

## und action. Zeig was dich bewegt!

### Gesundheits- und Medienkompetenzen von Jugendlichen stärken

01/2014 – 12/2016

#### **Auftraggeber\*in**

Wiener Gesundheitsförderung

#### **Ziele**

Das Projekt zielte darauf ab, durch die Stärkung von Gesundheits- und Medienkompetenzen einen wirkungsvollen Beitrag zur Förderung der seelischen Gesundheit von Jugendlichen zu leisten.

Jugendliche sind fortlaufend mit Veränderungen, hohen Anforderungen sowie körperlichen, sozialen und psychischen Belastungen konfrontiert. Damit Jugendliche diese Veränderungen als Teil ihrer Lebenswelt bewältigen und reflektieren können, benötigen sie psychische Schutzfaktoren, wie beispielsweise ein gestärktes Selbstbewusstsein, einen reflektierten Blick auf Medien und Rollenbilder sowie Selbstvertrauen in die eigene Person und die eigenen Fähigkeiten. Teil dieser Schutzfaktoren ist die Stärkung der Gesundheits- und Medienkompetenzen Jugendlicher und die Sensibilisierung für den Zusammenhang zwischen (seelischem) Wohlbefinden und der eigenen Lebenswelt.

#### **Umsetzung**

Für die Umsetzung des Projektes war das [wienXtra-medienzentrum](#) gemeinsam mit queraum. kultur- und sozialforschung verantwortlich. Die Mitarbeiter\*innen beider Kooperationspartner thematisierten und reflektierten in jeweils 5-tägigen Workshops gesundheitsfördernde Themen mit den Jugendlichen, entlang deren Interessen und Schwerpunkte.

Da in diesem Zusammenhang Medien einen wichtigen Stellenwert in der Lebenswelt Jugendlicher einnahmen, wurden die Workshops von Expert\*innen zu Gesundheitsförderung bei Jugendlichen und zur Medienkompetenzvermittlung durchgeführt.

Im Laufe der Workshops produzierten die Jugendlichen Kurzfilme, deren Produktion zum einen das Selbstwertgefühl steigerten und zum anderen eine Reflexion zu Themen der Gesundheits- und Medienkompetenzen angeregt haben. Durch die Kurzfilmproduktion haben die Jugendlichen technische und gestalterische Kompetenzen erworben und wurden dazu motiviert, das Medium Film als Ausdrucksmittel ihrer Gefühle zu entdecken. Nach den 5-tägigen Workshops wurden die produzierten Kurzfilme mit den Jugendlichen reflektiert und einem ausgewählten Publikum präsentiert. Das war ein schöner, feierlicher Projektabschluss.

Sowohl bei der Vermittlung von Medienkompetenzen als auch bei der Thematisierung von Gesundheitskompetenzen zielte das Projekt auf einen partizipativen Zugang ab.

Die gelungene Umsetzung dieses Projektes stellte eine sehr gute Ausgangslage für das Projekt „Ich bin schön

“ dar, welches ebenfalls vom [wienXtra-medienzentrum](#) gemeinsam mit queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt wird.

**Ihr\*e Ansprechpartner\*in**

Michael Stadler-Vida, E-Mail: [stadler.vida@queraum.org](mailto:stadler.vida@queraum.org), Tel: +43-1-958 09 11

Elisabeth Mayr, E-Mail: [mayr@queraum.org](mailto:mayr@queraum.org), Tel.: +43-1-958 09 11