche eine Ansprechperson für ihre Fragen brauchen,

dann kontaktiere gerne die nächstgelegene Jugendinfostelle. Den jeweiligen Kontakt findest du auf [www.jugendinfo.at](http://www.jugendinfo.at)



## LINKS

[www.jugendinfo.at/publikationen](http://www.jugendinfo.at/publikationen)

Aktuelle Publikationen der Österreichischen Jugendinfos

[www.gesunde-jugendarbeit.at](http://www.gesunde-jugendarbeit.at)

- Praxis, Wissen, Termine und Vernetzen zum Thema Gesundheitskompetente Jugendarbeit
- weitere Informationen und Downloads zur Gesunden BoXXX und zum Suchtsack
- weiterführende Informationen zur Auszeichnung als Gesundheitskompetente Einrichtung

<https://boja.at/nachhaltige-oja>

- Die Fächermappe Nachhaltige OJA zum Download
- weiterführende Informationen zu Nachhaltigkeit in der Offenen Jugendarbeit

<https://www.gesunde-jugendarbeit.at/gesundheitskompetenz-der-ausserschulischen-jugendarbeit-wozu>

Download des Leitfadens für Gesundheitskompetente Offene Jugendarbeit

<https://bjv.at/topsy/>

Die TOPSY-Toolbox vermittelt kostenfrei Handlungswissen zu psychischer Gesundheit. Sie kann bestellt werden und steht zum Download bereit.

<https://wohlfuehl-pool.at>

Plattform zum Thema psychische Gesundheit



