

TOPSY

Toolbox Psychische Gesundheit

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

TOPSY

Projektvorstellung

TOPSY

Psychische Gesundheit

Hintergrund

TOPSY

- Psychische Gesundheit von jungen Menschen seit Pandemie verschlechtert
- Mehr als die Hälfte der 14-20 Jährigen hat depressive Symptome
- Zunahme suizidaler Gedanken und massive Erhöhung der Aufnahmen in Kinder- und Jugend-Psychiatrien seit Beginn der Pandemie
- Krieg, Klimawandel, Teuerung und Pandemie bereiten Jugendlichen große Zukunftssorgen
- Versorgungslage in Österreich mangelhaft
- Personen, die im Bereich der Jugendarbeit bzw. der Gesundheitsversorgung tätig sind, sind verstärkt mit psychosozialen Fragestellungen, Belastungssymptomen oder auch manifesten psychischen Erkrankungen von jungen Menschen konfrontiert.

(BMSGPK, 2023; Kinderliga & BJV, 2023; Pieh et al., 2021; Ravens-Sieberer et al., 2022)

Kurzinfo Projekt

TOPSY

- **Projektleitung:**
Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga)
- **Projektpartnerin:**
Bundesjugendvertretung (BJV)
- **Laufzeit:**
2 Jahre, März 2022 – Februar 2024
- **Fördergeber:**
Sozialministerium & FGÖ
- **Direkte Zielgruppe:**
Personen vorwiegend ohne psychosoziale Grundausbildung aus den Settings der außerschulischen Jugendarbeit und Gesundheitsversorgung
- **Indirekte Zielgruppe:**
Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 25 Jahren

- Bewusstseinsbildung, Entstigmatisierung und Wissensvermittlung zu psychischer Gesundheit, Krisen, psychischen Erkrankungen
- Vermittlung von Handlungs- und Methodenwissen zu psychischer Gesundheit für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
 - Methoden und Übungen zur Entstigmatisierung, Gesundheitsförderung und Prävention, angepasst an Zielgruppen
 - Handlungsschritte, wenn Sorge um das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen aufkommt
- Nachhaltige Stärkung psychosozialer Unterstützung in den eigenen Organisationen der Teilnehmenden bzw. in den Projektsettings außerschulische Kinder- und Jugendarbeit und Gesundheitsversorgung

Projektjahr 1: Toolbox-Entwicklung

- Desk-Research, Materialaufbereitung
- Multidisziplinäre Expert*innen Arbeitsgruppe
- 2 Fokusgruppen zur Bedarfserhebung (bestehend aus Zielgruppenvertreter*innen)
- 2 Fokusgruppen für Feedback zur Toolbox (bestehend aus Zielgruppenvertreter*innen)
- Stakeholder-Board (Beratungsgremium u.a. aus der Verwaltung, KIJAs etc.)

Projektjahr 2: Multiplikator*innen-Trainings und Vernetzungstreffen

- 10-15 Multiplikator*innen-Trainings (à 15-25 Personen), mit externen Trainer*innen
- 8 regionale Vernetzungstreffen (im Marktplatzformat): Zielgruppen und Psychosoziale Versorgung
- Stakeholder-Board
- Öffentliche Abschlussveranstaltung

TOPSY

Toolbox

Psychische Gesundheit

Vorwort

Einleitung

- 1. Grundlagenwissen**
- 2. Handlungswissen für unterschiedliche Settings**
- 3. Methoden zur Gesundheitsförderung und für die Selbstfürsorge**

Adressen und Anlaufstellen

Literatur- und Quellenverzeichnis

Damit du bestimmte Beobachtungen in deiner Arbeit mit Jugendlichen besser einordnen kannst:

- **Überblick zentraler Begrifflichkeiten** rund um das Thema psychische Gesundheit. Hier wird erklärt, was zur psychischen Gesundheit gehört und welchen Einfluss deine Gefühlszustände darauf haben können.
- **Entwicklungsaufgaben im Jugendalter** werden skizziert.
- **Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Erkrankungen** werden anhand eines theoretischen Modells erklärt.
- **Psychische Erkrankungen im Jugendalter** werden kurz beschrieben.

- **Resilienz, Ressourcen und Schutzfaktoren** werden erklärt und aufgezeigt, für die Frage wie psychischen Erkrankungen entgegengewirkt und psychische Gesundheit gefördert werden kann.
- **Auffälligkeiten in der Arbeit mit Jugendlichen** werden beschrieben und wie damit umgegangen werden soll.
- **Zuständigkeitsbereiche** werden erläutert, damit du weißt an welche professionellen Fachpersonen du dich im Bedarfsfall wenden kannst.

Handlungswissen für unterschiedliche Settings

TOPSY

Wissen, das dich in unterschiedlichen Situationen bei der Arbeit mit Jugendlichen unterstützt:

- **Tipps zum Gesprächseinstieg sowie der -durchführung** helfen dir dabei, wie du ein Gespräch mit einer Person führen kannst, der es scheinbar nicht gut geht.
- **Kurzen Notfallwissen** soll dich vorbereiten, falls es zu akuten Situationen in deiner Arbeit mit Jugendlichen kommen sollte.
- **Gesellschaftliche Krisen** haben aktuell im Kontext von psychischer Gesundheit besondere Relevanz. Hierzu machen wir Vorschläge, worauf du bei einem Gespräch in der Gruppe achten könntest.

Methoden zur Gesundheitsförderung und für die Selbstfürsorge

TOPSY

Ausgewählte Methoden (teils spielerisch), die du in deiner Arbeit mit Jugendlichen einbauen kannst:

- Methoden zur **Wissensvermittlung und Sensibilisierung** rund um psychische Gesundheit
- Methoden, wie Jugendliche ihre eigenen **Ressourcen stärken** können, und
- Methoden zur **Selbstfürsorge**, um dich selbst zu unterstützen.

- Am Beginn jeder Methodenbeschreibung gibt es eine **kurze Infobox**, die dir dabei helfen soll, das richtige Setting und die richtige Anwendung zu bestimmen.
- Gerne kannst du die Methoden **für deine eigenen Zwecke adaptieren**, stellenweise haben wir dazu bereits unterschiedliche Spielvarianten vorgeschlagen.

Zum Kopieren oder Ausdrucken findest Du hier **Listen** mit Angaben zur Kontaktmöglichkeit und Erreichbarkeit zu **österreichweiten**

- **Krisentelefone und Notrufnummern**
- **Kriseneinrichtungen und psychosoziale Hilfsangebote**

Damit du diese bei Euch in der Organisation aushängen, niederschwellig darauf hinweisen und im Bedarfsfall schnell darauf zurückgreifen kannst.

- **Bundesländerspezifische Adressen und Anlaufstelle sollen im Zuge der Organisation der Vernetzungstreffen zusammengetragen werden.**

TOPSY

Nächste Termine

Online Workshops:

- 24.5. 16-19 Uhr
- 30.5. 17-20 Uhr
- 9.6. 15-18 Uhr
- 15.6. 10-13 Uhr

Individuelle Workshops für Organisationen:

- Jederzeit auf Anfrage möglich

Vernetzungstreffen:

- Voraussichtlich ab September

Toolbox Psychische Gesundheit

Kontakt:

Michaela Fasching, fasching@kinderjugendgesundheit.at

Sebastian Muckenhuber, sebastian.muckenhuber@bjv.at

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (2023). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22*. Abrufbar unter <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html>

Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga) & Bundesjugendvertretung (BJV) (2023). *TOPSY – Toolbox Psychische Gesundheit*. Abrufbar unter <https://bjv.at/ueber-die-bjv/materialien/>

Pieh, C., Plener, P., Probst, T., Dale, R. & Humer, E. (2021). *Mental Health in Adolescents during COVID-19-Related Social Distancing and Home-Schooling*. Abrufbar unter https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/Schuelerberatung/MentalHealthStudie_Plener.pdf

Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R. & Otto, C. (2022). *Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany*. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 31(6), 879-889. doi: 10.1007/s00787-021-01726-5