

gesundes österreich

IM GESPRÄCH



„ Wir müssen unsere Kinder für das Leben stark machen.“

“
KLAUS
HURRELMANN,
GESUNDHEITS-
WISSENSCHAFTLER

Studie

So gesund sind Österreichs Kinder und Jugendliche

Im Interview

Bernhard Heinzlmaier, Klaus Vavrik, Veronika Wolschlager

Umfrage

Wie können Teenager vor Suchterkrankungen bewahrt werden?



Fonds Gesundes Österreich



BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich GmbH

Offenlegung gemäß § 25 MedG

Medieninhaber: Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien, FN 281909y, Handelsgericht Wien

Herausgeber/in:

Mag. Georg Ziniel, MSc, Geschäftsführer GÖG, und Mag.^a Christa Peinhaupt, MBA, Geschäftsbereichsleiterin Fonds Gesundes Österreich

Redaktionsadresse und Abonnement-Verwaltung:

Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, Tel.: 01/895 04 00-0, fgoe@goeg.at

Redaktionsbüro: Mag. Dietmar Schobel, Hietzinger Hauptstr. 136/3, 1130 Wien, www.teamword.at, schobel@gmx.at, Tel.: 01/971 26 55

Redaktion:

Mag.^a Gudrun Braunegger-Kallinger, Dr. Rainer Christ, Sabine Fisch, Mag. Christian F. Freisleben-Teutscher, Ing.ⁱⁿ Petra Gajar, Mag.^a Rita Kichler, Helga Klee, Dr.ⁱⁿ Anita Kreilhuber, Mag. Harald Leitner, Mag.^a Hermine Mandl, Mag. Markus Mikl, Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Mag. Dr. Klaus Ropin, Mag. Dietmar Schobel (Leitung), Mag.^a Gabriele Vasak, Dr.ⁱⁿ Verena Zeuschner

Graphik: Mag. Gottfried Halmschlager

Fotos: DI Johannes Hloch, DI Klaus Pichler, Moritz Wustinger, Fotolia

Foto Titelseite: DI Klaus Pichler, www.kpic.at

Druck: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H.

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Verlagspostamt: 1020 Wien.

Blattlinie: Das Magazin „Gesundes Österreich“ ist Österreichs Plattform zum Thema Gesundheitsförderung. Es präsentiert Menschen und vermittelt Inhalte und Know-how aus den Handlungsfeldern Politik, Wissenschaft und Praxis.

34 WISSEN

Was „Gesundheit“ für Teenager bedeutet. Der Jugendforscher Bernhard Heinzlmaier im Interview.



Foto: Fotolia.com

MENSCHEN & MEINUNGEN

Kurz & bündig
5-6

Zehn Ziele für mehr
Gesundheit in Österreich
7

Prävention und
Gesundheitsförderung
durch den avomed Tirol
8

Styria vitalis: Die Men-
schen für Gesundheitsför-
derung gewinnen
9

Coverstory: Klaus Hurrel-
mann über die wichtig-
sten Aufgaben der Ge-
sundheitsförderung für
Kinder und Jugendliche
10

Gastbeitrag: „Jugendliche
und Neue Medien –
Chance oder Gefahr?“
13

Im Porträt: Klaus Vavrik,
Karin Bauer, Bernhard
Heinzlmaier
14

WISSEN

Kurz & bündig
15-16

**Thema: Die Gesund-
heit von Kindern und
Jugendlichen fördern**
18

Wie gesund sind
Österreichs Elf- bis
17-Jährige? – Ein
aktuelle Studie gibt
Antworten
18

Klaus Vavrik im Interview:
„Kinder und Jugendliche
wissen, was sie brauchen.“
21

Die Kindergesundheits-
strategie des Gesundheits-
ministeriums
22

Das Modellprojekt des
FGÖ für gesündere Kin-
dergärten in Salzburg
24

Gesundheitsförderung in
Wiener Kindergärten
26

Das Kindergarten-Pro-
gramm für die Steiermark
27

Wie Österreichs Schulen
gesünder werden sollen
28

24



„Von Anfang an Gesundheit fördern.“

Gesundheitsförderung im Kindergarten in Salzburg, Wien und der Steiermark

Gemeinsam zu mehr Gesundheit an 30 Schulen in Deutschland **32**

Eine Frage an 3 Expert/innen: Wie können Teenager vor Suchterkrankungen bewahrt werden? **33**

Im Interview: Jugendforscher Bernhard Heinzlmaier erklärt, weshalb Jugendliche mehr Freiraum brauchen **34**

Durch das Programm „ÖKOLOG“ sollen Schulen umweltfreundlicher und gesünder werden **36**

SELBSTHILFE

Elternselbsthilfe – einander stärken **37**

Selbsthilfe für Eltern von Kindern mit ADHS **39**

Eine Gruppe im Land Salzburg entlastet Eltern von Kindern mit Epilepsie **40**

PRAXIS

Kurz & bündig **41-43**

Das Projekt „Zähne Zeigen“ bringt Migrant/innen mehr Wissen über Zahngesundheit **44**

Eine „messerscharfe Kochshow“ hat Lehrlingen in Niederösterreich Lust auf gesundes Essen gemacht **46**

Vom Projekt „Mädchengesundheit inspiriert“ an einer Schule in Wien haben auch die Burschen und Lehrkräfte profitiert **48**

Eine Initiative in Vorarlberg zeigt, wie Gesundheitsangebote besser an die Bedürfnisse von Teenagern angepasst werden können **50**

SERVICE: So planen Sie Gesundheitsprojekte für Jugendliche richtig **52**

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wissen, Einstellungen und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit werden in jungen Jahren erworben. Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken, ist deshalb ein zentrales Ziel der Gesundheitsförderung.

Mit entsprechenden Maßnahmen sollte früh begonnen werden. Am besten schon durch „Frühe Hilfen“ für werdende Eltern und Eltern von Babys und Kleinkindern. Insgesamt geht es einerseits darum, durch Anstrengungen aller Politikbereiche möglichst gesunde Lebensverhältnisse für Kinder und Jugendliche zu schaffen. Andererseits müssen wir Heranwachsenden die Kompetenz vermitteln, sich selbstbestimmt für gesunde Verhaltensweisen zu entscheiden. Der Gesundheitswissenschaftler *Klaus Hurrelmann* hat im Interview für diese Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“ zusammengefasst, worauf es ankommt: „Wir müssen Kinder stark machen für das Leben“. Was Gesundheitsförderung in Kindergärten dazu beitragen kann, ist auf den Seiten 24 bis 27 dieses Heftes nachzulesen, das dem Thema Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche gewidmet ist. Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) finanziert ein Modellprojekt in Kindergärten in Salzburg. Auch in anderen Bundesländern werden entsprechende Initiativen umgesetzt. Ein weiterer Artikel gibt einen Überblick über die vielfältigen Aktivitäten für gesündere Schulen in Österreich. Außerdem berichten wir über den aktuellen Stand der Kindergesundheitsstrategie des Gesundheitsministeriums, die mehr Gesundheit für alle Kinder in Österreich ermöglichen soll.

Auf den Seiten 44 bis 51 sind Berichte über aktuelle Projekte, die vom FGÖ gefördert werden, zu finden. Sie befassen sich unter anderem mit einem Programm in Niederösterreich, das Lehrlingen gesundes Essen und Kochen näher bringt, und einer Initiative für Kinder mit Migrationshintergrund in der Steiermark. Aus Vorarlberg berichten wir, was im Ländle dafür getan wird, bestehende Gesundheitsangebote für Jugendliche noch besser an die tatsächlichen Bedürfnisse von Teenagern anzupassen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre,
Christa Peinhaupt,
Geschäftsbereichsleiterin des FGÖ



Wie leben Jugendliche in Österreich heute?

Jugendliche und junge Erwachsene in Österreich stellen sich selbst, Freunde, Familie und Bekannte in den Mittelpunkt ihres Lebens. Von „der Gesellschaft“ erwarten sie „kaum noch etwas“, heißt es in einer aktuellen Studie.

Wie leben junge Menschen in Österreich heute? Die Jugendwertestudie 2011 des Instituts für Jugendkulturforschung im Auftrag der Arbeiterkammer Wien hat nach Antworten auf diese Frage gesucht. Dafür wurden unter anderem 1.500 Jugendliche zwischen 14 und 29 Jahren persönlich befragt. Die Ergebnisse fassen die Studienleiter *Bernhard Heinzlmaier* (siehe auch Interview auf den Seiten 34 und 35) und *Philipp Ikrath* wie folgt zusammen: „Die Grundhaltung dieser Generation ist ein pragmatischer Individualismus. Gesellschaftliche Utopien sind für sie kaum mehr

von Bedeutung. Auch den Wunsch, die Gesellschaft zu verändern, äußern sie nicht. Vielmehr geht es ihnen darum, sich mit den Verhältnissen, wie sie sie vorfinden, bestmöglich zu arrangieren. Die Jugend des Jahres 2011 stellt sich selbst und ihr enges soziales Umfeld, Freunde, Familie und Bekannte in deutlich stärkerem Ausmaß als früher in den Mittelpunkt ihres Lebens. Von ‚der Gesellschaft‘ erwartet man sich kaum noch etwas.“

Das körperliche Wohlbefinden steht im Zentrum

Dies bedeute aber nicht, dass die jungen Österreicher/innen nicht



mehr dazu bereit wären, sich für andere Menschen einzusetzen, so die beiden Autoren: „Die Hälfte von ihnen ist gegenwärtig in der einen oder anderen Form für andere aktiv, allerdings sucht man eher nach nicht-traditionellen, informellen und spontanen Formen des Engagements: in der eigenen Nachbarschaft, in selbst organisierten Projekten oder indem man mit offenen Augen durch den Alltag geht und dort hilft, wo Hilfe

gerade benötigt wird.“ Zu den „wichtigen Dingen des Lebens“ zählt für die jungen Menschen von heute laut der Forschungsarbeit neben Freund/innen, Bekannten und der Familie vor allem auch die Gesundheit: „Im Zentrum stehen also das eigene körperliche Wohlbefinden und Bezugspersonen aus den so genannten kleinen Lebenswelten“.

Großes Vertrauen in das Gesundheitssystem

Ein weiteres interessantes Ergebnis: Bei der Erhebung wurde auch abgefragt, welche Institutionen Jugendliche und junge Erwachsene für vertrauenswürdig halten. Das „Gesundheitssystem“ liegt hier mit einer Zustimmung von drei Viertel der Befragten mit Abstand an der Spitze. Arbeiterkammer und Polizei vertrauen immerhin noch je rund 60 Prozent, dem Bildungssystem nur mehr knapp die Hälfte. Besonders wenig Vertrauen bei den 14- bis 29-Jährigen genießen das Pensionssystem und die großen Wirtschaftsunternehmen mit je knapp 30 Prozent. Die politischen Parteien belegen in dieser Auflistung mit knapp 20 Prozent den letzten Platz.





Foto: AVOS

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Vernetzungstreffens zum Thema „gesunde Schule“ in Salzburg.

Für gesunde Schulen in ganz Österreich

KNOW-HOW-TRANSFER

Gesundheitsförderung an Schulen hat das Ziel, diese als Lebens- und Arbeitswelt für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und nicht-unterrichtende Beschäftigte insgesamt gesünder zu gestalten. Dazu finden in Österreich auf Landes- und Bundesebene zahlreiche Aktivitäten statt. Um den Austausch zwischen den wichtigsten Akteur/innen in diesem Bereich zu verbessern, wurde Ende April das zweite Vernetzungstreffen zum Thema „gesunde Schule“ veranstaltet. Es wurde von GIVE, der Servicestelle für Gesundheitsbildung, im Auftrag des aks austria – Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise organisiert. GIVE ist eine

Initiative des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und des Österreichischen Jugendrotkreuzes. An der Veranstaltung in Salzburg nahmen Vertreter/innen der Einrichtungen für Gesundheitsförderung und Prävention verschiedener Bundesländer sowie der „Service Stellen Schule“ der Gebietskrankenkassen teil.

Petra Gajar vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) stellte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeiten zur Unterstützung durch den FGÖ vor. Gemäß den Förderkriterien können einzelne Projekte unterstützt werden, aber auch Vernetzungsmaßnahmen und spezifische Weiterbildung. Die Kindergesundheitsstrategie des

BMG und die Ergebnisse der aktuellen Studie „Health Behaviour in school-aged Children“ (HBSC) der Weltgesundheitsorganisation WHO präsentierte *Petra Lehner* vom BMG und *Sonja Schuch* von GIVE. Die HBSC-Studie belegt unter anderem auch einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem subjektiven Gesundheitszustand von Schülerinnen und Schülern und den schulischen Rahmenbedingungen. So fühlen sich etwa Kinder und Jugendliche, die vergleichsweise gute Noten haben und die Schule nicht als belastend wahrnehmen, mit wesentlich höherer Wahrscheinlichkeit gesund, als jene, auf die das nicht zutrifft (siehe auch Artikel auf den Seiten 18 bis 20). *Stefan Spitzbart* vom Haupt-

träger informierte über aktuelle Entwicklungen in der bundesweiten Initiative „Gesunde Schule“, welche auch auf der Website www.gesundeschule.at dokumentiert sind (siehe auch Artikel auf den Seiten 28 bis 30). *Walpurga Weiß* vom BMG präsentierte das Programm „Unser Schulbuffet“. Betreiber/innen von Schulbuffets, die ihr Angebot gesünder und gleichzeitig wirtschaftlich rentabel gestalten wollen, können im Rahmen dieser Initiative des BMG kostenlose Unterstützung anfordern. Ein Team von Ernährungsexpert/innen besucht sie dann vor Ort und steht ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Auf der Website www.unerschulbuffet.at können dazu weitere Informationen nachgelesen werden.



Foto: WIG/Christine Bauer

Kristina Hametner leitet das Kompetenzteam „Gesundheitsförderung für Frauen/Gender“ der Wiener Gesundheitsförderung

Neue Leiterin für Kompetenzteam

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Gender Mainstreaming“ ist eine der Leitlinien der Wiener Gesundheitsförderung. „Das bedeutet, zu überprüfen, ob die verschiedenen Aktivitäten der Wiener Gesundheitsförderung die Lebensrealitäten von Frauen und Männern ausreichend berücksichtigen – und sie wenn nötig zu adaptieren“, erklärt *Kristina Hametner* von der Wiener Gesundheitsförderung. Sie leitet das Kompetenzteam „Gesundheitsförderung für Frauen/Gender“ und ist damit gemeinsam mit anderen Mitarbeiter/innen dafür verantwortlich, überall dort gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen zu setzen, wo es spezifische – eben unterschiedliche – Anforderungen von Frauen und Männern gibt. Hametner ist Soziologin und hat langjährige Erfahrung mit den Themen Frauengesundheit, Frauenpolitik und Gender Mainstreaming. Sie war an der Gründung des Frauengesundheitszentrums FEM in Wien beteiligt und später in der Frauenabteilung der Stadt Wien tätig. Für die Wiener Gesundheitsförderung arbeitet Hametner seit deren Gründung im Jahr 2009.

Gesundheitspreise wurden verliehen

KÄRNTEN

„Vom Einfall zur Vielfalt“. So heißt ein Gesundheitsprojekt, das erfolgreich im Kindergarten in Obervellach in Kärnten umgesetzt wurde. Dabei wurden unter anderem das Bewegungsverhalten der Kinder und deren feinmotorische Fähigkeiten gefördert und Entspannungsmethoden vermittelt. Die Gesundheitsinitiative konnte die Jury für den Kärntner Gesundheitspreis überzeugen und erreichte den ersten Platz in der Kategorie „Gesunder Kindergarten“. Das wurde nicht nur mir einer Siegesstatuette, sondern auch mit 750 Euro honoriert. In der Kategorie „Gesunde Schule“ durfte sich die Volksschule Reichenfels über diesen Betrag und die erwähnte Auszeichnung freuen, die von Kärntens



Foto: Gesundheitsland Kärnten

Von links nach rechts im Bild: Franz Wutte, der Geschäftsführer von Gesundheitsland Kärnten, und der Kärntner Gesundheitsreferent Peter Kaiser gratulieren der Obervellacher Gemeinderätin Anita Gössnitzer, Eva Weger und Kindergartenleiterin Helene Diex zum ersten Platz in der Kategorie „Kindergartenprojekte“.

Gesundheitsreferenten, Landeshauptmannstellvertreter *Peter Kaiser* überreicht wurde. In Reichenfels wird das Projekt „BeLL – Bewegen, Lesen, Leben“ umgesetzt, bei dem den Schülerinnen und Schülern neben dem regulären Unterricht spezielle Lese- und Bewegungseinheiten angeboten

werden. In der Kategorie „Allgemeine Gemeindeprojekte“ wurde die „Gesunde Gemeinde“ Eberndorf prämiert. Bei deren Projekt „Gesund und fit – wir machen mit!“ ist das Ziel, das Bewusstsein für gesunde Ernährung und Bewegung bei den Einwohner/innen zu stärken.

15 „Bewegte Volksschulen“ ausgezeichnet

AVOS SALZBURG

Ende Mai wurde den Vertreterinnen und Vertretern von 15 Volksschulen im Land Salzburg von Landesschulratspräsident *Herbert Gimpl* in der Hauptschule Hallein-Burgfried das Gütesiegel für „Bewegte Schulen“ überreicht. Ausbildungsstätten, die den Kriterien für diese Auszeichnung entsprechen, bringen in nachhaltiger Form mehr körperliche Aktivität in den Schulalltag: zum Beispiel durch aktive Pausen, Bewegungsspiele oder einen Unterricht, der nicht nur aus Sit-



Foto: AVOS

Vertreterinnen und Vertreter der ausgezeichneten Volksschulen mit ihrem Gütesiegel. Ganz rechts im Bild: Landesschulratspräsident Herbert Gimpl

zen besteht. Einige Schulen öffnen während der Pausen ihre Turnsäle oder halten verschiedene Geräte für gesunde Bewegung bereit – vom Hüpfgummi bis zu Stelzen. Manche regen Schüler/innen und Eltern auch an, den

Schulweg zu Fuß statt mit dem Auto zurückzulegen. Das Programm „Bewegte Schule“ wird von AVOS, der Einrichtung für Prävention und Gesundheitsförderung im Land Salzburg, bereits seit 20 Jahren angeboten.

10 Ziele für ein gesünderes Österreich

Zahlreiche Bürger/innen und Fachleute haben sich daran beteiligt, Vorschläge für ein gesünderes Österreich zu erarbeiten. Im Mai wurden diese zehn „Rahmen-Gesundheitsziele“ von Gesundheitsminister Alois Stöger präsentiert.



Gesundheitsminister **Alois Stöger** hat die 10 Rahmen-Gesundheitsziele für Österreich vorgestellt.

Vor rund einem Jahr wurde im Auftrag der Bundesgesundheitskommission und unter Leitung des Bundesministeriums für Gesundheit mit der Arbeit an den Rahmen-Gesundheitszielen für Österreich begonnen. Mit diesen Vorgaben wird umrissen, wie in Zukunft ein noch gesünderes Österreich aussehen soll und welche Weichenstellungen dafür notwendig sind. Sie bilden einen Handlungsrahmen für die kommenden 20 Jahre. Im Sinne des „Health in all Policies“-Ansatzes war der Prozess zur Erstellung der Ziele sektorübergreifend und interdisziplinär angelegt und auf breite Beteiligung ausgerichtet. Denn die Gesundheit jedes einzelnen Menschen wird nicht allein von der Qualität des Gesundheitssystems beeinflusst, sondern von vielen verschiedenen Faktoren geprägt: von Bildung, Einkommen, Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten, Arbeitsplatz, Wohnumgebung und sozialem Netz, um nur einige zu nennen.

Hohe Beteiligung der Bürger/innen

Im Herbst 2011 nutzten rund 4.300 Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, ihre Meinungen, Ideen und Vorschläge auf der Website www.gesundheitsziele-oesterreich.at einzutragen. Darauf aufbauend, erarbeiteten in mehreren Plenarsitzungen und mit fachlicher Unterstützung der Gesundheit Österreich GmbH 38 Repräsentant/innen aus Gesundheitsversorgung, Gesundheitsförderung, anderen Politikbereichen und Zivilgesellschaft die nun vorliegenden zehn Rahmen-Gesundheitsziele.

Im Mai wurden die richtungsweisen Vorschläge für ein gesünderes Österreich bei der zweiten Bundesgesundheitskonferenz vorgestellt und fanden dort auch große Anerkennung bei den anwesenden Vertreter/innen der Weltgesundheitsorganisation WHO und anderen internationalen Expert/innen. Die Rahmen-Gesundheitsziele sollen dazu beitragen, die Gesundheit aller in Österreich lebenden Menschen zu verbessern, unabhängig von Bildungsstatus, Einkom-

menssituation oder Lebensumständen. Konkret sollen in den nächsten zwanzig Jahren die in Gesundheit verbrachten Lebensjahre im Durchschnitt um zwei Jahre steigen.

MEHR GESUNDHEIT FÜR ALLE

Im Mai wurden bei der 2. Bundesgesundheitskonferenz „richtungsweisende Vorschläge für ein gesünderes Österreich“ präsentiert. So lauten die 10 Rahmen-Gesundheitsziele in Kurzform:



Ziel 1 Gesundheitsförderliche Lebens- und Arbeitsbedingungen für alle Bevölkerungsgruppen durch Kooperation aller Politik- und Gesellschaftsbereiche schaffen.



Ziel 5 Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken.



Ziel 6 Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten und unterstützen.



Ziel 2 Für gesundheitliche Chancengerechtigkeit zwischen den Geschlechtern und sozioökonomischen Gruppen, unabhängig von Herkunft und Alter sorgen.



Ziel 7 Gesunde Ernährung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln für alle zugänglich machen.



Ziel 3 Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken.



Ziel 8 Gesunde und sichere Bewegung im Alltag durch die entsprechende Gestaltung der Lebenswelten fördern.



Ziel 4 Natürliche Lebensgrundlagen wie Luft, Wasser und Boden sowie alle unsere Lebensräume auch für künftige Generationen nachhaltig gestalten und sichern.



Ziel 9 Psychosoziale Gesundheit in allen Bevölkerungsgruppen fördern.



Ziel 10 Qualitativ hochstehende und effiziente Gesundheitsversorgung für alle nachhaltig sicherstellen.



Friedrich Lackner, der Geschäftsführer des avomed: „Für die Zukunft würde ich mir eine noch bessere Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsförderung und Prävention wünschen.“

Für das Wohl von ganz Tirol

Der avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol wurde 1984 gegründet. Er setzt landesweit zahlreiche Programme für Prävention und Gesundheitsförderung um.

Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt eindeutig im Bereich der Vorsorge. Doch wir versuchen zunehmend auch Aspekte der Gesundheitsförderung zu berücksichtigen“, sagt *Friedrich Lackner*, der Geschäftsführer des avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin in Tirol. Der avomed setzt insgesamt 19 Programme zur Prävention und Gesundheitsförderung um – von der Zahnpflege und der Vorsorge gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Schulungen für Diabetiker/innen. Alle sollen möglichst langfristig und flächendeckend für ganz Tirol angeboten werden.

Ähnlich wie die entsprechenden Einrichtungen in Vorarlberg und Salzburg ist auch die Tiroler Organisation für Vorsorge durch eine Initiative von Mediziner/innen entstanden. Der avomed wurde 1984 von der Ärztekammer für Tirol gegründet und ist ein eigenständiger, gemeinnütziger Verein. Mit der „Zahngesundheitsvorsorge“ wurde 1985 begonnen. Heute betreuen die Erzieher/innen für Zahngesundheit des avomed fast



und Speisen informiert. In spielerischer Form soll ihnen Freude an Bewegung vermittelt werden. Letztlich sollen sie vor allem auch lernen, sich langfristige und realistische Ziele für eine Gewichtsreduktion zu setzen.

Fast 30 Jahre erfolgreicher Arbeit

alle Mutter-Eltern-Beratungsstellen in Tirol, besuchen 375 Kindergärten und 339 Volksschulen. Sie zeigen Kindern in Theorie und Praxis, wie sie ihre Zähne gesund erhalten können.

Dorfgesundheit und „teen power“

Die „Dorfgesundheitswochen“ gibt es seit 1992. Sie feiern also heuer das 20-Jahre-Jubiläum. Sie werden jeweils fünf Abende lang in einer Ortschaft abgehalten und sollen unter anderem dazu beitragen, Herz-Kreislauf-Krankheiten zu vermeiden. Diese Initiative umfasst Vorträge zu Themen wie „Die richtige Ernährung“, „Ohne Rauch geht’s auch“ oder „Gesundheit durch Bewegung“. Im Rahmen einer „Gesundheitsstraße“ können die Teilnehmer/innen Größe und Gewicht, Blutdruck, Cholesterin- und Blutzucker-Werte bestimmen lassen. Die „Dorfgesundheitswochen“ wurden bislang in rund 100 der 280 Gemeinden in Tirol durchgeführt. Programme für gesunde Ernährung sind ein weiterer wichtiger Teil der Arbeit des avomed. Sie umfassen unter anderem das Angebot „teen power 10/14“. Zehn- bis 14-Jährige mit Übergewicht werden in zehn Einheiten über gesunde Lebensmittel

Schulungen für Diabetiker/innen zählen wie erwähnt ebenfalls zu den Kernaufgaben des avomed. Sie werden von niedergelassenen Internist/innen und Allgemeinmediziner/innen sowie einem mobilen Schulungsteam des avomed durchgeführt. Den Betroffenen wird gezeigt, wie sie das Fortschreiten ihrer Erkrankung verhindern können – unter anderem auch durch angemessene Formen von Bewegung und richtige Ernährung. Der avomed beschäftigt insgesamt 25 angestellte Mitarbeiter/innen, 70 freie Dienstnehmer/innen, 9 Ärzt/innen als selbständige Projektleiter/innen und 10 bis 20 Aushilfskräfte. Neben einem zentralen Büro in Innsbruck gibt es fünf Bezirksstellen in Imst, Lienz, Reutte, Schwaz und Wörgl. „Wir können heute auf fast 30 Jahre erfolgreicher Arbeit für bessere Gesundheit und mehr Lebensqualität aller Tirolerinnen und Tiroler zurückblicken“, sagt Lackner. „Für die Zukunft würde ich mir eine noch bessere Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsförderung und Prävention wünschen und ein klareres Bekenntnis der Entscheidungsträger/innen zur Bedeutung dieser beiden Bereiche – auch was die Finanzierungsstrukturen betrifft.“

DATEN & FAKTEN

Organisation: avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

Zahl der Mitarbeiter/innen: 25 angestellte Mitarbeiter/innen, 70 freie Dienstnehmer/innen, 9 selbständige Projektleiter/innen

Arbeitsschwerpunkte: Zahngesundheit, Atheroskleroseprophylaxe, Ernährungsprogramme, Schulungen für Diabetiker/innen

Jahresbudget: zwischen 1,6 und 2,0 Millionen Euro jährlich

Wir wollen zu mehr Gesundheit für alle Steirerinnen und Steirer beitragen“, sagt Karin Reis-Klingspiegl, die Geschäftsführerin von Styria vitalis. Die steirische Einrichtung für Gesundheitsförderung hat 1972 mit zwei Beschäftigten begonnen. Heute besteht das Team aus 29 Angestellten und rund 80 freien Dienstnehmer/innen. In den Anfangsjahren wurden vor allem Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt. Seit 1986 die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO verabschiedet wurde, sind gesundheitsförderliche Aktivitäten der Arbeitsschwerpunkt.

„Wir sind strategisch vor allem darauf ausgerichtet, die Gesundheit zu stärken, indem wir Lebenswelten wie Kindergärten, Schulen, Betriebe und Gemeinden gemeinsam mit den Betroffenen insgesamt gesünder gestalten. Prävention hat hingegen zum Ziel, Krankheiten zu vermeiden – zum Beispiel durch Impfungen oder bessere Zahnhygiene“, beschreibt Reis-Klingspiegl den wesentlichen Unterschied zur Vorbeugung. Möglichst viele Menschen sollen sich daran beteiligen, Gesundheitsförderung umzusetzen. Zum Beispiel die Kinder, Lehrer/innen und Eltern in den Schulen oder auch die Bürger/innen in den Gemeinden. Sie bestimmen selbst, was für sie „Gesundheit“ bedeutet und was sie tun möchten, um diese zu verbessern. Die Mitarbeiter/innen von Styria vitalis begleiten und unterstützen sie bei diesem Prozess. Reis-Klingspiegl: „Wir wollen die Menschen gewinnen, indem wir bei ihnen und ihren Bedürfnissen ansetzen.“

Gesunde Netzwerke

Markt Hartmannsdorf war 1987 die erste Ortschaft, die sich durch einen einstimmigen Beschluss des Gemeinderates dem „Gesunde Gemeinde“-Netzwerk von Styria vitalis angeschlossen hat. Heute umfasst es 169 Gemeinden mit rund 320.000 Bürger/innen. Von Begleiter/innen aus dem Team von Styria vitalis unterstützt arbeiten Freiwillige daran, dass ihre Ortschaft gesünder und lebenswerter wird. Das kann zahlreiche einzelne Maßnahmen umfassen: vom Babyschwimmen für die Kleinsten bis zum Gedächtnistraining für Senior/innen. Vom Trinkbrunnen am Sportplatz bis zur Zukunftswerkstatt für alle Bürger/innen. 1989 wurde das Netzwerk „Gesunde Schulen“ gegründet. 114 steirische Ausbildungsstätten mit 7.000 Kindern und 700 Lehrer/innen beteiligen sich heute daran. Seit 2005



Die Menschen für Gesundheitsförderung gewinnen

Styria vitalis setzt sich seit 40 Jahren für das Wohlbefinden aller Menschen in der Steiermark ein.

Heiligenkreuz am Waasen wurde im Vorjahr für 20 Jahre Engagement als „Gesunde Gemeinde“ ausgezeichnet. Als zweite von links im Bild:

Karin Reis-Klingspiegl, die Geschäftsführerin von Styria vitalis

werden Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung, wie etwa Internate, Krankenhäuser oder Heime dabei begleitet, ihre Speisepläne gesund und ausgewogen zu gestalten. Kariesprophylaxe zählt ebenfalls zu den Aktivitäten von Styria vitalis. Das entsprechende Programm gibt es seit 1986. Es erreicht aktuell 98 Prozent der steirischen Kindergärten und Volksschulen mit 66.000 Kindern und ist das größte steirische Präventionsprogramm.

40 Jahre Styria vitalis

Heuer kann Styria vitalis auf 40 erfolgreiche Jahre seit den Anfängen im Jahr 1972 zurückblicken. Dieses Jubiläum soll gebührend gefeiert werden. Alle 40 Tage wird eine gesunde Überraschung verlost – zum Beispiel ein Zumba-Workshop oder Schrittzähler. Am 27. September wird zudem für alle Partner/innen, Kund/innen und Auftraggeber/innen ein gesundes Frühstück im Büro von Styria vitalis in Graz veranstaltet werden. Derzeit wird dafür noch nach „einmaligen Torten“ aus typisch steirischen Zutaten gesucht. Bislang

wurden unter anderem Rezepte für einen „Kürbisguglhupf“, eine „Verführerische Sauerkraut-Schokolade-Torte“ oder eine „Heidenmehltorte“ eingereicht. Weitere Vorschläge sind willkommen. Näheres dazu unter www.styriavitalis.at in der Rubrik „40 Jahre Styria vitalis“.

DATEN & FAKTEN

Organisation: Styria vitalis

Zahl der Mitarbeiter/innen: 29 Angestellte, rund 80 freie Dienstnehmer/innen

Arbeitsschwerpunkte: Gesunde Gemeinden, Schulen, Lehrlingshäuser, Gemeinschaftsverpflegung, Gastbetriebe und Unternehmen sowie Zahngesundheit, Beratung und Bildung

Jahresbudget: 2,66 Millionen Euro im Jahr 2012

Kinder für das Leben stark machen

Der Gesundheitswissenschaftler Klaus Hurrelmann im Interview über Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche: Welche Aufgaben dabei im Zentrum stehen, und wie sie am besten gelöst werden können. Text: Dietmar Schobel

Klaus Hurrelmann ist ein international anerkannter Sozial- und Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler. Er war unter anderem Gründungsdekan der 1993 neu etablierten Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld und für den Aufbau dieser bis heute einzigen voll ausgebauten School of Public Health im deutschen Sprachraum verantwortlich. Seit März 2009 lehrt Hurrelmann Public Health and Education an der Hertie School of Governance in Berlin. GESUNDES ÖSTERREICH hat den renommierten Experten befragt, was für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen von Bedeutung ist, welche Herausforderungen im Lebensverlauf zu bewältigen sind und wie Gesundheitsförderung dabei unterstützen kann.

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Professor Hurrelmann, was brauchen Kinder und Jugendliche, um gesund groß zu werden?

Klaus Hurrelmann: Zunächst müssen die materiellen Lebensbedingungen dem Stan-

dard von hoch entwickelten Ländern entsprechend gesichert sein – zum Beispiel im Bezug auf Wohnen, Ernährung, Kleidung und Freizeitaktivitäten. Das ist heute nicht selbstverständlich, wie die hohen Anteile von Familien zeigen, die in unseren reichen Gesellschaften in relativer Armut leben. Außerdem benötigen Kinder und Jugendliche eine Familie, die sie unterstützt, eine stabile soziale Umwelt und ein Bildungssystem, das ihre Fähigkeiten fördert. All das sollte auf die Anlagen abgestimmt sein, die jedes Kind individuell mitbringt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie kann Gesundheitsförderung dazu beitragen?

Indem sie Kindern und Jugendlichen eine Umwelt anbietet, die sie körperlich, psychisch und sozial stark werden lässt, und ihnen zugleich die Kompetenz vermittelt, diese Umwelt zu erschließen und mitzugestalten und vor allem, ihre alterstypischen Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Gesundheitsförderung sollte also dazu beitragen, das Leben mit Freude und Leidenschaft zu bewältigen.

GESUNDES ÖSTERREICH Was sind die wesentlichen „Entwicklungsaufgaben“ von Kindern und Jugendlichen?

Entwicklungsaufgaben sind die physischen, psychischen und sozialen Anforderungen, die ein Mensch in einem bestimmten Lebensabschnitt zu bewältigen hat, wenn er gesund und handlungsfähig sein und bleiben möchte. Im **ersten Lebensjahr** sollten Kinder beispielsweise eine feste und sichere Bindung zu den Eltern und speziell zur Mutter aufbauen. Dazu müssen Eltern in der Lage sein, die Bedürfnisse ihrer Kinder wahrnehmen und erfüllen zu können. Das grundsätzliche Interesse der Eltern an der Entwicklung ihres Kindes ist für dieses so notwendig wie die Luft zum Atmen.

So genannte „Frühe Hilfen“ können deshalb eine besonders wichtige Form von Gesundheitsförderung sein. Damit sind sämtliche Angebote gemeint, die dazu dienen können, Risiken für Kinder rechtzeitig zu erkennen und die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken. Das reicht von Kursen und Beratung in Eltern-Kind-Zentren oder durch

KLAUS HURRELMANN

Geboren: am 10. Januar 1944 in Gdingen

Sternzeichen: Steinbock

Ich bin: zum zweiten Mal verheiratet und habe drei Kinder.

Meine Hobbys sind: jeden Morgen eine halbe Stunde laufen, Wandern, Reisen, in der Stadt herumstromern, Biographien und politische Dokumente lesen.

Im bestelle im türkischen Restaurant am liebsten eine Platte mit warmem Gemüse; ich esse auch gerne Gerichte der asiatischen

Küche. Dazu trinke ich gerne Bier, selten Wein.

Meine Musik: ist die Klassik. Am liebsten sind mir Romantiker wie Schubert, aber auch Tschaikowski, Dvorák und Mahler liegen viel auf.

Auf meinem Nachtkästchen liegt fast immer der „Spiegel“, den ich gerne von vorn bis hinten lese.

Was mich gesund erhält, ist eine Aufgabe zu haben, an etwas werkeln zu

können. Auch, mich körperlich zu bewegen. Ganz lange sitzen halte ich nicht aus.

Was krank machen kann, wäre, einmal zur Passivität gezwungen zu sein.

Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten: Ich bin ein neugieriger Mensch, der sich für andere interessiert, ich bin politisch sensibel und mische mich auch gerne ein, und ich bin ehrgeizig und konsequent, wenn es darum geht, meine Ziele zu verfolgen.



Klaus Hurrelmann: „Die frühen Jahre sind alles entscheidend. Wenn die Entwicklungsaufgaben während dieser Zeit nicht angemessen bewältigt werden, so lässt sich das oft nur schwer oder gar nicht nachholen.“

Familienhebammen bis zu Unterstützung durch Sozialarbeiter/innen.

GESUNDES ÖSTERREICH Was ist im Kleinkindalter von Bedeutung?

Im **Alter von ein bis vier Jahren** erwerben Kinder zunehmend die körperlichen, psychischen und sozialen Voraussetzungen, um ihre Umwelt aktiv zu erkunden. Ihr Betätigungsradius wächst und damit auch ihre Neugier und Unternehmungslust. Sie bauen ihre sensorischen, motorischen und sprachlichen Fähigkeiten auf und aus. Sie entwickeln ihr soziales Verhalten weiter und fangen an, Beziehungen zu Altersgenossen aufzunehmen.

Kinder sollten in dieser Lebensphase Angebote erhalten, mit sich selbst und ihrem Körper, aber natürlich auch mit Dingen und Menschen in ihrem Umfeld kreativ umzugehen. Schritt um Schritt werden sie nun zu kleinen eigenständigen Persönlichkeiten. Neben der Familie ist jetzt vor allem auch der Kindergarten eine Lebenswelt, in der

Gesundheitsförderung ansetzen und diesen Prozess durch Förderung der sozialen Kompetenz unterstützen kann. Gesunde Ernährung und ausreichende Möglichkeiten für Bewegung sind ebenso wie eine gute Mischung aus Anspannung und Entspannung von Bedeutung.

GESUNDES ÖSTERREICH Worin bestehen die Herausforderungen im Schulalter?

Im **Alter zwischen sieben und elf Jahren** stehen Kinder vor allem vor der Entwicklungsaufgabe, sich kognitiv und intellektuell zu entfalten und die grundlegenden Fertigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben. Sie können jetzt bereits einem beachtlichen Leistungsdruck ausgesetzt sein. Viele Eltern sind heute der Auffassung, schon mit dem Eintritt in die Grundschule beginne die Berufslaufbahn ihres Kindes, werde die entscheidende Weiche für den späteren gesellschaftlichen Erfolg gestellt. Eine „Schonzeit“ für Kinder gibt es heute nicht.

Auch die Entwicklungsaufgabe, die sozialen Beziehungen zu ordnen, ist nicht zu unterschätzen. Das gilt innerhalb der Schulklasse, aber zunehmend auch gegenüber den eigenen Eltern. Viele Kinder müssen heute Beziehungsmanager sein. Trennungen der Eltern sind häufig, sie wachsen in „Patchworkfamilien“ auf und müssen lernen, mit unterschiedlichen Formen enger und intimer sozialer Beziehungen umzugehen.

GESUNDES ÖSTERREICH Was sind die wichtigsten Entwicklungsaufgaben während und nach der Pubertät?

Die Leistungs- und Beziehungsfähigkeiten müssen weiterentwickelt und auf ein komplexeres Niveau der Bewältigung gebracht werden. Das **Jugendalter** beginnt heute sehr früh. Das Alter, in dem die körperliche Geschlechtsreife oder Pubertät beginnt, hat sich in den vergangenen 100 Jahren immer weiter nach vorne verlagert. Heute beträgt es im Durchschnitt zwölf Jahre. Zwischen zwölf und 19 Jahren stehen Jugendliche vor großen

Klaus Hurrelmann: „Bereits von Kindern und mehr noch von Jugendlichen wird heute erwartet, dass sie zu Managern ihrer persönlichen Entwicklung werden.“

BUCHTIPPS

Klaus Hurrelmann hat zahlreiche Lehrbücher und Handbücher sowie populäre Werke als Autor, Mitautor oder Herausgeber veröffentlicht. Im Folgenden werden drei seiner Publikationen vorgestellt:

Das „Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung“ liegt bereits in der dritten Auflage vor. Es ist ein anerkanntes Grundlagenwerk, das unter anderem in der Ausbildung von angehenden Mediziner/innen, Gesundheitswissenschaftler/innen, Pflegefachleuten und vielen anderen Gesundheitsberufen Verwendung findet.



„Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung“, herausgegeben von Klaus Hurrelmann, Theodor Klotz und Jochen Haisch, 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2010, Hans Huber Verlag Bern, 453 Seiten, 34,95 Euro.

Das „Handbuch Gesundheitserziehung“ soll einen Beitrag zur Verbindung der beiden Konzepte „Gesundheit“ und „Erziehung“ leisten. Zusammenhänge zwischen Disziplinen wie den Erziehungswissenschaften, der Medizin oder der Psychologie zur Gesundheitserziehung werden ebenso aufgezeigt, wie die Bedeutung von Gesundheitserziehung in Settings – wie der Familie, Kindergärten, Schulen, Betrieben oder Hochschulen.



„Handbuch Gesundheitserziehung“, herausgegeben von Britta Wulfhorst und Klaus Hurrelmann. 2009, Hans Huber Verlag Bern, 304 Seiten, 49,95 Euro.

„Kinder stark machen für das Leben“ ist ein populärer und lesenswerter Ratgeber für Eltern. Er soll zeigen, wie Kindern durch „Herzenswärme, Freiräume und klare Regeln“ in der Erziehung, Sicherheit, aber auch Selbstsicherheit und Selbstständigkeit auf ihren Lebensweg mitgegeben werden kann.



„Kinder stark machen für das Leben“ von Klaus Hurrelmann und Gerlinde Unverzagt. 2008, Verlag Herder, 192 Seiten, 9,95 Euro.

Herausforderungen. Dazu gehört die Fähigkeit, die eigene, veränderte körperliche Erscheinung anzunehmen und zu akzeptieren. Dazu gehört, neue, tiefere Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen und recht bald auch, intime Beziehungen zu einem Freund oder einer Freundin aufzunehmen und sich zunehmend vom Elternhaus zu lösen und unabhängig zu werden. Außerdem geht es darum, mit den modernen Medien souverän und zum eigenen Vorteil umzugehen, eine Zukunftsperspektive zu entwickeln, sein Leben zu planen und Ziele anzusteuern.

GESUNDES ÖSTERREICH Ist es für Kinder und Jugendliche von heute schwieriger, gesund erwachsen zu werden als für vergangene Generationen?

Das würde ich klar so sagen, denn die Entwicklungsaufgaben zu bewältigen ist heute vielfältiger und komplexer geworden. Durch die „Individualisierung“ der sozialen Strukturen in modernen westlichen Gesellschaften bestimmen Faktoren wie soziale Herkunft, Geschlecht, Religion und Ethnie nicht mehr so stark über einen Lebenslauf wie früher. Das hat aber auch zur Folge, dass es kaum noch tradierte Muster für das Verhalten während bestimmter Phasen oder in bestimmten Rollen im Leben gibt.

Bereits von Kindern und mehr noch von Jugendlichen wird heute auch erwartet, dass sie zu Managern ihrer persönlichen Entwicklung werden. Das setzt ein hohes Maß an Reflexion über das eigene Leben voraus. Die meisten Jugendlichen kommen mit diesem „Biografie-Management“ jedoch erstaunlich gut zurecht und sehen die verschiedenen Anforderungen pragmatisch und gelassen. Das zeigen alle unsere Untersuchungen aus den vergangenen Jahren.

GESUNDES ÖSTERREICH Trifft das auf alle Jugendlichen zu?

Es trifft auf die Mehrheit der Jugendlichen zu. Bei ihnen herrschen trotz unsicherer Perspektiven am Arbeitsmarkt hohe persönliche Zuversicht und ein solider Optimismus vor. Dem stehen diejenigen gegenüber, die in der schulischen und beruflichen Ausbildung schlecht abschneiden. Sie verfügen auch nach ihrer eigenen Wahrnehmung nicht über das hohe Ausmaß von Selbstorganisation, das in der Leistungsgesellschaft gefragt ist.



Diese Gruppe umfasst nach unseren Studien 15 bis 20 Prozent der Jugendlichen, darunter auffällig viele junge Männer. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass die Eltern über eine vergleichsweise niedrige Bildung verfügen, relativ arm und häufig sozial isoliert sind, also nicht gut in die Mehrheitsgesellschaft integriert. Ein großer Teil von ihnen kommt aus Familien mit einem Zuwanderungshintergrund.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie können diese Jugendlichen durch Maßnahmen zur Gesundheitsförderung erreicht werden?

Indem diese Förderung früh beginnt, nämlich schon im Kindesalter, bevor sich erste Benachteiligungen verfestigt haben, und indem – wie schon erwähnt – soziale Kompetenz- und Gesundheitsförderung miteinander verzahnt und auf die Bewältigung der jeweiligen altersspezifischen Entwicklungsaufgaben ausgerichtet werden. Diese Förderung muss inklusiv erfolgen. Wer sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche erreichen will, darf nicht auf Maßnahmen setzen, die sich ausschließlich an diese wenden. Dadurch werden sie unfreiwillig und unbeabsichtigt allzu leicht ausgegrenzt und stigmatisiert.

GESUNDES ÖSTERREICH Weshalb ist es generell so wichtig, früh mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen zu beginnen?

Die frühen Jahre sind alles entscheidend. Wenn die Entwicklungsaufgaben während dieser Zeit nicht angemessen bewältigt werden, so lässt sich das oft nur schwer oder gar nicht nachholen. Probleme in späteren Lebensphasen sind fast in allen Fällen durch übermäßige Belastungen in den ersten vier bis sechs Lebensjahren bedingt. Deshalb muss für alle Kinder von Beginn an versucht werden, Risikofaktoren zu verringern und die Schutzfaktoren für eine gesunde Entwicklung zu verstärken.

Jugendliche und Neue Medien – Chance oder Gefahr?

Speziell für Jugendliche bergen die „Neuen Medien“ auch die Gefahr, dass zu viel Zeit für virtuelle „friends“ im Internet aufgewendet wird, statt echte Freundschaften zu pflegen. So geht soziales Kapital verloren, meint **Reinhold Kerbl**.



Reinhold Kerbl ist der Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde.

Mit großem Staunen vernahm ich unlängst während einer Stationsvisite, wie ein sehr junger Famulant die Charakteristika eines sehr seltenen Syndroms fehlerlos wiedergab. Auf meine Frage wieso er über dieses Krankheitsbild so gut Bescheid wisse, deutete er lächelnd auf sein Handy. Er hatte die Checkliste Pädiatrie als „app“ auf sein Mobiltelefon geladen.

Für Jugendliche und junge Erwachsene ist der Umgang mit „Neuen Medien“ längst eine Selbstverständlichkeit. Diese werden genutzt um Schul- und andere Arbeiten zu erledigen, Informationen einzuholen, Musik herunterzuladen, Konzerttickets zu bestellen, vor allem aber auch um mit seinen „Freunden“ zu kommunizieren. Wie im obigen Beispiel gezeigt, bieten sie durchaus die Chance zum raschen Wissenszugewinn. Fachbereichsarbeiten, Diplomarbeiten, ja sogar Dissertationen kommen heute kaum mehr ohne diese Hilfsmittel aus.

So weit so gut.

Bedenklich ist allerdings, dass Jugendliche heute im Schnitt viereinhalb Stunden täglich „im Internet sind“. Ein Großteil der Zeit wird für das Surfen in (sogenannten) sozialen Netzwerken, die Beteiligung an Chatforen, aber auch für Internetspiele genutzt. Das Einschalten des PCs oder Notebooks unmittelbar nach dem Heimkommen aus der Schule ist dabei oft schon überholt durch das „Handysurfen“ oder die Bedienung des Tablet PCs bereits auf dem Schulweg. Und so wird die reale Kommunikation von Mensch zu Mensch zunehmend durch virtuelles „networking“ ersetzt.

Die Folgen sind weitreichend.

Hatte man früher einige wenige Freunde, mit denen man sich täglich im Hof zum Fußballspielen traf, hat man heute zahlreiche „friends“, die via Facebook oder Twitter Einblick bekommen in Belangloses, aber auch sehr Persönliches. Diese halböffentliche Kommunikation birgt Gefahren. Einerseits durch die praktisch irreversible Preisgabe persönlicher Daten, andererseits durch den Verlust des nativen „sozialen Gespürs“.

Der österreichische Sozialwissenschaftler *Ernst Gehmacher* hat errechnet, dass das „soziale Kapital“ bei Jugendlichen jährlich um ein bis zwei Prozent abnimmt. Hält dieser Trend an, gibt es in 80 Jahren keine soziale Kompetenz mehr, und Gehmacher spricht in seinem Szenario von der „sozialen Klimakatastrophe“. Es wäre zu kurz gegriffen, diese ausschließlich auf die Neuen Medien zurückzuführen, eine Mitschuld derselben ist aber doch recht wahrscheinlich. Das Singen im Chor, die Jungschargruppe, die Beteiligung im örtlichen Sportverein haben mit dem Aufschwung der „Neuen Medien“ deutlich an Attraktivität verloren. Dies wäre weiter nicht so schlimm, wenn die Jugendlichen mit ihrer „modernen Lebensweise“ zufrieden wären. Dies trifft aber nicht zu. Im Gegenteil klagen Jugendliche vermehrt über subjektive Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen, und eine finnische Longitudinalstudie berichtete unlängst von einer Verdoppelung dieser Symptome innerhalb von 15 Jahren.

Also was tun?

Persönlich glaube ich, dass Naturerleben, Gemeinschaftsgefühl und echtes „Menschenspüren“ weiterhin Werte darstellen, die durch Facebook, Twitter und Co. nicht ersetzt werden können. Es wird also an uns Eltern, Lehrkräften und Ärztinnen und Ärzten liegen den „kids“ zu zeigen, dass es auch ein Leben außerhalb der „cyber community“ gibt. Und eine tägliche Bewegungseinheit in unseren Schulen wird möglicherweise bald wichtiger sein als noch mehr EDV-Ausbildung für unsere Jugendlichen, die ihren Lehrern und Lehrerinnen in diesen Belangen ohnehin längst überlegen sind. Dann wird es hoffentlich auch nicht notwendig sein, auf den Startseiten der (sogenannten) sozialen Netzwerke Banner wie „Facebook kann Ihre Gesundheit gefährden“ zu platzieren.

ZUR PERSON

Reinhold Kerbl wurde 1958 in Steyr geboren und studierte in Graz. Er ist seit 1993 Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und seit 2007 Vorstand der Abteilung für Kinder und Jugendliche am Landeskrankenhaus Leoben. Kerbl ist Herausgeber mehrerer Sachbücher und pädiatrischer Zeitschriften, unter anderem der „Checkliste Pädiatrie“ und der Buchserie „Politische Kindermedizin“. Seit Anfang 2012 ist er Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ).



Foto: Initiative „Mein Kind will keinen Alkohol“/APA-Fotosevice/Hautzinger

„Kinder brauchen Wurzeln und Flügel“

KLAUS VAVRIK

Klaus Vavrik (51) ist Präsident der 2007 gegründeten „Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit“, eines Dachverbandes für Personen und Institutionen, die in diesem Bereich tätig sind. Die Liga setzt sich für bessere Gesundheitsbedingungen und Entwicklungschancen von Kindern und Jugendlichen ein. „In der Öffentlichkeit werden Kinder, Jugendliche und ihre Familien oft nur dann bemerkt, wenn in den Medien über Unterversorgung, Gewalt oder Missbrauch berichtet wird“, sagt Vavrik: „Die Liga will deshalb das Bewusstsein dafür erhöhen, dass die Gesundheit aller Kinder und Jugendlichen prinzipiell ein besonders wertvolles Gut der Gesellschaft ist.“

Um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch Prävention und Gesundheitsförderung zu verbessern, sei das Wissen und die Zusammenarbeit vieler Berufsgruppen notwendig, betont der Kinderarzt und Kinder- und Jugendpsychiater. Denn Gesundheit sei an alle Lebensräume gebunden und werde – insbesondere im Kindes- und Jugendalter – von der Umwelt entscheidend mitbestimmt. Vavrik betreibt eine Praxis in Wien und ist ärztlicher Leiter des Ambulatoriums Fernkorngasse, in dem Kindern mit Behinderungen und zunehmend auch vernachlässigte Kinder betreut werden. Der Mediziner ist verheiratet und Vater von zwei Töchtern im Alter von 19 und 16 Jahren. Was war und ist ihm selbst in der Erziehung wichtig? „Kinder brauchen Wurzeln und Flügel, sie brauchen Vertrauen in sich selbst und die anderen sowie Möglichkeiten, um ihre Potenziale auch entfalten zu können“, sagt Vavrik.

KARIN BAUER

„Kindergärten sind die ersten Bildungseinrichtungen.“

Karin Bauer (30) ist Projektbegleiterin für das vom Fonds Gesundes Österreich finanzierte und von AVOS, dem Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg durchgeführte Modellprojekt „KiBi der Zukunft – Kinderbildungseinrichtungen als Schnittstelle der Gesundheitsförderung“ (siehe auch Artikel auf den Seiten 24 und 25). Sie stammt aus Ried im Innkreis und hat von 2001 bis 2006 an der Johannes Kepler Universität in Linz Soziologie studiert, mit dem Studienschwerpunkt „Sozial-, Gemein- und Gesundheitswesen“. Seit 2007 arbeitet Bauer bei AVOS. Für das Kindergarten-

Modellprojekt ist sie seit August 2010 zuständig. Es wird in fünf Kindergärten im Salzburger Land sowie in fünf in der Stadt Salzburg umgesetzt und wird drei Jahre dauern. „Kindergärten sind nicht nur Spielgruppen. Sie sind die ersten Bildungseinrichtungen. Deshalb ist es besonders wichtig, Kinder bereits in dieser Lebenswelt durch Gesundheitsförderung zu erreichen“, sagt Bauer. Als Projektbegleiterin moderiert sie Arbeitsgruppen in den einzelnen Kindergärten, unterstützt Pädagog/innen dabei, Gesundheitsinitiativen durchzuführen und ist für Vernetzung, Stadtteil- und Öffentlichkeitsarbeit sowie die



Foto: AVOS

Dokumentation des Projektes zuständig. Was macht die Gesundheitsfördererin für ihr eigenes Wohlbefinden? „Ich bin gerne in der Natur und gehe laufen, Rad fahren, rudern und im Winter langlaufen. Außerdem achte ich darauf, mich auch im Büroalltag weitgehend gesund zu ernähren“, sagt Bauer.

Foto: Institut für Jugendkulturforschung



„Als Teenager war Gesundheit für mich kein Thema.“

BERNHARD HEINZLMAIER

Bernhard Heinzlmaier (52) hat Geschichte, Germanistik, Psychologie und Philosophie in Wien studiert. Von 1988 bis 2000 war er Geschäftsführer des Österreichischen Instituts für Jugendkulturforschung in Wien. Heute ist er dessen ehrenamtlicher Vorsitzender und Geschäftsführer der tfactory Trendagentur Deutschland mit Sitz in Hamburg. Der Jugendforscher lebt auch in der Hansestadt, mit seiner Partnerin und Katze „Rosi“. „Aufgewachsen bin ich in Hausleiten am Wagram in Niederösterreich“, erzählt

Heinzlmaier. „Ich hatte eine glückliche Kindheit, weil ich verständige Eltern hatte, die mir viel Freiraum gelassen haben. Ich kenne aber auch das Gefühl des Eingesperrt Seins. Vom siebten bis zum 15. Lebensjahr war ich in einem Internat.“ Danach besuchte er die Handelsakademie in Korneuburg in Niederösterreich, die er als eine „tolle Schule“ beschreibt. Was hat „Gesundheit“ für ihn selbst in jungen Jahren bedeutet? „Als Teenager war Gesundheit für mich ganz bestimmt kein Thema. Ich

konnte unreflektiert leben und meine Freiheit genießen“, erinnert sich Heinzlmaier. Heute, „als alter Mensch“, sei das natürlich anders. Jetzt gehe er einmal pro Jahr zum Internisten, um die notwendigen Vorsorgeuntersuchungen durchführen zu lassen. „Außerdem laufe ich pro Woche 20 bis 30 Kilometer und bin zwei- oder dreimal im Fitnesscenter. Aber dazu muss ich mich nicht meiner Gesundheit zuliebe zwingen. Das hat mir immer schon Spaß gemacht“, betont der Jugendexperte.

Die European Public Health-Studenten aus Holland auf Besuch in der „Gesunden Volksschule“ in Bad Waltersdorf in der Steiermark.



Besuch aus Holland in der Steiermark

STYRIA VITALIS

Die 1976 gegründete Universität in Maastricht ist eine der jüngsten Hochschulen in den Niederlanden. Zum Ausbildungsangebot zählt seit Kurzem auch ein Bachelor-Studiengang „European Public Health“, der zu rund drei Vierteln von Studentinnen und Studenten genutzt wird, die nicht aus Holland stammen. 35 Studierende dieser Ausbildungsrichtung mit zwei Professorinnen kamen im Mai in die Steiermark und besuchten das Büro von Styria vitalis in Graz. Dort wurden sie über die steirische Einrichtung

für Gesundheitsförderung und deren umfassende Aktivitäten im ganzen Bundesland informiert, bekamen aber auch einen Überblick über die verschiedenen Initiativen zur Gesundheitsförderung in ganz Österreich. Bei

Norske Skog in Bruck konnten sich die Gäste aus Holland dann vor Ort ein Bild machen, wie Betriebliche Gesundheitsförderung bei einem großen Papierproduzenten mit Drei-Schicht-Betrieb in die Praxis umgesetzt wird. Außer-

dem wurden die „Gesunde Gemeinde“ Kapfenberg und die „Gesunde Volksschule“ in Bad Waltersdorf besucht, wo die Student/innen gemeinsam mit den Schüler/innen an einer „bewegten Pause“ teilnehmen und eine gesunde Jause zubereiten konnten. Zum Abschluss des zweitägigen Programms waren die Gäste aus Holland im Lehrlingshaus Bad Gleichenberg, wo das gesamte Verpflegungsangebot nach den Kriterien der Gesundheitsförderung gestaltet wird, sowie in der Fachhochschule in Bad Gleichenberg. Dort wurden sie über den Studiengang Gesundheitsmanagement im Tourismus informiert.



Gemeinsam mit den Schüler/innen wurde eine gesunde Jause zubereitet.

Portal für Jugendgesundheit

FEEL OKAY

Einfach, übersichtlich und stylish: So präsentiert sich das Webportal www.feelok.at, das Jugendlichen Inhalte der Gesundheitsförderung nahe bringen soll. Zwölf- bis 17-Jährige finden hier Infos, Spiele, Videos, Tests und Animationen zu einigen ausgewählten Themen, mit denen sich alle Jugendlichen in der einen oder anderen Form früher oder später einmal auseinandersetzen, zum Beispiel: Arbeit, Sport, Ernährung und Sexualität, aber auch Alkohol, Tabak oder Cannabis. Die Online-Plattform enthält auch ein Verzeichnis regionaler Beratungsstellen für Jugendliche. Speziell für Pädagog/innen werden Arbeitsmaterialien sowie kostenlose Einführungsworkshops zum Einsatz der Website im Unterricht angeboten. Die Inhalte von Feelok wurden 1999 vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich entwickelt. Eine österreichische Version wird seit 2004 von Styria vitalis und Partnerorganisationen in allen Bundesländern angeboten – mit Unterstützung durch den FGÖ, das Land Steiermark und das Unterrichtsministerium.

Was kann gesundheitsfördernde Schule verändern?

TAGUNG IN WIEN

„Schulen und Kindergärten sind zentrale Interventionsfelder für Gesundheitsförderung. Das gilt speziell auch im Hinblick darauf, bestehende gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern“, sagte *Christa Peinhaupt* anlässlich der Eröffnung der Tagung „Was kann gesundheitsfördernde Schule verändern?“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Mitte Juni. Ebendies, nämlich für gesundheitliche Chancengerechtigkeit zu sorgen, sei auch Inhalt eines der im Mai vorgestellten zehn Rahmen-Gesundheitsziele für Österreich, betonte die Leiterin des FGÖ. *Judith delle Grazie* vom Gesundheitsministerium wies unter anderem auf die Zusammenhänge zwischen Bildung und Gesundheit hin: „Schlechtere Bildungschancen führen auch zu schlechteren Gesundheitschancen.“ Umgekehrt könnten Verbesserungen der



Foto: Klaus Pichler

Von links nach rechts im Bild: **Veranstaltungsorganisatorin Gabriele Ordo**, **Gesundheitsreferentin Petra Gajar** und **Leiterin Christa Peinhaupt vom FGÖ**.

Les- und Sprachkompetenzen, aber auch die Gesundheitskompetenzen erhöhen, so delle Grazie: „Ich denke allein in diesem Bereich kann die Schule als Bildungsinstitution viel zur Gesundheitsförderung beitragen.“ In mehreren Vorträgen und Workshops wurde bei der von 200 Teilnehmer/innen besuchten Konferenz in Wien referiert und diskutiert, wie die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für ein gesundes Heranwachsen heute gestaltet sind und vor welchen Herausforderungen

Schulen dadurch stehen. Die Abstracts zu den Plenarvorträgen bei der Tagung und die Ergebnisse der Workshops sind auf www.fgoe.org im Bereich „Veranstaltungen“ verfügbar. Wichtige Inhalte der Konferenz, wie etwa die Zusammenhänge zwischen dem Netzwerk ÖKOLOG für umweltfreundliche Schulen und der Initiative „gesunde Schule“, die beide vom Unterrichtsministerium unterstützt werden, sind auch in dieser Ausgabe von „Gesundes Österreich“ nachzulesen.

Neue Website für internationale Gesundheitsförderung

D|A|CH-NETZWERK

In Deutschland, der Schweiz und Österreich sind in den vergangenen 26 Jahren von der Ottawa Charta ausgehend vielfältige Organisationen und Praxis-Netzwerke der Gesundheitsförderung entstanden. Und es gibt inzwischen auch schon zahlreiche Studiengänge an Hochschulen, deren Inhalte sich an dem 1986 verabschiedeten grundlegenden

Dokument für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO orientieren. Vor etwa einem Jahr wurde für diese Einrichtungen in den deutschsprachigen Regionen Europas eine gemeinsame Plattform gegründet. Ein zentrales Ziel des neuen D|A|CH-Netzwerkes ist es, eine gesellschaftlich und wissenschaftlich wirkungsvollere Integration von Wissenschaft, Praxis und Politik der Gesundheitsförderung zu unterstüt-

zen. Dazu soll auch die neue Website des D|A|CH-Netzwerkes für Gesundheitsförderung beitragen, die vor Kurzem online gegangen ist.

Neben einem Dokument, welches die grundsätzlichen Positionen der Vereinigung beschreibt, ist hier auch das Protokoll der ersten Jahresversammlung abrufbar, die im März in Berlin abgehalten wurde. Weitere Informationen können unter der Adresse www.dach-gf.net nachgelesen werden.



Foto: fotogestoeber – Fotolia.com

Wer etwas Wichtiges zu sagen hat, bringt es auf den Punkt

Auf den gesunden Anfang kommt es an!



**UNSERE KINDER –
Das Fachjournal für Bildung und
Betreuung in der frühen Kindheit**

Österreichs Fachzeitschrift für Kindergarten- und Kleinkindpädagogik (gegründet 1923) erscheint sechsmal im Jahr, zweimal liegt das internationale Magazin „Kinder in Europa“ bei.

Nicht nur **PädagogInnen in Ausbildung und Beruf** sondern auch viele Eltern, MedizinerInnen und PsychologInnen schätzen die fundierten fachlichen Informationen und konkreten Praxisberichte in gediegener grafischer Aufbereitung.

Immer wieder kommen **Gesundheitsthemen** zur Sprache (z. B. Bewegung, Ernährung, Krankheiten, Körperbewusstsein, psychosoziale Faktoren, Sucht- und Missbrauchsprophylaxe ...)

www.unserekindler.at



Bestellungen, Infos, Probehefte:

Fachverlag UNSERE KINDER
Kapuzinerstraße 84, A-4020 Linz
Tel. 0732/7610-2091, Fax DW -2121
unsere.kinder@caritas-linz.at



Gesundheitsminister Alois Stöger:

„Die aktuelle HBSC-Studie zeigt positive und negative Entwicklungen.“

Wie gesund sind Österreichs Kinder und Jugendliche?

Eine umfassende Studie der WHO zeigt, wie gesund Österreichs Schülerinnen und Schüler sind. Die HBSC-Erhebung ist auch eine wichtige Grundlage für nationale Strategien für bessere Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Text: Dietmar Schobel

Die aktuelle HBSC-Studie über die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler zeigt positive und negative Entwicklungen“, sagte Gesundheitsminister Alois Stöger bei der Präsentation der 8. HBSC-Studie (Health-Behaviour in School-aged Children) Anfang dieses Jahres. Positiven Tendenzen, wie etwa einem rückläufigen Alkohol- und Nikotinkonsum stünden bedenkliche gegenüber. So nehme etwa die Zahl an Kindern und Jugendlichen zu, die von sich selbst berichten, übergewichtig zu sein. Ebenso sei die Zahl derjenigen, die täglich Süßigkeiten und süße Limonaden konsumieren, seit 2002 kontinuierlich größer geworden, erklärte Stöger.

Die HBSC-Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO ist die größte europäische Erhebung zum Thema Kinder- und Jugendgesundheit. Im Schuljahr 1983/84 wurde sie erstmals durchgeführt. Seit 1986 findet sie im Vierjahresrhythmus statt. Österreich nimmt seit Beginn an diesem Forschungsprojekt teil. Schülerinnen und Schüler im Alter von elf, 13 und 15 Jahren und 2010 erstmals auch im Alter von 17 Jahren werden dabei befragt. An der aktuellsten Erhebung haben rund 200.000 Schülerinnen und

Schüler aus 43 Ländern teilgenommen, darunter rund 6.500 aus Österreich.

Grundlage für Gesundheitsstrategien

Unter verschiedensten Aspekten soll die HBSC-Studie Antworten auf zwei grundlegende Fragen geben, nämlich: „Wie beurteilen Kinder und Jugendliche ihren Gesundheitszustand?“ Und: „Wie gesundheitsförderlich verhalten sie sich?“. Neben der subjektiven Einschätzung der eigenen Gesundheit werden unter anderem die Lebenszufriedenheit, die wahrgenommene Beschwerdelast, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten, die Qualität der sozialen Beziehungen in der Familie und der sozioökonomische Status abgefragt. „Die Daten aus der HBSC-Studie sind auch eine wichtige Grundlage für die gezielte Planung von Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche“, betonte Gesundheitsminister Stöger.

Solche Initiativen sind unter anderem die Kindergesundheitsstrategie des Bundesministeriums für Gesundheit (siehe auch Artikel auf den Seiten 22 und 23) sowie der Nationale Aktionsplan Ernährung (NAP.e). In letzterem sind erstmalig in Österreich ernährungspolitische Maßnahmen und

Strategien bundesweit gebündelt worden. Oberstes Ziel ist Fehl-, Über- und Mangelernährung zu verringern. Stöger: „Beim Übergewicht wollen wir eine Trendumkehr bis 2020. Wir legen besonderes Gewicht auf die Zielgruppen Kleinkinder, Kinder und Jugendliche sowie Schwangere und Stillende.“

Gesundheitliche Ungleichheit

Laut der HBSC-Studie beurteilen Kinder und Jugendliche in Österreich ihren Gesundheitszustand durchaus positiv. 85,7 Prozent der Schülerinnen und Schüler geben an, dass er „gut“ oder sogar „ausgezeichnet“ sei. „Dieser Wert liegt über dem Durchschnitt in den an der HBSC-Studie beteiligten Staaten“, sagt Wolfgang Dür, Direktor des Ludwig Boltzmann Instituts für Gesundheitsförderungsforschung in Wien und Leiter des österreichischen Teils der HBSC-Erhebung: „Andererseits gibt es aber eben auch eine Gruppe von rund 14 Prozent der Schülerinnen und Schüler, die nur von einer ‚eher guten‘ oder sogar von einer ‚schlechten‘ Gesundheit berichten. Dieser gehören in besonders hohem Ausmaß Kinder aus sozial benachteiligten Familien an.“

Die HBSC-Studie belegt zudem einen starken Zusammenhang zwischen



SO GESUND SIND ÖSTERREICHS SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Die HBSC-Erhebung (Health-Behaviour in School-aged Children) 2010 der Weltgesundheitsorganisation WHO enthält zahlreiche Daten und Fakten zur Gesundheit von Österreichs Schülerinnen und Schülern. Die vollständige Studie kann beim Bundesministerium für Gesundheit kostenlos bestellt werden: telefonisch unter der Nummer 0810/81 81 64, per E-Mail an: broschuerenservice@bmg.gv.at oder online unter www.bmg.gv.at unter „Service“ im Bereich „Publikationen bestellen“.

GESUNDHEITZUSTAND

- 37,2 Prozent der Schülerinnen und Schüler geben an, über eine „ausgezeichnete“, 48,5 Prozent über eine „gute“ Gesundheit zu verfügen.
- Die häufigsten Beschwerden, unter denen die österreichischen Schülerinnen und Schüler mehrmals pro Woche leiden, sind: Einschlafstörungen (17,2 Prozent), Kopfschmerzen (14,4 Prozent) und Gereiztheit sowie schlechte Laune (14,2 Prozent).
- Mädchen schätzen ihren Gesundheitszustand, ihre Lebenszufriedenheit und ihre Beschwerdelast prinzipiell schlechter ein als Burschen.
- Nur 48,6 Prozent der Kinder und Jugendlichen geben an, über „ungefähr das richtige Gewicht“ zu verfügen; rund 37 Prozent fühlen sich zu dick. Den selbst berichteten Angaben zu Körpergröße und -gewicht zufolge sind jedoch nur 12,3 Prozent als übergewichtig und 2,8 Prozent als adipös einzustufen.

GESUNDHEITS- UND RISIKOVERHALTEN

- Nur ein Fünftel der Schülerinnen und Schüler in Österreich sind täglich zumindest 60 Minuten körperlich aktiv.
- Durchschnittlich 5 Stunden der Freizeit an Schultagen und 7 Stunden an schulfreien Tagen werden sitzend verbracht, zum Beispiel vor dem Fernseher oder am Computer.
- 57,6 Prozent der Schülerinnen und Schüler essen weder Obst noch Gemüse täglich.
- 39 Prozent konsumieren hingegen täglich entweder Süßigkeiten oder süße Limonaden oder beides.
- 25,4 Prozent der Befragten aller untersuchten Altersstufen geben an zu rauchen. Ein Drittel der 17-Jährigen raucht täglich.
- 25,1 Prozent der Schülerinnen und Schüler aller untersuchten Altersstufen trinken mindestens einmal in der Woche Alkohol, bei den 17-Jährigen sind es 60,4 Prozent.
- Über die Hälfte der Mädchen und Burschen hatten im letzten Monat vor der Befragung Medikamente zu sich genommen. Am häufigsten werden Medikamente gegen Kopfschmerzen verwendet.

ENTWICKLUNGEN VON GESUNDHEIT UND GESUNDHEITSVERHALTEN SEIT 1994

- Die Lebenszufriedenheit ist seit 2002 unabhängig von Alter und Geschlecht leicht gesunken.
- Seit 2002 nimmt der Anteil an Übergewichtigen und Adipösen bei den Burschen laut Selbstbericht kontinuierlich leicht zu. Bei Mädchen zeigt sich zwischen 2006 und 2010 erstmals ein Anstieg.
- Bei den Mädchen hat sich das Bewegungsverhalten seit 2002 kaum verändert. Bei den Burschen zeigt sich eine leichte Zunahme an körperlicher Aktivität zwischen 2006 und 2010.
- Der Konsum von Süßigkeiten und süßen Limonaden ist seit 2002 kontinuierlich gestiegen. Bei den Burschen gab es einen leichten, bei den Mädchen einen starken Anstieg.
- Der Anteil der männlichen Raucher nimmt seit 1994 kontinuierlich ab. Bei den Mädchen ist dieser Anteil zwischen 1994 und 1998 stark gestiegen. Seither sinkt er auch bei den Mädchen kontinuierlich.
- Der Anteil an Burschen, die wöchentlich Alkohol konsumieren, sinkt seit 1994 mehr oder weniger kontinuierlich. Bei Mädchen nahm dieser Anteil bis 2002 zu und sinkt seither ebenfalls.

Quelle: „Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und Schülerinnen – Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2010“, herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit, 2011.



Merete Tschokert von der österreichischen Bundesjugendvertretung: „Keinen Job zu haben, wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus.“

dem materiellen Wohlstand und der Lebenszufriedenheit der Schülerinnen und Schüler. Die Lebenszufriedenheit wird auf einer Skala von „0“ für das „schlechteste mögliche Leben“ bis „10“ für das „beste mögliche Leben“ gemessen. In Familien mit geringem Wohlstand beträgt sie im Durchschnitt 6,9, in solchen mit hohem Wohlstand 7,8. „Die Unterschiede zwischen Familien, die existenziell abgesichert sind, und jenen, auf die das nicht zutrifft, sind in den vergangenen Jahren größer geworden“, weiß Dür.

Gute Gesundheit durch liebevolle Eltern

Einen deutlichen Zusammenhang gibt es auch zwischen der familiären Situation und dem subjektiven Gesundheitszustand. Kinder, die ihre Eltern als liebevoll und unterstützend erleben, bewerten diesen wesentlich besser, als jene Kinder, auf die das nicht zutrifft. Die Schule ist ein weiterer wichtiger Einfluss. Je weniger sie als belastend erlebt wird, desto besser sind auch der subjektive Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten der befragten Kinder und Jugendlichen.

In welchen Lebenswelten sollte Gesundheitsförderung auf Basis dieser Erkenntnisse ansetzen? „Einerseits natürlich in der Schule, wo Heranwachsende sehr viel Zeit verbringen. Andererseits aber auch in anderen wichtigen Settings wie Kindergärten und Horten, in der außerschulischen Jugendarbeit, etwa in Jugendzentren, sowie in Gemeinden und Stadtteilen“,

meint Dür. „Vor allem sollte aber auch versucht werden, die Familien zu erreichen und speziell jene Gruppe von Eltern, die mit der Elternschaft überfordert sind“, betont der Gesundheitsförderungsforscher.

„Frühe Hilfen“ für alle

Das soll durch so genannte „Frühe Hilfen“ geschehen. So wird Beratung und Unterstützung für die Eltern durch Hebammen, Psycholog/innen, Ernährungswissenschaftler/innen, Mediziner/innen oder bei Bedarf auch Sozialarbeiter/innen während der Zeit der Schwangerschaft und in den ersten Monaten und Jahren nach der Geburt bezeichnet. „Aus Sicht der Gesundheitsförderung wäre es auch sinnvoll, ein umfassendes Konzept für ‚Elternschulen‘ umzusetzen. In diesen könnten Eltern lernen, sich selbst und ihre Kinder besser zu verstehen. Gleichzeitig sollten aber auch ganz konkrete praktische Kenntnisse für den Umgang mit Kindern vermittelt werden“, meint Dür.

Der Leistungsdruck wird größer

„Frühe Hilfen“ wenden sich an die Erziehungsberechtigten, um so indirekt die Gesundheit von Babys und Kleinkindern zu fördern. Im Bezug auf die Kinder und Jugendlichen selbst heben Fachleute hervor, dass vor allem auch die Förderung von de-

ren Sozial- und Lebenskompetenz zugleich eine wirksame Form von Gesundheitsförderung sei. Nicht zuletzt besteht Gesundheitsförderung für Kinder und fast mehr noch für Jugendliche und junge Erwachsene auch darin, ihnen jene – zeitlichen und örtlichen – Spielräume zu geben, die sie für eine gesunde Entwicklung benötigen.

Doch die gesellschaftliche Entwicklung geht in eine andere Richtung, beobachtet *Merete Tschokert*, die für die österreichische Bundesjugendvertretung am Kindergesundheitsdialog des Gesundheitsministeriums teilgenommen und an der bei diesem entstandenen Kindergesundheitsstrategie mitgewirkt hat. „Der Leistungsdruck, dem Jugendliche und junge Erwachsene ausgesetzt sind, wird immer größer“, sagt die 23-Jährige, die in Wien Pharmazie studiert.

Diejenigen, die dem Druck nicht gerecht würden, über keine gute Ausbildung verfügten oder die Schule abgebrochen hätten, fänden häufig auch keine oder nur eine schlecht bezahlte Arbeit. „Keinen Job zu haben, wirkt sich wiederum negativ auf die Gesundheit aus“, betont Tschokert: „Gesundheitsförderung besteht deshalb auch darin, dem entgegenzuwirken und ausreichende Ausbildungs- und Arbeitsmöglichkeiten für Jugendliche und junge Erwachsene zu schaffen.“



Kinder und Jugendliche wissen, was sie brauchen

Klaus Vavrik, der Präsident der „Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit“ über die Bedürfnisse von Kindern und weshalb „Frühe Hilfen“ für die Eltern auch volkswirtschaftlich rentabel sind.



für Eltern“. In diesen Gruppen werden Eltern die Grundlagen für den Aufbau einer sicheren Bindung mit ihrem Kind vermittelt und ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten gestärkt. Auch das Modell „Netzwerk Familie“ in Vorarlberg ist aus meiner Sicht vorbildlich. Dort wurden ab 2009 drei verschiedene Pilotprojekte durchgeführt und deren beste Elemente ab 2011 in den Regelbetrieb übernommen.

GESUNDES ÖSTERREICH Herr Primar Vavrik, die meisten Kinder in Österreich kommen gesund zur Welt. Was brauchen sie, um gesund groß zu werden?

Klaus Vavrik: Das muss man leider relativieren, denn wir haben die höchste Frühgeburtsrate in Europa. Einer der wesentlichen Gründe ist das unlimitierte Einsetzen mehrerer befruchteter Eizellen in der Fortpflanzungsmedizin. Das führt zu zahlreichen Mehrlingsschwangerschaften mit einem hohen Anteil von Frühgeburten und späteren Behinderungen. Deshalb sind aus Sicht der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit gesetzliche Vorgaben notwendig, dass nur ein befruchtetes Ei eingesetzt werden darf.

GESUNDES ÖSTERREICH Anders gefragt: Welche Voraussetzungen sind besonders wichtig, damit Kinder gesund groß werden können?

Die Wissenschaft ist sich einig: Babys wissen sehr genau, was sie brauchen und sie suchen es aktiv. Zu Beginn des Lebens brauchen Kinder vor allem Sicherheit, Stabilität und emotionale Verwurzelung. Sie benötigen Menschen, die bereit sind, ihre Bedürfnisse und Signale wahrzunehmen und verstehen zu lernen. Menschen, die sich auf sie einlassen, sie annehmen, wie sie sind, und die vier wichtigsten Voraussetzungen für das menschliche Überleben schaffen: Schutz, Fürsorge, Würde und Liebe. Ihre Eltern wiederum brauchen Lebensbedingungen, in denen es ihnen auch möglich ist, ihren Kindern das zu geben. Etwa drei bis fünf Prozent der Kinder wachsen jedoch in Verhält-

nissen auf, die durch Armut, kleine Wohnflächen, Gewalt oder auch dissonante Partnerschaften der Eltern belastet sind. Diese Kinder sind in der Folge viel häufiger von Abhängigkeitserkrankungen und Störungen des Sozialverhaltens, aber auch von körperlichen Erkrankungen wie etwa Asthma betroffen.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie kann diese Situation verbessert werden?

Durch so genannte „Frühe Hilfen“. Das heißt, Eltern werden während der Schwangerschaft und in der ersten Zeit nach der Geburt bei Fragen zur Versorgung und Erziehung oder bei sozialen Problemen durch Fachkräfte unterstützt und begleitet, die sie bei Bedarf auch zuhause aufsuchen. Derartige Angebote sollen ein psychosoziales Frühwarn- und Hilfesystem sein, welches dazu beiträgt, Verwahrlosung, Missbrauch oder andere traumatische Erfahrungen in der frühen Kindheit zu vermeiden. Aus volkswirtschaftlicher Sicht weisen sie einen „Social Return of Investment“ von acht bis zehn auf. Das bedeutet, jeder Euro, der in derartige Maßnahmen während der frühen Kindheit investiert wird, reduziert in der Folge die Ausgaben im Gesundheits- und Sozialsystem um acht bis zehn Euro.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie lassen sich „Frühe Hilfen“ am besten umsetzen?

Als ein mögliches Angebot im Rahmen von „Frühen Hilfen“ hat die Liga in mehreren Gemeinden in Niederösterreich erfolgreich so genannte „Safe“-Elterngruppen durchgeführt. Die Abkürzung steht für „Sichere Ausbildung

GESUNDES ÖSTERREICH Wo sollte noch angesetzt werden, um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern?

Kindergärten, Schulen und die außerschulische Jugendarbeit sind wichtige Lebenswelten, in denen die Bedeutung von gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und vor allem auch Lebenskompetenzen vermittelt werden können. Ganz wesentlich ist, dass wir die Kinder und Jugendlichen selbst befragen, was sie unter Gesundheit verstehen. Wir müssen sie teilhaben und mitentscheiden lassen, was sie für ihr Wohlbefinden tun wollen. Letztlich geht es darum, dass Kinder und Jugendliche die Fähigkeit zur Selbstregulation erwerben sollen. Sie sollen lernen, selbst das richtige Maß im Hinblick auf ihre gesundheitlichen Bedürfnisse zu finden. Keine einfache Aufgabe in einer Gesellschaft, die in vieler Hinsicht immer maßloser wird.

ZUR PERSON

Klaus Vavrik (51) ist Kinderarzt, Kinderpsychiater, ärztlicher Leiter des Ambulatoriums Fernkorngasse in Wien und Präsident der „Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit“ (siehe auch Kurzporträt auf Seite 14).

Gemeinsam die Gesundheit der Kinder in Österreich verbessern

Die Kindergesundheitsstrategie soll zu mehr Gesundheit für alle Kinder beitragen. Dafür ist ressortübergreifende Zusammenarbeit notwendig – von den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung über den Umweltsektor bis zur Wirtschaft.

Früher waren Infektionserkrankungen die größte Gesundheitsgefahr für Kinder, heute sind das vor allem chronische Erkrankungen“, sagt *Veronika Wolschlag*, die im Gesundheitsministerium die neu eingerichtete Koordinationsstelle für Kindergesundheit leitet. Lebensstil-erkrankungen, die in einem Zusammenhang zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten stehen, nehmen in den entwickelten Ländern zu. Bei Kindern werden sie vor allem durch Übergewicht und Adipositas, also krankhaftes Übergewicht sichtbar, aber auch durch deutliches Unter- gewicht.

2007 waren elf Prozent der sechs- bis 15-jährigen Schulkinder in Österreich übergewichtig, weitere acht Prozent adipös. Das sind um 50 Prozent mehr als in den 1990er Jahren. Bei einem Fünftel der Elf- bis 17-Jährigen finden sich Hinweise auf eine Essstörung. Tendenz steigend. Auch die Zahl an psychosozialen Integrations- und Regulationsstörungen, wie etwa frühen Bindungs- und Beziehungsstörungen oder Verhaltensstörungen sowie an Beeinträchtigungen der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen nimmt zu.

Die Kindergesundheitsstrategie des Gesundheitsministeriums soll dem entgegenwirken und dazu beitragen, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Sie ist Resul-

tat des im April 2010 von Gesundheitsminister *Alois Stöger* initiierten Kindergesundheitsdialoges, der von *Wolschlag* geleitet wurde. 180 Expertinnen und Experten aus allen Bereichen, die für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen von Bedeutung sein können, waren eingebunden. Ein Jahr lang haben sie in sechs Gruppen zu den Themen Gesundheitsförderung, Versorgung, psychosoziale Gesundheit, Rehabilitation, Risikoschwangerschaft und Kinderarzneimittel gearbeitet.

20 konkrete Ziele

Alle Arbeitsergebnisse sind in die Kindergesundheitsstrategie eingeflossen, die im September 2011 präsentiert wurde. Sie umfasst 20 konkrete Ziele, die nach fünf Themenfeldern geordnet sind. Diese lauten: „Gesellschaftlicher Rahmen“, „Gesunder Start ins Leben“, „Gesunde Entwicklung“, „Gesundheitliche Chancengleichheit“ sowie „Versorgung von kranken Kindern und Jugendlichen in spezifischen Bereichen“. Im Internet ist eine 80 Seiten starke Broschüre verfügbar, in der die Inhalte der „Kindergesundheitsstrategie“ im Detail nachgelesen werden können. Diese kann auf der Website www.bmg.gv.at unter „Schwerpunkte“ im Bereich „Prävention“ heruntergeladen werden. In Printform kann die Broschüre auf der genann-

ten Website im Bereich „Service“ unter „Publikationen“ kostenlos bestellt werden.

„Gesundheitsförderung bedeutet vor allem auch, Lebenswelten zu schaffen, welche die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken. Das ist eine Aufgabe, die nicht vom Gesundheitsministerium allein geleistet werden kann“, betont *Wolschlag*. Zwei Beispiele: Wenn Bildungspotenziale auch genutzt werden, so wirkt sich das positiv auf die Gesundheit aus. Denn Kinder mit einer höheren Bildung sind laut wissenschaftlichen Studien im Durchschnitt auch gesünder. Oder wenn die Stadt- und Raumplanung in einer Weise erfolgt, die genügend Freiräume für Kinder und Jugendliche lässt, so ist das unter anderem bewegungsförderlich und erhöht dadurch die Gesundheitschancen für Kinder.

Sektorenübergreifende Kooperation

Beim Kindergesundheitsdialog wurde dieser sektorenübergreifende Ansatz berücksichtigt. Unter anderem waren auch Vertreter/innen verschiedener Ministerien dazu eingeladen. Als Folge dieser Zusammenarbeit haben umgekehrt nunmehr auch andere Ministerien Vertreter/innen des Gesundheitsministeriums in intersektorale Arbeitsgruppen eingeladen. Zum Beispiel in die „Koordinationsgruppe zur präventiven



„Gesundheitsförderung bedeutet, Lebenswelten zu schaffen, welche die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken.“ VERONIKA WOLSCHLAGER

Jugendarbeit“ des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend (BMWFJ) oder in die Arbeitsgruppe, die im Auftrag des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (BMLFUW) eine Richtlinie zum Thema „kinderfreundliche Mobilität“ erstellt.

Erste Resultate

Zu den konkreten Resultaten, die bereits erzielt werden konnten, zählt die Erweiterung des österreichischen Kinderimpfplans um die Pneumokokken- und die Meningokokken-Impfung. Diese sind seit Jänner 2012 für die Eltern kostenlos. In Wien wurden 1.000 neue Plätze für die ambulante Therapie von Kindern und Jugendlichen geschaffen. Weiters stehen im Rahmen der Vorsorgestrategie der Bundesgesundheitsagentur bis 2013 zehn Millionen Euro zur Verfügung, die großteils für Maßnahmen im Bereich der Kinder- und Jugendgesundheit eingesetzt werden, speziell für qualitätsgesicherte Programme für gesunde Ernährung.

„Frühe Hilfen“, also Maßnahmen, die sich bereits an werdende Eltern und an jene von Säuglingen und

Kleinkindern wenden, gelten nach Ansicht von Expert/innen als besonders wirksames Instrument zur Gesundheitsförderung. „Wir haben deshalb die Gesundheit Österreich GmbH beauftragt, eine Grundlagenarbeit zu diesem Thema durchzuführen“, sagt Wolschlag. Die umfassende Studie soll feststellen, was in Österreich in diesem Bereich bereits angeboten wird und auch Modelle aus anderen Ländern berücksichtigen, speziell jenes in Deutschland, wo 2007 ein Nationales Zentrum für Frühe Hilfen eingerichtet wurde. Letztlich soll aus der Studie abgeleitet werden, welche Formen der Frühen Hilfen für einen Einsatz in ganz Österreich geeignet sind. Die Ergebnisse sollen Ende 2013 vorliegen.

Mittel- und langfristige Ziele

Verschiedene weitere Ziele der Kindergesundheitsstrategie sind mittel- und langfristig gesetzt. So sollen etwa Lösungsansätze für eine neue Eltern-Kind-Vorsorge im Rahmen des Mutter-Kind-Passes erarbeitet werden. Weiters sollen die Raten an Kaiserschnitten und Frühgeburten gesenkt werden, die in Österreich im in-

ternationalen Vergleich hoch sind. Vertiefende Arbeiten dazu wurden bereits aufgenommen. Zum schrittweisen Ausbau des Angebots an kind- und jugendgerechter ambulanter und stationärer Rehabilitation sind ebenfalls Arbeiten im Gange. Die stationäre kinder- und jugendpsychiatrische Versorgung auszubauen ist ein weiteres Ziel, das bereits mit Nachdruck verfolgt wird. Nicht zuletzt ist beabsichtigt, dass mehr Studien durchgeführt werden sollen, die feststellen wie verschiedene Arzneimittel speziell auf Kinder und Jugendliche wirken. Dazu soll ein Forschungsnetzwerk unterstützt werden.

Ein Komitee, das die Fortschritte bei der Umsetzung dieser Ziele beurteilen soll, wurde bereits eingesetzt. Es wird zwei Mal pro Jahr tagen. Neben dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger und der Wiener Gebietskrankenkasse gehören ihm Vertreter/innen der Länder, der Bundesjugendvertretung, der Liga für Kinder- und Jugendgesundheit, der österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde sowie verschiedener Ministerien an. Nicht zuletzt soll am **19. Oktober** in Klagenfurt eine Veranstaltung zum Thema 1 Jahr Kindergesundheitsstrategie abgehalten werden. Bei dieser Tagung soll neuerlich Bilanz gezogen werden, was bislang verwirklicht werden konnte.

ZUR PERSON

Veronika Wolschlag (44) ist Medizinerin und Absolventin des Universitätslehrganges Public Health. Sie war seitens des Bundesministeriums für Gesundheit für den „Kindergesundheitsdialog“ zuständig. Gemeinsam mit Birgit Angel aus dem Ministerbüro ist sie auch für den Inhalt der daraus entstandenen „Kindergesundheitsstrategie“ verantwortlich. Wolschlag leitet seit März 2012 die Koordinationsstelle für Kindergesundheit des Gesundheitsministeriums. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder, Valentin (22) und Klara (15).

Von Anfang an Gesundheit fördern

Wie kann umfassende Gesundheitsförderung im Kindergarten gelingen? Ein Modellprojekt des Fonds Gesundes Österreich zeigt in insgesamt zehn Kindergärten in Stadt und Land Salzburg, worauf es ankommt.

Das Modellprojekt ‚KiBi der Zukunft‘ soll alle Menschen in den Kindergärten erreichen, die Kinder ebenso wie die Pädagoginnen, Assistentinnen und Eltern“, sagt *Karin Bauer* von AVOS (siehe auch Kurzporträt auf Seite 14), dem Arbeitskreis für Vorsorgemedizin in Salzburg. Als Projektbegleiterin für die Initiative zur Gesundheitsförderung ist sie dafür verantwortlich, gemeinsam mit den Menschen in den Kindergärten eine gesunde Lebens- und Arbeitswelt zu gestalten und die an diesem Prozess Beteiligten dabei bestmöglich zu unterstützen. Indem für gesündere Verhältnisse in den Kindergärten gesorgt wird, soll es für Kinder und Erwachsene auch erleichtert werden, sich gesund zu verhalten. Die Abkürzung „KiBi“ steht dabei für Kinderbildungseinrichtungen. Das Modellprojekt wird zu hundert Prozent vom Fonds Gesundes Österreich finanziert und nach einer Ausschreibung von AVOS durchgeführt. Zehn Kindergärten nehmen teil, fünf aus den Bezirken und weitere fünf aus der Stadt Salzburg. Insgesamt sind 39 Kindergarten-Gruppen mit 90 Pädagog/innen, mehr als 700 Kindern und deren Eltern in die umfassende Gesundheitsinitiative mit einbezogen. Ein besonderer Ansatz ist, dass in der Stadt Salzburg auch die Settings Kindergarten und Stadtteil verknüpft und die Menschen, die in der näheren Umgebung der Kindergärten leben, erreicht werden sollen. Dazu wurden Arbeitsgruppen gebildet, an denen unter anderem auch Vertreter/innen nahe gelegener Schulen teilnehmen und



Karin Bauer, Begleiterin des Modellprojekts in Salzburg:
„Die Steuerungsgruppen in den Kindergärten sollen nach dem Ende des Projekts selbständig weiterarbeiten.“

pro Stadtteil wurde eine Verbindungsperson bestimmt. Der Kindergarten in Salzburg-Liefering wird zum Beispiel im Herbst ein Stadtteilsternfest veranstalten, bei dem über das Projekt und weitere Gesundheitsthemen informiert werden soll.

Vier Schwerpunkt-Themen

Das Projekt „KiBi der Zukunft“ startete im August 2010 und ist auf drei Jahre Laufzeit ausgerichtet. Das erste und das letzte Semester dienen der Vor- und Nachbereitung. „Im Hauptteil des Projekts ist in den Kinderbildungseinrichtungen je ein Semester den zentralen Themen Ernährung, materielle Umwelt und Sicherheit, Bewegung und Lebenskompetenz gewidmet“, erklärt Bauer. Durch das Projekt soll den Kindergärten vermittelt werden, wie sie sich auch eigenständig mit den vier Schwerpunktthemen auseinandersetzen können, welche Strukturen dafür dienlich sind und welche Maßnahmen sich bewähren. So wurde in jedem Kindergarten eine

Gesundheitsbeauftragte ernannt. Diese eigens geschulten Mitarbeiter/innen sind auch Teil der Steuerungsgruppe, die in jedem Kindergarten ins Leben gerufen wurde. Diesen Arbeitskreisen gehören zudem die Leiterin des jeweiligen Kindergartens, weitere Pädagog/innen, interessierte Eltern und die Projektbegleiterin an. „Die Steuerungsgruppen gehen auf die individuellen Gegebenheiten ein, planen und reflektieren konkrete Maßnahmen zum jeweiligen Schwerpunktthema. Dazu treffen wir uns zweimal pro Semester. Nach Projektende arbeiten sie selbständig weiter“, berichtet Bauer.

Kräuterwanderungen und Hundebesuch

Im Rahmen des Schwerpunkts Ernährung veranlasste etwa ein Kindergarten seinen Essenslieferanten dazu, den Speiseplan gesünder zu gestalten. Andere Kindergärten nutzten die Möglichkeit, externe Unterstützung durch Gesundheitsexpert/innen ins Haus zu holen. Rund 70 Fachleute und Institutionen umfasst mittlerweile der Expert/innenpool des Modellprojekts. Workshops für Eltern zum Thema „Kinderlebensmittel“ standen ebenso auf dem Programm wie geführte Kräuterwanderungen für Kinder.

Im Kindergarten in Mauterndorf kam Haubenkoch *Josef Steffner* zur Auftaktveranstaltung und hat gemeinsam mit 30 Kindern ein gesundes Menü zubereitet, während eine Diätologin für die Eltern einen Vortrag zum Thema „Gesunde Jause“ hielt. Im Anschluss servierten die Kinder stolz einen Gang nach dem

anderen. Gemeinsam schmeckte es doppelt gut. Kartoffelsuppe mit Gemüsespießchen, Topfenknödel mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott und als Nachspeise selbst gemachtes Erdbeerjoghurt standen auf der Speisekarte. Schließlich bekam jede Familie auch ein mit frischem Gemüse gefülltes „Ernährungskörber!“ auf den Weg nach Hause mit.

Im Schwerpunktsemester „Materielle Umwelt und Sicherheit“ vertieften einige Kindergärten den Bereich Verkehrserziehung und boten den Eltern Vorträge zur Unfallprävention. Die Pädagog/innen frischten ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf. Gleich sieben Projektkindergärten interessierten sich für „Sicherheit im Umgang mit Hunden“. Die speziell ausgebildeten Hunde „Happy“ und „Sternchen“ vom Verein Kibello besuchten mit ihren Betreuerinnen etwa das KOKO Kindernest in der Stadt Salzburg. Die Kinder erlernten spielerisch die Körpersprache und das Verhalten von Hunden zu verstehen und richtig auf diese zu reagieren – um so auch Bissverletzungen zu vermeiden.

Leichtathletik und Lebenskompetenz

Zum Thema „Bewegung“ bekamen die Pädagog/innen bei Begehungen durch Expert/innen Tipps, wie sie ihre Räumlichkeiten noch bewegungsfreundlicher gestalten können. Mit einem „Bewegungssacker!“ für alle Familien wurden die Eltern angeregt, gemeinsam mit den Kindern spielerisch in Bewegung zu kommen – etwa durch Springseile, Tücher oder Straßenmalkreiden. Außerdem konnten die Kinder verschiedenste Bewegungsarten ausprobieren, zum Beispiel Kindertanz, Leichtathletik oder Judo. Was ab Herbst zum vierten Schwerpunktthema, der „Lebenskompetenz“ in den Kindergärten umgesetzt werden soll, ist derzeit noch offen. „Den Bedarf erarbeiten die jeweiligen Steuerungsgruppen ab September. Die Kindergärten können wieder selbst festlegen, in welchen Bereichen sie die Bildung und Entwicklung der Kinder fördern wollen“, erläutert Bauer.



„Kräuterwanderungen“ waren im Kindergarten Kuchl eines der gesunden Angebote für die Kinder.

Der Kindergarten als Arbeitsplatz

Die Gesundheit der Pädagog/innen ist ein weiterer Schwerpunkt im Projekt. In Gesundheitszirkeln stellten die Mitarbeiter/innen fest, was für sie Gesundheit bedeutet, wo es bei ihrer Arbeit Ressourcen dafür gibt und wo die größten Belastungen liegen. „Die Ergebnisse sind in vielen Kindergärten ähnlich“, weiß Bauer: „Die Gesundheitsressourcen bestehen häufig darin, dass die Mitarbeiter/innen hoch motiviert und kreativ sind. Aus Sorge um das Wohl der Kinder, vergessen sie jedoch oft auf die eigenen Bedürfnisse. Als größte Belastungen werden häufig die Beanspruchung des Bewegungsapparates genannt sowie der tägliche Lärm.“ Arbeitsplatzbeobachtungen, fachlich angeleitete Rücken- oder Entspannungstrainings, Schulungen zur Gesprächsführung mit Eltern sowie Team-Supervision sind Maßnahmen, durch die Belastungen reduziert werden sollen.

Zu den zehn Kindergärten, die an dem Modellprojekt teilnehmen, zählt auch jener in Kuchl im Tennengau. Mit 230 Kindern in elf Gruppen und 28 Kindergartenpädagog/innen ist er Österreichs größte Kinderbildungseinrichtung. Als Symbol für die Teilnahme am Projekt wurde hier gemeinsam mit Kindern ein Apfelbaum gepflanzt. „Wir profitieren sehr davon, dass wir an der Initiative ‚KiBi der Zukunft‘ teilnehmen können“, sagt die Leiterin *Ingrid Ramsauer*. Im Rahmen des Modellprojektes kam auch ein Umweltanalytiker ins Haus. Bis zu 100 Dezibel hat der Fachmann gemessen – das entspricht der Lautstärke von Pressluftschlämmern oder Diskomusik. Für die Marktgemeinde Kuchl, welche den Kindergarten betreibt, Anlass genug, rund 30.000 Euro in eine Schallschutzdecke zu investieren. „Seither hat sich die Lärmbelastung wesentlich verringert“, freut sich Ramsauer.

AM MODELLPROJEKT BETEILIGTE KINDERGÄRTEN

LAND SALZBURG

Pinzgau: Kindergarten Stuhlfelden (2 Kindergarten-Gruppen)

Lungau: Kindergarten Mauterndorf (2 KG-Gruppen)

Pongau: Kindergarten Schwarzach – Siedlung (3 KG-Gruppen)

Tennengau: Kindergarten Kuchl (7 KG-Gruppen, 2 Krabbel-Gruppen, 2 alterserweiterte Gruppen)

Flachgau: Kindergarten Lamprechtshausen (5 KG-Gruppen, 1 Krabbelgruppe)

STADT SALZBURG

Stadtteil Salzburg Süd/Herrnau:

Kindergarten Herrnau (2 KG-Gruppen)

Stadtteil Lehen: Kindergarten Scherzhausen (3 KG-Gruppen)

Stadtteil Elisabeth-Vorstadt: Kindergarten Gebirgsjägerplatz (2 KG-Gruppen)

Stadtteil Liefering: Montessori Kindergarten und Hort Liefering (3 KG-Gruppen)

Stadtteil Schallmoos:

KOKO „Kindernest“ (3 Krabbel-Gruppen, 2 alterserweiterte Gruppen)



Matthias Hümmelink von der Wiener Gesundheitsförderung: „Unser Projekt soll ganzheitliche Gesundheitsförderung für alle Beteiligten bringen.“

Gesunde Kindergärten in Wien

Auch in Wien wird ein umfassendes Projekt zur Gesundheitsförderung in Kindergärten umgesetzt. Sechs Kindergärten in zwei Bezirken sollen bis September 2014 davon profitieren.

Gesundheitsförderliches Handeln gehört in vielen Kinderbetreuungseinrichtungen zum Alltag: zum Beispiel durch Bewegungsförderung, Hygiene und gesunde Ernährung. Auch einzelne Projekte zur Sucht- und Gewaltprävention, zur Sprachförderung und anderen Themen finden immer wieder statt. Die Initiative „Gesunder Kindergarten in Wien“ will jedoch mehr. „Unser Projekt soll ganzheitliche Gesundheitsförderung für alle Beteiligten bringen, für Pädagog/innen und Assistent/innen ebenso wie für Kinder, Eltern und Erziehungsberechtigte“, erklärt *Matthias Hümmelink* von der Wiener Gesundheitsförderung (WiG), der Leiter dieser Initiative. Diese wird von der WiG in Kooperation mit der MA 10 – Wiener Kindergärten durchgeführt und durch den Fonds Gesundes Österreich gefördert. Rund 450 Kinder und deren Eltern sowie rund 80 Kindergartenpädagog/innen und -assistent/innen – darunter auch ein Mann – werden derzeit durch das Projekt in Wien erreicht. Sechs Kindergärten der Stadt Wien nehmen daran teil, drei in Favoriten und drei in der Brigittenau. In beiden Bezirken leben relativ viele Menschen, die durch geringere Bildung, geringeres Einkommen oder einen Zuwanderungshintergrund sozial benachteiligt sind.

Sechs Themen

Gemeinsam mit den Beschäftigten in den beteiligten Kindergärten wurde in der Planungsphase des Projekts zunächst bis Ende August 2011 erarbeitet,



welche Gesundheitsressourcen gefördert und welche Belastungen reduziert werden sollen. Daraus wurden sechs Themen abgeleitet: „Bewegung“, „ergonomische Sitzmöbel“, „Ernährung“, „Führung“, „Psychosoziale Gesundheit“, und „Erziehungspartnerschaft“. Im Oktober 2011 wurde mit der Umsetzung begonnen. Jedes Thema kann auf einer von drei Ebenen bearbeitet werden: durch Beratung und Teamentwicklung, in Form von Aus- und Weiterbildung sowie durch praxisorientierte Angebote externer Expert/innen – wie etwa Tanztrainer/innen oder auch Motopädagog/innen. Die Praxisangebote sollen nach Möglichkeit so gestaltet werden, dass die Pädagog/innen und Assistent/innen dabei durch „learning by doing“ neue Kompetenzen erwerben können.

Lärmampeln und Sitzbälle

Neben Personalknappheit zählen auch in den Wiener Kindergärten Lärm und die körperliche Beanspruchung zu den

von den Mitarbeiter/innen am häufigsten genannten Belastungen. In zwei Punkten konnte bereits Abhilfe geschaffen werden: Die Kindergärten erhielten auf Wunsch „Lärmampeln“, die auf Rot schalten oder auch ein akustisches Signal geben, wenn es einmal zu laut wird. Außerdem wurden, in Zusammenarbeit mit der Gewerk-

schaft der Gemeindebediensteten und der MA 3, kostenlos gesunde Sitzmöbel zur Verfügung gestellt: zum Beispiel höhenverstellbare Rollhocker, Sitzbälle, luftgefüllte Sitzkissen und Polster zum Draufknien. „Das war eine wesentliche Erleichterung für die Mitarbeiter/innen, denn in vielen modernen Kindergärten gibt es gar keine Möbel für Erwachsene mehr“, betont Hümmelink.

Im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung gab es für die Leiter/innen ein Coachingangebot für „gesundes Führen“ und für die Mitarbeiter/innen Rücken- und Stimmtraining. „Die Erziehungspartnerschaft, also Möglichkeiten die Zusammenarbeit zwischen Pädagog/innen und Erziehungsberechtigten zu verbessern sowie die psychosoziale Gesundheit sind Themen-schwerpunkte, die wir ab kommenden Herbst intensiver bearbeiten werden“, sagt Hümmelink. Das Gesamtprojekt „Gesunder Kindergarten in Wien“ wird im September 2014 abgeschlossen.

Kindergarten- Programm für die Steiermark

In der Steiermark wird seit Jahresanfang ebenfalls ein Programm für gesündere Kindergärten umgesetzt. Ein Netzwerk für alle steirischen Kindergärten soll entstehen.

Seit Anfang dieses Jahres wird in der Steiermark ebenfalls ein Programm für Gesundheitsförderung in Kindergärten umgesetzt. „Gesunder Kindergarten – ein guter Ort zum Wachsen“ heißt die Initiative, die von Styria vitalis durchgeführt und vom Land Steiermark und dem Fonds Gesundes Österreich unterstützt wird. Ebenso wie bei den Kindergarten-Projekten in Salzburg und Wien sollen sowohl die Pädagog/innen und die Kinder als auch die Eltern erreicht werden. „Zudem wollen wir dazu beitragen, dass das Thema Gesundheitsförderung im Kindergarten bei den Kindergartenerhaltern und den Entscheidungsträger/innen in Politik und Verwaltung mehr Bedeutung bekommt“, sagt *Silvia Adam* von Styria vitalis, die das Programm koordiniert und selbst Mutter von zwei Kindern im Alter von vier und sechs Jahren ist.

Insgesamt gibt es in der Steiermark 900 Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen, davon 574 Kindergärten, die von rund 30.000 Kindern besucht werden. Durch das Programm soll ein Netzwerk zum Thema Gesundheitsförderung für alle steirischen Kindergärten entstehen. Diese sollen voneinander lernen und Know-how austauschen. Gesundheitsinitiativen, die in einzelnen Kindergärten bereits erfolgreich durchgeführt werden, sollen



auf der Website www.styriavitalis.at vorgestellt werden, um andere Kindergärten anzuregen, diese nachzuahmen. Außerdem sind jährliche Vernetzungstreffen vorgesehen.

Vorträge und Workshops

Für Kindergartenpädagog/innen und -assistent/innen werden ganztägige Fortbildungsveranstaltungen zum Thema Gesundheitsförderung angeboten. Sieben derartige Kurse wurden an verschiedenen Orten in der Steiermark bereits veranstaltet. Weiters wurde ein Pool von Referent/innen aufgebaut, die Vorträge und Workshops zu Gesundheitsthemen halten und in die Kindergärten eingeladen werden können. Angebote in Bereichen wie „Emotionen und soziale Beziehung“, „Ethik und Gesellschaft“, „Sprache und Kommunikation“, „gesunde Ernährung“ oder „Bewegung“ stehen zur Verfügung. Zur Auswahl stehen zum Beispiel ein Referat zum Thema „Mit Eltern mün-

dig ins Gespräch kommen“ für Pädagog/innen oder Yogakurse, die von Kindern und Eltern gemeinsam besucht werden können.

„Pro Jahr besteht für zehn Kindergärten aus einer Region auch die Möglichkeit, eine intensivere, drei Jahre dauernde Zusammenarbeit mit Styria vitalis einzugehen“, erklärt Adam. Heuer, im ersten Jahr der Durchführung des Programms, wird mit Kindergärten aus der Region Hartberg kooperiert werden. Gemeinsam mit den Pädagog/innen, Kindern, Eltern und Kindergartenerhalter/innen wird die Ausgangslage im Bezug auf Gesundheitsförderung genau erkundet werden. Anschließend wird mit den Beteiligten aus den Kindergärten entsprechend deren Bedürfnissen beschlossen, welche gesundheitsförderlichen Maßnahmen durchgeführt werden sollen.

Fortbildung und Elternabende

Möglich sind zum Beispiel interne Fortbildungen für die Pädagog/innen, Elternabende, Arbeit mit Kindern und Workshops zur Prozessbegleitung, wie etwa Planungs-, Leitbild- und Teamworkshops. „Der Kindergarten beeinflusst die Gesundheit von Kindern und Pädagog/innen und stellt eine wesentliche Einrichtung für die weitere Gesundheitsentwicklung der Kinder dar“, betont Adam. „Deshalb wollen wir dazu beitragen, dass die Kindergärten in der Steiermark noch mehr im Sinne der Gesundheitsförderung gestaltet werden.“



Programmleiterin Silvia Adam: Pro Jahr können zehn Kindergärten aus einer Region eine intensivere, drei Jahre dauernde Zusammenarbeit mit Styria vitalis eingehen.“



**Petra Gajar vom Fonds
Gesundes Österreich:**
„Schulen müssen als
Gesamtorganisation im Sinne
der Gesundheitsförderung
weiterentwickelt werden.“

Die Lebens- und Arbeitswelt Schule gesünder gestalten

An zahlreichen Schulen in Österreich gibt es gesundheitsförderliche Aktivitäten. Eine Gesamtstrategie fehlt vorerst noch. Eine derartige Leitlinie wird jedoch derzeit im Unterrichtsministerium erarbeitet. Text: Dietmar Schobel

Eines ist klar: Der Kernauftrag des Unterrichtswesens ist die bestmögliche Bildung für alle Schülerinnen und Schüler. Doch es sollte auch selbstverständlich sein, dass Bildung in einer Weise vermittelt wird, die gesundheitsförderlich ist – oder zumindest die Gesundheit nicht beeinträchtigt“, meint *Jürgen Horschinnegg*, der die seit März im Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (BMUKK) eingerichtete Koordinationsstelle für Gesundheitsförderung leitet.

Gesundheitsförderung, so der BMUKK-Vertreter, solle an den Schulen nicht als „Add-on-Strategie“ umgesetzt werden, sondern als „Add-in-Strategie“. „Gesundheitsförderliche Maßnahmen sollen nicht als weitere Zusatzaufgabe für Lehrer/innen und Schüler/innen an die Schulen gebracht werden. Stattdessen sollen Schulen als Gesamtorganisation im Sinne der Qualitätsentwicklung gesundheitsförderlicher gestaltet werden“, erklärt *Horschinnegg*. Dieser Ansatz soll sich auch in einer umfassenden Strategie für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen wiederfinden, die im BMUKK derzeit erarbeitet wird.

Projekte an 800 Schulen

Auch jetzt schon werden zahlreiche gesundheitsförderliche Maßnahmen an Österreichs Schulen umgesetzt. Das Ludwig Boltzmann Institut für Gesundheitsförderungsforschung in Wien hat dazu 2009 eine Erhebung

durchgeführt. Das Resultat: an 800 der insgesamt rund 6.000 Schulen in Österreich gibt es in verschiedenster Form gesundheitsförderliche Projekte. Das Spektrum reicht von Sportkursen und Gesundheitstagen über Workshops für mehr soziale Kompetenz und bessere Konfliktbewältigung bis zu Schulen, die sich als Gesamtorganisation im Sinne der Gesundheitsförderung weiter entwickeln wollen. Schulen, die gesundheitsförderliche Projekte umsetzen wollen, können auch von verschiedenen Bundes- und Landeseinrichtungen Unterstützung erhalten. Einen guten Überblick über bereits vorhandene Angebote gibt die Website www.gesundeschule.at der Initiative „Gesunde Schule“, einer Kooperation von Gesundheitsministerium, Unterrichtsministerium und Hauptverband der Sozialversicherungsträger. Seitens des BMUKK bringt etwa die Qualitätsinitiative Berufsbildung oder kurz QIBB umfassendes Qualitätsmanagement an alle Berufsbildenden Schulen in Österreich. Gesundheitsförderung ist in diesem Konzept als ein zentrales Qualitätsziel verankert.

Initiativen des BMUKK

Ein weiteres Beispiel ist die Aktion „Qualität in der schulischen Tagesbetreuung“ des BMUKK. In dieser ist kindgerechte – und gesunde – Verpflegung als einer von fünf Qualitäts-

bereichen beschrieben. Die „Weiße Feder“ ist eine sehr umfassende Initiative des BMUKK zur Gewaltprävention. Zu den zwölf Teilprojekten zählen unter anderem der Ausbau von Angeboten der Schulpsychologie und Schulsozialarbeit sowie von Programmen zur Gewaltprävention – wie etwa von „Faustlos“, einem Projekt, bei dem Volksschüler/innen lernen, wie Konflikte gewaltfrei gelöst werden können.

„In Österreich gibt es bereits zahlreiche Aktivitäten zur Gesundheitsförderung an Schulen“, meint auch *Stefan Spitzbart* von der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention des Hauptverbandes. Die Herausforderung für die Zukunft bestehe darin, sich mit den engagierten Ministerien und den Beteiligten in den Ländern auf eine gemeinsame Vorgehensweise zu einigen, ergänzt *Spitzbart*: „Außerdem sollte dafür gesorgt werden, dass das Thema Gesundheit in den aktuellen bildungspolitischen Diskussionen in Österreich mehr in den Vordergrund gerückt wird.“

Service Stelle Schule

Seitens der Sozialversicherung gibt es in allen Bundesländern, außer im Burgenland, für Schulen, die an Gesundheitsförderung interessiert sind, eine „Service Stelle Schule“ der jeweiligen Gebietskrankenkasse. Dort stehen je ein bis zwei Ansprechpart-



ner/innen zur Verfügung, die Interessent/innen aus dem Umfeld von Schulen beraten, wie ganzheitliche gesundheitsförderliche Projekte am besten durchgeführt werden können. Know-how zur Praxis der Gesundheitsförderung lässt sich auch aus Broschüren des Hauptverbandes zu Themen wie „Gesundheit macht Schule!“ oder „Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer“ erwerben. Der „Projekt-Pfad-Finder“ unterstützt beim gezielten Management gesundheitsförderlicher Initiativen an Schulen. Die Informationsschrift „Gesunde Jause von zu Hause“ ist nicht nur auf Deutsch, sondern auch in Bosnisch-Kroatisch-Serbisch sowie in Türkisch erhältlich.

„Wir wollen Schulen beraten, wie gesundheitsförderliche Maßnahmen umgesetzt werden können, die nachhaltig wirksam sind. Das bedeutet, die Rahmenbedingungen an den

Ausbildungsstätten möglichst gesundheitsförderlich zu gestalten und dadurch gleichzeitig zu einem besseren Lehr- und Lernerfolg beizutragen“, erklärt Spitzbart. Schülerinnen und Schüler sollen ebenso erreicht werden wie die Lehrerinnen und Lehrer, das nicht-unterrichtende Personal und die Eltern.

Vorhandene Kapazitäten ausbauen

Der Fonds Gesundes Österreich fördert im Setting Schule Projekte für gesunde Ernährung und Bewegung sowie für seelische Gesundheit und speziell Gewaltprävention. „Vor allem wollen wir aber dazu beitragen, bereits vorhandene Kapazitäten auszubauen.

Partnerschaften, Kooperationen und regionale Netzwerke für gesunde Schulen werden von uns unterstützt, um so in

einer effizienten Form mehr Know-how zur Gesundheitsförderung an die Schulen zu bringen“, sagt Petra Gajar, Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Kinder und Jugendliche beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ).

Zu besseren Qualifikationen zum Thema „Gesundheitsförderung an Schulen“ soll auch das Ausbildungsprogramm „Train the Trainer“ des FGÖ beitragen, das bereits zweimal durchgeführt wurde. Die Ausbildung umfasst vier Module, die jeweils zwei bis drei Tage in Anspruch nehmen. Auf dem Programm stehen Themen wie „theoretische und praktische Grundlagen der schulischen Gesundheitsförderung“, „Unterrichtsentwicklung und Lehrer/innengesundheit“ sowie „Trainings- und Beratungskompetenz“.

Höhere Bildungsqualität

Die 20 Teilnehmer/innen des zweiten Lehrgangs haben diesen Anfang 2012 mit der Präsentation ihrer Abschlussarbeiten erfolgreich beendet. Neben Mitarbeiter/innen der Servicestellen für Schulen der Gebietskrankenkassen haben unter anderem auch Be-



schäftigte aus anderen Gesundheitsinstitutionen sowie selbständige Berater/innen teilgenommen, die Schulen auf dem Weg zu umfassender Gesundheitsförderung unterstützen wollen. „Ziel ist, die Lebens- und Arbeitswelt Schule gesünder zu gestalten“, betont auch Gajar: „Das kann nur erreicht werden, indem Schulen als Gesamtorganisation im Sinne der Gesundheitsförderung weiterentwickelt werden.“



AKTIVITÄTEN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG AN ÖSTERREICHS SCHULEN IM ÜBERBLICK

Die folgende Auflistung gibt – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – einen Überblick über einige Aktivitäten zur Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.

Das **Bundesministerium für Unterricht Kunst und Kultur (BMUKK)** setzt zahlreiche Aktivitäten im Sinne der Gesundheitsförderung um, wie etwa die Qualitäts-offensive an Berufsbildenden Schulen oder die Initiative zur Gewaltprävention „Weiße Feder“. Bei der neu gegründeten Koordinationsstelle für Gesundheitsförderung ist derzeit eine Gesamtstrategie zum Thema Gesundheitsförderung des BMUKK in Arbeit. Weitere Informationen unter www.gesundeschule.at

In den Gebietskrankenkassen aller Bundesländer außer dem Burgenland gibt es „**Service Stellen Schule**“. Diese beraten und unterstützen Schulen dabei, nachhaltige gesundheitsförderliche Maßnahmen umzusetzen. Weitere Informationen unter www.gesundeschule.at

Die **GIVE Service Stelle** des BMUKK, des Bundesministeriums für Gesundheit und des Österreichischen Jugendrotkreuzes informiert und berät Lehrer/innen sowie Mitarbeiter/innen von Bildungs-

und Gesundheitseinrichtungen in Fragen der Gesundheitsförderung. Weitere Informationen unter www.give.or.at

WieNGS, das **Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen** unterstützt gesundheitsfördernde Aktivitäten an Wiener Schulen. Derzeit sind 66 Schulen in der Bundeshauptstadt beteiligt. Unter www.wiengs.at sind weitere Informationen abrufbar.

Das Netzwerk **Gesundheitsförderung an Salzburgs Schulen** wird vom Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin Salzburg koordiniert. Hier sind rund 30 Institutionen zusammengefasst, die sich mit Gesundheitsförderung an Schulen beschäftigen, zum Beispiel der Landesschulrat Salzburg, die Pädagogische Hochschule Salzburg oder die Service Stelle Schule der Salzburger Gebietskrankenkasse. Aus diesem Netzwerk entstand 2010 die „Gesunde Schule“. Dieses Projekt ermöglicht es Schulen in Salzburg, sich zwei Jahre intensiv mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Die Website gesundeschule.salzburg.at

schule.salzburg.at informiert über das Netzwerk und das Projekt.

Dem **steirischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen** gehören aktuell 114 Schulen an. Sie werden von Gesundheitsförderungsexpert/innen von Styria vitalis im Rahmen der Programme „Gesunde Volksschule“, „Gesunde Hauptschule“ sowie „Gesunde Berufsschule und Lehrlingshaus“ auf dem Weg zu mehr Gesundheit im Schulalltag begleitet. Näheres dazu unter www.styriavitalis.at

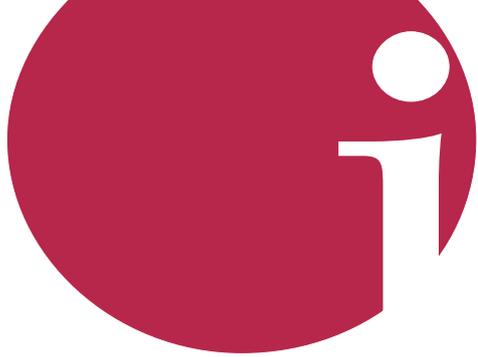
Die Initiative Niederösterreich „Tut gut“ betreut im Rahmen des Programms „**Gesunde Schule in NÖ**“ und der Projekte „**Bewegte Klasse**“ sowie „**Bewegte Klasse in der Sekundarstufe 1**“ rund 360 Schulen. Einzelheiten zu diesen Angeboten werden auf der Website www.gesundesnoe.at im Bereich „Schule“ beschrieben.

Die **Arbeitsgruppe Gesunde Schule Oberösterreich** vergibt ein Gütesiegel für gute Qualität der schulischen Gesundheitsförderung.

Derzeit sind 58 Schulen damit ausgezeichnet. Weitere Informationen unter www.lsr-ooe.gv.at/gesundeschule

Im Rahmen der Initiative **Gesunde Schule Tirol** können Lehrer/innen „Gesundheitsreferent/innen“ an ihren Schulen werden und sich zu diesem Thema auch fortbilden. Aktuell gibt es in Tirol über 300 schulische Gesundheitsreferent/innen.

Beim aks – Arbeitskreis für Vorsorge und Sozialmedizin Vorarlberg gibt es eine Arbeitsgruppe für „Schulverpflegung“ sowie eine Arbeitsgruppe „Gesundheitsförderung in Volksschulen“. Bei dem vom FGÖ unterstützten Projekt „**KiVi Kids... vital!**“ (siehe auch Kurzbericht auf Seite 42) erhalten Lehrpersonen, Kinder und Eltern Materialien mit Übungen, Anregungen und Rezepten, die das Wohlbefinden steigern und die Leistungsbereitschaft unterstützen sollen. Das Projekt hat die Schwerpunkte Bewegung, Ernährung und psychosoziales Wohlbefinden.



impulse für SozialpädagogInnen



sozialpädagogische impulse

Die österreichische Fachzeitschrift für SozialpädagogInnen und alle im Bereich der Sozialpädagogik Tätigen und Interessierten.

Ja, ich bestelle ein Jahresabonnement ab 2013 um € 20,00 und erhalte die Ausgaben 3/2012 und 4/2012 gratis dazu.

Porto zahlt Empfänger

Tel.: 02952 563 23
Fax: 02952 563 24
verlag@mbc.co.at
www.sp-impulse.at

Name und Adresse:

.....
.....
.....

Unterschrift:

Verlag MBC

Jahnstraße 8
A-2020 Hollabrunn

Das Abo verlängert sich jeweils um 1 Jahr, wenn es nicht bis 31. Dezember gekündigt wird.



Katrin Schwarzenberg von der Leuphana Universität: „Die Initiative soll zeigen, wie Schulen als Gesamtorganisation gesünder gestaltet werden können.“

Gemeinsam gesunde Schulen entwickeln in Deutschland

Ein Projekt in Deutschland untersucht, wie Schulen als Gesamtorganisationen gesundheitsförderlich werden können. 30 Ausbildungsstätten werden auf ihrem Weg zur guten gesunden Schule begleitet.

Einen Raum für ruhiges Arbeiten. Das hätten viele Lehrerinnen und Lehrer gerne. Allzu oft kann dieser Wunsch wegen des geringen Platzangebots an Schulen vermeintlich nicht erfüllt werden. Die Lehrkräfte der Integrierten Gesamtschule (IGS) Wallrabenstein in Hünstetten im deutschen Bundesland Hessen wollten sich damit nicht abfinden. Sie gründeten eine Projektgruppe „Arbeitsplätze für Lehrer“, wälzten Kataloge von Büromöbelherstellern und holten sich Rat von einem Ausstatter. Seither wird der Teamraum bestmöglich genutzt. Die PC-Arbeitsplätze wurden neu angeordnet und die Schränke Rücken an Rücken gestellt, um so mehr ruhige Arbeitsnischen zu schaffen.

30 Schulen nehmen teil

Das Projekt an der Ausbildungsstätte in Hessen ist nur ein Beispiel für die zahlreichen Aktivitäten zur Gesundheitsförderung, die an 30 deutschen Schulen dank der Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“ durchgeführt werden. Dreimal je zehn Schulen nehmen für je drei Jahre daran teil. Die ersten zehn Schulen, zu denen auch die IGS Wallrabenstein zählte, begannen 2008, die zweiten 2009, die dritten 2010. Allein 18 Projektgruppen widmen sich an den einzelnen beteiligten Ausbildungsstätten in unterschiedlicher Form der „Schulkultur“ – zum Beispiel indem versucht wird, mehr Beteiligung der Schüler/innen zu erreichen, den

Umgang der Lehrer/innen und Schüler/innen miteinander zu verbessern oder „Mobbing“ zu verhindern. Für ein besseres Gesundheitsverhalten von Lehrer/innen und Schüler/innen wollen sogar 37 Projektgruppen sorgen. Jede hat sich konkrete Ziele gesetzt und die Teilnehmer/innen haben gemeinsam beschlossen, durch welche gesundheitsförderlichen Maßnahmen diese erreicht werden sollen.

Ist-Analyse als Basis

Den konkreten Maßnahmen bei der von der deutschen Krankenkasse „DAK-Gesundheit“ finanzierten und in Kooperation mit der Leuphana Universität Lüneburg durchgeführten Initiative ging eine Ist-Analyse voran. Es wurde also zunächst die Ausgangssituation genauer untersucht. Die Qualität der Organisation und Kommunikation an den Schulen, die räumlichen Rahmenbedingungen und der Gesundheitszustand der Menschen an den einzelnen Ausbildungsstätten waren einige der Bereiche, die dabei genauer beleuchtet wurden. Bei Startveranstaltungen an den einzelnen Schulen bildeten die Ergebnisse dieser ersten Erhebung eine Grundlage für das Gespräch zwischen Lehrer/innen sowie ausgewählten Schüler/innen und Elternvertreter/innen. Gemeinsam wurde diskutiert, was die Teilnehmer/innen unter „Gesundheit“ verstehen, und was aus ihrer Sicht an der jeweiligen Schule zur Gesundheitsförderung getan werden sollte. Zu

den als wichtig eingeschätzten Themen bildeten sich, wie schon erwähnt, schließlich Projektgruppen aus interessierten Lehrer/innen, Schüler/innen oder auch Eltern.

Erste positive Ergebnisse

„Durch die gesamte Initiative soll vorgezeigt und wissenschaftlich dokumentiert werden, wie es am besten gelingen kann, Schulen als Gesamtorganisation im Sinne der guten gesunden Schule weiterzuentwickeln“, erklärt *Katrin Schwarzenberg* vom Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften der Leuphana Universität. Sie ist als wissenschaftliche Mitarbeiterin für das Projekt tätig und betreut die teilnehmenden Schulen auch vor Ort auf dem Weg zu mehr Gesundheit. Mitte Juni stellte sie die deutsche Initiative auf der Tagung zum Thema gesundheitsfördernde Schulen des Fonds Gesundes Österreich in Wien vor. Die Ergebnisse erster Auswertungen zeigen, dass unter anderem in jenen Bereichen, in denen zahlreiche einzelne Projektgruppen tätig waren, auch tatsächlich Fortschritte erzielt werden konnten. Schwarzenberg: „Es gab zum Beispiel in den Bereichen Schulklima und sozialer Zusammenhalt, gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung sowie im Bezug auf die räumlichen Bedingungen positive Entwicklungen.“ Weitere Informationen können unter www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de nachgelesen werden.

Jugend ohne Sucht?

Fast jededr Jugendliche experimentiert einmal mit Suchtsubstanzen. Wie kann man die Kids davor bewahren, von legalen oder illegalen Drogen abhängig zu werden? Gabriele Vasak hat dazu drei ExpertInnen befragt.



Claudia Kahr

Geschäftsführerin von VIVID – Fachstelle für Suchtprävention in der Steiermark

Nur bei Jugendlichen anzusetzen, wenn es um Sucht geht, greift zu kurz. Erwachsene sind als glaubhafte Vorbilder ebenso gefordert wie ernst gemeinter Jugendschutz. Das Jugendalter bringt eine gewisse Experimentierfreude mit sich. Doch nicht die Suchtmittel sind das Problem. Wie jeder einzelne, sein Umfeld, aber auch die Gesellschaft damit umgehen, ist entscheidend. Dabei sind weder abschreckende Botschaften noch Sachinformation über die Wirkung von Substanzen allein hilfreich. Es braucht verlässliche Bezugspersonen, Maßnahmen zur Förderung von Lebenskompetenzen bereits im Kleinkindalter und ein förderliches Lebensumfeld überall dort, wo Kinder und Jugendliche leben und lernen. Mutige und ernst gemeinte Entscheidungen seitens der Bildungs- und Gesundheitspolitik sind ebenso gefragt wie klare Regelungen für den Umgang mit Suchtmitteln, die auch eingehalten und kontrolliert werden. Die (typisch) österreichische Lösung beim Tabakgesetz darf als Beispiel angeführt werden, wie man es nicht machen sollte. Es bedarf ganzer Maßnahmenbündel – langfristig und nachhaltig – zur Angebots- und Nachfragereduktion auf unterschiedlichsten Ebenen. Für die Suchtprävention ist es auch eine Aufgabe der Zukunft, gezielte Angebote für Kinder und Jugendliche zu entwickeln, die einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, da sie beispielsweise in suchtbelasteten Familien aufwachsen, von Schulabbruch oder Jugendarbeitslosigkeit betroffen sind. Denn Sucht hat immer eine Geschichte und beginnt lange bevor sie auffällt.

Christoph Lagemann

Obmann der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung und Leiter des Instituts Suchtprävention, Linz

Die zentrale Aufgabe der Suchtprävention ist die frühzeitige Entwicklung von Schutzfaktoren durch die Förderung von Lebenskompetenzen. Dazu gehört auch spezifisches Wissen. Neben der Gefahr der Suchtentwicklung stellen Alkoholvergiftungen sowie alkoholbedingte Unfälle im Jugendalter ein nicht zu unterschätzendes Risiko dar. Hier kann ein familiäres Gespräch, das die Wirkungsweise unterschiedlicher Alkoholika thematisiert und eine respektvolle Auseinandersetzung rund ums Thema mit den Jugendlichen initiiert, vorbeugen. Beim Alkohol spielt jedoch gerade in Österreich auch der gesellschaftliche Umgang eine entscheidende Rolle. Anders liegt der Fall bei Nikotin. Die hohe Suchtpotenz dieser Substanz macht einen genussvollen Umgang damit kaum möglich. Jugendliche rauchen nicht, weil es ihnen schmeckt. Es ist die Symbolik der Zigarette, die so viele in die pharmakologische Falle tappen lässt, und die jungen Menschen sichtbar gemacht werden muss. Die im internationalen Vergleich hohen Werte bei jugendlichen Raucher/innen in Österreich sind jedoch auch auf eine mangelnde Tabakkontrollpolitik zurückzuführen.

Sachliche Information ist auch bei illegalen Drogen nötig. Hier ist besonders darauf zu achten, dass die oft gut gemeinte Information nicht Interesse weckt und so zur Werbung wird. Die Förderung von Lebenskompetenzen bewahrt auch davor, das Internet als Möglichkeit der Problemflucht zu missbrauchen. Elterliche Regeln im Umgang damit sind unabdingbar, um Internetabhängigkeit und exzessiven Konsum hintanzuhalten.



Foto: Institut Suchtprävention



Andreas Prenz

Leiter der SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe Vorarlberg

In einer Gesellschaft, in die Alkohol und Nikotin fix integriert sind, gilt es für Jugendliche, Erfahrungswerte zu sammeln und eigene Konsummuster zu entwickeln. Die Aufgabe von Erwachsenen muss daher sein, die Jugend in dieser Experimentier- und Probierphase zu begleiten und sich der eigenen Vorbildwirkung bewusst zu sein. Zudem müssen wir Jugendlichen eine Welt zur Verfügung stellen, in der sie sich entwickeln können. Dazu braucht es einerseits genügend Freiräume, aber auch klare Grenzen. Jugendschutzbestimmungen sind daher durchaus sinnvoll, auch wenn diese „übertreten“ werden. Diese „Grenzüberschreitungen“ sind für Jugendliche in der Entwicklung ihrer eigenständigen Persönlichkeit von großer Bedeutung. Verbote alleine sind jedoch keine Lösung. Daher müssen wir uns auch überlegen, ob wir wegen einer kleinen Gruppe, welche durch laufende und massive „Grenzüberschreitungen“ längerfristige Probleme entwickelt, allen anderen Jugendlichen „alles“ verbieten. Stattdessen sollten wir vernünftiges und „normales“ Verhalten in den Mittelpunkt stellen und belohnen sowie helfen, Folgeschäden zu minimieren.

Insgesamt ist Gesundheitsförderung und Prävention mit Jugendlichen immer dann erfolgreich, wenn sie partizipativ angelegt ist und Menschen, die in unmittelbarer Beziehung zu Kindern und Jugendlichen stehen, befähigt werden, präventiv wirksam zu sein. Dabei muss auch klar sein, dass Präventionsprojekte allein, die Probleme nicht beheben können, die einem missbräuchlichen Konsum von psychoaktiven Substanzen zugrunde liegen.



Bernhard Heinzlmaier:
„Am wichtigsten wäre, den Jugendlichen wieder Zeit und Raum für Spontaneität und ein Leben ohne Plan zurückzugeben.“

Eine Jugend ohne Jugendlichkeit

Der Jugendforscher Bernhard Heinzlmaier im Interview über das Gesundheitsverständnis von Jugendlichen, eine Jugend ohne Jugendlichkeit und weshalb mehr Freiraum für Teenager auch mehr Wohlbefinden bedeuten würde. Text: Dietmar Schobel

GESUNDES ÖSTERREICH Was bedeutet „Gesundheit“ für Jugendliche?

Bernhard Heinzlmaier: Gesundheit ist für Jugendliche niemals Selbstzweck. Sie wollen nicht „gesund“ sein, sie wollen „schön“ sein oder „sich wohl fühlen“. Dabei lassen sich zwei Gruppen unterscheiden. Für bildungsfernere Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien ist Gesundheit eher als Voraussetzung für gutes Aussehen von Bedeutung. Für besser gebildete Jugendliche aus Familien mit vergleichsweise hohem Wohlstand steht eher der Aspekt des Wohlbefindens im Zentrum. Das heißt, dass sich Jugendliche also zum Beispiel nicht zur Diabetesprophylaxe gesünder ernähren. Sie tun es um einer schönen Figur willen. Oder sie essen gesünder, weil sie davon ausgehen, dass sie sich dann wohler fühlen werden.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie können Jugendliche für Gesundheitsthemen interessiert werden?

Wer Jugendliche mit Gesundheitsthemen erreichen will, beginnt am besten damit, seine Zielgruppe – oder auch „Dialoggruppe“ – zu-



nächst einmal selbst zu befragen, was ihr am Thema Gesundheit wichtig ist. Außerdem sollte beachtet werden, dass Jugendkommunikation bildzentriert ist. Es wird weniger argumentiert und anstelle dessen mehr dargestellt und inszeniert. Das heißt, man muss es schaffen, Inhalte über Bilder und Symbole zu transportieren. Wer eine bestimmte Jugendszene erreichen will, beispielsweise um sie für ein Projekt zur Gesundheitsförderung zu interessieren, muss schließlich auch darauf achten, den richtigen „Szenecode“ zu benutzen. Auf „pseudo-jugendlichen Kommunikationsstil“, etwa durch den inflationären Gebrauch von Worten wie „geil“, „cool“ und „mega“ sollte jedenfalls verzichtet werden. Noch schlechter ist wahrschein-

lich nur, „mit dem erhobenen Zeigefinger“ oder „oberlehrerhaft“ aufzutreten.

GESUNDES ÖSTERREICH Ist es für Jugendliche heute einfacher gesund erwachsen zu werden als vor 20 oder 40 Jahren?

Es ist schwerer geworden. Der Stress und der Leistungsdruck haben in der gesamten Gesellschaft zugenommen. Auch die Jugendlichen müssen schon beweisen, dass sie diesen Anforderungen gewachsen sind. Und nicht nur das: Der oder die einzelne soll am besten auch noch vorzeigen, dass er den Stress liebt. Es besteht ein Zwang, positiv und glücklich auf die hohen Leistungserwartungen zu reagieren.

ZUR PERSON

Bernhard Heinzlmaier (52) ist ehrenamtlicher Vorsitzender des Österreichischen Instituts für Jugendkulturforschung und Geschäftsführer der tfactory Trendagentur Deutschland mit Sitz in Hamburg (siehe auch Kurzporträt auf Seite 14).

Vielen gelingt das nicht oder nur scheinbar. Psychische, soziale und auch körperliche Beeinträchtigungen können die Folge sein. Dass diese auch bei Kindern und Jugendlichen in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten zugenommen haben, wissen wir schon seit Längerem.

GESUNDES ÖSTERREICH Laut verschiedenen Jugendstudien sind die jungen Menschen von heute gut angepasst, pragmatisch, leistungsorientiert und undeologisch. Stimmt dieser Befund?

Pauschalaussagen sind immer schwer zu treffen. Aber es lässt sich tatsächlich sagen, dass die Jugendlichen von heute in ihrer Mehrheit vom Bildungs- und Erziehungssystem und mehr noch von der Kulturindustrie optimal hergerichtet sind. Sie haben eine große Anpassungsbereitschaft anerzogen bekommen, sind sehr pragmatisch und lassen keine Utopien oder Vi-

sionen mehr zu. Sie können nicht mehr frei sein, weil sie akzeptiert haben, dass man nicht frei sein darf.

GESUNDES ÖSTERREICH Das klingt ganz so, als würden Sie eine Jugend ohne Jugendlichkeit beschreiben?

So könnte man das zusammenfassen. Das liegt jedoch nicht an den Teenagern, sondern an einer Gesellschaft, die ihre Jugend in Institutionen einsperrt. Dort sollen sie möglichst viel Zeit verbringen. Ich halte das für eine Fehlentwicklung. Die Jugendlichen von heute sind permanent fremd bestimmt. Ein Mensch, der unter einem extremen Autonomieverlust leidet, kann sich jedoch nicht wohl fühlen. Aus Studien wissen wir zum Beispiel, dass Kinder und Jugendliche in den 1960er Jahren in ihrem Wohnumfeld noch einen Bewegungsradius von sechs Kilometern hatten, innerhalb dessen sie sich ohne Kontrolle durch die Eltern bewegen konnten. Das ist auf 300

Meter zusammengeschrumpft. Eine selbsttätige Aneignung der natürlichen und der sozialen Lebensumwelt ist heute nicht mehr möglich.

GESUNDES ÖSTERREICH Was sollte im Sinne der Gesundheitsförderung verändert werden?

Der deutsche Soziologe Ulrich Beck hat einmal geschrieben, dass der Einzelne heute zum „Planungsbüro seiner selbst“ geworden sei. Bereits den Teenagern wird ständig gesagt, dass sie ihr Leben planen müssen. Sie dürfen keine Zeit verlieren und bekommen zu hören, dass sie das, was sie während der Jugend an Bildung und Ausbildung versäumen, später nie mehr nachholen können. Am wichtigsten wäre es deshalb, den Jugendlichen wieder Zeit und Raum für Spontaneität und ein Leben ohne Plan zurückzugeben. Sie sollten mit 15 Jahren auch einmal mehrere Monate oder Jahre Spielraum haben, unbelastet und ohne Ziel durchs Leben zu flanieren.

VIER WERTE- UND MENTALITÄTSTYPEN VON JUGENDLICHEN

Die Shell-Jugendstudie wurde 2010 in Deutschland bereits zum 16. Mal durchgeführt. 2.604 Jugendliche im Alter von 12 bis 25 Jahren aus den alten und neuen Bundesländern wurden befragt. Laut dieser Erhebung lassen sich vier Werte- und Mentalitätstypen von Jugendlichen unterscheiden. Einer dieser Gruppen, den „robusten Materialisten“, gehören rund 20 Prozent der Jugendlichen an. Diese warten nur noch „latent auf Angebote der Integration“ und „stehen am Rande der Leistungsgesellschaft“. Deshalb kann heute auch von einer „Vier-Fünftel-Gesellschaft“ gesprochen werden, wie *Klaus Hurrelmann* (siehe auch Interview auf den Seiten 10 bis 12), einer der Leiter/innen der aktuellen Shell-Jugendstudie bei der Tagung zum Thema gesundheitsfördernde Schule des Fonds Gesundes Österreich Mitte Juni in Wien erläuterte. Im Folgenden werden die vier Gruppen im Einzelnen beschrieben:

Fast ein Drittel der Jugendlichen zählt zur „Leistungselite“ der **„selbstbewussten Macherinnen und Macher“**. Diese Gruppe zeichnet sich durch eine Synthese von „alten“ und „neuen“ Werten aus. Fleiß und Ehrgeiz, Macht und Einfluss sowie Sicherheit erleben in dieser Gruppe eine Renaissance. Sie werden mit Kreativität, Unabhängigkeit, Lebensgenuss und Lebensstandard kombiniert. Die „Macher“ sind eine aufstiegsorientierte Gruppe von gleich vielen jungen Frauen und jungen Männern. Sie verbinden Selbstverwirklichung mit Selbstdisziplin und haben keine Schwierigkeiten damit, über Fleiß und Disziplin zu materiellem Reichtum und Lebensgenuss zu kommen. Sie sind Nutzenkalkulierer, selbstbezogene und bedürfnisorientierte Umweltmonitoren.

Die **„pragmatischen Idealistinnen und Idealisten“** umfassen ebenfalls etwa ein Drittel der 12- bis 25-Jährigen. In dieser Gruppe sind Frauen eindeutig in der Über-

zahl. Im Unterschied zu den „Machern“ kommen humanistisch geprägte Motive für ein soziales Engagement ins Spiel, die sich vor allem auf jugendbezogene Themen in Freizeit und Schule richten, aber auch sozial bedürftige Gruppen mit einbeziehen. Diese Gruppe ist durch eine Mischung aus wacher Umweltwahrnehmung und beherrztem Ergreifen von Chancen der Umweltgestaltung gekennzeichnet.

Den beiden selbstbewussten und erfolgreichen Gruppen stehen die **zögerlichen, skeptischen, resignierten und unauffälligen Jugendlichen** gegenüber. Sie haben keinen großen Erfolg in Schule und Ausbildung, streben dennoch nach Lebensstandard und Macht, finden sich aber duldsam und durchaus tolerant mit ihrer gegenwärtigen Lebenslage ab. Sie stellen etwa ein Fünftel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Unter ihnen sind in der Mehrzahl junge Frauen.

Ebenfalls etwa 20 Prozent gehören zur vierten Gruppe, die von den Studienautor/innen als **„robuste Materialisten“** bezeichnet werden. In dieser Gruppe überwiegen die jungen Männer. Sie wollen Macht und Lebensstandard und einflussreiche Positionen mit Lebensgenuss verbinden. Sie haben aber auch ein deutliches Gefühl dafür, dass ihre leistungsmäßigen und sozialen Kompetenzen hierfür bei weitem nicht ausreichen. Bei ihnen kommen Verlierer- und Versagerängste auf. Es zeigen sich Dispositionen für unkontrollierte Aggression und Gewalt, Fremdenfeindlichkeit und Rechtsextremismus. In dieser Gruppe ist das politische Interesse gleich Null, das soziale und zivile Engagement außerordentlich klein. Diese Gruppe steht am Rande der Leistungsgesellschaft, wartet nur noch latent auf Angebote der Integration.

Quelle: Nach der schriftlichen Fassung des Vortrages von Klaus Hurrelmann: „Warum wir gesundheitsfördernde Schulen brauchen“, gehalten auf der Schule-Tagung des Fonds Gesundes Österreich, Mitte Juni 2012 in Wien.

Schulen ökologisch und gesund gestalten

„ÖKOLOG“ ist ein erfolgreiches Programm, durch das sich Schulen im Sinne der Nachhaltigkeit weiterentwickeln sollen.



Franz Rauch vom Institut für Unterrichts- und Schulentwicklung der Universität Klagenfurt: „ÖKOLOG“ und die ‚Gesunde Schule‘ können voneinander lernen.“

Plastiksackerl belasten die Umwelt, Stofftaschen, die mehrmals verwendet werden sind die umweltfreundliche Alternative. Das weiß heute jedes Kind. Die Kinder der Volksschule Gratkorn in der Steiermark haben diesem Wissen Taten folgen lassen. Gemeinsam mit ihren Lehrer/innen haben sie beschlossen, an der Schule auf Plastiksackerl zu verzichten. Die Gemeinde Gratkorn stellte 200 Stofftaschen gratis zur Verfügung. Im Werkunterricht der 3. und 4. Klassen wurden sie mit dem Motiv der Volksschule bedruckt. Die von den Schüler/innen gestalteten Taschen wurden schließlich deren Familien, den Lehrkräften sowie dem Bürgermeister und den Gemeinderät/innen von Gratkorn feierlich überreicht.

Die Initiative „Stoff statt Plastik“ im Schuljahr 2010/2011 ist nur ein Beispiel für die zahlreichen Maßnahmen im Sinne nachhaltiger Entwicklung an der Volksschule Gratkorn. Dazu zählen auch ein Gemüse- und Kräutergarten im Schulhof, gemeinsames Kochen mit regionalen und saisonalen gesunden Produkten und die Ausbildung von Schüler/innen zu „Peace Makern“. Diese sollen bei Konflikten unter Gleichaltrigen vermitteln.

380 Schulen nehmen teil

Die Volksschule Gratkorn ist eine von aktuell mehr als 380 Schulen aller Typen und Stufen in allen Bundeslän-

dern, die am „ÖKOLOG“-Programm des Unterrichtsministeriums teilnehmen. Die Abkürzung steht für: Ökologisierung von Schulen. Das Programm wurde 2002 mit 23 Schulen begonnen. Es soll „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ an den Ausbildungsstätten verankern und Schritt für Schritt anhand von konkreten Themen wie Wasser, Abfall, Energie, Schulgelände, Gesundheit, Schulklima oder Partizipation sichtbar machen. „Zentrales Element sind Unterrichtsprojekte, durch die Schülerinnen und Schüler nicht nur für, sondern durch das Leben lernen“, erklärt Franz Rauch vom Institut für Unterrichts- und Schulentwicklung der Universität Klagenfurt. Die beteiligten Schulen erhalten Materialien, Zeitschriften und einen Newsletter, und es gibt regionale und bundesweite Fortbildungsangebote. Weitere Informationen sind unter www.oekolog.at nachzulesen.

Ähnliche Konzepte

Bei ÖKOLOG sollen sich Schulen als Gesamtorganisation im Sinne der Nachhaltigkeit weiterentwickeln, unter größtmöglicher Beteiligung der Schüler/innen, des Schulpersonals und der Eltern. Dieses Konzept ist jenem der gesundheitsförderlichen Schulen sehr ähnlich. Auch hier geht es darum, die gesamte Lebenswelt Schule im



„Stoff statt Plastik“: Die Schüler/innen der Volksschule Gratkorn haben beim ÖKOLOG-Programm selbst umweltfreundliche Tragtaschen gestaltet.

Sinne der Gesundheitsförderung zu gestalten. „ÖKOLOG und die ‚Gesunde Schule‘ stehen jedoch nicht in Konkurrenz zueinander. Vielmehr können beide Konzepte voneinander lernen“, meint Rauch, der zu diesem Thema auch auf der Schule-Tagung des Fonds Gesundes Österreich Mitte Juni in Wien referiert hat.

Diesem gemeinsamen Ansatz wird auch auf institutioneller Ebene Rechnung getragen. Das „FORUM Umweltbildung“ verwaltet einen vom Unterrichtsministerium sowie vom Ministerium für Land und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft beauftragten „Bildungsförderungsfonds für Gesundheit und Nachhaltige Entwicklung“. Innovative Projektideen werden mit bis zu 1.500 Euro pro Projekt in einer Schule und mit bis zu 10.000 Euro für außerschulische Organisationen gefördert. Weitere Informationen dazu unter www.umweltbildung.at im Bereich „Service“ unter „Bildungsförderungsfonds“.

Mein Mann und ich sollten damals über einen Behandlungsweg für unseren Sohn entscheiden“, erinnert sich die Mutter eines heute zweijährigen Bubens mit Lymphangiom, einer seltenen gutartigen Tumorerkrankung der Lymphgefäße, an ihren ersten Kontakt mit der Selbsthilfe, und fügt hinzu: „Unser zweiter Sohn war drei und in einer schwierigen Phase, der Schlafentzug machte mir zu schaffen, die Partnerschaft war belastet. Ich war nervlich am Ende.“

In ihrer Verzweiflung kontaktierte sie eine Selbsthilfegruppe, die sie im Internet gefunden hatte. „Binnen einer halben Stunde hatte ich eine Antwort erhalten“, sagt sie. Neben dem Angebot, sich jederzeit melden zu dürfen, war sie erleichtert, dort hilfreiche Informationen für den Alltag mit der Erkrankung zu erhalten, konnte sich mit gleich Betroffenen austauschen und fühlte sich von ihrem Gegenüber verstanden.

Familienbezogene Selbsthilfe

Die Erfahrungen dieser Mutter mit der Selbsthilfe decken sich mit jenen unzähliger anderer Betroffener, aber auch mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Gerade für Eltern sind derartige Angebote oft besonders wichtig. Eine angeborene Fehlbildung oder eine Behinderung, eine chronische Erkrankung beim Kind oder bei einem Elternteil, psychische Erkrankungen, eine Trennung der Eltern oder ein Todesfall in der Familie sind Themen, die in Selbsthilfegruppen aufgegriffen werden. Dort finden Eltern Antworten auf Fragen zum Umgang mit der Krankheit, zur Alltagsorganisation, zum Schulbesuch, zur Vereinbarkeit von Betreuung und Pflege mit Berufstätigkeit, zur richtigen Förderung des Kindes und vielem anderem mehr.

Eine Selbsthilfegruppe finden

Viele Betroffene beginnen ihre Suche nach passenden Selbsthilfegruppen im Internet. Fundierte Auskünfte erhalten Eltern jedoch auch bei den Dachverbänden und Unterstützungsstellen für die Selbsthilfe der einzelnen Bun-

Elternselbsthilfe – einander stärken

Erkrankungen und gesundheitsbezogene Probleme eines Kindes oder Elternteils belasten die gesamte Familie. Was kann die Selbsthilfe zur Alltagsbewältigung beitragen und wie finden Eltern eine passende Gruppe? **Text:** Hermine Mandl



desländer (siehe auch Kontaktadressen auf Seite 38). Diese helfen nicht nur bei der Suche, sondern begleiten im Bedarfsfall auch bei der Gründung von Selbsthilfegruppen.

Auch der Familien-Selbsthilfeverein „KiB – children care“ vertritt auf einer breiten Basis und im Bezug auf unterschiedliche Krankheitsbilder die Anliegen von Eltern. Ziel des inzwischen 10.000 Familienmitglieder umfassenden Unterstützungsnetzwerks ist es, Eltern zu beraten, Betroffene zu vernetzen und Selbsthilfegruppen zu vermitteln. KiB ist für Betroffene rund um die Uhr erreichbar. „Wenn ein Kind krank ist, braucht eine verzweifelte Mutter unmittelbar ein Gegenüber und nicht erst am nächsten Tag“, betont Elisabeth Schausberger, die Geschäftsführerin von KiB.

Noch sind Eltern-Selbsthilfenetzwerke jedoch Einzelinitiativen. Wolf Dorner, Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Magistrats der Stadt Wels, wünscht sich deshalb, dass die Eigen-

Die gegenseitige Unterstützung in Selbsthilfegruppen bringt Eltern Entlastung, wenn ihre Kinder an Erkrankungen oder gesundheitsbezogenen Problemen leiden.

initiative von Eltern stärker gefördert wird. Laut dem Soziologen tendieren nach wie vor viele dazu, Probleme an Fachpersonal und damit an das Schul- oder Medizin-System zu delegieren. „Eltern müssen zu mehr Eigenständigkeit erzogen werden und noch mehr Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie auch selbst etwas tun können“, meint Dorner: „Denn von einem verstärkten bürgerschaftlichen Engagement profitieren letztlich alle.“

Elisabeth Schausberger, Geschäftsführerin von KiB:

„Wenn ein Kind krank ist, braucht eine verzweifelte Mutter unmittelbar ein Gegenüber.“





ALLE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

ÖSTERREICH

ARGE Selbsthilfe Österreich
Koordinationsstelle:
Selbsthilfe Kärnten
 Kempfstraße 23/3, PF 108
 9021 Klagenfurt
 Tel: 07242/235 74 90
 arge@selbsthilfe-oesterreich.at
 www.selbsthilfe-oesterreich.at
 Vorsitzender: Wolf Dorner

BURGENLAND

Selbsthilfe Burgenland –
Dachverband für Selbsthilfe-
organisationen im Sozial-
und Gesundheitsbereich,
Behindertenverbände bzw.
-organisationen
 Die Selbsthilfe Burgenland
 übersiedelt und ist vorüberge-
 hend erreichbar unter:
 Tel. 0660 / 48 61 821
 dachverband.burgenland@gmail.com
 www.dachverband-burgenland.at

KÄRNTEN

Selbsthilfe Kärnten – Dachver-
band für Selbsthilfeorganisa-
tionen im Sozial- und Gesund-
heitsbereich, Behindertenver-
bände bzw. -organisationen
 Kempfstraße 23/3, PF 108
 9021 Klagenfurt
 Tel: 0463/50 48 71
 Fax: 0463/50 48 71-24
 office@selbsthilfe-kaernten.at
 www.selbsthilfe-kaernten.at

NIEDERÖSTERREICH

Selbsthilfe Niederösterreich
– Dachverband der NÖ

Selbsthilfegruppen

Tor zum Landhaus
 Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock
 3109 St. Pölten, Postfach 26
 Tel: 02742/226 44
 Fax: 02742/226 86
 info@selbsthilfenoe.at
 www.selbsthilfenoe.at

OBERÖSTERREICH

Selbsthilfe OÖ
– Dachverband der
Selbsthilfegruppen
 Garnisonstraße 1a/2. Stock
 PF 61, 4021 Linz
 Tel: 0732/797 666
 Fax: 0732/797 666-14
 office@selbsthilfe-ooe.at
 www.selbsthilfe-ooe.at

Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
Magistrat der Stadt Wels
 Quergasse 1, 4600 Wels
 Tel: 07242/235-7490
 Fax: 07242/235-1750
 wolf.dorner@wels.gv.at
 www.wels.gv.at

SALZBURG

Selbsthilfe Salzburg –
Dachverband der Salzburger
Selbsthilfegruppen
 Im Hause der SGKK /
 Ebene 01 / Zimmer 128
 Engelbert-Weiß-Weg 10
 5021 Salzburg
 Tel: 0662/88 89-1800
 Fax: 0662/88 89-1804
 selbsthilfe@salzburg.co.at
 www.selbsthilfe-salzburg.at

STEIERMARK

Selbsthilfeplattform
Steiermark –
Dachverband der Selbsthilfe
in der Steiermark
 Geschäftsstelle: Selbsthilfekon-
 taktstelle Steiermark/SBZ
 Leechgasse 30,
 8010 Graz
 Tel: 0316/68 13 25
 Fax: 0316/67 82 60
 selbsthilfe@sbz.at
 www.selbsthilfesteiermark.at

TIROL

Selbsthilfe Tirol –
Dachverband der Tiroler
Selbsthilfevereine und -
gruppen im Gesundheits-
und Sozialbereich
 Innrain 43/Parterre
 6020 Innsbruck
 Tel: 0512/57 71 98-0
 Fax: 0512/56 43 11
 dachverband@selbsthilfe-tirol.at
 www.selbsthilfe-tirol.at

Selbsthilfe Tirol –
Zweigverein Osttirol
Selbsthilfevereine und -
gruppen im Gesundheits-
und Sozialbereich
 c/o Bezirkskrankenhaus
 Lienz – 4. Stock Süd
 Emanuel von
 Hibley-Straße 5,
 9900 Lienz
 Tel./Fax: 04852/606-290
 Mobil: 0664/38 56 606
 osttirol@selbsthilfe-tirol.at
 www.selbsthilfe-tirol.at/osttirol

VORARLBERG

Service- und Kontaktstelle
Selbsthilfe Vorarlberg
 Höchster Straße 30
 6850 Dornbirn
 Tel./Fax: 05572/26 374
 info@selbsthilfe-vorarlberg.at
 www.selbsthilfe-vorarlberg.at

Lebensraum Bregenz
Drehscheibe im Sozial- und
Gesundheitsbereich
 Clemens-Holzmeister-Gasse 2
 6900 Bregenz
 Tel: 05574/527 00
 Fax: 05574/ 527 00-4
 lebensraum@lebensraum-
 bregenz.at

WIEN

Selbsthilfe-Unterstützungs-
stelle SUS Wien
 c/o Wiener Gesundheits-
 förderung – WiG
 Treustraße 35-43
 Stg. 6, 1. Stock
 1200 Wien
 Tel: 01/4000-76 944
 selbsthilfe@wig.or.at
 www.wig.or.at

Medizinisches
Selbsthilfezentrum Wien
„Martha Frühwirth“
 Obere Augartenstraße 26-28
 1020 Wien
 Tel./Fax: 01/330 22 15
 office@medshz.org
 www.medshz.org

Das störende Kind

Immer mehr Kinder leiden an ADHS. Ihre Eltern sind häufig großem gesellschaftlichem Druck ausgesetzt. Selbsthilfegruppen können im Umgang damit unterstützen. Text: Hermine Mandl

Schätzungen zufolge sind in westlichen Industrieländern wie Deutschland oder Österreich zirka fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren von dem psychischen Leiden ADHS betroffen, der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. ADHS-Kinder fallen vor allem aufgrund ihres Verhaltens auf: Sie sind unaufmerksam, hyperaktiv und impulsiv. Damit richtig umzugehen, ist vor allem auch für die Eltern oft nicht einfach.

„Ein ADHS-Kind stellt das Leben auf den Kopf. Wutausbrüche und Dickköpfigkeit führen zu Reibereien und Streitereien in der Familie“, berichtet *Claudia Gerhardter*, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Störenfrieda & Zappelphilipp“ und Mutter von vier Kindern. In ihrem Umfeld habe sie bald auch als „laute Mutter“ gegolten, ergänzt sie: „Wenn mein Sohn so aktiv war, hat er mich einfach nicht gehört. Dadurch wurde ich automatisch lauter.“ *Karin Bachler*, Mutter von drei Kindern, leitete bis vor einem Jahr eine Selbsthilfegruppe für Eltern von ADHS-Kindern in Bruck an der Mur. Sie erzählt: „Ich wollte nicht die ganze Zeit mein Kind verteidigen müssen. Egal, was wo angestellt wurde, mein Sohn war immer der erste Verdächtige – selbst wenn er es gar nicht gewesen sein konnte.“ Damit dieser auf Schulausflüge mitfahren durfte, musste Bachler ihn begleiten.

Hilfreiche Gespräche

Bei Gerhardtters inzwischen erwachsenem Sohn wurde die Diagnose ADHS im Kindergartenalter gestellt. Danach folgten verschiedenste Versuche, mit der Erkrankung umzugehen.

Erziehungsratschläge und Kommentare aus dem Umfeld verunsicherten sie dabei zunehmend. Hilfreich seien letztlich vor allem die Gespräche mit den Therapeut/innen, Ärzt/innen und Krankenschwestern während den durch das Leiden bedingten Klinikaufenthalten des Sohnes gewesen: „Sie vermittelten mir, dass ich nicht schuldig bin.“ Auch Bachler betont: „Eltern müssen sich nicht schuldig fühlen, denn ADHS ist kein Erziehungsfehler.“

Die Selbsthilfegruppe gründete Gerhardter, weil sie betroffenen Eltern die Möglichkeit geben wollte, Erfahrungen auszutauschen und sich zu vernetzen: „Sie sollten eine Möglichkeit haben, gemeinsam zu verarbeiten, wie sie von ihrem Umfeld behandelt werden.“ In der Gruppe können Eltern das Gefühl entwickeln, mit der Erkrankung ihres Kindes nicht alleine dazustehen.

In Selbsthilfegruppen erfahren Eltern von Kindern mit ADHS gegenseitige Unterstützung.

ADHS ist häufig noch ein Tabuthema

Dennoch ist der Umgang mit ADHS noch immer schambesetzt. Vorträge zu diesem Thema sind zwar immer sehr gut besucht. Vor allem in ländlichen Regionen scheuen betroffene Eltern dann jedoch oft davor zurück, auch regelmäßig eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Offenbar gibt es noch immer viele, die nicht eingestehen wollen, dass ihre Kinder von der Erkrankung betroffen sind.

Die inzwischen 17 und 23 Jahre alten Söhne der beiden in der Selbsthilfe engagierten Mütter nehmen regelmäßig oder anlassbezogen spezifische Medikamente und haben den Übertritt ins Berufsleben jedenfalls beide gut gemeistert. „Neben der Unterstützung durch die Selbsthilfe ist auch wichtig, in der Familie miteinander reden zu lernen und weniger auf das zu hören, was andere sagen, die ADHS nicht kennen. Es geht letztlich darum, mit der Diagnose leben zu lernen“ weiß Karin Bachler.

INFO & KONTAKT

Elterntreffpunkt
ADHS-Kinder/Bruck an der Mur
Ansprechperson: Karin Bachler
Tel. 0664/277 67 78

Eine Auflistung weiterer **ADHS-Selbsthilfegruppen in Österreich** ist im Internet abrufbar: unter „Informationsangebot“ auf der Website www.adapt.at des gemeinnützigen Vereins ADAPT, der 1999 von Eltern, Lehrer/innen und Therapeut/innen gegründet wurde.



80.000 Menschen in Österreich sind epilepsiekrank, bei den allermeisten von ihnen setzt die Erkrankung bereits im Kindesalter ein. Tatsächlich ist die Epilepsie eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen, aber wer sie hat, muss nicht nur dagegen, sondern auch gegen das gesellschaftliche Stigma kämpfen. „Immer noch glauben unzählige Menschen, dass es sich dabei um eine Geisteskrankheit handelt. Manche fürchten Ansteckung, andere schweigen das Thema tot, und betroffene Kinder und Eltern sind mit ihren Problemen oft völlig allein gelassen“, sagt *Eva Holzer*, Leiterin der Elternselbsthilfegruppe für epilepsiekranke Kinder in St. Martin am Tennengebirge in Salzburg.

Sie hat selbst einen epilepsiekranken Sohn und wie viele andere Betroffene eine wahre Leidensodyssee hinter sich. Sechs Jahre vergingen, bevor die richtige Diagnose gestellt wurde, auch danach fühlte sich Holzer nicht gut informiert, es gab in ganz Salzburg keine Selbsthilfegruppe für ihr spezielles Anliegen, und so nimmt es nicht wunder, dass die engagierte Mutter im Jahr 2004 ihre eigene Selbsthilfegruppe für epilepsiekranke Kinder gründete.



Eva Holzer,
Leiterin einer
Selbsthilfegruppe
für Eltern
epilepsiekranker
Kinder: „Unser
wichtigstes Ziel ist es,
betroffenen Eltern das
Gefühl zu geben, dass
sie nicht allein sind.“

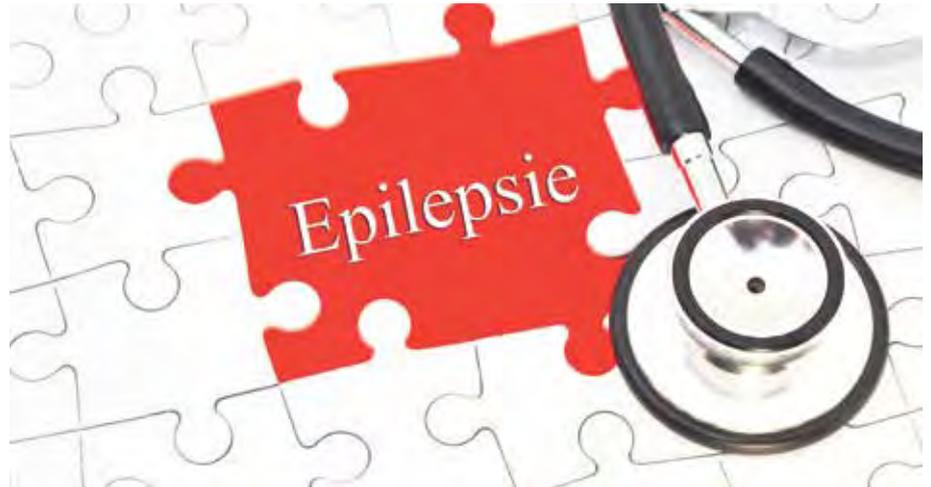
INFO & KONTAKT

Eltern-Selbsthilfegruppe für epilepsiekranke Kinder

Eva und Matthäus Holzer
Oberstein 147
5522 St. Martin am Tennengebirge/Salzburg
Tel. 06463/74 82 oder 0664/372 21 78
selbsthilfe@kinderepilepsie.at
www.kinderepilepsie.at

Wider das Stigma der Epilepsie

Kaum eine andere Krankheit ist gesellschaftlich so sehr stigmatisiert wie die Epilepsie. Darunter leiden vor allem auch betroffene Kinder – und deren Eltern. Text: Gabriele Vasak



Austausch und Unterstützung

„Unser wichtigstes Ziel ist es, betroffenen Eltern – und allen, die mit einem epilepsiekranken Kind zu tun haben – das Gefühl zu geben, dass sie nicht allein sind. Zu uns kann jeder kommen, der Hilfe braucht, und er wird hier neben fundierter Information und Aufklärung auch Unterstützung bei speziellen Problemen bekommen.“

Eva Holzer und ihr Mann Matthäus bieten regelmäßige Treffen zum Erfahrungsaustausch an, stellen Informationsmaterial zur Verfügung, unterstützen Eltern bei Behördengängen, Problemen, die in der Schule oder im Kindergarten auftauchen, und sie organisieren regelmäßig Fachvorträge von Ärzt/innen, Psycholog/innen, Logopäd/innen und anderen Berufsgruppen, mit denen Betroffene zu tun haben können. Schon seit der Gründung der Selbsthilfegruppe gibt es einen betreuenden Facharzt, der den Eltern mit seinem Wissen zur Seite steht.

Die Probleme, die sich durch die Erkrankung ergeben, sind bei jungen Patientinnen und Patienten oft ganz anders als bei erwachsenen. Das war einer der

Gründe, weshalb Eva und Matthäus Holzer die Selbsthilfegruppe speziell für epilepsiekranke Kinder gegründet haben. „Viele betroffene Kinder leiden auch unter zahlreichen Begleiterkrankungen, haben Defizite beim Lernen oder feinmotorische Probleme. Da ist es oft wichtig, mit der Schule Kontakt aufzunehmen, den Eltern und auch den Mitschülern die Problematik zu erklären“, sagt Eva Holzer, die das auch für ihren eigenen Sohn getan und damit erreicht hat, dass der Bub heute bestens in die Klasse integriert ist.

Zusammen sind wir weniger allein

Aufklärung, Aufklärung und noch einmal Aufklärung ist für die Selbsthilfegruppenleiterin denn auch eine der wichtigsten Herausforderungen: „Wir möchten erreichen, dass die Krankheit Epilepsie endlich auch als so ‚normal‘ gesehen wird, wie etwa Asthma oder Diabetes. Noch ist das allerdings ein steiniger Weg, aber wir bleiben dran, wir geben nicht auf, und eines unserer wichtigsten Instrumente dabei ist der feste Zusammenhalt in der Selbsthilfegruppe.“

Ein vom Fonds Gesundes Österreich unterstütztes Projekt motiviert junge Fans der Bundesliga-Klubs SK Rapid und FK Austria Wien zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.



Zeig dem Alk die Gelbe Karte

SUCHTPRÄVENTION FÜR FUSSBALLFANS

Wie kann das Thema Alkohol-suchtprävention jugendlichen Fußballfans vermittelt werden? Mit dieser Frage setzt sich ein vom Fonds Gesundes Österreich unterstütztes und vom Institut für Suchtprävention (ISP) der Sucht- und Drogenkoordination Wien durchgeführtes Projekt auseinander. Es verfolgt den Ansatz, zunächst Aufmerksamkeit für das Thema zu schaffen, dann das Bewusstsein für den eigenen Umgang mit Alkohol – und mögliche Probleme, die daraus resultieren können, zu erhöhen und schließlich bei Bedarf den Anstoß zu nachhaltigen Veränderungen des Verhaltens zu geben.

Unter dem Titel „VOLLFAN statt voll fett“ und mit Slogans wie „Zeig dem Alk die Gelbe Karte“

oder „Lieber Torrausch statt Vollrausch“ wurde deshalb schon im Vorjahr eine Kampagne vor und in den Stadien der Bundesliga-Klubs FK Austria Wien und SK Rapid gestartet, um Jugendliche und junge Erwachsene zu verantwortungsvollem Umgang mit Alkohol zu motivieren. Diese wurde heuer im April fortgesetzt.

Gaberln mit der „Rauschbrille“

Um das Bewusstsein der Jugendlichen für die Wirkungen von Alkohol zu erhöhen, können diese bei ausgewählten Heimspielen der beiden Fußballvereine auch einen vor deren Spielstätten angelegten „Parcours“ bewältigen. Dazu gehört unter anderem zu gaberln oder in Minutoren zu schießen – erst ohne und dann mit einer „Rauschbrille“. Diese Spezialbrillen simulieren die Wirkung von 0,8 oder

1,3 Promille Alkohol im Blut und bewirken eine verzögerte Reaktion, eingeschränkte Rundumsicht oder Doppelsehen. „Mopedsimulatoren“ machen über einen Bildschirm verschiedene Fahr- und Risikosituationen im Straßenverkehr erfahrbar. Auch dies kann mit und ohne Rauschbrille erprobt werden. Schließlich sind auch vom ISP geschulte VOLLFAN-Peers im Einsatz, um junge Fans auf das Thema Alkohol anzusprechen. Gleichaltrige vermitteln so auf Augenhöhe und in der altersüblichen Sprache, dass es am Fußballplatz cool ist, weniger zu trinken. „Im Sport und speziell auch im Fußball, geht es um Fitness, Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit. Das Fußballstadion ist deshalb ein gutes Umfeld, um Jugendliche und junge Erwachsene im Bezug auf die nachteiligen Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum anzu-

sprechen“, betont der Wiener Drogenkoordinator *Michael Dressel*. Am 19. Juni wurde das Projekt mit dem Österreichischen Kommunikationspreis 2012 der Österreichische Akademie für Präventivmedizin und Gesundheitskommunikation (ÖAPG), Klosterneuburg, in der Kategorie „Gesunder Start ins Leben“ ausgezeichnet.



Der Wiener Drogenkoordinator **Michael Dressel**: „Das Fußballstadion ist ein gutes Umfeld für Alkoholsuchtprävention.“

Mehr Wohlbefinden im Unterricht

AKS VORARLBERG

Bewegung, gesunde Ernährung und psychosoziale Gesundheit soll das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Kids... vital“ oder kurz „KiVi“ an Vorarlberger Volksschulen bringen. 104 der insgesamt 166 Vorarlberger Volksschulen machen bei der Initiative mit, die im Herbst 2011 begonnen wurde und bis Sommer 2014 dauern soll. „Über 8.600 Kinder sowie mehr als 520 Lehrpersonen werden so erreicht“, sagt die Projektleiterin *Angelika Stöckler* von der aks Gesundheitsvorsorge Vorarlberg. Durch Handbücher erhalten die Lehrkräfte viele Anregungen, wie sie täglich kleine „Inseln“ für mehr Wohlbefinden in den Unterricht einbauen können.



Fotos: aks

Zum Beispiel durch Bewegungsübungen, Atemtraining zur Entspannung oder eine „Ohrenmassage“ zur Aktivierung der Kinder. Im Bereich Ernährung wird unter anderem vorgeschlagen, mit den Kindern Obstspießchen anzufertigen. „Was in der Schule gemeinsam zubereitet wird, essen alle Kinder gern“, weiß Stöckler. Die „KiVi-Arbeitshefte“ für die Kinder enthalten auch Übungen, die sie gemeinsam mit den Eltern durchführen können und sollen. Das soll dazu beitragen, dass die Inhalte des Projektes zuhause ebenfalls berücksichtigt werden. Die Lehrkräfte können auf Basis dieser Unterlagen auch Hausaufgaben zu den Themen Bewegung oder Ernährung aufgeben – und so Abwechslung in den Schulalltag bringen. Welche Inhalte des Projektes von den Schüler/innen und Lehrkräften am besten angenommen werden und wie gut der Transfer in die Familien funktioniert, soll die Evaluation des ersten Projektjahres zeigen. Die Ergebnisse, die in den kommenden Wochen vorliegen werden, dienen der Weiterentwicklung des Projektes.

Obstspießchen schmecken allen Kindern gut – vor allem dann, wenn sie selbst angefertigt wurden, wie beim Projekt KiVi



Mit der Gesundheits-Bim on tour

WIENER
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

In Wien konnte im Mai zwei Wochen lang kostenlos eine Fahrt mit der „Gesundheits-Bim“ der Wiener Gesundheitsförderung unternommen werden. In einem eigens gestalteten Sonderzug der Wiener Linien bekamen die Fahrgäste hilfreiche Alltagstipps rund um die Themen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Bei den kostenlosen Aktivstationen direkt in der Straßenbahn konnten sie selbst ausprobieren, dass der Weg zum persönlichen Wohlbefinden und zu einem gesunden Leben Spaß machen kann. Für die Wiener Gesundheitsstadträtin *Sonja Wehsely* „ein idealer Einstieg in Richtung

Gesundheit. Die Wienerinnen und Wiener können notwendige Wege mit dem ersten Schritt zu einem gesunden Leben verbinden.“ So wurden speziell entwickelte Gleichgewichtsübungen während der Fahrt oder der Zusammenbau der eigenen Ernährungspyramide angeboten, ebenso wie kostenlose Blutdruckmessungen und Biofeedback-Auswertungen. Wer seine „Gesundheits-Fahrkarte“ ausgefüllt abgab, sicherte sich außerdem die Chance auf den Gewinn einer Jahreskarte der Wiener Linien. Als besonderes Zuckerl wurde den Fahrgästen im Montag-Früh-Verkehr gemeinsam mit der Bäckerei Ströck ein gesundes Frühstück angeboten. Auch sonst gab es während der Fahrten kleine gesundheitsförderliche Preise zu gewinnen: am Quizrad der Wiener Gesundheitsförderung.



Foto: Wiener Gesundheitsförderung

Für einen selbstbewussten Umgang mit Sexualität

PGA OBERÖSTERREICH

Fragen rund um Liebe und Sex spielen für Teenager in den Jahren der Pubertät eine zentrale Rolle. Damit Jugendliche in allen Regionen des Landes kompetente Antworten erhalten können, hat das Land Oberösterreich den Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) beauftragt, den „Lovetourbus“ zu betreiben. Er kann von Schulen, Jugendzentren und anderen Einrichtungen für Heranwachsende gebucht werden. Vor Ort widmen sich dann Sexualpädagog/innen im Bus einer kleinen Gruppe Jugendlicher im Alter zwischen 13 und 16 Jahren. Individuell und nach Wunsch auch anonym werden all ihre Fragen beantwortet. Dabei wird speziell darauf geachtet, die Informationen in einer altersgerechten, zeitgemäßen und wert-

schätzenden Form zu vermitteln. Ziel des Projekts ist unter anderem, Teenagerschwangerschaften zu vermeiden und einen selbstbewussten Umgang mit der eigenen Sexualität zu ermöglichen. Dadurch sollen im Sinne der Gesundheitsförderung auch die Selbstbestimmtheit sowie die Lebens- und Sozialkompetenz der Jugendlichen erhöht werden.

Das wissen Oberösterreichs Jugendliche zu schätzen. Laut der Evaluation, also der systematischen wissenschaftlichen Auswertung des Projektes, sagen 96 Prozent von ihnen, dass sie von ihrem Besuch im Lovetourbus profitiert haben. Bis Jahresende ist der Bus bereits ausgebucht. Ab Anfang 2013 sind jedoch wieder Terminvereinbarungen möglich. Kontaktinformationen und weitere Details sind über das Internet abrufbar, unter: www.lovetour.at



Der „Lovetourbus“ fährt in alle Regionen Oberösterreichs.



Fotos: PGA

Im Bus geben Expert/innen Jugendlichen **kompetente Antworten** auf alle Fragen **zum Thema Sexualität**.

Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

NIEDERÖSTERREICH „TUT GUT!“

Im Durchschnitt geht jede und jeder Einzelne 3.000 Schritte pro Tag. Zu wenig, um Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen, betonen die Betreiber/innen der Kampagne „Los geht's, jeder Schritt tut gut!“ im Rahmen der Initiative „Tut gut!“ in Niederösterreich. Deshalb sollen die Menschen angeregt werden, ihrer Gesundheit zuliebe 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Das kann durch mehr Zu-Fuß-Gehen im Alltag erreicht werden, aber auch durch andere Bewegungsformen wie Gartenarbeit, Radfahren oder Tanzen. Dank einer „Bewegungsdrehscheibe“, die im Rahmen der Kampagne entwickelt wurde, können diese Aktivitäten „umgerechnet“ und dem täglichen Gesamtkonto an Schritten hinzugefügt werden.

Ende April wurde am Gelände der Gartenausstellung in Tulln ein „Aktivtag“ veranstaltet, bei dem Landeshauptmann-Stellvertreter *Wolfgang Sobotka* die Inhalte der Gesundheitsinitiative vorstellte. Zudem gab es unter

anderem eine „Bewegungsshow“ der Schülerinnen und Schüler der Dr. Theodor Körner Sportmittelschule St. Pölten zu sehen, für Kinder wurde ein „Mitmachtheater“ angeboten und eine Kletterwand konnte erprobt werden. Außerdem wurde ein „Schrittweg“ am Gelände der Garten Tulln eröffnet. „Über 40 Gesunde Gemeinden in Niederösterreich

haben bereits derartige gut befestigte, einfach zu bewältigende Rundwege in zentraler Lage angelegt“, freut sich *Edith Bulant-Woldak*, die Leiterin der Initiative „Tut gut!“. Diese Wege sind zwischen 1.000 und 10.000 Schritten lang, das entspricht etwa 800 Metern bis 8 Kilometern. Weitere Informationen sind auf www.noetutgut.at zu finden.



Foto: NÖ „Tut gut!“

Niederösterreichs Landeshauptmann-Stellvertreter **Wolfgang Sobotka** präsentierte die Kampagne: „Los geht's, jeder Schritt tut gut!“

Zähne Zeigen

Bei einem Projekt in der Steiermark werden Menschen aus 15 Nationen zu Mentor/innen für Zahngesundheit ausgebildet. Sie sollen Kinder und Eltern mit Migrationshintergrund in ihrer Muttersprache über „gesunde Zähne“ informieren. **Text:** Dietmar Schobel



Menschen mit Zuwanderungshintergrund und sozial Benachteiligten soll durch das Projekt in der Steiermark zu gesünderen Zähnen verholfen werden.

Mit großen Modellen wird die richtige Zahnpflichtechnik vorgeführt: hier im Bild von der Zahngesundheitsmentorin Suha Marouf. Die gelernte EDV-Technikerin aus Palästina gibt Informationen auf arabisch und deutsch weiter.



Die Zahngesundheitserziehung ist ein Beispiel für erfolgreiche Prävention in Österreich. Das gilt auch in der Steiermark, wo 98 Prozent der Kindergärten und Volksschulen mit 66.000 Kindern von den Zahngesundheitserzieher/innen der Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis besucht werden. So können schon die Kleinsten in Theorie und Praxis alles über gesunde Zähne lernen. Das erfreuliche Resultat: Laut der Zahnstatuserhebung des Österreichischen Bundestinstitutes für Gesundheit (ÖBIG) aus dem Jahr 2006 sind in der Steiermark 62 Prozent der Sechsjährigen kariesfrei. Das ist der zweitbeste Wert aller Bundesländer. „Wir wissen aber auch, dass zwanzig Prozent der Kinder achtzig Prozent der Kariesflächen

aufweisen. Der Großteil davon stammt aus bildungsfernen Familien oder aus solchen mit Zuwanderungshintergrund“, sagt *Guðrun Schlemmer* von Styria vitalis, die Leiterin des Projektes „Zähne.Zeigen“.

Von Migrant/innen für Migrant/innen

Das von Styria vitalis initiierte Projekt soll das ändern. Das Konzept: Menschen aus verschiedensten Ländern und mit unterschiedlichsten Muttersprachen werden zu Mentor/innen für Zahngesundheit ausgebildet. Sie sollen Migrant/innen und sozial benachteiligten Menschen das Thema gesunde Zähne nahebringen. Das geschieht bei der im Jänner 2010 begonnenen Initiative, die bis Dezember 2013 laufen

soll, vorerst in den steirischen Bezirken Bruck an der Mur und Feldbach sowie in Graz, mit Schwerpunkt auf den Stadtteilen Lend und Eggenberg. „Zunächst wurde erhoben, welche Institutionen in den Projektregionen sich bereits in der Arbeit für Migrant/innen engagieren“, berichtet Schlemmer. Über diese Einrichtungen wurde dann nach Menschen mit Migrationshintergrund gesucht, die gut Deutsch können und sich zu Mentor/innen für Zahngesundheit ausbilden lassen wollen. In Graz und Bruck an der Mur fanden bereits drei entsprechende Lehrgänge statt. 22 Menschen aus 15 Nationen, die insgesamt 16 Sprachen beherrschen, haben daran teilgenommen. Aktuell wird gerade der Lehrgang mit Teilnehmer/innen aus dem Bezirk Feldbach abgehalten.

Qualifizierung mit Abschlussprüfung

Auf dem Lehrplan der dreiteiligen Basisqualifizierung stehen Zahngesundheit, gesunde Ernährung sowie Pädagogik und Didaktik. Letzteres beinhaltet unter anderem, in welcher Form Eltern am besten angesprochen und für das Thema Zahngesundheit interessiert werden können. „Zum Lehrgang gibt es ein Skriptum und ein Lehrbuch, und er ist mit einer Prüfung abzuschließen“, erklärt Schlemmer.

Die Aufgabe der geprüften Zahngesundheitsmentor/innen ist es dann, Einrichtungen aufzusuchen, die von Migrant/innen frequentiert werden, und werdende Eltern oder Eltern von Kleinkindern im Alter von null bis vier Jahren für Zahngesundheit zu interessieren – zum Beispiel in Elternberatungsstellen oder in den Wartezimmern von Kinderärzt/innen. Damit es leichter fällt, Kontakt aufzunehmen, haben die Mentor/innen Handpuppen und Memorykarten für die Kinder dabei. Mit großen Modellen eines Gebisses und einer Zahnbürste kann die richtige Zahnputztechnik vorgeführt werden. Die Mentor/innen können und sollen auch selbst Termine organisieren – zum Beispiel Vortragsabende in Religionsgemeinschaften oder Vereinen, denen viele Migrant/innen angehören. Einmal im Monat wird von Styria vitalis ein Vernetzungstreffen abgehalten, bei dem die Zahngesundheitsmentor/innen ihre Praxiserfahrungen austauschen und sich weiterbilden können.

Gesundheit der Mentor/innen wird gestärkt

„Wir bezahlen die Mentor/innen stundenweise inklusive Vor- und Nachbereitung. Sie müssen dokumentieren, wann und wo sie im Einsatz waren und wie viele Eltern und Kinder dabei erreicht wurden“, sagt Schlemmer. Das Projekt sorgt nicht nur dafür, dass Zahngesundheit in Communities von Migrant/innen zum Thema werde, sondern stelle zudem für die Mentor/innen selbst Gesundheitsförderung dar: „Es erhöht ihr Ansehen in ihrer Gemeinschaft und ermöglicht ih-



Teilnehmer/innen der dreiteiligen Basisqualifizierung für Zahngesundheitsmentor/innen mit ihren Abschlusszeugnissen

(als vierte von links hinten im Bild: Styria vitalis-Geschäftsführerin Karin Reis-Klingspiegl; in der Mitte: Zahnarzt Laurenz Maresch; vierte von rechts: Ines Krenn von Styria vitalis).

nen, neue Potenziale zu verwirklichen.“ Das mag auch für *Raisa Reschidowa* (44) aus Tschetschenien gelten. Die allein erziehende Mutter von vier Kindern ist als Zahngesundheitsmentorin im Einsatz. In der Marienambulanz in Graz, wo Menschen ohne Krankenversicherung gesundheitlich versorgt werden, führt sie Einzelberatungen durch. An jedem letzten Sonntag im Monat informiert Reschidowa eine Gruppe tschetschenischer Frauen in einer Moschee in der steirischen Landeshauptstadt über Zahngesundheit und gesunde Ernährung. Nicht zuletzt hat sie auch in ihrer Nachbarschaft schon eine Gruppe von Migrant/innen aus der Türkei, Ägypten, der Slowakei und Bosnien zum Thema Zahngesundheit beraten.

„Mit Menschen zu arbeiten und anderen etwas weitergeben zu können, macht mir Freude“, sagt Reschidowa über ihre neue Tätigkeit. Der Bedarf sei vorhanden, meint die Projektleiterin Gudrun Schlemmer. „Wir haben auch schon zu hören bekommen: ‚In unserer Familie hatten immer schon alle schlechte Zähne, daran lässt sich nichts ändern‘, oder: ‚Zucker ist gesund und wichtig‘“, erzählt sie und ergänzt: „Ich bin mir sicher, dass unsere Initiative bei den richtigen Menschen ankommt und tatsächlich zu mehr Zahngesundheit beitragen kann.“ Bis Mai 2012, also etwa zur Halbzeit des Projektes, wurden in 210 Einsätzen bereits mehr als 1.100 Eltern und rund 1.400 Kinder erreicht.



Raisa Reschidowa aus Tschetschenien ist als Zahngesundheitsmentorin im Einsatz: „Mit Menschen zu arbeiten und anderen etwas weitergeben zu können, macht mir Freude.“

Gudrun Schlemmer von Styria vitalis, Leiterin des Projekts „Zähne. Zeigen“: „Ich bin mir sicher, dass unsere Initiative bei den richtigen Menschen ankommt und tatsächlich zu mehr Zahngesundheit beitragen kann.“



INFO & KONTAKT

Projektleiterin: Gudrun Schlemmer
Tel. 0316/82 20 94 – 14
gudrun.schlemmer@styriavitalis.at

Zuständige FGÖ-Gesundheitsreferentin:
Petra Gajar
Tel. 01/895 04 00-12
petra.gajar@goeg.at

Kooperationen mit: Magistrat der Stadt Graz, Zahnambulatorium der Steirischen Gebietskrankenkasse und zahlreichen weiteren Kooperationspartnern



Projektleiterin Karin Lobner: „Auf ihre Gesundheit wollen männliche Lehrlinge laut eigenen Aussagen erst achten, wenn sie bereits Probleme haben.“

Ja, wir haben die Herausforderung gesucht. Wir wussten aus unserer bisherigen Erfahrung, dass männliche Lehrlinge einerseits wirklich überhaupt nicht an Ernährungs- und Kochfragen interessiert sind, und andererseits auch jene Bevölkerungsgruppe darstellen, die die meisten Probleme mit Übergewicht hat. Aber wir haben einen Ansatz gesucht, das Thema so zu verpacken, dass sie es annehmen können“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin, Psychotherapeutin und Leiterin des Projekts „pro-gramm Lehrlinge“, Karin Lobner.

Was Sache ist

Das scheint gelungen, denn das Projekt, das von Juni 2010 bis Dezember 2011 lief, erreichte rund 300 Schüler in den Berufsschulen Hollabrunn, Neunkirchen und Pöchlarn und hat bei die-

Messerscharfe Kochshow

Wie bringt man männliche Jugendliche dazu, sich lustbetont mit gesunder Ernährung und Kochen auseinanderzusetzen? Der Verein „pro-gramm“ hat sich dieser Herausforderung angenommen. **Text:** Gabriele Vasak

ser Zielgruppe einiges bewegt. Doch zunächst zum Beginn: In Fokusgruppen ging es erst einmal nur um Einstellungen und Meinungen zu den Themen Ernährung, Kochen und Gesundheit. Dabei konnten die Projektbetreiber/innen erfahren, was bei den Jugendlichen Sache ist. Lobner: „Der Gesundheitsförderungsgedanke ist bei diesen jungen Menschen einfach noch nicht angekommen. Sie wollen essen und trinken, was ihnen schmeckt, und das ist fastfood-, fleisch- und wurstlastig. Auf ihre Gesundheit wollen männliche Lehrlinge laut eigenen Aussagen erst dann achten, wenn sie bereits Probleme haben.“

Ans „Eingemachte“

Vor diesem Hintergrund entschieden sich Karin Lobner und ihr Team für die Umsetzungsphase des Projektes, die Jugendlichen wirklich ganz lustbetont mit dem Thema umgehen zu lassen und ihnen in erster Linie Basiskochkenntnisse und die Freude am selber Kochen zu vermitteln. Das Projekt wurde für und durch die Lehrlinge in „messerSCHARF – Das Kochprojekt“ umgetauft, und so ging es also ans „Eingemachte“: An vier Tagen wurde eine Karottenschälstaffel veranstaltet, ein Kräuterquiz durchgeführt, eine Verkostung von verschiedenen stillen Mineralwässern und Cola versus Cola light abgehalten, eine gemeinsame Reispfanne gekocht, die Preise von selbst fabrizierten Potatoe Wedges mit Hühnerfleisch mit jenen des käuflichen Konkurrenzprodukts in Fastfood-Ketten verglichen und – als eines der



Highlights – gemeinsam Pizza gebacken. Karin Lobner: „Die Pizzas haben wir in den Farben der Landesflaggen wichtiger Fußballnationen gelegt und die ganze Sache mit einem kleinen Wettbewerb verbunden.“

Erfolgreiches Projekt

Dass dieses Konzept griff, meint auch der Direktor der Berufsschule Hollabrunn, Franz Höfinger, der bei der vierten Einheit, in der die Schüler eine „Messerscharfe Kochshow“ veranstalteten, als Jurymitglied fungierte: „Dabei bereiteten die Jugendlichen in Gruppen aus unterschiedlich gefüllten Lebensmittelkörben teilweise äußerst originelle Speisen zu. Ich würde sagen, sie waren mit Leib und Seele beim gesamten Projekt dabei, und auf Nachfragen habe ich erfahren, dass einige von ihnen jetzt auch zu Hause ab und zu selbst kochen.“

So fiel denn auch die Evaluation des Projekts gut aus. Karin Lobner: „Eine Veränderung des Essverhaltens konnten wir zwar nicht messen, und dazu war der Projektzeitraum auch zu kurz, aber wir bekamen wirklich tolles Feedback. Die Jugendlichen wünschten sich eine Wiederholung, es hat ihnen echt Spaß gemacht, und die Lust am Kochen wurde sicher gefördert.“

INFO & KONTAKT

pro-gramm – Verein für interdisziplinäre Gesundheitsprojekte

Projektleiterin: Karin Lobner
Tel. 0676/550 18 28
karin.lobner@gefuehlskueche.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Petra Gajar
Tel. 01/895 0 4 00-12
petra.gajar@goeg.at

Kooperationen mit:

Wirtschaftskammer NÖ, Arbeiterkammer NÖ,
Niederösterreichischer Landesschulrat, LBS Hollabrunn,
LBS Pöchlarn, LBS Neunkirchen

Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Magazin Gesundes Österreich

Unsere Zeitschrift informiert über Menschen, Know-how und Praxisprojekte aus dem Bereich der Gesundheitsförderung in Österreich und international. Sie erscheint viermal im Jahr.

ERNÄHRUNGS-HOTLINE

des Fonds Gesundes Österreich
in Kooperation mit dem VKI

0810-810 227

Mo bis Fr 9.00-15.00 Uhr (max. 10 Cent/Minute)



Alles zu den Themen **Bewegung, Ernährung, Seelische Gesundheit, Älter werden, aktiv bleiben** sowie **Gesunde Klein- und Mittelbetriebe** mit wertvollen Tipps und Adressen.

Das Magazin Gesundes Österreich und alle anderen Publikationen können Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich bestellen, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.

Jetzt bestellen! Einfach per Post an: Fonds Gesundes Österreich, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, direkt am Telefon unter: 01/895 04 00, flott per Fax an: 01/895 04 00-20, bequem per E-Mail an: fgoe@goeg.at oder gleich online unter www.fgoe.org im Bereich „Presse, Publikationen“



Fonds Gesundes
Österreich



Sabine Maurer vom Verein Sprungbrett: „Mädchen und Burschen haben unterschiedliche Bedürfnisse und können diese ganz anders artikulieren, wenn sie unter sich sind.“

Mädchengesundheit inspiriert

Ganzheitlicher Ansatz, begeisterte Partner/innen und motivierte Schüler/innen: Vom Projekt „Mädchengesundheit inspiriert“ oder kurz „MÄGI“ an der Gesamtschule Kinkplatz in Wien haben auch die Burschen und Lehrkräfte profitiert. Text: Sabine Fisch

In den Wiener Verein Sprungbrett kommen Mädchen in erster Linie zur Berufsberatung. Nicht selten verbergen sich dahinter allerdings ganz andere Fragen: „Sehr häufig kommen Themen wie Sexualität und Verhütung, Körperbild und Schönheit oder auch Mobbing in der Schule zur Sprache“, berichtet *Sabine Maurer*, die seit 15 Jahren für den Verein tätig ist. Um sich intensiver mit diesen gesundheitsbezogenen Fragen auseinandersetzen und mehr tun zu können, als Beratungen im Verein anzubieten, hat dieser ein zweijähriges Gesundheitsprojekt an einer Wiener Schule kreiert. Es heißt: „MÄGI – Mädchengesundheit inspiriert“. Das Projekt wurde vor allem für Mädchen konzipiert, es wendet sich aber indirekt auch an Burschen, Lehrkräfte und alle anderen Personen an der Schule.

„Als Partner konnten wir die Wiener Gesundheitsförderung, sowie den Fonds Gesundes Österreich gewinnen“, berichtet Maurer über die Anfänge des Projektes, für dessen Umsetzung eine Schule ausgewählt worden sei, für die das Thema Gesundheit mehr bedeute als „ein gesundes Weckerl im Schulbuffet“ anzubieten, wie die Sozialarbeiterin pointiert formuliert. MÄGI wird an der Gesamtschule Kinkplatz durchgeführt, die schon seit mehreren Jahren dem Wiener Netzwerk gesundheitsfördernde Schulen angehört.

Die Jugendlichen wählten selbst die Themen aus

Wesentlich dabei: Es wurde nichts „für“ die Kinder und Jugendlichen gemacht. Vielmehr startete das Projekt mit 16 Workshops zur Themenfindung, in denen die Schülerinnen und Schüler selbst erarbeiteten, welche Inhalte mit Gesundheitsbezug sie am meisten interessieren. „Die Workshops fanden nach Geschlechtern getrennt statt“, betont Sabine Maurer: „Gendergerechte Pädagogik ist uns ein wichtiges Anliegen.“ Aus einer Vielzahl von Vorschlägen wurden letztlich vier große Themenblöcke von den Schülerinnen und Schülern erarbeitet: „Räumliche Veränderungen“, „Körper/Schönheit“,

„Sexualität“ sowie „Klassengemeinschaft, Mobbing, Gewalt“. Auch die Umsetzung der einzelnen Themenblöcke in einer Reihe von weiteren Arbeitskreisen erfolgte zum größten Teil in Gruppen nur für Mädchen und in solchen nur für Burschen. „Mädchen und Burschen haben unterschiedliche Bedürfnisse, die sie, wenn sie unter sich sind, auch ganz anders artikulieren können, als in gemischten Gruppen“, ist Maurer überzeugt.

„Gemeinsam sind wir Klasse!“

Ein Schuljahr lang wurden verschiedene Veranstaltungen mit gesundheitsförderlichen Inhalten mit den Schüler/innen und den Lehrkräften



In Workshops erarbeiteten die Schülerinnen und Schüler selbst, welche Inhalte mit Gesundheitsbezug sie am meisten interessieren.



der Gesamtschule Kinkplatz durchgeführt. Mit Erfolg. So konnte eine Klasse, in der es Probleme mit der Gemeinschaft und Mobbingvorwürfe gab, in der eigens für sie konzipierten Workshopreihe „Gemeinsam sind wir Klasse!“ neue Formen des Umgangs miteinander erarbeiten. Im Projekt „Räumliche Veränderungen“ wurden Schulräume mit bunten Eierkartons als Lärmschutz gedämmt und Rückzugsecken für die Mädchen gestaltet.

Auch die Direktorin der Schule, *Eva Postmann* ist von MÄGI begeistert: „Die Schüler/innen und Lehrer/innen haben gemeinsam das Projekt engagiert umgesetzt“, erzählt sie im Interview mit „Gesundes Österreich“ und berichtet, welches die erstaunlichste Erkenntnis war, zu der das Team der Schule Kinkplatz gekommen sei. „Es macht bei bestimmten Themen, wie etwa Gewaltprävention oder Sexualität, sehr viel Sinn, die Geschlechter zu trennen“, sagt

die Schulleiterin. Das Ergebnis: Auch in Zukunft werden bestimmte Schulveranstaltungen jeweils gesondert für Mädchen und Burschen durchgeführt werden.

Abschlussfest und Weiterbildung

Mit dem Schuljahr 2011/2012 wurde MÄGI vorerst beendet. Zuvor haben die Schülerinnen und Schüler und die Lehrkräfte der Kooperativen Ganztagsmittelschule Kinkplatz das erfolgreiche Projekt jedoch gemeinsam mit dem MÄGI-Team noch gebührend gefeiert. Mitte Juni wurde ein „MÄGI-Schulabschlussfest“ veranstaltet. Das bedeutet jedoch nicht, dass ein Schlussstrich unter die Gesundheitsinitiative gezogen worden wäre. Im Herbst werden sich die Lehrkräfte an der Schule im Sinne der Nachhaltigkeit zu Gesundheitsthemen weiterbilden, eine Mappe mit erfolgreichen Methoden zur Umsetzung von Gesundheitsförderung wird erstellt und über

eine MÄGI-Internetseite sollen Lehrerinnen und Lehrer auch nach dem Projekt leicht Zugang zu gesundheitsrelevanten Themen und Kooperationspartner/innen finden.

INFO & KONTAKT

Verein Sprungbrett

Projektleiterin:
Sabine Maurer
Tel. 0660/789 45 00
sabine.maurer@sprungbrett.or.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Petra Gajar
Tel. 01/895 04 00-12
petra.gajar@goeg.at

Kooperationen mit: Wiener Gesundheitsförderung, Wiener Netzwerk Gesunde Schulen, F.E.M., M.E.N., Verein Poika zur Förderung von gendersensibler Bubenarbeit in Erziehung und Unterricht



**Projektleiter
Karl-Heinz Marent:**
„Viele der in Vorarlberg
bereits vorhandenen
Gesundheitsangebote
für Teenager sind nicht
jugendgerecht
gestaltet.“

Alls im grüana

*Was verstehen Jugendliche unter „Gesundheit“.
Und: „Wie jugendgerecht sind die Gesundheitsangebote,
die Vorarlberger Gemeinden Teenagern machen?
Ein Projekt im „Ländle“ gibt Antworten. Text: Dietmar Schobel*

Unter dem Motto „Jugend trifft Gesundheit“ befasst sich ein umfassendes Forschungs- und Praxisprojekt in Vorarlberg mit zwei zentralen Fragen: Was bedeutet „Gesundheit“ für Jugendliche? Und: Wie jugendgerecht sind die bestehenden Gesundheitsangebote für Teenager in den Vorarlberger Gemeinden?

Der Projektleiter *Karl-Heinz Marent* kennt die Antworten: „Der Begriff Gesundheit steht für Jugendliche für etwas von der Gesellschaft Vorgebe-

nes, für Zwang und Verzicht“, sagt der Psychologe, Betriebswirt und Coach. Wer Jugendliche mit Themen der Gesundheitsförderung ansprechen wolle, müsse deshalb den positiv besetzten Begriff des „Wohlfühlens“ verwenden und diesen in einen Zusammenhang zu den Lebenswelten der Jugendlichen setzen.

Angebote zu wenig bekannt

Was konnte im Bezug auf die in Vorarlbergs Gemeinden für Jugendliche

bereits vorhandenen Angebote für Prävention und Gesundheitsförderung festgestellt werden? „Fast alles, was für Jugendliche notwendig sein könnte, ist in den Vorarlberger Gemeinden bereits vorhanden“, sagt Marent: „Doch etliche dieser Gesundheitsdienste sind den Jugendlichen nicht bekannt, sie sind nicht jugendgerecht gestaltet oder nicht niederschwellig genug, dass sie auch genutzt würden.“ Ein Beispiel: So würden etwa die schulpsychologischen



Beratungsstellen von Jugendlichen nur selten genutzt, da niemand vor den Mitschüler/innen zugeben wollte, dass er die Hilfe eines Psychologen benötige. „In der offenen Jugendarbeit, also zum Beispiel in Jugendzentren, wäre die Hemmschwelle einen Psychologen in Anspruch zu nehmen hingegen viel niedriger“, meint der Projektleiter.

Wer Gesundheitsangebote für Teenager auch jugendgerecht gestalten will, muss laut den Erkenntnissen aus der Vorarlberger Initiative vor allem eines tun: Die Jugendlichen müssen von Beginn an mit einbezogen werden. Sie müssen mitreden, aber auch mitentscheiden können, was in welcher Form umgesetzt werden soll. „Viele der in den Gemeinden für die Jugendarbeit Verantwortlichen scheuen aber davor zurück, die Jugendlichen tatsächlich mitgestalten zu lassen. Sie befürchten, das könnte zu aufwändig werden“, meint Marent: „Doch dafür gibt es keinen Grund. Wer Jugendliche von Anfang an beteiligt, hat vielleicht zunächst etwas mehr Arbeit. Dafür wird das Projekt aber später besser funktionieren und auch besser angenommen werden.“

Jugendliche beteiligen

Größtmögliche Partizipation von Jugendlichen wurde auch bei der Initiative „Jugend trifft Gesundheit“ selbst in die Praxis umgesetzt, die im September 2010 begonnen wurde und im Dezember 2012 beendet werden soll. Zunächst wurde durch Gruppengespräche und die so genannte „Photo Voice Methode“ in sieben Workshops mit 50 Jugendlichen aus allen Regionen Vorarlbergs festgestellt, was diese unter „Gesundheit“, „Lebenswelt“ und „Wohlfühlen“ verstehen. Sie wurden gebeten, zu diesen Themen Fotos zu machen. Dann wurde gemeinsam besprochen, was die Jugendlichen in diesen Fotos sehen.

„Die Jugendlichen stellten ihre Lebenswelt nahezu ausschließlich über die Freunde und Freundinnen oder auch die Clique dar. Außerdem hat sich gezeigt, dass Rückzugsräume für

das Wohlbefinden von Jugendlichen besondere Bedeutung haben. Sie brauchen Orte, an denen sie in Ruhe gelassen werden und wo sie entspannen können“, sagt Marent. Für jüngere sei das oft noch das Kinderzimmer, für ältere Jugendliche das Jugendzentrum oder andere Orte, an denen sie Gleichaltrige treffen könnten, wie Sportplätze, Areale für Skater/innen oder Parks.

Alles im grünen Bereich?

Die ersten Ergebnisse des Projekts wurden in der „Jugendgesundheitsstudie Vorarlberg 2010/2011“ zusammengefasst, welche bei einer Fachtagung Mitte Mai 2011 in Dornbirn rund 100 Teilnehmer/innen aus der Jugendarbeit, dem Bildungsbereich, dem Gesundheitswesen, der Verwaltung und der Politik präsentiert wurde. Bei der Konferenz wurde auch der neue, von Jugendlichen ausgewählte Namen für die Gesundheitsinitiative vorgestellt. Er lautet: „Alls im grüana“. Zur Erklärung für alle Nicht-Vorarlberger: Das steht für die im Ländle unter Jugendlichen gängige Grußformel „Alles im grünen Bereich?“ oder auch: „Alles in Ordnung?“. Das Logo zum Projekt „Alls im grüana“ wurde ebenfalls von Teenagern gestaltet – mit professioneller Unterstützung durch ein Grafikbüro.

Damit nicht genug, wurde im Rahmen des Projektes auch die Qualität bestehender Gesundheitsangebote für Teenager bewertet. Dafür waren mehrere Jurys aus Jugendlichen und Anbieter/innen aus der Jugendarbeit verantwortlich. So sollten Best-Practice-Modelle bestimmt werden. Im Raum Bregenz hat unter 13 eingereichten Projekten zum Beispiel der Verein Amazone reüssiert. Durch das Projekt „Klipp und klar“ bietet er 12- bis 20-jährigen Mädchen Aufklärungsworkshops und Coachings, bei denen Programm und Inhalte speziell auf die teilnehmenden Jugendlichen abgestimmt werden.

Know-how-Transfer

„Durch das Projekt ‚Alls im grüana‘

haben wir Know-how erworben, was bei der Gestaltung von gesundheitsförderlichen Projekten für Jugendliche zu beachten ist und wie bereits bestehende Angebote verbessert werden können“, sagt Marent. Dieses Wissen kann und soll wiederum vor allem durch Jugendliche in die Praxis transferiert werden. Nicht weniger als 70 wurden im Rahmen des Projektes zu so genannten „Wohlfühlexpert/innen“ ausgebildet. Sie stehen als Ansprechpartner/innen für Jugendarbeiter/innen in den Gemeinden zur Verfügung und sollen auch Gleichaltrige beraten.

Auf zehn großen Events in Vorarlberg, wie etwa der Dornbirner Messe oder Konzerten wird deshalb ein ebenfalls von den Jugendlichen gestalteter Stand aufgestellt, an dem jugendliche „Wohlfühlexpert/innen“ anwesend sind. Sie sollen mit anderen Teenagern ins Gespräch kommen und können diese dann dank ihrer Ausbildung kompetent über die in Vorarlberg für Jugendliche vorhandenen Gesundheitsangebote beraten: Von Fußball und Basketball über Gruppentraining sozialer Kompetenzen bis zur Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern.

INFO & KONTAKT

Projektleiter:

Karl-Heinz Marent
Tel. 0664/122 07 02
karlheinz.marent@aon.at
www.sinnfabrik.eu

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Petra Gajar
Tel. 01/895 04 00-12
petra.gajar@goeg.at

Kooperationen mit: Invo (Service für Kinder- und Jugendbeteiligung), Aha Dornbirn (Tipps und Infos für junge Leute), Koje (Koordinationsbüro für offene Jugendarbeit), Amazone (Mädchenzentrum), Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research.

So planen Sie Gesundheitsprojekte für Jugendliche richtig

1 Von den Jugendlichen lernen

Grundsätzlich unterscheiden sich Gesundheitsprojekte für Jugendliche nicht von anderen. Auf die speziellen Anforderungen, Sichtweisen und vor allem Potenziale Ihrer jugendlichen Zielgruppe sollten Sie aber besonderes Augenmerk legen. Hören Sie zu und lernen Sie von den Jugendlichen. Gerade in der Vermittlung von Inhalten und Botschaften von Jugendlichen für Jugendliche liegt eine große Chance, um Gesundheitsförderung wirksam an den jungen Mann oder die junge Frau zu bringen. Trauen Sie sich neue Wege zu gehen und bieten Sie den Jugendlichen etwas Spannendes – beide Seiten werden profitieren.

2 Dort ansetzen, wo Gesundheit gestärkt werden kann

Laut der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO ist „Gesundheit“ umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Gesundheitsförderung bedeutet, einen Prozess zu beginnen, der allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen und sie dazu befähigen soll, ihre Ge-

Die Initiative „Jugend trifft Gesundheit“ in Vorarlberg hat festgestellt, wie Projekte zur Gesundheitsförderung jugendgerecht gestaltet werden können.

Lesen Sie im Folgenden die 10 besten Tipps.

sundheit zu verbessern. Ihr Projekt sollte deshalb dort ansetzen, wo Gesundheit gestärkt werden kann. Zielen Sie darauf ab, gesellschaftliche oder persönliche Veränderungsprozesse einzuleiten, um die Lebensverhältnisse oder auch das Gesundheitsverhalten der Jugendlichen langfristig positiv zu beeinflussen. Begeben Sie sich auf Augenhöhe mit den Jugendlichen und arbeiten Sie positiv verstärkend.

3 Eindeutige Ziele festlegen

Formulieren Sie eindeutig, was mit Ihrem Projekt bei wem bis wann erreicht werden soll. Richten Sie Ihre Planung nach diesen Zielen aus. Stellen Sie sich die Frage, welche Wirkungen ihr Projekt langfristig haben soll. Welche Effekte sollen auch nach dem Projektende bestehen bleiben? Fragen Sie Jugendliche bereits bei der Konzeption um Rat und Meinung. Damit stellen Sie sicher, nicht an Ihrer Zielgruppe vorbei zu planen.

4 Möglichkeiten für Partnerschaften und Kooperationen nutzen

Nutzen Sie die Chance zur fächerübergreifenden Zusammenarbeit mit Personen und Institutionen im regionalen Umfeld. Nutzen Sie auch bestehende Netzwerke und Angebote und stellen Sie Win-win-Situationen her. Damit binden Sie Ihr Projekt bedarfsgerecht in die bestehende Ange-

botslandschaft ein. Trauen Sie sich auch, neue Partnerschaften und Kooperationen einzugehen. Gerade der Bereich der Gesundheitsförderung von und mit Jugendlichen bietet viele Möglichkeiten dazu.

5 Die Zielgruppe genau festlegen

Legen Sie genau fest, an wen Sie sich mit Ihrem Projekt richten. Die Lebenswelten und der Orientierungsrahmen Jugendlicher sind so unterschiedlich, dass es nur selten sinnvoll ist, sich mit einem Projekt zur Gesundheitsförderung an „die Jugendlichen“ im Allgemeinen zu wenden. Berücksichtigen Sie insbesondere alters- und geschlechtsspezifische Merkmale. Ein erfolgreiches Projekt für 12- bis 13-jährige Jungs wird sich ganz erheblich von einem für 14- bis 15-jährige Mädchen unterscheiden müssen, selbst wenn es dasselbe zum Inhalt hat.

6 Die Jugendlichen von Beginn an beteiligen

Binden Sie die Zielgruppe von Beginn an mit ein. Gelungene Partizipation ist eines der Kernelemente für erfolgreiche Gesundheitsprojekte. Beteiligen Sie die Jugendlichen während aller Phasen des Projekts, von der Planung bis zur abschließenden Bewertung. Fragen Sie dabei nicht nur nach Meinungen. Lassen Sie die Jugendlichen auch über Inhalte entscheiden und diese umsetzen. Sie gewinnen im

GESUNDES AUFWACHSEN FÜR ALLE



Was ist in der Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Kinder, Jugendliche und deren Familien zu beachten? Der Band 17 der Reihe „Gesundheitsförderung konkret“ der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche

Aufklärung enthält dazu Anregungen und Handlungshinweise. Das 204 Seiten starke Sachbuch mit dem Titel „Gesundes Aufwachsen für alle!“ ist in elektronischer Form kostenlos im Internet verfügbar, unter www.bzga.de unter „Fachpublikationen“ im Bereich „Gesundheitsförderung KONKRET“.



doppelten Sinn: Ihr Projekt wird durch das Expertenwissen der Zielgruppe mit Sicherheit besser – und für die eingebundenen Jugendlichen ist der Partizipationsprozess an sich bereits Befähigung und Empowerment.

7 Die Fähigkeit der Jugendlichen stärken, positive Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen

Lassen Sie Jugendliche selbst entscheiden, was gut für sie ist. Reine Wissensvermittlung aus Sicht von Fachleuten ist nicht ausreichend. Fördern Sie aktive Teilhabe. Gestalten Sie Ihr Projekt so, dass sich Jugendliche neue Erfahrungen und Fähigkeiten selbst erschließen können. Stärken Sie die Gesundheitskompetenz Jugendlicher und damit deren Fähigkeit, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. „Empowerment“ setzt direkt an den Ressourcen der Jugendlichen an: Geben Sie nicht vor, was gut ist – versetzen Sie Ihre Zielgruppe in die Lage, selbst bestimmt entscheiden zu können und ihr Leben bewusst zu gestalten.

8 Einen niederschweligen Zugang ermöglichen

Jugendliche stehen nicht Schlange, um an Gesundheitsprojekten teilzu-

nehmen. Gerade weil die Entscheidungsfreiheit für Teenager eine sehr große Rolle spielt, sollten Sie sich oder auch Ihre Zielgruppe fragen, wie Sie den „ersten Schritt“ möglichst leicht gestalten können. Sorgen Sie dafür, dass die Jugendlichen einen niederschweligen Zugang zu dem Projekt haben. Ist Ihr Angebot direkt in der Lebenswelt der Jugendlichen platzierbar oder müssen die Jugendlichen zu Ihnen kommen? Können Jugendliche Ihr Angebot zeitlich stressfrei nutzen? Ist eine Teilnahme ohne Stigmatisierung möglich? Beziehen Sie die Sichtweise Ihrer Zielgruppe auf das Thema Gesundheit mit ein: Stellt ein Projekt zum Beispiel das Thema „Freund/innen treffen“ in den Mittelpunkt, dürfte es gerade älteren Jugendlichen leichter fallen, den Einstieg zu finden. Richten Sie das Angebot nach den finanziellen Möglichkeiten Ihrer Zielgruppe aus.

9 Jugendgerecht kommunizieren

Kommunizieren Sie Ihre Botschaft jugendgerecht – nach innen wie nach außen. Jugendliche haben ein eigenes Verständnis von „Gesundheit“. Der Begriff wird häufig mit Verzicht in Verbindung gebracht. Kommunizieren Sie eher mit dem Fokus „Wohlbe-

finden zu fördern“. Soll Ihr Angebot von Jugendlichen genutzt werden, muss es aus deren Sicht nützlich und sinnvoll erscheinen. Informelle Netzwerke, wie der Freundeskreis sowie die Offene Jugendarbeit, aber auch Jugendverbände sind für 16- bis 20-Jährige ein guter Kommunikationsweg. Für 14- bis 15-Jährige ist die Unterstützung von Gleichaltrigen, eventuell im Kontext mit Neuen Medien, Ziel führend. 12- bis 13-Jährige fühlen sich eher durch ausgewählte Vorbilder oder über die Familie angesprochen.

10 Die Qualität des Projektes laufend weiter entwickeln

Gute Projekte fallen nicht vom Himmel, sondern sind das Ergebnis eines systematischen laufenden Beobachtungs- und Lernprozesses. Fragen Sie sich regelmäßig, ob der Ablauf des Projektes einfacher gestaltet werden kann. Bewerten Sie regelmäßig die Ergebnisse: Erreichen Sie Ihre Projektziele? Wurde das Ausgangsproblem verringert? Holen Sie immer wieder das Feedback Jugendlicher zu deren Erfahrungen mit dem Projekt ein. Das trägt wesentlich zur Qualitätsentwicklung bei. So richten Sie Ihr Angebot fachgerecht am Bedarf aus und planen zielgruppenadäquat.

KURATORIUM	PROJEKTBEIRAT	GESCHÄFTSSTELLE
<p>Bundesminister für Gesundheit Alois Stöger, Vorsitzender des Kuratoriums</p> <p>Fredy Mayer, erster Stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums, Bundesministerium für Gesundheit</p> <p>Vizepräs.ⁱⁿ Mag.^a pharm. Dr.ⁱⁿ Christiane Körner, zweite Stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums, Österreichische Apothekerkammer</p> <p>Dr.ⁱⁿ Ulrike Braumüller, Verband der Versicherungsunternehmen Österreichs</p> <p>Vizebürgermeisterin Dr.ⁱⁿ Christiana Dolezal, Österreichischer Städtebund</p> <p>MR.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Silvia Janik, Bundesministerium für Finanzen</p> <p>Dr. Josef Kandlhofer, Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger</p> <p>Abg. z. Wr. Landtag</p> <p>Ingrid Korosec, Österreichischer Seniorenrat</p> <p>Manfred Lackner, Österreichischer Seniorenrat</p> <p>Vizepräs. Dr. Harald Mayer, Österreichische Ärztekammer</p> <p>Präsident Bürgermeister Helmut Mödlhammer, Österreichischer Gemeindebund</p> <p>SC Kurt Nekula, M.A., Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur</p> <p>SL Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Pamela Rendi-Wagner, MSc, Bundesministerium für Gesundheit</p> <p>Landesstatthalter Mag. Markus Wallner, Landeshauptleutekonferenz</p> <p>Stadträtin Mag.^a Sonja Wehsely, Konferenz der Gesundheitsreferentinnen und Gesundheitsreferenten der Länder</p>	<p>Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Freidl, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der Med. Universität Graz</p> <p>Martin Hefel, Leitung Marketing & Kommunikation (Fachhochschule Vorarlberg GmbH), Obmann des Vorarlberger Familienverbandes</p> <p>Univ.-Prof. Dr. Horst Noack, em. Vorstand des Institutes für Sozialmedizin an der Med. Universität Graz</p> <p>Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Anita Rieder, Curriculum Direktorin der med. Universität Wien, stellv. Vorstand des Instituts für Sozialmedizin der med. Universität Wien</p> <p>Ass.-Prof.ⁱⁿ, Dr.ⁱⁿ Petra Rust, Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien</p> <p>Mag. Günter Schagerl, ASKÖ – Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung</p> <p>a.o. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ phil. Beate Wimmer-Puchinger, Frauengesundheitsbeauftragte der Stadt Wien und Professorin am Institut für Psychologie der Universität Salzburg</p>	<p>Mag.^a Christa Peinhaupt, MBA, Leiterin des Geschäftsbereichs FGÖ</p> <p>Mag.^a Gudrun Braunegger-Kallinger</p> <p>Mag. Dr. Rainer Christ</p> <p>Mag.^a (FH) Marion Fichtinger</p> <p>Ing.ⁱⁿ Petra Gajar</p> <p>Mag.^a (FH) Barbara Glasner</p> <p>Bettina Grandits</p> <p>Mag.^a Rita Kichler</p> <p>Helga Klee</p> <p>Anna Krappinger, MA</p> <p>Susanne Messnig</p> <p>Mag. Markus Mikl</p> <p>Katharina Moore</p> <p>Gabriele Ordo</p> <p>Manuela Pirker, MA</p> <p>Mag.^a (FH) Sandra Ramhapp</p> <p>Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH</p> <p>Mag. Dr. Klaus Ropin</p> <p>Sandra Schneider</p> <p>Mag.^a (FH) Elisabeth Stohl</p> <p>Alexander Wallner</p> <p>Mag.^a Dr.ⁱⁿ Verena Zeuschner</p>

GESUNDHEIT FÜR ALLE

Als die bundesweite Kontakt- und Förderstelle für Gesundheitsförderung und Prävention wurde der Fonds Gesundes Österreich 1998 aus der Taufe gehoben. Und das auf der Basis eines eigenen Gesetzes – was auch international als vorbildlich gilt.

Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

- praxisorientierte und betriebliche sowie kommunale Projekte
- Fort- und Weiterbildung und Vernetzung sowie internationale Projekte.

Dazu kommen andere wichtige Aufgaben: Durch Information, Aufklärung und Öffentlichkeits-

arbeit wollen wir das Bewusstsein möglichst vieler Menschen für Gesundheitsförderung und Prävention erhöhen. Außerdem unterstützen wir bestimmte Aktivitäten im Bereich der Selbsthilfe. Für all das steht uns ein jährliches Budget von 7,25 Millionen Euro aus öffentlichen Mitteln zur Verfügung.

KONTAKTINFORMATIONEN

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien
T 01/895 04 00,
fgoe@goeg.at,
www.fgoe.org

→ AUG → SEPT → OKT → NOV → DEZ

ALLES WICHTIGE IM **AUGUST**

→ **13.-17.08.**

Celebrating diversity: The 8th World congress on Active Ageing
Glasgow, Schottland
Information: www.wcaa2012.com

→ **22.08.**

Arbeitsplatz 2020 – Gemeinsam in die Zukunft
Nationale Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung 2012
Universität Zürich, Schweiz
Information:
Gesundheitsförderung Schweiz
www.gesundheitsfoerderung.ch

→ **29.08.**

Symposium European Cohort Studies on Work and Health in Ageing Societies
Hannover, Deutschland
Information: www.eshms-dgms-2012.de/Elida_symposium.html

→ **30.08.-01.09.**

Gesundheitliche Ungleichheit über den Lebenslauf
Gemeinsamer Kongress der DGMS und ESHMS
Medizinische Hochschule Hannover
Information: www.eshms-dgms-2012.de

ALLES WICHTIGE IM **SEPTEMBER**

→ **17.09.**

Konferenz „Baby an Bord. Mutter über Bord?“
Gesundheitliche und psychosoziale Herausforderungen von Schwangerschaft und Geburt
Wien, Rathaus
Information:
www.frauengesundheit-wien/konferenz

→ **20.-21.09.**

„Ressource Bewegung – Herausforderungen für Gesundheits- und Sportsystem sowie Wissenschaft“
Jahrestagung der Kommission Gesundheit der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs), Leipzig
Information: www.dvs-gesundheit.de
unter „Jahrestagung 2012“

→ **26.-27.09.**

8th Annual Meeting and Symposium of HEPA Europe
„Getting to the grassroots: Using the ‘green’ environment to promote physical activity.“
Cardiff, England
Information: www.euro.who.int/hepa

→ **26.-28.09.**

Sportwissenschaft zwischen Bewegungsförderung und Trainingstherapie – Aktuelle Herausforderungen und Perspektiven
Österreichische Sportwissenschaftliche Gesellschaft
Schloss Rif, Hallein
Information: www.oe-s-g.at

→ **27.-28.09.**

„Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr“ zwischen wissenschaftlicher Ableitung und praktischer Anwendung
Dreiländertagung der ÖGE, DGE e.V., SGE
Festsaal des Bundesamtsgebäudes
Bundesministerium für Gesundheit, Wien
Information: www.oege.at

→ **27.-29.09.**

9th European IUHPE Health Promotion conference
Health and Quality of Life – Health Economy, Solidarity
Tallinn, Estland
Information: www.conferences.ee/iuheli2012

→ **27.-28.09.**

17. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen zugleich
6. Österreichische Konferenz Rauchfreier Gesundheitseinrichtungen
Universitätsklinikum Graz
Information: www.ongkg.at/konferenzen

→ **27.-28.09.**

15. Wissenschaftliche Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Public Health
„Kinder- und Jugendgesundheit: Messen - Planen - Fördern – Steuern“
Cityhotel Design & Classic, St. Pölten
Information: www.oeph.at

ALLES WICHTIGE IM **OKTOBER**

→ **10.10.**

Abschlussstagung des Projekts NaMaR (Netzwerk für alte Menschen im alpenländischen Raum)
Begleitung wirkt. Pflegende Angehörige im Mittelpunkt ehrenamtlichen Engagements
Bildungshaus St. Virgil, Salzburg
Information: www.namar.at

→ **11.10.**

17. Informationstag zur Betrieblichen Gesundheitsförderung
„Zukunftstrends in der Arbeitswelt“
voestalpine Stahlwelt, Linz
Information: www.netzwerk-bgf.at

→ **19.-20.10.**

Kongress Fit für Österreich
Saalfelden
Information:
www.fitfueroesterreich.at

→ **31.10.-01.11.**

4th International Congress on Physical Activity and Public Health (ICPAPH), Sports Medicine Australia, Sydney, Australia
Information: sma.org.au/be-active

ALLES WICHTIGE IM **NOVEMBER**

→ **22.-23.11.**

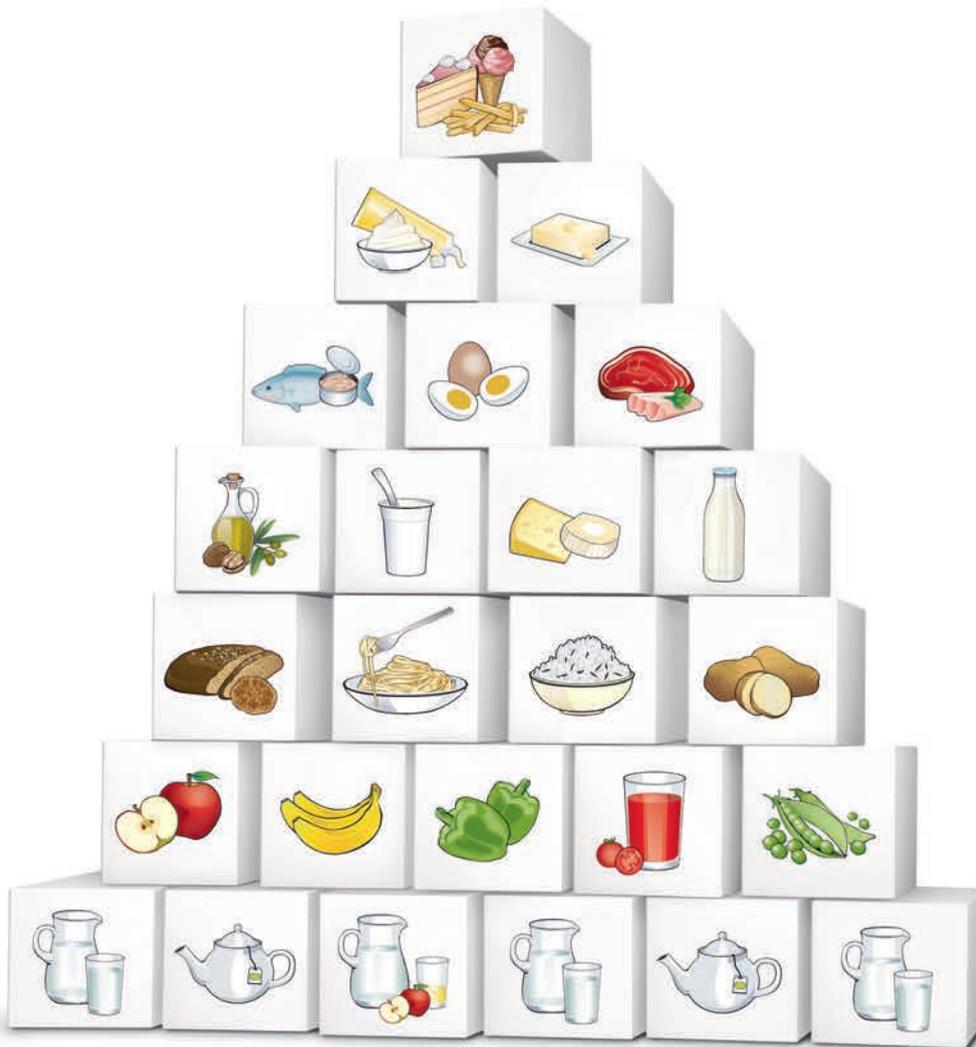
14. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ
Gemeinsam gesundheitliche Chancengerechtigkeit fördern
Villach
Information: www.fgoe.org

ALLES WICHTIGE IM **DEZEMBER**

→ **06.12.**

Tagung „Die gespaltene Gesellschaft“
Sozialwissenschaftliche Perspektiven auf alte und neue soziale Ungleichheiten
Johannes Kepler Universität, Linz
Information: www.jku.at/gespol
im Bereich „Aktuelles“

Die österreichische Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit

						
Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.