



4. Kinder- und Jugendgesundheitssymposium:
**„Lifeline – von der Geburt bis zur Adoleszenz“ – das
gesunde Aufwachsen unserer Kinder- und Jugendlichen**

Prävention – nur ein Schlagwort oder wirksame Intervention?

„die möwe“ Kinderschutzzentren
Mag.^a Hedwig Wölfl

die  möwe

Prävention und Gesundheitsförderung

- eine **uneinheitliche Verwendung** der Begriffe
- **keine allgemein akzeptierte Definition**
- **historische Kontextualisierung**



(Krankheits-)prävention

- historisch **älterer Begriff**
- **Sozialmedizin des 19. Jahrhunderts**
- Fasst alle Ansätze zusammen, die auf eine **Vermeidung des Auftretens von Krankheiten** abzielt (Verbreitung und Auswirkung) (Hurrelmann, Klotz, & Haisch, 2014)
- **Definition:** „Prävention meint Krankheitsvorbeugung bzw. Krankheitsverhütung; (...) sie ist auf Vermeidung und Verhütung von (Krankheits-) Risiken fokussiert (Fonds Gesundes Österreich, 2017)



Abbildung 2: Szene in einem Badehaus:
Bader behandelt Badegäste. Jost Amman,
1568

Unterscheidungen von Präventionsprogrammen

- über den **Zeitpunkt**:
Primärprävention,
Sekundärprävention,
Tertiärprävention (Caplan, 1964)
- über die **betroffenen Personengruppen** universelle,
selektive und induzierte
Prävention (Gordon, 1983)
- über den verfolgten **Ansatz**:
Verhaltens oder Verhältnisansatz
(Schwarzer, 2003)

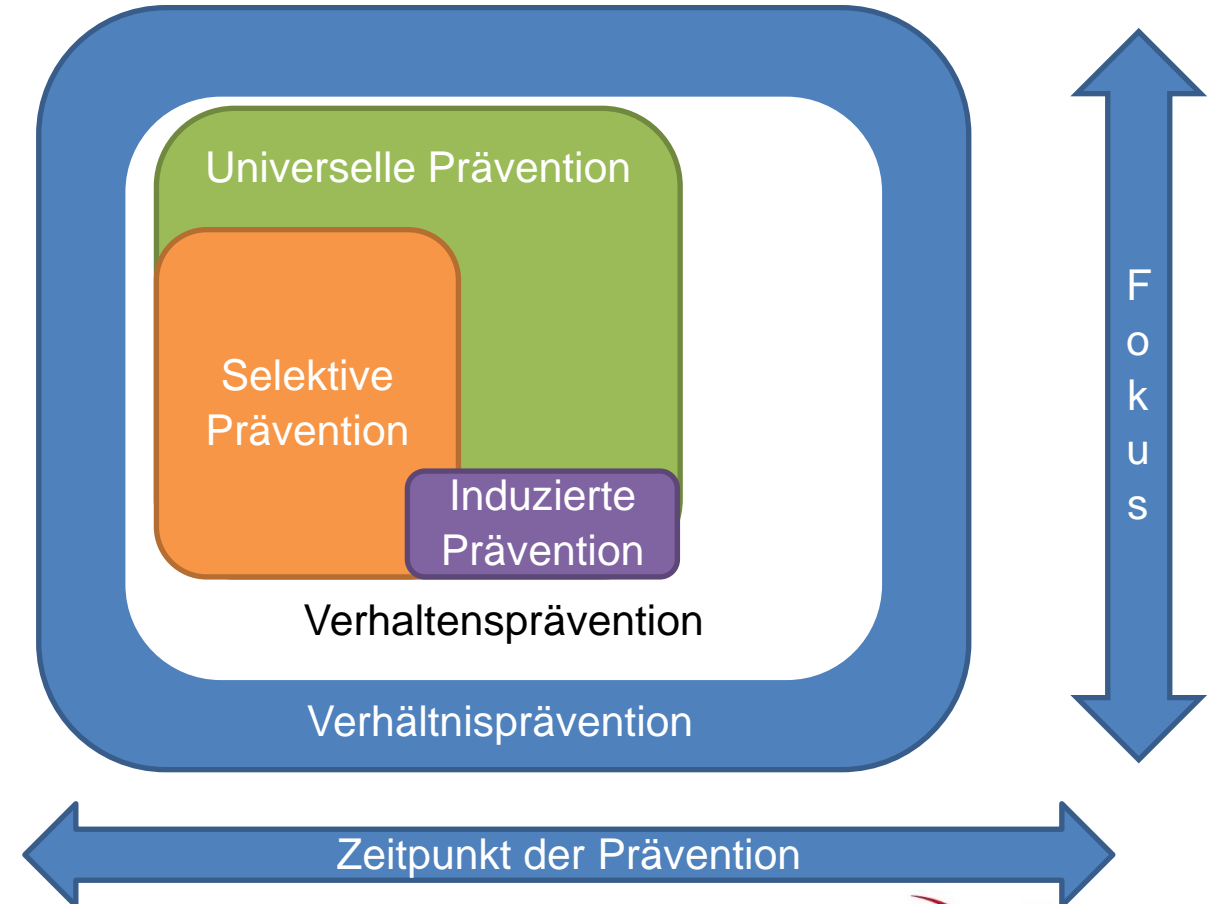


Abbildung 3: Präventionsprogramme

Gesundheitsförderung

- entwickelte sich aus den gesundheitspolitischen Debatten der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- Fokus: **Empowerment und Ressourcenaktivierung**
- „Gesundheitsförderung zielt dabei auf einen Prozess ab, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen,“ (WHO, 1986)



Abbildung 4: WHO Ottawa Charter

Kinder und Jugendliche als Zielgruppe

- **Diathese-Stress Modell mit bio-psycho-sozialen Faktoren**

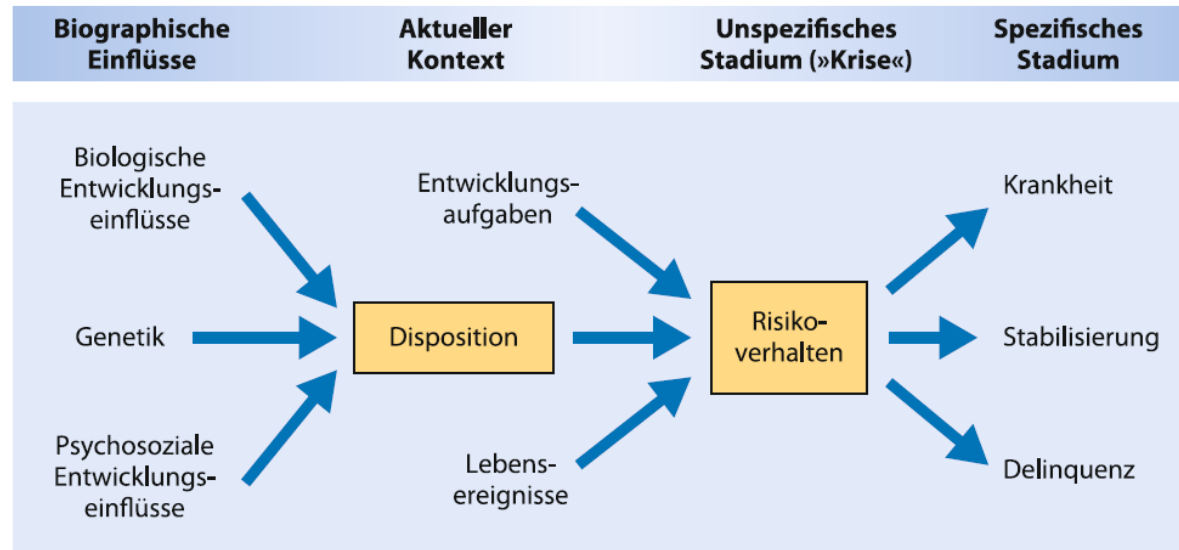


Abbildung 5: Ein Entwicklungsmodell für Patho- und Salutogenese (Oerter, Altgassen, & Kliegel, 2013)

- Entwicklungsverläufe über die **gesamte Lebensspanne** sind beeinflusst von **Risiko- und Schutzfaktoren** bilden aber keine stringente Kausalkette: **Äquifinalität** und **Multifinalität**

epidemiologischen Forschungsmethodik

- **fundierte Längsschnittstudien**
- **statistisches Risiko**, aber kein **Kausalzusammenhänge**
- mehrere Messzeitpunkte:
 - Fokus auf **individuelle Veränderungen**
 - **andere Einflüsse** sind leichter in die Untersuchung mit aufzunehmen
 - **Faktoren, Mechanismen und Prozesse**
- Beispiele: Framingham Heart Study, Minnesota Longitudinal Study of Parents and Children und die **Adverse Childhood Experience (ACE) Study**

Adverse Childhood Experience (ACE) Study

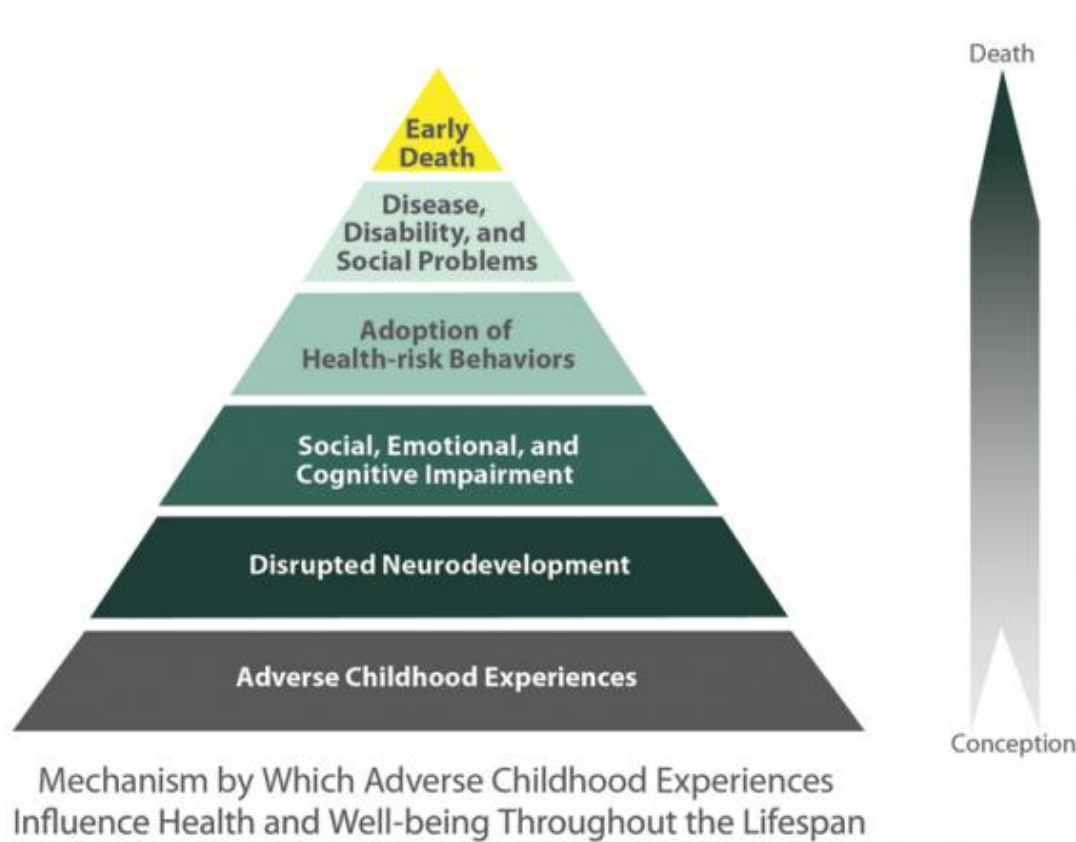


Abbildung 6: Die ACE Pyramide
(www.cdc.gov)

- Seit 1995 wurden im Raum San Diego (N= 17.000)
- Fokus: Gewalterfahrungen und familiäre Probleme
- ACEs stehen in **engem Zusammenhang mit der Entwicklung von Risikofaktoren für Krankheiten und Wohlbefinden während des gesamten Lebensverlaufs.**

ACE (Adverse Childhood Experiences) – Studien

Untersuchung von zehn Arten von Kindheitstraumata

direktes **Erleben:**

- körperliche Misshandlung
- sexueller Missbrauch
- emotionaler Missbrauch
- körperliche Vernachlässigung
- emotionale Vernachlässigung

familiäres Umfeld:

- häusliche Gewalt gegenüber der Mutter
- Suchtmittel-Missbrauch im Haushalt
- psychische Erkrankungen im Haushalt
- Trennung / Scheidung der Eltern
- Inhaftierung eines Familienmitgliedes

www.cdc.gov

Ergebnisse der ACE-Studie

- Kindheitstraumata kommen oft und in allen Bevölkerungsschichten vor
- Traumatisierungen in der Kindheit haben einen deutlichen Einfluss auf die spätere Gesundheit
- Je mehr Arten von Kindheitstraumata erlebt wurden, desto größer ist der negative Einfluss auf die spätere Gesundheit
- In der ACE-Studie weisen fast zwei Drittel der untersuchten Personen mindestens ein Kindheitstrauma auf (ACE-Score > 0). Bei 12,5 Prozent der Personen (jeder Achte!) bestanden sogar vier oder mehr Traumatisierungen in der Kindheit.

Folgen

Je mehr Kindheitstraumata erlebt wurden, desto wahrscheinlicher beeinträchtigen sie die spätere Gesundheit im Erwachsenenalter.

Zu den negativen Gesundheitsfolgen gehören ein erhöhtes Risiko:

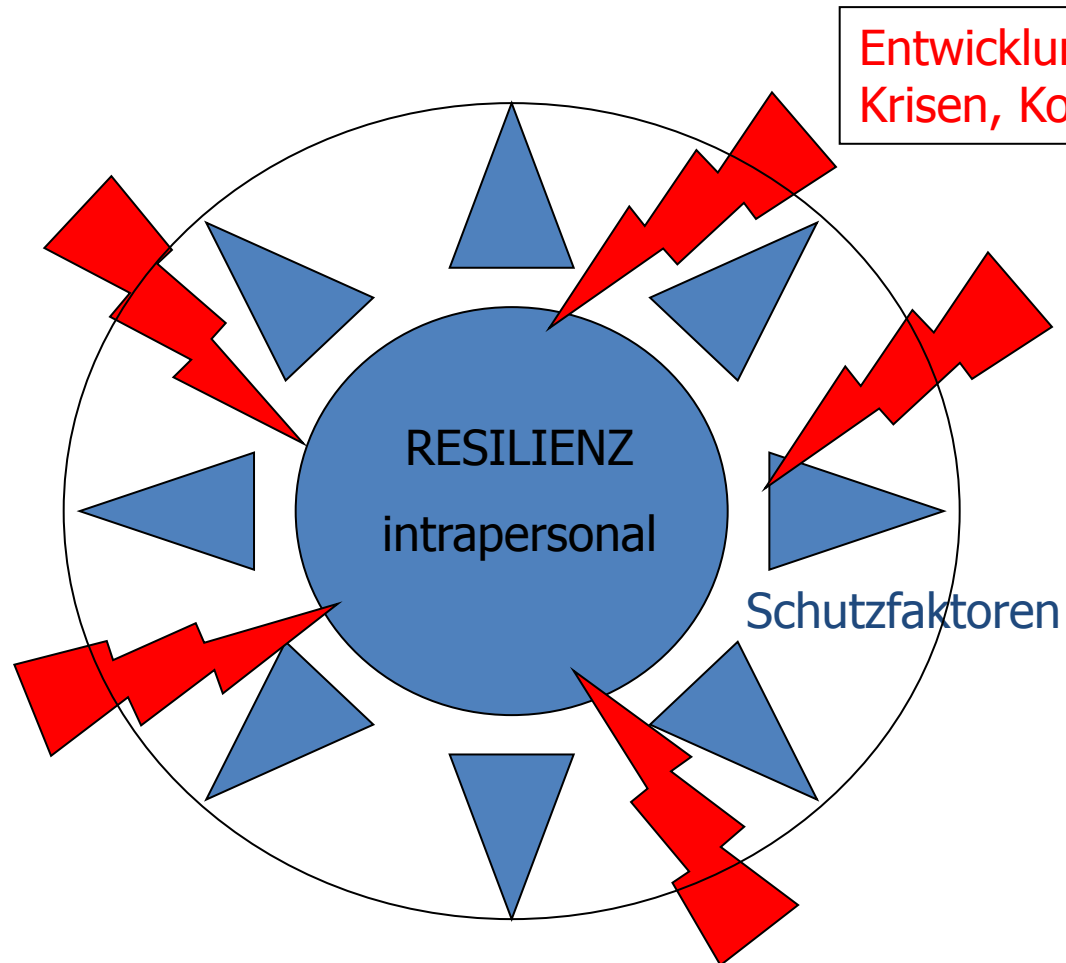
- zu **rauchen**
- für **Alkohol-** oder **Drogenmissbrauch**
- an **Leber-, Herz-, Krebs- oder Lungenerkrankungen** zu erkranken
- an **Depression** und anderen **psychischen Störungen** zu erkranken
- einen **Selbstmordversuch** zu begehen
- eine **Totgeburt** zu erleiden
- **finanzielle und arbeitsbezogene Probleme** zu haben
- sich mit einer **sexuell übertragbaren Krankheit** anzustecken
- an einer **Essstörung** zu erkranken (v.a. Übergewicht)
- **Partnergewalt** oder **sexuelle Gewalt** zu erfahren

Wenn sechs oder mehr Traumatisierungen in der Kindheit vorliegen, verringert sich die Lebenserwartung um 20 Jahre.

Resilienz

- ... umfasst die Bewältigung altersrelevanter Entwicklungsaufgaben trotz aversiver Umstände
- psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Entwicklungsrisiken und Belastungen
- “zu einer positiven Entwicklung unter ungünstigen Lebensumständen” (Petermann et al., 2004, S. 344)
- Beständige Kompetenz unter akuten Stressbedingungen
- Positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen

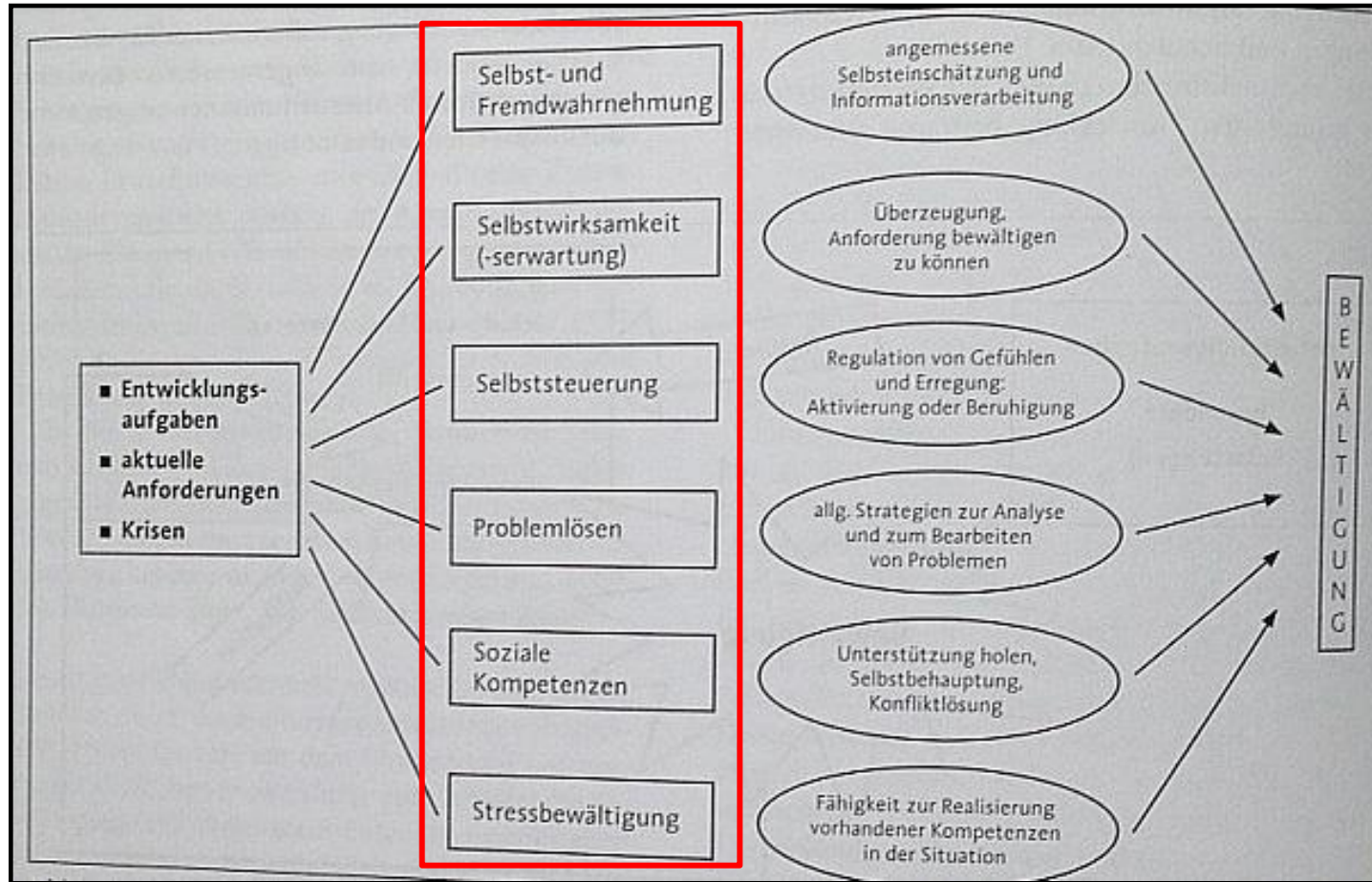
Resilienz und Schutzfaktoren



Psychosoziale Schutzfaktoren

- Innerhalb der Familie
 - mind. 1 stabile Bezugsperson (besonders bedeutsam!)
 - adäquater Erziehungsstil
 - enge Geschwisterbindungen
 - altersangemessene Verpflichtungen
 - hoher sozioökonomischer Status
- Außerhalb der Familie
 - Prosoziale Rollenmodelle
 - Positive Freundschaftsbeziehungen
 - Angemessene Leistungsstandards in der Schule
 - Positive Verstärkung von Anstrengung und Leistungsbereitschaft
 - Fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie
 - Gute Arbeits- und Freizeitmöglichkeiten

Resilienzfaktoren



Fröhlich-Gildhoff, Becker und Fischer (2012)

Selbst- und Fremdwahrnehmung

- Ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken
- Sich zu sich selbst in Beziehung setzen und andere Personen angemessen wahrnehmen und sich im Verhältnis zu ihrer Sichtweise setzen
- Umsetzung: Fähigkeiten und Vorlieben, Reflexionsrunden, Körperbilder, Fantasiereisen, Mandala, Samenbomben, Spiel Gordischer Knoten ...

Selbststeuerungsfähigkeit

- Sich selbst, Gefühlszustände und begleitende physiologische Prozesse und Verhaltensweisen selbstständig regulieren bzw. kontrollieren zu können
- Wissen, was einem hilft, um sich selber zu beruhigen
- Handlungsalternativen und Strategien zur Selbstberuhigung kennen
- Umsetzung: Ampelprinzip, Konzert, Gefühlsuhr, ...

Selbstwirksamkeitserwartung

- Grundlegendes Vertrauen in eigene Fähigkeiten: Überzeugung, bestimmtes Ziel durch Überwindung von Hindernissen erreichen zu können
- Internale Kontrollüberzeugungen: Gefühl, Situationen kontrollieren zu können
- Realistischer Attributionsstil: Ereignisse, auf ihre wirkliche Ursache hin realistisch beziehen
- Umsetzung: Handlungen, die Erfolg haben stärken
Selbstwirksamkeitserwartung; Wunschblume (Wünsche haben, Ziele setzen)

Soziale Kompetenz

- Umsetzung:
 - Förderung durch Modellfunktion/Regulierung TherapeutInnen
 - gegenseitige Unterstützung/Hilfe suchen/ Konfliktbewältigung
 - Gruppenregeln
 - Geburtstag feiern
 - Sozial-kritische Situationen/Reflexion über Handlungsmöglichkeiten
 - Ampelprinzip

Umgang mit Stress

- „stressig“ erlebte (belastende, herausfordernde) Situationen angemessen einschätzen, bewerten und reflektieren können
- Kennen der eigenen Kompetenzen und Grenzen → Fähigkeit, sich soziale Unterstützung zu holen
- Bewältigungsstrategien kennen und diese anwenden können
- Umsetzung: Umgang mit Konflikten und innerem Stress

Problemlösen

- Fähigkeit, Sachverhalte zu verstehen und Handlungsmöglichkeiten entwickeln, bewerten und erfolgreich umsetzen
- Sich realistische Ziele setzen
- Problemlösestrategien kennen – viele Lösungsmöglichkeiten entwickeln
- Umsetzung: Üben allgemeiner Strategien zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen, Ampelprinzip, kooperative Spiele, ...

Ausgewählte Beispiele von präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen

- **Frühe Hilfen (gut begleitet):** Familienunterstützung zur Verbesserung von Entwicklungsmöglichkeiten
- **Safer Internet:** Gesunder Umgang mit den sozialen Medien/Internet
- **Faustlos:** Gegen Gewalt in der Schule
- **First Love:** Beratungsangebot über Sexualität, Verhütung und Pubertät
- **Gesunde Angebote für Schulen:** verschiedene qualitätsgesicherte Angebote in der schulischen Gesundheitsförderung (Ernährung, Bewegung, Suchtprävention, Psychosoziale Gesundheit, Schulentwicklung, materielle Umwelt und Sicherheit)

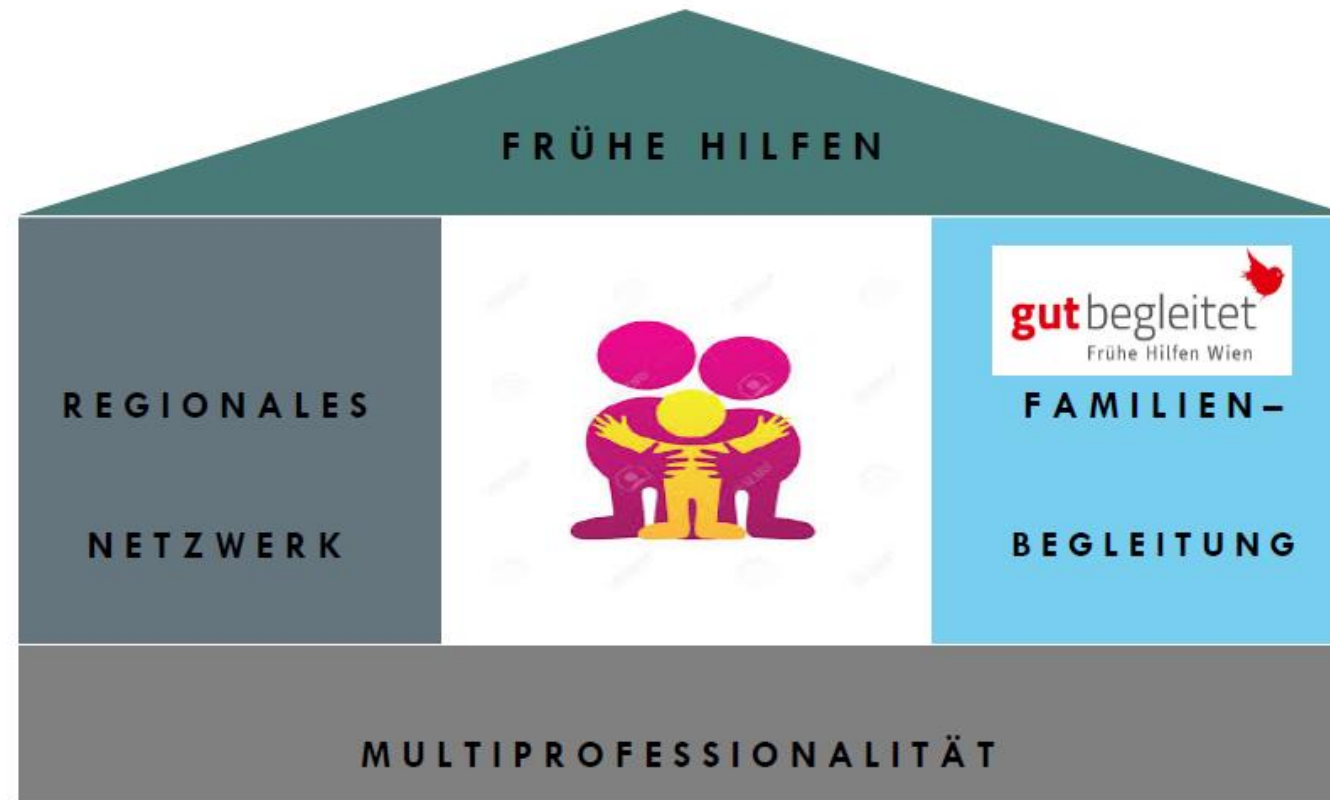
Frühe Hilfen (gut begleitet)

- **Gesamtkonzept koordinierter Unterstützungsmaßnahmen**
 - Frühe Kindheit -> Schwangerschaft bis 3./6. Lebensjahr
 - passgenau und niederschwellig (Hausbesuche)
 - effiziente Vernetzung der Unterstützungsangebote im regionalen System
 - möglichst frühe Reduktion der spezifischen Belastungsfaktoren
 - Stärkung der individuellen und familiären Ressourcen und der Elternkompetenz
 - Förderung gesunder Entwicklung und Sicherung des Kindeswohls

Ziele der Frühen Hilfen

- Verbesserung von Entwicklungsmöglichkeiten und Gesundheitschancen von Kindern und Eltern
- Stärkung der Ressourcen der Familien (Information u Bildung)
- Reduktion von Belastungsfaktoren
- Reduktion von Kindeswohlgefährdung
- Früherkennung bereits vorhandener und/oder möglicher Defizite
- Stärkung der psychosozialen Resilienzfaktoren
- Förderung sicherer Bindung und stabiler Beziehungen
- Entlastung einzelner HelferInnensysteme
- langfristige volkswirtschaftliche Kostenreduktion

Kernelemente der Frühen Hilfen





Safer Internet

- Digitale Medien sind heute ein **selbstverständlicher Bestandteil** des Alltags
- Oftmals fehlt das Wissen und die Erfahrung für eine **sichere Internet- und Handynutzung**

The screenshot shows the homepage of Saferinternet.at. At the top, there is a navigation bar with links for News, Presse, Studien, Sitemap, Mobil, and Impressum, along with a language selector for Deutsch / English. The logo 'Saferinternet.at' is prominently displayed with the tagline 'Das Internet sicher nutzen!'. A search bar and social media icons (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube) are also present. The main content area features a large image of a tablet displaying a cemetery scene, with a keyboard and a pen nearby. To the left is a sidebar menu with categories like 'Über uns & Kontakt', 'Alle Themen', 'Für Lehrende', 'Für Eltern', 'Für Jugendliche', 'Für Senior/innen', 'Broschürenservice', 'Veranstaltung buchen', 'Extras', and 'Beratung'. Below the main image is a 'Newsletter' button. The 'Aktuelles' section highlights an article titled 'Digitaler Nachlass: Leben und sterben in der digitalen Welt'. On the right side, there are promotional banners for 'Safer Internet Day 2018' and 'Internet für Alle'.

Safer Internet - Aktivitäten

- **Workshops und Vorträge:** Zielgruppengerecht und individuell gestaltet
- **Safer Internet Day** im Februar:

**SAFER
INTERNET
DAY**

1.365
Events & Aktionen in Österreich

Der internationale Safer Internet Day steht jährlich im Februar ganz im Zeichen der sicheren Nutzung digitaler Medien. In Österreich beteiligen sich jedes Jahr mehr als 250 Schulen, Unternehmen & Institutionen mit eigenen Projekten - Tendenz steigend.



First love

- First Love und First Love mobil sind Einrichtungen der Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF)



First Love Krankenanstalt
Rudolfstiftung
1030 Wien, Juchgasse 25, 1.
Stock,
Schwangerenambulanz
Beratungszeiten:
Montag und Mittwoch 14
bis 18 Uhr (Anmeldung bis
17 Uhr)



First Love Donauspital
(SMZ-Ost)
1220 Wien,
Langobardenstraße 122, 1.
Stock,
Gynäkologische Ambulanz
Beratungszeiten:
Freitag 14 bis 17 Uhr
(Anmeldung bis 16 Uhr)



First Love Hanusch-
Krankenhaus
1140 Wien, Heinrich Collin-
Straße 30, Pavillon 2,
Erdgeschoß,
Gynäkologische Ambulanz
Beratungszeiten:
Mittwoch 14 bis 16 Uhr
(Anmeldung bis 15.30 Uhr)



First Love Mobil
Sexualpädagogik:
Sexualpädagogische
Gruppenarbeit in Schulen,
Jugendzentren...
Information oder
Anmeldung unter der
Telefonnummer 0681/205
653 39

Internet: [First Love Mobil](#)



First love - Angebote

- **Themen** sind "Das erste Mal", eine neue Beziehung, Beziehungsprobleme, Empfängnisverhütung, Sexuelle Orientierung, Schwangerschaftskonflikt und sexuell übertragbare Infektionen
- Mädchen können sich zusätzlich kostenlos und anonym gynäkologisch untersuchen lassen
- **Team:** Frauenärztinnen, Krankenschwestern, Pädagoginnen, Sozialarbeiterinnen und Psychologinnen

First Love - Online Beratung

Herzklopfen

Anonyme und kostenfreie Beratung für junge Menschen rund um die Themen Liebe, Sex, Verhütung, Schwangerschaft und Beziehung. Unser Team aus SexualpädagogInnen, PsychologInnen und SozialarbeiterInnen beantwortet alle Fragen vertraulich innerhalb von 72 Stunden.

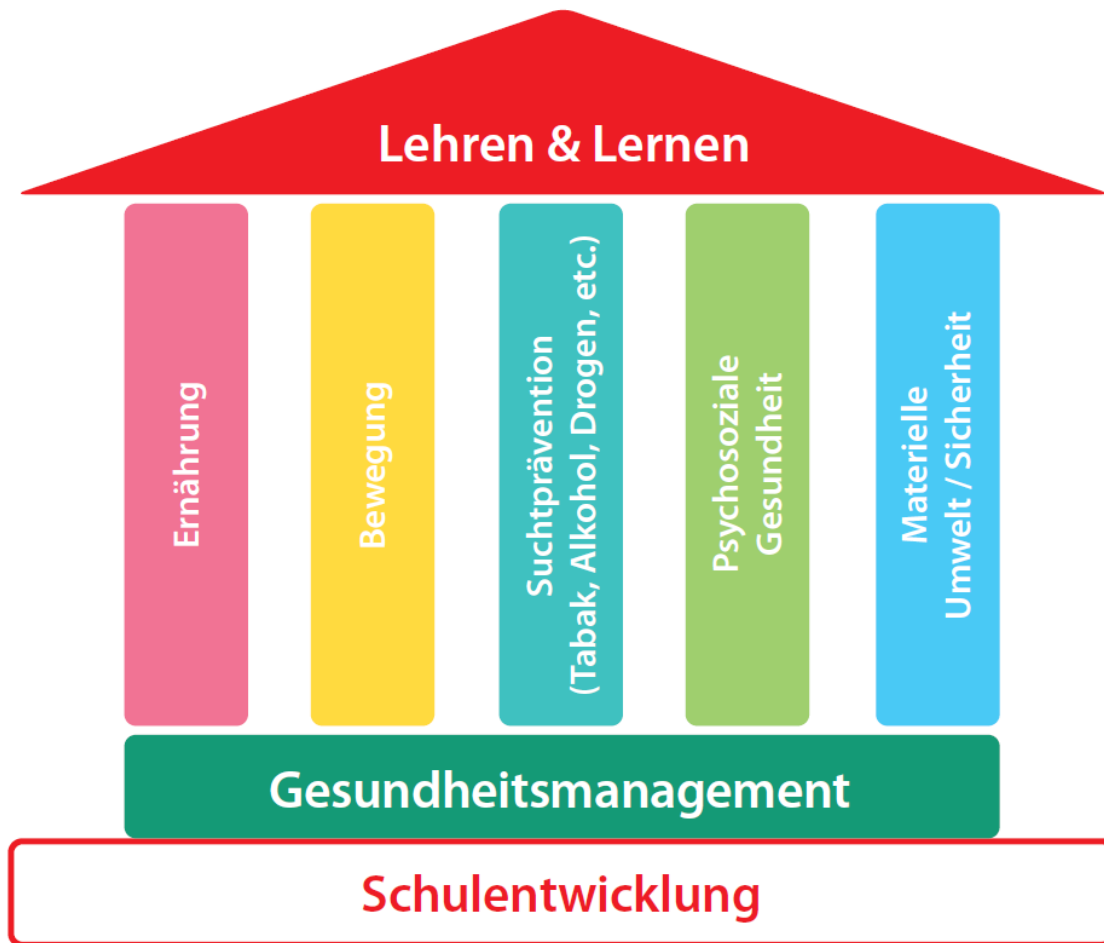
Herzklopfen?

Online-Beratung für junge Leute zu den Themen Liebe, Sex und Beziehung

Frage stellen

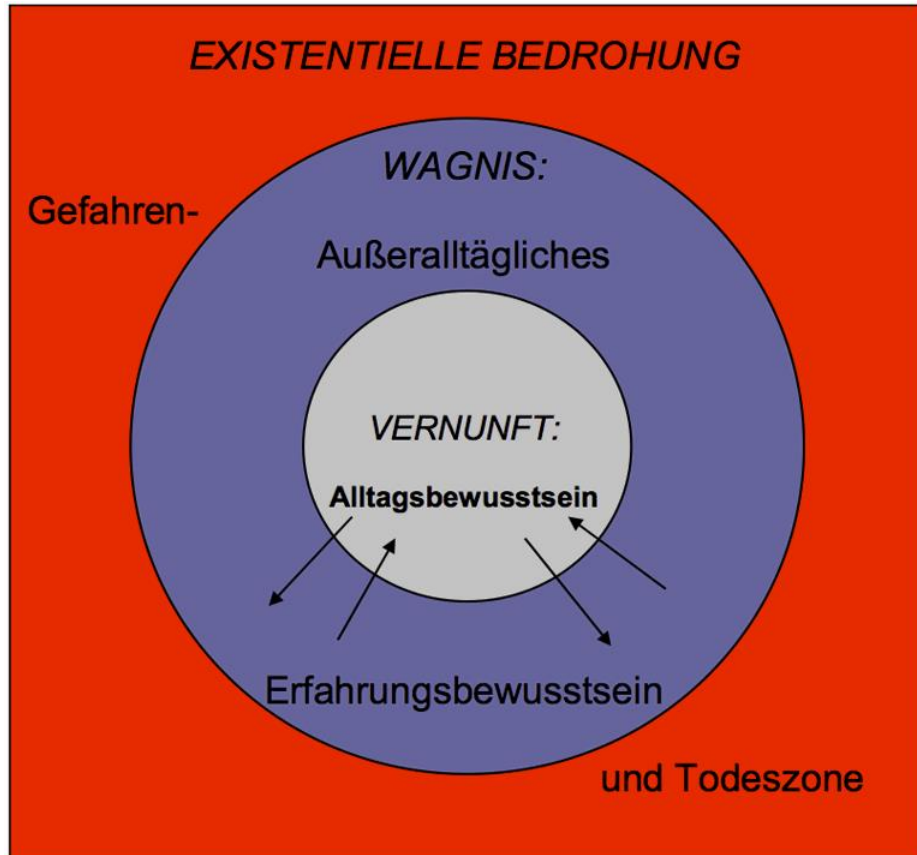
Antwort abholen

Gesunde Angebote für Schulen



- Angebote in einem Katalog zusammenzufassen
- Qualität von schulischer Gesundheitsförderung sichern
- finanzielle Förderung für alle Wiener Schulen

risflecting® – ein pädagogisches Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikobalance



- differenziert zwischen Risiko und Gefahr.
- „die Bedingungen für Geselligkeit immer vorab herzustellen“ (Epikur)
- gesellschaftlicher Dialog über Rausch und Risiko
- Pflege von Empathie als Grundlage von Rausch- und Risikobalance.
 - LOOK AT YOUR FRIENDS.
- Balance während des Rausch- und Risikoerlebens gelingt durch Vor- und Nachbereiten dieses Erlebens:
 - BREAK und REFLECT stellen dies in den Vordergrund – und werden durch Übung zur Selbst-verständlichkeit.

Zusammenfassung und Ausblick (I)

- Umgebung und Erfahrung in der Kindheit und Jugend haben großen Einfluss auf die gesamte Lebensspanne
- Risiko- und Schutzfaktoren bieten Ansatzpunkte für Interventionen
- **Zentrale Aussage: Veränderung ist immer möglich**
- Prävention und Gesundheitsförderung:
 - eingetretene gesundheitliche Verschlechterung zu beeinflussen
 - Generierung von Ressourcen

Zusammenfassung und Ausblick (II)

- Beispiele für verschiedene Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramme:
 - **Frühe Hilfen (gut begleitet):** Familienunterstützung zur Verbesserung von Entwicklungsmöglichkeiten
 - **Safer Internet:** Gesunder Umgang mit den sozialen Medien/Internet
 - **First Love:** Beratungsangebot über Sexualität, Verhütung und Pubertät
 - **Gesunde Angebote für Schulen:** Ernährung, Bewegung, Suchtprävention, Psychosoziale Gesundheit, Schulentwicklung, materielle Umwelt und Sicherheit
 - **Risflecting:** Rausch- und Risikobalance
- Unterschiedliche Logiken, Settings und Zielpublika