



foto: ap

Arbeitslose Jugendliche kämpfen öfter mit den Folgen einer schlechten Gesundheit als ihre Altersgenossen.

## Gesund auf dem Weg zum Erwachsenwerden

4. Jänner 2016, 09:28

4 POSTINGS

### Arbeitslose Jugendliche neigen eher zu gesundheitlichen Problemen als Altersgenossen. Ein Projekt will dem entgegenwirken

Dass die Arbeitslosigkeit negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat, belegen zahlreiche Studien. Je länger die Jobsuche dauert, desto schlechter wird der Gesundheitszustand – psychisch wie physisch. Doch nicht nur Erwachsene kämpfen in Österreich mit der Arbeitslosigkeit, auch zahlreiche Jugendliche sind betroffen. Laut einer Erhebung der Johannes-Kepler-Universität Linz sind 78.000 Jugendliche zwischen 16 und 24 weder in einem Beschäftigungs- noch in einem Ausbildungsverhältnis oder einer Schulung. Sie fallen in die Gruppe der NEETs – not in employment, education or training – und sind damit gesundheitlich gefährdeter als ihre Alterskollegen.

### Wissen fürs Leben

Im Herbst begann das Projekt Gaas, das die FH St. Pölten gemeinsam mit der Universität Wien, der Mobilien Jugendarbeit Nordrand in St. Pölten und Spacelab initiiert hat. Es soll speziell die Gesundheitskompetenzen der NEETs fördern, 70 arbeitslose Jugendliche aus Wien und Niederösterreich nehmen daran teil. Innerhalb der nächsten sechs Monate soll den Jugendlichen ein Zugang zu Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit vermittelt werden.

### Prägende Verhaltensweisen

"In der Jugend wird der Grundstein für die Gesundheit gelegt, durch die Arbeitslosigkeit entsteht in dieser Lebensphase eine empfindliche Situation, die Auswirkungen auf die spätere Gesundheit haben kann", sagt Ernährungswissenschaftlerin Elisabeth Höld von der Fachhochschule St. Pölten. Denn angeeignete Verhaltensweisen wie das Ernährungs- und Bewegungsverhalten könne man im Erwachsenenalter schwer ablegen. Um das Entstehen von Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die sich über einen langen Zeitraum entwickeln, zu verhindern, sei es wichtig, sich bereits im Teenageralter eine gesunde Lebensweise anzugewöhnen.

### Gespräche auf Augenhöhe

"Die Jugendlichen können teilweise keine Zwiebel mehr schälen. Kompetenzen rund um den Einkauf und das Kochen gehen einfach verloren", sagt Höld. Das und anders wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in den kommenden Monaten nähergebracht. Wichtig dabei ist das Kommunizieren auf Augenhöhe. Deshalb arbeiten vorwiegend Studierende aus den Fachrichtungen Diätologie, Ernährungswissenschaften und Physiotherapie mit den Jugendlichen. Bei den Treffen kochen die Studierenden beispielsweise mit den Jugendlichen oder vermitteln Informationen über gesunde Ernährung – aber nicht in einem Vortrag, sondern durch Gespräche. Ebenso sind Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen im Team. "Mich hat überrascht, dass bei manchen 15-Jährigen, die teilnehmen,

Bluthochdruck, Übergewicht und Gelenksschmerzen bereits ein wichtiges Themen sind", sagt Höld.

Neben der Arbeit mit den Jugendlichen soll ein ernährungsspezifischer Lehrgang für Personen mit psychosozialer Grundausbildung erarbeitet werden. Dadurch sollen unter anderem Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter Jugendlichen eine gesunde Lebensweise vermitteln können. Dieser wird bereits im Sommer 2017 erprobt. Zusätzlich entwickeln die Jugendlichen ein Produkt mit dem ihren Altersgenossen eine gesunde Lebensweise näher gebracht werden soll. (soha, 4.01.2016)

---

 Es gibt im Leben genug, das nicht passt.  
Jobs, die passen, finden Sie auf [derStandard.at/Karriere](http://derStandard.at/Karriere).

---

SITELINK



**Seien Sie doch mal ehrlich zu Ihren Mitarbeitern**  
Legen Sie Wert auf spannende, wertschätzende und ehrliche Kommunikation, die bei Ihren Mitarbeitern ankommt? Wir beraten Sie gerne.

BEZAHLTE ANZEIGE

---

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2016

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.  
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.

. . . . .