

gesundes österreich

IM GESPRÄCH

„ Je früher wir
Gesundheit
fördern, desto
besser. “

ULLRICH BAUER,
EXPERTE FÜR PRÄVENTION
UND INTERVENTION
IM KINDES- UND
JUGENDALTER



Thema

Gesundheits-
förderung für Kinder
und Jugendliche

Im Interview

Pamela Rendi-Wagner über
Gesundheitsförderung als
lebenslangen Prozess

Praxis

Mehr Gesundheit für
Lehrlinge durch
„health4you“

Offenlegung gemäß § 25 MedG

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

Herausgeber: Ao. Univ.-Prof. Dr. Herwig Ostermann, Geschäftsführer der GÖG, und Mag. Dr. Klaus Ropin, Geschäftsbereichsleiter des Fonds Gesundes Österreich, eines Geschäftsbereichs der GÖG

Retouren, Redaktionsadresse und Abonnement-Verwaltung:

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

Redaktionsbüro: Mag. Dietmar Schobel, Meidlinger Hauptstr. 3/5-7, 1120 Wien, www.teamword.at, schobel@gmx.at, Tel. 01/909 33 46

Konzept dieser Ausgabe:

Mag. Rita Kichler und Mag. Dietmar Schobel

Redaktion:

Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger, Dr. Rainer Christ, Ing. Petra Gajar, Mag. Rita Kichler, Anna Krappinger, MA, Dr. Anita Kreilhuber, Dr. Gert Lang, Mag. Harald Leitner, Mag. Hermine Mandl, Mag. Markus Mikl, Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Mag. Dietmar Schobel (Leitung), Mag. Gabriele Vasak, Mag. Petra Winkler, Mag. Dr. Verena Zeuschner

Graphik: Mag. Gottfried Halmschlager

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

Foto Titelseite: DI Johannes Hloch

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

Erscheinungsweise: 2 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 aus den Handlungsfeldern Politik, Wissenschaft und Praxis.

20 GESUND VON ANFANG AN

Frühe Hilfen sowie Gesundheitsförderung in Kindergärten und Schulen unterstützen dabei, gesund aufzuwachsen.



Foto: Fotolia.com - Franz Pfluegl

MENSCHEN & MEINUNGEN

Kurz & bündig
5-7

COVERSTORY

Ullrich Bauer erläutert im Interview, weshalb sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche schlechtere Gesundheitschancen haben und warum sich die Gesundheitsförderung neu orientieren sollte.

8

Die Qualität von Gesundheitsinformationen zu verbessern, ist der aktuelle Schwerpunkt der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz

11

Gesundheitsministerin Pamela Rendi-Wagner im Interview über die Bedeutung von Gesundheitsförderung für das Gesundheitssystem.

12

Drei Kurzporträts: Daniela Kern-Stoiber, Hubert Löffler und Christian Scharinger

14

WISSEN

Kurz & bündig
15-17

Thema: Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche

18-32

Daten & Fakten zur Gesundheit von

Heranwachsenden
18

Wie das Angebot an Frühen Hilfen in den vergangenen beiden Jahren ausgebaut wurde.

20

Die Programme für gesunde Kindergärten in Salzburg, der Steiermark und Wien im Überblick

22

Die GIVE-Servicestelle berät und unterstützt Schulen im Bereich der Gesundheitsförderung.

26

Bei der Initiative „XUND und DU“ wurden 226 Projekte von und mit Jugendlichen umgesetzt.

28



Foto: Fotolia.com - Syda Productions

30

„ Man muss auch Spaß haben, um gesund zu bleiben. “

Jugendgesundheitskonferenzen machen „Gesundheit“ für Teenager zum Thema

Ein bundesweites Programm informiert über gesunde Ernährung in den ersten Lebensjahren. **32**

SELBSTHILFE

Was bei Gruppentreffen beachtet werden sollte **33**

Auf einen Blick: Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände **34**

Alateen ist eine Selbsthilfegruppe für Kinder alkoholkranker Eltern. **35**

Selbsthilfe für Menschen mit Essstörungen **36**

PRAXIS

Kurz & bündig **37-39**

Ein Projekt zeigt vor, was für mehr Gesundheitskompetenz in der außerschulischen Jugendarbeit wichtig ist. **40**

Das Projekt „rund um xund“ hat Teenager in Dornbirn erreicht. **42**

Das Transferprojekt „health4you“ hat mehr Gesundheit für Lehrlinge in acht Einrichtungen für Überbetriebliche Ausbildung gebracht. **44**

bfi Steiermark und Jugend am Werk Steiermark **46**

VFQ Linz **47**

bfi Wien **48**

ipcenter.at GmbH, Wien **49**

Weidinger & Partner, Wien **50**

heidenspass, Graz **51**

dieberater®, Salzburg **52**

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Je früher wir Gesundheit fördern, desto besser“. Das sagt Ullrich Bauer, der Leiter des Zentrums für Prävention und Intervention im Kindes- und Jugendalter an der Universität Bielefeld. Das klingt ebenso richtig wie einfach und ist doch nicht immer einfach zu verwirklichen.



Foto: Klaus Ränger

In dieser Ausgabe von „Gesundes Österreich“ beschäftigen wir uns deshalb damit, welche Zugänge sich in der Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche bewährt haben und wirksam sind. Diese sind vor allem auf Ebene der Verhältnisse zu finden, beginnen mit „Frühen Hilfen“ für Schwangere und Eltern von Kleinkindern und setzen mit Gesundheitsförderung in den Settings Kindergarten und Schule fort. Diese Maßnahmen erhöhen zugleich die gesundheitliche Chancengerechtigkeit, da in diesen Lebenswelten alle Zielgruppen erreicht werden und im Speziellen auch sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche.

Die außerschulische Jugendarbeit bietet dafür ebenfalls gute Ansatzpunkte und drei Artikel in diesem Heft erläutern, wie diese in der Praxis genutzt werden können und Gesundheit für Teenager zum Thema machen. Sie beschäftigen sich mit den „Jugendgesundheitskonferenzen“ in der Steiermark und Wien sowie dem vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderten bundesweiten Projekt „Gesundheitskompetenz in der außerschulischen Jugendarbeit“.

Innovativ und wirkungsvoll war auch das vom FGÖ unterstützte Projekt „health4you“ in der Lehrlingsstiftung Eggenburg in Niederösterreich. Es hat eine Zielgruppe erreicht, deren Gesundheitszustand und -verhalten im Durchschnitt schlechter ist als bei Gleichaltrigen. Auf den Seiten 44 bis 52 ist nachzulesen, wie „health4you“ als Transferprojekt ab 2013 auf acht Einrichtungen für Überbetriebliche Lehrausbildung in vier Bundesländern übertragen wurde. Die gesundheitsförderlichen Maßnahmen wurden in diesen nachhaltig verankert und werden so auch in Zukunft zu mehr Gesundheit für die Lehrlinge und deren Ausbilder/innen beitragen.

Unser Heft enthält diesmal eine besondere Vielfalt an Themen. Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre viel Freude und viele Anregungen für Ihre Arbeit und Ihren Alltag,

*Klaus Ropin,
Geschäftsbereichsleiter des Fonds Gesundes Österreich*



Aktive Mobilität fördert die Gesundheit

Wie wirkt sich aktive Mobilität durch Zufußgehen, Radfahren oder die Verwendung öffentlicher Verkehrsmittel auf die Gesundheit aus? Das ist die zentrale Frage bei dem von der Europäischen Union unterstützten Forschungsprojekt PASTA (Physical Activity Through Sustainable Transport Approaches). Es wurde 2013 begonnen und steht nun kurz vor dem Abschluss. Ein Teil von PASTA war eine Online-Erhebung des Mobilitätsverhaltens von jeweils zumindest 2.000 Menschen in den sieben eu-

ropäischen Großstädten Antwerpen, Barcelona, London, Örebro, Rom, Zürich und Wien. Erste Ergebnisse zeigen unter



anderem, dass Menschen, die sich hauptsächlich mit dem Auto fortbewegen im Durchschnitt um vier Kilogramm schwerer sind als jene, auf die das nicht zutrifft. „Von der Erhebung ausgehend sollen in den kommenden Monaten konkrete Empfehlungen und Argumente ausgearbeitet werden, wie Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger den gesundheitlichen Nutzen aktiver Mobilität bei der Stadtplanung bestmöglich berücksichtigen können“, erklärt *Ilonka Horvath* von der Gesundheit Österreich

GmbH (GÖG). Die Resultate sollen am 20. September im Rahmen der Internationalen Cycling Conference in Mannheim präsentiert werden. In Österreich haben sich die GÖG und die Universität für Bodenkultur an dem Projekt beteiligt. Weitere Informationen dazu enthalten die Website pastaproject.eu sowie die Broschüre „Aktive Mobilität“ des Fonds Gesundes Österreich, die im Internet unter www.fgoe.org im Bereich „Publikationen“ zum Download zur Verfügung steht.

Die Vertreter/innen der **Leinenweberei Vieböck** aus Oberösterreich wurden im Mai mit dem nationalen Preis für Betriebliche Gesundheitsförderung in der Kategorie Kleinbetriebe ausgezeichnet.



Gesunde Betriebe wirtschaften besser

BGF-PREISE 2017 WURDEN VERLIEHEN

„Das wichtigste Ziel in der Gesundheitspolitik ist, dass die Menschen bei guter Gesundheit länger leben und dazu kann Betriebliche Gesundheitsförderung sehr viel beitragen. Sie ist ein Ausdruck der Wertschätzung gegenüber den Beschäftigten und zudem wirtschaften gesunde Betriebe auch besser“, sagte Gesundheitsministerin *Pamela Rendi-Wagner* Anfang Mai im Kursalon Hübner in Wien anlässlich der Verleihung der Österreichischen Preise für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), die von ihr eröffnet wurde.

Österreich zählt im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Europa zu den führenden Nationen. Zahlreiche Unternehmen setzen qualitätsvolle Projekte erfolgreich um oder haben BGF systematisch in den Arbeitsalltag integriert. Dafür wird ihnen vom Österreichischen Netzwerk BGF für jeweils drei Jahre ein Gütesiegel verliehen. Bisher haben insgesamt 884 Betriebe diese

Auszeichnung erhalten und mittlerweile profitieren rund 420.000 Mitarbeiter/innen von BGF.

Die begehrten österreichischen BGF-Preise werden alle drei Jahre an Unternehmen aus dem Kreis der aktuellen Gütesiegel-Träger vergeben. Heuer fand die Verleihung zum siebten Mal statt und 24 Betriebe aus ganz Österreich wurden ausgezeichnet. Die beiden nationalen Preisträger sind die Leinenweberei Vieböck aus Oberösterreich in der Kategorie Kleinbetriebe bis 49 Beschäftigte und die Sappi Austria Produktions GmbH & Co KG in der Steiermark in der Kategorie der Großbetriebe ab 50 Beschäftigten.

Den Sonderpreis der Wirtschaft, der von der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft und der Wirtschaftskammer Österreich verliehen wird, erhielt die Firma Glas Schnabl aus Mattsee in Salzburg. Der Sonderpreis der Bundesarbeitskammer ging an die anderskompetent gmbh aus Unken in Salzburg, die Menschen mit Beeinträchtigungen den Zugang zur Arbeit ermöglicht.

„In Österreich gibt es für Betriebe, die BGF planen und umsetzen

wollen, viele Möglichkeiten der Unterstützung“, betonte *Klaus Ropin*, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) bei der Preisverleihung in Wien, und ergänzte: „Letztlich sind es aber die Unternehmen selbst, die Betriebliche Gesundheitsförderung dann auch verwirklichen, und deshalb ist der Know-how-Transfer in diesem Bereich so wichtig.“ Die

Broschüre „Betriebliche Gesundheitsförderung in Österreich – Beispiele guter Praxis 2017“ des FGÖ soll zum Wissensaustausch beitragen. Darin ist beschrieben, wie die mit den BGF-Preisen ausgezeichneten Betriebe dieses gesundheitsförderliche Konzept vorbildlich umsetzen. Das neu erschienene Werk ist unter www.fgoe.org online abrufbar.



Zwischen Jänner und Mai 2017 wurden 262 Betriebe in allen Bundesländern von den jeweiligen Krankenkassen mit dem für drei Jahre gültigen **BGF-Gütesiegel** ausgezeichnet.

Gesunde Gemeinschaftsverpflegung

AKS AUSTRIA

Der aks austria ist ein seit 2002 bestehender bundesweiter Zusammenschluss etablierter Landesinstitutionen mit den Schwerpunkten Gesundheitsförderung und Prävention. Mitglieder sind die aks gesundheit GmbH in Vorarlberg, avomed Tirol, AVOS Salzburg, die Initiative „Tut gut!“ in Niederösterreich, Gesundheitsland Kärnten, der PGA – Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit in Oberösterreich, Styria vitalis und die Wiener Gesundheitsförderung. Zu den Zielen des aks austria zählen Kooperationen und der überregionale Erfahrungsaustausch. Das umfasst auch das jährliche Treffen der aks austria-Mitglieder des Fachbereichs Gemeinschaftsverpflegung. Dieses hat heuer Anfang des Jahres auf Einladung



Foto: Styria vitalis

von Styria vitalis in Graz stattgefunden. Ein Highlight war dabei der Besuch der Küche des Bischöflichen Seminars, wo täglich rund 1.500 Portionen gekocht werden. Die Großküche ist mit dem

„Grünen Teller“ von Styria vitalis ausgezeichnet. Das heißt, dass hier jede Woche auch Speisen angeboten werden, die den Kriterien einer schmackhaften und ausgewogenen Küche entsprechen.

Feel free and healthy

PGA OBERÖSTERREICH

„Die Anforderungen an junge Menschen werden immer komplexer. Daher möchten wir ihre Fähigkeit stärken, Krisensituationen und Belastungen zu meistern“, erklärt **Doris Formann**, die Geschäftsführerin des Vereins für Prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) mit Hauptsitz in Linz. Der PGA führt dazu in Schulen und der offenen Jugendarbeit das Projekt „feel free and healthy“ durch, das die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fördern soll. Es informiert über Themen wie Stress, Ängste und Depressionen, bietet konkrete Hilfen an und enthält Maßnahmen für mehr Selbstsicherheit. Auch die Eltern, Pädagog/innen, Jugendarbeiter/innen und Streetworker werden mit eingebunden. Ziel ist es, das Wohlbefinden der



Foto: PGA

Doris Formann: „Wir möchten die Fähigkeit von jungen Menschen stärken, Krisensituationen und Belastungen zu meistern.“

Jugendlichen zu bewahren und Verhaltensauffälligkeiten vorzubeugen. Das Projekt wird mit Mitteln aus dem Rahmen-Pharmavertrag gefördert, einer Kooperation von österreichischer Pharmawirtschaft und Sozialversicherung. Weitere Informationen dazu können bei Sonja Scheiblhofer erfragt werden, telefonisch unter der Nummer 0732 / 77 12 00-21 oder per E-Mail an sonja.scheiblhofer@pga.at

25 Jahre Jubiläum

NETZWERK GESUNDE STÄDTE ÖSTERREICHS

„Gemeinsam statt einsam – Nutzen und Grenzen der Netzwerkarbeit in der Gesundheitsförderung“ war der Titel einer vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Fachtagung des Österreichischen Netzwerkes Gesunde Städte Anfang Mai im Wappensaal des Wiener Rathauses. Dabei gab es nicht nur Zeit und Raum für Präsentationen und Diskussionen zu diesem Thema, sondern auch Grund zum Feiern. Das Netzwerk begeht heuer sein 25-Jahre-Jubiläum und aus diesem Anlass wurde eine Publikation präsentiert, die anhand von Projektbeispielen die Vielfalt an gesundheitsförderlichen Aktivitäten in den Mitgliedsstädten zeigt. „Städte, die Mitglied werden wollen, müssen sich zur Ottawa



Foto: Stadt Villach

Die Villacher Vizebürgermeisterin **Gerda Sandriesser** ist Vorsitzende des Netzwerkes.

Charta für Gesundheitsförderung und aktivem gesundheitsförderndem Handeln bekennen und im Gemeinderat einen entsprechenden politischen Beschluss fassen“, erklärt **Gernot Antes** der Koordinator des Netzwerkes, dessen Vorsitzende die Villacher Vizebürgermeisterin **Gerda Sandriesser** ist. Seit heuer ist das Österreichische Netzwerk auch Mitglied des Europäischen Netzwerkes der nationalen Gesundheitsstädte-Netzwerke der Weltgesundheitsorganisation WHO.

Diversität als Inspiration

KONFERENZ 2017 DES FGÖ

Wir sind alle unterschiedlich, und das ist gut so, denn aus Unterschieden und Gegensätzen können neue Möglichkeiten und Perspektiven entstehen. „Vielfalt leben – Diversität als Inspiration für die Gesundheitsförderung“ ist auch das Motto der 19. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) am 14. Juni im „Cityhotel Design & Classic“ in St. Pölten. Diversität ist ein Leitbegriff der Gesundheitsförderung, der einerseits darauf verweist, dass unsere Lebenswelten unterschiedlich sind. Andererseits wird damit auch die Vielfalt individueller menschlicher Eigenschaften beschrieben, speziell in den Dimen-



sionen Alter, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Behinderung, sexuelle Orientierung sowie Religion und Weltanschauung. Bei der 19. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz sollen Theorien sozialer

„Vielfalt leben“ ist das Motto der 19. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ.

Teilnahme vorgestellt und soziologische Gesichtspunkte zum Umgang mit kultureller Diversität und Vorurteilen dargestellt werden. Außerdem sollen Methoden der Umsetzung und Good Practice-Beispiele für die Settings Gemeinde und Betrieb und die Bereiche Kinder, Jugendliche und Familie vorgestellt werden. Zielgruppe sind alle, die Gesundheitsförderung planen, fördern, durchführen oder dazu forschen sowie speziell Vertreter/innen der Gemeinde- und Stadtpolitik. Die Anmeldung für die Konferenz ist unter weiterbildungsdatenbank.fgoe.org möglich.

Foto: Fotolia.com – absolutimages

Superfood – supergut?

AVOS SALZBURG

Als „Superfood“ werden aktuell bestimmte Lebensmittel vermarktet, die angeblich besonders nährstoffreich sein sollen. Was es damit wirklich auf sich hat, konnten Schülerinnen und Schüler des Bundesrealgymnasiums (BRG) Akademiestraße in Salzburg im November 2016 im Rahmen eines Projektes zum Thema regionale Ernährung mit dem Titel „Superfood – supergut?“ erfahren. Dabei wurden unter anderem die Inhaltsstoffe exotischer Lebensmittel wie Chia-Samen oder Goji-Beeren mit heimischem „Superfood“ verglichen, wie Leinsamen oder Heidelbeeren. Dann wurden fünf Teams gebildet, die zuhause nach vorgegebenen Rezepten selbst Muffins gebacken haben. Eine prominent besetzte Jury hat die Backwaren verkostet, und die „Apfel-Chia-Muffins“ sowie die „Kren-Schinken-Muffins“ haben die ersten Plätze belegt. Die Gewinnerrezepte wurden samt Foto auf eine Postkarte gedruckt und am Tag der offenen Tür des BRG verteilt.



Die Muffins der Schüler/innen des **BRG Akademiestraße in Salzburg** wurden von einer prominent besetzten Jury verkostet, der auch der Salzburger Landeshauptmann-Stellvertreter Christian Stöckl (4. von rechts) und Landessanitätsdirektorin Heideleinde Neumann (ganz rechts) angehörten.

Das Projekt fand im Rahmen der Initiative „Fokus Ernährung | Gemeinschaftsverpflegung“ statt, die von AVOS Prävention und Gesundheitsförderung Salzburg bereits seit 2010 durchgeführt wird. „Das Ziel dabei ist, das Verpflegungsangebot an Schulen insgesamt zu verbessern“, erklärt *Sophie Waldmann* von AVOS. Die Ernährungspädagogin besucht interessierte Ausbildungsstätten

kostenlos und gibt unter anderem Tipps, wie Schulbuffets optimiert und der Inhalt von Getränke- oder Snack-Automaten gesünder gestaltet werden kann. Die gesunde Jause, Wassertrinken und „Urban Gardening“ sind weitere Schwerpunkte der Initiative. Nähere Informationen können auf der Website www.avos.at im Bereich „Angebote“ unter „Ernährung“ nachgelesen werden.

Foto: AVOS

Die Gesundheitsförderung braucht eine neue Ausrichtung

Der Sozial- und Gesundheitswissenschaftler Ullrich Bauer im Interview über den Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen, „Flussaufwärts-Logik“, und weshalb eine neue Form von Gesundheitsförderung notwendig ist. Text: Dietmar Schobel

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Professor Bauer, wie gesund sind Kinder und Jugendliche heute im Vergleich zu vergangenen Generationen?

Ullrich Bauer: Den allermeisten Kindern und Jugendlichen in Gesellschaften wie Deutschland oder Österreich geht es heute gesundheitlich gut. Im Vergleich zu vergangenen Generationen sind sie seltener von Krankheiten und im Speziellen von Infektionskrankheiten betroffen und ihre Lebenserwartung nimmt kontinuierlich zu. Doch es funktioniert nicht alles. So gibt es zum Beispiel immer mehr und immer jüngere Kinder und Jugendliche, die sich durch die Leistungsanforderungen in

Schule und Alltag unter Druck gesetzt fühlen. Das zeigen etwa die Ergebnisse der internationalen Studie Health Behaviour in School-aged Children der Weltgesundheitsorganisation WHO. Wir wissen auch, dass immer mehr Heranwachsende übergewichtig oder adipös sind und zudem nehmen bei den Kindern und Jugendlichen – ebenso wie bei den Erwachsenen – aktuell die psychischen Beschwerden und Erkrankungen zu.

GESUNDES ÖSTERREICH

Profitieren Kinder und Jugendliche aus allen Gruppen der Gesellschaft in gleicher Weise von den gesundheitlichen Verbesserungen?

Dies auf keinen Fall. Manche Gruppen von Kindern und Jugendlichen haben in hohem Maße von den gesundheitlichen Verbesserungen profitiert, die in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten zu beobachten waren, andere nur in geringem oder gar nicht. Das gilt vor allem für diejenigen, die sozial benachteiligt sind und im Speziellen für die 20 Prozent, deren Bezugspersonen das geringste Bildungsniveau und Einkommen sowie den niedrigsten beruflichen Status aufweisen. Diese Kinder und Jugendlichen werden ebenso wie ihre Eltern mit höherer Wahrscheinlichkeit krank und haben eine wesentlich niedrigere Lebenserwartung. Derzeit geht die „soziale Schere“ zwischen Arm und

ZUR PERSON ULLRICH BAUER

Geboren am 27. Dezember 1971

Sternzeichen: Steinbock

Ich bin verheiratet und Familienmensch.

Mein Hobby ist lesen.

Ich bestelle im Restaurant gerne Pasta und Salat und trinke dazu ein Glas Weißwein.

Meine Musik ist Jazz, zum Beispiel vom Pianisten Erroll Garner oder vom Trompeter und Sänger Chet Baker. Besonders gut gefällt mir auch die Stilrichtung Valse Musette.

Auf meinem Nachtkästchen liegt die Autobiographie des deutschen Lyrikers und Liedermachers Wolf Biermann.

Was mich gesund erhält sind, die Lust

und Freude am Dasein und die Menschen, mit denen ich arbeite und lebe.

Was krank machen kann ist, wider die eigene bessere Einsicht handeln zu müssen. Zum Beispiel in der Gesundheitsförderung.

Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten: Ich bin neugierig, habe einen langen Atem und bin leider handwerklich ungebabt.

Reich tendenziell immer weiter auf, und damit steigt auch die Quote der Kinder und Jugendlichen zwischen null und 17 Jahren, die von Armut betroffen sind. Das kann zur Folge haben, dass die gesundheitliche Ungleichheit zwischen Kindern und Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien und jenen, auf die das nicht zutrifft, ebenfalls weiter zunehmen wird. Wir wissen zudem, dass es immer mehr Kinder und Jugendliche mit Zukunftsängsten gibt. In der Gruppe der Benachteiligten ist der Anteil derjenigen, die sich abgehängt fühlen und für sich überhaupt keine Zukunftsperspektive sehen, besonders groß.

GESUNDES ÖSTERREICH

Haben Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien dann während ihres ganzen Lebens schlechtere Gesundheitschancen?

Tendenziell ja. Einerseits, weil die Lebenserwartung mit der Prägung während der ersten Lebensjahre zusammenhängt. Andererseits, weil Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien auch als Erwachsene meist noch dieser gesellschaftlichen Gruppe angehören. Nach unten hin werden die Aufstiegsmöglichkeiten immer schlechter und sind speziell für die untersten sieben bis zehn Prozent äußerst gering. Natürlich gelingt einem gewissen Prozentsatz dennoch der gesellschaftliche Aufstieg, ebenso wie umgekehrt ein Teil der anderen Schichten absteigt. In modernen Gesellschaften ist das Ausmaß dieser sozialen Mobilität ein wichtiger Indikator für Lebensqualität. Derzeit nimmt sie ab, und das bedeutet, dass der Anteil der sozial Benachteiligten, die im Herkunftsmilieu verbleiben wieder wächst. – Damit ist verbunden, dass diese Menschen auch ein Leben lang schlechtere Gesundheitschancen haben.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie kann dem entgegengesteuert werden?

Das wichtigste Instrument, um das zu verändern, sind Verteilungspolitiken und kluge Konzepte der Förderung derjenigen, die besonders stark abgedrängt werden. Auch die Bildungswege haben eine hohe Bedeutung. Auf ihnen werden die Weichen für die Lebenschancen im Erwachsenenalter gestellt. Damit es hier zu Verbesserungen kommt,



„Wir müssen auch andere Formen der Lebensführung zulassen.“

ULLRICH BAUER,
EXPERTE FÜR PRÄVENTION UND INTERVENTION IM
KINDES- UND JUGENDALTER

müssten die Bildungssysteme in Ländern wie Deutschland und wohl auch Österreich jedoch grundlegend verändert werden. Derzeit setzen diese auf frühe Selektion und bevorzugen dabei in Wahrheit die schulbildungsnahen Milieus.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was kann Gesundheitsförderung beitragen und wo und wie soll dabei angesetzt werden?

Die Faustregel lautet: Je früher wir mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen beginnen, desto besser sind die Aussichten, dass wir

damit erfolgreich sind. Deshalb sind zum Beispiel von „Frühen Hilfen“ oder Gesundheitsförderung in Kindergärten besonders gute und nachhaltige Wirkungen zu erwarten. Gesundheitsförderung hat in den vergangenen drei Jahrzehnten auch viel erreicht, und zu den praktischen Erkenntnissen, die dabei gewonnen wurden zählt, dass wir in Lebenswelten oder Settings ansetzen sowie benachteiligten Communitys besondere Aufmerksamkeit schenken müssen, wie etwa Menschen mit wenig Einkommen, geringer Bildung oder Migrationshintergrund. Insgesamt betrachtet folgen wir jedoch immer

IM GESPRÄCH

Ullrich Bauer:

„Das Ausmaß der Ungleichheit bei Einkommen und Vermögen ist der entscheidende Einfluss auf die Gesundheit der Bevölkerung.“

EIN KURZER LEBENS LAUF

Ullrich Bauer hat von 1993 bis 2000 in Berlin und Münster Soziologie, Psychologie und Geschichte studiert und war danach zwei Jahre wissenschaftlicher Angestellter des Fachbereichs Erziehungs- und Sozialwissenschaften am Institut für Soziologie der Universität Münster. Ab 2002 war er Assistent von *Klaus Hurrelmann* an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld und ab 2004 war er dort als Juniorprofessor tätig.

2009 wurde Ullrich Bauer als Professor für Sozialisationsforschung an die Fakultät für Bildungswissenschaften der Universität Duisburg-Essen berufen. Er gründete dort das Zentrum für Prävention und Intervention im Kindes- und Jugendalter, das er nach wie vor leitet. Seit 2014 ist er Professor für Sozialisationsforschung an der Universität Bielefeld und seit dem vergangenen Jahr auch Prodekan für Forschung an deren Fakultät für Erziehungswissenschaft.

Die Schwerpunkte der wissenschaftlichen Arbeit von Ullrich Bauer sind vor allem Sozialisations- und Entwicklungsprozesse von Kindern und Jugendlichen, bildungs- und gesundheitsbezogene Fragestellungen, die Auswirkungen von Krisen auf das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen in einer europäischen Perspektive sowie die Umriss einer Wissenschaft vom Sozialen, die sich mit dem Fortschritt von Gesellschaften beschäftigt. Der deutsche Wissenschaftler ist Mit-Herausgeber und Co-Autor zahlreicher Fachbücher. Dazu zählen unter anderem „Health Inequalities. Determinanten und Mechanismen gesundheitlicher Ungleichheit“, das 2008 im VS Verlag erschienen ist, das „Handbuch Bildungs- und Erziehungssoziologie“, das 2012 im selben Verlag veröffentlicht wurde und „Prävention für Kinder psychisch erkrankter Eltern“, das 2012 im Psychiatrie Verlag publiziert wurde.



noch viel zu stark einer „flussabwärts“ ausgerichteten Logik. Gesundheitsförderung setzt bei den Symptomen an und geht nicht weit genug an die Ursachen heran. Aus den Untersuchungen des britischen Gesundheitswissenschaftlers *Richard Wilkinson* wissen wir jedoch, dass das Ausmaß der Ungleichheit bei Einkommen und Vermögen der entscheidende Einfluss auf die Gesundheit der Bevölkerung ist – ob es Unterstützungssysteme gibt oder nicht, hat demgegenüber überraschenderweise viel geringere Auswirkungen. In Gesellschaften mit großer Ungleichheit haben im Gesamtdurchschnitt betrachtet alle schlechtere Gesundheitschancen und ganz besonders jene am unteren Rand. Deshalb können auch reiche Gesellschaften wie unsere eine verheerende Bilanz haben, wenn es um Fragen der gesundheitlichen Gerechtigkeit geht. Die Konsequenz ist sehr eindeutig, dass wir eine ganz neue Ausrichtung in der Gesundheitsförderung benötigen.

GESUNDES ÖSTERREICH **Was kennzeichnet diese?**

Wir müssen „flussaufwärts“ denken und uns mehr mit den Lebensbedingungen und der relativen Verteilung von Ressourcen auseinandersetzen. Wir sollten Menschen aus benachteiligten Milieus nicht nur schulen und fördern, sondern dazu beitragen, diese Milieus aufzulösen. Wir Gesundheitsfördererinnen und Gesundheitsförderer sollten deshalb zum

Beispiel versuchen, uns bei Entscheidungen auf der Ebene des Städtebaus und des Sozialwesens einzubringen.

GESUNDES ÖSTERREICH **Was ist in der Praxis in der Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche wichtig?**

Wir sollten die Kinder und Jugendlichen dabei unterstützen, sich ihrer eigenen Lebenssituation und ihres Verhaltens bewusst zu werden. Weiters sollten wir uns an jene Berufsgruppen adressieren, die viel mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, wie Lehrer/innen und Kindergartenpädagog/innen. Zugleich müssen wir aber auch die Bezugspersonen der Kinder und Jugendlichen in deren Herkunftsmilieus miteinbeziehen. Besonders wichtig ist, dass wir dabei nicht normativ vorgehen dürfen. Die Opfer besonders belastender Lebensumstände sollten nicht zu „Tätern“ gemacht werden, indem wir ihnen die Schuld für falsche Gesundheitsentscheidungen geben. Das geht an der Analyse der Ursachen für gesundheitliche Ungleichheiten vorbei. Und wir sollten nicht versuchen, allen sozialen Milieus eine universale Vorstellung von einem gesunden Lebensstil aufzuzwingen. Wir müssen auch andere Formen der Lebensführung zulassen und sollten den Menschen vor allem zeigen, wie sie Wissen über Gesundheit sammeln und selbst bestimmt anwenden können. Das beinhaltet auch, dass wir für Rahmenbedingungen sorgen müssen, die das überhaupt erst möglich machen.

Gute Informationen als Basis für bessere Gesundheitskompetenz

Die Qualität von Gesundheitsinformationen zu verbessern, ist der aktuelle Schwerpunkt der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz. Nur gut informierte Menschen können selbstbestimmt über ihre Gesundheit entscheiden.

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit eines Menschen, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Je höher sie ist, umso besser ist statistisch betrachtet auch die Gesundheit. Doch um die Gesundheitskompetenz der Österreicherinnen und Österreicher ist es nicht gut bestellt: mehr als die Hälfte der Bevölkerung hat eine problematische oder sogar eine unzureichende Gesundheitskompetenz. Diese zu stärken ist daher eines der zehn Gesundheitsziele der Gesundheitsreform. Dafür gibt es zwei Ansätze: einerseits individuell, andererseits systemisch vorzugehen. Das heißt, die Fähigkeiten und das Wissen zur Gesundheit des Einzelnen zu stärken und gleichzeitig das Gesundheitssystem gesundheitskompetenter zu gestalten, zum Beispiel durch niederschwellige Zugänge oder partizipative Prozesse.

Richtig und verständlich

Basis dafür sind richtige, evidenzbasierte und zugleich einfach verständliche Informationen. Die „Gute schriftliche Gesundheitsinformation“ und die „Gesprächsqualität im Gesundheitssystem“ sind deshalb die beiden aktuellen Arbeitsschwerpunkte der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK). Mit der „Guten Gesundheitsinformation Österreich“ liegt seit März auch eine vom Frauengesundheitszentrum Graz erarbeitete Beschreibung der Grundlagen für qualitativ hochwertige Gesundheitsinformationen vor. Das 24 Seiten starke Dokument befasst sich etwa damit, was für eine zielgruppengerechte Ansprache oder evidenzbasierte Inhalte zu berücksichtigen ist. Es soll für Institutionen, die Gesundheitsinformationen in Auftrag geben, als Anleitung dafür dienen, eigene Qualitätsstandards zu definieren.



Gesundheitsministerin Pamela Rendi-Wagner mit dem Kern-Team der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz.

Die Gesprächsqualität verbessern

Neben der schriftlichen Kommunikation ist auch die Qualität der Gespräche zwischen Gesundheitsfachkräften und Bürgerinnen und Bürgern zentral für höhere Gesundheitskompetenz. Bereits im Vorjahr wurde eine bundesweite Strategie erarbeitet, um diese zu verbessern. 2017 wird das nun schrittweise unter dem Dach der ÖPGK gemeinsam mit anderen Stakeholdern umgesetzt.

Das Spektrum der Tätigkeiten reicht dabei von der Aufbereitung von Modellen guter Praxis, über den Aufbau eines Austauschforums und die Kommunikation der Strategie bis zur Vorbereitung von Pilotprojekten. Die „Gute Gesundheitsinformation Österreich“ und die Strategie zur Gesprächsqualität im Gesundheitssystem sind über das Internet abrufbar, unter oepgk.at/die-oepgk/schwerpunkte-2017

DIE ÖSTERREICHISCHE PLATTFORM GESUNDHEITSKOMPETENZ

Ziel der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) ist es, Aktivitäten und Akteur/innen sichtbar zu machen und zu vernetzen, die sich in Österreich dem Thema Gesundheitskompetenz widmen. Sie folgt dem Health in all Policies-Ansatz. Die Steuerungsgruppe besteht daher aus Vertreter/innen mehrerer Bundesministerien, Sozialversicherungen und Länder. Den Vorsitz hat das Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. Die Koordinationsstelle der ÖPGK ist im Fonds Gesundes Österreich angesiedelt, wo Gudrun Braunegger-Kallinger, Andrea Niemann und Andrea Riegler dafür zuständig sind. Alle Institutionen, die zu mehr Gesundheitskompetenz beitragen, sind eingeladen, Mitglied der ÖPGK zu werden. Sämtliche Informationen zur Mitgliedschaft und deren Vorteilen sind auf www.oepgk.at zusammengefasst.

Mehr gesunde Lebensjahre durch wirkungsvolle Gesundheitsförderung

Gesundheitsministerin Pamela Rendi-Wagner im Interview mit „Gesundes Österreich“ über Gesundheitsförderung als lebenslangen Prozess, und weshalb alle Menschen gleiche Chancen auf ein gutes und gesundes Leben haben sollen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Fachleute sind sich einig: Je früher Gesundheit gefördert wird, desto besser. Wird das in Österreich bereits ausreichend berücksichtigt?

Pamela Rendi-Wagner: Im Kindesalter werden schon viele Weichen gestellt, die später einen großen Einfluss auf die Gesundheit haben. Zielgruppen-orientierte Gesundheitsförderung für alle und von Anfang an ist deswegen umso wichtiger. Um dem Rechnung zu tragen, gibt es in Österreich seit 2011 die umfassende Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie. Sie soll die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern nachhaltig verbessern. Außerdem setzen die 10 Gesundheitsziele für Österreich dort an, wo insgesamt positiv darauf eingewirkt werden kann, die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten und zu entwickeln. Im Einzelnen sind auch eine Reihe von weiteren

wichtigen Strategien und Projekten rund um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu erwähnen, die in Österreich bereits verwirklicht werden. Initiativen wie „Baby-friendly Hospitals“ und „Richtig Essen von Anfang an!“ sind bundesweit verfügbar und gut etabliert. Mit dem Untersuchungsprogramm des Mutter-Kind-Passes wird bereits vor der Geburt ein sehr wesentlicher Beitrag geleistet, um Kindern den bestmöglichen Start ins Leben zu ermöglichen. Und das wichtige Projekt „Frühe Hilfen“ zielt ebenfalls darauf ab, Entwicklungsmöglichkeiten und Gesundheitschancen von Kindern und Eltern in Familie und Gesellschaft frühzeitig und nachhaltig zu verbessern.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie soll Gesundheitsförderung im weiteren Lebensverlauf fortgesetzt werden?

Unter Gesundheitsförderung verstehe ich einen lebenslangen Prozess. Gesundheitsförderung und Prävention sollen daher auch integrale Bestandteile von Kindergarten- und Schulentwicklung sein. In der Gesundheitsförderungsstrategie im Rahmen der Gesundheitsreform wurden und werden dementsprechend auch künftig „Frühe Hilfen“, Gesunde Kinderkrippen, Gesunde Kindergärten sowie Gesunde Schulen als priorisierte Schwerpunkte festgelegt.

GESUNDES ÖSTERREICH

In durch geringeres Einkommen und niedrigeres Bildungsniveau sozial benachteiligten Familien haben auch die Kinder schon schlechtere Chancen auf gute Gesundheit. Was kann getan werden, um diese zu erhöhen?

PAMELA RENDI-WAGNER IM PORTRÄT

Pamela Rendi-Wagner wurde im Mai 1971 in Wien geboren und hat 1996 ihr Medizinstudium an der Universität der Bundeshauptstadt abgeschlossen. Während ihrer Studienzeit arbeitete sie je vier Monate lang in Spitälern in England und Finnland. Sie wurde an der London School of Hygiene and Tropical Medicine zur Fachärztin ausgebildet und

kehrte 1998 an die Wiener Universität zurück, wo sie in der Abteilung für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin arbeitete. 2007 habilitierte sie in Wien zum Thema „Epidemiologie impfpräventabler Erkrankungen“ und lehrte danach als Gastprofessorin an der Universität Tel Aviv in Israel. 2011 bis 2017 leitete Pamela Rendi-Wagner die Sektion III,

öffentliche Gesundheit und medizinische Angelegenheiten im Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. Am 8. März 2017 wurde sie von Bundespräsident *Alexander Van der Bellen* als Bundesministerin für Gesundheit und Frauen angelobt. Pamela Rendi-Wagner ist verheiratet und hat zwei Töchter im Alter von elf und sieben Jahren.



„Gesundheitsförderung kann und muss einen wichtigen Beitrag leisten, wenn unser Gesundheitssystem auch in Zukunft leistungsfähig und finanzierbar bleiben soll.“

GESUNDHEITSMINISTERIN
PAMELA RENDI-WAGNER

leistungsfähig und finanzierbar bleiben soll. Mehr gesunde Lebensjahre und eine Verbesserung der Lebensqualität werden unter anderem durch eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung möglich. In Österreich wurden in den letzten Jahrzehnten bereits einige wichtige Maßnahmen gesetzt, um Prävention und Gesundheitsförderung im Rahmen des Gesundheitssystems zu stärken. So wurde Gesundheitsförderung zum Beispiel als Pflichtaufgabe der sozialen Krankenversicherung verankert, mit dem Ziel die Entwicklung gesundheitsförderlicher Lebensräume zu fördern und gesunde Verhaltensweisen zu unterstützen.

GESUNDES ÖSTERREICH **Hat Gesundheitsförderung in Österreich bereits den Stellenwert, den sie haben sollte?**

In Österreich wird noch immer ein Großteil der Mittel des Gesundheitswesens für die Krankenversorgung aufgewendet. Gesundheitsförderung und Prävention nehmen jedoch stetig an Bedeutung zu, und wir nehmen Gesundheit zunehmend als gesamtgesellschaftliche Aufgabe wahr. Zielgerichtete Gesundheitsförderung und Prävention zu stärken ist nun auch im aktuell beschlossenen neuen Gesundheitsfahrplan 2021 verankert und wird von Bund, Ländern und Sozialversicherung umgesetzt.

Alle Menschen sollen gleiche Chancen auf ein gutes und gesundes Leben haben – unabhängig von Faktoren wie Einkommen, Geschlecht oder Herkunft. Die Maßnahmen, die im Rahmen der Gesundheitsziele und der Gesundheitsförderungsstrategie umgesetzt werden, sollen deshalb wesentlich zur Förderung von gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beitragen. Kinder und Jugendliche sind auch hier prioritäre Zielgruppen.

GESUNDES ÖSTERREICH **Welche Bedeutung hat die Gesundheitskompetenz für die Gesundheit?**

Über Gesundheitskompetenz zu verfügen bedeutet, im Alltag jene Entscheidungen fällen zu können, die für die eigene Gesundheit förderlich sind. Diese Fähigkeit ist also ein

wichtiger Eckpfeiler zur Förderung der Gesundheit und der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit. Sie zu stärken beinhaltet auch, Menschen zu erleichtern, sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden. Dazu leistet unter anderem die neue Telefonische Gesundheitsberatung 1450 einen sehr wichtigen Beitrag, indem sie hilft, rasch die richtige Anlaufstelle für gesundheitliche Probleme zu finden.

GESUNDES ÖSTERREICH **Welche Funktion hat Gesundheitsförderung im Rahmen des Gesundheitssystems insgesamt?**

Gesundheitsförderung kann und muss einen wichtigen Beitrag leisten, wenn unser Gesundheitssystem auch in Zukunft



„Kinder sind die Zukunft unserer Gesellschaft.“

**HUBERT LÖFFLER,
GESCHÄFTSFÜHRER DES DACHVERBANDS
ÖSTERREICHISCHER KINDER- UND
JUGENDHILFEINRICHTUNGEN**

„Kinder sind die Zukunft unserer Gesellschaft“, sagt Hubert Löffler (67), der Geschäftsführer des Dachverbands Österreichischer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen (DÖJ). Er ist gemeinsam mit drei Brüdern und einer Schwester in Ulrichsberg im Mühlviertel aufgewachsen, hat in München Philosophie und in Salzburg Psychologie studiert. Als Student hat er mit Kommiliton/innen aus der Katholischen Hochschulgemeinde den „Verein für Kinderbetreuung“ gegründet. „Wir haben benachteiligten Kindern Lernhilfe gegeben und Ferienaufenthalte für sie organisiert und betreut“, erzählt Hubert Löffler.

1979 ist er mit seiner ersten Frau nach Wien gezogen, hat in einem Internat als Erzieher gearbeitet und vormittags als Hausmann die beiden Kinder betreut. Sohn Julian ist heute 38 und lebt als Architekt in Berlin, Tochter Sarah ist 36 und Psychologin in Wien. Ab 1983 hat Hubert Löffler als Psychologe und Psychotherapeut im Institut für Sozialdienste (ifs) in Vorarlberg gearbeitet und war von 1995 bis zu seiner Pensionierung 2013 Geschäftsführer der ifs GmbH für Familienarbeit. Den DÖJ hat er gemeinsam mit fünf Kollegen 2007 gegründet. Inzwischen gehören diesem Dachverband über 150 Einrichtungen mit mehreren Tausend Mitarbeitenden an. Der Sozialexperte ist in zweiter Ehe mit der Schriftstellerin Erika Kronabitter verheiratet und lebt in Bregenz und Wien. „Wir haben beide viele Freunde, und diese regelmäßig zu treffen, trägt für mich viel zur Gesundheit bei“, sagt Hubert Löffler.

**DANIELA KERN-STOIBER,
GESCHÄFTSFÜHRERIN DES
BUNDESWEITEN NETZWERKS
OFFENE JUGENDARBEIT**

„Gesundheit und soziale Fragen sind miteinander verschränkt.“

„Gesundheit und soziale Fragen sind miteinander verschränkt, und wer im Sozialbereich tätig ist, kann deshalb auch gesundheitspolitisch wirksam werden“, meint Daniela Kern-Stoiber (45), Geschäftsführerin von bOJA, dem bundesweiten Netzwerk Offene Jugendarbeit. Sie ist in Wien geboren, hat zwischen 1990 und 1997 in ihrer Heimatstadt Psychologie studiert und war ab 1998 geschäftsführende Leiterin des Frauengesundheitszentrums FEM an den Standorten Semmelweis Frauenklinik und Wilhelminenspital. Das Netz-

werk bOJA, das 630 Einrichtungen vertritt, leitet Daniela Kern-Stoiber seit 2013.

Sie hat sich schon als Schülerin in der Behindertenhilfe und der Altenbetreuung ehrenamtlich engagiert. Heute ist sie neben ihrem „Brotjob“ für den Buddy Verein zur Begleitung HIV-Kranker sowie bei der „Wiener Tafel“ aktiv, die Armutsbetroffene mit Lebensmitteln versorgt. „Das relativiert die vermeintlich großen Probleme, die im Arbeitsalltag manchmal auftreten“, sagt die bOJA-Geschäftsführerin. Ausgleich findet sie auch, wenn sie Zeit



mit Freunden verbringt oder einen Motorradausflug mit ihrem Mann unternimmt. „Ich finde, gesund ist das, was einem gut tut und Freude macht“, sagt Daniela Kern-Stoiber.



„Das Thema Gesundheitsförderung beschäftigt mich schon seit 25 Jahren.“

**CHRISTIAN SCHARINGER,
GESUNDHEITSSOZIOLOGE UND
ORGANISATIONSBERATER**

„Auf das Thema Gesundheitsförderung bin ich vor rund 25 Jahren während meines Studiums gestoßen, und es hat mich seither nicht mehr losgelassen“, sagt Christian Scharinger (50). Er ist in Linz geboren und in Sarleinsbach im Mühlviertel aufgewachsen. Dort wohnt er auch heute, gemeinsam mit seiner Frau und der siebenjährigen Tochter Paulina. Ab 1987 hat Christian Scharinger an der Universität Wien Soziologie und Geschichte studiert und 1995 zum Thema

Organisationsentwicklung und schulische Gesundheitsförderung dissertiert. Von Jänner 1997 bis Oktober 1999 hat er zudem eine internationale Ausbildung zum Personal- und Organisationsentwickler und Supervisor absolviert.

Christian Scharinger war zwischen 1994 und 2001 für das Gesundheitsministerium tätig, hat die Aids-Hilfe Oberösterreich geleitet und für die oberösterreichische Gebietskrankenkasse gearbeitet. 2001 hat er sich als Berater selbständig gemacht und auf Betriebliches Gesundheitsmanagement und die Entwicklung

von Führungskräften spezialisiert. Seit August 2016 ist er geschäftsführender Gesellschafter der von ihm und zwei Partnern gegründeten Beratungsgesellschaft Loxone Lighthouse GmbH. „Ich selbst versuche auf meine Gesundheit zu achten, indem ich den richtigen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung einhalte. Außerdem habe ich mir heuer zum Jahreswechsel vorgenommen, mich mehr zu bewegen“, sagt Christian Scharinger und ergänzt: „Die wichtigsten Gesundheitsquellen sind für mich aber meine Familie und die Freude am Beruf.“



Know-how für gesündere Betriebe

DIE BGF-SEMINARE DES FGÖ

„Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) erschließt nicht nur gesundheitliche Potenziale, sondern ist auch ökonomisch sinnvoll. Nur wer sich an seinem Arbeitsplatz wohlfühlt, kann auch einen entscheidenden Beitrag zur Produktivität eines Unternehmens leisten“, erklärt *Gert Lang*, der als Gesundheitsreferent beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) zuständig ist. Das erkennen auch immer mehr Betriebe in Österreich, und der FGÖ unterstützt den weiteren Ausbau von BGF in Österreich unter anderem

auch durch geförderte Seminare für deren Beschäftigte. Grundlagen liefern die Fortbildungsangebote „BGF-Projektleitung Basis“ und „Gesundheitszirkelmoderation“. Das Seminar „BGF-Projektleitung – Vom Projekt zur Nachhaltigkeit“



wendet sich an Betriebe, die BGF weiterführen. Mitarbeiter/innen in leitenden Funktionen können Know-how zum Thema „Gesundes Führen – vom gesunden Führungsstil zur gesunden Organisation“ erwerben, und nicht zuletzt wird auch ein Seminar speziell zum Thema „BGF-Projektleitung für Klein- und Kleinstbetriebe“ angeboten. Nähere Informationen und die Termine sind in der Broschüre „BGF Know-how – Seminarprogramm für Betriebe 2017“ enthalten, die auf der Website www.fgoe.org im Bereich „Fortbildung“ zur Verfügung steht. Anmeldungen sind nur online unter weiterbildungsdatenbank.fgoe.org möglich. 2017 gibt es zudem zwei Vernetzungstreffen: am 7. Juni für

BGF-Projektleiter/innen in Linz und am 15. November für Gesundheitszirkelmoderator/innen in Wien. Bei Fragen oder Anliegen zum Thema BGF-Know-how wenden Sie sich an: Ina Rossmann-Freisling, telefonisch unter 01/ 895 04 00-22 oder per E-Mail an:

BGF-Know-How@goeg.at



Gert Lang: „Betriebliche Gesundheitsförderung ist auch ökonomisch sinnvoll.“

Projekte geschlechtergerecht gestalten

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH



Männer sind anders. Und Frauen auch. „Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern können auch in den Bereichen Gesundheit und Bewegung eine wesentliche Rolle spielen“, erklärt *Verena Zeuschner*, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) für das Thema Bewegung zuständig ist. Der FGÖ und der Bundes-Sportförderungsfonds haben deshalb ein Seminar entwickelt, das sich in Theorie und Praxis damit beschäftigt, wie Initiativen zur Gesundheits- und Bewegungsförderung geschlechtergerecht und dadurch auch erfolgreicher gestaltet und umgesetzt werden können, und wie der Genderaspekt bereits bei Förderanträgen an den FGÖ bestmöglich berücksichtigt werden kann. Die eintägige, kostenlose Veranstaltung trägt den Titel „Mein Projekt – chancengerecht für Frauen und Männer“ und wendet sich an Antragsteller/innen und Projektleiter/innen aus dem Bereich des organisierten Sports. Am ersten derartigen Seminar in der Südstadt haben 20 Personen teilgenommen. Die beiden nächsten finden am 13. Juni in Klagenfurt und am 4. Oktober in Salzburg statt. Anmeldungen sind per E-Mail an verena.zeuschner@goeg.at möglich, telefonische Rückfragen unter 01/895 04 00-30.



Verena Zeuschner:
„Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern können auch in den Bereichen Gesundheit und Bewegung eine wesentliche Rolle spielen.“

Gesund essen im Kindergarten



Fotos: avomed

AVOMED TIROL

Mit gesundem Essen kann gar nicht früh genug begonnen werden. Im Rahmen des Projektes „Bruno Vitamini“ von avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol zum Thema gesunde Ernährung werden deshalb jedes Jahr rund 30 Kindergärten von zwei Diätologinnen während des gesamten Kindergartenjahres betreut. Das beginnt damit, dass ge-

meinsam mit den Leiter/innen die Ist-Situation und der Projektablauf besprochen werden. Die Initiative umfasst in der Folge Unterrichtseinheiten für die Kinder ebenso wie Elternabende oder Eltern-Kind-Stunden und Schulungen für das Kindergarten-team. Ein Schwerpunkt des Programms liegt auf dem Coaching der Verpflegungsanbieter/innen. Sie sollen die Mahlzeiten bestmöglich an den Nährstoffbedarf der Kinder anpassen. Die Handpuppe „Bruno Vitamini“

wird bei dem Projekt von den Ernährungsexpertinnen eingesetzt, um den Kindern das Thema spielerisch nahezubringen. Auch Sinnesübungen, wie etwa Blindverkostungen, machen den Kleinen viel Spaß und erhöhen gleichzeitig ihr Ernährungsbewusstsein.

Weitere Informationen dazu können bei *Hanna Hörtnagl* von avomed erfragt werden, telefonisch unter der Nummer 0512/58 60 63 27 oder per E-Mail an: h.hoertnagl@avomed.at



Die Seminarprogramme 2017

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Zu den zentralen Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) zählt es, die Gesundheitsförderung zu professionalisieren sowie die in diesem Bereich Tätigen zu vernetzen. Diesem Zweck dienen unter anderem auch das Bildungsnetzwerk des FGÖ, die Bürgermeister/innen-Seminare und der Lehrgang zur schulischen Gesundheitsförderung 2017-2018. Die Programme für alle drei Weiterbildungsangebote sind auf der Website



www.fgoe.org im Bereich „Fortbildung“ verfügbar. Im Rahmen des *Bildungsnetzwerks* werden in allen Bundesländern zweitägige Seminare für jeweils 100 Euro angeboten. Sie wenden sich an Umsetzer/innen von

Gesundheitsförderungsprojekten, Entscheidungsträger/innen und Stakeholder. Die „Bürgermeister/innen-Seminare 2017“ vermitteln Ortschefs drei Tage lang die Grundlagen von Gesundheitsförderung, und wie auf kommunaler Ebene entsprechende Strukturen aufgebaut werden können. Gleichzeitig geben sie Gelegenheit, sich mit der eigenen Gesundheit zu befassen. Der *Lehrgang zur schulischen Gesundheitsförderung 2017-2018* umfasst vier Module und wurde für Teilnehmende konzipiert, die bereits Erfahrungen in diesem Bereich haben.

Der Fokus der Arbeit des FGÖ

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Im Rahmenarbeitsprogramm 2017 bis 2020 des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) sind die Schwerpunkte für die Tätigkeit der nächsten vier Jahre festgelegt. Die drei Leitthemen sind „Psychosoziale Gesundheit“, „Gesundheitliche Chancengerechtigkeit“ sowie „Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität“. Fünf „Programmlinien“ geben die wichtigsten Bereiche für die praktische Arbeit vor, das sind:

- gesundes Aufwachsen – Psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Betriebliche Gesundheitsförderung – Gesundheitliche Chancengerechtigkeit am Arbeitsplatz
- kommunales Setting – soziale Unterstützung und Teilhabe in Nachbarschaften
- Lebensqualität von älteren Menschen
- sowie gesunder Lebensstil durch intersektorale Zusammenarbeit.

„Bei der Projektförderung und den Aktivitäten zur Entwicklung von Kapazitäten und Wissen wird der Fokus auf die Themen der Programmlinien gelegt“, betont *Klaus Ropin*, der Leiter des FGÖ. Ein Schwerpunkt liegt auch darauf, „Good Practice“ aus den Förderprojekten sowie internationale und nationale Forschungsergebnisse zu verbreiten. Das Arbeitsprogramm 2017 des FGÖ ist vom Rahmenarbeitsprogramm 2017 abgeleitet und formuliert konkret dessen Förderschwerpunkte, Aktivitäten und Angebote für das laufende Jahr. Beide Dokumente stehen unter www.fgoe.org im Bereich „Publikationen“ zum Download zur Verfügung.



Wie viel ist zuviel?

DIALOGWOCHE ALKOHOL



Foto: BilderBox

Übermäßiger Alkoholkonsum wird in Österreich meist verharmlost und oft augenzwinkernd akzeptiert. Alkohol ist kulturell stark verwurzelt, leicht verfügbar, günstig – und gesellschaftlich angesehen. Gleichzeitig sind jedoch rund 370.000 Menschen in Österreich alkoholkrank und Alkoholabhängigkeit ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema. Die „Dialogwoche Alkohol“ hat deshalb von 15. bis 21. Mai durch rund 200 Veranstaltungen in ganz Österreich über die Risiken von Alkohol informiert. Die Bandbreite reichte von Vorträgen und Diskussionen über Infostände für mehr Sicherheit im Straßenverkehr bis zu Seminaren zum Umgang mit Sucht am Arbeitsplatz. Die Dialogwoche Alkohol hat heuer erstmals stattgefunden und ist eine Initiative der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung in Kooperation mit dem Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und dem Fonds Gesundes Österreich. Weitere Informationen enthält die Website www.dialogwoche-alkohol.at



DATEN & FAKTEN

ZUR GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

1 Drittel der Schülerinnen und Schüler zwischen elf und 17 Jahren, oder auch 35 Prozent, haben sich in den vergangenen Monaten laut Selbstbericht am „**Bullying**“, also dem Schikanieren von Mitschülerinnen oder Mitschülern beteiligt. 32,5 Prozent, das entspricht ebenfalls rund einem Drittel, berichten zumindest einmal Opfer von Bullying-Attacken geworden zu sein. Rund 14 Prozent der Schülerinnen und Schüler in Österreich waren wiederholt davon betroffen, und der Anteil der Mädchen und Burschen, die mehrmals andere schikaniert haben ist etwa gleich groß. Das sind im internationalen Vergleich sehr hohe Werte, weshalb laut einem Bericht des Gesundheitsministeriums zur Erhebung Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2014 der Weltgesundheitsorganisation WHO an Österreichs Schulen auch „relativ viel“ für



„soziales Miteinander und Bullyingprävention“ getan werde, um das zu verbessern. Im Vergleich zu den vergangenen zwölf Jahren wird in

dem Dokument denn auch ein „leichter Rückgang“ beim Bullying unter Kindern und Jugendlichen festgestellt.

Quelle: „Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern“, herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit 2015



4 Prozent der Mädchen zwischen vier und 18 Jahren und sogar sechs Prozent der Burschen sind **adipös**. Weitere rund 17 Prozent der Burschen und rund 15 Prozent der Mädchen sind übergewichtig. Das zeigt eine Studie, die der oberösterreichische Kinderarzt *Michael Mayer* gemeinsam mit neun Kolleginnen und Kollegen verfasst hat. Für diese wurden in Kindergärten, Schulen und Berufsschulen Daten von rund 14.500 Kindern und Jugendlichen erhoben. Im Vergleich zu früheren Studien, „nimmt der Anteil an Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas in Österreich zu“, schreiben die Autor/innen der im Fachjournal „Annals of Human Biology“ veröffentlichten Erhebung.

Quelle: Michael Mayer et. al.: „Weight and body mass index (BMI): current data for Austrian boys and girls aged 4 to under 19 years“, in: Annals of Human Biology, published online: 24 April 2014.

6 Prozent der Kinder, deren Eltern höchstens eine Pflichtschule abgeschlossen haben, werden in Österreich Akademikerinnen oder Akademiker, weitere zehn Prozent machen die Matura. Unter den Kindern von Eltern mit Universitätsabschluss haben 54 Prozent ebenfalls einen solchen und weitere 29 Prozent die Matura. Damit zeigt sich ein „sehr hoher Zusammenhang zwischen dem Bildungsabschluss der Eltern und dem ihrer Kinder“, heißt es in einer Studie der Gesundheit Österreich GmbH. Die **Bildungsmobilität** ist somit in Österreich sehr gering. Im internationalen Vergleich ist zudem der Anteil an Akademiker/innen insgesamt niedriger als im Durchschnitt der Länder der Europäischen Union.



22 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 18 und 34 Jahren sind laut einer im Rahmen der Online-Erhebung „Generation What“ ausgearbeiteten Typologie **Optimisten**. Sie gehen davon aus, den sozialen Status ihrer Eltern halten oder sogar übertreffen zu können und sind überzeugt ihr Schicksal selbst in der Hand zu haben. Gleichzeitig ist ihnen Solidarität sehr wichtig und sie erleben diese auch selbst im Alltag. Fast alle Optimisten geben auch an, Freunde zu haben, auf die sie sich verlassen können. 48 Prozent oder knapp die Hälfte der 90.000 österreichischen Teilnehmer/innen an der Umfrage sind **Individualisten**. Sie sehen die eigene Zukunft zwar ebenfalls eher optimistisch, gehen jedoch davon aus, dass es ihren Kindern eines Tages weniger gut gehen wird als ihnen selbst. Individualisten denken einerseits, dass man sich im Leben nur auf sich selbst wirklich verlassen kann, finden aber andererseits auch, dass Solidarität für eine funktionierende Gesellschaft notwendig ist. Die **Einzelkämpfer** glauben das hingegen nicht. Sie sind mehrheitlich Männer mit relativ niedrigem Bildungsniveau und sind zu 14 Prozent unter den jungen Österreicherinnen und Österreichern vertreten. Die **Pessimisten** sind mit acht Prozent die kleinste Gruppe. Sie haben großteils Abstiegs Erfahrungen oder -ängste und sehen die Zukunft negativ.

Quelle: „Generation What – das Online-Experiment“, herausgegeben vom ORF, 2016

48 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 18 und 34 Jahren fühlen sich laut der Online-Erhebung „Generation What“ „sehr“ oder „ziemlich erwachsen“. Die Mehrheit gibt jedoch an, sich „wenig“ oder „gar nicht“ erwachsen zu fühlen, und das ist laut den Autoren eines Berichts zu der genannten Umfrage auch ein Anzeichen dafür, dass das Erwachsenwerden „länger als früher“ dauert. Zudem sei die Jugendphase „heutzutage durch eine Vielzahl an Umbrüchen und Übergängen gekennzeichnet, die auch mehr Unsicherheiten mit sich bringen“.

59 Prozent der Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren geben laut einer aktuellen Online-Umfrage an, dass die „Sozialen Netzwerke“ zu ihren **drei wichtigsten Informationsquellen** gehören, und ebenso viele sagen das vom Fernsehen. Ein Drittel zählen das Radio zu ihren wichtigsten Medien und jeweils rund ein Viertel „YouTube“ und die Tageszeitungen. Teenager nutzen also einen Mix aus traditionellen und Online-Medien, um aktuelle Neuigkeiten zu erhalten. Gleichzeitig werden „YouTube“ und die Sozialen Netzwerke jedoch nur von jeweils rund zehn Prozent als „sehr glaubwürdig“ eingeschätzt. In Radio und Fernsehen haben hingegen jeweils rund ein Drittel der Jugendlichen großes Vertrauen. Quelle: Institut für Jugendkulturforschung





Sabine Haas: „Frühe Hilfen sind ein wesentlicher Beitrag zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit.“

Bessere Gesundheitschancen durch Frühe Hilfen

„Frühe Hilfen“ sollen vor allem besonders belastete Familien erreichen. Sie entlasten die Eltern und fördern die Entwicklung der Kinder. In den vergangenen zwei Jahren wurde das Angebot in Österreich ausgebaut. Text: Dietmar Schobel



Carla Schwärzler (Name von der Redaktion geändert) ist 21. Sie hat gerade ihr zweites Kind bekommen, wieder einen Buben. Ihr Erstgeborener, Sebastian, ist drei Jahre alt. Die Väter haben sich aus ihrer Verantwortung gestohlen; Carla Schwärzler selbst hat keine abgeschlossene Ausbildung und Schulden bei der Bank. Keine hohen, doch

noch weiß die arbeitslose Alleinerzieherin nicht, wie es mit zwei Kindern zuhause weitergehen soll.

Die Schwestern der Geburtsstation im Krankenhaus in Dornbirn in Vorarlberg sind auf die Situation der jungen Frau aufmerksam geworden, die bisher nur einmal Besuch erhalten hat. Sie haben ihr

empfohlen, das „Netzwerk Familie“ in Vorarlberg zu kontaktieren, und jetzt wird sie von einer Familienbegleiterin dieser Einrichtung unterstützt. Sie hat Carla Schwärzler die vielfältigen sozialen und gesundheitlichen Angebote nach einer Geburt erläutert, hilft ihr diese zu nutzen und begleitet sie bei Bedarf bei Behördenwegen.

Zugang zu bestehenden Angeboten

Das Beispiel zeigt, was durch „Frühe Hilfen“ vor allem erreicht werden soll, und das „Netzwerk“ Familie in Vorarlberg war die erste österreichische Einrichtung, die das umgesetzt hat. Denn in Österreich gibt es zahlreiche bereits bestehende Angebote für soziale und gesundheitliche Unterstützung in der Zeit rund um eine Geburt und danach – von Kursen für Babymassage über moderierte Eltern-Kind-Gruppen bis zu Familienhelfer/innen. Doch gerade diejenigen, die dieser Leistungen oft besonders bedürfen, wissen häufig nichts davon, oder haben Hemmungen, sie zu nutzen. Das sind besonders belastete Familien, und das Modell der „Frühen Hilfen“ soll ihnen deshalb die vorhandenen Möglichkeiten zugänglich machen.

23 regionale Netzwerke sind entstanden

Von dem Vorarlberger Konzept ausgehend, das in der Pilotphase vom Fonds Gesundes Österreich mitfinanziert wurde, konnten in den vergangenen zwei Jahren 23 regionale Netzwerke für Frühe Hilfen etabliert werden, in denen jeweils eine Netzwerkmanagerin oder ein Netzwerkmanager sowie ein Team von Familienbegleiterinnen tätig sind. Der Ausbau wurde aus den Vorsorgemitteln sowie teilweise aus den Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert.

„Aktuell gibt es in allen Bundesländern Netzwerke für Frühe Hilfen und 53 der 118 politischen Bezirke werden durch diese abgedeckt“, sagt *Sabine Haas* von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG), die Leiterin des seit Jänner 2015 im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen an der GÖG eingerichteten „Nationalen Zentrums für Frühe Hilfen“. Gemeinsam mit ihrem Team ist sie dafür zuständig, die Qualität der Frühen Hilfen in Österreich zu sichern,

diese bundesweit abzustimmen sowie die Netzwerkmanager/innen und Familienbegleiter/innen zu schulen und zu vernetzen.

Die meisten sind mehrfach belastet

Bundesweit gibt es derzeit 115 Familienbegleiterinnen. Mit Stand von Anfang November wurden mehr als 1.100 Familien verzeichnet, die von ihnen dabei unterstützt werden, die Herausforderungen durch die neue Lebenssituation mit einem Baby oder Kleinkind zu bewältigen. Die meisten dieser Familien sind mehrfach belastet, am häufigsten durch finanzielle Notlagen sowie eine psychische Erkrankung der Hauptbezugsperson des Babys. Viele verfügen auch über kein tragfähiges soziales Netzwerk und die „Frühen Hilfen“ sind deshalb für sie umso wichtiger.

Der erste Kontakt wird oft durch die Mitarbeiter/innen der Geburtsstationen von Krankenhäusern, von Arztpraxen, Frauen- und Mütterberatungsstellen sowie Gemeinden hergestellt. Sie werden durch die regionalen Frühe-Hilfe-Netz-

werke dafür geschult, aufmerksam auf Anzeichen von besonderen Belastungen bei Müttern zu achten. Falls solche vorliegen, sollen sie die Familienbegleiter/innen informieren, und diese wenden sich dann an die Betroffenen.

Viele melden sich auch von selbst

Inzwischen melden sich auch viele junge Familien von selbst, weil sie von den Frühen Hilfen gehört haben oder ihnen diese empfohlen wurden. „Die Erfahrungen bislang zeigen, dass diese Form der Unterstützung tatsächlich bei jenen sozial benachteiligten Menschen ankommt, die sie besonders benötigen. Damit sind die Frühen Hilfen auch ein wesentlicher Beitrag zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit“, betont *Sabine Haas* und ergänzt: „Für die Zukunft ist es einerseits wichtig, die bestehenden Angebote aufrecht zu erhalten und deren Qualität zu sichern. Andererseits sollen die Frühen Hilfen aber auch noch weiter ausgebaut werden, damit noch mehr Regionen in Österreich davon profitieren können.“

KOSTEN UND NUTZEN VON „FRÜHEN HILFEN“

„Frühe Hilfen“ sind koordinierte Maßnahmen, welche die Entwicklung und Gesundheit von Kindern ab der Geburt bis zum Alter von etwa drei Jahren unterstützen und fördern. Da sie vor allem besonders belasteten Familien zugute kommen sollen, tragen sie zu **mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit** bei. Frühe Hilfen sollen im Alltag unterstützen, die Familien entlasten und die Erziehungskompetenz der Eltern fördern.

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung während der ersten Monate und Jahre sind neben dem hohen gesellschaftlichen Nutzen auch besonders kosteneffizient. Sie wirken langfristig und können so dazu

beitragen, später hohe Sozial- und Gesundheitsausgaben zu vermeiden. Laut dem Wirtschaftsnoelpreisträger *James Heckmann* beträgt der „Return on Investment“ bei sozioökonomisch benachteiligten Kindern 1:16. Das heißt, pro Euro, der in Frühe Hilfen investiert wird, werden später **16 Euro eingespart**, weil zum Beispiel Zahlungen für medizinische Leistungen, Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe nicht notwendig werden. Für Österreich wurde vom Nationalen Zentrum für Frühe Hilfen anhand von vier Fallvignetten das Kosten-Nutzen-Verhältnis errechnet. Es beträgt mittelfristig pro Euro, der für Frühe Hilfen ausgegeben wird, 10,6 Euro an Einsparungen und langfristig sogar bis zu 24 Euro.

Quelle: www.fruehehilfen.at/de/Service/Materialien/Publikationen.htm



FGÖ-Gesundheitsreferentin

Petra Gajar: „Kindergärten sind ein besonders wichtiges Setting, um Gesundheitsförderung umzusetzen.“

Je eher mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen begonnen wird, desto länger und nachhaltiger können sie die Gesundheit positiv beeinflussen. Kindergärten sind deshalb ein besonders wichtiges Setting, um Gesundheitsförderung umzusetzen“, sagt *Petra Gajar*, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). In Kindergärten können Kinder schon sehr früh von gesundheitsförderlichen Aktivitäten profitieren und hier können auch alle Gruppen der Gesellschaft erreicht werden, wodurch ein Beitrag zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit geleistet werden kann. „Außerdem sollen nicht nur die Kinder, sondern auch die Mitarbeiter/innen sowie die Familien in die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung miteinbezogen werden“, ergänzt *Petra Gajar*.

Der Fonds Gesundes Österreich hat ab 2010 das umfassende, drei Jahre dauernde Modellprojekt „KiBi der Zukunft“ gefördert, das von AVOS, dem Arbeitskreis für Prävention und Gesundheitsförderung in Salzburg durchgeführt wurde. Die Abkürzung „KiBi“ steht für „Kinderbildungseinrichtungen“. Denn Kindergärten sind als solche zu betrachten. Sie fördern die Kinder in zahlreichen Bereichen – von der sozialen und emotionalen über die sprachliche, mediale und musikalische bis zur gesundheitlichen Bildung.

Gute Orte, um gesund aufzuwachsen

In Österreich gibt es vielfältige Aktivitäten, um Kindergärten gesünder zu gestalten. Umfassende Programme, wie etwa in Salzburg, der Steiermark und Wien, beziehen die Kinder, die Pädagog/innen und die Eltern mit ein. Text: Dietmar Schobel



Das FGÖ-Modellprojekt

Neun Kindergärten haben an dem FGÖ-Modellprojekt teilgenommen, fünf aus den Salzburger Bezirken und vier aus der Stadt Salzburg. Je ein Kindergartensemester war einem von vier Schwerpunktthemen gewidmet: Das waren gesunde Ernährung, materielle Umwelt und Sicherheit, Bewegung sowie Lebenskompetenz. Die Kindergärten wurden von AVOS-Mitarbeiter/innen beglei-

tet und konnten sich auch weitere externe Unterstützung ins Haus holen. Der dafür angelegte Pool umfasste rund 100 Expert/innen und Institutionen.

Die Pädagog/innen bekamen dann zum Beispiel von Fachleuten Tipps, wie die Räume des Kindergartens bewegungsförderlicher gestaltet werden können. Zu den Aktivitäten zum Thema „Ernährung“ zählten etwa das gemeinsame Zubereiten

einer gesunden Jause, Kräuterwanderungen für die Kinder oder Workshops für die Eltern. Zum Thema „Materielle Umwelt und Sicherheit“ wurden unter anderem Vorträge zur Unfallprävention für die Eltern abgehalten oder die Pädagog/innen frischten ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf. Zum Thema „Lebenskompetenz“ gab es für die Kinder Workshops zur Gewaltprävention und zum Umgang mit Konflikten.

Kindergärten als gesunde Betriebe

Die Kindergärten wurden zudem zu gesünderen Arbeitsplätzen. In moderierten Gesundheitszirkeln stellten die Mitarbeiter/innen fest, was der Begriff „Gesundheit“ für sie bedeutet, wo es bei ihrer Arbeit Ressourcen dafür gibt, und wo die größten Belastungen liegen. Arbeitsplatzbeobachtungen, fachlich angeleitete Rücken- oder Entspannungstrainings, Schulungen zur Gesprächsführung mit Eltern sowie Team-Supervision sind einige der Maßnahmen, durch die dann Belastungen reduziert und die gesundheitlichen Ressourcen der Beschäftigten gestärkt werden konnten. Bis zum Projektende 2013 konnten rund 750 Kinder in Kindergarten- und alterserweiterten Gruppen und Krabbelgruppen erreicht werden sowie rund 90 Beschäftigte aus den teilnehmenden Kindergärten. Die Eltern wurden ebenfalls miteinbezogen und in der Stadt Salzburg auch Bewohner/innen der umliegenden Stadtteile.

„Das erfolgreiche Projekt wurde anschließend fortgeführt und aktuell kommen jedes Jahr zwölf neue gesunde Kindergärten hinzu“, berichtet *Angelika Bukovski*, stellvertretende Geschäftsführerin und Leiterin des Bereiches Bildungseinrichtungen bei AVOS. Bis 2020 soll es in Salzburg 60 gesunde Kindergärten geben, das entspricht einem Viertel der rund 240 Kindergärten in diesem Bundesland. Seit 2015 wird das Programm aus dem Salzburger Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert.



Bei den Programmen für gesündere Kindergärten werden verschiedenste Aktivitäten durchgeführt, zum Beispiel auch einen „Kistenwurm“ im Garten aufzustellen und gemeinsam mit Kräutern zu bepflanzen, wie hier in einem Kindergarten in Hartberg in der Steiermark.

UMWELT UND GESUNDHEIT SOLLEN PROFITIEREN

Die folgenden Websites enthalten weitere Informationen über verschiedene Angebote zur Gesundheitsförderung im Kindergarten in Österreich:

- Auf www.burgenland.at wird im Bereich „Gesundheit“ über das Projekt GeKiBu – Gesunde Kindergärten in **Burgenland** informiert.
- Die Website www.gesundheitsland.at beschreibt Angebote zum Thema „Gesunder Kindergarten“ in **Kärnten**.
- www.noetutgut.at enthält im Bereich „Gesunder Kindergarten“ Näheres über das entsprechende einjährige Fortbildungsprogramm zu den Themen Bewegung und Ernährung für Kindergartenpädagog/innen in **Niederösterreich**.
- Das Netzwerk Gesunder Kindergarten in **Oberösterreich** steht für ein ganzheitliches Konzept, zu dem sich bereits die Hälfte der rund 720 Kindergärten in diesem Bundesland bekennen. Im Internet sind unter www.gesundes-oberoesterreich.at im Bereich „Netzwerke“ weitere Informationen dazu zu finden.
- gesunderkindergarten.at ist das Internet-Angebot zum Thema „Gesunder Kindergarten“ von AVOS, dem Arbeitskreis für Prävention und Gesundheitsförderung in **Salzburg**.
- Unter www.gesunder-kiga.at informieren die Steiermärkische Gebietskrankenkasse, Styria vitalis und die BVA über das Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ in der **Steiermark**.
- [avomed](http://www.avomed.at) in **Tirol** führt für Kindergärten das Ernährungsprogramm „Bruno Vitamini“ durch und informiert darüber unter www.avomed.at.
- „Maxima“ ist ein ursprünglich vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Programm für gesunde Ernährung in **Vorarlberg**, das sich an Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen, die Kindergartenkinder sowie deren Eltern wendet. Auf www.aks.or.at kann unter „Präventions-Angebote“ für „Kinder und Jugendliche“ mehr dazu nachgelesen werden.
- Die Website www.wig.or.at der Wiener Gesundheitsförderung enthält einen Bereich zum Thema „Gesunder Kindergarten“ in **Wien**.

Das Programm in der Steiermark

In der Steiermark startete Styria vitalis 2012 mit einem vom FGÖ geförderten Pilotprojekt für neun gesunde Kindergärten. Mittlerweile besteht das Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ aus 44 Netzwerk- und 81 Projektkindergärten und wird unter Leitung der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse (STGKK), von der STGKK in Kooperation mit Styria vitalis und der BVA durchgeführt. Für alle beteiligten Kindergärten gibt es kostenlose Fortbildungen zu Gesundheitsthemen für die Pädagog/innen und Betreuer/innen und einmal pro Jahr wird auch ein Netzwerktreffen veranstaltet.

Projektkindergärten planen und realisieren zudem gemeinsam mit Prozessbegleiter/innen von STGKK, Styria vitalis und BVA über zwei Jahre hinweg konkrete Ziele und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und können kostenlose Workshops aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Psychosoziales von Styria vitalis und STGKK nutzen. Außerdem erhalten sie pro Jahr eine finanzielle Unterstützung, mit der sie selbst weitere Maßnahmen organisieren können. Das kann ein gesundes „Papa-Kind-Aktiv-Frühstück“ am Samstagvormittag ebenso sein, wie etwa gemeinsam im Garten einen „Kistenwurm“ aus bunt bemalten kleinen Holzkisten aufzustellen, die dann mit Kräuterpflanzen bestückt werden. Gesundheitsförderliche Maßnahmen für die Eltern und die Pädagog/innen gehören bei dem Programm in der Steiermark ebenfalls dazu. Das umfasst zum Beispiel Vorträge und Workshops zu Themen wie „Medienkompetenz“ oder „Strategien der Konfliktlösung“. „Jeder Kindergarten hat einen anderen Bedarf, und wir entscheiden gemeinsam mit dem Team, was geplant und umgesetzt werden soll“, erklärt *Patrick Palz*, der bei Styria vitalis die Aktivitäten im Rahmen des Programms koordiniert.



In Wien wurden zwischen 2010 und 2016 verschiedene Projekte für Gesundheitsförderung im Kindergarten umgesetzt. Heuer wird der Aufbau des trägerübergreifenden Netzwerks „Gesund im Wiener Kindergarten“ fortgesetzt.

Wie gelingt es am besten, den Beschäftigten in den Kindergärten Gesundheitsförderung nahezubringen? „Am wichtigsten ist es, die Rahmenbedingungen für alle Beteiligten gesundheitsförderlich zu gestalten, und den Aufwand für die Mitarbeiter/innen möglichst gering zu halten. Denn die Beschäftigten sollen entlastet und nicht durch zusätzliche Verwaltungsaufgaben belastet werden“, betont der Experte aus der Steiermark.

Gesunde Kindergärten in Wien

In Wien wurde zwischen 2010 und 2014 von der Wiener Gesundheitsförderung ein vom FGÖ gefördertes Projekt umgesetzt, durch das je drei Kindergärten in Favoriten und der Brigittenau zu „Orten der Gesundheit“ werden sollten. Die Erfahrungen und Ergebnisse aus dieser Initiative sind in der Broschüre „Gesunder Kindergarten in Wien“ zusammengefasst, die unter www.wig.or.at im Bereich „Gesunder Kindergarten“ zur Verfügung steht. Zwischen 2011 und 2014 wurde zudem das Projekt „Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung – WiNKi“ durchgeführt, bei dem in rund 500 Kinderbetreuungseinrichtungen das

Speisenangebot optimiert wurde. Von 2014 bis 2016 fand schließlich in 69 Kinderbetreuungseinrichtungen – städtischen und privaten – das Folgeprojekt „Gesund im Wiener Kindergarten“ statt, das aus dem Wiener Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert wurde. „Es umfasste zahlreiche Aktivitäten zu gesundheitsfördernder Ernährung, Bewegung und seelischer Gesundheit und dabei wurde auch mit dem Aufbau des trägerübergreifenden Netzwerks ‚Gesund im Wiener Kindergarten‘ begonnen, der seit Anfang des Jahres fortgesetzt wird“, erklärt *Margit Pachschoßwöll* von der Wiener Gesundheitsförderung. Kindergartenpädagog/innen und -assistent/innen können bei den Netzwerktreffen im Wiener Rathaus sowie in Arbeitsgruppen zu bestimmten Themen, ihr Wissen und ihre Erfahrungen austauschen und so neue Impulse für die tägliche Arbeit und die gesündere Gestaltung ihres Kindergartens gewinnen. Die Aktivitäten in Wien illustrieren ebenso wie die zuvor beschriebenen in Salzburg und der Steiermark beispielhaft die große Bandbreite an gesundheitsfördernden Maßnahmen in Österreichs Kindergärten.

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2017



GESUNDHEIT UND GERECHTIGKEIT

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS
DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Montag, 18. September 2017

9:00 bis 17:00 Uhr

In den Festräumen des Wiener Rathauses

Teilnahmegebühr: 30 Euro pro Person

Programm und Anmeldung unter: www.wig.or.at



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien
Wien ist anders.



Gabriele Laaber (links im Bild) und **Sonja Schuch** von **GIVE**, der Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Schulen und Kindergärten haben neben der Familie den größten Einfluss auf Kinder. Es ist deshalb von besonderer Bedeutung für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, diese Lebenswelten möglichst gesundheitsförderlich zu gestalten. Gleichzeitig werden dadurch die Bedingungen für das Lehren und Lernen verbessert“, sagt die Psychologin *Gabriele Laaber*, die Leiterin von GIVE, der Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.

Das Unterrichtsministerium, das Gesundheitsministerium und das Österreichische Jugendrotkreuz haben GIVE 1998 gegründet, um Schulen zu beraten und zu unterstützen. Seither wurden von den GIVE-Mitarbeiterinnen unter anderem zahlreiche Publikationen gestaltet und eine umfangreiche Website aufgebaut. Allein 2016 wurden knapp 4.700 GIVE-Factsheets sowie etwa 5.800 GIVE-Materialien bestellt und versendet oder im persönlichen Kontakt überreicht. Die Druckwerke beschäftigen sich mit verschiedensten Gesundheitsthemen von Bewegung über Gesundheitsförderung und Schulentwicklung bis zur Suchtprävention. Viele davon sind so gestaltet, dass sie auch im Unterricht auf verschiedenen Schulstufen verwendet werden können. Zudem wurde etwa der „GutDrauf-Gesundheitsparcours“

Im Einsatz für gesündere Schulen

Die GIVE-Servicestelle berät und unterstützt Schulen im Bereich der Gesundheitsförderung. Neben der Gesundheit der Kinder und Jugendlichen ist dabei auch jene der Lehrkräfte Thema.

entwickelt, bei dem sich Schüler/innen und Lehrkräfte an fünf Stationen interaktiv und spielerisch mit Gesundheitsfragen auseinandersetzen können.

Die Gesundheit der Lehrkräfte

Neben der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler befasst sich GIVE auch mit jener der Lehrkräfte. Der Lehrberuf stellt oft hohe Anforderungen, und die Pädagog/innen müssen nicht nur fachlich versiert sein, sondern auch im Umgang mit Schülerinnen und Schülern sowie den Eltern, Erziehungsberechtigten und Kolleg/innen Beziehungskompetenz beweisen. Außerdem müssen sie den laufenden Veränderungen im Schulsystem und den Vorgaben seitens der Schulbehörden gerecht werden.

Eine aktuelle Publikation von GIVE ist deshalb der „Lehrer/innengesundheit“ gewidmet und enthält unter anderem Tipps, wie Konflikte bewältigt und die Zeitplanung optimiert sowie Belastungen in der Schule reduziert und Ressourcen gestärkt werden können.

Die Leiterin von GIVE und ihre Kollegin, die Ernährungswissenschaftlerin *Sonja Schuch*, referieren auch bei Fortbildungen für Lehrer/innen. Zudem sind sie mit ihrem Informationsangebot bei den Veranstaltungen der Netzwerke für schulische Gesundheitsförderung präsent, die in verschiedenen Bundesländern eingerichtet wurden (siehe auch Kasten: „Netzwerke und Programme für gesunde Schulen in Österreich“).

INFO & KONTAKT

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Tel. 01/589 00-372

info@give.or.at

www.give.or.at



NETZWERKE UND PROGRAMME FÜR GESUNDE SCHULEN IN ÖSTERREICH

„Die Kooperation mit anderen Akteur/innen und Fachleuten im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung ist uns sehr wichtig“, betont Gabriele Laaber. Deshalb ist die GIVE-Service-Stelle auch an der Organisation des jährlichen Vernetzungstreffens „Gesunde Schule“ beteiligt, bei dem Praktiker/innen aus ganz Österreich zur Weiterbildung und zum Erfahrungsaustausch zusammenkommen. 2016 wurde es von GIVE gemeinsam mit AVOS, dem Salzburger Arbeitskreis für Prävention und Gesundheitsförderung, in Salzburg veranstaltet. Heuer wird das Vernetzungstreffen in Zusammenarbeit mit Styria vitalis im November in Graz stattfinden.

Die Organisation Schule weiterentwickeln

Die Service-Stelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen will neben den Schüler/innen und Lehrkräften auch die Schulleiter/innen, Schulärzt/innen und alle weiteren am Schulleben beteiligten Menschen informieren und beraten. Dabei wird von einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit ausgegangen, das physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden beinhaltet. Dementsprechend soll aus Sicht der GIVE-Service-Stelle auch schulische Gesundheitsförderung umfassend ansetzen. „Letztlich geht es darum, die Organisation Schule insgesamt in einem kontinuierlichen Prozess in Richtung Gesundheit weiterzuentwickeln“, sagt Gabriele Laaber zusammenfassend.



Die Gebietskrankenkassen haben in allen Bundesländern außer dem Burgenland „Service Stellen Schule“ eingerichtet. Das Spektrum an Aufgaben, die diese wahrnehmen, ist unterschiedlich groß und kann Folgendes umfassen:

- Schulen dabei zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen, sich zu einer „gesunden Schule“ zu entwickeln oder ein Gesundheitsprojekt durchzuführen
- Infomaterialien weiterzugeben
- Zentral entwickelte Programme anzubieten
- Selbst entwickelte Programme anzubieten
- Ländernetzwerke für „gesunde Schulen“ zu betreuen
- Kontakte zu Expert/innen, Vortragenden und Sponsoren herzustellen.

Eine Übersicht über alle „Service Stellen Schule“ findet sich auf der vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, dem Bildungsministerium und dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVB) ins Netz gestellten Website www.gesundeschule.at unter „HVB“. Die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) hat sich auf das Thema Lehrer/innengesundheit spezialisiert und bietet dazu Projektunterstützung und -förderung an. Näheres dazu ist auf www.gesundeschule.at unter „HVB“ im Bereich „Kooperationspartner“ nachzulesen. Weiters sind auch verschiedene Organisationen für Gesundheitsförderung und Prävention auf Landesebene in der Schule aktiv und informieren darüber zum Beispiel auf folgenden Websites:

- Der Verein Gesundheitsland **Kärnten** berichtet auf gesundheitsland.at über seine Angebote für „Gesunde Schulen“ in Bereichen wie Ernährung, Bewegung, Sicherheit oder Suchtvorbeugung.
- „Gesunde Schule“ in **Niederösterreich** ist ein Programm der Initiative „Tut gut!“ für Neue Mittelschulen, Hauptschulen und Allgemein bildende Höhere Schulen. Weitere Informationen dazu sind auf der Website www.noetutgut.at/bildung/gesundeschule nachzulesen.

● Die „Gesunde Schule Salzburg“ ist ein Projekt zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung, durch das Schulen über zwei oder auch drei Jahre hinweg gesünder gestaltet werden sollen. Es wird von AVOS, dem Arbeitskreis für Vorsorgemedizin **Salzburg** umgesetzt. Die Website gesundeschule.salzburg.at enthält Näheres dazu.

● Wie die Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis Volksschulen, Berufsschulen, Lehrlingshäuser und Berufsbildende Mittlere und Höhere Schulen in der **Steiermark** bei gesundheitsförderlichen Projekten berät und begleitet, ist auf www.styriavitalis.at nachzulesen.

● Die aks Gesundheit GmbH in **Vorarlberg** listet auf ihrer Website www.aks.or.at im Bereich „Gesund bleiben/Prävention“ ihre Angebote für Kinder und Jugendliche auf, darunter auch Schulprogramme zu Themen wie Ernährung und Zahngesundheit oder „KiVi – Kids Vital“, ein multidisziplinäres Projekt für Volksschulen.

● Verschiedene Gesundheitsangebote für Schulen in **Wien**, von „Bewegtem Lernen“ über „Wasserschulen“ bis zum „Schulfruchtprogramm“, sind im Bereich „Gesunde Schule“ der Website www.wig.or.at der Wiener Gesundheitsförderung beschrieben.

● Das Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen wurde 1997 gegründet. Mittlerweile gehören ihm auf unterschiedlichen Kooperationsstufen über 90 Schulen an, die das Ziel haben, sich zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt weiterzuentwickeln. Die Website www.wiengs.at erläutert das im Detail.



Johannes Heher: „Der Begriff Gesundheitsförderung ist für Teenager nicht sehr sexy.“

So wird Gesundheit für Teenager zum Thema

226 Projekte von und mit Jugendlichen und vieles mehr wurden bei „XUND und DU“ in der Steiermark umgesetzt. Die Initiative hat gezeigt, worauf es bei Gesundheitsförderung für Jugendliche ankommt. Text: Dietmar Schobel



Der Begriff ‚Gesundheitsförderung‘ ist für Teenager nicht sehr sexy“, weiß Johannes Heher von „LOGO jugendmanagement“, der steirischen Fachstelle für Jugendinformation und -kommunikation. Um Jugendlichen dieses

Thema dennoch zu vermitteln, müssten deshalb neue Wege gefunden werden und dabei mit „erhobenem Zeigefinger“ aufzutreten sei jedenfalls nicht Erfolg versprechend, so der Projektleiter und ausgebildete Volks- und Sonderschulpädagoge.

Welche Strategien sind empfehlenswert? „Erwachsene sollten Vorbilder sein und den Jugendlichen zeigen, dass gesund zu leben für Freude an Bewegung und gutes und genussvolles Essen steht – und nicht für Verbote und körperlichen Drill“,

erklärt Johannes Heher und ergänzt: „Auch Entspannung sowie gute soziale Kontakte und Freundschaften fördern die persönliche Gesundheit und den meisten Jugendlichen ist das durchaus bewusst.“

Dieses umfassende Verständnis war auch Grundlage des Projekts „XUND und DU – Steirische Jugendgesundheitskonferenzen“, und bei diesem scheinen die richtigen Zugänge gefunden worden zu sein, um Jugendlichen Gesundheitsthemen nahezubringen. Das Projekt des Gesundheitsfonds Steiermark wurde aus Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert und von der LOGO Jugendmanagement GmbH und beteiligung.st umgesetzt. Nicht weniger als 226 verschiedene gesundheitsfördernde Aktivitäten von und mit Jugendlichen wurden während der beiden Projektjahre 2015 und 2016 in unterschiedlichen Jugendeinrichtungen durchgeführt. 13.000 Teenager waren beteiligt, und die Projekte standen anschließend im Mittelpunkt von sieben Jugendgesundheitskonferenzen. 3.300 Mädchen und Burschen informierten sich bei diesen Veranstaltungen an zahlreichen Stationen über die Vielfalt an Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu fördern.

Regionale Netzwerke

In den sieben Projektregionen Obersteiermark Ost, Obersteiermark West, Liezen, Südoststeiermark, Oststeiermark, Südweststeiermark und steirischer Zentralraum wurde jeweils auch ein Netzwerk aus Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit sowie aus regionalen Gesundheitsexpertinnen und -experten eingerichtet. Die Mitglieder trafen sich regelmäßig, um zu diskutieren und zu erarbeiten, wie die „Gesundheitskompetenz in der Jugendarbeit“ gefördert werden kann. Insgesamt beteiligten sich an 30 Netzwerktreffen etwa 250 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus 120 unterschiedlichen Organisationen. Die Ideen für die einzelnen Projekte



In der Steiermark fanden im Rahmen des Projekts „XUND und DU“ sieben Jugendgesundheitskonferenzen statt.

im Rahmen von XUND und DU stammten von Jugendlichen oder wurden von den Mitarbeiter/innen von Jugendeinrichtungen gemeinsam mit ihnen erarbeitet. Ein Überblick über die Fülle an Maßnahmen findet sich unter xundunddu.st/projektkatalog im Internet. Da wird etwa der „4. Radkersburger Jugendkick“ beschrieben, bei dem Tore von Mädchen doppelt gezählt wurden, oder das „Backen im Sommer“ im Jugendzentrum „Bunte Fabrik“ in Kapfenberg, bei dem aus gesunden Zutaten bunte Cakes in unterschiedlichen Formen hergestellt wurden. Bei einem Workshop in der Polytechnischen Schule in Deutschlandsberg ging es zum Beispiel um „Ein gesundes Zusammenleben ohne Diskriminierung“. Die einzelnen Projekte wurden mit bis zu 300 Euro unterstützt und insgesamt wurden dafür 63.500 Euro investiert.

XUND und DU wurde auch von einem eigens dafür zusammengestellten Redaktionsteam von Jugendlichen begleitet. Sie setzten sich in Bild und Text mit dem Thema Gesundheit auseinander, berichteten von allen Jugendgesundheitskonferenzen und gestalteten Give-aways, wie etwa T-Shirts mit dem Aufdruck „Sweat today, smile tomorrow!“. Unser Aufmacherbild auf Seite 28 stammt von *Nina Maria Kleinhappel*, einem Mitglied des Redaktionsteams.

Nachhaltige Wirkungen

Das Wiener Forschungsbüro „queraum. kultur- und sozialforschung“ hat „XUND und DU“ evaluiert, unter anderem durch eine Erhebung unter mehr als 1.000 Jugendlichen sowie durch Befragungen bei den Jugendgesundheitskonferenzen. Die Resonanz war sehr positiv. 92,5 Prozent der Teilnehmer/innen an dem Projekt gaben an, dass ihnen dieses „sehr gut“ oder „eher gut“ gefallen habe. Laut dem Evaluationsbericht sagten auch viele Jugendliche, dass sie „Neues ausprobieren sowie lernen konnten und ihnen die Projekte viel Spaß bereitet haben.“ Die Nachhaltigkeit der Initiative konnte ebenfalls dokumentiert werden. Die Aussage „Ich habe Lust bekommen, weiterhin andere Jugendliche für das Thema Gesundheit zu interessieren“ wurde auf einer Skala von 0 bis 10 im Mittel zwischen 7,5 in der Projektregion Judenburg und 9,9 in der Projektregion Graz bewertet. Schließlich konnte bei dem Projekt auch die Gesundheitskompetenz der beteiligten Jugendlichen wesentlich verbessert werden. So konnte etwa der Anteil an Jugendlichen, die es „sehr einfach“ finden, „die Zusammenhänge von Alltagsaktivitäten und Gesundheit zu beurteilen“, um 7,6 Prozent erhöht werden.



Petra Zykan:
„Wir laden die Jugendlichen ein, sich kreativ mit den Themen Gesundheit und Wohlbefinden zu beschäftigen.“

Man muss auch Spaß haben, um gesund zu bleiben

Bei Jugendgesundheitskonferenzen können sich junge Menschen aktiv mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Das erfolgreiche Konzept wurde bereits in 19 Wiener Bezirken umgesetzt.

Jugendliche präsentieren einander und Erwachsenen, was für sie Gesundheit und Wohlbefinden bedeutet. Das ist – kurz gefasst – das Konzept der „Jugendgesundheitskonferenzen“, die von der Wiener Gesundheitsförderung schon seit 2012 durchgeführt werden, um Mädchen und Burschen für Gesundheitsthemen zu interessieren. „Das gelingt vor allem dann, wenn sich die Jugendlichen aktiv beteiligen können“, weiß *Petra Zykan*, Gesundheitsreferentin in der Wiener Gesundheitsförderung: „Wenn Erwachsene etwas vorgeben, kann es schwierig sein, Jugendliche zu begeistern. Daher laden wir sie ein, sich kreativ mit den Themen Gesundheit und Wohlbefinden zu beschäftigen, zum Beispiel in Form von spannenden Kurzfilmen, selbst getexteten Songs oder Choreografien.“



Auch bei den **Jugendgesundheitskonferenzen in Wien** beschäftigen sich Teenager damit, was „Gesundheit“ für sie bedeutet.

Bislang fanden in 19 der 23 Wiener Bezirke Jugendgesundheitskonferenzen mit jeweils etwa 150 bis 250 Teilnehmer/innen statt. Zwölf davon wurden in den Jahren 2015 und 2016 über die Bundesgesundheitsagentur finanziert, die dafür Vorsorgemittel zur Verfügung gestellt hat. Das Projekt beginnt damit, dass es bei Entscheidungsträger/innen vorgestellt wird sowie in Schulen, Jugendzentren und anderen Institutionen im Bezirk, die mit und für Jugendliche arbeiten. So werden Kooperationen aufgebaut und in der Folge führen interessierte Lehrer/innen, Jugendarbeiter/innen und andere Multiplikator/innen gemeinsam mit „ihren“ Jugendlichen Workshops durch, in denen Ideen zum Thema Gesundheit entwickelt und anschließend auch umgesetzt werden. Die vielfältigen Ergebnisse werden

dann bei der abschließenden Jugendgesundheitskonferenz im Bezirk vorgestellt.

Zuckercheck und Sitzball-Performance

Eine Jugendeinrichtung hat zum Beispiel „eine gesunde Woche“ veranstaltet, bei der Getränke einem „Zuckercheck“ unterzogen, ein Sinnesparcours gestaltet, ein dreigängiges gesundes Menü gekocht und bei „Tee-Zeremonien“ verschiedene Teesorten verkostet wurden. 17 Schüler/innen einer berufsbildenden Schule im Alter zwischen 15 und 18 Jahren drehten einen Film zum Thema „Mobbing“ und wie man sich davor schützen kann. In einer anderen Schule befassten sich die Jugendlichen zum Beispiel mit dem Thema „Richtig sitzen im Schulalltag“. Dafür

organisierten sie auch Sitzbälle und nutzten diese im Schulalltag. Für die Jugendgesundheitskonferenz gestalteten sie dann eine sehr unterhaltsame „Sitzball-Performance“, die von den Zuseher/innen mit großem Applaus belohnt wurde. Die Veranstaltungen wurden jeweils von einem Profi gemeinsam mit Jugendlichen moderiert. Das galt auch beim Abschluss des Gesamtprojektes im Wiener Rathaus, wo die Berufsschülerin *Dilan Ergün* gemeinsam mit *Christoph Feurstein* vom ORF ihr Talent als Moderatorin zeigen konnte.

Nicht alles was gesund ist, schmeckt schlecht

Das Projekt hat auch viele Impulse für eine bessere Zusammenarbeit zwischen Schulen

und außerschulischen Jugendeinrichtungen gegeben. Für Letztere war es zudem eine Art „Türöffner“, da das Thema Gesundheit auch für Jugendliche attraktiv ist, die sonst von außerschulischen Jugendeinrichtungen nicht erreicht werden. Die Evaluation durch das Beratungsunternehmen „prospect Research & Solution“ belegt, dass die Jugendgesundheitskonferenzen von 96 Prozent der beteiligten Jugendlichen und von 98 Prozent der Erwachsenen als „sehr gut“ oder „eher gut“ beurteilt werden. Im Evaluationsbericht sind auch einige Zitate von Jugendlichen nachzulesen, die deren Lernerfahrungen skizzieren.

Zum Beispiel:

- „Nicht alles was gesund ist, schmeckt schlecht.“
- „Man soll handeln, wenn man gemobbt wird.“
- oder: „Man muss auch Spaß haben, um gesund zu bleiben.“

Das werden die meisten Erwachsenen wohl ebenfalls unterschreiben, und dass bei den Jugendgesundheitskonferenzen viel Platz für eigene Ideen, Spaß und Freude vorhanden war, mag mit ein Grund für deren großen Erfolg sein. Das Projekt wird in den kommenden Jahren von der Wiener Gesundheitsförderung fortgeführt werden.



Die Jugendgesundheitskonferenzen fanden bislang in **19 der 23 Wiener Bezirke** statt.



Robert Lender: „Die Jugendstrategie soll die Situation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Österreich verbessern, besonders jene der wachsenden Gruppe sozio-ökonomisch benachteiligter junger Menschen.“

Die Jugendstrategie soll dazu beitragen, die Lebenssituation aller Jugendlichen in Österreich zu verbessern.

„Ebenso wie Gesundheit sind auch Jugendanliegen ein Querschnittsthema, das viele Ressorts betrifft, wie etwa jene für Bildung, Verkehr oder Umwelt. Die Jugendstrategie soll deshalb dazu beitragen, die jugendbezogenen Aktivitäten in verschiedenen Bereichen besser in Einklang zu bringen“, sagt *Robert Lender*, der Leiter des Kompetenzzentrums Jugend im Bundesministerium für Familien und Jugend (BMFJ).

Die Jugendstrategie wird seit 2012 von einer Entwicklungsgruppe aus Vertreter/innen der Bundes-Jugendvertretung, des Bundesnetzwerks Österreichischer Jugendinfostellen und des Bundesweiten Netzwerks Offene Jugendarbeit erarbeitet und weiterentwickelt, gemeinsam mit Mitarbeiter/innen des BMFJ sowie einem Jugendforscher. In zwölf Workshops wurden zu Beginn auch rund 220 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 24 Jahren mit unterschiedlichem Bildungs-, Herkunfts- und sozialem Hintergrund in ganz Österreich mit eingebunden, denn Jugendbeteiligung ist auch ein zentraler Inhalt der Jugendstrategie.

2013 wurden für die Bereiche „Beschäftigung und Bildung“, „Beteiligung und Engagement“ sowie „Lebensqualität und Miteinander“ jeweils Rahmenziele und strategische Ziele festgelegt, die bis 2020 – zumindest teilweise – erreicht werden sollen, und die unter www.bmfj.gv.at/jugend/jugendstrategie/ziele näher beschrieben werden. Das strategische Ziel, das im Sektor „Gesundheit“ bis 2020 erreicht werden

soll, findet sich im Bereich „Lebensqualität und Miteinander“ und lautet: „Österreich liegt bei der Gesundheit Jugendlicher unter den drei besten Ländern in der EU“.

Das Forum Jugendstrategie

Seit 2014 wird auch zwei bis drei Mal pro Jahr das „Forum Jugendstrategie“ abgehalten, mit zwischen 70 und 90 Teilnehmer/innen und unterschiedlichen Schwerpunkten – zuletzt lautete das Thema im Dezember 2016 „Jugend und Integration“. „Das Forum Jugendstrategie soll interessierten Institutionen und Personen aus der Verwaltung, Forschung, Jugendarbeit und anderen Bereichen eine Möglichkeit zum informellen Austausch und zur Vernetzung geben“, erklärt Robert Lender und betont: „Insgesamt soll die Jugendstrategie die Situation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Österreich verbessern. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der wachsenden Gruppe sozio-ökonomisch benachteiligter junger Menschen. Sie sind von den scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten, aber auch von den wachsenden Anforderungen, die es in der heutigen Gesellschaft gibt, oft überfordert. Sie haben den Eindruck nicht mehr mithalten zu können, so sehr sie sich auch anstrengen und sehen für sich keine Zukunftsperspektive mehr.“ Gerade deshalb ziele die Jugendstrategie auch darauf ab, allen jungen Menschen die Möglichkeit zu geben, sich zu beteiligen und im Dialog mit der älteren Generation gemeinsam ihre Lebenswelten zu gestalten, sagt Robert Lender zusammenfassend.

Von Anfang an gesund essen

Das bundesweite Programm „Richtig essen von Anfang an“ informiert seit 2008 Schwangere, Stillende und Eltern von Säuglingen und Kleinkindern über ausgewogene Ernährung.

Mit der richtigen Ernährung sollte selbstverständlich möglichst früh begonnen werden“, sagt *Birgit Dieminger-Schnürch* von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), die Strategische Programmleiterin von „Richtig essen von Anfang an“ (REVAN) und ergänzt: „Tatsächlich wirkt sich bereits die Ernährungsweise während der Schwangerschaft auch auf das Baby aus.“ Dieses isst von allem, was eine werdende Mutter zu sich nimmt, gewissermaßen eine kleine Portion mit, und so können auch schon erste Geschmacksvorlieben entstehen.

Im Rahmen des Programms REVAN wurde deshalb in den vergangenen Jahren ein Schwerpunkt auf gesündere Ernährung von Schwangeren, Stillenden, Säuglingen und Kleinkindern gelegt. Vom REVAN-Team, das aktuell sechs Mitarbeiterinnen umfasst, wurden seit 2011 unter anderem über 1.100 Multiplikator/innen geschult, wie etwa Diätolog/innen, Ernährungswissenschaftler/innen, Hebammen oder auch Ärzt/innen. Sie halten dann ihrerseits in allen Bundesländern kostenlose Workshops für Schwangere, Stillende und deren Angehörige ab, und zwar zu den Themen Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost sowie Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder. Über 30.000 Teilnehmer/innen kamen bislang zu diesen Workshops, die unter anderem von den Gebietskrankenkassen durchgeführt wurden und die fortgeführt werden sollen. REVAN ist ein Programm der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen und des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger.

Gesunde Ernährung für Vier- bis Zehn-Jährige

Bis 2020 soll nun auch die Ernährung für Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren besondere Aufmerksamkeit erhalten. „Wir wollen unter anderem dazu beitragen, dass die Gemeinschaftsverpflegung in Kindergärten und Schulen weiter verbessert und deren Qualität gesichert wird“, sagt *Birgit Dieminger-Schnürch*. Außerdem sollen Eltern bei der Lebensmittelauswahl innerhalb einer Produktgruppe unterstützt werden. Vergleichbare Produktinformationen, zum Beispiel zum Salz- und Zuckergehalt, sollen künftig die „gesündere



Wahl“ erleichtern. Ein langfristiges Ziel ist, den Anteil gesundgewichtiger Kinder zu vergrößern. Derzeit sind in Österreich 15 Prozent der Mädchen und 11,5 Prozent der Buben im Alter zwischen vier und sechs Jahren übergewichtig oder adipös. Im Alter zwischen sechs und neun Jahren beträgt dieser Anteil bereits 21 Prozent bei den Mädchen und 20 Prozent bei den Buben. Mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) wurden 2015 und 2016 von den Mitarbeiter/innen des REVAN Teams ein Maßnahmenplan und in Folge auch ein Detailmaßnahmenplan zur Ernährung für Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren erstellt. „Auf 146 Seiten sind darin unter anderem auch Best-Practice-Beispiele für die drei Handlungsfelder ‚Verbesserung des Ernährungswissens und der Ernährungsgewohnheiten‘, ‚Verpflegungseinrichtungen und Gastronomie‘ sowie ‚Kinderlebensmittel und Werbung‘“ enthalten“, erklärt *Rita Kichler*, die als Gesundheitsreferentin

beim FGÖ für das Thema Ernährung zuständig ist. Der Katalog sowie verschiedenste Broschüren und Erklärvideos zu Themen wie „Ernährung in der Schwangerschaft“ oder „Babys erstes Löffelchen“ stehen auf www.richtigessenvonanfangen.at kostenlos zur Verfügung. Etliche der Druckwerke sind auch in englischer, türkischer oder bosnisch-kroatisch-serbischer Sprache erhältlich.



Mit Unterstützung durch den Fonds Gesundes Österreich wurde ein Katalog von Maßnahmen für ausgewogene Ernährung für Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren erarbeitet.

Tipps für Gruppentreffen

Die regelmäßigen Treffen in der Gruppe sind das zentrale Element der Selbsthilfe. Gesundes Österreich beschreibt die wichtigsten Grundsätze, was dabei beachtet werden sollte.

Bei der gemeinschaftlichen Selbsthilfe schließen sich Menschen, die von einem gleichen Problem betroffen sind, außerhalb ihrer alltäglichen Beziehungen zusammen, um sich gegenseitig zu helfen“, heißt es auf der Website von NAKOS, der deutschen Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Die regelmäßigen Treffen, bei denen die Gruppenmitglieder ihre Erfahrungen austauschen und ihr Wissen weitergeben, sind das wesentliche Element der Aktivitäten. Dabei sollten einige Grundsätze beachtet werden, damit die Treffen produktiv verlaufen und möglichst alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer davon profitieren.

Jeder ist Experte in eigener Sache

Zugang zu einer Selbsthilfegruppe haben direkt Betroffene oder Angehörige. Die Treffen sollten regelmäßig stattfinden, und wer verhindert ist, sollte sich bei einem anderen Gruppenmitglied abmelden. Zu den wichtigsten Regeln für die Gespräche in der gemeinsamen Runde zählt, dass jeder Teilnehmende als Experte in eigener Sache akzeptiert und respektiert wird, jedoch nicht als Experte für die anderen auftritt. Das beinhaltet auch, von sich selbst zu sprechen und nicht über andere oder auch Abwesende. Die Teilnehmenden benutzen daher die „ich“-Form und vermeiden die „man“-Form. Andere nicht zu unterbrechen und aktiv zuzuhören gehört allgemein zur Kommunikationskultur. Besondere Bedeutung hat für eine Selbsthilfegruppe, sich darauf zu verständigen, dass nicht nach außen getragen wird, was bei den Treffen besprochen wird.



Aufgaben der Gruppenleiter/innen

Alle Teilnehmenden einer Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt, doch meist werden gemeinsam Verantwortlichkeiten für die Organisation und Koordination der Gruppentreffen und anderer Aktivitäten abgesprochen. In aller Regel gibt es also eine Leiterin oder einen Leiter der Gruppe, und sie oder er hat die Aufgabe, auf einen klaren und sicheren Rahmen für alle Teilnehmenden zu achten. Äußerlich, indem die Räumlichkeiten und die Zeitstruktur geklärt sind. Innerlich, indem jeder soviel Zeit und Raum bekommt, dass er sich verstanden und wertgeschätzt fühlt. Die Gruppenleiter/innen sollten auch bestrebt sein, die eigene Rolle als Moderator/innen möglichst von jener als Betroffene zu trennen. Als Gesprächsleiterin oder Gesprächsleiter geht es vor allem darum, die richtigen Fragen zu stellen und Themen zu präzisieren, sodass konkrete Lösungen sowie Orientierungshilfen entstehen können.

Blitzlichtrunden zu Beginn

Für den Beginn von Gruppentreffen bewähren sich oft so genannte „Blitzlichterunden“, während derer die Teilnehmenden kurz schildern, wie es ihnen seit der letzten Zusammenkunft ergangen ist, wie sie sich gerade fühlen, und ob sie über

ein bestimmtes Thema sprechen möchten. Danach können die Mitglieder der Gruppe gemeinsam entscheiden, womit sie sich heute ausführlicher befassen wollen. Am Ende des Treffens kann neuerlich solch eine Runde stattfinden, und für diese gelten die gleichen Regeln wie zu Beginn: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Selbsthilfegruppe fassen sich kurz, niemand wird unterbrochen und die Wortmeldungen werden nicht kommentiert.

MEHR INFORMATIONEN IM INTERNET

Die vom Fonds Gesundes Österreich herausgegebene Broschüre „Aus Erfahrungen lernen“ enthält auf 66 Seiten nicht nur viele praktische Ratschläge für die Arbeit in Selbsthilfegruppen sondern auch „Allgemeines zum Thema Selbsthilfe“ und „Wissenswertes zum Thema Verein“. Sie ist im Internet unter www.fgoe.org/aktivitaeten/selbsthilfe verfügbar. Zahlreiche Informationen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe finden sich auch auf der Website der deutschen „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Gründung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ unter www.nakos.de im Bereich „Informationen“ unter „Basiswissen“.



ALLE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

ÖSTERREICH

ARGE Selbsthilfe Österreich
Simmeringer Hauptstr. 24, 1110
Wien, Tel.: 01/740 40-2855
arge@selbsthilfe-oesterreich.at
www.selbsthilfe-oesterreich.at

BURGENLAND

Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen
c/o Technologiezentrum
Eisenstadt Haus TechLab
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt
Tel.: 0664/783 64 70 (Arnold Fass,
Obmann des Landesverbandes)
office@selbsthilfe-landesverband-burgenland.at
www.selbsthilfe-landesverband-burgenland.at

KÄRNTEN

Selbsthilfe Kärnten – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen
Kempfstraße 23/3, PF 108
9021 Klagenfurt
Tel.: 0463/50 48 71
Fax: 0463/50 48 71-24
office@selbsthilfe-kaernten.at
www.selbsthilfe-kaernten.at

NIEDERÖSTERREICH

Selbsthilfe Niederösterreich – Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen
Tor zum Landhaus
Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock

3109 St. Pölten, Postfach 26
Tel.: 02742/226 44
Fax: 02742/226 86
info@selbsthilfenoe.at
www.selbsthilfenoe.at

ÖBERÖSTERREICH

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

Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle der Stadt Wels
Quergasse 1
4600 Wels
Tel.: 07242/295 85
oder 07242/235-17 49
Fax: 07242/235-17 50
selbsthilfe.spb@wels.gv.at
www.wels.gv.at im Bereich
„Politik, Service, Verwaltung“
unter > „Magistrat“ > „Soziales
und Jugend“ > „Sozialpsychische
Beratungsdienste“

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

Selbsthilfe Steiermark
Bahnhofgürtel 77/4
8020 Graz
Tel.: 050/7900 5900
oder
0664/8000 6 4015
office@selbsthilfe-stmk.at
www.selbsthilfe-stmk.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 Hible-Strasse 5,
9900 Lienz
Tel./Fax: 04852/606-290
Mobil: 0664/38 56 606
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at
www.selbsthilfe-osttirol.at

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
www.lebensraum-bregenz.at

WIEN

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien
c/o Wiener Gesundheitsförderung – 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

Kraft und Hoffnung teilen

Alkoholismus wird in der Familie oft wie ein Geheimnis gehütet. Wie Kinder und Jugendliche darunter leiden, und wie sie sich gegenseitig helfen, berichtet Magdalena), Sponsorin der Alateen-Gruppe Wels im Interview. Text: Gabriele Vasak*

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die besonderen Probleme und Herausforderungen für Kinder von alkoholkranken Menschen?

Magdalena: In einer Alkoholikerfamilie dreht sich alles um die trinkende Person. Als Kind ist man dem ausgeliefert und will alles richtig machen, um nur ja keinen Grund zu liefern, dass Mama oder Papa wieder zur Flasche greift. Diese Versuche sind aber vergebens, und stattdessen hört man immer wieder Anschuldigungen, Vorwürfe und leere Versprechungen. Kinder glauben das alles! Umso mehr ist ihr Leben dann von Enttäuschungen geprägt, sie fühlen sich schuldig und verlieren das Vertrauen in andere.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist Alateen und wie kann die Selbsthilfegruppe diesen Kindern helfen?

Alateen ist eine Selbsthilfegruppe von Kindern und Jugendlichen aus alkoholkranken Familien. Ziel ist, das Selbstvertrauen zu stärken, durch Zuhören zu lernen, den Menschen und die Krankheit zu unterscheiden und sich abzugrenzen. Wir unterstützen uns also gegenseitig darin, Erfahrungen auszutauschen, Kraft und Hoffnung zu teilen. In jedem Meeting sitzt auch ein Alateen-Sponsor – eine volljährige Person, die selbst aus einer alkoholkranken Familie stammt, das AlAnon Programm kennt und lebt, durch die Meetings begleitet und immer ein offenes Ohr hat. Sponsor/innen sind die stützende Kraft bei allen Alateen betreffenden Angelegenheiten. Die Meetings selbst gestalten aber die Alateens.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie laufen die Meetings ab?

Zuerst wird die Alateen-Präambel verlesen, danach die zwölf Schritte nach den Grundsätzen der Anonymen Alkoholiker/innen. Später



beschäftigen wir uns mit einem Thema, einem Text aus der Literatur oder einem persönlichen Anliegen. Manchmal wird auch gebastelt, gemalt oder ein Alateen-Rätsel gelöst. Im Laufe des Meetings erfolgt dann der Erfahrungsaustausch zum jeweiligen Thema. Jeder kann, muss sich aber nicht äußern. Gegen Ende findet eine Befindlichkeitsrunde statt, und zum Abschluss wird der Gelassenheitspruch aufgesagt. Übrigens: Es gibt dabei immer etwas zu naschen und zu knabbern (lacht).

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie finden die Kinder und Jugendlichen zu Alateen?

Einige kommen durch Vermittlung von Fachleuten wie Suchtexpert/innen oder Therapeut/innen, die oft den ersten Kontakt herstellen. Andere finden über das Internet zu uns, und nicht zuletzt kommen einige auch über Vermittlung durch die eigenen Eltern.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie und warum profitieren die Kinder und Jugendlichen von Alateen?

Sie sind unter Gleichbetroffenen und Gleichgesinnten. In Alateen wird von der „Familienerkrankung Alkoholismus“ gesprochen. Man erfährt endlich, dass man nicht schuldig ist am

Trinken eines anderen, und dass man auch keinen Einfluss darauf hat, und das tut so gut. Mithilfe des Zwölf-Schritte-Programms, das als Leitfaden dient, lernt man, wieder auf sich selbst zu schauen, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu spüren, sein eigenes Leben zu leben. Es geht auch um das „Nein sagen“, das „Aufhören zu hassen“ und das „in Liebe Loslassen“. Ich persönlich habe für meinen Vater den Satz „Papa, ich liebe dich, aber ich hasse deine Krankheit“ gefunden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was würden Sie sich für die Zukunft wünschen?

Mein Wunsch richtet sich an Erwachsene, vor allem Eltern, die erkennen sollen, dass es hilfreich ist, mit den Kindern über Alkoholismus zu reden, anstatt ihn zu verheimlichen oder so zu tun, als würden wir nichts davon bemerken, was – nebenbei gesagt – einfach nicht stimmt. Außerdem wünsche ich mir, dass Alkoholismus in der Gesellschaft nicht mehr als „Schande“ gilt, sondern als Krankheit anerkannt wird. Wenn immer mehr Erwachsene die bösen Mechanismen dieser Krankheit erkennen, können sie Kinder zu Alateen begleiten und hinführen. So hätten Kinder die Chance, sich so früh wie möglich abzugrenzen und die Verantwortung und Schuld nicht bei sich selbst zu suchen. Kinder brauchen die Unterstützung von Erwachsenen.

INFO & KONTAKT

Alateen Wels

Johann Strauß Straße 20

4600 Wels

Tel. 0676/93 88 856

info@al-anon.at

www.al-anon.at



Michaela Schertler: „Die Teilnehmenden profitieren vor allem von dem Gefühl, endlich verstanden zu werden.“

Zusammen reden, lachen, weinen

Essstörungen betreffen in hohem Ausmaß Jugendliche. Eine junge Selbsthilfegruppe macht ihnen Mut, sich damit auseinanderzusetzen und wieder Lebensfreude zu finden. Text: Gabriele Vasak

Essstörungen sind dramatisch im Steigen begriffen, betroffen sind vor allem sehr junge Menschen, und 90 bis 97 Prozent von ihnen sind Mädchen oder junge Frauen. Kein Wunder also, dass auch der Bedarf nach Selbsthilfe in diesem Bereich sehr hoch ist, und dass nicht jede oder jeder gleich ein für sie oder ihn passendes Angebot findet. Diese Erfahrung machte auch die Lebens- und Sozialberaterin **Michaela Schertler**, die selbst an einer Essstörung erkrankt war und im Jahr 2011 aus eigener Betroffenheit die Selbsthilfegruppe „Mit meiner Essstörung auf du und du“ gründete. Heute leitet sie mit Engagement die Gruppe, deren Teilnehmer/innen im Schnitt 23 Jahre alt sind.

„Unsere größte Gemeinsamkeit ist ein zu wenig ausgeprägter Selbstwert. Viele betroffene Jugendliche leiden zudem unter Unzufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Körper, falscher Selbstwahrnehmung, Beziehungsschwierigkeiten mit den Eltern oder anderen sowie Stress und hohem Leistungsdruck gepaart mit Perfektionismus“, sagt sie. „Oft erschwert auch

eine hohe Sensibilität die Sache, und der Umgang mit den eigenen Gefühlen bereitet den meisten erhebliche Probleme.“ Daraus resultiert ein Gefühl, nicht verstanden und nicht wirklich wahrgenommen zu werden, und genau hier setzt das Hilfsangebot der Selbsthilfegruppe an, das den Fokus auf das legt, was bei Essstörungen hinter den sichtbaren Symptomen steht.

Endlich verstanden werden

Es richtet sich grundsätzlich an Jugendliche und Erwachsene mit Essstörungen jeglicher Form. In der Gruppe können sie Erfahrungen austauschen, finden fachliche und menschliche Unterstützung und können sich an gemeinsamen Unternehmungen und Exkursionen beteiligen. „Die Teilnehmenden profitieren vor allem von dem Gefühl, endlich verstanden zu werden. Wenn jemand in der Gruppe – oft ohne große Worte – von sich, seinem Leben und seiner Essstörung erzählt und alle nicken, so ist dies eine Art von Verständnis, das sonst nirgendwo zu finden ist“, ist Michaela Schertler überzeugt.

Sie betont auch, dass solche Gespräche in der Familie oft nicht so gut laufen, denn Angehörige fühlen sich selbst nicht selten hilf- und machtlos: „Zu wenig Zuwendung ist klarerweise nicht hilfreich. Andererseits kann aber auch durch Überfürsorge ein hoher Druck bei den Betroffenen entstehen. Denn sehr oft wird der Essstörung in der Familie auch ein zu hoher Stellenwert eingeräumt und sie bekommt dadurch eine

Macht, die beiden Seiten nicht gut tut und das System erst recht aufrecht erhält“, weiß die Leiterin der Selbsthilfegruppe.

Mut machen

Nicht zuletzt deshalb will sie Betroffenen auch Mut machen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Selbsthilfegruppe bekommen alle wichtigen Informationen über Therapieformen und Einrichtungen, die auf Essstörungen spezialisiert sind, und wir arbeiten auch eng mit der Psychosomatischen Klinik in Eggenburg in Niederösterreich zusammen und können von sehr guten Heilerfolgen berichten“, sagt Michaela Schertler.

Doch es seien in erster Linie die regelmäßigen Treffen und der geschützte Rahmen, die von den Betroffenen hoch geschätzt würden. Die Selbsthilfegruppe biete die oft gesuchte Sicherheit, fördere die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und lasse neue Lebensfreude aufkommen.

„Wir reden, erzählen, hören zu, diskutieren, akzeptieren, fördern, fordern, lachen, weinen, schweigen und vor allem eins: wir verstehen“, sagt die Leiterin, die auch davon berichtet, dass in der Gruppe oft Freundschaften geknüpft werden, was dann in Krisen sehr hilfreich sein kann. Und sie hebt noch etwas hervor: „Was am meisten geschätzt wird ist, dass jede und jeder mit Respekt und Interesse behandelt und so angenommen wird, wie sie oder er ist.“

INFO & KONTAKT

Selbsthilfegruppe „Mit meiner Essstörung auf du und du“

Kontaktperson: Michaela Schertler
Tel. 0699/199 411 14
michaela.schertler@gmx.at
www.beratung-schertler.com



Im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich wurde unter anderem auch das „FamilienWohnZimmer“ in Kapfenberg eingerichtet.

Ein Raum für junge Familien in Kapfenberg

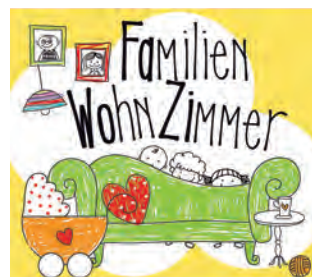
STYRIA VITALIS

Die Schwangerschaft sowie die ersten drei Lebensjahre eines Kindes bringen für die Eltern zahlreiche Veränderungen und Herausforderungen mit sich. Kontakt zu anderen Schwangeren und Familien mit Kleinkindern kann speziell in dieser Zeit oft auch gegenseitige Entlastung und Hilfe bedeuten. Das Projekt „Familienunterstützende Nachbarschaft“

(FuN) in Kapfenberg setzt deshalb darauf, die Vernetzung junger Familien zu fördern. Es ist ein Teil der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich und wird von der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis in Kooperation mit dem Integrierten Sozial- und Gesundheitssprengel (ISGS) Kapfenberg umgesetzt. Im März wurde in einem Gebäude des ISGS auch das „FamilienWohnZimmer“ eröffnet, das im

Rahmen von FuN gemeinsam mit engagierten Eltern geplant wurde. Für Eltern, Omas und Opas sowie

Tanten und Onkel steht dadurch ein Raum zur Verfügung, in dem sie sich in gemüthlicher Atmosphäre treffen und austauschen können und Babys und Kleinkinder finden altersgerechte Möglichkeiten zum Spielen und Kraxeln vor. Elternbildung durch regelmäßige Vorträge, Beratungen und Workshops wird im FamilienWohnZimmer ebenfalls angeboten und Papas sind einmal pro Monat zu einem „Väterfrühstück“ eingeladen.



Fresh – vital & aktiv am Poly

AKS GESUNDHEIT VORARLBERG

„Die gesundheitsförderlichen Maßnahmen wurden von Jugendlichen für Jugendliche konzipiert und auch umgesetzt“, beschreibt *Mathias Bechter* von der aks gesundheit GmbH in Vorarlberg den Peer-Ansatz des von ihm geleiteten Projektes „Fresh – vital und aktiv im Poly“. Es wird vom Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg und dem Fonds Gesundes Österreich unterstützt und hat Gesundheitsförderung an die Vorarlberger Polytechnischen Schulen gebracht. 2015 wurde damit begonnen, dass sich Jugendliche in Dornbirn mit der Frage beschäftigen haben, welche Bedeutung Bewegung und Ernährung für sie persönlich haben. Davon ausgehend haben sie gemeinsam mit Expert/innen überlegt, wie ein Gesundheitsangebot aussehen müsste, das Gleichaltrige begeistern kann. So wurden „Aktionstage“

geplant, die dann 2016 acht Mal im Haus Austria in Bregenz stattfanden und von Schülergruppen aus ebenso vielen Polytechnischen Lehrgängen besucht wurden. Stationen zum Thema Ernährung standen dabei etwa ebenso auf dem Programm, wie die Möglichkeit unter Anleitung anderer Jugendlicher Tanz, Parcours und Streetworkout zu erproben oder gemein-

sam Lebensmittel für eine gesunde Jause einzukaufen. Das Projekt wird 2017 fortgesetzt, wobei es heuer für Schulen die Möglichkeit gibt, Gesundheitsangebote zu sich ins Haus zu holen. Neben Polytechnischen Schulen haben sich auch mehrere Berufsschulen im Ländle dafür interessiert und das Programm auch schon genutzt.



Foto: Fotolia.com - Iuismolliero

50 Tage Bewegung

INITIATIVE

Sich ausreichend zu bewegen, ist einfach und macht Spaß. Und schon ab 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche können Erwachsene etwas Gutes für ihre Gesundheit tun. Genau darauf soll auch die erfolgreiche Initiative „50 Tage Bewegung“ aufmerksam machen, die heuer wieder von 7. September bis zum Nationalfeiertag am 26. Oktober stattfinden wird. Sie wird vom Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit „Fit Sport Austria“ durchgeführt, der gemeinnützigen GmbH der Breitensportverbände ASKÖ, ASVÖ und Sportunion sowie des Verbandes alpiner Vereine Österreichs. Vereine und Gemeinden können ab 12. Juni 2017 auf www.gemeinsambewegen.at kostenlose Bewegungsangebote eintragen – von Schnupper-Training für verschiedene Sportarten über Tanzkurse oder gemeinsame Wanderungen bis hin zu Aktionstagen. Über

diese Website können auch kostenlose Werbemittel wie Freecards, Urkunden, Folder und Plakate bestellt werden. Die Veranstaltungen sollen – wie schon in den Vorjahren – wieder von möglichst vielen Österreicher-

rinnen und Österreichern besucht werden. Unter allen Anbietern wird ein kostenloser Fernsehbericht im Regional-TV verlost werden. Für die Teilnehmer/innen der Initiative gibt es einen Sammelpass mit Gewinnspiel.



Foto: Fit Sport Austria

Durch Dick und Dünn

NÖ TUT GUT!

Das Programm „Durch Dick und Dünn“ wendet sich an übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 16 Jahren in Niederösterreich sowie deren Eltern. Es wird von Fachleuten für Kinder- und Jugendmedizin, Ernährung, Bewegung und Psychologie betreut. Im Rahmen des zehn Monate dauernden Jahreskurses werden für Eltern und Kinder parallel Gruppentreffen abgehalten, meistens im Abstand von 14 Tagen. Zudem gibt es zum Beispiel auch gemeinsame Koch-



nachmittage und Kräuterwanderungen sowie für die Kinder und Jugendlichen ein zwei Wochen dauerndes Motivationscamp im Sommer. Das Programm vermittelt

Wissen über ausgewogene Ernährung und zeigt vor, wie Bewegung in den Alltag integriert werden kann. Vor allem sollen aber auch das Selbstvertrauen der Teilnehmer/in-

nen gestärkt und ihre soziale Kompetenz verbessert werden. Weitere Informationen sind unter www.noetutgut.at/vorsorge/durch-dick-und-duenn zu finden.

Foto: Initiative „Tut gut!“

Gesunde Gemeinden: Jugendliche im Fokus

AVOS SALZBURG

Im Rahmen der von AVOS Prävention und Gesundheitsförderung Salzburg koordinierten Initiative „Gesunde Gemeinde“ wird aktuell ein Schwerpunkt auf Maßnahmen für Jugendliche gelegt. Diese werden mit und für die Teenager entwickelt und in Kooperation mit der offenen Jugendarbeit umgesetzt. Dazu zählt etwa ein „Einkaufstraining“ für die Besucher/innen des Jugendzentrums in Grödig, bei dem gemeinsam gesunde, regionale Lebensmittel erstanden wurden. Bei Backkursen in Henndorf und im Salzburger Stadtteil Liefering konnten Jugendliche erlernen, wie die Rezepte für Vanillekipferl oder Schoko-Busserl gesünder gestaltet werden können, indem einige Zutaten verändert werden. Ein weiteres Beispiel sind die Gesunden Gemeinden Maria Alm und Saalfelden, wo im Sommer Kinder- & Jugendsportwochen mit Bewegungsangeboten der örtlichen Sportvereine durchgeführt werden sollen.



Foto: AVOS

Kinder, Jugendliche und Nachbarschaft stärken

GESUNDE BEZIRKE IN WIEN

Gesundheitsförderung geschieht dort, wo Menschen leben, lernen, arbeiten und ihre Freizeit verbringen. Das ist der Ausgangspunkt für das Programm „Gesunde Bezirke“ der Wiener Gesundheitsförderung, das 2010 begonnen wurde und seit Mitte Oktober 2016 in mittlerweile neun Wiener Bezirken verstärkt umgesetzt wird: Leopoldstadt, Margareten, Mariahilf, Favoriten, Rudolfsheim-Fünfhaus, Ottakring, Brigittenau, Floridsdorf und Donaustadt.

Die Schwerpunkte liegen dabei weiterhin auf dem Thema „gesunde Nachbarschaft“ und auf Maßnahmen für Kinder und Jugendliche. Kinder im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren können neue Wohlfühlorte in ihrem Grätzel entdecken oder bei „Kinder-Gesundheitsstraßen“ gemeinsam Gesundheitsthemen erarbeiten und dazu basteln, zeichnen, fotografieren oder filmen. Die Ergebnisse werden bei einer Veranstaltung öffentlich präsentiert. In ähnlicher Weise können sich auch Teenager bei den Projekten „Jugendgesundheitskonferenz 2.0“ und „City Challenge“ damit auseinandersetzen, was Gesundheit für sie bedeutet und was ihnen dabei wichtig ist. Mehr Informationen dazu enthalten die Websites www.gesundebezirke.at und www.wig.or.at



Foto: PID-Ismael Gökmen



Daniela Kern-Stoiber: „Wir wollen dazu beitragen, dass Jugendeinrichtungen in ganz Österreich insgesamt gesundheitskompetenter gestaltet werden.“

Die Gesundheitskompetenz von Jugendlichen erhöhen

Gesundheitskompetenz ist notwendig, um sich im Alltag gesundheitsförderlich verhalten zu können. Ein Projekt hat die Basis dafür erarbeitet, dass außerschulische Jugendeinrichtungen diese Fähigkeit fördern. **Text:** Dietmar Schobel

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen sammeln, bewerten und im Alltag auch anwenden zu können“, sagt Daniela Kern-Stoiber, die Geschäftsführerin von boJA, dem bundesweiten Netzwerk für Offene Jugendarbeit, dem 630 Einrichtungen angehören. Laut einer 2013 veröffentlichten Studie mit rund 600 Befragten ist die Gesundheitskompetenz allerdings bei rund 56 Prozent der 15-Jährigen in Österreich „problematisch“ oder „inadäquat“. Das heißt, dass sie zum Beispiel angeben, die Hinweise



Gemeinsam gesund zu kochen, wie hier im Jugendtreff „alte Trafik“ in Wien-Leopoldstadt, kann die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen erhöhen.

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Daniela Kern-Stoiber
boJA – bundesweites Netzwerk
Offene Jugendarbeit
daniela.kern@boja.at
0660/282 80 38
www.boja.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Rita Kichler
Tel. 01/895 04 00-13
rita.kichler@goeg.at

auf Lebensmittelverpackungen, Gesundheitsinformationen in der Zeitung oder Auskünfte ihrer Ärztin oder ihres Arztes nicht gut verstehen zu können.

Ein vom Fonds Gesundes Österreich, dem Bundesministerium für Familien

und Jugend sowie dem Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport gefördertes Projekt hat sich deshalb zwischen November 2014 und April 2017 damit befasst, wie Gesundheitskompetenz in der außerschulischen Jugendarbeit erhöht werden

kann. In den Bundesländern Salzburg, Steiermark und Tirol haben sich Vertreter/innen von Organisationen der Offenen Jugendarbeit, wie Jugendzentren, Jugendtreffs und mobile Jugendarbeit, sowie Mitarbeiter/innen von Jugendinformationsstellen auf mehreren Ebenen mit dem Thema auseinandergesetzt.

Zwei Leitfäden wurden entwickelt

Durch die Arbeit in mehreren Workshops sind so unter anderem zwei Leitfäden entstanden, die auf jeweils 16 Seiten und durch zahlreiche „Best Practice-Beispiele“ unterstützt kurz und bündig beschreiben, wie Organisationen in neun Dimensionen „gesundheitskompetenter“ werden können. Ein Leitfaden ist der „gesundheitskompetenten offenen Jugendarbeit“ gewidmet, der andere der „gesundheitskompetenten Jugendinfo“. Die beiden Dokumente gehen von dem von Jürgen Pelikan und Christina Dietscher konzipierten „Wiener Modell für organisationale Gesundheitskompetenz“ aus und haben dieses auf die Anforderungen in der Jugendarbeit übertragen. Die Leitfäden sind unter www.boja.at/gesundheit sowie www.jugendinfo.at/gesundheit abrufbar.

Im Einzelnen thematisieren sie zum Beispiel, wie das Thema Gesundheitskompetenz in der jeweiligen Organisation besser verankert werden kann, wie die Zielgruppe einbezogen oder die Mitarbeiter/innen für gesundheitskompetente Kommunikation geschult werden können (siehe auch Kasten: „Neun Dimensionen für gesundheitskompetentere Organisationen der Jugendarbeit“). Außerdem wurde ein Instrument entwickelt, mit dem die Einrichtungen im „Selbstcheck“ überprüfen können, wie gesundheitskompetent sie bereits sind.

Praxisprojekte in allen beteiligten Bundesländern

Nicht zuletzt wurde in jedem Bundesland ein Praxisprojekt verwirklicht. In der Steiermark wurde ein Spiel ent-

wickelt, das Jugendlichen mehr Gesundheitskompetenz vermitteln soll. In Salzburg wurde ein Methodenkoffer erarbeitet und in Tirol wurde ein Gesundheitstag veranstaltet, bei dem verschiedene kleine Gesundheitsprojekte präsentiert wurden, die von Teenagern in Jugendzentren und anderen Einrichtungen durchgeführt worden waren – wie etwa gemeinsam einen Garten zu bestellen oder zusammen gesund zu kochen.

Ende März wurde das Projekt „Gesundheitskompetenz in der außerschulischen Jugendarbeit“ bei einer Fachtagung im Ministerium für Gesundheit und Frauen in Wien mit Vorträgen und Statements von Forscher/innen, Entscheidungsträger/innen und Praktiker/innen abgeschlossen.

Fachtagung zum Abschluss

Auch Robert Lender, der Leiter des Kompetenzzentrums Jugend im Bundesministerium für Familien und Jugend (BMFJ), betonte bei der Konferenz, dass die Jugendorganisationen selbst „gesundheitskompetenter“ gestaltet werden sollten: „Das bedeutet

zum Beispiel, Gesundheitsinformationen in einfacher und jugendgerechter Sprache zu vermitteln, und dabei die Bedürfnisse der Heranwachsenden bestmöglich zu berücksichtigen.“

Daniela Kern-Stoiber hob zusammenfassend hervor, dass durch die praktischen Aktivitäten und die bei dem Projekt erarbeiteten beiden Leitfäden nun gute Grundlagen dafür vorhanden seien, Jugendorganisationen insgesamt gesundheitskompetenter zu gestalten. „Jetzt wollen wir dazu beitragen, dass das auch von möglichst vielen Jugendeinrichtungen in ganz Österreich mit entsprechender externer Begleitung umgesetzt wird“, betonte die bOJA-Leiterin. Dazu kann und soll auch die bei der Fachkonferenz von Andrea Niemann präsentierte Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) beitragen, deren Koordinationsstelle im Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) angesiedelt ist. Die ÖPGK (siehe auch Artikel auf Seite 11) soll praktische Aktivitäten für mehr Gesundheitskompetenz entwickeln und unterstützen – unter anderem auch im Bereich der außerschulischen Jugendarbeit.

NEUN DIMENSIONEN FÜR GESUNDHEITSKOMPETENTERE ORGANISATIONEN DER JUGENDARBEIT

- 1 Gesundheitskompetenz in der Organisation verankern.
- 2 Die Zielgruppen dabei einbeziehen, Angebote und Materialien zu entwickeln und zu bewerten – Jugendliche wissen, was sie brauchen.
- 3 Mitarbeiter/innen für gesundheitskompetente Kommunikation mit Besucher/innen und Nutzer/innen schulen.
- 4 Die Zugangsbarrieren zur Organisation senken.
- 5 Mit Zielgruppen gesundheitskompetent kommunizieren und diesen das Thema Gesundheit schmackhaft machen.
- 6 Alle Aspekte der Gesundheitskompetenz berücksichtigen, denn Gesundheit hat viele Gesichter.
- 7 Die Gesundheitskompetenz der Mitarbeiter/innen steigern.
- 8 Zur Gesundheitskompetenz in der Region beitragen.
- 9 Für Gesundheitskompetenznetzwerken und den Erfahrungsaustausch mit anderen Organisationen pflegen.

Quelle: Nach: „Leitfaden: Die gesundheitskompetente Offene Jugendarbeit“ sowie „Leitfaden: Die gesundheitskompetente Jugendinfo“, herausgegeben von bOJA – Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit und BÖJI – Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos, April 2016

**Cornelia Reibnegger:**

„Selbst ein gutes Vorbild zu sein, funktioniert viel besser als Ermahnungen auszusprechen.“

Ein fünfgängiges-Menü, das auf feinem Porzellan serviert und an einem schön gedeckten Tisch genossen wird, der mit Kerzenleuchtern und Blumen dekoriert ist: Das würde man in einem Jugendzentrum nicht erwarten, doch beim „Tischkultur Survival Training“ im Jugendtreff „Arena“ in Dornbirn hat das selbstverständlich dazugehört. In gepflegter Atmosphäre konnten sich die Teenager von Coach und Trainerin *Martina Eisendle* humorvolle Tipps für „Ein Essen mit dem Chef“ oder auch „Eine Einladung bei den Schwiegereltern“ holen.

„Der Bedarf dafür war bei einigen Jugendlichen beachtlich, und dieses Angebot wurde schließlich so gerne genutzt, dass es ein richtiges

INFO & KONTAKT**Offene Jugendarbeit Dornbirn**

Cornelia Reibnegger
Tel. 0676/836 50 835
cornelia.reibnegger@ojad.at
www.ojad.at

**Zuständige Gesundheitsreferentin
beim FGÖ:**

Rita Kichler
Tel. 01/895 04 00-13
rita.kichler@goeg.at

Kooperationen mit:

aks gesundheit GmbH Vorarlberg, Olympiazentrum Vorarlberg GmbH, Südwind, Essküche Götzis, Caritas, aha Jugendinformation und vielen weiteren Projektpartner/innen.

Tischkultur und Basketball

Die Offene Jugendarbeit Dornbirn hat Teenagern mit einem vielfältigen Angebot an Workshops und Aktivitäten das Thema Gesundheit nahegebracht.

Text: Dietmar Schobel



Das „Tischkultur Survival Training“ fand bei den Teenagern großen Anklang.

Gerangel um die Plätze gab“, berichtet die Sozialarbeiterin *Cornelia Reibnegger* von der Offenen Jugendarbeit Dornbirn (OJAD), die den Jugendtreff „Arena“ in Dornbirn-Schoren sowie das Jugendhaus „Vismut“ in der Nähe des Dornbirner Bahnhofs betreibt.

Selbstbestimmt zu mehr Gesundheit

Das Training für gute Tischmanieren war freilich nur ein Bestandteil der zahlreichen und vielfältigen Aktivitäten im Rahmen des vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderten und von Cornelia Reibnegger geleiteten

Projekts „rund um xund“, das den Jugendlichen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen sollte.

Die Initiative wurde deshalb damit begonnen, dass die Jugendlichen nach ihren Wünschen, Bedürfnissen und Ideen zum Thema Gesundheit gefragt wurden, und für die OJAD-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter wurde eine Teamklausur abgehalten. Bei dieser wurde diskutiert, was die Beschäftigten für sich selbst tun, aber auch, wie sie Gesundheitsinformationen am besten an Jugendliche weitergeben können. „Selbst ein gutes Vorbild zu sein, funktioniert viel besser als bloß Wissen zu vermitteln oder gar Ermahnungen auszusprechen“, weiß Cornelia Reibnegger. Bei den praktischen Projektaktivitäten hat gesund zu kochen und gemeinsam zu essen schließlich eine Hauptrolle gespielt. Die OJAD-Mitarbeiter/innen konnten an Kochkursen in der „Essküche Götzis“ teilnehmen, bei denen zusammen feine Speisen aus frischen Zutaten zubereitet und gegessen wurden. „Das hat auch viel dazu beigetragen, den Zusammenhalt im Team zu stärken“, betont die Projektleiterin.

LunchClub und gesunde Jause

Mehrere Gruppen von Jugendlichen wurden ebenfalls in der „Essküche Götzis“ geschult und im Jugendhaus „Vismut“ gibt es jetzt jeweils dienstags und mittwochs den „Lunch-Club“, bei dem ein Menü zum Selbstkostenpreis angeboten wird. Für jene Jugendlichen, die bei der OJAD-Initiative „Job Ahoi“ in der Boots- oder der Designwerkstatt arbeiten, klingt die Arbeitswoche nun beim gemeinsamen „Freitagskochen“ aus. Und beim Projekt „Albatros“, bei dem der Pflichtschulabschluss nachgeholt werden kann, wird unter anderem regelmäßig ein Korb mit Obst- und Gemüse als Jause zur Verfügung gestellt.

Weiters wurden etwa die Snackautomaten im Jugendhaus „Vismut“ und im Jugendtreff „Arena“ von gängiger Industrieware auf biologische und fair gehandelte Artikel umgestellt. Dabei konnten die Jugendlichen selbst verkosten und mitentscheiden, wie das Sortiment verändert werden soll. „Das neue Angebot wird allerdings von vielen unserer Besucher trotzdem nicht sehr gut angenommen. Sie hätten lieber Snacks jener Marken, die sie bereits gut kennen“, berichtet Caroline Reibnegger über die Lernerfahrungen aus dem Projekt.



Gemeinsames Kochen und der Anbau von Kräutern und Gemüse gehörten ebenfalls zu dem Projekt für Jugendliche in Dornbirn, bei dem auch **drei selbst gestaltete Kochbücher** entstanden sind.

Viel Interesse für die Bewegungsangebote

Verschiedene Workshops zu psychosozialen Themen, wie etwa Gewaltprävention, Finanzwissen oder Risikokompetenz, und die unterschiedlichen Bewegungsangebote bei dem Gesundheitsprojekt fanden hingegen umso mehr Interesse. Das Spektrum reichte hier von einem Selbstverteidigungstraining für Mädchen über Fußballspielen, Schneeschaukeln im Winter, Fahrradfahren und Kegeln bis zu Segeln, Kanufahren oder Feuerartistik. Das wöchentliche Basketballtraining findet auch nach dem Ende des von Oktober 2014 bis Oktober 2016 dauernden Projektes „rund um xund“ weiterhin statt. Bei diesem sind insgesamt über 7.000 Kontakte mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen erfolgt, die von der Offenen Jugendarbeit Dornbirn betreut werden, deren Team rund 35 Mitarbeiter/innen umfasst. Rund zwei Drittel der Klientinnen und Klienten haben einen Migrationshintergrund und stammen somit aus einer Familie,



in der nicht ausschließlich Deutsch gesprochen wird. Bei dem Projekt sind auch drei Kochbücher entstanden, mit den von den Jugendlichen in den Kochworkshops ausprobierten Rezepten sowie Ernährungstipps. Nicht zuletzt sind natürlich auch die wichtigsten Ratschläge aus dem „Tischkultur Survival Training“ darin enthalten.



Rita Kichler: „Das erfolgreiche Projekt ‚health4you‘ in der Lehrstiftung in Eggenburg in Niederösterreich wurde auf ähnliche Einrichtungen transferiert.“

Die Arbeitsverhältnisse haben wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit“, betonte Sozialminister Alois Stöger bei der Abschlussveranstaltung für die Transferinitiative „health4you“ im vergangenen Dezember in Wien. Diese hat zwei Jahre lang Gesundheitsförderung in acht Einrichtungen für Überbetriebliche Lehrausbildung (ÜBA) gebracht. Insgesamt wurden rund 1.500 Jugendliche in vier Bundesländern erreicht und haben davon nicht nur gesundheitlich profitiert, sondern konnten auch ihre sozialen Kompetenzen verbessern.

Überbetriebliche Lehrausbildung wird in Österreich seit Ende der 1990er-Jahre angeboten und wendet sich an alle beim Arbeitsmarktservice (AMS) vorgemerkten Lehrstellensuchenden, die ihre Schulpflicht absolviert haben und trotz Suche keinen betrieblichen Lehrplatz finden. Die Jugendlichen sollen entweder im Rahmen der ÜBA-Einrichtung selbst zur Facharbeiterin oder zum Facharbeiter ausgebildet werden, oder es soll ihnen über diese eine be-

Gesunde Lehrjahre

Ein erfolgreiches Projekt wurde auf acht Einrichtungen für Überbetriebliche Lehrausbildung in vier Bundesländern transferiert. **Text:** Dietmar Schobel



Im Dezember fand in Wien die Abschlussveranstaltung für das Transferprojekt „health4you“ des Fonds Gesundes Österreich statt.

triebliche Lehrstelle vermittelt werden. Das erste Modell wird auch „ÜBA 1“ genannt, das zweite „ÜBA 2“. Im Rahmen der ÜBA wird auch die so genannte Integrative Berufsausbildung (IBA) angeboten, die Jugendlichen eine Teilqualifizierung oder eine verlängerte Lehrzeit ermöglicht. 2015/2016 waren rund 12.000 Jugendliche in Österreich in Überbetrieblicher Lehrausbildung.

Ein Beitrag zur Chancengerechtigkeit

Sie stammen überwiegend aus bildungsfernen und einkommensärmeren Familien sowie aus solchen mit Migrationshintergrund. Eine Befragung unter rund 800 Jugendlichen, die an der Transferinitiative „health4you“ teilgenommen haben, belegt zudem, dass

ihr Gesundheitszustand vergleichsweise schlecht ist. Der Anteil derjenigen, die ihre Gesundheit als „sehr gut“ beurteilen, war nur halb so hoch, wie er das im Durchschnitt unter Gleichaltrigen ist. „Die Initiative ist auch als wichtiger Beitrag zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit zu betrachten“, betonte deshalb Pamela Rendi-Wagner, seit März Bundesministerin für Gesundheit und Frauen, bei der Abschlusstagung zu health4you und wies darauf hin, dass bei einem Vorhaben wie diesem, die Kooperation zahlreicher Partner notwendig sei. health4you wurde vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), dem Arbeitsmarktservice, dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungs-

INFO & KONTAKT

Zuständig für das gesamte Projekt „health4you“ ist beim Fonds Gesundes Österreich:

Rita Kichler
Tel. 01/895 04 00-13
rita.kichler@goeg.at

träger, der Wiener Gesundheitsförderung und dem Land Steiermark sowie der Wiener, Salzburger und steiermärkischen Gebietskrankenkasse gefördert. Weitere Kooperationspartner waren das Sozialministerium und das Ministerium für Gesundheit und Frauen, das Sozialministeriumsservice, die Arbeiterkammer und die Wirtschaftskammer.

Partizipation von Beginn an

Der Ausgangspunkt für die Transferinitiative war das von Jänner 2010 bis Dezember 2012 in der Lehrlingsstiftung in Eggenburg in Niederösterreich erfolgreich durchgeführte Projekt „health4you“. „Die Methoden und Erkenntnisse aus diesem, ebenfalls vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekt, sollten so weit als möglich auf ähnliche Einrichtungen übertragen werden“, erklärt *Rita Kichler*, die als Gesundheitsreferentin und Projektleiterin beim FGÖ für die Transferinitiative zuständig war. Das hat grundsätzlich gut funktioniert, auch wenn die unterschiedlichen Strukturen der acht beteiligten Einrichtungen es natürlich notwendig machten, die Projektmaßnahmen an den jeweiligen Bedarf vor Ort anzupassen. Bei Vernetzungstreffen, die zwei Mal pro Jahr stattfanden, konnten sich die verantwortlichen Projektleiter/innen aus den einzelnen Einrichtungen zu ihren Erfahrungen mit dem Projekt austauschen und zudem wurden sie von den Expert/innen für Betriebliche Gesundheitsförderung *Helga Pesserer* und *Christian Scharinger* bei der Umsetzung begleitet. Die konkreten Ergebnisse der Transferinitiative sind ebenso vielfältig, wie es die acht beteiligten Einrichtungen sind. **Auf den folgenden Seiten 46 bis 52 werden sie näher beschrieben.** Außerdem ist ein Handbuch für die Praxis erarbeitet worden, das Tipps und Empfehlungen enthält, was bei Gesundheitsförderung für Jugendliche in arbeitsmarktbezogenen Settings beachtet werden sollte. Es ist unter www.fgoe.org online verfügbar, und zwar unter „Publikationen“ im Bereich „Downloads“ in der „Reihe Wissen“.

KERNTTEAM UND LENKUNGSAUSSCHUSS

Der Transfer von „health4you“ wurde durch die Kooperation vieler Beteiligten möglich. Dem Kernteam gehörten Rita Kichler vom FGÖ, die Berater Helga Pesserer und Christian Scharinger sowie *Jana Grund* und *Reinhard Zuba* von der Lehrlingsstiftung Eggenburg an. Am Lenkungsausschuss beteiligten sich Vertreter/innen folgender Institutionen:

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen	Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger	AMS Steiermark
Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz	Wiener Gebietskrankenkasse	AMS Salzburg
Sozialministeriumsservice	Wiener Gesundheitsförderung	Steiermärkische Gebietskrankenkasse
AK Wien	AMS Wien	Salzburger Gebietskrankenkasse
AMS Österreich		Wirtschaftskammer Österreich

WIE GESUND SIND DIE LEHRLINGE?

„Der Gesundheitszustand von Jugendlichen in Überbetrieblicher Lehrausbildung ist deutlich schlechter als jener ihrer Alterskollegen und Alterskollegen“, beschreibt die Gesundheitssoziologie und Organisationsberater *Christian Scharinger* eines der wesentlichen Ergebnisse einer Befragung von rund 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Transferinitiative „health4you“ zur Gesundheitsförderung in der Überbetrieblichen Lehrausbildung (ÜBA). **Nur 17 Prozent haben angegeben**, dass ihre Gesundheit „sehr gut“ sei. Dieser Anteil ist nicht einmal halb so hoch, wie er das bei Gleichaltrigen im Durchschnitt ist. Außerdem hat die Erhebung gezeigt, dass vor allem die weiblichen ÜBA-Lehrlinge im Vergleich zu ihren Altersgenossinnen deutlich häufiger rauchen und Alkohol konsumieren. Als „**Selbstwirksamkeitserwartung**“ wird beschrieben, inwieweit eine

Person davon ausgeht, gewünschte Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich selbst ausführen zu können. Diese Persönlichkeitsdimension ist bei ÜBA-Lehrlingen ähnlich ausgeprägt wie bei Gleichaltrigen, allerdings mit einer Ausnahme: „ÜBA-Lehrlinge erwarten wesentlich seltener, sich trotz Widerständen durchsetzen zu können“, weiß *Christian Scharinger*. Bei der Transferinitiative wurde deshalb besonderer Wert auf Maßnahmen gelegt, welche die Widerstandsfähigkeit stärken, aber auch auf solche, welche die gegenseitige Unterstützung zwischen den Jugendlichen verbessern sollen. Denn auch in diesem Bereich hat sich aus der Erhebung Nachholbedarf ergeben. Bei der Frage, **was einen Arbeitgeber attraktiv macht**, rangieren unter den ÜBA-Lehrlingen „ein gutes Betriebsklima“ und „ein sicherer Arbeitsplatz“ ganz oben und an dritter



Christian Scharinger: „Der Gesundheitszustand von Jugendlichen in Überbetrieblicher Lehrausbildung ist deutlich schlechter als jener von Gleichaltrigen.“

Stelle folgt bereits das Thema „Gesundheitsförderung“. Mit der Überbetrieblichen Lehrausbildung selbst sind sie zu 68 Prozent „sehr“ oder „ziemlich zufrieden“. Nur fünf Prozent sind „wenig“ oder „nicht zufrieden“. Die beruflichen Zukunftsperspektiven werden dennoch nicht sehr positiv gesehen. Nur ein Viertel der ÜBA-Lehrlinge ist „sehr optimistisch“, rund 28 Prozent sind „eher“ oder sogar „sehr skeptisch“.

**Michaela Pollauf:**

„Die Jugendlichen und die Trainer/innen an den Ausbildungsstandorten wurden nach ihren Ideen zur Gesundheitsförderung gefragt.“

**Claudia Posch:**

„Ich finde es bemerkenswert, dass alle Beteiligten den Mut hatten, in Form von Gesundheitsförderung etwas Neues zu erproben.“

Der Mut zu Neuem lohnt sich

In der Steiermark wurden an 21 Standorten rund 500 Jugendliche durch das Transferprojekt „health4you“ erreicht.

Die Überbetriebliche Lehrausbildung (ÜBA) wird in der Steiermark von einer Bietergemeinschaft umgesetzt. Diese setzt sich aus dem Berufsförderungsinstitut (bfi) Steiermark, Jugend am Werk (JAW) Steiermark, dem Ländlichen Fortbildungsinstitut (LFI), und dem bit Schulungszentrum (bit) zusammen. Alle vier Träger beteiligten sich an dem Transferprojekt „health4you“ des Fonds Gesundes Österreich, und so konnten durch die gesundheitsförderlichen Maßnahmen an 21 Standorten rund 500 Jugendliche mit verschiedensten Lehrberufen erreicht werden – angehende Einzelhandelskaufmänner und -frauen, ebenso wie Bürokaufleute, Köch/innen, Restaurantfachleute, Maler/innen, Tischler/innen und viele andere mehr. Für das Projektmanagement waren *Hans Peter Zankl* vom bfi Steiermark und *Waltraud Pözl* von Jugend am Werk Steiermark zuständig. Die Projektleiterinnen waren *Michaela Pollauf* vom bfi Steiermark und *Claudia Posch* von Jugend am Werk Steiermark. Für eine möglichst nachhaltige Praxis wurden 25 Trainer/innen sowie 13 Jugendvertrauensrät/innen in Workshops dafür



ausgebildet, ihrerseits an den Standorten den Bedarf für Gesundheitsförderung zu erheben und diese umzusetzen. Die Ausbildung umfasste theoretische Inputs ebenso wie Moderationstools oder Methoden zur Bedarfserhebung.

Leitfaden für die Praxis

Die beiden Projektleiterinnen haben zudem einen Leitfaden entwickelt, in dem in fünf Schritten erklärt wird, wie mehr Gesundheit in der ÜBA erreicht werden kann. Diese Arbeitshilfe enthält bereits eine Liste mit Empfehlungen für externe Referent/innen und Workshops. „Anschließend wurden an den Standorten die Jugendlichen und Trainer/innen nach ihren Ideen zur Gesundheitsförderung gefragt und diese Vorschläge wurden dann an uns übermittelt“, erklärt Michaela Pollauf. Durchschnittlich wurden schließlich zwei Maßnahmen pro Standort umgesetzt. Die Palette umfasste Workshops zu Themen wie „Widerstände und Konflikte“ oder „Mobbing“ ebenso wie „Keksbacken zur Weihnachtszeit“ oder „Outdoortrainings“, bei denen nicht nur Mut und Geschicklichkeit erprobt, sondern auch Teamgeist erlernt werden konnte.

Anfang November 2016 wurde im „Steiermarkhof“ in Graz abschließend eine „TransferTagung“ mit Plenarvorträgen und Workshops veranstaltet. Sie gab allen Beteiligten nochmals die Gelegenheit, ihre Erfahrungen mit dem Projekt auszutauschen. Bei diesem wurde auch ein so genanntes „Stärken- und Ressourcenheft“ gestaltet, in das die Jugendlichen am Ende jedes Arbeitstages eintragen können, was ihnen heute gut gelungen ist und wofür sie positives Feedback bekommen haben. „Das wurde sehr gut angenommen, und wir konnten über 500 Exemplare verteilen“, freut sich Claudia Posch von Jugend am Werk Steiermark.

Sie hebt zudem hervor, dass die Kooperation zwischen den verschiedenen beteiligten Einrichtungen, zu denen auch der Arbeitsmarktservice Steiermark und die Steiermärkische Gebietskrankenkasse zählten, bei dem Transferprojekt sehr gut funktioniert habe und betont: „Besonders bemerkenswert finde ich, dass alle Beteiligten den Mut aufgebracht haben, ihre Komfortzone zu verlassen und in Form von Gesundheitsförderung etwas Neues zu erproben. Der Erfolg des Projektes zeigt, dass sich das lohnt.“

KONTAKT & INFO

bfi Steiermark

Michaela Pollauf
Tel. 05 72 70 1015
michaela.pollauf@bfi-stmk.at

Jugend am Werk Steiermark

Claudia Posch
Tel. 0664/8000 6 5364
oder 050 7900 4311
claudia.posch@jaw.or.at

Das Projekt hat viel bewirkt

Bei VFQ in Linz hat das Transferprojekt das Gesundheitsbewusstsein der Lehrlinge deutlich verbessert.



Ulrike Bernauer: „Es hat sich gezeigt, dass manche unserer Lehrlinge auch längerfristige Angebote benötigen würden.“

Viele unserer Lehrlinge, haben jetzt das Bewusstsein, dass sie ihre Gesundheit selbst beeinflussen können. Das war bei den meisten zuvor nicht der Fall“, beschreibt die Ausbildungsbetreuerin *Roswitha Ebner* die Effekte der Transferinitiative für Gesundheitsförderung „health4you“ in ihrer Einrichtung. Die „VFQ Gesellschaft für Frauen und Qualifikation mbH“ in Linz wurde 1987 gegründet und betreibt unter anderem „Fragile“, eine Lehrwerkstatt für Tischlerei sowie die Glaswerkstatt „Via Vista“. Weiters werden durch den Service „Contigo“ Büro-Dienstleistungen wie etwa Buchhaltung angeboten.

Für Frauen zwischen 16 und 24 Jahren, die Mindestsicherung beziehen oder kurz davor stehen, dies zu tun, stehen bei VFQ insgesamt 25 Ausbildungsplätze zur Verfügung. „Manche unserer Lehrlinge stammen aus schwierigen Verhältnissen, mussten Erfahrungen mit Gewalt oder Missbrauch machen oder waren abhängigkeitskrank“, sagt *Ulrike Bernauer*, die Geschäftsführerin von VFQ und Projektleiterin von health4you in dieser Einrichtung. VFQ deckt nur einen kleinen Teil seines Budgets durch öffentliche Förderungen ab. Der Großteil wird durch Handwerksprodukte und Dienstleistungen selbst erwirtschaftet.

Doppelt so viele Fehlzeiten

Was war der Anlass, hier ein Gesundheitsprojekt speziell für die Lehrlinge durchzuführen? „Wir haben 2014 durch eine Erhebung festgestellt, dass die Lehrlinge eine doppelt so hohe Rate an Fehlzeiten haben, wie unsere Schlüsselarbeitskräfte. Zudem ist ihr subjektiver Gesundheitszustand im Durchschnitt betrachtet viel schlechter“, erklärt *Ulrike Bernauer*. Die Möglichkeit health4you umzusetzen, wurde deshalb gerne genutzt, und die Bereiche Bewegung, soziale Kompetenz, mentales Wohlbefinden und



Ernährung wurden dafür als Schwerpunkte festgelegt. Alle 14 Tage wurden zwei Stunden lang mit den Lehrlingen Gesundheitsthemen besprochen, und zahlreiche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung wurden verwirklicht. So wurden etwa stark zuckerhaltige Drinks im Getränkeautomaten gegen weniger kalorienreiche ausgetauscht, oder es wurde eine Stange angebracht, an der jederzeit Klimmzüge geübt werden können. Außerdem wird nun regelmäßig ein Korb mit Obst und Gemüse aus der Region für die Lehrlinge bereitgestellt.

Zu den Höhepunkten des Projektes zählten die jeweils drei Outdoortage, die 2015 in einem Freizeithaus in Windischgarsten und 2016 auf einem Campingplatz in Au an der Donau stattfanden. Morgenyoga, Wanderungen und Teambuilding beim Bauen eines Floßes standen hier

ebenso auf dem Programm wie gemeinsames Einkaufen und Kochen und ein Lagerfeuer am Abend. „Das Projekt hat viel bewirkt“, fasst *Ulrike Bernauer* die Ergebnisse von health4you bei VFQ zusammen und fügt hinzu: „Gleichzeitig hat sich dabei aber auch gezeigt, dass manche unserer Lehrlinge nicht nur gesundheitsförderliche Maßnahmen, sondern längerfristige niederschwellige Behandlungsangebote benötigen würden.“

INFO & KONTAKT

VFQ Gesellschaft für Frauen und Qualifikation mbH

Ulrike Bernauer
Tel. 0732/65 87 59
ulrike.bernauer@VFQ.at



Maria Göttl: „Teenager akzeptieren Gesundheitsinformationen viel besser, wenn sie von Gleichaltrigen kommen.“

Da ist etwas Schönes entstanden

Beim bfi Wien wurden bei der Transferinitiative „health4you“ unter anderem „Gesundheits-Buddys“ ausgebildet.

Ein zentrales Element des Projektes war bei uns die Schulung von „Gesundheits-buddys“, sagt Maria Göttl, die als Projektleiterin beim bfi Wien am Standort Rampengasse für „health4you“ zuständig war. Die „Gesundheits-Buddys“ sollen Vorbilder für ihre Alterskolleg/innen oder auch Peers sein und Gesundheitswissen an sie weitergeben. „Wenn Gesundheitsinformationen von Gleichaltrigen kommen, werden sie von Teenagern meist viel besser akzeptiert, als wenn sie von Erwachsenen stammen“, weiß Maria Göttl. Die Buddy-Ausbildung wurde vom bfi Wien gemeinsam mit den beiden weiteren Trägerorganisationen entwickelt, welche die Transferinitiative health4you des Fonds Gesundes Österreich in Wien umgesetzt haben, das sind die ipcenter.at GmbH sowie Weidinger & Partner.

Beim bfi Wien wurden rund zehn interessierte Teenager für diese Ausbildung ausgewählt. Gemeinsam mit ihren Kolleg/innen aus den beiden anderen beteiligten Einrichtungen wurden sie in drei Modulen zu den Themen „Vorbildwirkung und Selbstreflexion“, „Präsentation und Moderation“ sowie „Selbst- und Fremdwahrnehmung“ geschult. Beim bfi Wien laden die Gesundheits-Buddys ihre Arbeitskolleg/innen nun einmal pro Woche zum „Jugendtreff“ in einen großen Schulungsraum ein und besprechen Gesundheitsthemen, welche die Jugendlichen gerade beschäftigen – vom Wunsch abzunehmen bis zu Beziehungsproblemen. „Da ist wirklich



etwas Schönes entstanden und die Kommunikation und Gesprächskultur haben sich dadurch auch insgesamt verbessert“, freut sich Maria Göttl.

Gesundes Essen und Selbstverteidigung

Weil sich das so bewährt hat, sollen beim bfi Wien auch weiterhin jedes Jahr Ausbildungen zum Gesundheits-Buddy abgehalten werden. Diese Schulung war freilich nur ein Bestandteil der zahlreichen Aktivitäten, die hier im Rahmen des Transferprojektes 2015 und 2016 durchgeführt wurden. Außerdem gab es zum Beispiel Workshops mit einer Diätologin zum Thema gesundes Essen und ein Cobra-Beamter übte mit den Teenagern gewaltfreie Kommunikation ebenso wie Selbstverteidigung. Das Institut für Frauengesundheit FEM Süd und das Institut für Männergesundheit MEN vermittelten Themen wie „Liebe und Sex“ oder „Körpernormen und Muskeln“.

Im November 2015 war Suchtprävention Inhalt eines Workshops des „Forumtheaters“, an dem

Lehrlinge des bfi Wien, der ipcenter.at GmbH und von Weidinger & Partner teilnehmen konnten. In einzelnen Szenen ging es beispielsweise um Alkohol am Arbeitsplatz oder um den Druck, ebenfalls zu rauchen, wenn alle anderen in einer Gruppe das tun. Die Teenager hatten die Möglichkeit, die Szene zu stoppen, selbst eine Rolle zu übernehmen und der Handlung eine neue Wendung zu geben. So konnten sie sich gleichzeitig spielerisch und intensiv mit deren Thema auseinandersetzen.

Insgesamt wurden beim bfi Wien rund 200 Jugendliche aus den Lehrberufen Einzelhandelskauffrau und -kaufmann, Maurer und Maurerin sowie Installateur und Installateurin durch die Transferinitiative „health4you“ erreicht. Auch 33 Mitarbeiter/innen des bfi Wien wurden miteinbezogen. Sie konnten unter anderem in einer „Rückenschule“ erlernen, wie Belastungen des Bewegungsapparates bei der Arbeit verringert werden, oder konnten ergonomische Beratung für die Gestaltung ihres Arbeitsplatzes in Anspruch nehmen.

INFO & KONTAKT

bfi Wien

Maria Göttl
Tel. 01/602 05 08-300 12
m.goettl@bfi.wien

Mit Freude und Engagement

Bei der ipcenter.at GmbH in Wien haben rund 80 weibliche Lehrlinge für Kosmetik und Fußpflege und deren zehn Ausbilderinnen am Projekt „health4you“ teilgenommen.



Monika Kovacs: „Es war toll, zu sehen, mit welcher Freude unsere Mädchen bei diesem Projekt mitgemacht haben.“

Es war toll, zu sehen, mit welcher Freude und welchem Engagement unsere Mädchen bei diesem Projekt mitgemacht haben“, sagt *Monika Kovacs*, die Leiterin des Geschäftsbereichs Arbeitsmarktprojekte der ipcenter.at GmbH in Wien. Sie war gemeinsam mit ihrer Kollegin *Suzana Kozina* dafür verantwortlich, die Gesundheitsinitiative „health4you“ in dieser Einrichtung für Aus- und Weiterbildung umzusetzen. Die ipcenter.at GmbH betreibt unter anderem die „Jugendwerkstatt“, in der verschiedenste Lehrberufe erprobt werden können und bietet Überbetriebliche Lehrausbildung in den Bereichen Informatik, Druck, Medien, Gesundheit und Körperpflege an. Etwa drei Viertel der Jugendlichen, die hier ausgebildet werden, haben einen Migrationshintergrund.

An dem Projekt nahmen rund 80 weibliche Lehrlinge teil, die in sechs Gruppen aufgeteilt den Beruf einer Kosmetikerin und Fußpflegerin erlernen, sowie deren zehn Ausbilderinnen. Im April und Mai 2015 wurden insgesamt drei von *Monika Kovacs* und *Suzana Kozina* moderierte Gesundheitszirkel veranstaltet: einer für das Stammpersonal und zwei weitere, an denen sich jeweils ein bis zwei Lehrlinge sowie eine Ausbilderin pro Ausbildungsgruppe beteiligten. „Wir haben uns zum Beispiel damit beschäftigt, wie gut das Klima in der Gruppe ist, welche Bedeutung Gesundheit für die Jugendlichen und Erwachsenen hat, und was die Teilnehmerinnen dafür tun wollen“, berichtet *Monika Kovacs*.

Die Maßnahmen wurden gemeinsam entwickelt

Davon ausgehend wurden gemeinsam Vorschläge für gesundheitsförderliche Maßnahmen entwickelt und viele davon wurden auch umgesetzt. So wurde zum Beispiel dafür gesorgt, dass in den Ausbildungsräumen für die Mädchen nun stets



Die „Gesundheits-Buddys“ wurden dafür ausgebildet, Gesundheitswissen an ihre Alterskolleg/innen weiterzugeben.“

Wasserkaraffen und Gläser bereit stehen. „Die Lehrlinge sind selbst für dieses Angebot verantwortlich, und viele nutzen es auch gerne und stillen ihren Durst jetzt mit Wasser statt mit Limonaden oder Eistee“, sagt *Monika Kovacs*. Außerdem wurden im Rahmen des Projektes Sport- und Wandertage, Selbstverteidigungs- und Yogakurse veranstaltet. Bei einem Gesundheitstag am Ausbildungsstandort in Wien-Altmannsdorf konnte an verschiedenen spannenden Stationen Wissen zu den Themen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit erworben werden.

Ende September des Vorjahres gab es auch einen Abschlussevent für das Gesundheitsprojekt auf der Donauinsel. Volleyball und Badminton standen dabei ebenso auf dem Programm wie Schwimmen, und Mutige erprobten im Hochseilklettergarten ihr Geschick. Ebenso wie beim

bfi Wien und Weidinger & Partner, den beiden weiteren in Wien am Transferprojekt beteiligten Einrichtungen, wurden auch bei der ipcenter.at GmbH einige interessierte Jugendliche zu „Gesundheits-Buddys“ ausgebildet. „Sie geben Gesundheitswissen an ihre Alterskolleginnen und -kollegen weiter und treten als Vorbilder auf: zum Beispiel indem sie täglich Obst und Gemüse essen oder indem sie die Stiegen hinaufsteigen, um unsere Ausbildungsräume zu erreichen, statt den Lift zu nehmen“, erklärt *Monika Kovacs*.

INFO & KONTAKT

ipcenter.at

Monika Kovacs
Tel. 01/667 83 02-25 oder
0676/84 667 83 20
monika.kovacs@ipcenter.at



Stefan Oblasser: „Es freut mich, dass das Gesundheitsprojekt von unseren Jugendlichen so gut angenommen wurde.“

Gesunde Küche und energiegeladene Rhythmen

Bei „Weidinger & Partner“ in Wien hat das Transferprojekt „health4you“ unter anderem auch bewirkt, dass die Lehrlinge jetzt regelmäßig selbst gesund aufkochen.

Zehn Tischler-Lehrlinge, die gemeinsam für dreißig andere Lehrlinge kochen? Am Standort Wien-Liesing des Schulungsunternehmens „Weidinger & Partner“ ist das immer wieder einmal zu sehen. Im Rahmen des Transferprojektes für Gesundheitsförderung „health4you“ wurde hier ein Kochworkshop veranstaltet, bei dem die Grundlagen gesunder Ernährung vermittelt sowie gemeinsam eingekauft und gekocht wurde. „Seither machen wir das regelmäßig“, sagt der Standortleiter *Stefan Oblasser* von Weidinger & Partner: „Eine Gruppe von Lehrlingen kocht und lädt die anderen zum Essen ein. Das macht unseren Jugendlichen großen Spaß und mich freut es, dass das so gut angenommen wird.“ Meist stehen Eintöpfe aus Gemüse und anderen Zutaten oder Suppen auf dem Speisezettel und gemeinsam wurde sogar ein Kochbuch erarbeitet, das die „Lieblingsrezepte der Lehrlinge“ enthält und die Vielfalt von deren Herkunftsnationen widerspiegelt. Das philippinische „Adobo“ ist darin ebenso zu finden wie etwa türkische „Cig Köfte“, polnischer „Bigos“ oder ein österreichisches „Rindsgulasch“.

Rund 100 Jugendliche wurden erreicht
Am Standort in Wien-Liesing werden von Weidinger & Partner Metallbearbeiter/innen,

INFO & KONTAKT

Weidinger & Partner

Stefan Oblasser
Tel. 01/904 34 12-700 oder
0664/135 22 22
stefan.oblasser@weidinger.com



Die Trommlergruppe „Die Wasserspender“ von „Weidinger & Partner“ hat auch bei der Abschlussveranstaltung von „health4you“ für flotte Rhythmen gesorgt.

Gärtner/innen, Tischler/innen und Kfz-Techniker/innen ausgebildet. Rund 100 Jugendliche und 10 Trainer/innen wurden hier durch die gesundheitsförderlichen Maßnahmen von „health4you“ erreicht. Dazu zählte unter anderem auch ein Workshop, bei dem die angehenden Tischler/innen Gelegenheit hatten, selbst einen Bogen zu bauen. Dabei wurde mit dem Fällen eines geeigneten Baumes begonnen und abschließend erlernten die Teilnehmer/innen auch noch die richtige Schusstechnik. Sporttage am Erholungsgebiet Wienerberg gehörten ebenfalls zu dem Projekt, und diese werden von den Ausbilder/innen jetzt zumindest zweimal im Monat

wiederholt. Sie geben den Jugendlichen Gelegenheit zu Ballspielen, Schwimmen und Eislaufen oder zum Wandern in der Natur. Im Rahmen von „health4you“ ist bei Weidinger & Partner zudem die Trommlergruppe „Die Wasserspender“ entstanden. Einer der Trainer ist professioneller Musiker und hat seine Kenntnisse in den Arbeitspausen an einige Jugendliche weitergegeben. Bei der Abschlussveranstaltung für die Transferinitiative im vergangenen Dezember in Wien konnten diese dann vorzeigen, wie gut das funktioniert hat: Das Publikum war von den energetischen und anspruchsvollen Rhythmen der „Wasserspender“ begeistert.

Das hat unseren Betrieb insgesamt gestärkt

Bei „heidenspass“ in Graz finden Jugendliche ohne Arbeits- oder Ausbildungsplatz Beschäftigung. Dank „health4you“ konnten sie auch lernen, auf ihre Gesundheit zu achten.



Elfie Pahr: „Das Projekt hat das Gemeinschaftsgefühl erhöht – sowohl bei den Jugendlichen als auch beim Kernteam.“

Upcycling. So heißt das, wenn aus Abfall schönes Neues entsteht. Zum Beispiel die schicken Umhängetaschen aus alten Fahrradschläuchen, die in der Werkstatt von „heidenspass“ im Grazer „Migrantenbezirk“ Gries gefertigt werden. An den Nähmaschinen arbeiten Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 25 Jahren, die ansonsten weder Arbeits- noch Ausbildungsplatz haben. Bei „heidenspass“ können sie gemeinsam mit Fachkräften auch maßgefertigte Möbel planen und bauen, wie etwa eine Theke oder die Einrichtung für ein Jugendzentrum. Außerdem wird hier täglich gekocht, und mittags gibt es ein kostenloses vegetarisches Mittagessen für alle.

Der Zugang ist niederschwellig, pro Stunde werden sechs Euro bezahlt und ab mindestens vier Stunden pro Monat können die Jugendlichen hier aktiv sein. Das Maximum sind drei- bis vier Mal vier Stunden pro Woche, dann ist die Geringfügigkeitsgrenze erreicht, die ihr Verdienst aus gesetzlichen Gründen nicht übersteigen darf. Abgerechnet und ausbezahlt wird jeden Tag, und die Jugendlichen können selbst festlegen, wie oft sie bei „heidenspass“ arbeiten wollen. Die meisten kommen dank Mundpropaganda hierher und seit einigen Monaten sind das auch etliche junge Flüchtlinge aus Ländern wie Syrien, Afghanistan oder dem Irak.

Eine Tagesstruktur ist am wichtigsten

„Bei vielen Jugendlichen, die zu uns kommen, ist das erste und wichtigste Ziel, sich wieder an einen strukturierten Tagesablauf zu gewöhnen“, betont *Elfie Pahr*, gelernte Pädagogin und bei „heidenspass“ als Projektleiterin für die Umsetzung der Gesundheitsförderungsinitiative „health4you“ zuständig. Das Modell scheint gut



Beim Zehn-Jahres-Fest der Grazer Einrichtung für 15- bis 25-Jährige ist auch der „heidenspass“-Chor aufgetreten.

zu funktionieren, denn nach Angaben des Grazer Vereins konnten in den zehn Jahren seit der Gründung 2006 jährlich rund 60 Prozent der Nutzer/innen in Arbeit oder Ausbildung vermittelt werden. Auf die eigene Gesundheit zu achten war für die wenigsten ein Thema, und das Projekt „health4you“ hat dafür erste Impulse gegeben. Gemeinsam mit dem Stammpersonal wurden ein regelmäßiges Fußballtraining und ein Yoga-kurs organisiert und einer der Jugendlichen hat sogar beim Workshop „Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter“ der Gebietskrankenkasse teilgenommen. Dort hat er erlernt, wie er mit seinen Kolleg/innen ein Kurzprogramm für Ausgleichsgymnastik durchführen kann und macht das jetzt auch regelmäßig. Ein Workshop zum Thema „sexuelle Gesundheit“, ein Deutschkurs und ein „Sprachcafé“ wurden ebenfalls sehr gut angenommen, und der im Rahmen von „health4you“

neu gegründete „heidenspass“-Chor hat fleißig für das 10-Jahres-Fest der Grazer Einrichtung im Vorjahr geprobt und ist bei diesem erfolgreich aufgetreten. „Durch die Gesundheitsaktivitäten konnten die Jugendlichen auch erfahren, dass Arbeit mehr ist als nur Broterwerb, und dass sie Sinn stiften kann. Außerdem hat das Projekt das Gemeinschaftsgefühl erhöht – sowohl bei den Jugendlichen als auch beim Kernteam“, fasst Elfie Pahr die Ergebnisse von „health4you“ zusammen: „Das hat unseren Betrieb insgesamt gestärkt.“

INFO & KONTAKT

heidenspass

Elfie Pahr
Tel. 0316/76 40 78-30 oder 0650/500 78 40
e.pahr@heidenspass.cc



Ramona Kastl:

„Wir wollten den Jugendlichen vor allem auch gesundheitsförderliche Aktivitäten zeigen, die sie leicht in den Alltag einbauen können.“

Gesundheit wird bei uns jetzt groß geschrieben

Bei „die Berater®“ in Salzburg wurde im Rahmen der Transferinitiative „health4you“ vorgezeigt, wie Gesundheit im Alltag gefördert werden kann.

Seit wir die Transferinitiative health4you umgesetzt haben, wird Gesundheit bei uns groß geschrieben“, sagt *Ramona Kastl*, die Projektleiterin für „health4you“ bei „die Berater®“ Salzburg. Dabei war es zunächst nicht einfach, das Projekt hier zu etablieren. Bei „die Berater®“ sind die Jugendlichen nämlich nur jeweils einen Tag pro Woche zum Lerntraining und Einzelcoaching im Rahmen der Überbetrieblichen Lehrausbildung, und sie haben zudem sehr unterschiedliche Lehrberufe, von Friseurinnen und Frisuren über kaufmännisch-pharmazeutische Angestellte bis zu Kfz-Techniker/innen. Die gesundheitsförderlichen Maßnahmen, die gemeinsam mit den Jugendlichen erarbeitet worden waren, fanden jedoch bei allen guten Anklang. Sie waren den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit gewidmet und zum erst genannten Thema setzten sich die Teenager zum Beispiel mit der Ernährungspyramide, Diäten und kulturellen Unterschieden auseinander. Das theoretische Wissen wurde durch einen „Multikulturellen Kochworkshop“ in die Praxis umgesetzt. Ein Menüplan mit Speisen aus Griechenland, Indien, Österreich und der Türkei wurde zusammen erstellt, und nachdem gemeinsam dafür eingekauft worden war, wurden die Gerichte von den Jugendlichen dann auch selbst zubereitet.



Aktivitäten für den Alltag

Im Bereich „psychische Gesundheit“ gab es unter anderem einen Workshop der Antidiskriminierungsstelle Salzburg und für „gesunde Bewegung“ wurde ebenfalls gesorgt. „Wir wollten den Jugendlichen vor allem auch gesundheitsförderliche Aktivitäten zeigen, die sie leicht in den Alltag einbauen können. Deshalb sind wir zum Beispiel gemeinsam auf den Mönchsberg oder den Kapuzinerberg gewandert und haben Ausflüge zum Schlosspark in Leopoldsdorf oder zu den kostenlosen Beachvolleyballplätzen an den Salzachseen unternommen“, erzählt *Ramona Kastl*.

Viele der Jugendlichen waren zum ersten Mal an diesen Erholungsorten in ihrer Heimatstadt

und auch für die Mitarbeitenden von die Berater® gab es bei dem Gesundheitsförderungsprojekt etliche Neuerungen. So wurde etwa gemeinsam ein Entspannungs- und Erholungsraum gestaltet, der nun für Bewegungsspiele mit den Jugendlichen oder Yoga in der Mittagspause genutzt werden kann. Im Rahmen von „health4you“ fanden auch zwei Mal pro Jahr Vernetzungstreffen mit Vertreter/innen der anderen sieben an dem Transferprojekt beteiligten Einrichtungen für Überbetriebliche Lehrausbildung statt und *Ramona Kastl* hebt die Vorteile dieser Meetings hervor: „Der Erfahrungsaustausch mit den weiteren Institutionen hat sehr gut funktioniert. Für mich war es sehr interessant zu sehen, wie ein- und dasselbe Projekt unterschiedlich gelebt wurde.“

INFO & KONTAKT

die Berater®

Ramona Kastl
Tel. 0662/87 53 63-5012
r.kastl@dieberater.com

KURATORIUM	WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT	GESCHÄFTSSTELLE
<p>Bundesministerin für Gesundheit und Frauen Priv.-Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner, MSc Vorsitzende des Kuratoriums Helmut Mödlhammer, erster Stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums, Österreichischer Gemeindebund SL Dr. Magdalena Arrouas, zweite Stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums, Bundesministerium für Gesundheit und Frauen Landesrat Dr. Christian Bernhard, Landeshauptleutekonferenz MMag. Astrid B. Knitel, Verband der Versicherungsunternehmen Österreichs Abg. z. Wr. Landtag Dr. Ingrid Korosec, Österreichischer Seniorenrat Abg. z. NR a.D. Manfred Lackner, Österreichischer Seniorenrat Vizepräsident Dr. Harald Mayer, Österreichische Ärztekammer SL Kurt Nekula, M.A., Bundesministerium für Bildung Vbgm. Mag. Gerda Sandriesser, Österreichischer Städtebund Stv. KC Dr. Dietmar Karl Schuster, MBA, Bundesministerium für Finanzen Mag. Stefan Spitzbart, MPH, Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger Stadträtin Sonja Frauenberger, Konferenz der Gesundheitsreferentinnen und Gesundheitsreferenten der Länder Präsident Mag. Max Wellan, Österreichische Apothekerkammer</p>	<p>Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Freidl, Vorstand des Instituts für Sozialmedizin und Epidemiologie der Med. Universität Graz Mag. Verena Kapferer, Zentrum für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg FH-Prof. Mag. Dr. Holger Penz, Leiter des Studienbereichs Gesundheit und Soziales der Fachhochschule Kärnten Mag. Andreas Prenn, Leitung Suchtprävention, Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe, Götztis Ass.-Prof. Dr. Petra Rust, Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien Mag. Günter Schagerl, ASKÖ – Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung a.o. Univ.-Prof. Dr. phil. Beate Wimmer-Puchinger, Professorin am Institut für Psychologie der Universität Salzburg</p>	<p>Mag. Dr. Klaus Ropin, Leiter des Geschäftsbereichs FGÖ DI (FH) Thomas Bartosik Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger Mag. Dr. Rainer Christ Mag. (FH) Sandra Dürnitzhofer Ing. Petra Gajar Mag. (FH) Barbara Glasner Bettina Grandits, MBA Mag. Rita Kichler Anna Krappinger, MA Susanne Krychl Mag. (FH) Sabrina Kucera Ismihana Kupinic Heidrun Lachner Dr. Gert Lang Mag. Markus Mikl Gabriele Ordo Mag. (FH) Marion Plank Katharina Rettenegger Andrea Riegler, MA Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH Ina Rossmann-Freisling, BA, MA Mag. Jürgen Tomanek-Unfried Alexander Wallner Mag. Petra Winkler Mag. Dr. Verena Zeuschner Aleksandar Zoran</p>

GESUNDHEIT FÜR ALLE

Als bundesweite Kompetenz- 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 und Wissen 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

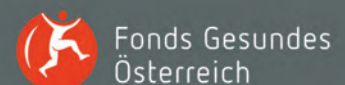
Unser Magazin bietet Ihnen unabhängige, qualitäts-gesicherte und serviceorientierte Informationen rund um das Thema Gesundheitsförderung.



Alles zu den Themen **Bewegung, Ernährung, Psychosoziale Gesundheit, und Gesunde Nachbarschaft** 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! Direkt am Telefon unter: 01/895 04 00, bequem per E-Mail an: fgoe@goeg.at oder gleich online unter www.fgoe.org im Bereich „Presse, Publikationen“



JUN → AUG → SEPT → OKT → NOV

ALLES WICHTIGE IM JUNI

→ 01.06.

ÖGE Symposium 2017 – Ballaststoffe
AGES GmbH, 1220 Wien
Information: www.oege.at

→ 08.-09.06.

XI. Österreichische Fachkonferenz für
Fußgänger/innen 2017
„Zu Fuß nachhaltig bewegt & sicher –
Mobilität der Zukunft“
Klagenfurt am Wörthersee
Information: www.walk-space.at

→ 14.06.

19. Gesundheitskonferenz des
Fonds Gesundes Österreich
„Vielfalt leben – Diversität als Inspiration
für die Gesundheitsförderung“
D & C City-Hotel St. Pölten
Information: www.fgoe.org

→ 19.-20.06.

DPT – 22. Deutscher Kongress
Prävention & Integration
Hannover, Congress Centrum
Information: www.praeventionstag.de

→ 21.-22.06.

5. Europäisches Forum für evidenzbasierte
Gesundheitsförderung und Prävention
„Kinder- und Jugendgesundheit – ein Kinder-
spiel?“
Kloster Und, Krems
Information: www.eufep.at

→ 29.-30.06.

Österreichischer Gemeindetag
Messezentrum Salzburg
Information:
www.gemeindegund.at/gemeindetag

ALLES WICHTIGE IM AUGUST

→ 20.-22.08.

Gesundheitsgespräche Alpbach
Congress Centrum Alpbach
Information: www.alpbach.org

→ 30.08.

Schweizer Nationale Tagung für
betriebliches Gesundheitsmanagement 2017
Universität Freiburg
Information:
www.gesundheitsfoerderung.ch

ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

→ 13.14.09.

6th International City Health Conference
Basel, Schweiz
Information:
cityhealthinternational.org/2017

→ 18.09.

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz
Gesundheit und Gerechtigkeit. Inspirationen für
die Praxis der Gesundheitsförderung.
Rathaus, Wien
Information: www.wig.or.at

→ 19.-21.09.

International Cycling Conference 2017
and PASTA final conference
Mannheim
Information: [www.umweltbundesamt.de/
en/international-cycling-conference-
startseite](http://www.umweltbundesamt.de/en/international-cycling-conference-startseite)

→ 20.-22.09.

8. European Society for Prevention Research
(EUSPR) Conference
Quality in Prevention
Wien
Information: euspr.org/euspr2017

→ 27.09.

Forum Ernährung Heute
Essen Lernen – aber wie?
Ernährungsbildung der Zukunft
Hilton Vienna, Wien
Information: www.forum-ernaehrung.at
im Bereich „Events“

ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

→ 04.-06.10.

20th European Health Forum Gastein
Gastein
Information: www.ehfg.org

→ 19.10.

22. BGF-Informationstag
Gesund geführt – alle gewinnen
Congress Casino Baden
Information: www.netzwerk-bgf.at

→ 19.-21.10.

Kongress Essstörungen 2017
Anorexia & Bulimia nervosa, Binge Eating
Disorder, Adipositas/Obesity
25. Internationale Wissenschaftliche Tagung
Alpbach
Information: [www.netzwerk-essstoerun-
gen.at/deutsch/termine.html](http://www.netzwerk-essstoerungen.at/deutsch/termine.html)

ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

→ 01.-04.11.

European Public Health Conference
Stockholm, Schweden
Information: ephconference.eu

→ 09.-10.11.

Österreichische Gesellschaft für
Ernährung – ÖGE
Jahrestagung 2017
Nachhaltigkeit in der Ernährung
Festsaal im BMGF, Wien
Information: www.oege.at
im Bereich „Bildung & Information“
unter „Termine“

→ 15.-17.11.

13th annual meeting and 8th conference
of HEPA Europe
Zagreb, Kroatien
Information: hepaeurope2017.com

→ 23.-24.11.

22. ONGKG Konferenz
Klinikum Wels, Oberösterreich
Information: www.ongkg.at

→ 29.11.

3. Konferenz der ÖPGK
Linz, Redoutensäle
Information: www.oepgk.at



Machen Sie mit!



Fotowettbewerb: Zeigen Sie uns die schönsten Seiten Ihrer Nachbarschaft!



Auf gesunde Nachbarschaft!

Fotowettbewerb: Zeigen Sie uns die schönsten Seiten Ihrer Nachbarschaft!

Gute Nachbarschaften sind wichtig für unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit. Deshalb sucht der Fonds Gesundes Österreich die besten Fotos guter Nachbarschaften!

Machen Sie mit und reichen Sie ein Foto einer Nachbarschaftsaktion ein. Egal, ob gemeinsames Garteln, Hofgestaltung, Kinderspielgruppe, Nordic-Walking-Treff, Handarbeiten mit

NachbarInnen, Flohmarkt- oder Siedlungsfest – zeigen Sie uns die schönsten Seiten Ihrer Nachbarschaft und gewinnen Sie tolle Preise.

Und so funktioniert's:

Laden Sie Ihre Bilder (max. 2) auf unserer Website www.gesunde-nachbarschaft.at hoch. Sie finden dort auch alle Infos und die Teilnahmebedingungen. Einsendeschluss ist der 22. September 2017!

www.gesunde-nachbarschaft.at

Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter „Auf gesunde Nachbarschaft“!