

Forum  
Jugend  
und  
Psyche

Fach-  
tagung

für Jugend  
**EXPERT:INNEN**  
und Psyche

# Generation Z

*Miteinander* für psychische Gesundheit

**24. Mai 2023** von 09:00 bis 17:00 Uhr  
Ursulinenhof Linz, Landstraße 31, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: **EUR 80,-**  
(Anmeldeschluss ist der 14. Mai 2023)

pro mente | **jugend**

**Die Tagung von pro mente Jugend schafft Raum für Austausch unter den österreichischen Expert:innen für Jugend und Psyche.**

Ein Austausch unter Fachleuten – über Bundesländergrenzen hinweg – das gab und gibt es bisher viel zu wenig. Davon sind wir von pro mente Jugend überzeugt. Deshalb initiieren wir mit dem **Forum Jugend und Psyche** ein neues Tagungsformat. Unser Forum soll Platz und Raum zum Austausch mit und unter Expert:innen bieten und beschäftigt sich mit Themenfeldern, die im Kontext von Jugend und mentaler Gesundheit besonderer Aufmerksamkeit bedürfen. Es soll künftig alle zwei Jahre stattfinden. Diesmal im Fokus: Die **Generation Z**, also zwischen 1995 und 2010 geborene Jugendliche und junge Erwachsene.

Wir stellen Fragen wie „Was war für diese Gruppe in den letzten Jahren wirklich relevant?“ und „Welche Themen sind verstärkt aufgetaucht?“. Gerade die Corona-Jahre haben dem Thema mentale Gesundheit von Jugendlichen vermehrt Aufmerksamkeit gebracht und verlangen geradezu nach einem Austausch unter Spezialist:innen. Das Themenspektrum wird dabei von Mobbing, Suizidalität, Social Media bis hin zur Rolle als Betreuende / Beratende und weiter reichen. Vorträge aus der Behandlung, der Prävention sowie der Praxis geben Inputs, die Hauptaufmerksamkeit soll dem Austausch gelten.

Mehr Informationen:  
[www.promentejugend.at/fjp2023](http://www.promentejugend.at/fjp2023)

Telefon: 0664 / 82 23 490



Tickets & Anmeldung:  
[kupfticket.com/events/fjp23](http://kupfticket.com/events/fjp23)

9:00 Uhr Registrierung

---

9:30 Uhr **pro mente Jugend stellt sich vor** (Video)

---

9:40 Uhr Begrüßung und Grußworte

---

10:00 Uhr **„Mental Health – en vogue?“**

Dominique de Marné

Mental Health ist heute sichtbarer denn je – ob auf social media, in Presse und TV oder im Privat- und Arbeitskontext. So viel wie derzeit wurde wohl noch nie über mentale Gesundheit gesprochen. Auch dank Corona. Wie hilfreich ist diese Entwicklung? Welche (ungeahnten) Konsequenzen hat dieser neue Umgang – im Positiven, wie im Negativen? Der Vortrag unterstützt, einen Schritt zurückzutreten, Zusammenhänge zu finden und einen Ausblick zu wagen.

---

10:45 Uhr **„Hinfallen – Aufstehen – Krone richten“**

Univ. Prof. Dr. Paul Plener, MHBA

Zeiten, in denen sich Krisen und Bedrohungen häufen, verlangen von uns ein hohes Maß an Flexibilität, um gut mit den sich verändernden Herausforderungen umgehen zu können. Für viele wird der Druck aber zu viel. Die steigenden Zahlen an Angsterkrankungen, depressiven Symptomen, Essstörungen und Suizidversuchen, die wir seit Beginn der Pandemie vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beobachten können, lässt die Frage entstehen, wie man auf Krisen reagieren kann und welche Faktoren es gibt, um psychisch gesund zu bleiben. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Phänomen der Resilienz und der Frage, was man tun kann um psychische Widerstandskraft zu erhöhen. Ausgehend von basalen Mechanismen wie dem Zusammenspiel zwischen Ernährung, Aktivität, Schlaf und psychischer Gesundheit, geht es auch um konkrete Schritte im Rahmen der Krisenintervention bei denjenigen, denen das „Aufstehen“ gerade schwerfällt.

---

11:30 Uhr Pause

---

12:00 Uhr **„Ist die Generation Z wirklich die letzte wie im Alphabet?!“**

Eva-Maria Lass

Man hört so einiges über die aktuelle Jugendgeneration - sie sei weniger resilient, weniger motiviert, weniger entscheidungsfreudig, ... Wir werfen gemeinsam einen Blick hinter diese Zuschreibungen, um zu erkennen, wie diese Generation tickt, wie sie lernt und was sie bewegt.

---

12:30 Uhr **„start.box & chat.box – mehr als die Summe ihrer Teile!“**

Holger Schaller, BA

Ein Einblick in die Praxis unseres neuen Zentrums für psychische Gesundheit junger Menschen: Die Herausforderungen und Chancen von Ganzheitlichkeit, Multiprofessionalität, Partizipation & Digitalisierung im niederschweligen Jugendbereich.

---

13:10 Uhr Mittagessen

---

14:15 Uhr **Start in die Workshops**

Beschreibungen: Siehe Seite 3-4

---

16:15 Uhr Pause

---

16:30 Uhr **Gemeinsames Fechten**

Einbringen der zentralen AHA's und Ansatzpunkte zum Weiterdenken und -entwickeln (auf individueller und konzeptueller Ebene) – open end

---

**WS 01** **Mental health on stage: über psychische Gesundheit sprechen und hören**

Univ. Prof. Dr. Paul Plener, MHBA und Susi Ondrušová

Wir holen das FM4 Format „Popdiagnose“ erstmals live on stage. Susi Ondrušová (FM4) und Paul Plener (MedUni Wien) reden über mental health und Musik und hören auch viel zu: einerseits einigen Musikstücken, die sich um psychische Belastungen und Erkrankungen drehen, andererseits auch den Fragen und Diskussionsbeiträgen, die von den Teilnehmer:innen kommen. Der Workshop bietet eine interaktive Schnittstelle zwischen Information, Musik und Diskussion. Einfach mal Reinhören.

---

**WS 02** **Mental health & (social) media**

Dominique de Marné

Welche (unerwünschten) Folgen und Auswirkungen hat der zunehmende mediale Fokus auf mental health? Welchen Einfluss haben soziale Medien auf (junge) Menschen, auf Körperbild und Wohlbefinden? Wie können wir soziale Medien nutzen, um eigene Erfahrungen weiterzugeben? Ideen und Tipps zum (eigenen) Umgang mit (sozialen) Medien.

---

**WS 03** **Angehörige – Störfaktor oder Kraftquelle?**

Ulrike Längle und Johanna Längle, Bakk. phil.

Angehörige nerven, jammern und erwarten (zu) viel von Therapie, Betreuer:innen und Einrichtungen. Sie sollten endlich loslassen und aus der (Co-)Abhängigkeit gehen. Das ist jedoch nicht so einfach. Sie haben meist bereits einen langen Weg der Ohnmacht hinter sich und viel er- bzw. getragen. Das Wissen und die Erfahrung aus verschiedenen Perspektiven soll aufzeigen, was im Umgang mit Angehörigen wichtig und zielführend sein kann, sodass diese den Genesungsweg der Erkrankten positiv unterstützen können, ohne selbst dabei zu erkranken.

---

**WS 04** **Gen Z und ihre Sicht auf die Arbeitswelt**

Eva-Maria Lass

Aktuell treffen bis zu 5 „Arbeitsgenerationen“ in der Schule, in der Beratung, in Unternehmen aufeinander. In diesem interaktiven Fachcoaching werden Strategien und Herausforderungen aus der Praxis beleuchtet und diskutiert, die unweigerlich aus diesem Aufeinandertreffen entstehen. Es geht um Mind-Sets unterschiedlicher „Arbeitsgenerationen“, Ängste, Wünsche, Medien, Aufmerksamkeitsspanne, nötigen gegenseitigen Respekt sowie wertschätzende und motivierende Kommunikation mit der Generation Z.

---

**WS 05** **Mobbing leicht gemacht – unsere Kultur des Wegschauens**

Andrea Bachner, BA und Akfm. Mag. Bernhard Diwald

Was hat Mobbing mit uns allen und mit mental health zu tun? Wie kann jede/r von uns präventiv wirken? Welchen gesellschaftlichen Nährboden bieten wir für Mobbing? Welche konkreten Handlungen kann jede/r einzelne von uns setzen? Wie arbeiten wir mit allen beteiligten Personen(gruppen)? Gerne beziehen wir uns auch auf konkrete Fallbeispiele und Fragen, die Sie uns gerne auch schon vorab an [jugend@promenteoee.at](mailto:jugend@promenteoee.at) senden können.

---

**WS 06** **„Eh schon wieder alles OK, oder?“****Ein Appell für eine suizidpräventive Haltung in der Arbeit mit jungen Menschen**

DSA Lisa Hack

Die Bewältigung von entwicklungsbedingten Übergängen und Veränderungen gestaltet sich aufgrund der diversen Krisen (Corona, Klima, Krieg, Inflation) für junge Menschen zunehmend schwieriger und führt bei vielen zu großen Belastungen. Im Sinne der Suizidprävention sollten wir als professionelle Helfer:innen diese Tatsache besonders im Blick haben im Sinne von: Sensibilisierung für das Thema Suizidalität bei Jugendlichen, Einschätzung von Suizidgefährdung, Möglichkeiten der Intervention und Grenzen, Raum für Praxisbeispiele, Austausch und Reflexion eigener Erfahrungen, Zugänge und Haltungen.

---

**WS 07** „Stabile Seitenlage für die Psyche“

Irene Weiermair, MSc und Sara Nußbaumer, MA

Erste Hilfe für die Seele – ein Workshop für Erwachsene, die junge Menschen begleiten  
Vorteile des Erste Hilfe Kurses für die Seele ([www.erstehilfefuerdieseele.at](http://www.erstehilfefuerdieseele.at)) in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen kennenlernen, Kurzeinblick in die häufigsten psychischen Erkrankungen und erste praxisnahe Möglichkeiten des Ansprechens und Beistehens im Sinne der Ersten Hilfe erhalten.

---

**WS 08** „Ich schau auf mich“ – Erfahrungsaustausch zum Workshop-Angebot der oberösterreichischen Jugendinfo zum Thema ‚Psychische Gesundheit‘

Linda Soliman

Der Erfahrungsaustausch ermöglicht, neue Ideen in Bezug auf die Vermittlung von Inhalten zu psychischer Gesundheit für Klassen-/Gruppensettings zu generieren. Anregung hierfür sollen die Angebote des Jugend-Service sein. Der Fokus wird auf den Präventivworkshop „Ich schau‘ auf mich!“, dessen Inhalte sowie methodische Konzeption gelegt und der Frage nachgegangen, wie das Thema ‚Psychische Gesundheit‘ nachhaltig behandelt werden kann.

---

**WS 09** Zukunftsideen-Werkstatt

Mag.<sup>a</sup> Birgit Blochberger

Ziel ist, unser „Ideengehirn“ auf Touren und Visionen in den Flow zu bringen. An welche neuen, aktuell benötigten, jugendspezifischen Konzeptideen, Visionen oder Gedankensplitter glauben Sie? Welche Projekte fehlen (noch) in der Landschaft, um der jungen Generation mit psychischer Erkrankung oder Belastung gerecht(er) zu werden? Formulieren, phantasieren und präzisieren Sie Ihre Ideen ein paar Schritte weiter als bisher. Erhalten Sie dafür positive Assoziationen und weiterführende Gedanken aus der Gruppe.

---



Die Anmeldung  
zu den Workshops  
ist gesondert  
vorzunehmen

Infos unter  
[www.promentejugend.at/  
fjp2023](http://www.promentejugend.at/fjp2023)

# Personenbeschreibungen

## Forum Jugend und Psyche

### **Andrea Bachner, BA**

Diplomierte Sonderschulpädagogin, Studium der Erziehungswissenschaften, Traumapädagogin; seit 2009 bei pro mente OÖ im Geschäftsfeld Jugend tätig – aktuell als Teamleitung AFit work.box Wels/Ried und lunch.box, Lehrtätigkeit in der Network Akademie.

### **Mag.<sup>a</sup> Birgit Blochberger**

Studium der Pädagogik, Sonder-Heilpädagogik, Gruppendynamik in Wien und Klagenfurt. Organisationsberatung für Sozial-einrichtungen, Moderation & Konzeptentwicklung. Coaching, Eltern- und Erwachsenenbildung. Projektentwicklung und -management bei pro mente OÖ (Geschäftsfeld Jugend).

### **Akfm. Mag. Bernhard Diwald**

ist Fachbereichsleiter Mobbing- und Gewaltprävention der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ, personenzentrierter Psychotherapeut bzw. Supervisor und Organisationsentwickler. Seit 2011 beschäftigt er sich intensiv mit der Entstehung von und Begegnung mit Mobbingphänomenen im Kontext Schule.

### **DSA Lisa Hack**

Psychotherapeutin, Teamleitung Krisenhilfe OÖ, SUPRA-Gatekeeper-Trainerin

### **Eva-Maria Lass**

(SEMtool Unternehmensberatung) verfügt über 25 Jahre Erfahrung als Dipl. Coach, Referentin und Speaker. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit mit business- wie non-profit-ausgerichteten Kund:innen steht der Mensch und sein / ihr System mit allen Facetten, Ressourcen, Aufgaben und Zielen unter besonderer Berücksichtigung der Förderung und Zusammenarbeit von und mit jungen Menschen. 2010 wurde sie mit dem Österreichischen Staatspreis für Erwachsenenbildung ausgezeichnet. [www.semtool.at/eva-maria-lass](http://www.semtool.at/eva-maria-lass)

### **Ulrike Längle**

Lebens- und Sozialberaterin, Ritualleiterin, Coach in systemischer Aufstellung, Mutter von fünf erwachsenen Kindern, langjährig angehörig bei psychischen Erkrankungen. Ihre Kraftquellen Humor, Clownerie und Tanz führten sie zurück zu ihrer Lebensfreude. In diesem Sinn berät und begleitet sie nun Angehörige.

### **Johanna Längle, Bakk. phil.**

lebt seit beinahe zwanzig Jahren mit Borderline und unterstützt als Genesungsbegleiterin andere Betroffene. Sie ist Autorin von fünf Büchern zum Umgang mit Gefühlen und Gründerin der Plattform [www.i-borderline.at](http://www.i-borderline.at) und spricht in Vorträgen und Interviews darüber, um aufzuklären und zu ermutigen.

### **Dominique de Marné, B.A.**

ist Unternehmerin, Autorin, Rednerin, Mental Health Visionary und Senior Policy Advisor on Youth bei Mental Health Europe. Ihr Ziel ist es, zu ändern, dass und wie wir über psychische Gesundheit sprechen - überhaupt, früher, besser, normaler. Neben ihrem B.A. in Kommunikationswissenschaften und Psychologie sind es ihre persönlichen Erfahrungen mit psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen, die sie motivieren. Nachdem sie 2015 einen Blog gestartet hatte, veröffentlichte sie ein Buch, gründete 2019 die Mental Health Crowd GmbH, eröffnete Deutschlands (vielleicht sogar Europas) erstes Mental Health Café, ist heute eine der führenden Referentinnen mit Erfahrungsexpertise in Europa und rief den Mental Health Guide ins Leben, der sich - wie der Rest ihrer Arbeit - auf Prävention, psychische Gesundheitskompetenz und das Aufzeigen von #mentalhealthrocks fokussiert.

### **Sara Nußbaumer, MA**

Bachelorstudium Soziale Arbeit sowie Masterstudium Soziale Arbeit mit Schwerpunkt Interkulturelle Kompetenzen, seit 2017 bei pro mente OÖ im Geschäftsfeld Jugend und als Kursinstructorin für Erste Hilfe für die Seele im Erwachsenen- und Jugendbereich tätig.

### **Susi Ondrušová**

Journalistin beim Popkultur Sender Radio FM4 / ORF. Als Musikredakteurin unter anderem als Reporterin auf Festivals unterwegs. Interviewt nationale und internationale Musiker:innen und beschäftigt sich mit der Frage, wie entsteht ein guter Pop-song, was macht eine langanhaltende Musikkarriere aus und wie kann Musik unser Leben positiv beeinflussen.

### **Univ. Prof. Dr. Paul Plener, MHBA**

Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Medizinischen Universität Wien. Univ. Prof. Plener ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich von Nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten (NSSV) und Suizidalität im Kindes- und Jugendalter, ebenso wie im Bereich der Traumafolgestörungen.

### **Holger Schaller, BA**

Masterstudium der Sozialen Arbeit, seit 10 Jahren bei pro mente OÖ (davon 6 Jahre im Geschäftsfeld Jugend), Teamleitung start.box und chat.box.

### **Linda Soliman**

arbeitet als Jugendberaterin und Psychologin im Jugend-Service des Landes OÖ.

### **Irene Weiermair, MSc**

Studium der Bildungswissenschaft mit Schwerpunkt psychoanalytischer Pädagogik und Inclusive Education, seit 2013 bei pro mente OÖ im Geschäftsfeld Jugend und als Kursinstructorin für Erste Hilfe für die Seele im Erwachsenen- und Jugendbereich tätig.