

gesundes österreich

IM GESPRÄCH



„ Wer gute
Freunde hat,
lebt länger. “

CHRISTIANA DOLEZAL,
VORSITZENDE DES NETZWERKS
„GESUNDE STÄDTE
ÖSTERREICHS“

Thema

Wie soziale
Beziehungen die
Gesundheit fördern

Im Interview

Antje Richter-Kornweitz,
Gerlinde Rohrauer-Näf,
Johannes Siegrist

Praxis

Gesunde Nachbar-
schaft in Linz und
im Waldviertel



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. Christa Peinhaupt, MBA, Geschäftsbereichsleiterin Fonds Gesundes Österreich

Redaktionsadresse und Abonnement-Verwaltung:

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

Graphik: Mag. Gottfried Halmschlager

Fotos: DI Johannes Hloch, DI Klaus Pichler, Fotolia, privat

Foto Titelseite: DI Johannes Hloch

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

Erscheinungsweise: 3 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.

Foto: cantor pannatto – Fotolia.com



34 THEMA

Immer Ärger mit den Nachbarn:

Weshalb Streit mit den Menschen von nebenan zum Leben gehört, und was Gesundheitsförderung beitragen kann, ihn zu vermeiden.

MENSCHEN & MEINUNGEN

Drei Porträts: Karin Mezgolich, Michael Stadler-Vida und Elisabeth Wachter **4**

Kurz & bündig **5-6**

Das Österreichische Bundesinstitut für das Gesundheitswesen (ÖBIG) kann auf vier erfolgreiche Jahrzehnte zurückblicken. **8**

COVERSTORY: Christiana Dolezal, Vorsitzende des Netzwerks „Gesunde Städte Österreichs“ im Interview **10**

Gastbeitrag von Martin Oberbauer vom Wiener Hilfswerk: „Wie gesund ist freiwilliges Engagement wirklich?“ **13**

1 Frage an 3 Expert/innen: „Heile Welt im Dorf?“ **14**

WISSEN

Kurz & bündig **15-16**

Thema: Gute soziale Beziehungen fördern die Gesundheit **17-36**

Johannes Siegrist: „Was das ‚soziale Immunsystem‘ bewirkt.“ **17**

Antje Richter-Kornweitz über die wichtigsten Strategien zur Gesundheitsförderung in „Nachbarschaften“ **21**

Daten und Fakten zur sozialen Gesundheit **22**

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des FGÖ **24**

Acht Praxisbeispiele: Von „Völkerverständigung“ im Kindergarten bis zu Treffen von Jägern, Fischern und Bauern **26**

FGÖ-Gesundheitsreferentin Gerlinde Rohrauer-Näf im Interview **29**



Foto: ojbimages4 - Fotolia.com

18

„Der Kitt der Gesellschaft.“

Wer das „soziale Kapital“ und damit den sozialen Zusammenhalt stärkt, fördert gleichzeitig die Gesundheit aller Menschen.

Eine Förderschiene des FGÖ ermöglicht einen einfachen Zugang zur Gesundheitsförderung auf Gemeindeebene.
30

So wird urbaner Raum zum Ort der Begegnung.
32

SELBSTHILFE
„Tag der Selbsthilfe 2013“
37

Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände
38

Wirken sich soziale Beziehungen in Selbsthilfegruppen positiv auf die Gesundheit aus?
39

Angehörige psychisch erkrankter Menschen und speziell Kinder werden von der Selbsthilfeorganisation „HPE Österreich“ unterstützt.
40

PRAXIS

Kurz & bündig
41-43

Das Projekt „loginclusion“ soll vor allem langzeitarbeitslosen Menschen Gemeinschaft und Aktivität bieten.
44

Bei einem Projekt in Wien bringen zweisprachige Tutor/innen Migrant/innen Gesundheitsthemen nahe.
46

Das Projekt „Rundum Gsund“ hat bis Dezember 2013 im östlichen Weinviertel fast 6.000 Teilnehmer/innen erreicht.
48

SERVICEARTIKEL:
Das Team von queraum hat die besten Tipps für den Aufbau „gesunder Nachbarschaften“ zusammengefasst.
50

Der Projekt „Reifer Lebensgenuss“ in der Südsteiermark wird nachhaltig fortgeführt.
52

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gute Beziehungen zu anderen Menschen sind für viele das Wichtigste im Leben. Und: Wer auf Unterstützung durch die Partnerin oder den Partner, die Familie, Freunde, Bekannte, Kolleg/innen und Nachbar/innen vertrauen kann, darf auch mit besserer Gesundheit rechnen. Das ist durch zahlreiche Untersuchungen belegt und bedeutet auf gesellschaftlicher Ebene: Gesetze und Maßnahmen, die den sozialen Zusammenhalt verbessern, fördern auch die Gesundheit aller. Der Zusammenhang zwischen sozialen Kontakten und unserem Wohlbefinden ist deshalb auch Schwerpunktthema dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“. Auf den Seiten 17 bis 36 lesen Sie unter anderem, weshalb uns das „soziale Immunsystem“ schützt, wie „soziales Kapital“ entsteht und warum es für unsere Gesundheit so wichtig ist. Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) hat vor einem Jahr die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ gestartet. Wir wollten in den Modellregionen Waldviertel und Linz zeigen, wie die Kontakte zwischen Menschen in einem Stadtteil oder einer Gemeinde verbessert werden können. Erste Resultate der Evaluation machen nun deutlich: Impulse in einem relativ geringen Umfang sind bereits ausreichend, um eine Vielfalt an bunten, kreativen und nachhaltigen Kleinprojekten entstehen zu lassen – vom „Tag des offenen Gartentors“ in Linz bis zu einem gemeinsamen Fest eines österreichischen und eines tschechischen Kindergartens im Waldviertel. Ab Seite 30 berichten wir, wie die Förderung sozialer Gesundheit im Rahmen der Schiene „Gemeinsam gesund in...“ des FGÖ fortgesetzt wird. Weitere Inhalte sind, wie Konflikte zwischen Nachbarn vermieden und geschlichtet werden können, und wie Beteiligung der Bürger/innen bei Planungsprozessen dafür sorgt, dass öffentlicher Raum vermehrt zum Ort der Begegnung wird. Aktuelles aus der Selbsthilfe-Bewegung und Berichte über erfolgreiche Projekte des Fonds Gesundes Österreich komplettieren wie immer unser Heft. Und in unserem Serviceartikel auf Seite 50 haben drei Expert/innen für Sie die besten Praxistipps zum Aufbau gesunder Nachbarschaften zusammengefasst.



Foto: Wilke

Ich wünsche Ihnen eine informative und anregende Lektüre,

Christa Peinhaupt,
Geschäftsbereichsleiterin des FGÖ



„Bei uns im Dorf helfen alle mit.“

**ELISABETH WACHTER, BETREUERIN
BEI DER DORF- UND STADTERNEUERUNG
IN NIEDERÖSTERREICH**

Freundlich zu grüßen und nachzufragen, wie es dem anderen geht: Das ist schon eine wichtige Grundlage für eine gute und damit gesunde Nachbarschaft“, meint Elisabeth Wachter (38). Die Landschaftsplanerin, die als Betreuerin für das Regionalbüro Waldviertel der niederösterreichischen Dorf- und Stadterneuerung arbeitet, fügt hinzu: „In dem Dorf, in dem ich lebe, ist es auch nach wie vor so, dass alle mithelfen, wenn etwas für die Gemeinschaft zu tun ist, wie etwa einen neuen Spielplatz für die Kinder anzulegen.“ Wachter stammt aus der Gemeinde Großschönau im Waldviertel, hat an der Universität für Bodenkultur in Wien studiert und sich dabei auf „endogene Regionalentwicklung“ spezialisiert. Was heißt das genau, Frau Diplomingenieur? „Endogen‘ bedeutet ‚aus dem Inneren stammend‘. In der Praxis beschäftigen wir uns mit allem, was aus der Region selbst kommt und diese verbessern und gleichzeitig die Lebensqualität für die Einwohner erhöhen kann“, erklärt Wachter. Die Regionalentwicklerin hat auch die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich in der Modellregion Waldviertel geleitet (siehe auch Artikel auf den Seiten 24 bis 28). Mit ihrem Gatten, einem Projektmanager, und ihren Söhnen, dem fünfjährigen Johannes und dem vierjährigen Florian wohnt sie in einem Haus neben dem Bauernhof ihrer Eltern in Großotten, einer Katastralgemeinde von Großschönau. Ihre drei Brüder leben mit ihren Familien ebenfalls in der Waldviertler Gemeinde. Wachter gärtner gerne und in ihrem Nutzgarten gedeihen heimisches Obst und Gemüse wie Beerenfrüchte, Salate, Radieschen oder Kohlsprossen. Außerdem geht die Waldviertlerin mit ihren Kindern gerne Schwimmen oder Ski fahren und ist Obfrau des 25 Stimmen starken Chores „S[w]ingin‘ Voices“.

**MICHAEL STADLER-VIDA,
GESCHÄFTSFÜHRER
VON „QUERAUM.
KULTUR- UND
SOZIALFORSCHUNG“**

**„Wir suchen gemeinsam mit
den Menschen neue
Möglichkeiten für eine
gesunde Nachbarschaft.“**

„Wie kann man benachteiligte Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben lassen? – Diese Frage steht für mich im Zentrum meiner Arbeit, und ich habe schon früh versucht, bei praktischen Projekten gute Antworten und Lösungen dafür zu finden“, sagt Michael Stadler-Vida. Der 42-jährige Wiener hat Betriebswirtschaftslehre und Philosophie studiert und ein Studium der Soziologie abgeschlossen. Er war sechs Jahre lang beim „Europäischen Zentrum für Wohlfahrtspolitik und Sozialforschung“ und hat 2005 mit Yvonne Giedenbacher das Forschungsbüro „queraum.kultur- und sozialforschung“ gegründet. Einer der Arbeits-

schwerpunkte der vergangenen Jahre war etwa die Leitung des Projektes „Gesunde Leopoldstadt“ der Wiener Gesundheitsförderung. Die Zielgruppen waren unter anderem einkommensschwache Personen, ältere Menschen oder Migrant/innen. „Wir wollten uns nicht Gedanken für jemanden machen, sondern mit den Menschen nach neuen Möglichkeiten suchen, etwas für ihr Grätzel und gleichzeitig für sich selbst zu tun“, erklärt Stadler-Vida. Das Spektrum der Ideen, die verwirklicht wurden, reichte von Selbstbehauptungstraining für Mädchen und Bur-schen bis zu kostenlosem Tai Chi und einem Frauenlauftreff



im Augarten. Stadler-Vida ist verheiratet und hat drei Töchter: Anna (17 Jahre), Lisa (12 Jahre) und Lilli (7 Jahre). Seine Frau Orsolya ist Ko-Geschäftsführerin von queraum. Sein Hobby ist seit einigen Jahren das Indoor-Klettern. „Das ist ein wunderbarer Ausgleich zur Arbeit, weil man dabei rasch abschalten und auf andere Gedanken kommen kann“, meint der Sozialexperte.



**„Mein soziales Netz
sind die Menschen,
die für mich da sind.“**

**KARIN MEZGOLICH,
SOZIAL- UND STADTEILARBEITERIN**

„Mein soziales Netz sind für mich jene Menschen, die für mich da sind – und die umgekehrt stets damit rechnen können, dass ich für sie da bin“, sagt Karin Mezgolich und ergänzt: „Das sind vor allem meine Familie und der Kreis meiner engsten Freundinnen und Freunde. Diese Menschen geben mir ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Sie regelmäßig zu treffen ist mir wichtig und hilft mir auch dabei, Energie aufzutanken und frische Kraft für meine Arbeit zu sammeln.“ Die 40-Jährige ist in Steyr geboren, in Urfahr in Linz auf-

wachsen, hat Soziologie studiert und 1998 die Sozialakademie des Landes Oberösterreich absolviert. Praktische Erfahrungen hat sie unter anderem im „Medien Kultur Haus“ in Wels und als Parkbetreuerin in Wien-Margareten gesammelt. Zudem hat sie im Kommunikationszentrum einer Berufsschule, in einem Jugendzentrum und im Kulturbereich mit und für Jugendliche gearbeitet. Seit Februar 2009 ist Mezgolich für den „VSG – Verein für Sozialprävention und Gemeinwesenarbeit“ in Linz tätig, hat dort unter anderem beim Pro-

jekt „View“ als Stadteilarbeiterin mitgewirkt und die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich im Süden von Linz geleitet (siehe auch Artikel auf den Seiten 24 bis 28). Sie interessiert sich für Bildende Kunst, Literatur, Filme und Fotografie und legt Wert darauf, sich regelmäßig gesund zu bewegen. Außerdem geht die sportliche Linzerin gerne wandern, zum Beispiel im Toten Gebirge im Salzkammergut oder im Ötschergebiet und zumindest zweimal in der Woche steht Laufen auf dem Programm.

AVOS hat im Bürogebäude in Salzburg den 40. Geburtstag gefeiert. Im Bild (von links nach rechts): AVOS-Pionier **Leopold Öhler**, AVOS-Geschäftsführer **Thomas Diller**, Landeshauptmann-Stellvertreter **Christian Stöckl**, AVOS-Mitbegründerin **Gerheid Widrich**, SGKK-Direktor **Harald Seiss**, AVOS-Gründer **Franz Kainberger**, AVOS-Vorstand **Peter Kowatsch**.



Buntes Fest zum Jubiläum

40 JAHRE AVOS

Vor rund 40 Jahren setzte sich der Primararzt *Franz Kainberger* für eine innovative Idee ein. Er gründete in Salzburg als zweitem Bundesland nach Vorarlberg einen Arbeitskreis für Vorsorgemedizin, den AVOS. Was klein begonnen hat, ist heute zu einer Einrichtung mit 64 Angestellten geworden. Weitere 22 Angestellte hat der mit AVOS verbundene AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten. 2013 hat das Budget des AVOS Salzburg insgesamt 3,4 Millionen Euro betragen. Davon gehen 50 Prozent in die Prävention, 22 Prozent in die Gesundheitsförderung und 28 Prozent werden für Projekte aus dem Bereich der Sozialmedizin aufgewendet.

„Wir wollen durch Strukturmaßnahmen Prävention und Gesundheitsförderung langfristig im Land Salzburg verankern“, beschreibt AVOS-Geschäftsführer *Thomas Diller* das wesentliche Ziel der von ihm geleiteten Einrichtung. Erfolgreiche Beispiele dafür seien die Programme für Gesunde Gemeinden, Gesunde Schulen und Gesunde Kindergärten. Weitere Tätigkeiten von AVOS sind etwa Impfvorsorge, Zahngesundheitsförderung und therapeutische Frühförderung. Die Förderung der Gesundheit in Salzburgs Betrieben wird gemeinsam mit den Sozialpartnern im Verein AMD abgedeckt. Rauchentwöhnung und Diabetes-Schulungen, Betreuung von Patient/innen mit Herzinsuffizienz oder die ambulante Rehabilitation von

Schlaganfallpatient/innen gehören ebenfalls zum vielfältigen Aufgabenspektrum. Bei einer Feier Mitte Oktober überreichte der Salzburger Landeshauptmann-Stellvertreter *Christian Stöckl* den Ehrenbecher des Landes Salzburg an den 89-jährigen AVOS-Gründer *Kainberger*. Ein Highlight des Jubiläumsfestes war eine Showeinlage der Vertikaltuch-Truppe „Die bunten Hosen“. Sechs Jugendliche im Alter von elf bis 14 Jahren versetzten die Zuschauer/innen in Staunen, als sie sich mithilfe eines Tuchs in schwindelerregende Höhen schraubten. Geschäftsführer *Thomas Diller* gibt einen Ausblick auf wesentliche künftige Aufgaben für den AVOS: „Dazu zählt, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu fördern sowie

im Sinne der Chancengerechtigkeit speziell auch sozioökonomisch benachteiligte Gruppen durch Gesundheitsförderung zu erreichen.“



Am Vertikaltuch: Valentin Thalmayr vor staunendem Publikum bei der 40-Jahre-Feier von AVOS Salzburg.

Gesunde Bewegung beim Business Run

Das Team der FGÖ-Business-Walker und -Runner (sitzend von links nach rechts im Bild): Verena Zeuschner, Sabrina Kucera, Barbara Glasner, FGÖ-Leiterin Christa Peinhaupt, Sandra Ramhapp, Alexander Wallner, Dietmar Schobel; (stehend von links nach rechts im Bild): Rita Kichler, Martina Lerchner, Sandra Dürnitzhofer, Helga Klee, Rainer Christ, Gerlinde Rohrauer-Näf, Gabriele Ordo, Klaus Ropin, Bettina Grandits, Petra Gajar, Gudrun Braunegger-Kallinger, Isabel Stadler-Haushofer, Abdüsselam Özkan, Marianne Mayer.



Foto: Elisabeth Stohl/FGÖ

Gesunde Gemeinschaftsküche mit Genuss

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN



Foto: Gesundheitsland Kärnten

Gerhard Reymann vom JUFA Bleiburg, JUFA-Geschäftsführerin Cornelia Haas, die Kärntner Landessanitätsdirektorin Elisabeth Oberleitner, Landeshauptmann-Stellvertreterin Beate Prettner und die Diätologin Sabine Steiner vom Land Kärnten präsentierten die Initiative (von links nach rechts im Bild).

Im Juli wurde vom Land Kärnten gemeinsam mit dem Verein Gesundheitsland Kärnten die Initiative „Gesunde Küche“ für Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung präsentiert. Die Kärntner Landeshauptmann-Stellvertreterin und Gesundheitsreferentin Beate Prettner erklärte die Hintergründe: „Neben berufstätigen Erwachsenen werden heute auch immer mehr Kinder schon in sehr frühem Alter außer Haus versorgt. Dazu kommen in Wohneinrichtungen lebende Seniorinnen und Senioren und Patientinnen und Patienten in Krankenhäusern.“ Der erste Kärntner Gemeinschaftsverpfleger, der die „Gesunde Küche“ eingeführt hat, ist das Jugend- & Familiengästehaus (JUFA) Bleiburg. Pro Jahr werden hier im Restaurant rund 21.000 Mahlzeiten für Schüler/innen, Jugendliche und Familien zubereitet.

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

25.638 Läufer/innen und Nordic Walker/innen waren Anfang September beim 13. „Wien Energie Business Run“ am Start. Ein neuer Teilnahmerecord. Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) hatte dazu mit 21 Teilnehmer/innen beigetragen. Wie der Rest des Feldes, in dem auch die Wiener Gesundheitsförderung mit einer stattlichen Mann- und Frauschaft vertreten war, hatten sie vor allem ein Ziel: Gemeinsam durch Bewegung etwas für ihre Gesundheit zu tun. Am schnellsten

tat dies unter den FGÖ-Starter/innen deren routiniertester, Rainer Christ (55). Mit einer Zeit von 17:57,2 lief er auf den beachtlichen 2.236. Platz voran. Am eindrucksvollsten taten dies die beiden Nordic Walking-Gruppen des FGÖ mit Gudrun Braunegger-Kallinger, Bettina Grandits und Helga Klee sowie mit Gabriele Ordo, Gerlinde Rohrauer-Näf und Klaus Ropin. Sie starteten nicht nur gemeinsam, sondern überquerten nach 4,1 Kilometern auch zusammen das Ziel. Damit setzten sie den Olympischen Gedanken vorbildlich in die Praxis um – und wohl ebenso jenen der Gesundheitsförderung.

15 Jahre für mehr Gesundheit in der Schule

GIVE SERVICESTELLE

Die GIVE Servicestelle für Gesundheitsbildung wurde 1998 als Initiative von Unterrichtsministerium, Gesundheitsministerium und Österreichischem Jugendrotkreuz gegründet. Sie berät und unterstützt Schulen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und hat in eineinhalb Jahrzehnten mehr als dreißig Publikationen veröffentlicht, fünfmal Projektwettbewerbe für Schulen betreut, zahlreiche Vorträge und Seminare gehalten und eine umfangreiche Website aufgebaut. Aktuell stehen eine Online-Datenbank, Informationen zu mehreren Schwerpunktthemen sowie über 100 Mate-

rialien zum Download zu Verfügung. Anfang Dezember wurde der 15. Geburtstag gefeiert. Und dazu gibt es jetzt auch online einen Rückblick auf eineinhalb Jahrzehnte erfolgreiche Arbeit, unter: www.give.or.at.



Das Team von GIVE (von links nach rechts im Bild): Dagmar Krems, Leiterin Gabriele Laaber und Sonja Schuch.

Foto: GIVE

Der Durchbruch ist geschafft

Die Nachfrage nach unseren Leistungen war erfreulicherweise von Beginn an sehr groß“, beschreibt *Beate Atzler* die Anfänge des von ihr geleiteten Institutes für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP), mit einer Hauptstelle in Graz und einer Zweigstelle in Wien. Es wurde vor fünf Jahren als Tochtergesellschaft der Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB) gegründet, die damit „zukunftsorientiert“ gehandelt habe, meint Atzler. Das rasche Wachstum des Institutes für Gesundheitsförderung und Prävention scheint das zu belegen. 2008 wurde mit fünf Mitarbeiter/innen und dem Arbeitsschwerpunkt „Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF) begonnen. Heute zählt das IfGP 20 Beschäftigte, die in den Bereichen BGF, Public Health sowie Forschung und Entwicklung tätig sind.

Drei Tätigkeitsbereiche

„Im Bereich BGF initiieren und begleiten wir Projekte für Gesundheitsförderung. Letztlich ist uns aber vor allem auch wichtig, dass es dann im Betrieb selbst Verantwortliche für dieses Thema gibt, die ohne externe Unterstützung die Aktivitäten fortführen können“, sagt Atzler. Vom IfGP werden deshalb unter anderem auch Seminare und Schulungen für Betriebliche Gesundheitsmanager/innen, Gesundheitszirkelmoderator/innen und Gesundheitsvertrauenspersonen abgehalten. Kunden des IfGP sind die Unternehmen, deren Beschäftigte und Pensionist/innen bei der VAEB versichert sind, weitere Firmen sowie auch weitere Krankenkassen und andere Einrichtungen des Gesundheitssystems. Im Bereich Public Health ist „Health Literacy“ oder auch Gesundheitskompetenz eines der Schwerpunktthemen. „Hier geht es unter anderem darum beizutragen, dass sich die

Das Institut für Gesundheitsförderung und Prävention wurde vor fünf Jahren gegründet. Es gibt große Nachfrage für seine Leistungen und Geschäftsführerin Beate Atzler sieht auch insgesamt großes Zukunftspotenzial für Gesundheitsförderung.



Ein Teil des IfGP-Teams bei einer Wanderung am Semmering im Oktober (von links nach rechts im Bild): Martina Bonstingl, Monika Bauer, Jürgen Soffried, Geschäftsführerin Beate Atzler, Stephanie Rath mit Tochter Lillith, Karin Tropper, Heike Füreder, Birgit Wesp, Hubert Langmann, Maria Reiter, Klaus Friedrich.

persönliche Gesundheitskompetenz verbessert, aber auch darum Einrichtungen und Angebote des Gesundheitswesens vermehrt an den Bedürfnissen der Bevölkerung auszurichten“, erklärt Atzler. In der Steiermark wird aktuell in Kooperation mit Styria vitalis eine Gesundheitsfolgenabschätzung zu den Auswirkungen der Ganztagsschule durchgeführt. Im Bereich Forschung und Entwicklung zählen weiters auch Konzepte, Evaluationen und Netzwerkanalysen sowie statistische Analysen zu den Tätigkeitsfeldern.

Gesundheitsförderung besser verankern

Was wünscht sich Atzler zum runden Geburtstag des von ihr geleiteten Institutes? „Dass wir uns weiterhin dynamisch entwickeln und einen wesentlichen Beitrag leisten können, Gesundheitsförderung im österreichischen Gesundheitssystem

besser zu verankern“, antwortet die IfGP-Geschäftsführerin. Ein Durchbruch sei in dieser Hinsicht bereits erzielt worden. „Neun der zehn 2012 vom Ministerrat beschlossenen österreichischen Rahmen-Gesundheitsziele, an denen auch das IfGP mitwirken durfte, sind auf Gesundheitsförderung und nicht auf Krankenversorgung ausgerichtet“, freut sich Atzler. Künftig müsse Gesundheitsförderung gegenüber der medizinischen Prävention jedoch in der Praxis ebenfalls noch wesentlich mehr Gewicht bekommen. „Nur so können wir dorthin kommen, wo die skandinavischen Länder bereits stehen“, betont die IfGP-Geschäftsführerin: „Denn bei einer ähnlich hohen Gesamterwartung dürfen etwa die Menschen in Schweden im Vergleich zu den Österreicher/innen damit rechnen, rund zehn Jahre mehr bei guter Gesundheit zu verbringen.“

Happy Birthday ÖBIG!

Schon die Gründung des ÖBIG 1973 war innovativ. 40 Jahre später soll das Bundesinstitut weiterhin durch solide Fakten beitragen, das Gesundheitssystem bestmöglich zu planen. Der Fokus ist dabei auf den Nutzen für Patienten gerichtet.



Georg Ziniel, der Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH: „Wir wollen anwendungsorientierte wissenschaftliche Daten als Grundlage für die Planung des Gesundheitssystems bereitstellen.“

Die Gesundheitspolitik hat bei fast allen aktuellen Projekten auf Leistungen des ÖBIG und der Gesundheit Österreich GmbH gesetzt“, sagte Gesundheitsminister Alois Stöger bei einer Feier anlässlich des 40-Jahre-Jubiläums des Österreichischen Bundesinstitutes für das Gesundheitswesen (ÖBIG) Anfang September in Wien. Das ÖBIG und die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) hätten bei allen Institutionen im Gesundheitsbereich Reputation erworben und wesentlich dazu beigetragen, dass „gemeinsame Sichtweisen“ erarbeitet und die „patientenorientierte Gesundheitsreform machbar“ geworden sei, erläuterte der Minister und betonte: „Die zentrale Frage ist dabei: Was brauchen diejenigen, die das Gesundheitssystem bezahlen.“

„Politik und Verwaltung brauchen die Steuerungsintelligenz von ÖBIG und Gesundheit Österreich GmbH“, sagte auch Clemens Martin Auer, der Leiter der Sektion I, „Gesundheitssystem, zentrale Koordination“ des Gesundheitsministeriums bei der

Festveranstaltung. Das ÖBIG sei ein international anerkanntes „Center of Excellence“ und bereits dessen Gründung im Jahr 1973 sei innovativ gewesen. „Unter der Regierung von Bundeskanzler Bruno Kreisky wurde damals erstmals eine wissenschaftliche Einrichtung ausgegliedert“, erklärte der Sektionschef. Seit 2006 steht das ÖBIG ebenso wie das Bundesinstitut für Qualität im Gesundheitswesen (BIQG) und der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unter dem Dach der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG).

Objektive Bewertung statt Interessenspolitik

Auch Hans Jörg Schelling, der Vorsitzende des Verbandsvorstandes im Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, stellte die Funktion von ÖBIG und Gesundheit Österreich GmbH bei der Erarbeitung der Gesundheitsreform in den Vordergrund. Diese Institutionen hätten der Interessenspolitik die Ergebnisse objektiver Bewertung entgegengehalten, sagte Schelling und ergänzte: „Die Gesundheit Österreich GmbH kann wesentliche Anregungen für eine aktive, evidenzbasierte Weiterentwicklung des Gesundheitssystems geben und in diesem Sinne wird ihr in Zukunft eine noch wichtigere Rolle zukommen.“ Dass die Arbeit des ÖBIG und der Gesundheit Österreich GmbH künftig noch größeren Stellenwert haben wird, betonte auch die Wiener Stadträtin für Gesundheit und Soziales Sonja Wehsely in ihrem Statement bei der Veranstaltung, die von Reinhard

Buchinger moderiert wurde, der bei der GÖG für Strategische Kommunikation zuständig ist. Es gehe nicht nur darum, die Qualität der Prozesse im Gesundheitssystem zu überprüfen, sondern vor allem auch jene der Ergebnisse, erklärte Wehsely. Außerdem sollten ÖBIG und GÖG für die Bundesländer und Regionen die Instrumente liefern, um die in der Gesundheitsreform vorgesehenen „Best Points of Service“ festzustellen – also jene Gesundheitseinrichtungen, die für Patient/innen mit bestimmten Beschwerden jeweils die bestmögliche Versorgung bieten können.

Mehr Nutzen für Patient/innen

Michaela Moritz, ab 1989 Geschäftsführerin des ÖBIG und in der Folge der GÖG sowie Arno Melitopoulos, der ab 2008 das ÖBIG und ab 2009 die GÖG leitete, gaben einen Rückblick auf die Herausforderungen während ihrer Jahre als Leiter/innen der genannten Einrichtungen. Georg Ziniel ist seit August 2011 Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH und stellte in seinem Vortrag ebenfalls den Aspekt der Patientenorientierung in den Vordergrund. „Es geht nicht nur um die Frage, was bestimmte Leistungen und Angebote kosten, sondern vor allem darum, welchen Nutzen sie aus Sicht der Patienten und der Bevölkerung bringen“, sagte Ziniel und ergänzte: „Mit diesem Ziel wollen wir anwendungsorientierte und praxisrelevante wissenschaftliche Daten und Fakten als Grundlage für die Planung des Gesundheitssystems bereitstellen.“

worauf es

WIR SAGEN, WAS ANKOMMT.

Gesellschaftspolitik & humanitäre Aktion aus erster Hand.



»» henri ist die mit Abstand beste unter den humanitären Publikationen. ««

Peter Rabl

henri kostenlos bestellen: service@roteskreuz.at oder Tel. 01/58 900-356

Wer gute Freunde hat, lebt länger

Christiana Dolezal, Vorsitzende des Netzwerks „Gesunde Städte Österreichs“, im Interview über das „soziale Immunsystem“ und was die FGÖ-Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ für Linz gebracht hat.

Text: Dietmar Schobel

GESUNDES ÖSTERREICH Frau Vorsitzende Dolezal, sind soziale Kontakte wichtig für die Gesundheit?

Christiana Dolezal: Davon bin ich überzeugt. Wer damit rechnen kann, dass ihn seine Familie, seine Freunde oder auch die Nachbarn bei Bedarf unterstützen, kann Belastungen tendenziell besser bewältigen. Zu Recht wird in diesem Zusammenhang von einer Art „sozialem Immunsystem“ gesprochen. Ein gutes soziales Netzwerk trägt zur

Lebensqualität bei und erhöht die Wahrscheinlichkeit, die psychische und körperliche Gesundheit aufrechterhalten zu können. Wenn das Wohlbefinden beeinträchtigt sein sollte, dann können gute soziale Beziehungen beitragen, es rascher wiederherzustellen. Wissenschaftliche Studien deuten auch darauf hin, dass eine ausreichende Zahl guter sozialer Kontakte, die Sterblichkeit verringern kann. Vereinfacht könnte man sagen: Wer gute Freunde hat, lebt voraussichtlich auch länger.

GESUNDES ÖSTERREICH

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) soll soziale Kontakte fördern. Was hat sie in Linz gebracht?

In Städten leben die Menschen ohnehin anonymer als auf dem Land. Gleichzeitig wird auch insgesamt der Druck im Berufsleben immer größer. Oft scheint die Zeit dafür zu fehlen, private Kontakte aufzubauen und zu pflegen. Es ist also nicht selbstverständlich, dass soziale Netzwerke zwischen Nachbarn entstehen. Die FGÖ-Initiative ist in Linz gut gelaufen und konnte zeigen, wie es mit vergleichsweise geringen finanziellen Ressourcen möglich ist, dafür Impulse zu geben. Letztlich ist aber auch Eigeninitiative der Menschen notwendig, damit diese Anregungen aufgegriffen werden und tatsächlich gute Nachbarschaften entstehen oder bestehende Netzwerke verstärkt werden.

ZUR PERSON CHRISTIANA DOLEZAL

Geboren am 17. Juli 1951 in Linz

Sternzeichen: Krebs

Ich lebe mit meinem Lebensgefährten, dem pensionierten Juristen und Industriekaufmann Wilfried Mörkelsberger in einem Haus im Süden von Linz. Meine Tochter Brigitte wurde 1975 geboren, meine Enkelin Olivia ist zwei Jahre alt.

Meine Hobbys sind viel Sport, wie Tennis, Radfahren und Schwimmen, Lesen und mein Garten. Bei mir blüht und gedeiht fast alles – von Blumen bis zu Gemüse wie Radicchio, Paprika und Paradeisern. Deshalb bin ich auch

ein wenig stolz auf meinen „grünen Daumen“.

Ich urlaube gerne auf Kreta und in Österreich im Burgenland und in Kärnten.

Im Wirtshaus bestelle ich ein Gulasch mit Nockerln und dazu einen gespritzten Apfelsaft.

Meine Musik sind Schlager-Oldies, zum Beispiel von Simon & Garfunkel oder Udo Jürgens. Ich höre aber auch gerne Klassik, wie etwa Opern von Giuseppe Verdi.

Auf meinem Nachtkästchen liegen immer mindestens zwei Bücher. Aktuell die „Rote Spur“ vom südafrikanischen Krimiautor

Deon Meyer und die Liebesgeschichte „Ein ganzes halbes Jahr“ von der britischen Journalistin und Schriftstellerin Jojo Moyes.

Was mich gesund erhält, sind meine Familie und unsere langjährigen engen Freunde.

Was krank machen kann, sind Einsamkeit und Erfolglosigkeit, also das Gefühl zu haben, im Leben und im Beruf nicht voranzukommen.

Diese drei Eigenschaften beschreiben mich am besten:

Ich bin emotional, kommunikativ und mit meinem Leben zufrieden.



*„Wer von seiner
Familie und Freunden
sozial unterstützt
wird, kann Belastungen
besser bewältigen.“*

Christiana Dolezal

GESUNDES ÖSTERREICH Was unternimmt die Stadt Linz, um nachbarschaftliche Beziehungen zu verbessern?

Die Stadt Linz hat unter anderem auf struktureller Ebene bessere Voraussetzungen geschaffen und zwar durch das Konzept der „Stadtteilbüros“. Diese sollen den Bürgerservice näher zu den Menschen bringen. Angebote in Bereichen wie Erziehungshilfe, Jugendwohlfahrt, Sozialberatung oder Unterstützung von Menschen mit Beeinträchtigungen sollen nicht mehr nur im Rathaus, sondern auch direkt in verschiedenen Stadtteilen verfügbar sein. Das erste Stadtteilbüro dieser Art wurde in Auwiesen im Linzer Süden eröffnet. Es befindet sich also dort, wo auch die FGÖ-Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ umgesetzt wurde (siehe auch Berichte auf Seite 24 bis 29).

GESUNDES ÖSTERREICH Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus dem aktuellen Linzer Gesundheitsbericht, der im September präsentiert wurde?

Die Stadt Linz hat mit dem aktuellen Gesundheitsbericht bereits zum dritten Mal auf eine Form der Dokumentation gesetzt, die weit über das bloße Sammeln von Gesundheitsdaten hinausgeht. Wir wollen eine Form der Berichterstattung, die Unterschiede nach der Wohnumgebung und sozialen Faktoren feststellt und dadurch eine gute Grundlage für gezielte Interventionen bietet. Insgesamt zeigt der Bericht, dass die Einwohnerinnen und Einwohner ihre Gesundheit subjektiv größtenteils positiv beurteilen. Drei Viertel

sagen, ihr Gesundheitszustand sei „sehr gut“ oder „gut“. Das ist etwas mehr als bei der Gesundheitsbefragung 2006.

Nach dem sozialen Status gibt es freilich deutliche Unterschiede. Linzerinnen und Linzer mit höherem Bildungsniveau und Pro-Kopf-Einkommen berichten häufiger von einer „sehr guten“ oder „guten Gesundheit“. Menschen, die sich durch finanzielle Probleme belastet fühlen, sagen hingegen öfter, dass ihr Gesundheitszustand schlecht sei.

GESUNDES ÖSTERREICH Welche Ergebnisse gibt es im Bezug auf das soziale Umfeld und die Wohnumgebung?

Fast alle Linzerinnen und Linzer beurteilen die Qualität ihrer sozialen Kontakte positiv. 87 Prozent sind mit ihren familiären Beziehungen „sehr zufrieden“ oder „zufrieden“ und sogar 91 Prozent mit ihrem sozialen Umfeld und dem Freundeskreis. Gleichzeitig geben jedoch auch 18 Prozent an, sich durch Probleme im Familien-, Verwandten- oder Freundeskreis „stark belastet“ oder „eher belastet“ zu fühlen.

Neben dem sozialen Umfeld kann auch die Wohnsituation einen deutlichen Einfluss auf die Gesundheit haben, zum Beispiel wie viel Platz zur Verfügung steht, welche Baustoffe verwendet wurden oder ob es Belastungen durch Lärm gibt. 87 Prozent der Linzerinnen und Linzer sind mit ihrer Wohnsituation „sehr zufrieden“ oder „zufrieden“. 13 Prozent sind „weniger“ oder „gar nicht zufrieden“.

In zwei Gruppen ist dieser Anteil jedoch wesentlich höher: Unter den Personen mit Haus-

haltseinkommen bis 1000 Euro sind 20 Prozent mit ihrer Wohnsituation „weniger“ oder „gar nicht zufrieden“. Bei den Menschen mit Migrationshintergrund beträgt dieser Anteil sogar rund 30 Prozent. Bemerkenswert ist auch, dass sich die meisten Einwohner/innen ihrem Stadtteil verbunden fühlen und gern in diesem leben. Das sagen im Durchschnitt 86 Prozent der Linzerinnen und Linzer. Zudem geben fast zwei Drittel der Menschen an, dass sie „sehr zufrieden“ oder „zufrieden“ mit der „Art der Leute“ in ihrer Wohngegend seien. Dabei gibt es allerdings starke Unterschiede nach Bezirken. In den Stadtteilen Neue Welt, Scharlinz, Kleinmünchen und Schörgenhub etwa sagen das nur rund ein Drittel der Befragten.

GESUNDES ÖSTERREICH Was sind die wesentlichen Leistungen des Netzwerkes „Gesunde Städte Österreichs“, dessen Vorsitzende Sie sind?

Dem Netzwerk „Gesunde Städte Österreichs“, das heuer sein 20-Jahre-Jubiläum gefeiert hat, gehören aktuell 24 Städte mit insgesamt mehr als drei Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern an. Im Rahmen des Netzwerkes wurden bislang 60 Ausschusssitzungen und Fachtagungen abgehalten. Im Zentrum stehen der Informationsaustausch und der Know-how-Transfer zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. In den Städten Wien, Linz, Klagenfurt, Tulln und Bruck an der Mur werden auch „Gesundheitspreise“ ausgeschrieben. Dadurch wird das Thema Gesundheit noch stärker ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt.

EIN KURZER LEBENS LAUF VON CHRISTIANA DOLEZAL

„Ich bin in Linz geboren und im Viertel ‚Bindermichl‘ aufgewachsen, wo auch viele Arbeiter der VOEST zuhause sind. Ich bin stolz darauf Linzerin zu sein und bis auf die sechs Jahre meines Medizinstudiums in Graz hatte ich auch immer hier mein Zuhause“, erzählt

Christiana Dolezal. Schon mit 28 Jahren hat sie von ihrem Vater dessen Ordination im genannten Arbeiterviertel übernommen. Daneben war sie beim Aufbau einer Struktur für die Hauskranken-

pflege durch die Volkshilfe in Linz engagiert sowie im Verein „Aktion Tagesmütter“.

„In jüngeren Jahren war ich politisch nicht aktiv“, sagt die Medizinerin. 1991 ist sie dann jedoch dem Ruf gefolgt, Linzer Gemeinderätin zu werden. 1997 übernahm sie das Amt der Gesundheitsstadträtin, war auch für Umwelt- und Sportagenten zuständig und wurde 2003 zudem Vizebürgermeisterin der oberösterreichischen Landeshauptstadt. „Wichtige Schwerpunkte meiner

Arbeit waren für mich unter anderem bauliche und inhaltliche Verbesserungen beim Linzer Allgemeinen Krankenhaus und die Luftsanierungspakete, die gemeinsam mit der VOEST als gutem Partner in die Praxis umgesetzt werden konnten“, sagt Dolezal.

Zu ihren zahlreichen weiteren Funktionen zählt unter anderem jene als Vizepräsidentin des oberösterreichischen Roten Kreuzes. Für den Städtebund war sie Mitglied des Kuratoriums des Fonds Gesun-

des Österreich. Ende September ist sie als Stadträtin, Vizebürgermeisterin und Ärztin in den Ruhestand getreten und will auch ihre zahlreichen anderen Aufgaben nach und nach zurücklegen. Vor dem „Pensionschock“ hat sie dennoch keine Angst. Im Gegenteil: „Ich freue mich schon sehr darauf, mehr Zeit für meine Enkelin zu haben und Haus, Garten und Freizeit mit meinem Lebensgefährten und meiner Familie genießen zu können“, sagt Dolezal.

Wie gesund ist freiwilliges Engagement wirklich?

*Ehrenamt tut gut und ist gesund. Doch das gilt nur dann, wenn es richtig organisiert wird und in einem passend gestalteten Rahmen stattfinden kann, meint **Martin Oberbauer**, der Freiwilligen-Manager des Wiener Hilfswerks, und belegt dies mit Ergebnissen wissenschaftlicher Studien.*



Gutes tun tut gut!“, „Engagiert gesund bleiben!“, „Ehrenamt ist gesund!“, Auf manche wirken diese Überschriften sehr animierend, auf andere eher reißerisch. Sie weisen auf das gesundheitsfördernde Potenzial von Freiwilligenarbeit hin und sind besonders seit dem Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011 zunehmend häufig zu lesen. Das unentgeltliche Engagement für die Gesellschaft soll das Wohlbefinden steigern, Depressionen verhindern und lebensverlängernd wirken. Alles nur eine weitere PR-Masche, um Freiwillige für unbezahlte Einsätze zu gewinnen? Oder stecken wissenschaftlich überprüfte Fakten hinter diesen Schlagworten?

Tatsächlich belegt inzwischen eine Vielzahl an wissenschaftlichen Publikationen die positiven Auswirkungen ehrenamtlicher Einsätze auf das Wohlbefinden speziell von älteren Freiwilligen. Mit zunehmendem Alter können häufig manche Rollen in Beruf und Privatleben nicht mehr wie bislang ausgeübt werden. Das kann mit weniger Anerkennung einhergehen. Freiwilliges Engagement scheint speziell diese Einbußen ausgleichen und eine höhere Lebenszufriedenheit fördern zu können. Der aktuelle Forschungsstand spricht auch dafür, dass Freiwilligenarbeit in Organisationen die Depressionsneigung von älteren Freiwilligen verringert, nicht jedoch informelles Engagement, wie etwa für Freunde, Bekannte, Nachbarn.

Sterblichkeit um 25 Prozent reduziert

Dass Freiwillige mit Belastungen offenbar besser umgehen können als Perso-

nen, die sich nicht engagieren, dürfte in Zusammenhang dazu stehen, dass sie durch ihre Tätigkeit mehr Menschen kennen lernen, mit denen sie dann ihre Probleme besprechen und so Unterstützung und Entlastung finden. Doch Freiwilligenarbeit beeinflusst offenbar auch die körperliche Gesundheit deutlich. Eine aktuelle Metastudie aus den USA zeigt, dass die Sterblichkeit durch freiwilliges Engagement um zumindest 25 Prozent reduziert werden kann. Aber sind nicht vielleicht doch Lebensstilfaktoren für all diese Ergebnisse verantwortlich? Sind Freiwillige vielleicht grundsätzlich aktiver, bewegen sich mehr, betreiben mehr Sport und essen gesünder? Auch das wurde bereits berücksichtigt und wissenschaftliche Studien wurden mit Hilfe statistischer Methoden so gestaltet, dass diese zweifellos vorhandenen Effekte auf die Ergebnisse keinen Einfluss mehr hatten. Dabei zeigte sich, dass auch dann noch ein bedeutsamer Zusammenhang zwischen körperlicher sowie psychischer Gesundheit und freiwilliger Tätigkeit vorhanden ist.

Zumindest zwei Stunden

Bleibt die Frage, ob die Gesundheitseffekte in jedem Fall eintreten oder nur unter bestimmten Bedingungen? Einiges spricht dafür, dass das Ausmaß des Engagements eine wesentliche Rolle spielt. Erste Richtwerte gehen davon aus, dass weniger als zwei Stunden pro Woche jedenfalls nicht ausreichen, um einen Effekt zu erzielen. Mehr als 15 Stunden können hingegen überfordern und stressbedingt sogar eher negativ

wirken. Entscheidend ist außerdem, dass die Einsätze wirklich freiwillig und selbst bestimmt erfolgen.

Alles in allem zeichnet sich mittlerweile ein realistisches Bild ab: Freiwilliges Engagement kann insbesondere bei älteren Menschen positive Auswirkungen auf Psyche und Körper haben, wenn bestimmte förderliche Bedingungen gegeben sind. Daraus abgeleitete Programme zur Gesundheitsförderung sind viel versprechend, sofern kein Druck auf die potenziellen Freiwilligen ausgeübt wird. Sie setzen gute Rahmenbedingungen in den Organisationen voraus, die nur durch entsprechende finanzielle Mittel zu schaffen sind. Und das bedeutet schließlich: Ehrenamt tut gut und ist gesund, wenn es gut organisiert wird und in einem passend gestalteten Rahmen stattfinden kann.

ZUR PERSON

Martin Oberbauer ist Gesundheits- und Arbeitspsychologe, Freiwilligen-Manager des Wiener Hilfswerks und im Vorstand der Wiener Plattform für Freiwilligenkoordinator/innen. Seit 1999 organisiert er die Wiener Ehrenamtsbörse als Informationsdrehscheibe für freiwilliges Engagement. Er berät und unterstützt gemeinnützige Organisationen beim Aufbau eines zeitgemäßen Freiwilligen-Managements. Für die Interessensgemeinschaft Freiwilligenzentren Österreichs ist er Mitglied im Österreichischen Freiwilligenrat.

Heile Welt im Dorf?

Wie steht es um den sozialen Zusammenhalt im Dorf? Ist die Welt dort noch heil, oder ist das ein Klischee, und: Wie kann die soziale Gesundheit am Land gefördert werden?

Gabriele Vasak hat dazu drei Expert/innen befragt.



Helmut Mödlhammer

Präsident des Österreichischen Gemeindebundes

Vor allem überschaubare Lebensraumeinheiten wie kleine Landgemeinden sind grundsätzlich durch ein hochgradiges Gefühl der Zusammengehörigkeit geprägt. Dort werden die Menschen mit ihren Sorgen und Problemen tatsächlich mitgenommen statt ausgegrenzt. Allerdings kann man auch am Land einen Trend dazu beobachten, dass sich Einzelne abkapseln – gerade dann, wenn Probleme auftauchen. Doch auch dann hilft und trägt die Dorfgemeinschaft – unter der Voraussetzung, dass man die Probleme der Betroffenen kennt. Der Mensch in einer kleinen Gemeinde ist also keine Nummer, sondern eine Persönlichkeit, die mit all ihren Sorgen und Freuden wahrgenommen wird, und das ist ein ganz entscheidender Faktor, der soziale Gesundheit fördert.

Gesundheitspolitik muss sich daher daran orientieren, wo sie am erfolgreichsten ist, und das ist sie in den Gemeinden, wo einerseits der unmittelbare Kontakt zwischen Bürger/innen und Gemeinde gegeben ist, und wo die Gemeinde andererseits entsprechende Akzente setzen kann – von der „Gesunden Jause im Kindergarten“ bis hin zu Präventionsangeboten für Senior/innen. Hier ist konkreter Handlungsbedarf gegeben, der konkrete Arbeit erfordert, die aber auch konkret benannt und beziffert werden kann. Ich halte also in diesem Zusammenhang relativ wenig von laut von oben nach unten verordneten Aktionen und sehr viel von der von unten nach oben gelebten Gesundheitsförderung.

Brigitte Wolf

Regionalmanagerin für das Projekt „Gesundes Dorf“ im Burgenland

Geeignete Orte, um Sozialkontakte zu knüpfen, sind auf dem Land vor allem Vereine und religiöse Gemeinschaften oder Veranstaltungen in den von den eigenen Kindern besuchten Kindergärten und Volksschulen. In der Stadt existieren unzählige, verschiedenste Interessen abdeckende Angebote und Einrichtungen. Zusätzlich sind im Bedarfsfall Beratungsstellen in der Stadt leichter und anonym – im positiven Sinn – erreichbar. Ich glaube, dass vor allem Frauen, wie auch Menschen aus sozialen Randgruppen von den urbanen Optionen profitieren. Besonders in kleinen Gemeinden beschränkt sich das Vereins- und Sozialleben nämlich gerne auf Fußballverein und Wirtshaus.

Andererseits finden aufgeschlossene Menschen, die von sich aus gerne auf andere zugehen, meist leicht Kontakt und integrieren sich leicht in soziale Netze, mit all ihren Vorteilen für die seelische Gesundheit, und zwar unabhängig davon, ob sie in einer Großstadt oder in einem Dorf leben, und unabhängig davon, ob sie an ihrem Wohnort aufgewachsen oder „zuagroast“ sind. In der kommunalen Gesundheitsförderungsarbeit hat es sich allerdings als schwierig erwiesen, soziale Randgruppen zu erreichen. Hier erleichtern Kooperationen mit zentral gelegenen Beratungsstellen den Zugang zur angesprochenen Zielgruppe. Was Kinder betrifft, so sind im Dorf Institutionen wie Kindergarten und Volksschule gute Anknüpfungspunkte, sie möglichst nachhaltig in das Gemeindeleben zu integrieren.



Johannes Rieder

Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinde Poysdorf

„Der zündende Funke, der Menschen dazu bewegt, für andere einzustehen, ist das Kostbarste in einer Gesellschaft“, sagt der Verhaltensforscher, Martin L. Hoffmann. Tatsächlich wirkt tiefes Mitempfinden mit dem, was ein anderer durchlebt, „entzündend“, denn daraus können Begegnungen und sozialer Zusammenhalt entstehen. Doch diese Begabungen und Möglichkeiten sind – das wird wohl auch die Forschung bestätigen – nicht nur am Land, sondern auch in der Stadt zu finden. Es gibt Grätzeln in der Stadt, die enorm viel soziales Kapital und Kitt haben, und andererseits gibt es wohl auch am Land Dörfer oder Kleinstädte mit Empathiewüsten. Was ich in meiner Heimatgemeinde Poysdorf sehr schätze ist das Bemühen der vielen Vereine, der Pfarre, der Institutionen, die sich höchst erfolgreich in Kultur-, Sport-, Bildungs- und Sozialarbeit engagieren. Das Dorf, die Gemeinde lebt davon und darf sich glücklich schätzen, auf solche Gemeinschaftssäulen bauen zu dürfen: Je mehr sozialer Kitt, desto gesünder sind die Menschen. Wir können diese Entwicklung unterstützen, indem wir Gemeinschafts- und Beziehungsprozesse sowie eine einander respektierende Lebenskultur fördern, Dorferneuerungen durchführen, Sozialkapitalmoderator/innen ausbilden, die Schere zwischen Arm und Reich verringern und die Leitlinien der Agenda 21 umsetzen, dem Aktionsprogramm für nachhaltige Entwicklung. Nicht zuletzt geht es aber auch darum, gemeinsam einzelne Anliegen zu lösen und: miteinander zu feiern!

Arbeit altersgerecht gestalten

TAGUNG ZUM GENERATIONEN- MANAGEMENT

Die Zahl der Menschen über 60, 70, 80 und 90 Jahren nimmt in den Staaten Europas und speziell in Österreich kontinuierlich zu. Im Vergleich dazu sinkt der Anteil jüngerer Bevölkerungsgruppen. Diese so genannte „demografische Alterung“ ist eine Herausforderung für die Gesellschaft – und besonders auch für Unternehmen und andere Organisationen. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist die wesentliche Strategie, um Betriebe davon ausgehend zukunftsfit zu machen. BGF kann entscheidend dazu beitragen, dass Menschen ihre Arbeit

länger, zufriedener und bei besserer Gesundheit ausüben können. Zwei wesentliche Maßnahmen, damit das gelingen kann, bestehen darin, Arbeitsplätze besser an die Bedürfnisse alternder Belegschaften anzupassen sowie nach längeren Erkrankungen bessere Möglichkeiten für den Wiedereinstieg zu bieten. „Generationsmanagement“ geht noch einen wichtigen Schritt darüber hinaus und versucht zum Besten beider Gruppen nicht nur den spezifischen Bedürfnissen älterer, sondern auch jenen jüngerer Mitarbeiter/innen gerecht zu werden. Mitte Oktober war eine Tagung in Bregenz diesem Thema gewidmet, und es wurden auch zahlreiche „Praktische Beispiele alter(n)sgerechter Arbeitsgestal-

tung“ präsentiert. Neben dem Veranstalter *Heinrich Geißler*, seit 1991 Berater für Betriebliche Gesundheitsförderung, referierten etliche weitere Fachleute. Dazu zählte auch der weltweit anerkannte Experte *Juhani Ilmarinen*. Er hat 35 Jahre lang am Finnish Institute of Occupational Health (FIOH) geforscht und über 500 Publikationen veröffentlicht. Seit 2009 ist er selbständig tätig. Der Konferenzbeitrag von Ilmarinen zum Thema „Arbeitsfähig bis 67. Geht das?“ steht unter www.generationen-management.com zum Download zur Verfügung. Hier kann auch das Referat der Sozialforscherin und Organisationsentwicklerin *Birgit Buchinger* abgerufen werden, das sich mit „Geschlechtergerechtig-



Der international anerkannte Experte für „alter(n)sgerechte“ Arbeitsgestaltung **Juhani Ilmarinen** aus Finnland referierte in Bregenz zum Thema: „Arbeitsfähig bis 67. Geht das?“.



keit – DER Erfolgsfaktor im „Generationsmanagement“ befasst. Die Unternehmensberaterinnen *Irene Kloimüller* und *Renate Czeskleba* informierten über: „Arbeitsfähigkeit erhalten: Welche Ansätze haben sich in der betrieblichen Praxis bewährt?“. Und Heinrich Geißlers Vortrag thematisierte schließlich: „Nachhaltiges Generationsmanagement: Die Werkzeuge zur Förderung der Arbeitsfähigkeit und Gesundheit im Betrieb“.

„Generationsmanagement“ bedeutet in Betrieben sowohl die Bedürfnisse älterer als auch jene jüngerer Beschäftigter speziell zu berücksichtigen.

Ein Lächeln für jeden Nachbarn

ZITATEWETTBEWERB

Was bedeutet „gesunde Nachbarschaft“ für Sie?

Im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft“ (siehe auch Artikel auf den Seiten 24 bis 29) hat der Fonds Gesundes Österreich bei einem Wettbewerb die besten Antworten auf diese Frage gesucht. Ziel war, die Bevölkerung für die positiven gesundheitlichen Wirkungen von guter Nachbarschaft zu sensibilisieren. 493 Zitate wurden eingereicht. Nach einer Vorauswahl durch eine 15-köpfige Jury wurden sie über ein online-Voting gereiht. Der Sieger hat ein „Familienpaket“ KTM-Fahrräder erhalten und auch die Plätze zwei bis 16 wurden mit schönen Preisen gewürdigt. Gewonnen hat das Zitat:

„Gesunde Nachbarschaft bedeutet für mich, dass Miteinander, Nebeneinander und Ohneinander in guter Balance sind“.

Ebenfalls ausgezeichnet wurden zum Beispiel:

„Gesunde Nachbarschaft ist eine vollbesetzte Hausbank“

sowie: *„Gesunde Nachbarschaft heißt für mich: ein Lächeln von und für jeden Nachbarn“.*



Erste Schritte in die Praxis



Foto: MNSStudio – Fotolia.com

GFA-FACHTAGUNG IN LINZ

Eine Gesundheitsfolgenabschätzung (GFA) ist ein Analyse- und Bewertungsinstrument das vom Konzept „Health in All Policies“ ausgeht, also davon, dass Gesundheit durch alle Politikbereiche und gesellschaftlichen Entscheidungen beeinflusst wird. Mit einer GFA kann systematisch festgestellt werden, wie sich Maßnahmen in unterschiedlichen politischen und gesellschaftlichen Bereichen auf die Gesundheit sowie deren Verteilung in der Bevölkerung auswirken. Somit kann dieses Instrument, wenn es entsprechend angewendet wird, auch dazu beitragen, die sozial ungleiche Verteilung von Gesundheit gerechter zu gestalten. Denn wer in Hinblick auf Bildung, sozialen Status und Einkommenssituation benachteiligt ist, ist es auch in Hinblick auf seine Gesundheitschancen.

Anfang Dezember fand in Linz die 2. österreichische Fachtagung zur Gesundheitsfolgenabschätzung statt. Sie wurde von der Gesundheit Österreich



Sabine Haas von der Gesundheit Österreich GmbH: „Kinder aus sozial benachteiligten Gruppen profitieren potenziell besonders stark vom verpflichtenden Kindergartenjahr.“

GmbH, dem Institut für Gesundheitsplanung, der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse und dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit veranstaltet. Unter dem Titel „GFA in Österreich“ wurden dabei „Erste Schritte in die Praxis“ vorgestellt. Zu den Inhalten zählte unter anderem ein Vortrag zum „Stand der Etablierung von GFA in Österreich“, der von *Christine Knaller* von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) gehalten wurde. *Elisabeth Türscherl* von der GÖG und *Thomas Amegah* vom Amt der Steiermärkischen Landesregierung präsentierten

einen „GFA-Leitfaden für die Praxis“. Und *Sabine Haas* von der GÖG stellte Ergebnisse der „Österreichischen Pilot-GFA zum verpflichtenden Kindergartenjahr“ vor.

„Das verpflichtende Kindergartenjahr hat potenziell eine Reihe von meist langfristig wirksamen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder. Vor allem können sich durch Förderung der sozialen, kognitiven, sprachlichen, emotionalen sowie motorischen Kompetenzen Bildungspotenziale besser entfalten und spezifischer Förderbedarf einzelner Kinder wird früher erkannt“, sagte die Vortragende und ergänzte, dass die positiven Auswirkungen bei Kindern aus sozial benachteiligten Gruppen potenziell besonders stark seien, zumal diese zuvor überproportional häufig keinen Kindergarten besucht hätten. „All das gilt jedoch nur dann, wenn für die Bildungsarbeit in Kindergärten entsprechende Rahmenbedingungen vorhanden sind, wie etwa kleine Gruppengrößen, ausreichend Personal und genügend Zeit für Fortbildung und Vorbereitung“, betonte Haas.

Wie soziale Beziehungen die Gesundheit fördern

Der renommierte Medizin-Soziologe Johannes Siegrist im Interview über das „soziale Immunsystem“ und weshalb mangelnde Anerkennung krank machen kann.



Johannes Siegrist: Gute soziale Kontakte sind ein „soziales Immunsystem“.

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Professor Siegrist, wie wirken sich soziale Beziehungen auf die Gesundheit aus?

Johannes Siegrist: Dass sich unsere sozialen Beziehungen auf unsere Gesundheit auswirken, ist inzwischen seit rund drei Jahrzehnten durch Forschungsergebnisse belegt. Dabei ist nicht die Quantität der Kontakte entscheidend, sondern deren Qualität. Also auch ein Partner allein oder wenige enge Freunde, auf deren Unterstützung wir vertrauen dürfen, können schon viel zu unserer Gesundheit beitragen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die Kennzeichen gesundheitsförderlicher sozialer Beziehungen?

Es lassen sich drei grundlegende Bedürfnisse beschreiben, die zu Gesundheit beitragen können, wenn sie erfüllt werden, und die zu Krankheit führen können, wenn dies nicht der Fall ist. Das sind Selbstwirksamkeit, Anerkennung und Zugehörigkeit. Unter der *Selbstwirksamkeitserwartung* wird verstanden, inwieweit Menschen daran glauben, gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt nehmen, etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können. *Anerkennung* bedeutet ganz allgemein für Geleistetes im Beruf und im Privatleben positives Feedback zu bekommen. Und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu haben, heißt sich seiner Familie, den Menschen in der Nachbarschaft, einer Gemeinde, einem Verein, einer

Gesinnungsgemeinschaft oder einer anderen Gruppe verbunden zu fühlen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist die Folge, wenn zum Beispiel das Bedürfnis nach Anerkennung nicht erfüllt wird?

Wir sprechen dann von einer so genannten „Gratifikationskrise“. Das heißt, Menschen haben im Beruf oder auch im Privatleben subjektiv den Eindruck, dass ihre Leistungen nicht entsprechend gewürdigt werden. Die Folgen sind wissenschaftlich sehr gut belegt. Dazu zählt unter anderem, dass die Wahrscheinlichkeit für stressbedingte Leiden wie koronare Herzerkrankungen steigt und die Lebenserwartung verkürzt wird. Eine 2011 veröffentlichte Studie unter 347 Angestellten in Japan von *Akinori Nakata* und Kolleg/innen weist sogar Effekte auf physiologischer Ebene nach. Bei denjenigen, die für ihre Anstrengungen in hohem Maße nicht die erwartete Anerkennung erhielten, war die Zahl der T-Killerzellen im Blut im Durchschnitt um 20 Prozent niedriger. Diese Zellen sind ein wesentlicher Bestandteil der Immunabwehr. Das lässt den Umkehrschluss zu, dass gute soziale Kontakte völlig zu Recht als „soziales Immunsystem“ bezeichnet werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie groß ist der Einfluss der sozialen Beziehungen auf die Gesundheit insgesamt?

Es gibt drei Bereiche, die unsere Gesundheit beeinflussen: Das sind unsere Gene

oder auch Erbanlagen, der Lebensstil und die Umwelt – wobei zwischen der sozialen und der materiellen Umwelt zu unterscheiden ist. Zu welchen Anteilen diese Bereiche unsere Gesundheit beeinflussen, lässt sich nicht wissenschaftlich exakt beantworten, sondern nur einschätzen. Der Einfluss der Genetik beträgt wahrscheinlich zehn bis zwanzig Prozent. Für das Gesundheitsverhalten und die Umwelt lässt sich sagen, dass Ersteres wahrscheinlich einen größeren Einfluss hat. Gleichzeitig wissen wir jedoch, dass diejenigen, die über ein gutes soziales Netz verfügen, in aller Regel auch gesundheitsbewusster sind, also zum Beispiel regelmäßig körperlich aktiv sind und auf ihr Gewicht achten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Heißt das, dass Einsamkeit ein Gesundheitsrisiko darstellt?

Statistisch betrachtet ja. Im Einzelfall können die negativen Effekte von Einsamkeit durch gesundheitsbewusstes Verhalten aber natürlich auch in einem gewissen Maß ausgeglichen werden.

ZUR PERSON

Johannes Siegrist ist 1943 in Zofingen in der Schweiz geboren und war bis 2012 Direktor des Instituts für Medizinische Soziologie der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Seit 2012 hat er dort eine Seniorprofessur für psychosoziale Arbeitsbelastungsforschung inne.

Bowling alone“. Das macht wenig Freude. *Robert Putnam* hat ein Buch mit diesem Titel geschrieben, und verweist damit auf einen Zusammenhang, der durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist: gute und enge soziale Kontakte sind auch gut für die Gesundheit (siehe auch Interview mit *Johannes Siegrist* auf Seite 17 sowie „Daten und Fakten“ auf den Seiten 22 und 23). Der Harvard-Soziologe gibt deshalb in seinem 2000 veröffentlichten Werk den Gesundheitstipp, statt abzunehmen, regelmäßig zu trainieren oder das Rauchen aufzugeben, lieber einem Verein beizutreten oder sich in einer anderen Form für die Gemeinschaft zu engagieren.

Der Wissenschaftler aus den USA hat mit seinem Buch auch einen Begriff populär gemacht, der ursprünglich schon 1983 von dem französischen Soziologen *Pierre Bourdieu* in die wissenschaftliche und gesellschaftliche Diskussion eingeführt wurde: Es ist jener des „sozialen Kapitals“, das neben dem ökonomischen und kulturellen Kapital bestehen kann. Der österreichische Sozialforscher *Ernst Gehmacher* beschreibt das in dem Aufsatz „Sozialkapital – kurz gesagt“ folgendermaßen: „Liebe, Freundschaft, gute Beziehungen, Ehre und Achtung in Gemeinschaften, ein erfreuliches Betriebsklima, die Geborgenheit in politischen und religiösen Glaubensgemeinschaften – all das ist ein Kapital, das mehr wert ist als Geld und auch mit Geld allein gar nicht zu kaufen ist. Die Gesamtheit dieses Schatzes an Stärken aus sozialen Verbindungen nennt man Sozialkapital.“

Mikro-, Meso- und Makroebene

„Sozialkapital kann auf drei Ebenen entstehen: der Mikroebene der Mesoebene und der Makroebene“, erläutert der Soziologe und Erziehungswissenschaftler *Frederic Fredersdorf*, Leiter der Forschungsgruppe Sozial- und Wirtschaftswissenschaften an der Fachhochschule Vorarl-

Der Kitt der Gesellschaft

„Soziales Kapital“ umfasst die Summe an sozialen Ressourcen des Einzelnen, einer Gruppe oder der Gesellschaft. Es wirkt sich direkt positiv auf Gesundheit aus. Wer den sozialen Zusammenhalt stärkt, fördert somit das Wohl aller. Text: Dietmar Schobel



berg. Unter der *Mikroebene* werden die Kontakte des oder der Einzelnen zum Partner oder der Partnerin, zum engsten Kreis der Familie und Freunde und letztlich zu denjenigen verstanden, auf deren Hilfe und Unterstützung stets vertraut werden kann. Wie viele enge Freunde notwendig sind, damit sich die Wahrscheinlichkeit für gutes Wohlbefinden erhöht, ist eine auch unter Expert/innen umstrittene Frage. Eine gängige Annahme lautet, dass dieser Kreis etwa 15 Personen umfassen sollte.

Auf der *Mesoebene* der Netzwerke und der erweiterten Bekanntenkreise, die im Bedarfsfall jeweils hilfreiche Beziehungen gewährleisten kön-

nen, gelten 30 bis 60 Personen als Optimum. Diese Kontakte können zum Beispiel als nachbarschaftliche Beziehungen innerhalb einer Haus-, Stadtteil- oder Dorfgemeinschaft bestehen, in einem Betrieb oder allgemein zu Arbeitskolleg/innen, in einem Verein oder einer anderen Interessensgemeinschaft. Auf der *Makroebene* der höheren Ideale und Zugehörigkeiten geht es schließlich nicht mehr um persönliche Bekanntschaften, sondern darum, wie groß das Vertrauen in gemeinschaftliche Institutionen wie Interessensvertretungen, Parteien oder Kirche ist und welche gemeinsamen Werte eine Gesellschaft hat.

Mehr Sozialkapital, mehr wirtschaftlicher Erfolg

Wie erwähnt ist Sozialkapital mehr wert als Geld. Gleichzeitig scheinen jedoch in Regionen mit hohem Sozialkapital auch die Aussichten auf wirtschaftliche Erfolge höher zu sein. Darauf deuten unter anderem Untersuchungen von Robert Putnam hin. Das mag ein Grund dafür gewesen sein, dass die Weltbank und die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) um die Jahrtausendwende dazu aufgerufen haben, Sozialkapital in die wirtschaftlichen und politischen Bilanzen einzubringen. Im September 2002 hat die OECD in London auch eine Konferenz zum Thema „Soziales Kapital messen“ abgehalten. 22 Nationen von Australien bis zu den USA haben ihre Erfahrungen eingebracht. Österreich war dabei durch Ernst Gehmacher vertreten.

Der bekannte Sozialforscher hat unter anderem auch in Bregenz eine Studie wissenschaftlich geleitet, durch die das Sozialkapital der Gemeinde ge-

messen werden sollte. Die Studie wurde von der Wiener Beraterin *Angelika Hagen* durchgeführt. 15 Prozent der Bregenzerinnen und Bregenzer ab 15 Jahren haben dafür einen 10-seitigen Fragebogen mit 48 Fragen ausgefüllt. Als Dimensionen von Sozialkapital wurden unter anderem Lebensqualität und Zufriedenheit, das Vertrauen in öffentliche Institutionen oder das Engagement in Vereinen abgefragt. Ein interessantes Ergebnis war unter anderem, dass ein starker Zusammenhang zwischen der Höhe des Sozialkapitals und der Gesundheit festgestellt werden konnte. Von den Bregenzern mit niedrigem Sozialkapital gaben nur 30 Prozent an, sich ganz gesund zu fühlen. Unter jenen mit hohem Sozialkapital sagten das rund 50 Prozent.

Hohes Sozialkapital ist gut für die Gesundheit

„Ein Zusammenhang zwischen sozialem Kapital und Gesundheit besteht auf der Mikro-, der Meso- und der Makroebene“, bestätigt auch Fach-

hochschul-Professor *Fredersdorf*. Was für den Einzelnen gilt, trifft also auch auf eine Gruppe und die Gesellschaft insgesamt zu: Wenn die sozialen Beziehungen zwischen deren Mitgliedern in Summe gut sind, dann führt das voraussichtlich zu einer im Durchschnitt besseren Gesundheit. Oder allgemeiner ausgedrückt: Wer den sozialen Zusammenhalt stärkt, fördert die Gesundheit.

Als wichtiger Aspekt von Sozialkapital ist auch zu berücksichtigen, dass jenes eine Gruppe oder Gemeinschaft mehr ist als nur die Summe des Sozialkapitals der einzelnen Individuen. Zu den Faktoren, die dabei eine wesentliche Rolle spielen, zählt unter anderem, wie stark das gegenseitige Vertrauen ausgeprägt ist – oder ob eher Misstrauen vorherrscht. Wie schon erwähnt, ist das Vertrauen, das Menschen in die gemeinsamen Institutionen haben ebenfalls von großer Bedeutung. Als zentraler Faktor gilt schließlich auch, wie stark die Bereitschaft der Bürgerinnen und Bürger zu freiwilligem Engagement ist.

WAS IST SOZIALKAPITAL?

Unter „Sozialkapital“ versteht man den sozialen Zusammenhalt innerhalb einer Gemeinschaft, der durch Toleranz als Grundwert wesentlich verbessert werden kann. Bei der Auseinandersetzung mit diesem Thema sind auch drei Aspekte sozialer Beziehungen zu berücksichtigen, die in der Fachsprache als „Bonding“, „Bridging“ und „Linking“ bezeichnet werden.

Bonding meint die engen Beziehungen innerhalb einer Gruppe. Wenn diese allein in hohem Ausmaß vorhanden sind, so lässt das noch nicht automatisch auf hohes soziales Kapital oder positive Gesundheitswirkungen für den Einzelnen schließen. Denken wir nur an soziale Kontakte, die vielleicht ausschließlich innerhalb einer Sekte oder auch einer Rockergang stattfinden, um zwei Extrembeispiele zu nennen. Umso wichtiger ist deshalb **Bridging**, das die Fähigkeit beschreibt, Kontakte zwischen Gruppen herzustellen, die als **Linking** auch zu Verknüpfungen werden können. Schließlich ist auch die Dimension der „**kollektiven Wirksamkeit**“ von Bedeutung. Damit ist gemeint, ob in einer Gruppe insgesamt die Einstellung vorherrscht, gemeinsam etwas verändern zu können (siehe auch Seite 33).

Was heißt das für die Praxis?

Für die Praxis der Gesundheitsförderung lässt sich einerseits feststellen, dass Maßnahmen, welche den sozialen Zusammenhalt fördern, offenbar auch gut für die Gesundheit sind. Umgekehrt beeinflusst die Gesundheitsförderung mit ihren Leitprinzipien Partizipation und Empowerment voraussichtlich auch das Sozialkapital positiv.

„Auf struktureller Ebene heißt das, dass wir Impulse dafür geben müssen, dass Menschen Gemeinschaften bilden und Eigenverantwortung für sich und ihr Umfeld übernehmen“, meint dazu der Soziologe und Erziehungswissenschaftler *Frederic Fredersdorf*, Leiter der Forschungsgruppe Sozial- und Wirtschaftswissenschaften an der Fachhochschule Vorarlberg. Das könne geschehen, indem die Rahmenbedingungen für die Tätigkeit von



Frederic Fredersdorf:
„Ein Zusammenhang zwischen sozialem Kapital und Gesundheit besteht auf der Mikro-, der Meso- und der Makroebene.“

Vereinen verbessert würden. Oder indem mehr Maßnahmen für Bürgerbeteiligung gesetzt oder Nachbarschaftsinitiativen umgesetzt würden. „Anders ausgedrückt geht es darum Kümmerer zu finden“, erklärt *Fredersdorf*.

Sozialkapital in Vorarlberg

Die Fachhochschule hat 2010 auch eine Studie zum „Bürgerschaftlichen Engagement und Sozialkapital in Vorarlberg“ durchgeführt. Die Bürger und Bürgerinnen wurden dafür unter anderem gefragt, ob sie sich in Vereinen oder außerhalb davon für andere engagieren, wie viele Stunden sie dafür aufwenden und wie wichtig ihnen das Engagement als Bestandteil ihres Lebens ist. Das „Sozialkapital“ wurde in nicht weniger als vierzehn Dimensionen anhand zahlreicher Fragen bestimmt. Dazu zählte, wie viele Menschen es gibt, mit deren Unterstützung jemand rechnen darf, wie viel Unterstützung man selbst anderen gibt, aber auch wie stark die Verbundenheit mit der Region ist. Einige zentrale Ergebnisse der Studie lauten: Mehr als die Hälfte Vorarlbergerinnen und Vorarlberger sind in Vereinen oder informell regelmäßig bürgerschaftlich tätig und dies durchschnittlich in einem Ausmaß von sechseinhalb Stunden pro Woche. Dabei gibt es keine Unterschiede nach Berufsstatus, Bildung, Einkommen und Religion. Im Bereich des Sozialkapitals

können die Vorarlberger/innen im Durchschnitt auf knapp 12 „wirklich gute Freundinnen oder Freunde“ zurückgreifen, die einen verstehen und helfen, wenn es nötig ist. Rund sieben Prozent der Befragten gaben allerdings auch an, gar keine oder maximal vier unterstützende Kontakte zu haben.

Der „Kitt“ der Gesellschaft

Zu wenig private Unterstützung gab es nach Beobachtung der Verantwortlichen im Wiener Krankenhaus „Göttlicher Heiland“ auch für manche ihrer Patient/innen, vor allem ältere, die keinen oder zu wenig Besuch erhielten. *Josef Grabenweger* (63), der gemeinsam mit Gehmacher auch schon im Auftrag mehrerer österreichischer Gemeinden Messungen des sozialen Kapitals durchgeführt hat, wurde deshalb beauftragt, für das Spital einen neuen Freiwilligendienst aufzubauen. „Das läuft gut, und es haben sich schon rund zehn Menschen gefunden, die kontinuierlich mitmachen“, berichtet Grabenweger und ergänzt, dass die Bereitschaft zu ehrenamtlichen Tätigkeiten nach seiner Erfahrung auch generell



Josef Grabenweger:
„Sozialkapital ist der Kitt der Gesellschaft.“

bei vielen Menschen unverändert vorhanden sei. Nur jene, dies in einem formellen Rahmen zu tun habe nachgelassen, weshalb es eine Verschiebung zu informellem Engagement gebe. Gleichzeitig sieht Grabenweger jedoch auch einen gesellschaftlichen Trend zur „egoistischen Individualisierung“ und fordert deshalb, dass auf gesellschaftlicher Ebene die Rahmenbedingungen für freiwilliges und nachbarschaftliches Engagement verbessert werden müssten. Das würde auch dazu führen, dass mehr Sozialkapital geschaffen werde. „Für dessen Entstehung sind drei Faktoren wesentlich. Die Qualität der Bindungen, das gegenseitige Vertrauen und die Regeln für eine Gemeinschaft“, erklärt der Experte und sagt zusammenfassend: „Sozialkapital ist der Kitt der Gesellschaft.“

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG WIRKT PRÄVENTIV UND KURATIV

Ralf Schwarzer, Professor für Gesundheitspsychologie an der Freien Universität Berlin, im Interview:

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Professor Schwarzer, wie viele gute Freunde braucht man, um mit besserem Wohlbefinden rechnen zu dürfen?

Ralf Schwarzer: Enge Beziehungen können wie die richtige Ernährung oder Bewegung tatsächlich dazu beitragen, unsere Gesundheit zu erhalten. Und sie haben auch einen kurativen Aspekt. Das heißt, wer sozial unterstützt wird, erholt sich auch rascher von Erkrankungen. Die Zahl der Beziehungen ist dafür aber von weniger Bedeutung. Es kommt auf die Qualität an. Eine einzelne Person kann ausreichend sein, um etwa besser gegen Depressionen geschützt zu sein.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wirkt sich das Gesundheitsverhalten eines Partners oder einer Partnerin

auch auf das eigene aus?

Es hat sogar beachtliche Effekte. Untersuchungen zeigen zum Beispiel, dass ältere Menschen mit höherer Wahrscheinlichkeit körperlich aktiv sind, wenn es auch der Partner oder die Partnerin ist. Das Verhalten der Nachbarn hat ebenfalls einen Einfluss, wie die Arbeiten von *James Fowler* und *Nicholas Christakis* in den USA zeigen. Wessen Nachbarn glücklich sind, der ist selbst auch mit höherer Wahrscheinlichkeit glücklich.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wenn sich jemand für andere einsetzt, ist das dann auch gut für die eigene Gesundheit?

In Untersuchungen konnten wir für ältere Menschen belegen, dass diese aktiver werden, wenn sie sich für andere freiwillig enga-



Ralf Schwarzer:
„Enge Beziehungen wirken präventiv und kurativ.“

gieren. Somit kann es einen gesundheitsförderlichen Effekt haben, älteren Menschen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement zu zeigen. Eine Untersuchung aus den USA weist übrigens auch nach, dass jene College-Studenten im späteren Berufsleben erfolgreicher waren, die bereits während ihrer Studienjahre bereit waren, freiwillig etwas für die Gemeinschaft an ihrer Universität zu tun.

Unterstützung braucht Strukturen

Antje Richter-Kornweitz von der Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen im Interview über soziale Beziehungen und Gesundheit in Nachbarschaften.



„Wer sozial benachteiligte Menschen erreichen will, sollte ‚Expertentum‘ vermeiden.“

ANTJE RICHTER-KORNWEITZ

GESUNDES ÖSTERREICH

„Nachbarschaften“ gelten als wichtiges Setting oder auch Umfeld für Gesundheitsförderung. Wie ist der Begriff „Nachbarschaft“ dabei zu verstehen?

Antje Richter-Kornweitz: Laut einer gängigen wissenschaftlichen Definition ist „Nachbarschaft“ als ein Gefüge sozialer Beziehungen von Bewohnerinnen und Bewohnern einer Region zu bezeichnen, die in überschaubarer Nähe leben und in gewissem Umfang an gleichen Einrichtungen partizipieren. Zentral sind also die regelmäßigen, vielleicht nicht immer direkt beabsichtigten Kontakte, die dadurch entstehen, dass man sich auf dem Weg zum Einkaufen, zur Arbeit, Schule, Post oder Bank öfters begegnet. Dem ist die Kategorie „Heterogenität“ hinzuzufügen. In früheren Jahrhunderten war es häufig noch so, dass Nachbarn vom gleichen Stand waren und dieselben Nöte und Freuden hatten. Heute haben Nachbarn zwar oft noch einen ähnlichen ökonomischen Hintergrund, doch gleichzeitig können die Unterschiede nach Kultur und Bildung groß sein.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die wichtigsten Strategien zur Gesundheitsförderung in „Nachbarschaften“?

Die wesentliche gesundheitsrelevante Strategie im Setting Nachbarschaft ist die Netzwerkbildung. Die Integration in soziale Netzwerke fördert Wohlbefinden, wirkt präventiv und verhindert, dass bestimmte Belastungen überhaupt auftreten. Soziale Unterstützung als zentrale Funktion sozialer Netzwerke kann dazu beitragen, Gesund-

heit zu erhalten und Krankheit zu vermeiden. Sie kann sich vor allem in Notlagen positiv auf die psychische Gesundheit auswirken. Sie kann dann als Puffer zwischen externen Anforderungen und individuellen Kompetenzen fungieren und wie ein „soziales Immunsystem“ die Art und Weise positiv beeinflussen, wie Menschen Belastungen bewältigen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was bedeutet das für die Praxis der sozialen Arbeit oder auch der Gesundheitsförderung?

Plakativ ausgedrückt ist zweierlei erforderlich: Strukturen zu schaffen und Beziehungen zu stiften, denn Unterstützung braucht Strukturen und umgekehrt. Es geht also einerseits darum, dass externe Akteur/innen – oftmals hauptamtlich Tätige – Angebote machen und Impulse geben und andererseits darum, dass letztlich Eigeninitiativen der Menschen in einer Nachbarschaft entstehen und erhalten bleiben.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie können speziell sozial benachteiligte Menschen durch Nachbarschaftsinitiativen erreicht werden?

Menschen, die durch ihre Einkommenssituation oder ihren Bildungsabschluss benachteiligt sind, haben Untersuchungen zufolge meist auch weniger unterstützende soziale Kontakte. Über vorhandene Gesundheitsangebote sind sie häufig nicht informiert oder aber sie bräuchten einen Anstoß von außen, um sie tatsächlich zu nutzen. Gerade in einer belasteten Wohnumgebung sind dabei Freude und Spaß häufig die besten Beweggründe, um die Dinge in Gang zu bringen –

zum Beispiel indem als Auftakt für eine Nachbarschaftsinitiative ein Fest veranstaltet wird. Außerdem sollten leicht erreichbare und gut sichtbare Treffpunkte im Wohnumfeld angeboten werden. Nicht zuletzt sollten hauptamtlich Tätige über eine hohe Methodenkompetenz für Empowerment und Partizipation verfügen. Sie sollten „Expertentum“ vermeiden, ihr Gegenüber stets ernst nehmen und zuhören können. Eine große – und wachsende Gruppe – die Nachbarschaftsunterstützung benötigt, sind übrigens auch ältere Menschen. Systematische Nachbarschaftsinitiativen sind deshalb auch aus demografischen Gründen zunehmend wichtig.

ZUR PERSON

Antje Richter-Kornweitz ist Fachreferentin bei der Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen und unter anderem auf das Thema „Nachbarschaft und Gesundheit“ spezialisiert.

Was wir über sozialen Zusammenhalt und Gesundheit wissen

Lesen Sie im Folgenden einige Daten und Fakten aus wissenschaftlichen Studien, die sich mit dem Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und der Gesundheit beschäftigen.

DAS SOZIALE KLIMA IN ÖSTERREICH



Petra Winkler: „In Österreich gibt es im Vergleich zum EU-Durchschnitt mehr Menschen mit hohem sozialem Vertrauen.“

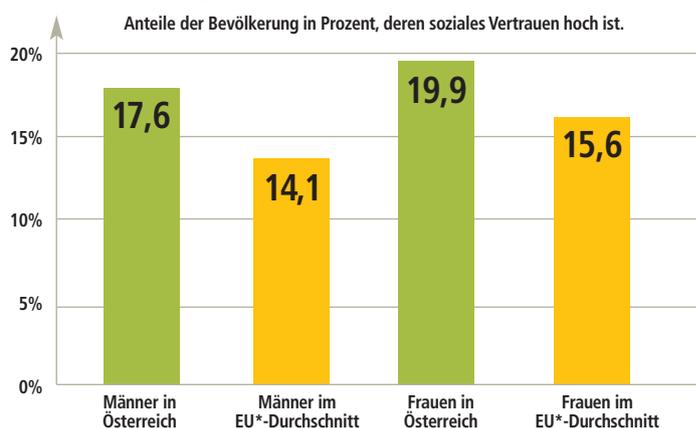
Survey“ 2006 für 19 europäische Länder festgestellt. Aus drei einschlägigen Fragen des Surveys – die Teilnehmer/innen sollten zum Beispiel anhand einer elfstufigen Skala angeben, ob sie generell sagen würden, „dass man den meisten Menschen vertrauen kann oder dass man im Umgang mit den Menschen nicht vorsichtig genug sein kann?“ – wurde ein Index gebildet. Anhand dessen wurde das soziale Vertrauen insgesamt als „hoch“, „mittel“ oder „niedrig“ eingestuft. In Österreich haben 17,6 Prozent der Männer und 19,9 Prozent der Frauen ein hohes soziales Vertrauen. Im Durchschnitt ausgewählter EU-Länder trifft das nur auf 14,1 Prozent der Männer und 15,6 Prozent der Frauen zu.

„In Österreich gibt es im Vergleich zum Durchschnitt in den Ländern der Europäischen Union mehr Menschen mit hohem sozialem Vertrauen“, erklärt *Petra Winkler* von der Gesundheit Österreich GmbH. Das wurde durch den „European Social

Wer gute Freunde hat, lebt länger

Wer einige gute Freunde hat, lebt länger. So lassen sich die Ergebnisse einer Überblicksarbeit zusammenfassen, für die nicht weniger als 148 einzelne Studien zum Zusammenhang von sozialen Kontakten und Lebenserwartung ausgewertet wurden. Eine Gruppe von Forscherinnen rund um *Julianne Holt-Lunstadt* von der Brigham Young University in den USA hat dabei herausgefunden, dass die Sterblichkeit von Menschen, die über viele und gute soziale Kontakte verfügen um 50 Prozent geringer ist als jene von Menschen, auf die das nicht zutrifft. Ein kleines und schwach ausgeprägtes soziales Netz zu haben, wirkt sich hingegen ähnlich negativ aus wie 15 Zigaretten pro Tag zu rauchen und ist sogar zweimal so schädlich wie Übergewicht.

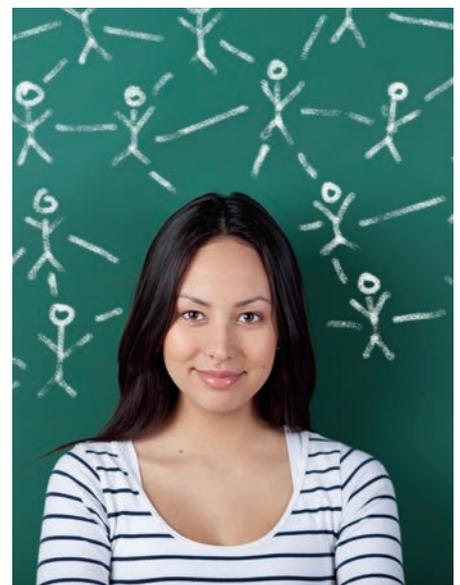
Im europäischen Vergleich: Mehr „hohes soziales Vertrauen“ in Österreich



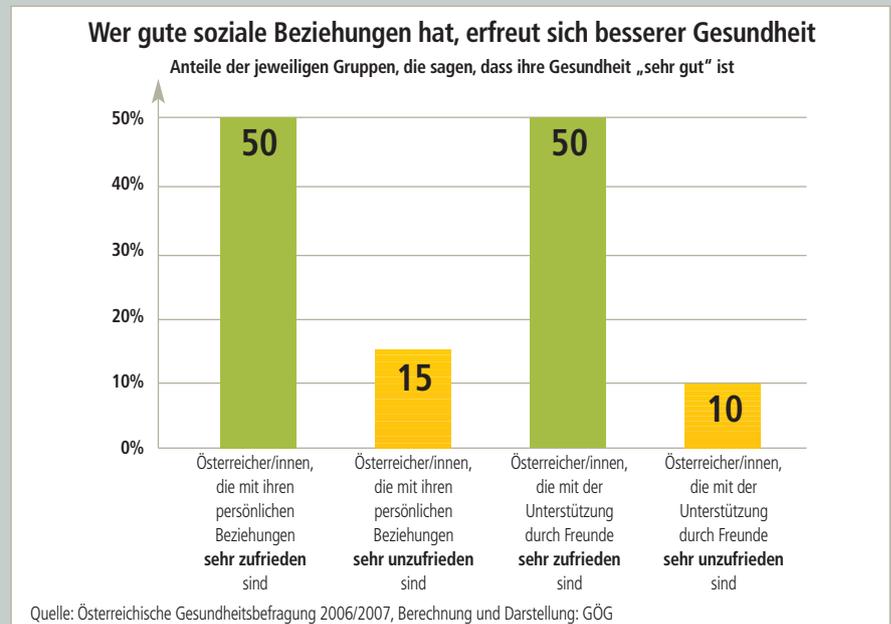
* Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Großbritannien, Irland, Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Schweden, Slowakei, Slowenien, Spanien, Ungarn, Zypern

Quelle: European Social Survey 2006; Berechnungen und Darstellung: GÖG

In **Österreich** gibt es im Vergleich zu anderen europäischen Ländern mehr Männer und Frauen mit „hohem sozialem Vertrauen“.



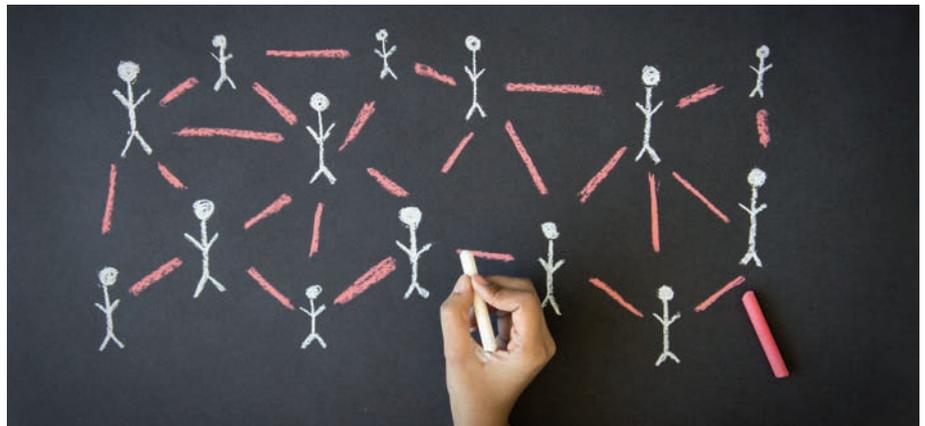
Zahlreiche Forschungsarbeiten beweisen, dass es zwischen Gesundheit und sozialem Zusammenhalt oder auch Sozialkapital einen Zusammenhang gibt. Dieser besteht sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene. Für Österreich zeigt das unter anderem auch eine Analyse der Daten der „Österreichischen Gesundheitsbefragung 2006/2007“: Menschen, die mit ihren sozialen Beziehungen und der Unterstützung durch Freunde sehr zufrieden sind, schätzen auch ihren Gesundheitszustand deutlich besser ein. Sie erfreuen sich zu 50 Prozent „sehr guter Gesundheit“, während dies nur auf zehn bis 15 Prozent derjenigen zutrifft, die in sozialer Hinsicht sehr unzufrieden sind. Das ist dem Artikel „Rahmen-Gesundheitsziele für Österreich“ von *Sabine Haas, Gudrun Braunegger-Kallinger, Christine Knaller und Petra Winkler* von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) zu entnehmen. Aus der Gesundheitsbefragung ist auch bekannt, dass die Österreicherinnen und Österreicher insgesamt mit ihren sozialen Beziehungen überwiegend „sehr zufrieden“



oder „zufrieden“ sind. Auf Männer trifft das zu 88 Prozent und auf Frauen zu 87 Prozent zu – wobei die Zufriedenheit mit zunehmendem Alter sinkt.

So engagiert sind die Österreicher

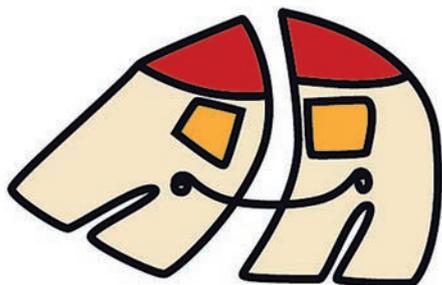
Expert/innen gehen davon aus, dass zwischen dem „Sozialkapital“, also den sozialen Beziehungen auf verschiedenen Ebenen und dem Ausmaß freiwilligen Engagements ein Zusammenhang besteht. Dem Bericht „Freiwilliges Engagement in Österreich“ des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz aus dem Jahr 2009 ist zu entnehmen, dass sich 2006 rund 3,019.000 Österreicherinnen und Österreicher ab 15 Jahren freiwillig engagiert haben. Das entspricht einem Anteil von 43,8 Prozent. Rund 1,925.000 Menschen haben das in formeller Form getan, in Vereinen und Organisationen der Bereiche Kultur, Sport, Religion, Katastrophenhilfsdienste, Politik, Soziales, Umwelt, Bildung und Gemeinwesen. 1,872.000 Menschen waren informell freiwillig engagiert. In dem Dokument heißt es auch, dass das freiwillige Engagement „bedingt durch veränderte gesellschaftliche Rahmenbedingungen“ quantitativ in den vergangenen Jahren tendenziell leicht zurückgegangen sei. Gleichzeitig stellen die Autor/innen jedoch auch fest, dass die Beteiligungsquote bei den Jugendlichen genau so hoch sei wie bei den Erwachsenen. Dieses Ergebnis entkräftet die Befürchtung, dass junge Menschen immer weniger bereit seien, sich zu engagieren.



Gesundheit ist ansteckend

Wer Freunde oder Nachbarn hat, die gesundheitsbewusst leben, macht das selbst voraussichtlich auch. So lassen sich die Ergebnisse einer Analyse des Politikwissenschaftlers *James Fowler* und des Medizinsoziologen *Nicholas Christakis* zusammenfassen. Sie haben dafür Daten von rund 5.000 Teilnehmer/innen der bekannten Studie in Framingham ausgewertet, für die Epidemiologen seit 1948 regelmäßig Gesundheit und Lebensstil der Bürgerinnen und Bürger dieses Städtchens bei Boston in den USA erfassen. Die beiden Forscher entdeckten, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Gesundheitsverhalten und allgemeinen Wohlbefinden und sozialen Netzwerken gibt. So erhöht zum Beispiel ein glücklicher Partner die Wahrscheinlichkeit, selbst glücklich zu sein, um acht Prozent; fröhliche Geschwister in der Nähe heben die Stimmung um 14 Prozent, glückliche Nachbarn nebenan sogar um 34 Prozent. Das Essverhalten wird noch deutlicher vom Umfeld beeinflusst: Wenn der Lebenspartner zunimmt, steigt das eigene Risiko für Übergewicht um 37 Prozent; fettleibige Freunde beeinflussen einen sogar zu 57 Prozent. Ähnliches gilt für das Rauchen. Im „British Medical Journal“ schreiben die beiden Wissenschaftler: „Alle diese Beziehungen zeigen die Wichtigkeit physischer Nähe. Freunde, die in unmittelbarer Nähe wohnen, beeinflussen uns am stärksten, und mit zunehmender Entfernung nimmt der Effekt ab.“

Auf gesunde Nachbarschaft!



Gute Nachbarn unterstützen sich im Alltag – und sind im Notfall füreinander da. Der FGÖ hat in zwei Modellregionen gezeigt, was Impulse für gesunde Nachbarschaft ermöglichen. Text: Dietmar Schobel

Gesunde Nachbarschaft im Linzer Süden

Wie die Initiative in Linz umgesetzt wurde.

„Was mich besonders beeindruckt, war die große Vielfalt und die Kreativität der insgesamt 27 Kleinprojekte, die bei uns eingereicht wurden“, betont Karin Mezgolich, die beim Verein für Sozialprävention und Gemeinwesenarbeit (VSG) in der oberösterreichischen Landeshauptstadt als Projektleiterin dafür zuständig war, die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des FGÖ im „Linzer Süden“ umzusetzen. Die Initiative war durch eine Auftaktveranstaltung mit Gesundheitsminister Alois Stöger in Linz-Auwiesen eingeleitet und durch Öffentlichkeitsarbeit in lokalen Medien und über die Website www.gesunde-nachbarschaft.at bekannt gemacht worden.

„Wir haben auch sehr davon profitiert, dass wir einen Arbeitsplatz in dem im Mai 2013 neu eröffneten Stadtteilzentrum in Auwiesen beziehen konnten“, sagt Mezgolich. Das Konzept der „Stadtteilzentren“ soll laut dem 2011 beschlossenen Linzer Sozialprogramm flächendeckend in sieben derartigen Einrichtungen Leistungen der Unternehmensgruppe Stadt Linz und der Sozialverwaltung, wie etwa auch Erziehungshilfe oder Mindestsicherung näher zu den Bürgerinnen und Bürgern

Anders als etwa beim Rauchen ist der Zusammenhang zwischen sozialen Kontakten und Gesundheit wenig bekannt. Eines der Ziele war es deshalb, die Menschen darüber besser zu informieren. Gleichzeitig wollten wir in der Praxis zeigen, wie gesunde Nachbarschaften geknüpft werden können“, erklärt Christa Peinhaupt, die Leiterin des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) wesentliche Ziele der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“, die den sozialen Zusammenhalt im unmittelbaren Lebensumfeld gestärkt hat. Sie wurde ein Jahr lang in zwei Modellregionen durchgeführt, einer städtischen und einer ländlichen, und im Dezember 2013 abgeschlossen. Die Erfahrungen, die dabei gesammelt werden konnten, sollen es auch für interessierte Organisationen in anderen Regionen leichter machen, selbst entsprechende Aktivitäten ins Leben zu rufen.

Die beiden Modellregionen sind das Waldviertel sowie der „Linzer Süden“, das sind die Bezirke Auwiesen/Schörgenhub sowie Kleinmünchen, Scharlinz, Neue Heimat und Wegscheid der oberösterreichischen Landeshauptstadt. In beiden Regionen hat der FGÖ als Initiator und Träger mit Partnerorganisationen für die Umsetzung zusammengearbeitet. Das waren im Waldviertel die Niederösterreichische Dorf- und Stadterneuerung und in Linz der Verein für Sozialprävention und Gemein-

wesenarbeit (VSG). Diese beiden Einrichtungen haben im Rahmen der Initiative wiederum mit den Organisationen für Gesundheitsförderung ihres Bundeslandes kooperiert: der Initiative „Tut gut!“ in Niederösterreich sowie dem Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) in Oberösterreich.

Kern der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ waren Kleinprojekte, die von mindestens zwei Nachbarinnen oder Nachbarn vorgeschlagen und mit bis zu 300 Euro unterstützt wurden: für Material, das Anmieten von Räumen, Honorare für Expert/innen, Ankündigungen und sonstigen Aufwendungen. Das Wiener Forschungsbüro „queraum. kultur- und sozialforschung“ hat den FGÖ bei der Umsetzung der Initiative begleitet, und das Salzburger „internationale forschungszentrum für soziale und ethische fragen“ (ifz) war für die Evaluation zuständig. Diese zeigt anhand einer Umfrage unter denjenigen, die Nachbarschaftsinitiativen durchgeführt haben, bereits jetzt gute Ergebnisse. Alle Befragten im Waldviertel geben an, dass ihr Projekt auch über die Initiative hinaus bestehen wird oder sogar schon Folgeveranstaltungen durchgeführt wurden. Und sowohl in Linz als auch im Waldviertel sagen fast alle Teilnehmer/innen an der Umfrage, dass sie neue Kontakte knüpfen oder bestehende vertiefen konnten und sich somit sozial besser integriert fühlen.



Barbara Eibelhuber und Karin Mezgolich waren in der Modellregion Linz für die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ verantwortlich.

bringen. Außerdem sollen Gemeinwesenarbeiter/innen in einem multiprofessionellen Team die sozialen Prozesse im Stadtteil mit geeigneten Maßnahmen unterstützen.

Viele Nachbarschaftsprojekte wurden umgesetzt

Das Spektrum der konkreten Kleinprojekte im Linzer Süden reicht von einem „Fest für Frauen“ in einem Kindergarten, der von vielen Kindern mit Migrationshintergrund besucht wird, bis zum „Tag des offenen Gartentores“. „Neben den Bewohner/innen waren unsere zweite Zielgruppe die Akteur/innen, die in Vereinen, Bildungseinrichtungen und anderen Organisationen im Stadtgebiet engagiert sind“, erklärt Mezgolich. Für Vertreter/innen dieser Einrichtungen wurden drei Vernetzungstreffen veranstaltet.

Insgesamt, so Mezgolich, sei es gelungen, die Identifikation mit dem eigenen Stadtgebiet zu verbessern, sowohl was die Bewohner/innen betreffe als auch im Bezug auf diejenigen, die hier beruflich tätig seien. „Vielen ist durch die Nachbarschaftsinitiative erst richtig bewusst geworden, welche große soziale Ressourcen hier dank der Menschen und Einrichtungen in den Bezirken bereits vorhanden sind. Durch das Projekt konnten diese Potenziale gehoben werden“, meint die Sozialarbeiterin. Auf den Seiten 26 bis 28 ist anhand einiger konkreter Beispiele näher beschrieben, was in der Praxis gemacht wurde.

Gesunde Nachbarschaft im Waldviertel

Wie die Initiative im Waldviertel verwirklicht wurde.

Am Land ist die Welt noch in Ordnung. Hier kennt jeder jeden und gegenseitige Unterstützung ist selbstverständlich: Dieses Klischee mag mancher Städter im Kopf haben. Stimmt es mit der Realität überein? Im Prinzip ja, meint Elisabeth Wachter vom Regionalbüro Waldviertel der niederösterreichischen Dorf- und Stadterneuerung: „Es gibt nach wie vor viele, die mithelfen, wenn etwas für die Gemeinschaft gemacht wird, wie etwa den Spielplatz für die Kinder neu zu gestalten.“

Gleichzeitig verändern sich jedoch die Strukturen, und das häufig in eine Richtung, in der die Möglichkeiten für Kommunikation geringer werden. In vielen kleineren Landgemeinden in Österreich musste durch den stetig steigenden Rationalisierungsdruck der kleine Lebensmittelladen schon aufgegeben oder das Wirtshaus zusperrt werden. Pfarren werden zusammengelegt, Postfilialen und Schulen eingesparrt.



Elisabeth Wachter war Projektleiterin in der Modellregion Waldviertel:

„Wir arbeiten mit den Menschen in den Dörfern und Städten zusammen und gehen von deren Bedürfnissen aus.“

„Bei uns waren früher unter anderem auch die ‚Milchhäuser‘ wichtige Treffpunkte“, sagt Wachter. Hier hätten sich die Bauern oder Bäuerinnen getroffen, um ihre Milch abzugeben, die dann von der Molkerei abgeholt worden sei. Seit es diese Einrichtungen nicht mehr gebe, seien auch weniger Möglichkeiten für Gespräche mit den Nachbarn aus dem Dorf vorhanden. Dazu komme, dass jüngere Bürger/innen aus schulischen und beruflichen Gründen häufig in die Stadt übersiedelten.

Von den Bedürfnissen der Bürger/innen ausgehen

Zu den wesentlichen Aufgaben der Dorf- und Stadterneuerung zählt deshalb, in einem vierjährigen Prozess nicht nur die Plätze und Gemeinschaftseinrichtungen einer Gemeinde neu zu gestalten, sondern vor allem auch die Nachbarschaftsnetzwerke zu stärken und auszubauen. Letztlich sollen die Menschen zur Eigeninitia-

tive angeregt werden. Die Plattform dafür ist ein bestehender oder neu zu gründender lokaler Dorferneuerungsverein. „Wir arbeiten mit den Menschen in den Dörfern und Städten zusammen und gehen von deren Bedürfnissen aus“, betont Wachter. Dass diese Tätigkeit gleichzeitig auch gesundheitsförderlich ist, war ein neuer Aspekt in der Entwicklungsarbeit. Während der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ konnte er durch die intensive Kooperation mit „Tut gut!“ noch verstärkt werden. Das ist die Organisation des Landes Niederösterreich für Gesundheitsförderung. Um die in der FGÖ-Initiative vorgesehenen, mit bis zu 300 Euro dotierten Kleinprojekte für bessere Nachbarschaft zu initiieren, hat die Dorf- und Stadterneuerung diese Möglichkeit zunächst in ihrem bestehenden Netzwerk, durch regionale Medien und über die Website www.gesunde-nachbarschaft.at bekannt gemacht. Im November des Vorjahres wurde eine Auftaktveranstaltung in Zwettl abgehalten und im Anschluss wurde ein Wettbewerb organisiert. 47 Kleinprojekte wurden für eine Förderung eingereicht und davon wurden 31 für die Umsetzung ausgewählt. Auf den Seiten 26 bis 28 ist anhand einiger konkreter Beispiele näher beschrieben, was in der Praxis gemacht wurde.

Tanzen ab der Lebensmitte

GROSS GERUNGS

Wer tanzt, verbindet beschwingte Geselligkeit mit körperlicher Aktivität. Eigentlich optimal, um Menschen zusammenzubringen und gemeinsam etwas für das Wohlbefinden zu tun. Dass die Tanzbegeisterung bei Männern oft nicht ganz so groß ist wie bei Frauen, lässt dieses gesunde Vorhaben freilich manchmal scheitern. Nicht so beim „Tanzen ab der Lebensmitte“, einem Programm des „Bundesverbandes Seniorentanz Österreich“, das statt auf Paartänze gezielt auf Kreistänze, andere Gruppentänze und Tanzspiele setzt. Irene Hinterhoger (65) aus Zwettl ist in dieser Methode ausgebildet. Im vergangenen März hat sie diese mit ihren Tanzgruppen aus Zwettl und Schrems im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ auch im Herz-Kreislauf-Zentrum in Groß Gerungs präsentiert. Viele Senior/innen und Noch-Nicht-Senior/innen aus der Gemeinde haben sich dafür interessiert und konnten die Tänze gleich selbst ausprobieren. Im Anschluss gab es fünf weitere Tanztermine, die dank der Nachbarschaftsinitiative kostenlos besucht werden konnten. Durch die „Gesunde Gemeinde“ Groß Gerungs wurde das Angebot für tanzbegeisterte jung Gebliebene dann auch im Herbst fortgesetzt. „Tanzen sorgt für gesunde Bewegung und da für unsere Gruppentänze auch kleine Choreographien einstudiert werden müssen, wird gleichzeitig die mentale Fitness trainiert“, meint Hinterhoger und ergänzt: „Für manche Teilnehmer sind unsere Kurse zudem ein willkommener Anlass, aus dem Haus zu gehen und unter Leute zu kommen.“



8 Beispiele aus der Praxis

Lesen Sie hier einige Beispiele für die vielfältigen und kreativen Ideen von Bürger/innen, die bei der FGÖ-Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ in den Modellregionen Waldviertel und Linz in die Praxis umgesetzt wurden.



Die Kinder aus Tschechien und Österreich mit Eltern und Begleitpersonen beim Spielefest in Großschönau mit den Kindergartenpädagoginnen **Karina Senk** und **Christina Feiler**, den Betreuerinnen **Erna Huber** und **Renate Sulzbachner**, dem Großschönauer Bürgermeister **Martin Bruckner** und Gemeinderat **Martin Hackl**.

Völkerverständigung im Kindergarten

GROSSCHÖNAU

„Früh übt sich, wer tolerant und weltoffen werden will“. So könnte eine Initiative überschrieben werden, mit welcher der Kindergarten der Gemeinde Großschönau seinen Schützlingen grenzüberschreitende Kontakte und Freundschaften ermöglicht. Schon seit acht Jahren können hier bereits die Jüngsten einmal in der Woche Tschechisch lernen. Bei regelmäßigen Besuchen eines Partnerkindergartens im rund 20 Kilometer entfernten tschechischen Nové Hradý können sie ihr Wissen auch gleich in der Praxis erproben. Dank der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ konnte in diesem Rahmen auch ein Spielefest in Großschönau veranstaltet werden, zu dem die

tschechischen Kinder aus Nové Hradý eingeladen waren. *Martin Bruckner*, der Bürgermeister der Gemeinde im Waldviertel und die Kindergartenpädagogin *Karina Senk* begrüßten die Nachbarn aus Tschechien. Die Kinder aus Großschönau hatten ein tschechisch-deutsches Lied vorbereitet, das gemeinsam mit den Gästen gesungen wurde. Es gab Aufstrichbrote, Kuchen, Obst und Gemüse als Jause, verschiedene Spielstationen sowie eine Hüpfburg. Rund 55 Kinder, Eltern und Begleitpersonen kamen zu der Veranstaltung, von der eine Mutter berichtet: „Nach ersten Anlaufschwierigkeiten haben die Kinder rasch zueinander gefunden. Dann war es faszinierend zu beobachten, mit welcher Freude sie miteinander gespielt haben.“

Spaziergang mit Hunden

FÜR TIERLIEBHABER

Wenn Peter Gröbl (58) einkaufen geht, muss seine „Lissi“ vor dem Supermarkt warten. Da kommt es natürlich öfters einmal vor, dass Tierliebhaber zu der zutraulichen Labrador-Hündin gehen, um diese zu streicheln. „Etliche haben mir dann erzählt, dass sie selbst auch gerne einen Hund halten würden, jedoch nicht genügend Platz haben oder dafür schon zu alt sind“, berichtet Gröbl. Die „Wasserwald-Spaziergänge“ für Tierliebhaber im Linzer Stadtteil Kleinmünchen sollen solchen Menschen die Möglichkeit geben, mit Hunden in Kontakt zu kommen – und dabei auch andere Tierfreunde zu treffen. Im Rahmen der Fonds Gesundes Österreich-Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ fanden diese Spaziergänge im September und Oktober regelmäßig jeden Dienstag um 15.00 Uhr statt. Im Winter wird eine Pause eingelegt. Doch wenn die Tage wieder länger werden, sollen auch die gemeinsamen Wanderungen wieder aufgenommen werden. Eingeladen sind neben Menschen, die selbst keinen Hund halten können natürlich auch Hundebesitzer/innen sowie sämtliche Besucher/innen des Naherholungsgebietes Wasserwald. Neben Gröbl mit seiner „Lissi“ sind bei den „Wasserwald-Spaziergängen“ unter anderem auch der Golden Retriever „Rico“ und dessen Halterin Hilde Hoflehner sowie Spanielhündin „Jusky“ meistens dabei. Ein gemütlicher Ausklang im „Bratwurstglöckerl“ oder einer anderen Einkehrmöglichkeit gehört auch zu der Wanderrunde für Tierfreunde, von der Gröbl berichtet: „Die Teilnehmer aus unserer Nachbarschaft hatten immer viel Freude daran, gemeinsam mit Hunden die Natur zu erkunden und haben gesagt, dass sie sich schon darauf freuen, wenn die Spaziergänge im Frühjahr wieder stattfinden werden.“



Auf Besuch im „Himmlischen Garten“

Gerhard Wiener (52) und seine Lebensgefährtin Sonja Tobin (55) sind Videoproduzenten und -künstler und seit sechs Jahren im Besitz eines 108 Jahre alten Hauses im Linzer Stadtteil Kleinmünchen. Dazu gehören auch 720 Quadratmeter Grund. Nicht ganz so viel Anbaufläche, wie es sich die beiden vielleicht noch wünschen würden. Doch mit Hoch- und Hügelbeeten lässt sich daraus besonders viel machen. Im „Himmlischen Garten“ von Wiener und Tobin darf sich der Kürbis auch am Apfelbaum hinaufranken, Chili, Paprika und Paradeiser gedeihen vortrefflich und für die Anzucht wurde ein Glashaus errichtet.

Dass soviel grüne Pracht die Neugier vieler Spaziergänger auf dem Weg zum nahen Erholungsgebiet „Wasserwald“ weckt, versteht sich von selbst. So ist die Idee entstanden, am „Tag des offenen Gartentors“ alle Nachbarn und Garteninteressierten als Gäste zu empfangen. Am 11. Mai haben im Verlauf des Tages rund 200 Menschen diese Möglichkeit genutzt und sich aus nächster Nähe informiert, was „Vertical Gardening“ ist oder wie Kartoffeln und Salat platzsparend angebaut werden können. „Dabei konnten wir auch den Kontakt mit vielen unserer Nachbarn verbessern“, meint Wiener.

Wandernd die eigene Gemeinde erkunden

Wandern fördert die Gesundheit und dabei kommen die Menschen oft auch gut ins Gespräch. Das mag beides eine Rolle dafür gespielt haben, dass der Dorferneuerungsverein von Harmansschlag im Mai für die Bevölkerung eine „Grätzlwanderung“ durch den Wald und in den Ortsteil Edlau organisiert hat, bei der auch die Schönheiten der eigenen Gemeinde erkundet werden konnten. Zum Abschluss wurde vor dem Veranstaltungszentrum von Harmansschlag gemeinsam gegrillt, gegessen und getrunken. „Wir haben die Wanderung so gestaltet, dass auch

Kinder und ältere Menschen mitgehen konnten“, erzählt Petra Pigall, die Obfrau des Dorferneuerungsvereins und ergänzt, dass die Veranstaltung auch als kleines „Danke schön“ an die Vereinsmitglieder gedacht gewesen sei. Diese kümmern sich unter anderem um den Blumenschmuck und die Wanderwege im Ort. Im Sommer wird alljährlich rings um Mariä Himmelfahrt gemeinsam ein Bauernmarkt mit regionalen Spezialitäten und Kunsthandwerk veranstaltet. Da kommen dann bis zu 2.000 Gäste in die kleine Ortschaft im Waldviertel.



In Harmansschlag im Waldviertel hat der Dorferneuerungsverein die Nachbar/innen im Ort dazu eingeladen, bei einer Wanderung gemeinsam die eigene Gemeinde zu erkunden.

Ein Fest für Frauen

LINZ



In Linz haben Mütter aus zwei Kindergärten am **internationalen Frauentag** am 7. März ein Fest für die Frauen aus der Umgebung organisiert.

Im Linzer Süden haben zwei Mütter aus dem Kindergarten Dauphinestraße den internationalen Frauentag am 7. März zum Anlass genommen, im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich ein Fest für die Frauen aus der Umgebung zu organisieren. An der Veranstaltung haben sich auch der Kindergarten in der Auerpeint, weitere Mütter aus beiden Kindergärten und die Volkshochschule Oberösterreich mit ihrem „Rucksack-Projekt“ beteiligt, das die Mehrsprachigkeit von Kindern mit Migrationshintergrund fördern soll. Mitarbeiter/innen der Büchereien Auwiesen und Neue Heimat veranstalteten ein lustiges Mitmachtheater. Auch Männer waren zugelassen – zumindest sofern sie als Musiker zum Unterhaltungsprogramm beigetragen haben. „Viele Mütter haben mitgeholfen und das nachbarschaftliche Miteinander – also sich zu unterhalten, zu quatschen und Spass zu haben – hat super funktioniert“, erzählt eine der Veranstalterinnen. Außerdem sei genügend Zeit zur Verfügung gestanden, neue Nachbar/innen kennen zu lernen. Für manche Frauen sei das Fest auch eine Gelegenheit gewesen, einmal ohne familiäre Begleitung unter Menschen zu kommen: „Eine strenggläubige Muslimin hat mir erzählt, dass es für sie wirklich der einzige Tag im Jahr ist, an dem sie von ihrem Mann die Erlaubnis bekommt, alleine wegzugehen“, berichtet eine Initiatorin der gelungenen Veranstaltung für bessere Nachbarschaft.

Jäger, Fischer und Bauern laden ein

„Jäger, Fischer und Bauern tragen wesentlich dazu bei, die Natur und Kultur zu pflegen und sind auch ein wichtiger Wirtschaftsfaktor für die Region“, weiß *Robert Bruckner*, der Obmann des Kultur- und Verschönerungsvereins Hirschbach. Manchmal komme es zwischen diesen Gruppen und anderen Einwohner/innen der 570-Seelen-Gemeinde jedoch auch zu Meinungsverschiedenheiten. So etwa wenn Jogger oder Mountainbiker im Wald unterwegs sind, während die Jäger am Hochsitz nach Wild Ausschau halten. Oder als die Fischer den Teich pachteten, der zuvor als Badegewässer gedient hatte. *Josef Pruckner*, der die Geschichtswerkstatt des Kultur- und Verschönerungsvereins leitet, hat deshalb eine Veranstaltungsreihe namens „Jäger – Fischer – Bauer“ konzipiert, um die Leistungen dieser Gruppen gebührend zu präsentieren und das Miteinander aller zu fördern. Auf der „Bauernzeile“, einem vom Kultur- und Verschönerungsverein gestalteten Platz im Dorf, machten die Jäger/innen der Genossenschaftsjagd Hirschbach im Mai den Anfang und kredenzt Wildragout, Wildschwein-Cevapcici und Wildkäsekrainer für alle Besucher/innen. Der Film „Das jagerrische Leben im Wandel der Zeit“ wurde gezeigt, und obwohl auf Musik bewusst



In **Hirschbach** im Waldviertel haben Jäger, Fischer und Bauern bei drei Festen für ihre Nachbarn im Dorf aufgekocht und über ihre Tätigkeit als Erhalter/innen von Natur und Kultur informiert.

verzichtet wurde, tauschten sich die Gäste vom frühen Nachmittag bis in die Nacht hinein bei intensiven Gesprächen aus. Bei der Veranstaltung der Bauern im „Alten Schlosshof“ von Hirschbach im Juli wurden deftige Köstlichkeiten wie Blunzngröstl, steirisches Wurzelfleisch oder Erdäpfelgulasch angeboten. Die Fischer machten im September am Pretterekchteich den Abschluss, mit Spezialitäten wie Fischsuppe, Karpfen im Bierteig oder Brachsenlaibchen und vielen Informationen rund um das Angeln. „Die Veranstaltungen haben viel für die Dorfgemeinschaft gebracht und wurden wirklich sehr gut angenommen“, freut sich Vereinsobmann Bruckner: „Es sind jeweils zwischen 150 und 200 Leuten gekommen.“

Kinder und Senioren kochen Marmelade

Wenn Kinder auf Besuch im Seniorenzentrum „Neue Heimat“ im Süden von Linz sind, dann bringt das immer angenehme Abwechslung in den Alltag der Bewohner/innen. *Erika Reisinger*, die dort als Alten-Fachbetreuerin tätig ist, hat deshalb Kids aus dem benachbarten Kindergarten Rohrmayrstraße eingeladen, gemeinsam mit den Senior/innen Marmelade zu kochen. Eine ehrenamtliche Helferin hat sie dabei unterstützt und die gemeinsame Aktivität wurde im Rahmen der Fonds Gesundes Österreich-Initiative „Auf gesunde Nachbar-



schaft!“ gefördert. Die Bewohner/innen und die Kindern haben zusammen aus Marillen und anderem Obst süßen Brotaufstrich fabriziert, und die Senior/innen gaben dabei auch ihr Wissen über das Einkochen von Marmelade und die Verarbeitung von Obst weiter. Schließlich haben die Bewohner/innen, die Kinder sowie die Pädagog/innen und die Leiterin des Kindergartens dann auch je ein Glas Marmelade erhalten. „Die Senior/innen haben sich riesig über den Besuch der Kinder gefreut, und es sind auch viele dazugekommen, die zwar selbst nicht beim Einkochen mitgemacht, aber sehr gerne zugeschaut haben. Einige haben auch gleich nachgefragt, wann wir so etwas wieder machen“, erzählt Reisinger.

Barbara Eibelhuber von der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ mit der Alten-Fachbetreuerin **Erika Reisinger** und einer Teilnehmerin der Initiative beim Marmeladekochen.

Gute soziale Beziehungen sind die Basis für ein gesundes Leben

Gerlinde Rohrauer-Näf, Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit beim FGÖ und Projektleiterin der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ über die Bedeutung sozialer Kontakte für die Gesundheit.



GESUNDES ÖSTERREICH

Weshalb sind soziale Kontakte für die Gesundheit wichtig?

Gerlinde Rohrauer-Näf: Soziale Kontakte sind die Voraussetzung für soziale Unterstützung, die uns in vielerlei Hinsicht entlasten und das Leben erleichtern kann. Dabei geht es oft um ganz alltägliche Dinge. Sei es, dass uns Bekannte eine gute Ärztin oder einen guten Arzt empfehlen, dass Freunde unsere Kinder von der Schule abholen oder auch nur, dass uns Nachbarn mit einer Zutat für das Sonntagsessen aushelfen. Dass soziale Kontakte von guter Qualität die Gesundheit verbessern, ist durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt. Und wenn wir krank sind, dann tragen sie dazu bei, dass wir uns rascher wieder erholen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie kann Gesundheitsförderung dafür sorgen, dass Menschen mehr und bessere soziale Kontakte haben?

Das beginnt damit, dass möglichst alle Babys und Kleinkinder sicher und geborgen aufwachsen und im Speziellen auch vor Vernachlässigung bewahrt werden sollen. Dazu können zum Beispiel unterstützende Netzwerke für und mit Eltern beitragen. Außerdem sind alle Maßnahmen von Bedeutung, die den sozialen Zusammenhalt in Settings verbessern, also in konkreten Lebenswelten. Das geschieht zum Beispiel, wenn durch Betriebliche Gesundheitsförderung die Teamkultur in Unternehmen verbessert wird. Wir wissen, dass soziale Unterstützung durch

Kolleg/innen und Führungskräfte einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden am Arbeitsplatz haben kann. Oder auch, wenn durch Projekte oder Arbeitskreise für Gesundheitsförderung eine bessere Gemeinschaft in Gemeinden entsteht. Oder wenn Schulen als Gesamtorganisation im Sinne der Gesundheitsförderung weiterentwickelt werden und dabei etwa das Schulklima verbessert wird. Bei all den Aktivitäten soll vor allem auch auf jene Personen eingegangen werden, die schlechter in die Gemeinschaft integriert sind.

GESUNDES ÖSTERREICH

In welcher Weise will die aktuelle Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des FGÖ dazu beitragen, diese Aufgabe zu erfüllen?

Einerseits ist es ein wichtiges Ziel, besser bekannt zu machen, wie wichtig soziale Beziehungen für die Gesundheit sind. Andererseits wollen wir konkretes Engagement für Gemeinschaft initiieren und verstärken und Menschen die Möglichkeit geben, für ihre Community etwas in Bewegung zu bringen und sich dabei als selbstwirksam zu erleben. In den beiden Modellregionen, in denen wir die Initiative umsetzen, haben wir dafür strategische Partner gesucht, die schon im Bereich der Nachbarschaftsaktivitäten engagiert sind. Mit dem Verein für innovative Sozialprojekte in Linz und der Dorf- und Stadterneuerung im Waldviertel haben wir diese gefunden. Außerdem hat der Fonds Gesundes Österreich im Rahmen der

Initiative Wissen zu den Themen soziale Kontakte und gesunde Nachbarschaft gesammelt und stellt dieses nun zur Verfügung – unter anderem auch über die Website www.gesunde-nachbarschaft.at. Langfristig soll insbesondere die Förderschiene „Gemeinsam gesund in...“ Menschen in Gemeinden und Städten dazu motivieren, sich für ihre Nachbarschaft zu engagieren. Nicht zuletzt bieten wir in unserem Bildungsnetzwerk entsprechende Fortbildung zu diesem Thema an.

GESUNDES ÖSTERREICH

Gibt es schon erste Ergebnisse der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“?

Erste Resultate der externen Evaluation unserer Initiative zeigen, dass viele Menschen, die in Linz oder im Waldviertel ein Nachbarschaftsprojekt umgesetzt haben, bereits vorher die Idee dafür hatten. Sie hatten schon den Wunsch, sich für die Nachbarschaft zu engagieren und sogar konkrete Vorstellungen dazu. Oft fehlt es also nur an jemandem der mitmacht, an Möglichkeiten, Gelegenheiten und Unterstützung bei der Umsetzung, und dazu können wir beitragen. Was mich freut ist, dass die bisher für die Evaluation befragten Personen großteils nicht nur angegeben haben, dass durch das Engagement neue Kontakte entstanden und bestehende vertieft worden seien. Fast alle sagten auch, dass sie mit dem Kleinprojekt weitermachen würden oder schon neue Ideen hätten.

Gemeinsam gesund in Österreich

Mit der Förderschiene „Gemeinsam gesund in ...“ will der FGÖ einen einfachen Zugang zur Gesundheitsförderung auf Gemeindeebene ermöglichen. Aktuell werden Projekte für „gesunde Nachbarschaft“ der Bürger/innen unterstützt. **Text:** Dietmar Schobel

Unter dem Titel ‚Gemeinsam gesund in...‘ werden Projekte auf Gemeindeebene gefördert und zwar seit 2013 solche, die sich dem Themenschwerpunkt ‚Auf gesunde Nachbarschaft‘ widmen“, erklärt *Verena Zeuschner*, Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Bewegung und kommunales Setting beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Konkret können alle innovativen Projekte mit mehreren aufeinander abgestimmten Maßnahmen gefördert werden, die darauf ausgerichtet sind, das Zusammenleben der Menschen in einer Gemeinde oder einem Stadtteil zu verbessern.

Eine von mehreren einzelnen Maßnahmen in solchen Projekten kann zum Beispiel ein Tanzkurs für Senior/innen sein, bei dem ältere Menschen Geselligkeit mit gesunder Bewegung kombinieren können. Das könnte zum Beispiel durch ein Müttercafé mit Kinderbetreuung für alleinerziehende Frauen als weitere Maßnahme ergänzt werden. Oder auch durch ein Netzwerk, in dem sich Nachbarn aus unterschiedlichen Herkunftsländern beim Lernen von Sprachen und der Hausaufgabenbetreuung für die Kinder gegenseitig unterstützen. Oder durch eine der zahlreichen weiteren möglichen Ideen für Nachbarschaftsinitiativen. Wichtig ist vor allem auch, dass die einzelnen Maßnahmen in Form eines gut strukturierten



Gesamtprojektes umgesetzt werden. Einige weitere Beispiele für Einzelmaßnahmen sind auf den Seiten 26 bis 28 nachzulesen sowie auf der Website www.gesunde-nachbarschaft.at in der Rubrik „Gute Beispiele“.

Alle sollen am sozialen Leben teilhaben

Bei den Projekten soll besonderes Augenmerk auf Gruppen gelegt werden, die weniger am sozialen Leben teilhaben oder hohen Belastungen ausgesetzt sind. Das umfasst zum Beispiel neu Zugezogene, Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Eltern von Babys und Kleinkindern, Mehrkindfamilien, Alleinerziehende, ältere Menschen, Migrant/innen und Arbeitssuchende. „Gemeinden oder Vertreter/innen von Stadtteilen können sich selbstverständlich auch schon an uns wenden, bevor ein Förderantrag gestellt wird. Wir geben ihnen gerne Rückmeldung, ob konkrete Projektideen in das ‚Gemeinsam gesund‘-Konzept passen“, betont *Sandra Ram-*

happ. Sie ist beim FGÖ die Ansprechperson für Projekte im Rahmen dieser Förderschiene (siehe auch Kasten: INFO & KONTAKT).

Anträge werden dann online unter projektguide.fgoe.org gestellt und das sollte mindestens vier Monate vor dem geplanten Projektbeginn erledigt werden. Wenn der Antrag bewilligt wird, übernimmt der FGÖ die Hälfte der anerkannten Gesamtkosten. Die restlichen 50 Prozent müssen nicht unbedingt Geldleistungen sein. Eigenleistungen der Gemeinde, wie etwa Räume oder Personal zur Verfügung zu stellen, werden ebenfalls berücksichtigt. Die Projekte müssen zwar dokumentiert, jedoch nicht evaluiert werden.

Umsetzung über Ländernetzwerke

Damit die Initiative in möglichst vielen Kommunen bekannt und wirksam wird, haben Zeuschner und Ramhapp diese unter anderem schon bei Regionalbetreuer/innen für „Gesunde Gemein-

INFO & KONTAKT

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich
Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien
Sandra Ramhapp
Tel. 01/895 04 00-24
sandra.ramhapp@goeg.at



Verena Zeuschner:
„Wir fördern Projekte auf Gemeindeebene zum Thema ‚gesunde Nachbarschaft‘.“



Sandra Ramhapp:
„Wir informieren gerne schon vorab, ob konkrete Projektideen in das ‚Gemeinsam gesund‘-Konzept passen.“



Walburga Steiner:
„Es wichtig, erste Impulse für ‚gesunde Nachbarschaft‘ zu geben.“



Susi Satran:
„Die Projektförderung in diesem Rahmen hat bei den 15 von mir begleiteten Gemeinden sehr positive Auswirkungen gehabt.“

den“ in Kärnten, Niederösterreich und der Steiermark vorgestellt.

Walburga Steiner von der Initiative „Tut tut!“ leitet das Programm „Gesunde Gemeinden“ in Niederösterreich, an dem sich 350 Kommunen beteiligen. Das ist rund die Hälfte der Gemeinden in Österreichs größtem Bundesland. „Soziale Kontakte sind gesundheitsfördernd, das erlebe ich auch persönlich so“, sagt Steiner. Gleichzeitig sei es aber gerade in kleineren Gemeinden derzeit so, dass die Beziehungen zwischen den Einwohnern schwächer würden. Jüngere wanderten häufig ab, und wenn es Zuzug gebe, dann oft nicht in den Ortskern, sondern in neu errichtete Siedlungen am Ortsrand. Außerdem seien die neu Zugezogenen oft Zweitwoh-

nungsbesitzer aus der Stadt, die meist nur wenig Anteil am Gemeinschaftsleben nähmen. Eine Initiative wie die aktuelle des FGÖ sei deshalb von umso größerer Bedeutung, meint die Gesundheitsförderin aus Niederösterreich. „Es gibt sehr viele Ideen, Möglichkeiten und Potenziale, wie die Menschen in den Gemeinden näher zusammengeführt werden. Deshalb ist es wichtig, erste Impulse zu geben, wie diese auch genutzt werden können“, sagt Steiner.

Neue Kapazitäten sind entstanden

Susi Satran kann das bestätigen. Sie ist Begleiterin im Netzwerk für „Gesunde Gemeinden“ der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis. Diesem gehören 169 oder rund ein Drittel der steirischen Kommunen an. 25 dieser Gemeinden haben bereits „Gemeinsam gesund“-Projekte verwirklicht, denn diese Förderschienen des FGÖ gibt es bereits seit 2009, damals noch mit dem inhaltlichen Schwerpunkt „Herz-Kreislaufgesundheit“. „Die Projektförderung in diesem Rahmen hat bei den 15 von mir begleiteten Gemeinden sehr positive Auswirkungen gehabt“, sagt Satran. Durchschnittlich wurden in den Gemeinden in den Bezirken Deutschlandsberg, Leibnitz und Südoststeiermark von Ende 2010 bis Anfang 2013 pro Ortschaft 13 Maßnahmen umgesetzt, die meisten zur Förderung der psychosozialen Gesundheit.

„Gesundheit als Wert konnte in allen Gemeinden auf Ebene der Gemeindepolitik und Gemeindeverwaltung besser verankert werden“, betont Satran. Das hat manchmal auch triviale Gründe. So machen es Projektanträge etwa erforderlich, dass das Ortsobershaupt unterschreibt – und damit auch die Haftung für die Gelder übernimmt. Manche Bürgermeister/innen hätten erst dadurch dem Thema Gesundheitsförderung erstmals mehr Aufmerksamkeit gewidmet, berichtet die steirische Gesundheitsförderin. Auch das Erfordernis, die Projekte zu dokumentieren stoße zwar nicht überall auf Gegenliebe, habe sich jedoch auf die Effizienz der lokalen Gesundheitsinitiativen und das

DIE FÖRDERSCHEINE „GEMEINSAM GESUND IN ...“

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) fördert im Rahmen der Initiative „Gemeinsam gesund in...“ Projekte

- mit mehreren aufeinander abgestimmten Maßnahmen, die sich dem Thema „Auf gesunde Nachbarschaft!“ widmen und damit das Zusammenleben in der Gemeinde verbessern.
- mit einer Laufzeit von zwölf bis 24 Monaten.
- die den Titel „Gemeinsam gesund in ...“ führen (zum Beispiel „Gemeinsam gesund in Musterdorf“).

Der FGÖ übernimmt 50 Prozent der Kosten. Der Rest muss durch Eigenmittel, Eigenleistungen oder andere Finanziers aufgebracht werden.

- Gemeinden bis 2.000 Einwohner/innen können Projekte in Höhe von: 5.000 bis 10.000 Euro beantragen.
 - Gemeinden bis 10.000 Einwohner/innen können Projekte in Höhe von: 7.000 bis 15.000 Euro beantragen.
 - Gemeinden über 10.000 Einwohner/innen können Projekte in Höhe von: 10.000 bis 20.000 Euro beantragen.
- Es ist auch möglich, dass mehrere kleinere Gemeinden gemeinsam ein Projekt beantragen.

Capacity Building für Gesundheitsförderung sehr günstig ausgewirkt.

Zu den Maßnahmen, die in der Steiermark bereits konkret verwirklicht wurden, zählt unter anderem ein „Erzählcafé“ in Stainz, in dem über 90-Jährige andere Bürger/innen an ihren Erlebnissen teilhaben lassen. Oder der „Generationenspielplatz“ in Heiligenkreuz am Waasen, wo Alt und Jung Möglichkeiten für Spiel und Ruhe finden. Und in Obervogau sammeln nun alljährlich viele Bürger/innen im Herbst bisher brachliegendes Streuobst. Daraus wird gemeinsam das wohlschmeckende „Dorfsaftl“ hergestellt. – Nun liegt es an allen anderen österreichischen Gemeinden und Stadtteilen, dem viele weitere Beispiele für gesunde Nachbarschaft folgen zu lassen.

So wird urbaner Raum zum Ort der Begegnung

Durch Beteiligung der Bürger/innen an Planungsprozessen soll öffentlicher Raum vermehrt zu einem Ort sozialer Begegnung werden. Die Stadtplanung gibt freilich nur den Rahmen vor. Wie er genutzt wird, entscheiden die Menschen.

Text: Dietmar Schobel



Die „Enzis“ machen das Museumsquartier in Wien zum Ort der Begegnung. Die Sitz- und Liegemöbel wurden von den Architekten Anna Popelka und Georg Poduschka entwickelt.

Wien, Schwedenplatz. Der Verkehrsknotenpunkt am Donaukanal ist 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche Stätte urbanen Lebens. Tagsüber ist er Durchgangsstation für viele Berufstätige, aber auch für Einkaufslustige auf dem Weg in den ersten oder zweiten Bezirk. Andere halten sich länger hier auf: Eltern mit Kindern, ältere Menschen, Arbeitende in der Mittagspause, Menschen mit Hunden, Touristinnen und Touristen. Menschen aus Randgruppen verbringen hier oft einen Großteil des Tages. Am Wochenende kommen abends Jugendliche zum „Vorglühen“ dazu; nachts junge Erwachsene auf dem Weg zu den Lokalen im Wiener „Bermuda-Dreieck“. Der Eissalon, die Imbissstände und Schani­gärten und die öffentlichen Sitzgelegenheiten sind Anziehungspunkte für alle. „Der Schwedenplatz zählt zu den am intensivsten genutzten Flächen in ganz Wien“, weiß Udo Häberlin von der Stabs-

stelle „Öffentlicher Raum, soziale Prozesse“ der Magistratsabteilung 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung der Bundeshauptstadt. In einigen Jahren soll er in neuem Glanz erstrahlen und gleichzeitig die Bedürfnisse möglichst vieler Nutzer/innen gut abdecken. „Wenn das gelingt, dann können gerade auch intensiv frequentierte Plätze wie dieser zu Orten des informellen sozialen Kontaktes zwischen unterschiedlichen Menschen werden“, sagt Häberlin.

Mehr Grünflächen, bessere Organisation der Straßenbahnlinien und Haltestellen, neue Anbindungen an die Freizeitangebote am nahen Donaukanal oder eine generell fußgängerfreundlichere Gestaltung, sind einige Möglichkeiten, was am Schwedenplatz oder auch am nahe gelegenen Morzinplatz verändert werden könnte. „Oft sind es schon kleine bauliche Veränderungen, mit denen sich große soziale Wirkungen erzielen lassen“, meint Häberlin. Bei-

spiele dafür sind etwa die „Enzis“, spezielle Sitz- und Liegemöbel, welche die Freiflächen im Museumsquartier in Wien zum Ort der Begegnung machen. Oder bogenförmige Sitzgelegenheiten, die in Wien an Plätzen oder am Straßenrand aufgestellt werden und auf denen Passanten – je nach Laune und Kontaktfreudigkeit – einander zu- oder voneinander abgewandt Platz nehmen können. Oder es werden in Parks besondere Fitnessgeräte nicht nur für Senior/innen zur Verfügung gestellt.

Von der „Sozialraumanalyse“ bis zum Umbau

In die Planung für die Neugestaltung des Schwedenplatzes wurden die Wienerinnen und Wiener in hohem Maße miteinbezogen. Das hat mit einer Analyse begonnen, für die Stadtplaner/innen als teilnehmende Beobachter/innen erhoben haben, wer den Platz wann und wie benutzt. Dann



Gesine Bär von der Alice Salomon Hochschule Berlin:
„Die gebaute Umwelt determiniert das soziale Handeln nicht.“

wurden die Bürger befragt, welche Verbesserungen sie sich wünschen und konnten mögliche Veränderungen auch nach einem Punktesystem gewichten. Zudem wurden Diskussionsforen mit den Anrainer/innen, anderen Bürger/innen, Expert/innen und Entscheidungsträger/innen veranstaltet. All das wird im kommenden Jahr bei einem Gestaltungswettbewerb für Architekten, Stadt- und Raumplaner berücksichtigt. Und die Resultate des Gestaltungswettbewerbes können neuerlich zur Diskussion gestellt werden, bevor dann mit dem Umbau begonnen wird.

Beteiligung gehört dazu

Beteiligung ist also heute in der Stadtplanung wie in der Gesundheitsförderung bereits für die Planungsprozesse ein allgemein anerkanntes Leitprinzip. Letztlich soll dadurch öffentlicher Raum stärker so gestaltet werden, dass ihn möglichst viele Menschen als einladend empfinden. Das schafft wiederum bessere Voraussetzungen für unbeabsichtigte Begegnungen der Menschen – oder auch „Nachbarn“ – im urbanen Raum und birgt Potenzial für bessere soziale Kontakte.

So betrachtet hat die Stadtentwicklung ähnliche Ziele wie die Gesundheitsförderung. Gleichzeitig gilt es jedoch die Realität moderner Metropolen im Blick zu behalten. „Öffentlicher Raum ist in Städten ein heiß begehrtes Terrain. Die Stadtplanung kann zwar dazu beitragen, dass er möglichst attraktiv gestaltet wird. Ein Allheilmittel für soziale Probleme ist sie aber gewiss keines. Wie der Raum dann genutzt wird, bleibt letztlich den Menschen überlassen“, meint Häberlin.

Kein Allheilmittel für soziale Probleme

„Die gebaute Umwelt determiniert das soziale Handeln nicht. Wie an konkreten Orten Begegnung stattfindet, hängt letztlich von weichen Faktoren ab – also von den Menschen selbst und wie diese aufeinander zugehen“, bestätigt auch Gesine Bär von der Alice Salomon Hochschule Berlin. Die Diplom-Soziologin forscht zu den Themen „Gesundheitsfördernde Stadtteilentwicklung“ sowie „Inklusionsmöglichkeiten in der Wohnumgebung“. „Partizipation und kommunale Gestaltungsmöglichkeiten schaffen wichtige Voraussetzungen. Darüber hinaus sind manchmal schon Kleinigkeiten wichtig, die etwa darin bestehen können, wie das Wohnumfeld gestaltet wird“, meint auch die deutsche Wissenschaftlerin.

Ein Beispiel: Aus Sicht von Älteren oder anderen Menschen mit eingeschränkter Mobilität kann die Tatsache, ob auf dem Weg zum Supermarkt oder in den Park eine Bank für einen Zwischenstopp vorhanden ist, bereits darüber entscheiden, ob sie überhaupt aus dem Haus gehen. Oder es können für Jugendliche so genannte „Lungerpunkte“ geschaffen werden, als eine Art „Zuhause im öffentlichen Raum“ mit Wetterschutz. Das wurde in Deutschland zum Beispiel in den Plattenbausiedlungen im Stadtteil Silberhöhe in Halle an der Saale realisiert oder auch in der Großwohnsiedlung Drispennstedt in Hildesheim. Das Ziel dabei ist auch, mögliche Konflikte zwischen Teenagern und anderen Gruppen der Bevölkerung zu reduzieren.



Udo Häberlin: „Oft sind es schon kleine bauliche Veränderungen, mit denen sich große soziale Wirkungen erzielen lassen.“

„Generell ist das Prinzip einer größtmöglichen Beteiligung aus Sicht der Stadtplanung jedenfalls gut etabliert und in der Gesundheitsförderung gilt intersektorales Arbeiten und Partizipation ebenfalls als ‚State of the Art‘“, sagt die deutsche Expertin zusammenfassend.

KOLLEKTIV WIRKSAM WERDEN

In Berlin wurden im Rahmen des bundesweiten Programms „Soziale Stadt“ in 34 sozial benachteiligten Stadtteilen so genannte „Quartiersräte“ eingerichtet. „Das sind Gremien für Bürgerinnen und Bürger, die dafür nach einer Zufallsauswahl durch einen Computer ausgesucht werden und die bei Fragen der Stadtteilentwicklung in ihrem Quartier mitentscheiden sollen. So soll dafür gesorgt werden, dass tatsächlich möglichst alle Bevölkerungsschichten beteiligt werden“, erklärt die Diplom-Soziologin Gesine Bär von der Alice Salomon Hochschule Berlin. Die Institutionen sind zu 49 Prozent und die Bürgerinnen und Bürger zu 51 Prozent vertreten. Durchschnittlich tagen die meisten Quartiersräte neun- bis zwölfmal im Jahr. Die Sitzungen dauern circa zwei bis drei Stunden und werden durch professionelle Quartiersmanager unterstützt. Neben den Quartiersräten gibt es in allen Gebieten so genannte Vergabebeiräte. Diese können auch über die kurzfristige Förderung von Projekten mit Kosten bis maximal 1.000 Euro entscheiden. „Die Menschen erleben sich durch die Beteiligung in den Quartiers- und Vergabebeiräten auch als kollektiv wirksam. Und das kann wiederum in hohem Maße gesundheitsförderlich sein“, meint Bär und ergänzt, dass die große Herausforderung jedoch weiterhin darin bestehe, speziell Menschen in sozial benachteiligten Lebenslagen besser zu beteiligen. Weitere Informationen dazu sind unter anderem auf der Website www.quartiersmanagement-berlin.de im Bereich „Quartiersmanagement“ nachzulesen.



Jutta Dier, die Geschäftsführerin des „Friedensbüros“ in Graz: „Nachbarschaft kann auch bedeuten, Menschen sehr nahe zu sein, die man sich nicht unbedingt selbst ausgesucht hat. Das birgt viele Möglichkeiten für Konflikte.“

Es ist zum Aus der Haut fahren. Schon wieder diese lärmenden Kinder in der Wohnung nebenan. Die ältere Dame macht, was sie fast jeden Abend tun muss, seit vor Kurzem die Familie mit Migrationshintergrund eingezogen ist. Sie klopft mit einem Besenstiel kräftig gegen die Wand. Reden kann man ja mit diesen Leuten sicher nicht.

Doch wie immer hilft das gar nichts. Und heute ist der Lärm einfach gar zu arg. Also vielleicht doch einmal versuchen, was die nette junge Frau vom Nachbarschaftsservice empfohlen hat? Einmal tief durchatmen, aufstehen und bei den Nachbarn anklopfen?

„Als diese Mieterin sich nach Wochen dazu aufgefordert hat, stellte sich heraus, dass die drei Kinder der neuen – und sehr freundlichen – Nachbarn schon friedlich in ihren Betten schlumerten. Sie waren jeden Abend zu dieser Zeit längst schon zu Bett gebracht worden. Tatsächlich kam der Lärm aus der Wohnung im Stock darunter. Er wurde dann auch beendet, nachdem die betreffende Familie einmal freundlich darauf hingewiesen worden war“, berichtet *Jutta Dier*, die Geschäftsführerin des „Friedensbüros“ in Graz, von einem Beispiel aus ihrer Beratungspraxis. Streit zwischen Nachbarn lässt sich nicht immer so leicht beheben. Im Gegenteil: Wer sich von Lärm belästigt fühlt, ruft speziell in den Großstädten oft lieber gleich wegen Ruhestörung die Polizei, statt beim Nachbarn anzu-



klopfen. Doch andererseits gilt auch: wenn einige Grundregeln nachbarschaftlichen Miteinanders berücksichtigt werden (siehe auch Kasten: „Die besten Tipps“ auf Seite 36) entstehen viele Probleme erst gar nicht. Manche anderen lassen sich mit ein wenig Bemühen der Beteiligten so lösen, dass beide Seiten zu Gewinnern werden und ihre Lebens- und Wohnqualität verbessern können.

Vermittlung bei Konflikten

Einrichtungen wie „wohnpartner“ für Gemeindebauten in Wien und das „Friedensbüro“ in Graz geben kostenlose professionelle Unterstützung und vermitteln bei Konflikten. Die Ange-

Immer Ärger mit den Nachbarn

Streit zwischen Nachbarn gehört zum Leben. Serviceteams in Graz und Wien vermitteln. Bei einem Projekt des FGÖ wird das durch weitere Maßnahmen für gesunde Nachbarschaft ergänzt.

Text: Dietmar Schobel

bote des neun Frauen starken Teams in der steirischen Landeshauptstadt stehen dort allen Bewohner/innen von Mehrparteienhäusern zur Verfügung. Außerdem ist das Grazer Friedensbüro auch mit Gewaltprävention und -bearbeitung für alle Schultypen und Kindergärten befasst sowie mit Konfliktprävention und Gemeinwesenarbeit in den verschiedenen Stadtbezirken. „Nachbarschaft kann auch bedeuten, Menschen sehr nahe zu sein, die man sich nicht unbedingt selbst ausgesucht hat. Das birgt viele Möglichkeiten für Konflikte“, weiß die Friedensbüro-Geschäftsführerin Dier. Dieses Potenzial wird noch erhöht, wenn in einer Siedlung die Räume sehr hellhörig und die



Plauderstunde im Hof beim Projekt „Nachbarschaftsnetzwerk Floßland“ des Friedensbüros in Graz.

Gemeinschaftsflächen klein sind. Oder wenn Familien mit vielen Kleinkindern und ältere Menschen mit hohem Ruhebedürfnis Nachbarn sind. Oder wenn Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund zusammenleben. Aus einer Kleinigkeit wird dann oft rasch ein tief reichender Konflikt. Professionelle Vermittler/innen werden deshalb nicht erst aktiv, wenn ein Streit zu schlichten ist. Sie engagieren sich bereits im Vorfeld, damit es nach Möglichkeit erst gar nicht dazu kommt. Die „Wohneinbegleitung“ kann dabei sehr hilfreich sein. Neu Zugezogene können von einer Mitarbeiterin des Friedensbüros besucht werden, falls sie das wünschen. Diese nimmt dabei eine alt eingesessene Bewohnerin oder einen alt eingesessenen Bewohner als Begleitung und künftige/n Ansprechpartner/in für die Neulinge mit. „Da geht es zum Beispiel auch darum, über die informellen Regeln in der Siedlung zu plaudern, die oft wichtiger sind, als das was in der Hausordnung steht“, erklärt Dier.



Marlies Wiltsche leitet das FGÖ-Projekt „Nachbarschaftsnetzwerk Floßland“: „Die wichtigste Maßnahme zur Lösung von Konflikten ist: Reden, reden, reden.“

Nachbarschaftsnetzwerk Floßland

Was mit Methoden des Nachbarschaftsservice und ergänzenden Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für

ein gutes Zusammenleben getan werden kann, wird derzeit auch in der Siedlung „Floßland“ erprobt. Dort wird seit April 2013 und noch bis März 2016 vom Friedensbüro ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt durchgeführt. „Wir wollen bestehende Netzwerke zwischen den Nachbarn verstärken, neue Kontakte ermöglichen sowie die Zusammenarbeit der bereits im Bezirk tätigen Einrichtungen verbessern“, erklärt die Friedensbüro-Mitarbeiterin und Projektleiterin *Marlies Wiltsche*.

Das „Nachbarschaftsnetzwerk Floßland“ wurde mit einer Analyse des Ist-Stands in der Siedlung mit rund

KONFLIKTE IN WIENER GEMEINDEBAUTEN LÖSEN

Claudia Huemer, Teammanagerin bei „wohnpartner“ in Wien, im Interview mit „Gesundes Österreich“.

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Huemer, wofür ist „wohnpartner“ in Wien zuständig?

Claudia Huemer: Wir sind mit derzeit 150 Mitarbeiter/innen für die rund 500.000 Mieterinnen und Mieter in den rund 220.000 Wiener Gemeindewohnungen tätig. Die Struktur unserer Teams entspricht ungefähr jener der Mieter/innen. 30 Prozent unserer Mitarbeiter/innen haben Migrationshintergrund. Gemeinsam unterstützen wir Nachbarschaftsinitiativen, vernetzen aktive Bewohner/innen, Gruppen und Einrichtungen und vermitteln bei Nachbarschaftskonflikten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Weshalb gibt es zwischen Nachbarn so häufig Konflikte – die oft auch eskalieren?

Weil Wohnen ein Grundbedürfnis ist und man sich seine Nachbarn oft nicht aussuchen kann. Doch mit Methoden zur Vermittlung, wie etwa der Mediation, können die Konflikte häufig auch gelöst werden. Wenn es den wohnpartner-Mitarbeiter/innen gelingt, mit den Beteiligten ins Gespräch zu kommen und einen Prozess des Ausverhandelns zu beginnen, dann können nach unseren Erfahrungen vier Fünftel der Fälle erfolgreich abgeschlossen werden.



Claudia Huemer ist Teammanagerin bei „wohnpartner“ in Wien.

GESUNDES ÖSTERREICH Was macht „wohnpartner“ im Sinne der Gesundheitsförderung, damit es erst gar nicht zu Konflikten kommt?

Wir führen zahlreiche Aktivitäten durch, beginnend mit der Einrichtung von „Bewohner/innenzentren“, in denen von Mieter/innen für Mieter/innen Angebote gestaltet werden können. Das Spektrum der Maßnahmen reicht von der Aktion „Willkommen Nachbar!“ für neu Zugezogene über Nachbarschaftsgärten, Hofcafés und -Feste und den „1. Wiener Gemeindebauchor“ bis zur Sommer-Initiative „Urlaub im Gemeindebau“ mit einem bunten Programm für alle Altersstufen: „Nordic Walken“ und Salsa tanzen gehören ebenso dazu, wie Jonglieren in der Zirkuswerkstatt.

420 Bewohner/innen begonnen. Der Stadtteil Lend zählt laut der Grazer Bevölkerungsbefragung 2009 unter den 17 Bezirken zu jenen drei, in denen die Einwohner/innen am wenigsten mit „Wohnsituation und Zusammenleben“

DIE BESTEN TIPPS BEI ÄRGER MIT DEN NACHBARN

Der Nachbarschaftsservice „wohnpartner“ in Wien hat in einem Folder die wichtigsten Empfehlungen zusammengefasst, was beachtet werden sollte, wenn es einen Konflikt mit den Nachbarn gibt:

- Ich überlege mir, was mich genau, wann, wie und warum stört.
- Ich klopfe bei meiner Nachbarin oder meinem Nachbarn an und frage, ob sie oder er Zeit für ein Gespräch hat.
- Ich erkläre genau, wodurch ich mich gestört fühle.
- Ich versuche ruhig und sachlich zu bleiben. Ärger und Emotionen, die Wellen schlagen, behindern eine Lösung des Problems.
- Ich interessiere mich für die Sicht der anderen.
- Nur wenn jeder dem anderen seine Sichtweise nahebringen und auch zuhören kann, ist es möglich, eine faire Lösung zu finden.
- Ich spreche mit der Nachbarin oder dem Nachbarn darüber, wie wir damit umgehen, wenn es wieder zu einer Störung kommt.

Bedenken Sie: Im täglichen Zusammenleben kann es immer wieder zu Konflikten kommen. Gehen Sie davon aus, dass andere Sie nicht absichtlich stören und, so wie Sie, in Frieden ohne Ärger leben wollen. Falls es jedoch einmal einen Konflikt gibt, sollten sie rasch handeln, damit Unstimmigkeiten und Missverständnisse möglichst früh bereinigt werden können. Hören Sie auch auf den „kleinen Ärger“, denn sonst kann aus einer „Mücke“ ein „Elefant“ werden.

Quelle: Folder: „Gemeinsam für eine gute Nachbarschaft – Wege aus dem Konflikt. Herausgeber: Wohnservice Wien Ges.m.b.H., Stand: August 2011. Download unter: www.wohnpartner-wien.at im Bereich „Angebot für GemeindemietInnen“.



Bei einer „Wohneinbegleitung“ werden neue Bewohner/innen eines Mehrfamilienhauses vom Friedensbüros in Graz gemeinsam mit „alt eingesessenen“ Bewohner/innen willkommen geheißen.

zufrieden sind und der Anteil an Bezieher/innen von Sozialhilfe am höchsten ist. Außerdem gibt es hier nach dem Bezirk Gries am meisten „Nicht-EU-Bürger/innen“. „In der Floßlend-Siedlung funktioniert die Nachbarschaft jedoch vergleichsweise gut“, betont Wiltsche: „Rund 60 Prozent der Bewohner/innen leben gerne dort und rund 70 Prozent bewerten das Zusammenleben positiv.“

Das soll durch das Projekt noch besser werden. Zum Beispiel, indem ein Nachbarschaftszentrum in der Siedlung eingerichtet wurde, in dem Wiltsche und die zweite Projektmitarbeiterin *Jasmina Keser* zu fixen Zeiten für Anfragen zur Verfügung stehen. Außerdem werden auch „Plauderstunden“ im Innenhof abgehalten. Jene am Dienstag Nachmittag wendet sich vor allem an Kinder und Jugendliche, denen Spiele, kreative Betätigungen und Basteln angeboten werden sowie Erlebnispädagogik – wie etwa Balancieren auf einer Slackline. Und aus der Plauderstunde am Donnerstag Vormittag hat sich bereits eine nachbarschaftliche Strickrunde einiger älterer Damen entwickelt.

Selbstvertretung und Stadtteilforum

Bei dem Projekt soll unter anderem auch ein Gremium zur Selbstvertretung der Bewohnenden entstehen und das „Stadtteilforum“ wurde bereits dreimal abgehalten. Es soll die Akteur/innen von Sozial- und Bildungseinrichtungen im Bezirk besser miteinander vernetzen. Die Vertreter/innen von Jugendzentren sowie der offenen Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Graz, von Genossenschaften der umliegenden Siedlungen, der Pfarre, der Polizei, der Schulsozialarbeit sowie

Direktor/innen umliegender Schulen nehmen daran teil. Bei der Ist-Stands-Erhebung wurden die Bewohner/innen auch gefragt, was sie in der Floßlendsiedlung am meisten störe. Neben Zustand und Ausstattung der Wohnung waren das vor allem Zwischenmenschliches, wie Lärm, die Vorurteile gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund, Tratsch und Beschimpfungen im Hof sowie Regelverstöße und mangelnde Mülltrennung. „Insgesamt sind die Themen, aus denen Konflikte entstehen können, in der Floßlendsiedlung letztlich dieselben wie überall“, weiß Wiltsche aus inzwischen 13 Jahren Erfahrung in der Nachbarschaftsarbeit in Wien und Graz. Das seien unterschiedliche Bedürfnisse der Bewohner/innen, das Aushandeln von Regeln und mangelnde Kommunikation. Die wichtigste Gegenmaßnahme sei deshalb einfach zu beschreiben, meint die Nachbarschaftsarbeiterin: „Reden, reden, reden. Sobald wir mit dem Menschen ins Gespräch kommen und diese miteinander, gelingt es oft auch einen Prozess des Ausverhandelns zu beginnen und schließlich bestehende Konflikte zu lösen.“ Gleichzeitig sei jedoch auch eines klar: Nicht jeder Streit könne geschlichtet werden. Schließlich seien Widersprüche und unterschiedliche Meinungen auch wesentlicher Bestandteil menschlichen Lebens und Zusammenlebens. „Wir möchten jedoch dazu beitragen, dass Auseinandersetzungen nicht eskalieren, sondern gemeinsam beigelegt werden können“, betont Wiltsche: „Doch auch dafür können wir nur den Anstoß geben. Die Verantwortung tragen letztlich die Bewohner/innen selbst.“

Die Rolle der Selbsthilfe im Gesundheitswesen

Beim „Tag der Selbsthilfe 2013“ wurde Anfang Oktober diskutiert, welche Rolle die Selbsthilfe im Gesundheitswesen spielen soll. Rund 100 Selbsthilfevertreter/innen, Entscheidungsträger/innen und Expert/innen haben teilgenommen.



Der Geschäftsführer der deutschen Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Martin Danner: „Experten, die selbst gut verstanden haben, wovon sie reden, können ihr Wissen auch in leicht verständlicher Sprache weitergeben.“

Die Selbsthilfebewegung ist auf allen Ebenen zu einer wichtigen und anerkannten Größe geworden“, meinte *Helga Thurnher*, Mitglied des Bundesvorstandes der ARGE Selbsthilfe Österreich, beim Tag der Selbsthilfe 2013 Anfang Oktober in Wien. Rund 100 Selbsthilfevertreter/innen, Entscheidungsträger/innen und Expert/innen waren zu der Veranstaltung gekommen, die alle zwei Jahre stattfindet und heuer der Frage gewidmet war: „Stehen die Patienten tatsächlich im Mittelpunkt?“

Monika Maier, seit Ende November Bundesvorsitzende der ARGE Selbsthilfe Österreich, referierte zum Thema: „Gesetzliche Verankerung der Selbsthilfe“ und sagte: „In Selbsthilfegruppen ist eine hohe Erfahrungskompetenz vorhanden, was es heißt mit einer chronischen Erkrankung leben zu müssen.“ Diese werde von Entscheidungsträger/innen auch immer häufiger genutzt und die Selbsthilfe an Diskussions- und Entscheidungsprozessen beteiligt. Bislang sei die Selbsthilfe jedoch noch nicht gesetzlich anerkannt und die im Regierungsprogramm 2008 bis 2013 in Aussicht gestellte öffentliche Förderung ebenfalls noch nicht verwirklicht worden, monierte Maier.

Die Patienten aktiv einbeziehen

„Das große Fluss im Gesundheitswesen geht dahin, dass wir vom passiven Patientenbild wegkommen“, sagte Sektionschef *Clemens Martin Auer*, der Leiter der Sektion I „Gesundheitssystem, zentrale Koordination“ des

Gesundheitsministeriums und wies zudem darauf hin, dass bis Mitte 2014 im Auftrag der Gesundheitsreform die Struktur der Primärversorgung völlig neu organisiert werden müsse. „Das wäre sinnlos, ohne die Patienten einzubeziehen“, so Auer, der jedoch auch betonte, dass die Selbsthilfe „keinen Exklusivanspruch“ darauf habe, die Interessen der Patient/innen zu vertreten.

Frank Schulz-Nieswandt, Professor für Sozialpolitik und Methoden der qualitativen Sozialforschung an der Universität Köln, hob in seinem Vortrag hervor: „Wer fördert, der fordert auch.“ Damit brachte er die zentrale Herausforderung auf den Punkt: Gerade auch wenn sich Selbsthilfevertreter/innen auf gesetzlicher Grundlage für Patientenangelegenheiten einsetzen, muss gleichzeitig umso mehr dafür gesorgt werden, dass sie von politischen, kommerziellen und individuellen Interessen unabhängig bleiben und ausschließlich dem Wohl aller Patientinnen und Patienten verpflichtet sind.

Kompetente Expert/innen reden verständlich

In gesundheitspolitischen Gremien ist zudem fachliche Kompetenz gefragt. Patient/innen, die sich daran beteiligen, sollten selbstbewusst auftreten, meinte *Martin Danner*, der Geschäftsführer der deutschen Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe: „In Ausschüssen, in denen Patienten mitarbeiten, muss laienverständlich gesprochen werden. Experten, die

selbst gut verstanden haben, wovon sie reden, können das auch und geben ihr Wissen in leicht verständlicher Sprache weiter.“

In Deutschland ist die Patientenbeteiligung seit 2004 durch eine Verordnung geregelt. Vier Patienten- und Selbsthilfeorganisationen sind berechtigt, Vertreter/innen in den so genannten „Gemeinsamen Bundesausschuss“ zu entsenden, das höchste Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen. Sie haben ein Antrags- und Mitberatungs-, jedoch kein Stimmrecht. Außerdem gibt es bereits seit längerem eine Basisfinanzierung der Selbsthilfe. Aktuell müssen die gesetzlichen Krankenversicherungen auf den Ebenen von Bund, Ländern und Gemeinden pro Versichertem und Jahr 63 Cent zur Verfügung stellen.

Ein wichtiger Partner

Der „Tag der Selbsthilfe“ wurde mit einer Podiumsdiskussion abgeschlossen. Die Leiterin des Fonds Gesundes Österreich *Christa Peinhaupt* sagte dabei: „Im Zentrum der Gesundheitsreform 2012 steht, die Qualität für die Patienten zu erhöhen. Das geht nicht, ohne deren Perspektive miteinzubeziehen. Selbsthilfegruppen und die ARGE Selbsthilfe Österreich sind deshalb ein wichtiger Partner dafür, das Gesundheitswesen patientenorientiert weiterzuentwickeln. An den Kosten sollte das nicht scheitern, schließlich ist davon auszugehen, dass mehr Patientenorientierung zu mehr Qualität und Effizienz im Gesundheitswesen führen wird.“



ALLE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

ÖSTERREICH

ARGE Selbsthilfe Österreich

Simmeringer Hauptstraße 24,
1110 Wien

arge@selbsthilfe-oesterreich.at
www.selbsthilfe-oesterreich.at

Bundvorsitzende:

Sabine Geistlinger

Bundesgeschäftsführer: Johannes
Rampler, Tel: 0664/34 29 136

BURGENLAND

Selbsthilfe Burgenland – Dachverband für Selbsthilfe- organisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen

c/o Technologiezentrum
Eisenstadt Haus TechLab

Thomas A. Edison Strasse 2
7000 Eisenstadt

info@dachverband-burgenland.at
www.dachverband-burgenland.at

KÄRNTEN

Selbsthilfe Kärnten – Dachver- band für Selbsthilfeorganisa- tionen im Sozial- und Gesund- heitsbereich, Behindertenver- bände bzw. -organisationen

Kempferstraße 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

Hibler-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

Sind soziale Beziehungen in Selbsthilfegruppen gut für die Gesundheit?



Bernhard Borgetto:
„Ein wichtiges Ziel für die Zukunft ist, die Effekte möglichst direkt, objektiv und standardisiert zu messen.“

Der Einfluss sozialer Beziehungen auf die Gesundheit ist allgemein anerkannt – und gleichzeitig sind sie das wesentliche Element der Selbsthilfe. Doch gibt es speziell auch für Selbsthilfe-Kontakte Belege für Gesundheitswirkungen?

Das Aufgabenspektrum der Selbsthilfe verändert sich und umfasst zunehmend auch, Informationen weiterzugeben und die Anliegen von Patientinnen und Patienten zu vertreten. Im Zentrum steht jedoch nach wie vor der Austausch von Betroffenen mit gleichen Diagnosen oder gleichen Erfahrungswerten. Das gilt auch für die persönlichen Begegnungen und sozialen Beziehungen der etwa 250.000 Menschen, die sich österreichweit in rund 1.700 Selbsthilfegruppen engagieren und gegenseitig unterstützen.

Gleichzeitig ist wissenschaftlich auf der Grundlage zahlreicher Studien allgemein anerkannt, dass soziale Beziehungen eine zentrale Rolle für die Gesundheit spielen. Doch gilt dies speziell auch für die sozialen Kontakte in Selbsthilfeszusammenschlüssen? *Bernhard Borgetto* ist Professor für Gesundheitsförderung und Prävention an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim in Deutschland und hat sich auf wissenschaftlicher Ebene mit dieser Frage beschäftigt. „Die Wissensbasis der Selbsthilfeforschung ist noch schmal, doch die bislang vorgelegten Ergebnisse sind vielversprechend“, sagt der deutsche Experte.

Studien, die auf Erhebungen unter den Teilnehmer/innen von Selbsthilfeszusammenschlüssen oder deren Angehörigen beruhen, gäben Hinweise auf positive Effekte in verschiedenen Bereichen. So könne etwa unabhängig von der jeweiligen Diagnose angenommen werden, dass Teilnehmer/innen von Selbsthilfeszusammenschlüssen tendenziell

Leistungen des professionellen Versorgungssystems rationaler in Anspruch nehmen und ihre „Compliance“ erhöht werde. – Damit ist gemeint, dass sich Patienten dann voraussichtlich besser an die Vorgaben bei einer bestimmten medizinischen Therapie halten – also zum Beispiel alle Medikamente

„Die bislang vorgelegten Ergebnisse für die Wirkung von Selbsthilfe sind vielversprechend.“

**Bernhard Borgetto,
Selbsthilfeforscher in Deutschland**

zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Dosierung einnehmen. „Letztlich können sich dadurch auch die Effektivität und Effizienz der Gesundheitsversorgung erhöhen“, so Borgetto.

Soziale Netzwerke werden vergrößert

Eine große Zahl von Untersuchungen habe zudem bestätigt, dass Partnerbeziehungen entlastet und gestärkt, Kontakte zu Familienmitgliedern sowie Freundinnen und Freunden verbessert und das soziale Netzwerk der Betroffenen insgesamt vergrößert werde. „Außerdem ist belegt, dass Suchtverhalten

und anderes gesundheitsschädigendes Verhalten verringert sowie Depressionen und depressive Verstimmungen reduziert werden“, weiß der Wissenschaftler. Speziell für Selbsthilfeszusammenschlüsse von Suchtabhängigen sowie von Patient/innen mit Essstörungen und Diabetiker/innen sei sogar nachgewiesen, dass diese positive Verhaltensänderungen der Teilnehmer/innen bewirken könnten.

„Die bislang vorliegenden wissenschaftlichen Belege rechtfertigen deshalb nicht nur die derzeit allgemein aufgeschlossene Haltung gegenüber der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit, sondern auch deren Unterstützung und finanzielle Förderung“, sagt Borgetto zusammenfassend. Gleichzeitig sollten jedoch die Bemühungen um ein besseres Verständnis der Wirkungsweise von selbst gewählten und gestalteten sozialen Beziehungen in Selbsthilfeszusammenschlüssen auf die Gesundheit des Einzelnen und der Bevölkerung fortgesetzt werden, ergänzt der Selbsthilfeforscher: „Ein wichtiges Ziel für die Zukunft ist, die Effekte möglichst direkt, objektiv und standardisiert zu messen.“

INFO & KONTAKT

**Hochschule für angewandte
Wissenschaft und Kunst in
Hildesheim**

Bernhard Borgetto
0049/5121/881-486
borgetto@hawk-hhg.de

Sie sind nicht allein

Die hochkomplexe Situation von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen erfordert ein breites und differenziertes Angebot an Unterstützung. Die Selbsthilfeorganisation „HPE Österreich“ bietet diese. **Text:** Gabriele Vasak



HPE-Geschäftsführer Edwin Ladinsner:

„Wenn psychische Erkrankungen eines Elternteils als ‚Familiengeheimnis‘ betrachtet werden, dann leidet das Kind immer mehr darunter, dass es nicht darüber sprechen kann.“

Rückblende ins Jahr 1978: Die ersten Aktivist/innen der neu gegründeten Selbsthilfeorganisation „Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter“ (HPE) postieren sich vor dem Gelände der Baumgartner Höhe, um ihre Info-Flugblätter an andere hilfeschuchende Angehörige zu verteilen, doch: Sie werden umgehend des Orts verwiesen. „Damals war die Psychiatrie noch ein sehr geschlossenes System, und die Profis waren äußerst skeptisch, was die neuen Aktivitäten der zu dieser Zeit auch noch zu wenig informierten Angehörigen von psychisch kranken Menschen anlangte“, sagt der HPE-Geschäftsführer *Edwin Ladinsner*.

Heute, da die HPE auf ihr 35-jähriges Bestehen verweisen kann, ist dies ganz anders. „Wir sind eine hoch anerkannte, in ganz Österreich vertretene Selbsthilfeorganisation mit insgesamt 92 Selbsthilfegruppen, einem breit gefächerten Angebot und einem sehr großen Zulauf. Doch noch immer kämpfen wir ein wenig damit, dass betroffene Angehörige oft viel zu spät den Weg zu uns finden, weil sie nicht wissen, dass es uns gibt, oder sich davor scheuen Kontakt aufzunehmen“, so Ladinsner. Die Gründe dafür sind vielfältig, eine große Rolle spielt dabei auch das Stigma, welches psychischen Erkrankungen nach wie vor anhängt.

INFO & KONTAKT

Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE) Österreich

Ansprechperson: Edwin Ladinsner
Tel. 01/526 42 02
edwin.ladinsner@hpe.at
www.hpe.at



Verrückte Kindheit

Kinder psychisch kranker Menschen sind diesbezüglich manchmal besonders belastet. „Oft sind etwa die Wahnvorstellungen oder Halluzinationen einer betroffenen Mutter zum einen etwas, was das Kind glauben muss, als Tatsache hinnimmt, zum anderen wird das aber auch als ein ‚Familiengeheimnis‘ betrachtet, also Still-schweigen darüber bewahrt und dann leidet das Kind immer mehr darunter, dass es nicht darüber sprechen kann“, erklärt Ladinsner. Deshalb hat die HPE mit dem Internetportal www.verrueckte-kindheit.at ein neues Tool entwickelt, das es den jungen Angehörigen erlaubt, mit Gleichbetroffenen im Forum Erfahrungen auszutauschen, Informationen über Diagnosen und Therapien nachzulesen oder eine Auflistung von Anlaufstellen in ganz Österreich abzurufen. Onlineberatung von der HPE gibt es auch für Erwachsene. Sie bietet Hilfe für alle, die Informationen suchen, sich Sorgen um ein erkranktes Familienmitglied machen, erste Orientierung in einer schwierigen Situation finden oder im Umgang mit einem Erkrankten erste Veränderungsschritte einleiten wollen. Neben diesem Angebot gibt es natürlich auch die klassischen Selbsthilfegruppen, die von geschulten und supervidierten Angehörigen geleitet wer-

den, Informationsvorträge von Fachleuten sowie individuelle Beratungsgespräche mit Angehörigen und Expert/innen in Psychologie, Sozialarbeit und Pädagogik.

Ungebrochen hohe Nachfrage

„Die Nachfrage nach unseren Angeboten ist ungebrochen hoch, auch wenn sich die Inhalte verändert haben. Zu den Anfängen hatten die Menschen allein schon dabei größte Schwierigkeiten, Basisinformationen über die Erkrankungen zu finden und suchten diese in erster Linie bei uns. Heute geht es vielen vor allem um Infos darüber, wie man sich im dichten Angebotsdschungel zurechtfindet, wie man zu sozialer Absicherung kommt oder welche Möglichkeiten für Therapie und Rehabilitation es gibt“, sagt Ladinsner und ergänzt: „Unverändert ist allerdings die Suche nach Unterstützung für alle Beteiligten, wenn ein erkranktes Familienmitglied keinerlei professionelle Hilfe annimmt und sich nur von seinen Angehörigen betreuen lässt. Diese Situation betrifft leider eine relativ große Gruppe und ist äußerst schwierig. Aber auch hier versuchen wir, gemeinsam mit den Angehörigen Wege zu finden, um den Erkrankten zu motivieren, doch professionelle Hilfe anzunehmen, und die Familie zu entlasten.“



Foto: Styria vitalis

Das Projektteam von „Gemeinsam Gehen“ in Bruck an der Mur (von links): Gesundheitsreferentin Silvia Wolfsteiner, Seniorenreferent Alfred Krenn, "Kneipp Activ"-Obfrau Martha Roth, Christine Neuhold von Styria vitalis, Michael Ritter, der Leiter des Sozialreferats der Stadt Bruck, Sozialreferentin Andrea Winkelmeier und Brigitte Krainer, die Vorsitzende der Zeit- und Hilfsbörse Bruck

Es ginge alles viel besser, wenn man mehr ginge

PROJEKT IN DER STEIERMARK

Das wollen wir alle: möglichst lange mobil und selbständig bleiben. Gesunde Bewegung und speziell viel zu Fuß zu gehen kann dazu beitragen – und je älter wir werden, desto wichtiger wird es, häufig Spazieren zu gehen oder den Einkauf selbst zu Fuß zu erledigen. Ob das auch gemacht wird, entscheidet sich für ältere Menschen häufig an Dingen, an die jüngere noch gar nicht denken. Zum Beispiel, ob es

auf etwas längeren Wegen Rastbänke und WCs gibt, oder ob Bäume oder andere Schattenspendler vorhanden sind. Ebenso wichtig kann es sein, ob Gehsteigkanten, mit dem Rollator überwunden werden können, ob Unterführungen barrierefrei begehbar sind, oder ob Werbetafeln die Sicht behindern. Von diesem Wissen ausgehend haben fünf Ortschaften in der Steiermark die Lebenswelt in ihrer Gemeinde speziell auch mit Rücksicht auf die Bedürfnisse älterer Menschen möglichst fußgängerfreundlich gestaltet. Arnfels, Bruck

an der Mur, Lieboch, Kapfenberg und Schladming haben sich an dem vom Fonds Gesundes Österreich geförderten und von Styria vitalis von Juli 2011 bis September 2013 umgesetzten Projekt „Gemeinsam Gehen“ beteiligt. Die Orte wurden zunächst durch Projektmitarbeiter/innen zusammen mit älteren Gemeindebewohner/innen systematisch erkundet. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse dienen dann als Grundlage für Pläne des Netzes barrierefrei begehbarer Fußwege. Darin sind auch die Rastmöglichkeiten und WC-Standplätze einge-

zeichnet und die Höhenunterschiede angegeben. So sollen die Karten dazu anregen, Alltagswege zu Fuß zu erledigen sowie – am besten gemeinsam – kleinere Spaziergänge zu unternehmen. Für all jene, die sich das allein nicht mehr zutrauen, wurde ein Begleitsdienst mit eigens geschulten ehrenamtlichen Begleiter/innen eingerichtet. Denn wie schon der deutsche Dichter *Johann Gottfried Seume* (1763 - 1810) wusste: „Es ginge alles viel besser, wenn man mehr ginge.“

Psychosoziale Gesundheit

18. BGF-INFORMATIONSTAG
DES ÖNWBGF

Der Druck in der Arbeitswelt steigt und das gilt auch für die Zahl psychischer Erkrankungen. Laut www.gesundheit.gv.at, Österreichs öffentlichem Gesundheitsportal, sind allein zwischen 2007 und 2009 die psychischen Diagnosen als Krankenstandsursache um 22 Prozent gestiegen. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist die zentrale Maßnahme, um dem auf Unternehmensebene entgegenzusteuern. Der jährliche Informationstag des Österreichischen Netzwerkes für BGF (ÖNWBGF), der zum 18. Mal stattfand, war deshalb heuer der „Psychosozialen Gesundheit in der Arbeitswelt“ gewidmet. Rund 400 Teilnehmer/innen aus mehr als 70 Betrieben kamen Anfang Oktober in die Fachhochschule Salzburg und hörten unter anderem einen Vortrag von *Klaus Peters*. Der deutsche Wissenschaftler vertritt die Ansicht, dass der „Abbau von Kommandostrukturen“ in modernen Betrieben zwar dem Einzelnen mehr Autonomie gebe. Gleichzeitig würden jedoch unternehmerische Risiken auf die Beschäftigten übertragen, was den Leistungsdruck auf diese erhöhe und psychisch belastend sein könne. Die gegenwärtige und künftige Herausforderung bestehe deshalb darin, die Bedingungen für die Lösung dieser neuen Aufgaben besser zu präzisieren als dies bislang geschehen sei. Weitere Informationen zu der Tagung sind unter www.netzwerk-bgf.at im Bereich „Service“ unter „Veranstaltungen“ abrufbar.



Klaus Ropin (FGÖ), Doris Walter (FH Salzburg), Elisabeth Gampert-Zeisberger (SGKK), Siegfried Pichler (AK Salzburg), Franz Josef Aigner (WK Salzburg) und Moderatorin Elfriede Geiblinger (ORF Salzburg) bei der Eröffnungsrunde des **BGF-Informationstages**.



Gemeinsam gesund bewegen Tag

FIT FÜR ÖSTERREICH & FGÖ

Inzwischen ist es fast schon eine moderne Tradition geworden, dass der Nationalfeiertag am 26. Oktober auch zum Tag der gesunden körperlichen Aktivität für ganz Österreich wird. Die Initiative „Gemeinsam gesund bewegen Tag“ von Fit für Österreich und dem Fonds Gesundes Österreich hat heuer bereits zum dritten Mal dafür gesorgt, dass in allen Bundesländern zahlreiche kostenlose Möglichkeiten vorhanden waren, gemeinsam mit anderen etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Denn Bewegung ist bekanntlich das beste Medikament: Sie stärkt Herz und Immunsystem, baut Stress ab und hält Übergewicht in Schach. Und in der Gruppe macht körperliche Aktivität mehr Spaß und stärkt den Kontakt mit Freunden und Bekannten. Dank den Kooperationspartnern ASKÖ, ASVÖ und

SPORTUNION sowie dem Verband der alpinen Vereine Österreichs konnten Zehntausende Teilnehmer/innen dafür beim „Gemeinsam gesund bewegen Tag“ 2013 wieder Hunderte unterschiedliche Angebote nutzen. Für Frühaufsteher war das schon ab 7 Uhr möglich. Zum Beispiel bei einer geführten Bergtour der Naturfreunde auf das „Hörndl“, einen 2.852 Meter hohen Berg der Hohen Tauern in Salzburg. Um 9:00 Uhr wurde etwa der Fitmarsch des Arbeiterbetriebsrats der voestalpine Stahl Donawitz GmbH gestartet. Beispiele für die Nachmittagsveranstaltungen sind die „Sanfte Rückenschule“ um 15 Uhr und „Hobbyvolleyball“ um 16 Uhr der Turnerschaft in Feldkirch in Vorarlberg. Bildimpressionen vom „Gemeinsam gesund bewegen Tag“ sowie praktische Tipps zur Gesundheitsförderung durch ausreichende und richtige körperliche Aktivität sind unter www.gemeinsambewegen.at im Internet abrufbar.

Die Lernerfahrungen aus Projekten teilen

EXTERNE EVALUATIONEN

Manche Maßnahmen bei Projekten zur Gesundheitsförderung sind besonders erfolgreich. Andere haben vielleicht nicht ganz das gebracht, was erwartet wurde, als das Konzept erstellt wurde. Gerade auch deshalb können Lernerfahrungen jeder Art aus bereits abgeschlossenen Projekten zur Gesundheitsförderung für andere Projektbetreiber/innen sehr wertvoll sein. Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) hat nun einen Fragebogen entwickelt, mit dem die bei Projekten gewonnenen Erfahrungen in

einer standardisierten Form erhoben und ausgewertet werden können. Er soll bei allen Projekten zum Einsatz kommen, die extern evaluiert werden und wendet sich an die Leiterin oder den Leiter der Evaluation. „Durch den Fragebogen wollen wir unter anderem den Know-how-Transfer fördern“, erklärt *Gerlinde Rohrauer-Näf*, Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit beim FGÖ. Der Fragebogen steht ab Jänner 2014 auf der Projektguide Infoseite unter: info.projektguide.fgoe.org im Bereich „Förderungen“ in der Rubrik „Dokumente und Vorlagen“ zur Verfügung.

Ehrung für engagierte Leopoldstädter/innen

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Wiener Gesundheitsförderung hat in einem Schwerpunktprogramm 2010 bis 2013 Gesundheitsförderung in fünf Wiener Bezirke gebracht: die Leopoldstadt, Margareten, Favoriten, Ottakring und die Brigittenau. Mitte September wurden jene Privatpersonen und Organisationen, die im Rahmen der

„Gesunden Leopoldstadt“ Ideen für Gesundheitsinitiativen in ihrer Nachbarschaft hatten, von der Wiener Gesundheitsstadträtin **Sonja Wehsely** geehrt. Das Spektrum der Maßnahmen, die dann auch umgesetzt wurden, reichte von Tai-Chi im Augarten über Gemeinschaftsfeste bis hin zu Radfahrkursen speziell für Frauen. Insgesamt wurden 36 Ideen verwirklicht.



Die Wiener Gesundheitsstadträtin **Sonja Wehsely** hat Leopoldstädter/innen geehrt, die in ihrer Nachbarschaft Gesundheitsinitiativen umgesetzt haben.

Foto: WiG/Christopher Klettermeyer

Mobile Psycholog/innen in Kindergärten

PGA OBERÖSTERREICH

Wie kann Kindern mehr soziale Kompetenz vermittelt werden? Wie sollte mit jenen umgegangen werden, die sich auffällig verhalten? In Oberösterreich konnten Kindergartenpädagog/innen im Rahmen eines einjährigen vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Pilotprojektes eine „mobile Psychologin“ beim PGA (Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit) anfordern, um Antworten auf solche und ähnliche Fragen zu erhalten. Diese Fachpersonen besuchten 243 Mal einen Kindergarten und betreuten dabei 1.079 oberösterreichische Kinder. „Eine externe Evaluierung hat gezeigt, dass die psychologischen Tipps als sehr hilfreich für den Kindergartenalltag beurteilt werden, und dass es den Wunsch nach einer kontinuierlichen Betreuung gibt“, sagt **Ilona Schöppl**, die Leiterin der Abtei-

lung Forschung & Entwicklung beim PGA. Nach der einjährigen Pilotphase wird das kostenfreie PGA-Projekt nun in Kooperation mit der Gebietskrankenkasse und dem Land Oberösterreich im Regelbetrieb fortgesetzt.



Ilona Schöppl, die Leiterin der Abteilung Forschung & Entwicklung beim PGA.

Foto: PGA

Gemeinsam gesund essen

AVOMED TIROL



Foto: avomed Tirol

Ein gesünderes Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung ist eine wichtige Maßnahme, um die Lebensverhältnisse gesünder zu gestalten. Wo viele Menschen essen, kann durch einen ausgewogenen Speiseplan auch viel bewirkt werden. Der Fonds Gesundes Österreich hat deshalb 2013 bereits zum dritten Mal in ganz Österreich Workshops für Küchenleiter/innen, Köche, Köchinnen und Küchenhilfen von Einrichtungen für Gemeinschaftsverpflegung durchgeführt. In Tirol hat der avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung die Workshops umgesetzt. Ein zweitägiger Basisworkshop war Mitte Oktober dem Thema „Gesund, kreativ und schmackhaft kochen“ gewidmet. Zwei eintägige Veranstaltungen befassten sich mit „Essen im Berufsalltag“ sowie „Kommunikation“ und waren sehr gut gebucht. Im praktischen Teil der Kochworkshops referierte Haubenkoch **Thomas Grander**, und die avomed-Diätologin **Martina Santer** vermittelte ernährungsphysiologisch relevantes Wissen.



avomed Tirol hat Mitte Oktober einen Workshop für gesunde Gemeinschaftsverpflegung veranstaltet.



Alexandra Kofler und Ilse Gstöttenbauer, die Projektleiterinnen von „loginclusion“.

No alcohol, no drugs, fair play!

Inklusion statt Ausschluss aus der Gesellschaft ist das Ziel des Vereins „login“ in Wien. Das neueste Projekt „loginclusion“ soll vor allem langzeitarbeitslosen Menschen Struktur, Gemeinschaft und Aktivität bieten. Text: Sabine Fisch

Langzeitarbeitslosigkeit lähmt. Wem die Tagesstruktur aufgrund des Verlustes des Arbeitsplatzes verloren geht, wer auch nach Monaten intensivsten Bemühens keine neue berufliche Tätigkeit mehr findet, der leidet meist nicht nur unter finanziellen Problemen, sondern auch unter dem Verlust sozialer Kontakte und an Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Partizipation. Das kann nicht nur zu Pessimismus, Verlust des Selbstwertgefühls und dauerhafter Antriebslosigkeit führen. Auch Erkrankungen – sowohl der Psyche als auch des Körpers, können die Folge langandauernder Arbeitslosigkeit sein.

„login“ in Wien hat sich mit seinem neuesten Projekt vorgenommen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Der Verein wurde vor mehr als zehn

Jahren von Alfred Auer ins Leben gerufen, damals Sozialarbeiter am Anton Proksch Institut für Abhängigkeitserkrankungen. Suchtkranken Menschen sollten nach der stationären Therapie Möglichkeiten geboten werden, sich gemeinsam mit anderen sportlich zu betätigen, neue Herausforderungen zu meistern und suchtfrei leben zu können. Gesundheitsförderung und soziale Integration waren bereits bei der Vereinsgründung zentrale Ziele.

Neben Menschen, die nach der stationären Therapie ihrer Suchterkrankung die Programme von login nutzen, kamen rasch auch Andere, die von sozialer Ausgrenzung und finanzieller Not betroffen waren, um im Verein neue Menschen kennen zu lernen, sich sportlich zu betätigen und nach dem Motto „no alcohol, no drugs, fair play!“ gemeinsam ihre Zeit zu verbringen. „Darunter waren und sind viele Menschen, die schon lange vergeblich nach Arbeit suchen und oft sehr demotiviert sind“, erläutert Ilse Gstöttenbauer, Geschäftsführerin des Vereins.

Mehr Menschen erreichen

Dies führte anlässlich des zehnten Geburtstags des Vereins login zum Start eines neuen Projekts. „loginclusion – Gesundheitsförderung bei Ar-

mut und sozialer Ausgrenzung“ richtet sich speziell an langzeitarbeitslose Menschen. Und im Gegensatz zu vielen anderen Projekten für Menschen ohne Job geht es bei loginclusion nicht in erster Linie darum, die Teilnehmer/innen wieder „fit für den Arbeitsmarkt“ zu machen: „Davon wollen wir uns bewusst distanzieren“, sagt Gstöttenbauer: „Menschen, die arbeitssuchend sind, sind ohnehin dauernd mit diesem Thema konfrontiert. Vielmehr geht es uns darum, die Lebensqualität und den Gesundheitszustand der Betroffenen zu verbessern.“ Mit loginclusion werden für Betroffene Bereiche geschaffen, die nichts mit der – oft frustrierenden – Suche nach einem neuen Arbeitsplatz zu tun haben.

Kleiner Beitrag – große Wirkung

Gegen einen kleinen Unkostenbeitrag von vier Euro im Monat können Interessierte eine große Anzahl von Kursen besuchen. Das Angebot reicht von Tanzen, Yoga und Qi Gong über Wandern, Klettern und Fußballspielen, bis hin zu Theater, Urban Gardening und gesunder Ernährung. „Ich habe von meiner Mitbewohnerin von login erfahren“, erzählt Bettina S., eine der Teilnehmer/innen an den Programmen von login. Sie begann mit einem Tanz-

INFO & KONTAKT

login – Verein zur Integration und Gesundheitsförderung

Projektleiterin:

Ilse Gstöttenbauer
Tel. 0664/832 236 07
kontakt@loginsleben.at
www.loginsleben.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Verena Zeuschner
Tel. 01/895 04 00-30
verena.zeuschner@goeg.at

Kooperationen mit: JobTransFair, Brisant – Anton Proksch Institut, Wiener Berufsbörse (WBB)



Das vom FGÖ geförderte Projekt „loginclusion“ in Wien bietet Langzeitarbeitslosen verschiedenste Möglichkeiten für sportliche Betätigung, von Klettern, Wandern, und Fußballspielen bis zu Tanzen, Yoga, Qi Gong und koreanischer Kampfkunst.

für den Verein fest. Nach jedem Kurs findet hier der sogenannte „Sozialteil“ statt – etwas, das vor der Gründung des Projektzentrums schwierig war: „Nach den Angeboten musste der Sozialteil oft in Lokalen abgehalten werden, was für viele Teilnehmer/innen, schon aus finanziellen Gründen, schwierig war.“

Fixe Größe im Bezirk

Die positiven Auswirkungen des Projekts loginclusion sind vielfältig und reichen von sozialer Integration über die Aktivierung der Teilnehmer/innen bis hin zu einem gesünderen Lebensstil. Rund 500 Menschen haben seit 2011 an den Projektaktivitäten teilgenommen, etwas mehr als 50 Prozent von ihnen sind Männer, rund 40 Prozent Menschen mit Migrationshintergrund. Bei dem sozial integrativen und gesundheitsförderlichen Projekt wird auch mit unterschiedlichsten Einrichtungen kooperiert, etwa mit „JobTransFair“, einem Wiener Unternehmen, das am Arbeitsmarkt benachteiligte Menschen auf der Suche nach dem richtigen Job unterstützt.

Mittlerweile ist der Verein „login“ fest im 15. Bezirk verwurzelt. Wenn das erfolgreiche Projekt „loginclusion“ 2014 ausläuft, hoffen nicht nur die Projektleiterinnen, dass weitere Förderungen ermöglichen werden dieses fortzusetzen. Das sieht auch Teilnehmerin Bettina S. so: „Mit login habe ich mir wieder Selbstbewusstsein und Fitness erarbeitet und nicht zuletzt neue Freund/innen gefunden.“

kurs für Frauen, beteiligt sich mittlerweile regelmäßig an Yoga und Qi Gong und meint: „Ich kann mich allein nicht so gut motivieren – in der Gruppe macht alles einfach viel mehr Spaß.“

Mit dem Start des Projekts loginclusion im Juli 2011 konnten auch erstmals Räumlichkeiten angemietet werden, in denen die Projektaktivitäten stattfinden. Das Projektzen-

trum, die „loginBase“ im 15. Wiener Bezirk bietet neben vielen sportlichen und kreativen Kursangeboten auch Raum für die Teilnehmer/innen, um zusammen zu kommen, miteinander und mit den Übungsleiter/innen zu sprechen und neue Aktivitäten zu planen: „Die loginbase schafft Identität“, hält *Alexandra Kofler*, stellvertretende Projektleiterin und PR-Verantwortliche



Hand in Hand

Manchmal muss man Menschen kurzfristig an der Hand nehmen, damit sie zu ihrem „Gesundheitsglück“ kommen. Ein Projekt für benachteiligte Migrantinnen zeigt, wie das sensibel und nachhaltig geschehen kann. Text: Gabriele Vasak



Tutorin Berna Beyazit: „In Gesprächen in lockerer Atmosphäre bearbeiten wir Themen, wie Ernährung und Bewegung und machen dazu auch gemeinsam Übungen.“



Projektleiterin Liesl Frankl: „Wir arbeiten aufsuchend, mit zweisprachigen, zielgruppennahen und intensiv geschulten Tutorinnen.“



Die Tutorinnen gehen gemeinsam mit Projektteilnehmerinnen Informationsmaterialien zu Gesundheitsthemen durch, die den Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst sind.

INFO & KONTAKT

Projektleiterin: Liesl Frankl
Tel. 01/943 83 32
liesl.frankl@beratungsgruppe.at
www.fitzu.at

Zuständige Gesundheitsreferent/innen beim FGÖ:

Gudrun Braunegger-Kallingner
Tel. 01/895 04 00-35
gudrun.braunegger@goeg.at
Rainer Christ
Tel. 01/895 04 00-21
rainer.christ@goeg.at

Im Rahmen der Exkursionen und Workshops Kooperationen mit:

Fachärzt/innen, Gesundheitszentren der WGKK, Landesklinikum Baden, der „Babycoach“ in Wr. Neustadt, MAG ELF, MA13 und FEM Frauengesundheitszentrum in Wien, Verkehrserziehungsgruppe und Kinderpolizei Wien, Unternehmen aus dem Bereich Gesundheitsberufe, Alltags- und Pflegehilfen.

Gesundheitsangebote gibt es viele in Österreich. Doch werden sie auch von Menschen mit niedrigem Bildungsniveau und geringem sozioökonomischen Status und speziell von Migrantinnen genutzt? „Nein“, sagt *Liesl Frankl* von *beratungsgruppe.at*, „denn diese Frauen wissen oft gar nicht, dass es sie gibt. Oder sie können etwa die zahlreichen Broschüren aufgrund von Leseschwächen nicht konsumieren. Oder sie scheitern an Terminvereinbarungen in einer fremden Sprache. Oder sie finden sich im Dschungel eines Großspitals nicht zurecht. Oder, oder, oder ... Andererseits ist gerade diese Zielgruppe besonders stark und mehrfach gesundheitlich belastet.“

Das Konzept hinter dem Projekt
Frankl leitet das Projekt „Gemeinsam fit in die Zukunft“, das vom Fonds Gesundes Österreich, dem NÖ Gesundheits- und Sozialfonds und der Wiener Gesundheitsförderung gefördert und seit Jänner 2013 bis Endes des Jahres in Wien und kleinen niederösterreichischen Gemeinden in der Wiener Umgebung durchgeführt wird. Sie will diesen Missständen mit ihrem Team entgegenwirken und diesen Frauen die Zugänge zu Gesundheitsangeboten öffnen. Dies scheint nachhaltig zu gelingen, doch zunächst zum Konzept, das dahinter steht: „Wir arbeiten aufsuchend, mit zweisprachigen, zielgruppennahen und intensiv geschulten Tutorinnen, die diese Frauen zu



Beim vom FGÖ geförderten Projekt „Gemeinsam fit in die Zukunft“ werden zweisprachige Tutorinnen geschult, die sozial benachteiligten Menschen und speziell Migrantinnen Gesundheitsthemen nahe bringen.

den Gesundheitsangeboten begleiten, sie damit vertraut machen und ihnen und ihren Familien die Scheu davor nehmen, diese Vorsorgeangebote später von sich aus in Anspruch zu nehmen“, so Frankl.

Die Projektteilnehmerinnen werden also von den Tutorinnen dort aufgesucht und abgeholt, wo sie sich befinden und in ihrem direkten Wohnumfeld in Kleingruppen betreut. Dort arbeiten sie unter Anleitung gesundheits- und zielgruppenrelevante Info-Materialien durch und lernen auch, das so erworbene neue Wissen umzusetzen.

„In Gesprächen in lockerer Atmosphäre bearbeiten wir viele Themen, wie Ernährung und Bewegung und machen dazu auch gemeinsam Übungen. Das kommt sehr gut an, und die Nachhaltigkeit dieses Angebots zeigt sich mitunter daran, dass sich zum Beispiel einige Frauen zu kleinen Wander- und Laufgruppen zusammengeschlossen haben“, erzählt die Tutorin *Berna Beyazit*. Erstaunt und erfreut ist sie übrigens auch darüber, wie offen und aufgeschlossen viele türkische Frauen in den Kleingruppen über Fragen der Sexualität sprechen: „Das habe ich nicht erwartet, und ich habe somit auch ‚meine eigenen Leute‘ noch besser kennen gelernt.“

Mehr für die eigene Gesundheit tun

Weitere Kernstücke der Projektarbeit sind der Besuch von Workshops mit Referentinnen und Exkursionen

mit Tutorinnen, zu denen die Frauen immer abgeholt, begleitet und wieder zurückgebracht werden. Tutorin *Beyazit*, deren Arbeitsfeld Niederösterreich ist, hat auch dabei große Erfolge zu verzeichnen. „Gerade in kleineren Ortschaften fehlen oft entsprechende Angebote, und viele Frauen, mit denen ich arbeite, wollten oder konnten zu Beginn des Projekts nicht ohne ihre Männer nach Wien fahren. Jetzt aber haben sich einige zu kleinen Gruppen zusammengeschlossen und reisen mit Zug oder Bus an, andere kommen sogar allein, um etwa Arztbesuche, Vorsorgeuntersuchungen oder Mammographie in Anspruch zu nehmen.“ Die Motivationsarbeit der Tutorinnen hat also gegriffen, doch das ist noch nicht alles. Frankl: „Bei den Vorsorgeuntersuchungen, die bisher etwa 100 von den 156 Projektteilnehmerinnen in Anspruch genommen haben, hat sich herausgestellt, dass viele von ihnen Diabetikerinnen sind, und nun wird ihnen eine Diabetes-schulung angeboten, die sie gerne absolvieren wollen.“ Auch für das Thema „Gesunde Kinderfüße“ war das Interesse bei dem Projekt groß: In Kleingruppen besuchte Frau *Schuhgeschäfte*, in denen Messungen zur Ermittlung der richtigen Schuhgröße angeboten werden. Ergänzend dazu gibt es im eigens für die Gesundheitsinitiative entwickelten Handbuch einen Ausschneidebogen für die korrekte Abmessung von Kinderfüßen. Tutorin *Beyazit*

freut sich auch besonders über den Erfolg von Augenarztbesuchen, nach denen nicht wenigen Frauen erst bewusst wurde, dass sie eine Brille benötigen – die viele von ihnen jetzt übrigens mit Freude tragen.

Echtes Empowerment

Liesl Frankl ist überzeugt, dass die Ziele des Projektes weitgehend erreicht worden seien. „Die Frauen beginnen, ‚am eigenen Leib‘ zu spüren, was das Gesundheitssystem kann und wie sie es sinnvoll nutzen können, und die Gesundheitsanbieter freuen sich über das Kommen der Frauen, weil sie ja Angebote für sie haben. Es ist ein Lernen und Kennenlernen auf beiden Seiten“, sagt die Projektleiterin. Außerdem sei es gelungen, den Frauen „Health Literacy“ zu vermitteln, sie für die Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten und Lebensverhältnissen zu sensibilisieren und ihnen praktische Anregungen zu geben, so Frankl: „Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass die Projektteilnehmerinnen nach einem halben ‚betreuten‘ Jahr wirklich befähigt sind und sich dann zutrauen, eigenständig von gesundheitsrelevanten Angeboten Gebrauch zu machen.“



Die richtige Schuhgröße messen – auch das kann wichtig sein, um gesund zu bleiben.

Wie eine ganze Region gesünder wird

Christine Schwanke zieht eine positive Bilanz. „Das wesentlichste übergeordnete Ziel wurde erreicht: Umfassende Gesundheit wurde bei den Entscheidungsträger/innen und den Menschen in der Region zu einem Thema gemacht. Viele wollen sich jetzt weiterhin für gesundheitsförderliche Maßnahmen engagieren“, fasst die Expertin für Gesundheitsförderung die Ergebnisse eines von ihr geleiteten Projektes zusammen.

„Rundum Gsund im Weinviertel“ ist zwischen September 2009 und Dezember 2013 in fünf der sechs niederösterreichischen Kleinregionen umgesetzt worden, die der „LEADER-Region Weinviertel Ost“ angehören (siehe auch Kasten: „Lernende Regionen in der Europäischen Union“). Es wurde zu zwei Dritteln vom Fonds Gesundes Österreich finanziert. Das restliche Drittel des Budgets stammte größtenteils aus LEADER-Mitteln. Die beteiligten Kleinregionen, die zwischen neun und 14 Gemeinden umfassen, sind das „Land um Laa“, die „Leiser Berge-Mistelbach“, die „Region um Wolkersdorf“, die Kleinregion „Südliches Weinviertel“ und das „Weinviertler Dreiländereck“.

Ein Projekt im östlichen Weinviertel hat auf hohe Beteiligung der Betroffenen gesetzt. So wurde Gesundheit für die Menschen und in den Gemeinden zum Thema gemacht – und nun „lernt“ eine ganze Region „gesund zu sein“. Text: Dietmar Schobel



Bürgermeister/innen der beteiligten Gemeinden, Vertreter/innen von Kooperationspartnern, der niederösterreichische Landesrat Karl Wilfing, der Obmann der LEADER-Region Weinviertel Ost Kurt Jantschitsch, Rainer Christ vom FGÖ sowie die Projektverantwortlichen Christine Schwanke (3. von rechts) und Katja Racher (ganz rechts) bei der Abschlussveranstaltung für „Rundum Gsund im Weinviertel“.

LERNENDE REGIONEN IN DER EUROPÄISCHEN UNION

Durch das Förderprogramm LEADER der Europäischen Union soll das Konzept der „Lernenden Regionen“ umgesetzt werden. Es dient der Entwicklung ländlicher Räume und setzt dabei vor allem auf regionsspezifische Strategien und die Tatkraft der Akteurinnen und Akteure aus der Region. Das passt gut mit der Idee der Gesundheitsförderung zusammen. Das FGÖ-Projekt „Rundum Gsund im Weinviertel“ wurde in der LEADER-Region Weinviertel Ost umgesetzt. In Niederösterreich gibt es insgesamt 18 LEADER-Regionen. Nähere Informationen dazu sind auch unter www.netzwerk-land.at/leader nachzulesen. Die Abkürzung „LEADER“ steht übrigens für den französischen Begriff: „Liaison entre actions de développement de l'économie rurale“; auf deutsch: Verbindung zwischen Aktionen zur Entwicklung der ländlichen Wirtschaft.

Ende November fand die Abschlussveranstaltung von „Rundum Gsund im Weinviertel“ im Stadtsaal von Mistelbach statt. Dabei wurden auch acht „Regionale Gesundheitsbeauftragte“ für die Kleinregionen im östlichen Weinviertel ernannt. Diese haben im Vorjahr im Rahmen des Projekts eine dreitägige Ausbildung erhalten. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Projektmanagement standen dabei ebenso auf dem Stundenplan wie Evaluation, Gesundheitskommunikation und Öffentlichkeitsarbeit. Künftig sollen sie sich in ihren Kleinregionen nun darum kümmern, dass Aktivitäten den Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung entsprechen und die notwendige Unterstützung in den Gemeinden erhalten.

Außerdem sollen sie Kontakte zwischen Interessent/innen und möglichen Fördergeber/innen herstellen.

Beteiligung von Beginn an

Beim Projekt „Rundum Gsund im Weinviertel“ wurde einem Prinzip der Gesundheitsförderung folgend von Beginn an auf größtmögliche Partizipation der Betroffenen gesetzt. Das heißt, die Bürgerinnen und Bürger wurden bereits bei der Planung der gesundheitsförderlichen Maßnahmen miteinbezogen und haben diese auch in hohem Ausmaß mitgestaltet.

Christine Schwanke, die das Gesamtprojekt gemeinsam mit Katja Racher verwirklicht hat und mit dieser auch das Beratungsunternehmen „ck ge-



In der Region „Südliches Weinviertel“ wurden **Nachbarschaftshelfer/innen** geschult, die Senior/innen nun Tipps geben können, wie Unfälle zuhause vermieden werden können.



„**Reaktiv Walken für berufstätige Frauen**“ war Thema eines Kleinregionsprojekts im Land um Laa.

sundheitsmanagement“ betreibt, erklärt den Ablauf des Beteiligungsprozesses: „Wir wollten zuerst einmal feststellen, was aus der Region selbst kommt, was diese wirklich braucht und bei welchen Zielgruppen besonderer Bedarf für Gesundheitsförderung besteht.“ Das Projekt wurde deshalb mit Gesprächsrunden begonnen, zu denen in jeder Kleinregion die Fachleute aus Bereichen wie Gesundheit, Soziales, Wirtschaft, Kultur, Bildung und Politik sowie die Bürgerinnen und Bürger eingeladen wurden. Dabei wurde der Ist-Zustand analysiert und davon ausgehend wurden konkrete Projektideen zur Gesundheitsförderung für relevante Zielgruppen entwickelt und umgesetzt.

Zwölf Kleinregionsprojekte

So entstand zum Beispiel das Kleinregionsprojekt „Reaktiv Walken für berufstätige Frauen“ im Land um Laa. Auf den Walking-Strecken in dieser Kleinregion fanden geführte Trainingseinheiten statt. Pro Strecke wurde auch eine Instruktorin ausgebildet. Diese Trainerinnen führen nun regelmäßig Reaktiv-Walking-Runnen für alle interessierten berufstätigen Frauen durch. In der „Region um Wolkersdorf“ gab es zum Beispiel von Herbst 2011 bis Frühjahr 2012 begleitete Gesprächsgruppen und Kurz-Workshops zur „Burn-out-Prävention“ für pflegende Angehörige. Nach Projektende ist daraus ei-

ne Selbsthilfegruppe entstanden, die sich jeden ersten Dienstag im Monat trifft. Und in der Region „Südliches Weinviertel“ wurden unter dem Motto „Ich schau auf dich“ Nachbarschaftshelfer/innen geschult. Sie stehen nun für alle interessierten Senior/innen in ihren Gemeinden zur Verfügung und geben einfache Tipps und Informationen weiter, wie viele Unfälle zu Hause vermieden werden können. Insgesamt sind zwölf derartige Kleinregionsprojekte verwirklicht worden.

Partizipation ist aufwändig, aber lohnend

„Es war aufwändig, die Menschen aus der Region von Anfang an daran zu beteiligen, das Projekt zu gestalten. Doch es hat sich gelohnt“, fasst Schwanke zusammen. Insgesamt haben fast 6.000 Menschen an einer der 130 Veranstaltungen von „Rundum Gesund im Weinviertel“ teilgenommen. Dazu zählten auch die „Weinviertler Gesundheitsdialoge“ zu den Bereichen Gesundheit & Soziales, Wirtschaft, Kultur & Bildung, Tourismus & Regionalentwicklung sowie Politik, zu denen jeweils Expert/innen und interessierte Bürger/innen eingeladen waren. Dabei wurde auch ein Leitbild erarbeitet und vor einem Jahr präsentiert. Es enthält Vision, Ziele und mögliche „Bausteine“ für die Gesundheitsförderung in der Region in den nächsten Jahren. Somit kann

zu Recht gesagt werden, dass durch das Projekt ein Prozess begonnen wurde, durch den nunmehr eine ganze Region „lernt gesund zu sein“. Zudem wurde auf rund 20 Seiten in einem „Leitfaden zur Unterstützung der Entwicklung von regionalen Gesundheitsförderungsprojekten“ zusammengefasst, was das in der Praxis heißt. Die Broschüre wurde von Christina Schwanke, Katja Racher und Irene Kloimüller verfasst und steht auf der Website www.rundumgesundimweinviertel.at zum Download zur Verfügung.

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Christine Schwanke
ck gesundheitsmanagement
Tel. 0699/114 922 92
schwanke@gesundheitsmanagement.co.at
www.rundumgesundimweinviertel.at

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Rainer Christ
Tel. 01/895 04 00 -21
rainer.christ@goeeg.at

Kooperationen mit: LEADER „Lernende Regionen“, den beteiligten Kleinregionen, verschiedenen Schulen im Bezirk Mistelbach, Gemeindeverband Weinviertelklinikum Mistelbach, Initiative „NÖ tut gut!“, Zukunftsinitiative Österreich, Forum Lebensqualität Österreich + risflecting ©, Bezirksbauernkammer Mistelbach, best help.at, Kulturvernetzung Weinviertel und zahlreichen anderen Organisationen.

Das Setting Nachbarschaft ist ein eigensinniges. Eine seiner Eigenheiten ist, dass es uns alle betrifft: Wir alle sind Nachbar/innen. Nachbarschaften sind außerdem informelle Bereiche mit wenig Zugriffsmöglichkeit von außen. Nachbarschaft wird einfach gelebt und in der täglichen Begegnung gestaltet. Diese Selbstverständlichkeit wird oft erst bewusst, wenn sie abhanden gekommen ist – wenn zum Beispiel Konflikte auftreten. Das Besondere an Nachbarschaften ist auch, dass sie von einer dauerhaften räumlichen Nähe und in der Regel auch von großer Diversität gekennzeichnet sind: Die unterschiedlichsten Menschen leben jahrelang neben- und ein Stück weit miteinander.

Gleichzeitig ist auch „nachbarschaftliches Engagement“ schwer zu definieren. Statistisch wird es unter dem Schlagwort „Nachbarschaftshilfe“ der informellen Freiwilligenarbeit zugeordnet – also Leistungen, die auf privater Basis erbracht werden. Diese haben ein beträchtliches Ausmaß: Der Freiwilligenbericht 2009 spricht immerhin von 6,8 Millionen Stunden pro Woche in ganz Österreich. Allgemeiner gesagt reicht nachbarschaftliches Engagement von gemeinsamen Aktivitäten, wie zusammen einen Garten anzulegen und zu bestellen, über gegenseitige Unterstützung, wie zum Beispiel den Einkaufsdienst für Nachbar/innen mit eingeschränkter Mobilität zu übernehmen, bis hin zu bürgerschaftlichem Engagement und Mitgestaltung. Die zentrale Frage ist nun: Wie lassen sich tragfähige Netze in

Nachbarschaften zum Blühen bringen

Wie lässt sich nachbarschaftliches Engagement fördern und weiterentwickeln? Das Team von „queraum“ hat für „Gesundes Österreich“ die besten Praxistipps zusammengefasst.

Text: Yvonne Giedenbacher, Ulrike Fleischanderl, Michael Stadler-Vida



Das „Gesundheitsmobil“-Fahrrad hat in der Wiener Leopoldstadt eine Initiative für Gesundheitsförderung direkt zu den Bürger/innen gebracht.

einem derart unregulierten Bereich neu aufbauen, wie lässt sich bestehendes nachbarschaftliches Engagement weiterentwickeln und fördern?

Gutes Klima für Nachbarschaften

Eines ist klar: Gute Nachbarschaften kann man nicht kaufen. Man kann jedoch Strukturen schaffen und Angebote machen, welche die Entwicklung von Netzwerken und Engagement im sozialen Nahraum fördern. In der Verantwortung stehen hier vor allem Gemeinden und Bezirke oder Stadtteile oder auch Organisationen, die sich für den sozialen Zusammenhalt oder Gesundheitsförderung stark machen. Aber auch Planer/innen und Wohnbauträger spielen eine wichtige Rolle. Grundsätzlich ist es wichtig, dass alle Strukturen und Angebote klar auf den jeweiligen Raum abgestimmt sind. So macht es etwa einen großen Unter-

schied, ob man Nachbarschaften im ländlichen oder im städtischen Raum fördern möchte. Doch egal, wo Nachbarschaften blühen sollen: Es ist wichtig, ein Klima zu schaffen, in dem Verantwortung füreinander und das Aufeinander Zugehen gewünscht sind. Lesen Sie im Folgenden, welche Zugänge dabei möglich sind. Sie sind nicht als Einzelmaßnahmen zu verstehen, sondern greifen idealerweise ineinander, um auf unterschiedlichen Ebenen und zu unterschiedlichen Zeitpunkten wirksam zu werden.

Informieren & Sensibilisieren

Die bereits erwähnte „Selbstverständlichkeit“ von Nachbarschaft macht diese für uns zumeist auch unsichtbar. Es ist daher wichtig, immer wieder auf die Bedeutung von Nachbarschaft hinzuweisen – und speziell auf deren gesundheitsförderliche Wirkung. Wir

LINKTIPPS ZUM THEMA

www.dorf-stadterneuerung.at
www.gbster.at
www.gesunde-nachbarschaft.at
www.gesundeleopoldstadt.at
www.la21wien.at
www.nachbarinnen.at
www.nachbarschaftszentren.at
www.tu-was.at
www.vorarlberg.at/zukunft
www.zusammenlebegestalten.steiermark.at

alle wissen zum Beispiel, dass ausreichende Bewegung gut für unsere Gesundheit ist – aber ist uns auch bewusst, dass das für funktionierende Nachbarschaften ebenfalls gilt? Die FGÖ-Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ sieht es daher als eine ihrer Kernaufgaben, über das Thema zu informieren, zum Beispiel über das Internet, Newsletter, Publikationen und Veranstaltungen (siehe auch Artikel auf den Seiten 24 bis 29).

Hinausgehen & Entgegenkommen

Vor allem in Städten kann es sinnvoll sein, in den öffentlichen Raum – auf Plätze, Märkte, in Parks – hinauszugehen, um dort Menschen für nachbarschaftliches Engagement zu begeistern. Die Aktion „Going Out“ der Gebietsbetreuung Stadterneuerung 2/20 in Wien ist ein gutes Beispiel dafür: Die Sprechstunden wurden ins Freie verlegt. Das erleichterte es, mit Menschen Kontakt aufzunehmen, die vielleicht nie den Weg in ein Lokal der Gebietsbetreuung gefunden hätten. Auch das „Gesundheitsmobil“ der „Gesunden Leopoldstadt“, ein Leitprojekt im Rahmen der „Gesunden Bezirke“ der Wiener Gesundheitsförderung, ist buchstäblich ein „Vehikel“ für die produktive Nutzung des öffentlichen Raums: Das umgebaute Fahrrad war immer wieder im Bezirk unterwegs und machte an den verschiedensten Orten Halt, um auf die Angebote der Gesunden Leopoldstadt, wie etwa die Initiativenförderung, aufmerksam zu machen.

Einladen & Vernetzen

Um die Vernetzung von Menschen zu erleichtern und sie zum Mitmachen einzuladen, eignen sich etwa Bürgerräte, wie sie in vielen Vorarlberger Gemeinden einberufen werden. Dabei arbeiten die Teilnehmer/innen in moderierten Prozessen gemeinsam an verschiedenen Themen, die ihnen wichtig sind. Aber auch Stammtische oder offene Gruppen sind wichtige Andockmöglichkeiten für Engagierte oder solche, die es werden möchten. Wichtig ist hier vor allem, dass sie nieder-

schwellig zugänglich und gut erreichbar sind, und dass nach Möglichkeit nichts konsumiert werden muss. Die zehn Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks zeigen ebenfalls, wie so etwas funktionieren kann.

Stark machen & Weiterbilden

Der Dreh- und Angelpunkt für die Förderung von Engagement ist es Schlüsselpersonen zu identifizieren, also tatkräftige Menschen, die gerne initiativ werden. Sie sind die Motoren des Engagements und wichtige Knotenpunkte der Vernetzung. Es ist wichtig, diese Engagierten zu fördern, sie weiterzubilden und zu stärken. Eine Möglichkeit dafür sind unterstützende Materialien wie etwa Handbücher und Checklisten oder natürlich auch Angebote zur Weiterbildung, wie der Lehrgang für die „Grätzleltern“ (siehe weiter unten).

Fördern & Finanzieren

Finanzielle Unterstützungen sind ein wichtiger Baustein, um gute Ideen und nachbarschaftliches Engagement zu fördern. Sie werden häufig über Wettbewerbe vergeben. Oft braucht es nicht viel und schon einmalige Förderungen können ausreichen, um Initiator/innen den Start eines Projekts zu erleichtern. Die FGÖ-Initiativenförderung von „Auf gesunde Nachbarschaft!“ in den Modellregionen Linz und Waldviertel, das steirische Programm „Zusammenleben gestalten“, das Programm „Tu was, dann tut sich was“, „Gesunde Ideen für die Stadt“ der Wiener Gesundheitsförderung oder auch der „Ideenwettbewerb“ der niederösterreichischen Dorf- und Stadterneuerung sind Beispiele für derartige Förderprogramme.

Besuchen & Willkommen heißen

Manche Menschen finden aus unterschiedlichen Gründen nur schwer von selbst den Weg in nachbarschaftliche Netzwerke. Angebote wie die „Nachbarinnen in Wien“ oder die „Grätzleltern“ können hier Abhilfe schaffen: Sie besuchen Familien mit Migrationshintergrund und bieten ihnen Unterstüt-

zung an. Sie schaffen Vertrauen, öffnen Türen und erleichtern so den Einstieg in die noch fremde Umwelt.

Planen & Bauen

Zu guter Letzt sei auf die Bedeutung der baulichen Voraussetzungen für lebendige Nachbarschaften hingewiesen. Nachbarschaft braucht auch die richtigen Räume für Begegnung und Kooperation. Stadt- und Raumplaner/innen sowie Wohnbauträger haben hier eine besondere Verantwortung: Nicht-kommerzielle, gemeinschaftlich nutzbare, barrierefreie und einladende Räume fördern Begegnung und gemeinsame Aktivitäten – von schönen Plätzen über Gemeinschaftsgärten bis hin zu Spielräumen in Wohnbauten.

Bei allen Angeboten sind jedenfalls Beständigkeit, Niederschwelligkeit, Offenheit und manchmal auch ein langer Atem wichtig. Man kann Samen auslegen, auf das Blühen muss man – wie im Nachbarschaftsgarten! – dann ganz einfach warten.

DIE AUTOR/INNEN

Yvonne Giedenbacher,

Ulrike Fleischanderl und Michael Stadler-Vida arbeiten für das Wiener Büro „queraum. kultur- und sozialforschung“, das Sozialforschung mit der Praxis verbindet. Näheres dazu unter www.queraum.org.



Ulrike Fleischanderl

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin, Yvonne Giedenbacher ist Mitbegründerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin des Forschungsbüros und **Michael Stadler-Vida** (siehe auch Kurzporträt auf Seite 4) dessen Ko-Geschäftsführer.





Eva-Maria Adamer-König
von der Fachhochschule
Joanneum hat das Projekt
„Reifer Lebensgenuss“
geleitet.

Der „Reife Lebensgenuss“ geht weiter

Auch bei einem Projekt für Menschen über 50 Jahren in fünf südsteirischen Gemeinden wurde von Beginn an auf Beteiligung der Betroffenen gesetzt. Das hat sich gelohnt, denn die Aktivitäten werden nachhaltig fortgeführt. Text: Dietmar Schobel

Noch herrscht winterliche Ruhe im Kurpark von Bad Gleichenberg in der Südsteiermark. Das wird sich spätestens im Frühling ändern. Dann wird hier im April wieder der „Kurpark-Lauf“ über 2,2 Kilometer stattfinden, der alljährlich von Studierenden des Studiengangs „Gesundheitsmanagement im Tourismus“ der Fachhochschule (FH) Joanneum organisiert wird und bis zu 200 Läufer/innen und Geher/innen anlockt. Auch die Nordic Walking-Runde von „Reifer Lebensgenuss“ wird dann wieder im Feld der Teilnehmer/innen erwartet. „Das ist eine der Gruppen, die sich im Rahmen unseres Projektes gebildet haben“, erklärt Studiengangsleiterin *Eva-Maria Adamer-König*, die auch die Gesundheitsinitiative „Reifer Lebensgenuss“ geleitet hat und ergänzt: „Darauf sind wir schon ein wenig stolz, denn bei diesem Projekt zur Gesundheits-



Eine Nordic Walking-Gruppe, die beim Projekt „Reifer Lebensgenuss“ entstanden ist, beteiligt sich auch alljährlich am „Kurpark-Lauf“ in Bad Gleichenberg.

förderung für Menschen ab 50 Jahren sind viele solche Gruppen entstanden, die nach wie vor gemeinsam etwas unternehmen.“

Beteiligen und mitgestalten

Das Erfolgsrezept, mit dem das erreicht wurde, ist in der Gesundheitsförderung nicht neu – und dennoch wird es nicht immer mit der notwendigen Konsequenz von Beginn an umgesetzt. Es lautet, die Betroffenen von Anfang an zu beteiligen und mitgestalten zu lassen. Beim Projekt „Reifer Lebensgenuss“ zwischen Oktober 2008 und Mai 2012 wurde deshalb mit Kick-off-Events in den beteiligten Gemeinden Bad Gleichenberg und den umliegenden Ortschaften Bairisch Kölldorf, Merkendorf, Trautmannsdorf und Gossendorf begonnen. Diese wurden teils von mehr als

100 Personen besucht und dabei wurde nicht nur das Projekt bekannt gemacht, sondern auch die Bedürfnisse der älteren Menschen in den Gemeinden erhoben. So kam es, dass zum Beispiel in Bad Gleichenberg EDV-Kurse für ältere Menschen und gesellige Treffen beim „Dorf-Café“ organisiert wurden oder in Trautmannsdorf Yoga-Kurse und in Gossendorf eine Tanzgruppe, die Kreistänze aus verschiedenen Ländern einstudiert. Die laufenden Aktivitäten wurden und werden von einem Kernteam von mehreren Personen aus den fünf Gemeinden betreut, der „Vernetzungsgruppe“. Während der Laufzeit des Projektes konnte für innovative gesundheitsförderliche Maßnahmen zudem im Rahmen eines Projektpools um Erstattung der Kosten angesucht werden.

Ein nachhaltiges Projekt

Doch der „Reife Lebensgenuss“ geht auch nach dem offiziellen Projektende weiter, das zeigt schon ein Blick auf die Website www.reifer-lebensgenuss.at. Neben „Häkeln-Stricken-Basteln“, einem „Englischkurs für Anfänger“ und „Wirbelsäulengymnastik“ zählt zu den aktuellen Aktivitäten auch eine Maßnahme, zu der alle fünf beteiligten Gemeinden gemeinsam eingeladen haben: Bei der „Krippenwanderung“ können ab dem ersten Adventssonntag bis zum Tag der heiligen drei Könige entlang eines Rundwegs von rund fünf Kilometern Länge 30 unterschiedlichste liebevoll gestaltete Weihnachtskrippen in ganz Gossendorf besucht werden.

INFO & KONTAKT

FH Joanneum GmbH

Gesundheitsmanagement im Tourismus
Eva-Maria Adamer-König
Tel. 0316/54 53-67 10
eva.adamer-koenig@fh-joanneum.at

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Rainer Christ
Tel. 01/895 04 00-21
rainer.christ@goeg.at

Kooperationen mit: Tourismusverband Bad Gleichenberg, Steirisches Thermenland, life medicine Resort – Das Kurhaus Bad Gleichenberg, Mayer Management Group

KURATORIUM	WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT	GESCHÄFTSSTELLE
<p>Bundesminister für Gesundheit Alois Stöger, Vorsitzender des Kuratoriums</p> <p>Präsident Bürgermeister Helmut Mödlhammer, erster Stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums, Österreichischer Gemeindebund</p> <p>SL Priv.-Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner, MSc, zweite Stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums, Bundesministerium für Gesundheit</p> <p>Landesrat Dr. Christian Bernhard, Landeshauptleutekonferenz</p> <p>Dr. Ulrike Braumüller, Verband der Versicherungsunternehmen Österreichs</p> <p>Vizebürgermeisterin Dr. Christiana Dolezal, Österreichischer Städtebund</p> <p>MR. Dr. Silvia Janik, Bundesministerium für Finanzen</p> <p>Abg. z. Wr. Landtag Ingrid Korosec, Österreichischer Seniorenrat</p> <p>Manfred Lackner, Österreichischer Seniorenrat</p> <p>Vizepräsident Dr. Harald Mayer, Österreichische Ärztekammer</p> <p>SC Kurt Nekula, M.A., Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur</p> <p>Dr. Ilse Elisabeth Oberleitner, MPH, Bundesministerium für Gesundheit</p> <p>Mag. Stefan Spitzbart, MPH, Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger</p> <p>Stadträtin Mag. Sonja Wehsely, Konferenz der Gesundheitsreferentinnen und Gesundheitsreferenten der Länder</p> <p>Präsident Mag. Max Wellan, Österreichische Apothekerkammer</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. Dr. Anita Rieder, Curriculum Direktorin der med. Universität Wien, Leiterin des Instituts für Sozialmedizin der med. Universität Wien</p> <p>Ass.-Prof. Dr. 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. Dr. phil. Beate Wimmer-Puchinger, Frauengesundheitsbeauftragte der Stadt Wien und Professorin am Institut für Psychologie der Universität Salzburg</p>	<p>Mag. Christa Peinhaupt, MBA, Leiterin des Geschäftsbereichs FGÖ</p> <p>Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger</p> <p>Mag. Dr. Rainer Christ</p> <p>Mag. (FH) Sandra Dürnitzhofer</p> <p>Ing. Petra Gajar</p> <p>Mag. (FH) Barbara Glasner</p> <p>Bettina Grandits</p> <p>Mag. 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>Abdüsselam Özkan</p> <p>Mag. (FH) Sandra Ramhapp</p> <p>Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH</p> <p>Mag. Dr. Klaus Ropin</p> <p>Sandra Schneider</p> <p>Alexander Wallner</p> <p>Mag. Dr. Verena Zeuschner</p> <p>Ismihana Kupinic</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.

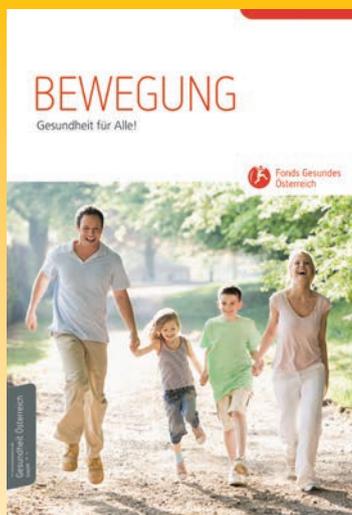
Dazu kommen andere wichtige Aufgaben: Durch Information, Aufklärung und Öffentlichkeits-

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

Medien des Fonds Gesundes Österreich



Magazin Gesundes Österreich

Bietet Ihnen unabhängige, qualitätsgesicherte und serviceorientierte Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit.

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



Das Magazin **Gesundes Österreich** und alle anderen Publikationen erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, 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“



JAN → FEB → MÄRZ → APR → MAI → JUN → AUG → NOV

ALLES WICHTIGE IM JÄNNER

→ 29.-30.01.

Fachtagung der Lebenshilfe Kärnten für Menschen mit Behinderung „Ich kann gesund leben!“
Seminarhotel eduCARE, Treffen, Kärnten
Information: mail@ichkann.cc
www.ichkann.cc

→ 30.01.

15. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz 2014
Autonomie als Herausforderung für die Gesundheitsförderung und Prävention
Kongresszentrum Beaulieu Lausanne, Schweiz
Information:
www.gesundheitsfoerderung.ch

ALLES WICHTIGE IM FEBRUAR

→ 11.02.

Fachtagung „trotz allem intakt! Essstörungen in den verschiedenen Lebensphasen“
Festsaal der Bezirksvorstehung Alsergrund,
1090 Wien, Währinger Straße 43
Information: [IntaktTherapiezentrum für Menschen mit Essstörungen office@intakt.at](mailto:IntaktTherapiezentrum.für.Menschen.mit.Esstörungen.office@intakt.at)

ALLES WICHTIGE IM MÄRZ

→ 12.-14.03.

7. Europäische Konferenz zur Gesundheitsförderung in Haft
Bonn, Deutschland
Information: www.akzept.org
oder: www.gesundinhaft.eu

→ 13.-14.03.

Armut und Gesundheit. Public Health Kongress
Gesundheit nachhaltig fördern.
Langfristig-ganzheitlich-gerecht
Technische Universität Berlin
Information: kongress@gesundheitsbb.de
www.armut-und-gesundheit.de

→ 17.-18.03.

Careum Congress 2014
Machtfaktor Patient 3.0 – Patienten verändern das Gesicht des Gesundheitswesens
Information:
www.careum-congress.ch

→ 24.-25.03.

Dresdner Gespräch Gesundheit und Arbeit 2014:
Life-Balance – Haben Sie den richtigen Dreh schon gefunden
Akademie Dresden, Deutschland
Information:
www.dguv.de/iag/veranstaltungen

ALLES WICHTIGE IM APRIL

→ 10.-11.04.

Second European Health Literacy Conference
Aarhus, Dänemark
Information:
www.healthliteracyeurope.net

→ 23.-25.04.

22nd Health Promoting Hospitals and Health Services Conference
Changing hospital & health service culture to better promote health
Barcelona, Spanien
Information: www.hphconferences.org

ALLES WICHTIGE IM MAI

→ Ende Mai

European Neighbours' Day 2014
Genauer Termin und Infos unter:
www.european-neighbours-day.com

ALLES WICHTIGE IM JUNI

→ 16.-17.06.

16. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich
Graz
Information: www.fgoe.org

ALLES WICHTIGE IM AUGUST

→ 27.-29.08.

HEPA Europe Konferenz: Physical Activity Promotion in Health Care Setting
Universität Zürich, Schweiz
Information:
www.panh.ch/hepaeurope2014/desktop/default.htm

ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

→ 19.-22.11.

7th European Public Health Conference
Mind the gap: Reducing inequalities in health and health care
Scottish Exhibition and Conference Centre, Glasgow, Scotland, UK
Information: www.eupha.org



Auf gesunde Nachbarschaft!



Nachbarn kennenlernen

Straßenfeste feiern

Bücher tauschen

Ausflüge machen



Gemeinsam wandern

Zeit schenken



Zusammen garteln

Kulturen kennenlernen



Gesund kochen



Müttertreffs organisieren

Nachbarinnen helfen



Miteinander musizieren

Generationen verbinden

Flohmärkte organisieren

