



# Take Care Take Action

**Partizipation, Selbstwirksamkeit, Resilienz  
für Jugendliche**

**Das Projektziel von „Take Care Take Action“ ist es, die biopsychosoziale Kompetenz von Jugendlichen zu stärken und sie durch partizipative Methoden in ihrer Selbstwirksamkeit zu fördern. Das Projekt nimmt sich der Schule als Sozialraum an und hat zum Ziel, strukturelle Veränderungen zu befördern, welche die Situation von Jugendlichen nachhaltig verbessern. Im Sinne der Sozialraumorientierung hat das Projekt das Zusammenleben und -wirken als Ganzes im Blick und adressiert mit dem Sozialraum Schule auch familiäre und kommunale Strukturen.**

**An zwei Pilotschule im Raum Innsbruck-Land (2./3. Klasse HAK, PORG) werden mittels partizipativer Prozesse konkrete Projektideen der Jugendlichen im Sozialraum Schule umgesetzt. In Zusammenarbeit mit dem Lehrpersonal, Multiplikator\*innen sowie Gemeindemitarbeiter\*innen werden erste Schritte zur strukturellen Implementation ausgewählter Ideen partizipativ begleitet.**



## Hintergrund

Jugendliche der Gegenwart leben in herausfordernden Zeiten. Themen wie der Klimawandel, Kriege, die Inflation und die Auswirkungen medialer Entwicklungen fordern ihrer psychischen Entwicklung viel ab. Die intensive und teils exzessive Nutzung sozialer Medien stellt hier eine der größten Herausforderungen dar. Jugendliche sind alltäglich von unrealistischen Schönheitsidealen, einer verstärkten Vergleichskultur, selektiver Informationsdarbietung, dem Druck der ständigen Erreichbarkeit und Cybermobbing betroffen. Nicht zuletzt wurden und werden Jugendliche noch immer mit den Folgen der Covid-19-Pandemie konfrontiert. Die Lebensrealität der Pandemie hat Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung stark geprägt und zu längerfristigen Auswirkungen auf die psychische Verfassung wie Einsamkeits- und Isolationsgefühle, Zukunfts- und Verlustängste sowie einer erhöhten Zahl an Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen geführt. Vor diesem Hintergrund ist es dringend erforderlich, Präventions- und Interventionsmaßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu entwickeln und sie in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken.

## Projektaufbau

Das Projekt fokussiert auf den Sozialraum Schule als Teil der Gemeinde, dort wo Wissen und Fähigkeiten vermittelt, aber auch das konkrete Zusammenleben geübt und erprobt wird. Die Zielsetzung des Projekts ist es, alle Beteiligten im Sozialraum Schule - die Jugendlichen, das Lehr- und Verwaltungspersonal, Schulsozialarbeitende und Eltern – für biopsychosoziale Gesundheit zu sensibilisieren und Bedingungen zu schaffen, die eine aktive Gestaltung des Sozialraums zur Unterstützung der biopsychosozialen Gesundheit durch die Jugendlichen unterstützt. Dies soll durch verschiedene Bildungsworkshops und begleitende Partizipation sowie durch Zusammenarbeit mit allen Beteiligten erfolgen. Die Jugendlichen werden aufgeklärt, es werden ihnen Werkzeuge für ihr eigenes Wohlbefinden, das Meistern von Herausforderungen und für einen Zugang zu mehr Lebensfreude gegeben. Somit werden Resilienz und ihre sozialen Kompetenzen im Umgang mit anderen gefördert. Es wird angestrebt, ein tieferes Verständnis für verschiedene Facetten biopsychosozialer Gesundheit zu vermitteln.

Die Jugendlichen sollen befähigt werden, ihre eigenen psychischen Ressourcen und Empathie sowie Solidarität in der Gesellschaft zu stärken. Indem parallel mit den erwachsenen Beteiligten des Sozialraums Schule gearbeitet wird, soll das gemeinsame Bewusstsein zur biopsychosozialen Gesundheit gestärkt werden. Gleichzeitig wird durch das Einbeziehen die erfolgreiche Umsetzung der Projekte der Jugendlichen unterstützt. Dies wirkt sich positiv auf das Selbstwirksamkeitserleben der Jugendlichen aus und trägt zur verstärkten Wahrnehmung aller über die gegenseitige Verbundenheit durch den geteilten Sozialraum bei.

Zusammengefasst ist es Ziel des Projekts, das Bewusstsein für biopsychosoziale Gesundheit zu erweitern und alle im Sozialraum dazu zu ermutigen, sich aktiv für ein unterstützendes Miteinander einzusetzen. Diese Pilotidee über die Workshoparbeit hinaus Schule und Gemeinde als Sozialraum und Solidaritätsraum zu stärken, damit die Problemlösungskompetenz zu fördern und so den Sozialraum Schule zu einem Lern- und Übungsort für Resilienz, Selbstwirksamkeit und Solidarität zu gestalten, ist ein neuer Weg für Schule, Gemeinde, youngcaritas und Gesundheitsförderung. Gezieltes Arbeiten im Schul- und Klassenklima erhöhen damit die Schutzfaktoren und die Lebenskompetenzen.



**1**

## Resilienzressourcen entdecken - Bildungsarbeit mit Schüler\*innen

In zwei intensiven Workshop-Vormittagen beschäftigen sich die Jugendlichen von 4 Klassen mit der Frage, was psychische Gesundheit ist, was alles dazu gehört und wie die eigene psychische Verfassung gestärkt werden kann. Es werden Frühwarnzeichen und Hilfsmöglichkeiten bei psychischen Schwierigkeiten besprochen. Der Fokus liegt jedoch auf Ressourcenarbeit. Bereits hier werden eigene Gestaltungsmöglichkeiten für die psychische Gesundheit thematisiert. Dadurch wird die Basis für die partizipative Umsetzungsphase gelegt.

Umfang: 8x Workshopvormittage zum Thema psychische Gesundheit

**2**

## Resilienzressourcen entdecken - Bildungsarbeit mit Schulpersonal und Multiplikator\*innen

Um die Nachhaltigkeit der bei den Schüler\*innen angeregten Prozessen zu sichern, wird in den Pilotschulen zusätzlich zu den Workshops mit den Jugendlichen mit Lehrpersonen, Verwaltungsperson sowie Multiplikator\*innen in der Gemeinde (Jugendarbeit) gearbeitet. Ziel ist hier die Stärkung der Kompetenz, die Lernprozesse der Kinder und Jugendlichen gut zu begleiten und weiterzutragen. Darüber hinaus wird den Lehrpersonen Material für die Nachbereitung des für Schüler\*innen angebotenen Workshoptags zur Verfügung gestellt. Weiters gibt es Informationen für Elternabende und zu weiterführende Hilfsangeboten und Ressourcen.

Umfang: 2x SCHÜLF Veranstaltungen

**3**

## Partizipation und Selbstermächtigung - Schule als Lernort für Resilienz und Selbstwirksamkeit

Ausgehend von den durchgeführten Workshops wird mit den Klassen der Pilotschulen partizipativ weitergearbeitet. Gemeinsam wird mittels partizipativer Methoden gesammelt, was das eigene und kollektive biopsychosoziale Wohlbefinden stärken kann. Es wird erarbeitet, was die Einzelnen und die Gemeinschaft in diesem Zusammenhang zur Stärkung des Sozialraumes beitragen können. Ein Teilaspekt wird in Folge pro Klasse als Beispielprojekt umgesetzt. Bei der Auswahl des Projekts handelt es sich um eine ergebnisoffene Methode, die interaktiv und prozessorientiert erfolgt. Was die Jugendlichen konkret bearbeiten und mitgestalten möchten, ist nicht prognostizierbar. Denkbar wäre eine Achtsamkeitszone, ein Schulhof mit Hochbeeten, ein Begegnungsprojekt mit einem Altersheim oder Lesepatenschaften mit Fokus auf „Aus Krisen lernen“ oder „Lebensfreude“ und vieles mehr.

Umfang: 12x Workshops mit Schüler\*innen (bei 4 Klassen, 1 Workshop = 2h)

**4**

## Partizipation und Sozialraum - Verwurzelung und Veränderungen nachhaltig sichern

Die Ideen und Initiativen der Klassen werden gesammelt und mit dem Lehr- und Verwaltungspersonal reflektiert. Pilotideen werden evaluiert und strukturelle Verankerungsmöglichkeiten in Kooperation mit lokalen Playern gesucht. Hierbei werden alle Ebenen und Facetten des Sozialraums einbezogen, damit die Veränderung gelingt und nachhaltig im System implementiert wird. In zwei Gemeinden wird die weitere partizipative Implementierung begleitet.

Umfang: Prozessbegleitung im Ausmaß von ca. 30h

Kontinuierliche Begleitung durch Fachbeirat



## Kontinuierliche Begleitung durch Fachbeirat

Das Take Care Take Action Projekt wird kontinuierlich durch einen Fachbeirat begleitet. Dieser besteht aus VertreterInnen aller beteiligter Gruppen: SchülerInnenvertreter\*innen, LehrerInnenvertreter\*innen, Elternvertreter\*innen, Vertreter\*innen der Projektpartner und Weitere. Geleitet wird der Fachbeirat von einem Projekt-Coach. Das primäre Ziel des Fachbeirats ist die Evaluierung und Skalierung der Prozesse. Auf diese Art kann eine hohe Qualität sichergestellt werden. Durch die Vernetzung aller Gruppen lebt das Projekt selbst die gemeinschaftliche, gleichberechtigte und partizipative Kultur, die durch das Projekt angestrebt wird.

Umfang: 5 x Fachbeirat Tagungen

**Projektdauer** 15 Monate von 08/2024 bis 10/2025

**Projektpartner** PHT, KPH, fh Gesundheit, Diözese Innsbruck

### Kontakt

Dr.in Sibylle Auer  
Caritas der Diözese Innsbruck  
Heiliggeiststraße 16  
6020 Innsbruck  
+43512-7270-500  
+4367687306705  
[sibylle.auer@caritas.tirol](mailto:sibylle.auer@caritas.tirol)

Claudia Schütz MA  
Caritas der Diözese Innsbruck  
Heiliggeiststraße 16  
6020 Innsbruck  
+43 676 8730 6227  
[claudia.schuetz@caritas.tirol](mailto:claudia.schuetz@caritas.tirol)

“

Die Pilotidee über die Workshoparbeit hinaus Schule und Gemeinde als Sozialraum und Solidaritätsraum zu stärken, damit die Problemlösungskompetenz zu fördern und so den Sozialraum Schule zu einem Lern- und Übungsort für Resilienz, Selbstwirksamkeit und Solidarität zu gestalten, ist ein neuer Weg für Schule, Gemeinde, youngcaritas und Gesundheitsförderung.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



**Weitblick GmbH**  
Zukunft gestalten

**youngCaritas**