



## AVOS bildet Jugendliche zu Coaches aus

Das neue Projekt „Jugendgesundheitscoaches“ (umgesetzt von AVOS und gefördert vom Land Salzburg) setzt auf Peer-Education und motiviert Jugendliche, sich in Bereichen wie „seelische Erste Hilfe“ fortzubilden.

Auf dem Longboard sitzend rollt Tina Repa langsam vor die Kamera, um sich ein paar Fragen zum Thema Jugendgesundheit zu stellen. Sie ist dabei eine der ersten angehenden Jugendgesundheitscoaches, die im Rahmen des gleichnamigen Projektes salzburgweit ausgebildet werden. „Uns geht es dabei vor allem darum, junge Menschen zu empowern, damit das Bewusstsein für Themen der Gesundheit zu schärfen und die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen zu fördern“, erzählt AVOS-Gesundheitsreferentin Simone Meidl. Das Besondere dabei ist die Peer-Education: Die ausgebildeten Jugendlichen zwischen 15 und 20 Jahren können ihre Informationen in weiterer Folge auch direkt in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis weitergeben – sofern gewünscht. Gefördert wird das von AVOS umgesetzte Projekt vom Land Salzburg.

### „Ich möchte jungen Menschen helfen“

„Mich haben die Themen psychische und körperliche Gesundheit schon sehr früh interessiert“, sagt Tina Repa und ergänzt: „Ich möchte einfach gerne jungen Menschen – in meinem Alter oder jünger – helfen.“ Das erste Modul zum Thema „seelische Erste Hilfe leisten“ war mit acht Teilnehmer\*innen bereits gut gebucht. „Auch online war die Veranstaltung ziemlich cool“, so Tina Repa. Vor allem, dass sich theoretische Inputs und praktische Beispiele die Waage gehalten haben, ist sehr gut angekommen. „Mich hat es positiv überrascht, wie schnell dieses neue Projekt junge Leute erreicht hat“, freut sich Tina Repa. Besonders das Teamwork untereinander sieht sie dabei als Pluspunkt: „Wir tauschen uns in einer WhatsApp-Gruppe über die Vorträge und auch über von uns gewünschte Themen aus. Und die Zahl der Teilnehmer\*innen wächst bereits jetzt stark an.“

### „Sucht“ und „Stressmanagement“ als Module

Dementsprechend bestimmen auch die jungen Menschen selbst mit, was gerade aktuell ist und womit sie sich beschäftigen wollen: „Wir bilden die Jugendlichen gemeinsam mit unterschiedlichen Partner\*innen zum Beispiel zu den Themen ‚Sucht‘, ‚Stressmanagement‘ oder ‚Kriminalprävention‘ aus“, sagt Simone Meidl. Für jedes Modul erhalten die Teilnehmer\*innen dann eine Bestätigung. Sobald vier Module – davon zwei zum Thema seelische Erste Hilfe – absolviert worden sind, gibt es eine Abschlussbescheinigung und den Titel „Jugendcoach“. „Manche wollen nur bei gewissen Themen mitmachen, andere engagieren sich stark in den unterschiedlichsten Bereichen – es bleibt den jungen Menschen selbst überlassen, was und wie viel sie hier machen wollen“, so Simone Meidl. Als zusätzliche Motivation dienen kurze Videos, die zeigen, worum es geht und die ebenfalls von Jugendlichen für Jugendliche gemacht werden.



Weitere Informationen und Videos finden Sie hier:

- **AVOS-Homepage:**  
<https://www.gesundessalzburg.at/avos/>
- **AVOS auf YouTube:**  
<https://www.youtube.com/channel/UCIkH4dJ01j33AmrmalJUygQ>
- **AVOS auf Facebook:**  
<https://www.facebook.com/avos.salzburg/>



Bilder und Bildtexte:

**Simone\_Meidl.jpg** – Simone Meidl, BA, MA, zeichnet als AVOS-Gesundheitsreferentin für den Bereich Jugend verantwortlich. (Foto: Markus Huber)

**Tina\_Repa.jpg** – Tina Repa ist eine der ersten Jugendlichen, die sich hier seit dem Beginn engagieren. (Foto: privat)

Kontakt für Rückfragen:

**Manuel Bukovics, BA**

Pressesprecher

**AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH**

Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg

**T:** +43 662 88 75 88 18

**E:** [manuel.bukovics@avos.at](mailto:manuel.bukovics@avos.at)

**W:** [www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) | [www.avos.at](http://www.avos.at)

FN 192923k, Firmenbuchgericht Salzburg