

### XUND und DU wirkt!

Im Rahmen des Projekts „XUND und DU“ fanden in den vergangenen beiden Jahren in der gesamten Steiermark Jugendgesundheitskonferenzen statt. Ziel dabei war es, die Gesundheitskompetenz und Chancengerechtigkeit bei steirischen Jugendlichen zu fördern. Für Gesundheitslandesrat Christopher Drexler ist dies ein wesentliches Anliegen, denn *„je früher junge Menschen erkennen und lernen, dass richtige Ernährung, Bewegung und geistige Betätigung das Gesundheitsbewusstsein erhöhen und sich nachhaltig bis ins Erwachsenenalter auswirken, desto einfacher können damit langfristig betrachtet sogenannte Wohlstandskrankheiten vermindert werden.“*

In der gesamten Steiermark wurden im Rahmen von XUND und DU 226 verschiedene gesundheitsfördernde Aktivitäten in unterschiedlichen Jugendeinrichtungen umgesetzt. An diesen Projekten nahmen rund 13.000 Jugendliche teil. *„Es freut mich besonders, dass sich so viele junge Menschen an diesen Projekten beteiligten“*, so Landesrat Drexler. *„Über XUND und DU unterstützen wir Jugendeinrichtungen mit maximal 300 Euro für die Umsetzung von gesundheitsfördernden Projekten“*, so Daniela Köck von beteiligung.st. Gemeinsam mit LOGO jugendmanagement hatten die zwei projektumsetzenden Organisationen mit XUND und DU das Ziel, *„Jugendliche dahingehend zu fördern, bestmögliche Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen zu können“*, so Köck weiter.

Die Ergebnisse dieser unterstützten Projekte standen anschließend im Zentrum von sieben Jugendgesundheitskonferenzen. Bei den Events in Bad Mitterndorf, Judenburg, Mürzzuschlag, Feldbach, Weiz, Gleinstätten und Hitzendorf wurde den 3.300 großteils jugendlichen Besucherinnen und Besuchern altersgerecht nähergebracht, wie vielfältig die eigene Gesundheitskompetenz gesteigert werden kann. Dies ist nämlich nur dann möglich, *„wenn die Jugendlichen über eine ausreichende Informationskompetenz verfügen“*, so Uschi Theißl von LOGO jugendmanagement. Daher fungierten die Jugendgesundheitskonferenzen als Informationsraum für Jugendliche. *„Gute Informationen machen gesunde Entscheidungen erst möglich“*, so Theißl.

Um die Gesundheitskompetenz bei Jugendlichen nachhaltig zu steigern, wurden über XUND und DU weitere Maßnahmen gesetzt, wie die Etablierung von regionalen Netzwerken zum Thema „Jugendgesundheit“ oder die Installierung eines Jugendredaktionsteams.

Über den gesamten Umsetzungszeitraum wurde das Projekt vom Institut „queraum. kultur- und sozialforschung“ evaluiert. Im Rahmen einer Wirkungsanalyse wurde unter anderem zu Projektbeginn und zu Projektende die Gesundheitskompetenz der beteiligten Jugendlichen erhoben. *„Die Evaluierungsergebnisse zeigen, dass sich durch die*

*Beteiligung an den Projekten von XUND und DU die Gesundheitskompetenz von jungen Menschen signifikant gesteigert hat*“, führt Daniela Köck aus. Der Bericht legt offen, dass dies alle Kernbereiche von Gesundheitskompetenz (Informationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden) betrifft. *„Mit einem Satz: XUND und DU wirkt!“* zeigt sich Köck erfreut.

Last but not least wurden aktuell unterschiedliche Printmaterialien entwickelt: Einerseits informiert ein Folder in jugendlichem Design in aller Kürze über zwölf Gesundheitsthemen des Jugendalters. *„Hier erhalten junge Menschen auf sie und ihre Lebensrealität zugeschnittene Informationen, auf die sie sich verlassen können“*, präsentiert Uschi Theißl den neuen Folder mit dem Titel *„Gesundheit! Danke!“*. Andererseits unterstützt ein Methoden-Set Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bei der Projektplanung. Ausgewählte Good-Practice-Projekte geben einen Einblick, wie gesundheitsfördernde Initiativen in der Praxis umgesetzt werden können. Mit den neu entwickelten Print-Materialien soll erreicht werden, *„dass Gesundheitskompetenz auch weiterhin Thema in den Einrichtungen bleibt“*, meint Theißl weiter. Die Materialien werden an Jugendeinrichtungen in der Steiermark verschickt und sind ab sofort kostenlos bei LOGO jugendmanagement und beteiligung.st bzw. online auf [www.xundunddu.st](http://www.xundunddu.st) erhältlich.

Gesundheitslandesrat Christopher Drexler abschließend: *„Mit XUND und DU wurde ein optimales und spannendes Projekt für Jugendliche initiiert!“*

## **GESUNDHEITSKOMPETENZ HEIßT...**

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die eigene Gesundheit auswirken (*Definition nach Ilona Kickbusch, 2005*). Hierfür müssen vier Schritte durchlaufen werden: Relevante Informationen müssen gefunden, verstanden, beurteilt und angewendet werden (*Definition nach HLS-EU Studie, 2012*). Grundsätzlich steht also das Wissen über die eigene Gesundheit und die Befähigung zum eigenen Handeln im Gesundheitskontext im Vordergrund.

## **RAHMENBEDINGUNGEN**

- Finanzierung:** Vorsorgemittel der Bundesgesundheitsagentur  
**Projektträger:** Gesundheitsfonds Steiermark  
**Projektumsetzung:** beteiligung.st, LOGO jugendmanagement gmbh – Die Fachstellen für Beteiligung, Jugendinformation und -kommunikation  
**Projektlaufzeit:** 1. Jänner 2015 – 31. Dezember 2016

## PROJEKTBAUSTEINE VON XUND UND DU

### **Projektunterstützung für Jugendeinrichtungen**

Über das Projekt XUND und DU wurden in der ganzen Steiermark gesundheitsfördernde Projekte niederschwellig mit maximal € 300,- unterstützt. Einrichtungen, wie zum Beispiel Vereine, Jugendzentren, die Schulsozialarbeit oder Schulen konnten neue, innovative Projekte zur Förderung der Gesundheitskompetenz von jungen Menschen umsetzen. Insgesamt wurden so 226 unterschiedliche Angebote mit einem Gesamtfördervolumen von € 63.500,- umgesetzt. Es beteiligten sich über 13.000 junge Menschen an den Projekten.

Die Palette reichte von Bewegungsangeboten, wie beispielsweise dem Projekt „Körper und Haltung“ einer arbeitsmarktintegrativen Einrichtung, bei dem es um das regelmäßige Trainieren der richtigen Körperhaltung am Arbeitsplatz ging, über Aktivitäten zur Förderung der seelischen Gesundheit, wie beispielsweise der Errichtung eines Rückzugsortes in einer Schule, bis hin zu Projekten mit dem Schwerpunkt Ernährung, wie zum Beispiel dem Projekt „Kochen rund um die Welt“, bei dem gemeinsam internationale Rezepte in einem Jugendzentrum gekocht und verkostet wurden. Die beliebtesten Gerichte finden sich mittlerweile in einem eigens gestalteten Kochbuch wider.

Alle unterstützten Projekte mit einer kurzen Beschreibung finden Sie auf [www.xundunddu.st/projektkatalog](http://www.xundunddu.st/projektkatalog).

### **Jugendgesundheitskonferenzen**

Die Jugendgesundheitskonferenzen bildeten in jeder Region den Abschluss der Projektphase. Die sieben Veranstaltungen in Bad Mitterndorf, Judenburg, Mürzzuschlag, Feldbach, Weiz, Gleinstätten und Hitzendorf boten allen Projekten, die mit Unterstützung von XUND und DU umgesetzt wurden, eine Bühne, um sich zu präsentieren. Die Vielfalt der einzelnen Projekte brachte den rund 3.300 jugendlichen Besucherinnen und Besuchern näher, wie die eigene Gesundheitskompetenz gesteigert werden kann. Zu den Themenschwerpunkten von XUND und DU (Bewegung | Ernährung | Psychische Gesundheit) wurde zusätzlich ein Rahmenprogramm mit regionalen und überregionalen Organisationen angeboten.

MultiplikatorInnen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit erfuhren durch das Kennenlernen der unterschiedlichen Projekte Anregung, in der eigenen Einrichtung Aktivitäten zur Förderung der Gesundheitskompetenz anzubieten.

### **Regionale Netzwerke**

In jeder Region wurde ein Netzwerk aus Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit und aus regionalen Expertinnen und Experten des Gesundheitsbereichs installiert. In regelmäßigen Abständen widmeten sich die Mitglieder intensiv dem Thema „Förderung der Gesundheitskompetenz in der Jugendarbeit“. Insgesamt beteiligten sich an 30 Netzwerktreffen etwa 250 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus 120 unterschiedlichen Organisationen.

### **Jugendredaktionsteam**

Das Projekt XUND und DU wurde von einem Jugendredaktionsteam begleitet, das sich mit dem Thema Gesundheit im Allgemeinen und Gesundheitskompetenz im Speziellen auseinandersetzte. Mittels altersadäquaten und zielgruppengerechten Methoden wurden gesundheitsfördernde Themen mit professioneller Unterstützung medial aufbereitet und in eine jugendliche, niederschwellige Sprache übersetzt. Das Jugendredaktionsteam berichtete von allen Jugendgesundheitskonferenzen, nahm an Pressekonferenzen teil und war maßgeblich in die Erstellung von Drucksorten und Give-aways eingebunden.

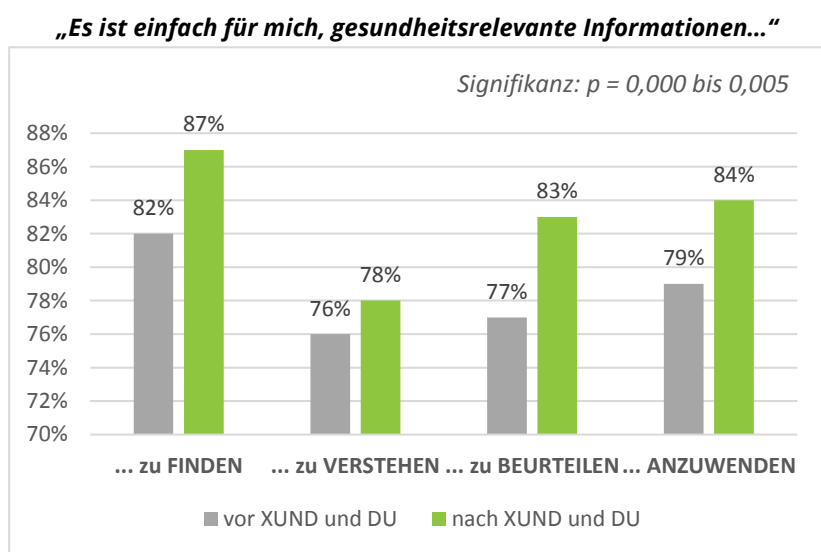
### **Etablierung eines Fachbeirats**

Verschiedene steirische Fachstellen, die in den Bereichen Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz (auch) für Jugendliche tätig sind, wurden laufend zur Mitarbeit im Rahmen eines Fachbeirats eingeladen. Dieses Gremium wurde regelmäßig über das Projekt insgesamt bzw. über die einzelnen Projektschritte informiert. Zudem konnte über diesen Fachbeirat das Thema Gesundheitskompetenz in den steirischen Institutionen bekannt gemacht und fest verankert werden.

## WICHTIGE EVALUIERUNGSERGEBNISSE

Das Projekt XUND und DU wurde über die gesamte Laufzeit vom Forschungsbüro „queraum. kultur- und sozialforschung“ evaluiert. Im Rahmen einer Wirkungsanalyse wurde zu Projektbeginn und zu Projektende die Gesundheitskompetenz der beteiligten Jugendlichen erhoben. Ziel dieser methodischen Vorgehensweise war es, festzustellen, inwiefern sich die Beteiligung an den umgesetzten Projekten und an den Jugendgesundheitskonferenzen positiv auf die Gesundheitskompetenz der Jugendlichen auswirkt. Zusätzlich wurden mit qualitativen Methoden Rückmeldungen der teilnehmenden Jugendlichen zur Umsetzung ihrer Projekte und zu den Jugendgesundheitskonferenzen eingeholt.

Die Ergebnisse der quantitativen Erhebung, an der über 1.000 Jugendliche teilnahmen, zeigen, dass durch die Teilnahme an XUND und DU alle Teilkompetenzen von Gesundheitskompetenz signifikant verbessert werden konnten (siehe nebenstehende Abbildung).



Die Ergebnisse der qualitativen Erhebung unterstreichen die positive Wirkung von XUND und DU auf die Gesundheitskompetenz der jungen Steirerinnen und Steirer. Über 200 Mädchen und Burschen wurden dabei mittels Kurzinterviews nach ihrer persönlichen Einschätzung befragt. Der Spaßfaktor der Teilnahme am Projekt wurde dabei besonders hoch bewertet (durchschnittlich 9,3 von 10 möglichen Punkten). Ebenfalls sehr positiv beurteilen die Jugendlichen die nachhaltige Wirkung ihrer Teilnahme am Projekt. Die Aussage „Ich habe Lust bekommen, weiterhin andere Jugendliche für das Thema Gesundheit zu interessieren“ wurde mit durchschnittlich 8 von 10 Punkten bewertet. In Bezug auf das Ziel, ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu schaffen, wurden regional sehr unterschiedliche Ergebnisse erzielt. In zwei Regionen schätzten die befragten Jugendlichen die Aussage „Durch XUND und DU habe ich mehr über meine Gesundheit nachgedacht“ mit durchschnittlich 6,8 bzw. 6,9 Punkten ein, in zwei anderen Regionen erzielte dieser Aspekt Mittelwerte von 8,5 bzw. 8,6 von 10 möglichen Punkten.

Die befragten Jugendlichen wurden außerdem eingeladen, eine Postkarte für ihre Freundinnen und Freunde mit Gesundheitstipps oder motivierende Worte zu schreiben. Hier wird deutlich, dass sie in allen Regionen das Bewusstsein für ihre eigene Gesundheit schärfen und ihr Wissen über Gesundheitsthemen erweitern konnten. Themen wie Entspannung und Spaß wurden ebenfalls genannt wie die Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins oder die Stärkung sozialer Beziehungen.

Hier einige Originalzitate aus den Interviews:

*„Ich habe viel Erfahrung mit dem Projekt gemacht. Du solltest auch mal was ausprobieren. Wenn du einmal anfängst, gesund zu leben, hörst du nimmer auf.“*

*„Man kann alles schaffen, wenn man es nur versucht.“*

*„Mach was aus deinem Leben. Mach viel mehr Aktivitäten. Es ist wichtig, selber was zu machen.“*

*„Das Herz soll immer gesund sein.“*

*„Ich bin ein Vollfan vom Projekt!“*

*„Ich finde das alles eine super Idee. Den Körper bewegen und Sinne schärfen.“*

*„Just do it for yourself!“*

Komplettiert wurde die umfassende Evaluierung mit einer Online-Befragung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Neben den durchwegs positiven Rückmeldungen beschreibt ein Originalzitat aus der Online-Evaluierung wohl am besten die positive Wirkung von XUND und DU:

*„Da das Projekt speziell an Jugendliche gerichtet ist und weite Bereiche [...] umfasst, glaube ich, dass das Projekt weiterreichen wird, als wir uns vorstellen können. Die Aktivitäten werden zu Hause bei den Eltern besprochen und diskutiert, werden in die Schule weitergetragen [...] und so bekommen auch viele Personen aus dem umliegenden Umfeld der Jugendlichen Motivation, Freude, Ideen, Engagement, Anreiz selbst Projekte in diese Richtung umzusetzen. Durch XUND und DU wurden erste Dominosteine gesetzt, die nun weitere Aktionen in Gang setzen.“*



VORSORGE MITTEL DER  
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

LOGO!  
JUGENDMANAGEMENT



GESUNDHEITSFONDS  
STEIERMARK





## STATEMENTS

### LR Mag. Drexler:

*„Je früher junge Menschen erkennen und lernen, dass richtige Ernährung, Bewegung und geistige Betätigung das Gesundheitsbewusstsein erhöhen und sich nachhaltig bis ins Erwachsenenalter auswirken, desto einfacher können damit langfristig betrachtet sogenannte Wohlstandskrankheiten vermindert werden.“*

*„Es freut mich besonders, dass sich so viele junge Menschen an den Projekten beteiligten“*

*„Mit XUND und DU wurde ein optimales und spannendes Projekt für Jugendliche initiiert!“*

### Mag.<sup>a</sup> Köck (beteiligung.st):

*„Über XUND und DU unterstützen wir Jugendeinrichtungen mit maximal 300 Euro für die Umsetzung von gesundheitsfördernden Projekten. Unser Ziel war es, Jugendliche dahingehend zu fördern, bestmögliche Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen zu können.“*

*„Die Evaluierungsergebnisse zeigen, dass sich durch die Beteiligung an den Projekten von XUND und DU die Gesundheitskompetenz von jungen Menschen signifikant gesteigert hat. Mit einem Satz: XUND und DU wirkt!“*

### Mag.<sup>a</sup> Theißl (LOGO jugendmanagement):

*„Eine Steigerung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen kann nur dann erreicht werden, wenn sie über eine ausreichende Informationskompetenz verfügen. Gute Informationen machen gesunde Entscheidungen erst möglich.“*

*„Mit ‚Gesundheit! Danke!‘ erhalten junge Menschen auf sie und ihre Lebensrealität zugeschnittene Informationen, auf die sie sich verlassen können. Mit dem Material für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wollen wir erreichen, dass Gesundheitskompetenz auch weiterhin Thema in den Einrichtungen bleibt.“*



VORSORGE MITTEL DER  
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

LOGO!  
JUGENDMANAGEMENT



GESUNDHEITSFONDS  
STYRIEN



Das Land  
Steiermark  
→ Gesundheit

# AM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

## Gesundheitsfonds Steiermark

Der Gesundheitsfonds Steiermark ist für die Planung, Steuerung und Finanzierung (Fondskrankenanstalten und ausgewählte Bereiche) im steirischen Gesundheitswesen zuständig. Hinzu kommen die durch die Vereinbarung gem. Art 15a B-VG Zielsteuerung-Gesundheit vorgesehenen Aufgaben im Bereich der partnerschaftlichen Zielsteuerung-Gesundheit.

Die Tätigkeit des Gesundheitsfonds ist an den Prinzipien, Zielen und Handlungsfeldern der Vereinbarung gem. Art 15 a B-VG Zielsteuerung-Gesundheit und den Prinzipien des Gender Mainstreamings orientiert und hat Anwendungen und Umsetzung der Gender- und Diversitätskriterien zu berücksichtigen. Weiteres orientiert sich der Gesundheitsfonds bei seiner Tätigkeit an den „Gesundheitszielen Steiermark“, der vom Land Steiermark beschlossenen Charta des Zusammenlebens sowie den Grundsätzen von Public Health.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.gesundheitsfonds-steiermark.at](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at).

## beteiligung.st – Begleitung, Beratung, Moderation, Fortbildung

Die steirische Fachstelle für Kinder-, Jugend- und BürgerInnenbeteiligung ist ein gemeinnütziger und überparteilicher Verein und unterstützt die Entwicklung von Beteiligungsmodellen für Kinder, Jugendliche und erwachsene BürgerInnen. beteiligung.st setzt sich für das Recht auf Mitbestimmung ein und entwickelt gemeinsam passende Rahmenbedingungen für eine Kultur des Mitredens, Mitmachens und Mitbestimmens. beteiligung.st bietet projektspezifische Angebote an, wie etwa Mitmischen im Landhaus, Mitmischen in Graz und ein Planspiel Demokratie-Bausteine.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.beteiligung.st](http://www.beteiligung.st).

## LOGO jugendmanagement gmbh

Die steirische Fachstelle für Jugendinformation und -kommunikation unterstützt junge Menschen in ihrer Entwicklung und bietet durch aktuelle, relevante und verständliche Information Hilfestellung. In einer Zeit des Informationsüberflusses ist die Unterstützung bei der Auswahl der auf die jeweilige Lebenssituation passenden Angebote und Alternativen zu einer zentralen Aufgabe der Jugendinformation geworden. Durch relevante Information werden Jugendliche befähigt, ihre eigenen Entscheidungen, auf Basis von Wissen um ihre Möglichkeiten, zu treffen. Der kritische und reflektierte Umgang mit Information erfordert unterschiedlichste Fähigkeiten und ist heutzutage wichtiger denn je.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.logo.at](http://www.logo.at).



## **KONTAKT:**

**Johannes Heher, BEd**  
LOGO jugendmanagement  
johannes.heher@logo.at  
0316/90 370-227  
0676/866 30 228



VORSORGMITTEL DER  
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

**LOGO!**  
JUGENDMANAGEMENT



beteiligung.st



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK



Das Land  
Steiermark

→ Gesundheit