

THEMA: JUGENDGESUNDHEIT

Feel ok? Wie geht es Jugendlichen?

Schulstress, körperliche Entwicklung, (Liebes)-Beziehungen, Umgang mit digitalen Medien und Suchtmitteln, Arbeitsbeginn ... Die Liste der bekannten Herausforderungen im Jugendalter ist lang. Derzeit kommen Krisen wie der Klimawandel, der Ukraine-Krieg und Corona dazu.

All das wirkt sich auf die Gesundheit Jugendlicher aus. Aktuelle Studien zeigen, dass Schlafprobleme, emotionale Probleme wie Angst, Einsamkeit oder Depressionen bei Jugendlichen zunehmen. Auch körperliche Beschwerden, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, treten häufiger auf. Fakt ist zudem: Gesundheit ist nicht gleich verteilt. Kinder aus ärmeren Familien haben ein erhöhtes Risiko, zu erkranken.

In der Kindheit und Jugend wird die Grundlage für eine gesunde Lebensweise und lebenslange Gesundheit geschaffen. Kinder und Jugendliche aktiv dazu einzuladen, ihr Lebensumfeld mitzugestalten, trägt dazu bei, ihre Gesundheit zu fördern. Wichtig ist auch zu vermitteln, dass man sich für die Bewältigung von Krisen professionelle Hilfe und Unterstützung holen kann.



Foto: Luna – stock.adobe.com

Es ist ein Zeichen von Stärke, sich bei psychischen Belastungen und Problemen Hilfe zu holen.



Gerlinde Malli
Styria vitalis
Bereichsleitung Gemeinde
gerlinde.malli@styriavitalis.at

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Zeit ist wahrlich nicht arm an Krisen. Sie können Ängste und Ohnmachtsgefühle auslösen, die Zuversicht erschüttern, psychische wie körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Krisen belasten Kinder und Jugendliche stark. Wir wollen ihre Ängste und Sorgen ernst nehmen und zeigen, dass wir Möglichkeiten haben, im eigenen, unmittelbaren Lebensumfeld Positives zu bewirken. Das macht handlungsfähig und stärkt.

Foto: Remling



Generation Internet?

Chancen und Risiken der digitalen Welt

Warum die digitale Welt mehr Chancen als Risiken birgt, welche Anzeichen es für ein problematisches Onlineverhalten gibt und wie man seine Kinder gut begleiten kann, erfahren Sie im Gespräch mit Lukas Wagner, Psychotherapeut, Medienpädagoge und Autor des Ratgebers „Unsere Kinder in der digitalen Welt“.

Was macht das Internet so attraktiv?

Das Wichtigste für Jugendliche ist Kommunikation und Interaktion. Auch wenn sie spielen, kommunizieren sie. Das Zweite ist Konsum. Die digitale Welt öffnet neue Welten. Jugendliche können Neues entdecken, ausprobieren – und das immer und sofort.

Birgt das mehr Chancen oder Risiken?

In unserer Gesellschaft überwiegt ein Risikofokus, ich sehe aber mehr Chancen. Soziale Medien schaffen Vernetzung, Zugehörigkeit, Identität und eigene kulturelle Räume. Sie ermöglichen Selbstausdruck, Selbstdarstellung und Kreativität. Eine eigene Jugendkultur kann sich bilden.

Risiken gibt es natürlich auch. Eine aktuelle Studie zeigt, dass die Nutzung von Instagram bei Mädchen im Alter von zehn bis 13 Jahren dazu führt, dass die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper steigt, weil sie sich permanent mit Anderen vergleichen. Das wirkt sich negativ auf die psychische Gesundheit aus. Bei den Burschen im Alter von 14 bis 16 Jahren liegt die Gefahr vor allem im exzessiven Videospielen.

Die Frage ist, gibt es auch außerhalb der digitalen Welt etwas?

Wie viel Zeit am Computer, Laptop oder Handy ist normal?

Die Frage ist, gibt es auch außerhalb der digitalen Welt etwas? Wenn der Jugendliche viel im Internet spielt und trotzdem seine Freunde trifft oder zum Volleyball geht, dann ist das kein Problem. Wenn die Onlinezeit immer mehr wird und außerhalb nichts mehr passiert, dann wird es bedenklich.

Wie erkenne ich, ob mein Kind onlinesüchtig ist?

Laut Studien zeigen drei bis fünf Prozent der Jugendlichen ein problematisches Onlineverhalten. Anzeichen sind, wenn sie den eigenen Konsum nicht mehr steuern können, wenn sie zum Beispiel statt der geplanten zwei Stunden sechs Stunden spielen. Oder wenn das Spielverhalten verheimlicht wird, wenn Regeln nicht eingehalten werden und wenn sich Jugendliche selbst vernachlässigen – etwa nicht mehr regelmäßig duschen oder essen.

Was kann ich als Elternteil tun?

Klar ansprechen, was ich beobachte, was ich erlebe, dass ich mir Sorgen mache. Und dann nachfragen, wie der Jugendliche das selbst erlebt. Keine Zuschreibungen wie „Du bist süchtig“. Das erzeugt Widerstand.

Was wünschen sich Jugendliche?

Verständnis. Eltern sollen verstehen, dass die digitale Welt ihre Lebenswelt, ihr Kultur- und Begegnungsraum ist. Und keine Bewertungen. Jugendliche wollen nicht hören, dass die Videos oder Spiele dumm, teuer oder nicht lustig sind.



Foto: lev dolgachov - stock.adobe.com

Haben Sie Tipps für (Groß-)Eltern?

Bleiben Sie neugierig! Stellen Sie Fragen mit dem Hinweis, dass sie besser verstehen wollen: Warum bist du so gern auf YouTube? Wie wird jemand Influencer? Warum ist WhatsApp kostenlos?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen fördert die Medienkompetenz und das kritische Denken.

Informationen, Beratung
und Workshops für Eltern

www.fachstelle-enter.at

www.saferinternet.at



6 Tipps für Jugendliche, um mehr Selbstvertrauen zu gewinnen

1 Wer nicht gewinnt, hat deshalb nicht alles verloren

Solltest du einmal etwas verpatzen, dann sieh dich selbst nicht als Versager oder Versagerin, sondern einfach als einen Menschen, der einen Fehler gemacht hat.

2 Einmal verlieren, ist nicht immer verlieren

Nur weil einmal etwas nicht geklappt hat, heißt das nicht, dass es gar nicht funktionieren kann. Nur Übung macht den Meister oder die Meisterin und der oder die ist noch nie vom Himmel gefallen.

3 Keine Macht den negativen Gefühlen und Gedanken

Negative Gefühle und Gedanken sagen oft nichts darüber aus, wer oder was du wirklich bist. Wenn du deiner inneren kritisierenden Stimme immer und alles glaubst, wirst du dich oft schlecht fühlen. Es hilft auch, sich klarzumachen, dass ein Gedanke nur ein Gedanke ist und nicht die Realität.

4 Sich nicht vergleichen

Jeder kennt jemanden, der gescheiter, schöner, reicher usw. ist als man selbst. Wenn sich alle auf diese Vergleiche einlassen würden, wären viele Menschen unglücklich. Deshalb mache dir Folgendes klar: *„Ich gönne es den anderen, wenn sie etwas besser können als ich. Das macht mich nicht weniger wertvoll. Ich bin ich.“*

5 Sich nichts einreden lassen

Deine innere nörgelnde Stimme wird immer wieder sprechen und versuchen, dich zu verunsichern. Versuche, gelassen zu sein und diesen Gedanken positive Tatsachen entgegenzusetzen. Setze der inneren Stimme *„Ich kann das nicht“* den Gedanken *„Ich werde das auch noch lernen, denn ich habe schon so vieles gelernt“* entgegen.

6 Auf die positive innere Stimme hören

Deine innere kritisierende Stimme loszuwerden, ist nicht einfach und es ist auch nicht nötig, dass sie ganz verstummt. Wichtig ist aber, dass du lernst, vor allem auf deine positive innere Stimme zu hören.



Grafik: Styria vitalis, Andrea Holzer

Mehr Selbstwert & Selbstvertrauen?
Hier findest du Übungen:

www.feel-ok.at →  anklicken

Gesundheitsinfos für Jugendliche



Mädchen und Burschen gehen unterschiedlich mit Fragen zu Gesundheit und Krankheit um. Beispiele finden sich in der Risikowahrnehmung, der gesundheitsbezogenen Kommunikation oder der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperbild. Oft sind damit Rollenerwartungen an das eigene Geschlecht verbunden.

*Es macht Sinn, Mädchen, Burschen
und Jugendliche mit anderer
Geschlechtsidentität speziell anzusprechen.*

Mädchen & Frauen

Frauengesundheitszentrum
Information und Orientierung,
Beratung und Psychotherapie,
Fortbildungen und Workshops,
Fachbibliothek mit rund 2.000
Büchern.

W: www.frauengesundheitszentrum.eu

T: 0316 | 83 79 98

Burschen & Männer

**Verein für Männer- und
Geschlechterthemen**
Unterstützung und Angebote
telefonisch, online und persön-
lich an sieben Standorten in
der Steiermark. Vertraulich,
anonym, kostenlos.

W: www.vmg-steiermark.at

T: 0316 | 83 14 14

Männerinfo-Krisenberatung

Telefonische Krisenberatung,
bei Bedarf auch mit Dolmet-
scher. Vertraulich, anonym,
kostenlos.

W: www.maennerinfo.at

T: 0800 | 400 777 (24h-Telefon)

LGBTIQ+

Information und Beratung zu
Fragen der geschlechtlichen
Identität bzw. Orientierung.

RosaLila PantherInnen

Kostenlose Beratungen zu
Coming Out, der queeren
Szene, rechtlichen Fragen
oder dem Familienleben.

W: www.homo.at

T: 0316 | 36 66 01

COURAGE Graz – Partner*innen-, Familien- und Sexualberatungsstelle

Anonyme und kostenlose
psychosoziale Beratung im
Bereich gleichgeschlechtliche,
bisexuelle und Trans*Gender
Lebensweisen.

W: www.courage-beratung.at

T: 0699 | 166 166 62

2spiritin1

Erstinstanzliche und FAIR-
tiefende Beratung rund um
Geschlechtsidentität.

W: www.2spiritin1.at

T: 0690 | 800 20 08

Wie realistisch sind 90-60-90?

Gar nicht!

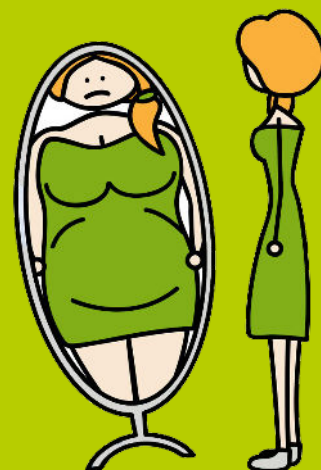
Nur 6 von 10.000 Frauen
entsprechen diesem
angeblichen Körperideal.
Und das hat einen Grund:

90 cm Brustumfang
entsprechen der Kleider-
größe 38 (erwachsene Frau),

60 cm Taillenumfang
der Kinderkleidergröße 134
(8 – 9-jähriges Mädchen),

90 cm Hüftumfang der
Kinderkleidergröße 164/170
(14-jähriges Mädchen) oder
der Erwachsenengröße 34.

Da passt doch was nicht zusammen, oder?



Mehr dazu auf
www.feel-ok.at



Impressum

Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 11/2022

Die verwendeten Quellen finden Sie unter www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/