# LIFE SKILLS

*Lebens- und Gesundheits-kompetenzen*

**GIVE - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.**
**Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.**

Um gesund zu sein und zu bleiben, spielen umweltbedingte Lebens- und Gesundheitschancen sowie das Angebot und die Erreichbarkeit von gesundheitlicher Versorgung eine wichtige Rolle. Doch besonders bedeutend für die körperliche und seelische Gesundheit sind individuelle Lebenspotenziale und personengebundene Lebens- und Gesundheitskompetenzen.

Die Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO 1986) definiert Gesundheitsförderung als *„...Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“*. Gesundheitsförderung kann somit als soziale Gesundheitsstrategie verstanden werden, die auf eine nachhaltige Verbesserung der Lebens- und Gesundheitschancen aller Bevölkerungsschichten und auf eine wirksame Stärkung ihrer Lebens- und Gesundheitskompetenzen zielt.

## Was sind Life Skills?

Die WHO beschreibt *Life Skills* bzw. Lebens- und Gesundheitskompetenzen als *„ ... diejenigen Fähigkeiten ..., die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen. Solche Fähigkeiten sind bedeutsam für die Stärkung der psychosozialen Kompetenz.“* (WHO, 1994).

Wenn Menschen nicht in der Lage sind, mit Anforderungen, Problemen und Stress adäquat umzugehen, können gesundheitliche Probleme entstehen. Die Entwicklung und Stärkung von psychosozialen Kompetenzen ermöglicht einen entscheidenden Schritt in Richtung eines gesunden Lebensstils und hat positive Auswirkungen sowohl auf die psychische als auch auf die körperliche Gesundheit.

In den letzten Jahren vermehrt in den Fokus gerückt ist der Begriff der **Gesundheitskompetenz**. Gesundheitskompetenz ist eng mit allgemeiner Bildung und mit dem Konzept der *Life Skills* verknüpft. Gesundheitskompetente Menschen sind fähig, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie können auf der Grundlage dieser Informationen Entscheidungen treffen, die zur Erhaltung oder Verbesserung ihrer Lebensqualität und Gesundheit beitragen. Die Förderung der Gesundheitskompetenz aller Bevölkerungsschichten ist ein Ziel der österreichischen Gesundheitspolitik.

**Literaturtipp:** GIVE (2014): „Gesundheitskompetenz und Schule“. Factsheet. www.give.or.at > GIVE-Materialien

## Was haben Life Skills mit Schule zu tun?

Junge Menschen sind oft nur unzulänglich mit den notwendigen Lebens- und Gesundheitskompetenzen ausgestattet. Daher sollten aus Sicht der WHO alle pädagogischen Möglichkeiten ausgeschöpft werden, um Schülerinnen und Schüler zu befähigen, ihr Selbstwertgefühl zu entwickeln, ihren Lebensmut zu fördern, sie zu aktiver und kreativer Lebensgestaltung zu motivieren und sie konfliktfähig für die Bewältigung schwieriger Lebensphasen zu machen.

Die Förderung von Lebenskompetenzen ist dann am wirksamsten, wenn sie integrativer Bestandteil der Schulkultur ist und nicht als Zusatzprogramm betrachtet wird. Merkmale einer förderlichen Schulkultur sind u.a.:

- Ein wertschätzender, offener Umgang miteinander.
- Transparenz von Werten, Normen und Zielvorstellungen.
- Lehrkräfte und andere Erwachsene nehmen ihre Rolle als Vorbilder bewusst wahr.
- Eine Fehlerkultur, die es ermöglicht, durch Erfahrungen zu lernen.

Kinder und Jugendliche erwerben Lebenskompetenzen durch Beobachten, wie sich Menschen in ihrem Umfeld verhalten, durch Ausprobieren und durch eigene Erfahrungen. Partizipative Unterrichtsmethoden wie Kleingruppenarbeit, Diskussionen, Rollenspiele usw. geben ihnen die Gelegenheit zum Üben und Experimentieren. Außerdem können hilfreiche Techniken zur Selbstregulation und zum Umgang mit schwierigen Situationen in der Schule gelehrt und eingeübt werden.

Die WHO beschreibt mehrere Lebens- und Gesundheitskompetenzen, die sich in drei große Kompetenzgruppen zusammenfassen lassen: Intrapersonale Lebenskompetenzen, kommunikative und soziale Fertigkeiten sowie kritischer Umgang mit Informationen und Meinungen, kreatives Denken und Problemlösen.

## Selbstwert & Umgang mit Gefühlen

Intrapersonale Fähigkeiten sind diejenigen Kompetenzen, die die Selbstentwicklung und einen angemessenen Umgang mit Belastungen ermöglichen. Das sind:

**Entwicklung des Selbstbewusstseins**

- Entwickeln von Selbstwert und Selbstvertrauen,
- Selbstbewusstsein, einschließlich Bewusstsein von Rechten, Einflüssen, Werten, Einstellungen, Stärken und Schwächen,
- Setzen von persönlichen Zielen,
- Fähigkeit, die eigenen Leistungen zu überprüfen und korrekt einzuschätzen.

**Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen**

- Umgang mit Ärger,
- Bewältigung von Trauer und Angst,
- Bewältigung von Verlust, Missbrauch, Trauma.

**Fähigkeiten der Stressbewältigung**

- Zeitmanagement, Selbstorganisation,
- Zuversicht, positives Denken,
- Entspannungstechniken.

(Nach: WHO 2003, 14)

### SELBSTWERT UND SELBSTVERTRAUEN

Ein gesunder Selbstwert und eine angemessene Selbstwahrnehmung sind die Basis für einen positiven Umgang mit sich selbst und in weiterer Folge mit Anderen. Grundlage des Selbstwerts ist die Fähigkeit der Selbstreflexion. Sie ermöglicht die Entwicklung eines differenzierten und reflektierten Selbstbildes, das Kennenlernen der eigenen Stärken und Schwächen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Das Konzept der Selbstwirksamkeit betont die Wichtigkeit des Vertrauens in das eigene Können. Selbstwirksamkeit ist demnach die individuell unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung, in bestimmten Situationen angemessene Reaktionen oder Leistungen erbringen und damit Verantwortung für sich selbst und das eigene Leben übernehmen zu können.

### UMGANG MIT NEGATIVEN GEFÜHLEN UND STRESS

Personen mit ausgeprägten Lebenskompetenzen fällt es leichter, mit belastenden Situationen umzugehen. Sie können eigene Gefühle – wie Wut, Angst und auch Freude – erkennen, unterscheiden und ausdrücken; sie erkennen, wenn sie unter Stressbelastung stehen; sie haben ein breites Repertoire an Strategien, mit negativen Gefühlen und Stress umzugehen, und können um Hilfe bitten, wenn sie Unterstützung benötigen.

## Für die Praxis

Schule und Unterricht bieten viele Möglichkeiten, die Entwicklung intrapersonaler Kompetenzen zu fördern: ein wertschätzendes Schulklima stärkt den Selbstwert aller Beteiligten; in partizipativen Unterrichtssituationen erfahren die Heranwachsenden Selbstwirksamkeit; Lernjournale oder Portfolios ermöglichen die Reflexion eigener Lernfortschritte. Strategien zur Bewältigung belastender Situationen können vermittelt und geübt werden.

**Selbstwert – Stärken und Schwächen**

Als Einstieg in die Erforschung der eigenen Stärken und Potenziale eignen sich folgende Überlegungen:

- Überlege fünf Dinge, in denen du gut bist.
- Gibt es Dinge, in denen du gerne gut wärst?
- Gibt es Dinge, in denen du mit Übung gut sein könntest?

(Nach: Dalgleish 2000, 34)

**Negative Gefühle – Ärger, Wut, Angst**

Für den effektiven Umgang mit negativen Gefühlen ist es sinnvoll, verschiedene Reaktionsmöglichkeiten zu kennen und zu üben. Das können sein

- ***bei Ärger, Wut:***
  Abstand gewinnen – z.B. dreimal tief Luft holen, sich etwas Angenehmes vorstellen, die Situation verlassen.
- ***bei Angst:***
  Sich selbst Mut zusprechen (vielleicht mit einem eigenen Mutspruch), sich an ähnliche, erfolgreich bewältigte Situationen erinnern.

**Stress**

Voraussetzungen für eine erfolgreiche Stressbewältigung sind (nach: Fit und stark 1998):

1. Kennen eines Stressmodells: Wie entsteht Stress eigentlich?
2. Wahrnehmung eigener Stressreaktionen: Wie reagiere ich in Stress-situationen? Wie äußert sich Stressbelastung bei mir?
3. Erkennen von Stresssituationen: In welchen Situationen fühle ich mich gestresst?
4. Einsatz von Bewältigungsstrategien

***Strategien zur Stressbewältigung:***

- Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, Fantasiereisen u.a. können im Unterricht erlernt und gemeinsam (z.B. vor Schularbeiten) oder individuell eingesetzt werden.
- Erkennen und Stärken individueller Erholungsressourcen: Was entlastet mich? Musik hören, Sport, Spazierengehen, ein Gespräch mit Freunden.

Damit belastender Stress gar nicht erst entsteht, sind Techniken der Selbstorganisation und des Zeitmanagements hilfreich – z.B. tägliche Aufgaben sofort erledigen, langfristige (Lern)Ziele klären und bewältigbare Schritte zu ihrer Erreichung planen. Auch die Lehrkräfte tragen zur Stressreduktion bei Schülern und Schülerinnen bei, z.B. durch Vermittlung von Lernstrategien, durch Transparenz bei den Leistungsanforderungen u.a.

**Literaturtipp:** GIVE (2018): Weniger Stress in der Schule. www.give.or.at

---

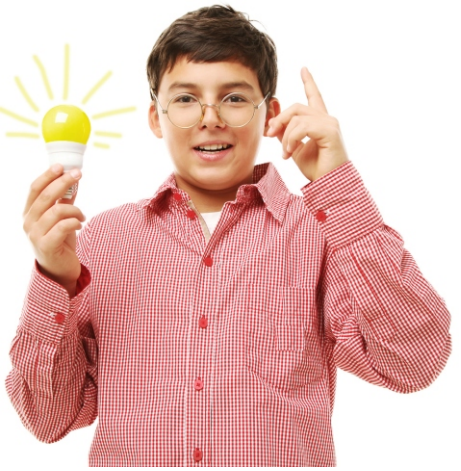
## Kritisches, kreatives Denken & Problemlösen

Unter dieser Bezeichnung wird eine Gruppe von kognitiven Fähigkeiten zusammengefasst, und zwar: Fertigkeiten für das Problemlösen, für das Treffen von Entscheidungen, für kritisches Beurteilen von Informationen und kreatives Denken. Konkret versteht man darunter u.a. folgende Fähigkeiten:

- Informationen beschaffen und sammeln,
- Relevante Informationen und Informationsquellen erkennen,
- Vorausschauend die Auswirkungen von Handlungen für sich selbst und für andere bedenken,
- Alternative Lösungen für Probleme finden,
- Den Einfluss von Werten, sozialen Normen und Einstellungen erkennen,
- Peer- und Medieneinflüsse erkennen und analysieren.

(vgl. WHO 2003, 14)

Diese Kompetenzen sind nicht nur für die Entwicklung von Gesundheitskompetenz und die Ausbildung eines verantwortungsvollen Gesundheitsverhaltens wichtig; auch in einer Reihe von anderen Bildungsbereichen wie Politische Bildung, Friedenserziehung, Interkulturelles Lernen oder Bildung für Nachhaltige Entwicklung wird ihre große Bedeutung hervorgehoben (vgl. z.B. OECD 2005; EU 2018).



**KRITISCHES & KREATIVES DENKEN**
betont die Individualität im Denken und das kritische Hinterfragen von Informationen, Ideen und Meinungen; diese werden nicht unreflektiert übernommen, sondern auf Plausibilität und ihre kurz- und langfristigen Konsequenzen untersucht und bewertet. Im Umgang mit Internet und Sozialen Medien ist die Fähigkeit, Informationen kritisch zu prüfen und einzuschätzen, aufgrund der weiten Verbreitung von Halbwahrheiten und Falschmeldungen besonders wichtig!

Weiters gehört dazu die Fähigkeit, eigene Ideen zu formulieren, ohne sich dabei mit anderen zu vergleichen, sondern vielmehr eine individuelle Bezugsnorm zu entwickeln. So können Kinder und Jugendliche „Standfestigkeit“ entwickeln, d.h. die Fähigkeit des „Nein-sagens“ und Widerstehens gegen Gruppendruck.

Kreatives Denken ist die Fähigkeit, auch ungewöhnliche Antworten auf Frage- oder Problemstellungen zu finden. Es steht damit in engem Zusammenhang mit den Fertigkeiten des Problemlösens.

**PROBLEMLÖSEN & ENTSCHEIDUNGSFINDUNG**
Ein konstruktiver Umgang mit Problemen zeigt sich in der Fähigkeit zu gezieltem Vorgehen und einer verbesserten Entscheidungsfindung: zuerst wird das Problem benannt und analysiert, danach werden verschiedene Lösungsmöglichkeiten entwickelt, gegeneinander abgewogen und auf ihre Umsetzbarkeit geprüft.

Ungelöste Probleme können zu Stress und damit zu gesundheitlichen Belastungen führen. Schlechte Problemlösefertigkeiten gehen auch oft mit negativem Sozialverhalten – aggressivem, überemotionalem Verhalten ebenso wie übermäßiger Schüchternheit – einher.

## Für die Praxis

**Schritte des kritischen Denkens**

1. Fragen zu einem ausgewählten Thema formulieren.
2. Sammeln von Informationen, um die Fragen zu beantworten.
3. Sichten, ordnen und bewerten der gesammelten Informationen.
4. Entscheidungen über weiteres Verhalten treffen.

Die Schritte können in Kleingruppenarbeit an konkreten Themenstellungen geübt werden. Weitere Überlegungen für die ganze Klasse: In welchen Lebensbereichen könnten diese Schritte hilfreich sein? Gab es Situationen in eurem Leben, wo euch diese Vorgehensweise geholfen hätte?
(Nach: WHO 1997, 41)

**Fragen zur Beurteilung von Gesundheitsinformationen im Internet**

- Wer hat die Information geschrieben? Welche Qualifikation hat der Autor, die Autorin?
- Wann wurde sie geschrieben? Wird ein Aktualisierungsdatum angegeben?
- Sind die Quellen (wissenschaftliche Literatur) angegeben?
- Wie wird das Infoangebot finanziert? Gibt es Werbung auf der Website?
- Ist der Text übersichtlich und verständlich? Sind Fachbegriffe erklärt?
- Sind die Informationen ausgewogen, d.h. werden neben der Wirkung einer Behandlung auch Nebenwirkungen, Risiken oder Nachteile benannt und auf andere Behandlungsmöglichkeiten hingewiesen?
- Ist die Forschungslage zur Wirksamkeit einer Behandlung dargelegt?

(Nach: medizin-transparent.at: Checkliste für vertrauenswürdige Gesundheitsinformation; patienten-information.de: Gesundheitsthemen im Internet)

**Schritte des Problemlösens**

Für jüngere Kinder (Volksschule) Schritt 1-3, für Jugendliche Schritte1-5:

1. Spezifisches Problem erkennen und benennen.
2. Innehalten und nachdenken.
3. Lösung(en) finden; erkennen, dass es mehr als eine richtige Lösung gibt.
4. Erkennen der Konsequenzen verschiedener Lösungsalternativen.
5. Überprüfen des Erfolgs der angewandten Strategie.

(Nach: Fit und stark fürs Leben 1998 und 2002)

Wichtige Erkenntnisse aus Problemlöseprozessen sind auch:
Nicht jede Lösung passt zu jeder Person. Verschiedene Personen wählen verschiedene Lösungsalternativen.
Nicht alle Probleme können gelöst werden. Durch etwas Distanz (Innehalten und Nachdenken) verlieren sie jedoch viel von ihrem Belastungspotenzial.

## Kommunikation & soziale Kompetenzen

Kommunikative Fähigkeiten sind die Voraussetzung für gelungene Beziehungen zu anderen Menschen, für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und für Kooperation und Teamwork. Sie sind in vielen Lebensbereichen wirksam:

**Kommunikation, Empathie**

- Verbale und nonverbale Kommunikation,
- Zuhören können, aktives Zuhören,
- Geben und Annehmen von Feedback,
- Verständnis für Bedürfnisse und Wünsche anderer.

**Konfliktlösung**

- Konstruktives Verhandlungs- und Konfliktverhalten,
- Selbstbehauptung, Durchsetzungsvermögen,
- Nein-Sagen.

**Kooperation und Teamwork**

- Anerkennung der Beiträge von anderen,
- Anerkennung von verschiedenen Sichtweisen,
- Bereitschaft, sich zu beteiligen und die eigenen Fähigkeiten einzubringen,
- Argumentativ für eine Sache eintreten,
- Andere motivieren und begeistern.

(Nach: WHO 2003, 14)

**WIE KANN KOMMUNIKATION GELINGEN?**

Kommunikation und Selbstwert sind eng verbunden: Unser Selbstwert bestimmt unser Kommunikationsverhalten und unsere Art zu kommunizieren beeinflusst unseren Selbstwert (vgl. Satir 2016). Der Psychotherapeut Carl Rogers hat drei Grundhaltungen, die Kommunikation und Selbstwert fördern, beschrieben:

***Wertschätzung*** – eine grundsätzlich wertschätzende Einstellung gegenüber den anderen.

***Empathie*** – der Versuch, sich in die Lebenswelt des Gegenübers einzufühlen ohne zu interpretieren oder zu bewerten.

***Kongruenz*** – „echt“ sein, d.h. das eigene (nonverbale) Verhalten, die eigenen Gefühle und Einstellungen entsprechen dem, was man sagt.

***Aktives Zuhören*** ist besonders in Konfliktsituationen hilfreich.

Die zuhörende Person ***...***

- schenkt der sprechenden Person ungeteilte Aufmerksamkeit.
- gibt Resonanz – durch Nicken, zustimmende Laute.
- zeigt Interesse, z. B. durch Nachfragen.

**KOMMUNIKATIONSPROBLEME**

Kommunikation ist anfällig für Fehler. Ein bekanntes und anschauliches Modell zur Entstehung von Kommunikationsproblemen stammt von Schulz von Thun.

***4 Schnäbel-4 Ohren-Modell***

Jede Nachricht ist mehrdimensional und kann auf der sprachlich-verbalen und auf der nonverbalen Ebene verschiedene Botschaften enthalten. Schulz von Thun unterscheidet vier Ebenen:

***Sachebene:*** Sachinformation

***Selbstoffenbarung:*** Was sagt eine Person über sich, was hört die andere?

***Beziehungsebene:*** Wie stehen die Beteiligten zueinander?

***Appellebene:*** Wozu möchte die sprechende Person veranlassen? Was versteht das Gegenüber?

Probleme entstehen, wenn auf den vier Ebenen unterschiedliche Botschaften gesendet werden, wenn also "mit verschiedenen Schnäbeln" gesprochen wird. Auch die angesprochene Person kann unterschiedliche Botschaften entschlüsseln, je nachdem auf welche Ebene sie sich konzentriert, mit welchem ihrer "vier Ohren" sie gerade hört.

## Für die Praxis

Gerade in der Schule sind kommunikative Fähigkeiten, Konfliktlösekompetenzen, Kooperation und Teamwork sehr wichtig. Ein wertschätzendes und offenes Kommunikationsverhalten aller Beteiligten schafft ein angenehmes Schul- und Klassenklima. Lehrerinnen und Lehrer sind Vorbilder, die durch ihr eigenes Kommunikationsverhalten Maßstäbe setzen, an denen sich Kinder und Jugendliche orientieren. Einige einfache Kommunikationsregeln können in der Klasse vereinbart und geübt werden.

**Kommunikationsregeln**

(ab der Grundstufe)

***Wie spreche ich richtig?***

- Ich schaue mein Gegenüber beim Sprechen an.
- Ich spreche langsam und ruhig.
- Ich spreche laut und deutlich.

***Wie höre ich richtig zu?***

- Ich schaue mein Gegenüber beim Zuhören an.
- Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.
- Ich lasse mein Gegenüber ausreden.

(Nach: Fit und stark fürs Leben 2002 und 2003)

**Feedbackregeln**

(für ältere Kinder und Jugendliche)

Bei Feedback-Übungen ist zu bedenken, dass Rückmeldungen, wenn sie hilfreich sein sollen, immer freiwillig gegeben und angenommen werden.

***Wie gebe ich Rückmeldung?***

- Zuerst positive Dinge nennen.
- Konkrete Situationen und Dinge beschreiben, Pauschalurteile vermeiden.
- Ich-Form gebrauchen; Feedback als persönliche Wahrnehmung oder Empfindung formulieren („Ich fand gut, dass …“).
- Kritik in Form von Verbesserungsvorschlägen äußern.

***Wie nehme ich Rückmeldung an?***

- In Ruhe zuhören.
- Bei Unklarheiten nachfragen.

(Nach: Fit und stark fürs Leben 2002, 105)

---

**Text:** Gabriele Laaber M.A., Mag. Birgit Würz

**Literatur:**

AKIN, T. u.a.: Selbstvertrauen und soziale Kompetenz. Übungen, Aktivitäten und Spiel für Kids ab 10. Mühlheim 2000.

BADEGRUBER, B.: Spiele zum Problemlösen. Bd. 2. Linz 2010.

Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht. 1.-2. Schuljahr. Leipzig 1998.

DALGLEISH, T.: Selbstwertgefühl. 5./6. Schulstufe. Donauwörth 2000.

EU Comission: Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Liflong Learning. ANNES. Brüssel 2018.

Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. 3.-4. Schuljahr. Leipzig 2003.

Fit und stark fürs Leben. Prävention des Rauchens durch Persönlichkeitsförderung. 5.-6. Klasse. Leipzig 2002.

KLIPPERT, H.: Kommunikationstraining. Übungsbausteine für den Unterricht. Weinheim u. Basel, 2010.

OECD (Hrsg.): Definition und Auswahl von Schlüsselkompetenzen. Zusammenfassung. o.O. 2005.

ROBRA, A.: Das SuchtSpielBuch. Seelze-Velber 1999.

SATIR, V.: Selbstwert und Kommunikation. Stuttgart 2016.

SCHULZ VON THUN, F.: Miteinander reden. Bd. 1. Reinbek 2013.

WHO (Hrsg.): Life Skills Education in Schools. Introduction and Guidelines to Faciliate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Genf 1997.

WHO (Hrsg.): Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. Genf 2003.

*Bilder:*

*© contrastwerkstatt - Fotolia.com, © ulkas - Fotolia.com, © W. Heiber Fotostudio - Fotolia.com, © Africa Studio - Fotolia.com, © 5second - Fotolia.com*

## Life Skills-Programme für Schulen

Lebenskompetenzprogramme werden in Österreich hauptsächlich im Bereich Suchtprävention angeboten. In diesen Programmen wird die Stärkung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen mit suchtpräventiven Einheiten kombiniert. Programme zur Lebenskompetenzförderung werden für alle Altergruppen und Schulstufen angeboten:

**KINDERGARTEN:**
**Starke Kinder – Gute Freunde**
www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/freunde-programm/

**VOLKSSCHULE:**
**Gemeinsam stark werden**
www.gemeinsam-stark-werden.org

**SEKUNDARSTUFE 1:**
**Plus**
www.suchtvorbeugung.net/plus/

Die Lebenskompetenzprogramme können von Pädagogen und Pädagoginnen, die eine entsprechende Einschulung absolviert haben, selbstständig mit den bereitgestellten Materialien durchgeführt werden. Informationen zu den Programmen und zu den Fortbildungsangeboten für Pädagoginnen und Pädagogen erhalten Sie bei der Fachstelle für Suchtprävention in Ihrem Bundesland:
www.suchtvorbeugung.net

**Linktipp:** GIVE-Schwerpunktthema Lebenskompetenzen
http://www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen/

© GIVE 2018/2020, Titelbild: CC0 über Pixabay.com

**GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.**
Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und Österreichischem Jugendrotkreuz.
Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien
Tel. 01 58900-372, Mail: info@give.or.at
**www.give.or.at**