

gesundes österreich

IM GESPRÄCH

„**Gesundheit
beginnt in
der Familie.**“

ULRIKE ZARTLER,
FAMILIENSOZIOLOGIN



Thema

Die Familie als
Setting für Gesund-
heitsförderung

Im Interview

Sophie Karmasin,
Sabine Oberhauser,
Peter-Ernst Schnabel,
Inge Seiffge-Krenke

Praxis

„Papa macht mit“ und
weitere erfolgreiche
FGÖ-Projekte

Offenlegung gemäß § 25 MedG

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

Herausgeber: Mag. Georg Ziniel, MSc, Geschäftsführer GÖG, und Dr. Klaus Ropin, Geschäftsbereichsleiter Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der GÖG

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

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, Gabriele Ordo, 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: 3 x jährlich
Verlags- und Herstellungsort: Wien
Verlagspostamt: 1020 Wien

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

28 VEREINBARKEIT

Weshalb die Entscheidung zwischen Kindern und Karriere keine sein sollte, und was das mit Gesundheit zu tun hat.



Foto: Fotolia.com – DDRockstar

MENSCHEN & MEINUNGEN

Umfrage: Braucht man Familie um glücklich zu sein? **4**

Kurz & bündig **5-7**

COVERSTORY

Die Soziologin Ulrike Zartler über aktuelle Formen des Familienlebens **8**

Drei Kurzporträts: Peter-Ernst Schnabel, Hilde Wolf und Martina Beham-Rabanser **11**

Gesundheitsministerin Sabine Oberhauser

erklärt im Interview, weshalb die Familie und Freunde das „wahre Leben“ ausmachen. **12**

Familienministerin Sophie Karmasin über moderne Familien und Vereinbarkeit **14**

WISSEN

Kurz & bündig **15-17**

Thema: Die Familie als Setting für Gesundheitsförderung **18-36**

Die Vielfalt der Familien im 21. Jahrhundert **18**

Der deutsche Gesundheitswissenschaftler Peter-Ernst Schnabel fordert mehr Gesundheitsförderung für Familien. **20**

Familienalbum
Wir zeigen Fotos von vier Familien in Österreich auf den Seiten **21, 23, 25** und **35**

Die österreichische Gesundheitsförderungsstrategie bis 2022 **22**

Wenn die Eltern arm sind, trifft das auch die Kinder. **24**

„Frühe Hilfen“ sollen in ganz Österreich dafür sorgen, dass junge Eltern



Foto: Fotolia.com – HaywireMedia

32

„Erziehung ist kein Kinderspiel.“

Wie Elternbildung Sicherheit in Erziehungsfragen geben soll, und weshalb Liebe dafür die beste Grundlage ist.

bei Bedarf auch Unterstützung erhalten. **26**

Beruf und Familie besser vereinbar zu machen, bedeutet Familien zu entlasten und für mehr Wohlbefinden zu sorgen. **28**

Die Familiensoziologin Martina Beham-Rabanser im Interview **30**

Die erfolgreiche FGÖ-Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ wird fortgesetzt. **31**

Elternbildung soll Müttern und Vätern Kompetenz in Erziehungsfragen geben. **32**

Inge Seiffge-Krenke über Liebe als wichtigstes Erziehungsprinzip **36**

SELBSTHILFE

Familien sind eine unverzichtbare Ressource für die Selbsthilfe. **37**

Auf einen Blick: Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände **38**

Eine Selbsthilfegruppe für Pflege- und Adoptiveltern in Niederösterreich **39**

Selbsthilfe für geschiedene Väter und Mütter **40**

PRAXIS

Kurz & bündig **41-43**

Ein Projekt für bessere Gesundheit für Väter und Kinder **44**

Eine Initiative in Graz verbessert Gesundheitschancen von Migrant/innen. **46**

„Rundum gesund“ ist ein langfristiges, interdisziplinäres Abnehmprogramm. **48**

Betriebliche Gesundheitsförderung mit einem Schwerpunkt auf Vereinbarkeit von Beruf und Familie **50**

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Familie. Das ist für viele das Wichtigste im Leben. Im 21. Jahrhundert steht der Begriff für Kernfamilien ebenso wie für Patchwork- und Regenbogenfamilien, Alleinerziehende und die „Wahlfamilie“ der vertrautesten Freundinnen und Freunde. Am schönsten hat das einmal *André Heller* formuliert: „Familie ist jeder, den man einlädt Familie zu sein.“

Unser aktuelles Magazin „Gesundes Österreich“ ist diesem Thema gewidmet, denn die Familie steht in einem starken Zusammenhang zu unserer Gesundheit. Darauf weist auch Gesundheitsministerin *Sabine Oberhauser* im Interview auf den Seiten 12 und 13 hin, und sie betont, dass möglichst günstige Rahmenbedingungen dafür geschaffen werden müssen, „Familie leben“ zu können. Familienministerin *Sophie Karasin* hebt die Vereinbarkeit von Beruf und Familie als wichtige Bedingung für familiäres Wohlbefinden hervor, und der deutsche Gesundheitswissenschaftler *Peter-Ernst Schnabel* erklärt im Interview auf Seite 20 die große Bedeutung des „Settings Familie“ für die Gesundheitsförderung.

Aus der Lebenslaufperspektive sind die „Frühen Hilfen“ für Schwangere und Eltern von Kleinkindern besonders wichtig, und derartige Angebote werden derzeit in allen Bundesländern auf- und ausgebaut. Die österreichische Gesundheitsförderungsstrategie, die wir auf Seite 22 beschreiben, liefert dafür die Grundlage. Das Spektrum reicht hier bis zu den älteren Menschen, die keine Familie mehr haben. Sie sind aktuell eine Hauptzielgruppe der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). In verschiedenen Bundesländern werden Projekte gegen Vereinsamung und für bessere soziale Vernetzung von Senior/innen umgesetzt. Berichte aus der Selbsthilfe und über erfolgreiche Projekte des FGÖ runden auch diese Ausgabe unseres Heftes ab. Für gesundes Aufwachsen ist nicht zuletzt die Qualität der Erziehung wesentlich, die durch Maßnahmen für Elternbildung in ganz Österreich erhöht wird. Einen der zentralsten Aspekte hat die große Kinderbuchautorin *Astrid Lindgren* so beschrieben: „Ganz gewiss sollen Kinder Achtung vor ihren Eltern haben, aber ganz gewiss sollen auch Eltern Achtung vor ihren Kindern haben.“

Ich wünsche Ihnen eine informative und anregende Lektüre,

Klaus Ropin,
Geschäftsbereichsleiter FGÖ



Foto: Klaus Ropin



Lebensglück und Familienleben in Österreich

Braucht man eine Familie, um wirklich glücklich zu sein, oder geht das auch alleine?

Diese Frage hat das IMAS Meinungsforschungsinstitut 2014 im Rahmen der ersten österreichische Familien- und Wertestudie an rund 1.000 Österreicherinnen und Österreicher ab 16 Jahren gestellt. Rund 70 Prozent sagten, dass eine Familie Voraussetzung für Lebensglück ist. Rund 20 Prozent gaben an, dass man alleine genauso glücklich werden kann. – Der Rest von rund zehn Prozent konnte sich zwischen diesen beiden Alternativen nicht entscheiden. Die im Auftrag des Landes Oberösterreich durchgeführte Studie zeigt auch, dass der Kontakt und der Zusammenhalt innerhalb der Familie bei rund vier Fünftel der Befragten „sehr stark“ oder „stark“ ist.

Besonders ausgeprägt sind die Familienbindungen im ländlichen Raum.

Die Familie hat also in Österreich einen sehr hohen Stellenwert. Laut der IMAS-Erhebung hat sie nach einem leichten Abwärtstrend während den vergangenen 30 Jahren wieder eine ähnlich große Bedeutung wie noch in den 1980er Jahren. Rein statistisch betrachtet handelt es sich um eine Familie, wenn ein Paar oder mehrere Generationen unter einem Dach leben. 2013 gab es in Österreich rund 950.000 Paare ohne Kinder unter 18 Jahren im Haushalt. Und rund 900.000 Familien lebten mit einem oder mehreren Kindern unter 18 Jahren in einem gemeinsamen Haushalt. Der Anteil der Alleinerziehenden hat dabei rund 15 Prozent betragen. Der Anteil

der Stief- oder auch Patchwork-Familien, in denen zumindest ein Kind aus einer früheren Beziehung in einen Paarhaushalt mitgebracht wurde, beträgt rund zehn Prozent.

Was jenseits der nüchternen Statistik unter Familien verstanden wird, ist für viele Menschen im 21. Jahrhundert freilich ebenso bunt und vielfältig wie das Leben selbst. Das können Verwandte, die in anderen Städten und Ländern wohnen ebenso sein, wie die „Wahlfamilie“ der engsten und vertrautesten Freundinnen und Freunde.

Quellen: IMAS international: „Erste österreichische Familien- und Wertestudie 2014“; Markus Kaindl, Rudolf Karl Schipfer: „Familien in Zahlen 2014“, herausgegeben vom Österreichischen Institut für Familienforschung



In der „Gesunden Gemeinde“ Ranggersdorf in Kärnten wurde ein Treffen für **Mütter mit Kleinkindern** veranstaltet.

Mehr Gesundheit für Familien

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

Bereits 110 Gemeinden engagieren sich im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“ des Vereins Gesundheitsland Kärnten. 2015 und 2016 werden mit Mitteln aus dem Landesgesundheitsförderungsfonds in 30 dieser „Gesunden Gemeinden“ Maßnahmen zum Thema Familie durchgeführt, und zwar speziell auch solche, die Verhältnisveränderungen be-

wirken sollen. Dafür wurden in den Ortschaften Planungsworkshops durchgeführt, die von den Gesundheitsland Kärnten-Gemeindebegleiter/innen moderiert wurden. Zu diesen Arbeitskreisen wurden unter anderem Lehrer/innen, Kindergartenpädagog/innen, Tagesmütter, Elternvertreter/innen und Angehörige von Gesundheitsberufen eingeladen oder auch Senior/innen, die sich ehrenamtlich als „Leihomas“ und „Leihopas“ engagieren. Ziel war es, den Bedarf in den Gemeinden zu

erheben und davon ausgehend konkrete Aktivitäten zu konzipieren, die nun umgesetzt werden sollen. „Das können zum Beispiel regelmäßige ‚Eltern-Cafés‘ sein, bei denen Betreuung für die Kinder zur Verfügung steht oder ein ‚Mami-Frühstück‘ für Mütter mit Babys. Oder die örtlichen Sportvereine können angeregt werden, Angebote speziell für Familien zu gestalten, wie etwa ein Eltern-Kind-Turnen“, erklärt *Franz Wutte*, der Geschäftsführer des Vereins Gesundheitsland Kärnten.



Franz Wutte, der Geschäftsführer des Vereins Gesundheitsland Kärnten

Leb dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!



TABAKPRÄVENTIONSINITIATIVE

Mit dem Slogan „Leb dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!“ startete die österreichische Tabakpräventionsinitiative für Zehn- bis 14-Jährige im Frühjahr 2015. Sie bestärkt Kinder und Jugendliche darin, sich für ein Leben ohne Rauch zu entscheiden und setzt dabei auf Kommunikation auf Augenhöhe über Medien wie facebook, Instagram und WhatsApp. Mit Erfolg, denn 25.000 Schüler/innen waren bislang in den sozialen Netzen aktiv, die Unterrichtsmaterialien für Lehrende wurden 40.000-mal heruntergeladen und in Arztpraxen und Apotheken wurden 250.000 Ratgeber für Eltern aufgelegt.



Gesundheitsministerin Sabine Oberhauser überreichte bei der Abschlussveranstaltung den Scheck für den 1. Platz im YOLO-Klassenwettbewerb für Wien.

Zu den einzelnen Maßnahmen, die vom Bundesministerium für Gesundheit und dem Fonds Gesundes Österreich gemeinsam mit Jugendlichen entwickelt wurden, gehörten unter anderem Klassenwettbewerbe und ein „Pixelcontest“ für die besten Fotos und Videos zum Thema Tabakprävention. Die Sieger wurden in jedem Bundesland bei „Schall ohne Rauch-Partys“ gekürt und erhielten 500 Euro für die Klassenkasse und Gutscheine für spannende

Freizeitaktivitäten. Die Events zeigten, wie gerade auch ohne Rauch bestens und ausgelassen Party gemacht werden kann. Über 2.000 Kinder und Jugendliche nutzten diese Gelegenheit zum Feiern. Die Abschlussveranstaltung für die Partytour fand Ende November in Wien statt, und Gesundheitsministerin **Sabine Oberhauser** überreichte dabei den Scheck an die Wiener Siegerklasse. Weitere Informationen sind unter www.yolo.at nachzulesen.

Fotos: Harnes Winkler



Ausgezeichnete Ideen für ein gesundes Wien

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ

„Mehr Bewegung in den Alltag der Wienerinnen und Wiener zu integrieren und sie bei den ersten Schritten in die Aktivität zu unterstützen, ist ein wichtiges Ziel in der Gesundheitsförderung“, sagte Gesundheitsstadträtin **Sonja Wehsely** bei der Eröffnung der zweiten Wiener Gesundheitsförderungskonferenz im September zum Thema „Gesunde Bewegung. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“. Die mehr als 300 Teilnehmer/innen hörten unter anderem auch einen Vortrag von **Christine McLaren** vom



Die Preisträger/innen in der Kategorie „Gesund in Einrichtungen/Organisationen“ mit **Marianne Klicka**, der ehemaligen Dritten Landtagspräsidentin in Wien, und **Dennis Beck**, dem Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung (beide ganz links im Bild).

kanadischen Beratungsunternehmen „Happy City“, der sich mit dem Zusammenhang zwischen Stadtplanung, Lebensglück und aktiver Mobilität beschäftigte. **Gabriele Klein**,

Professorin an der Universität Hamburg, setzte sich in ihrem Referat mit gesellschaftlichen Strategien für Gesundheitsförderung durch Bewegung auseinander. Der ehe-

malige Skispringer und Skisprungtrainer und Olympiasieger **Anton Innauer** erläuterte bei der Veranstaltung, weshalb „Die wirkliche gesundheitliche Bedeutung des Sports“ erst nach dem Spitzensport beginnt. Einer der Höhepunkte der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz war die Verleihung des Wiener Gesundheitspreises 2015. Mit 1. Preisen in ihren jeweiligen Kategorien wurden die Projekte „Gesund fürs Leben“ des Zentrums für Public Health an der Medizinischen Universität Wien, „Zahnfee und Zahnärztin vor Ort“ des Fonds Soziales Wien und die „Aufbaustunde“ der Volksschule Prandaugasse in Wien-Donaustadt ausgezeichnet.

Foto: Ian Ehm

Wir sind Gemeinde

STYRIA VITALIS

Ende Oktober fand in der Steinhalle in Lannach der „Gesunde Gemeinde Tag“ der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis statt. Zu diesem waren unter dem Motto „Wir sind Gemeinde“ alle eingeladen, die daran interessiert sind, Gemeinden lebendig, lebenswert und gesund zu gestalten. Zahlreiche Pädagog/innen aus Schulen und Kindergärten, Bürgermeister/innen und Gemeindeverantwortliche sowie Vertreter/innen von Einrichtungen für Gemeinschaftspflege kamen zu der Veranstaltung, um sich zu informieren, kennen zu lernen und zu vernetzen.

Die Besucher/innen konnten miterleben, was Gesundheitsförderung in der Praxis heißt: So wurde zum Beispiel ein Bürgerbüro nachgebaut, drei Köch/innen haben vorgezeigt, worin der Unterschied zwischen den Marken Grüne Haube, Grüne Küche und Grüner Teller besteht und zwei Zahngesundheitserzieherinnen haben vorgeführt, wie sie in den Kindergärten mit den



Von links im Bild: Ines Krenn, Christina Kelz-Flitsch, Geschäftsführerin Karin Reis-Klingspiegl, Rainer Saurugg-Radl und Sigrid Schröpfer von Styria vitalis beim „Gesunde Gemeinde Tag“.

Kindern arbeiten. Im Rahmen des abwechslungsreichen Programmes konnten die Gäste zudem erfahren, wie man Kleinbetriebe für Betriebliche Gesundheitsförderung begeistert, welchen Effekt fußgängerfreundliche Straßen haben und warum eine „Generationenschatzkarte“ das Zusammenwachsen fusionierter Gemeinden fördern kann.

Foto: Alois Rumpf

Mittel mehr als verdoppelt

NEUES PRÄVENTIONSGESETZ IN DEUTSCHLAND

Nach drei vergeblichen parlamentarischen Anläufen in den vergangenen zehn Jahren hat der deutsche Bundestag im Juni ein Präventionsgesetz beschlossen. Es soll Gesundheitsförderung und Prävention stärken und dazu beitragen, „Volkskrankheiten“ wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Schwächen oder Adipositas einzudämmen. Menschen jeden Alters sollen durch Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention erreicht werden. Dabei soll in deren Lebensumfeld angesetzt werden, im Speziellen etwa in Betreuungseinrichtungen für Kinder, der Schule, am Arbeitsplatz und im Pflegeheim. Die Leistungen der Krankenkassen zur Prävention und Gesundheitsförderung werden laut dem Gesetz mehr als verdoppelt, von 3,09 Euro auf sieben Euro jährlich für jeden Versicherten ab 2016. Das ergibt

insgesamt rund 490 Millionen Euro pro Jahr und dazu kommen noch 21 Millionen von Pflegekassen. In Summe sind das also rund 511 Millionen Euro, die künftig in Deutschland für Prävention zur Verfügung stehen. Das Gesetz definiert auch die Grundlagen für eine stärkere Zusammenarbeit der Sozialversicherungsträger, der Länder und der Kommunen in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention. Ende Oktober hat



Foto: Deutscher Bundestag / Fritz Reiss

Pflegende Angehörige brauchen mehr Unterstützung

UMFRAGE DER VOLKSHILFE



Foto: Volkshilfe Österreich

Erich Fenninger, Direktor der Volkshilfe Österreich: „Demenzkranken und ihre Angehörigen fühlen sich oft völlig alleine gelassen und mit der Pflegesituation überlastet.“

„Obwohl in Österreich rund 130.000 an Demenz erkrankte Menschen leben, fühlen sich diese und ihre Angehörigen oft völlig alleine gelassen und mit der Pflegesituation überlastet“, sagte *Erich Fenninger*, Direktor der Volkshilfe Österreich bei einer Pressekonferenz Ende September. Bei dieser wurden die Ergebnisse einer aktuellen Umfrage unter insgesamt rund 1.000 Befragten ab 15 Jahren zum Thema „Pflege und Demenz“ präsentiert. 41 Prozent aller Befragten sagen, dass es kein ausreichendes Angebot an psychosozialer Beratung für pflegende Angehörige gibt. Wenn nur die Antworten derjenigen berücksichtigt werden, die selbst einen Demenzkranken pflegen oder zumindest jemanden kennen, der dies tut, dann sind sogar 50 Prozent dieser Ansicht. Auf die Frage, ob eine Pflegesituation zu Hause mit dem Beruf vereinbart werden könnte, antworten rund drei Viertel der berufstätigen Teilnehmer/innen an der Erhebung, dass das für sie nicht möglich wäre.

sich bereits die deutsche Nationale Präventionskonferenz als Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Spitzenorganisationen von Kranken-, Unfall-, Renten- und Pflegeversicherung konstituiert.

Gesundheit beginnt in der Familie

Die Familiensoziologin **Ulrike Zartler** über Familienformen im 21. Jahrhundert, wie sich Trennungen auf Kinder auswirken und weshalb die Familie im Zusammenhang zur Gesundheit steht. **Text:** Dietmar Schobel

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Professorin Zartler, was ist Familie?

Ulrike Zartler: Ein altbekannter Scherz lautet: Alle wissen, was Familie ist – bis sie danach gefragt werden. – Tatsächlich gibt es sehr unterschiedliche Erklärungen, je nachdem ob der Begriff eng oder weit gefasst wird. Rein rechtlich wird eine Familie durch einen Ehevertrag begründet. Die Definition dafür stammt noch aus dem Jahre 1811 und ist unter § 44 im Allgemeinen Bürgerlichen Gesetzbuch nachzulesen. Sie lautet: „Die Familien-Verhältnisse werden durch den Ehevertrag gegründet. In dem Ehevertrage erklären zwoy Personen verschiedenen Geschlechtes gesetzmäßig ihren Willen, in

unzertrennlicher Gemeinschaft zu leben, Kinder zu zeugen, sie zu erziehen, und sich gegenseitig Beystand zu leisten.“ Das klingt heute sehr überholt. Aus Sicht der Statistik handelt es sich um eine Familie, wenn ein Paar oder mehrere Generationen unter einem Dach leben. Weiter gefasste Definitionen sehen Familien als Solidargemeinschaften, deren wesentlichste Qualität es ist, dass die Mitglieder füreinander Sorge tragen. Es gibt auch das Konzept der Wahlfamilien, so genannter „families of choice“. In der Familiensoziologie geht es immer weniger darum, allgemein gültige Definitionen zu finden, als vielmehr zu analysieren, wie Familienleben konkret stattfindet und welche Vielfalt es hier gibt. Mir gefällt in diesem Zusammenhang

ein Satz von André Heller sehr gut: „Familie ist jeder, den man einlädt, Familie zu sein“.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist charakteristisch für Familien in Österreich 2015?

Zwei wesentliche Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte sind, dass Familien immer später gegründet werden und dass Mehr-Generationenfamilien häufiger geworden sind. Durch die gestiegene Lebenserwartung und sinkende Kinderzahlen entstehen so genannte „Bohnenstangenfamilien“ mit wenigen Seitenverwandten wie Geschwistern, Cousins, Cousinen, Onkeln und Tanten, aber mit mehreren Generationen. Noch nie hatten so viele Kinder die Möglichkeit, ihre Großeltern,

ZUR PERSON ULRIKE ZARTLER

Geboren am 11. März 1972 in Oberwart
Ich lebe mit meinem Mann und unseren Kindern Johanna (11 Jahre) und Valentin (9 Jahre) im 18. Gemeindebezirk in Wien.

Meine Hobbys sind Wandern und Klettern, in der Nähe von Wien zum Beispiel am Ötscher, am Schneeberg, auf der Rax oder am Peilstein. Außerdem gehe ich gerne laufen und bin schon seit vielen Jahren Mitglied im Chor der Veterinärmedizinischen Universität Wien.

Ich reise gerne in Länder wie Norwegen oder Island und erkunde diese gemeinsam mit meinem Mann und den Kindern beim

Wandern mit Zelt und Schlafsack. Schöne Wanderurlaube habe ich aber auch schon in Osttirol, Nepal oder in Patagonien in Südamerika erlebt.

Im Restaurant esse ich gerne alles ohne Fleisch. Ich bin schon seit ich sieben Jahre alt bin Vegetarierin.

Meine Musik ist klassisch. Unter den Interpret/innen schätze ich zum Beispiel die schwedische Mezzosopranistin Anne Sofie von Otter ganz besonders.

Auf meinem Nachtkästchen liegt aktuell der Roman „Kindeswohl“ des britischen Autors Ian McEwan. Darin geht

es um die Frage, ob Eltern die Therapie ihres kranken Sohnes richterlich verordnet werden darf, wenn ihre Religion diese verbietet.

Was mich gesund erhält, ist mein soziales Umfeld, das mir Kraft gibt. Vor allem sind das meine Familie und enge Freunde.

Was krank machen kann, ist wenn zu viel gleichzeitig zu erledigen ist und der Stress zu groß wird.

Diese drei Eigenschaften beschreiben mich am besten: interessiert, zuverlässig und großzügig

„Alle wissen, was Familie ist – bis sie danach gefragt werden.“

ULRIKE ZARTLER



Urgroßeltern oder sogar Ur-Urgroßeltern kennenzulernen. Allerdings leben die Kinder und Eltern meist nicht mit den Großeltern unter einem Dach. Meist handelt sich also um so genannte „multilokale Mehr-Generationen-Familien“. Insgesamt gibt es eine Vielfalt an Familienformen. 15 Prozent aller österreichischen Familien mit Kindern unter 18 Jahren sind Einelternfamilien. Neun Prozent sind Stieffamilien oder Patchworkfamilien, in denen also zumindest ein Kind nicht mit seinem leiblichen Vater oder mit seiner leiblichen Mutter zusammenlebt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Weshalb ist das Bild von der traditionellen Familie mit Vater, Mutter und einem oder mehreren Kindern in der

Vorstellung der meisten Menschen dennoch nach wie vor so dominant?

Das ist wohl darauf zurückzuführen, dass dieses Bild in der Werbung, den Medien, Filmen, der Literatur und der Politik weiterhin stark in den Vordergrund gestellt wird. Für Familien, die nicht dieser Normvorstellung entsprechen, kann das Stress bedeuten – wenn sie versuchen, unter veränderten Rahmenbedingungen diesem Klischee der Kernfamilie gerecht zu werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Bedeutung hat die Ehe heute?

Nicht eheliche Lebensgemeinschaften und wechselnde „Lebensabschnittspartner“ werden heute allgemein sozial akzeptiert, und es gibt

auch immer mehr unverheiratete Eltern. 50 Prozent der Erstgeburten sind unehelich. Nach der Geburt eines Kindes wird dann allerdings häufig geheiratet – das betrifft jedes zweite Kind, das bei der Geburt unverheiratete Eltern hatte. Charakteristisch sind auch die hohen Scheidungsraten. Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass eine Frau im Laufe ihres Lebens heute mehr Ehepartner als Kinder hat. Aktuell ist für 100 Ehen, die in Österreich geschlossen werden, im Durchschnitt für 42 damit zu rechnen, dass sie wieder geschieden werden. Aus Sicht der Kinder beträgt das Risiko, bis zum 18. Geburtstag eine Scheidung der Eltern zu erleben, 20 Prozent. Wenn auch nichteheliche Lebensgemeinschaften berücksichtigt werden, liegt es sogar bei 30 Prozent.

EIN KURZER LEBENS LAUF

Ulrike Zartler ist 1972 in Oberwart im Südburgenland geboren. Sie ist die Zweitälteste von vier Kindern. „Wir sind zweimal Zwillinge“, erzählt Ulrike Zartler: „Meine ältere Schwester ist zehn Minuten vor mir geboren worden, unsere beiden Brüder sind sechs Jahre jünger.“ Sie hat an der Universität Wien Soziologie studiert und war ab 1998 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Höhere Studien in Wien. Von 2000 bis 2007 war sie wissenschaftliche Mitarbeiterin des europäischen Zentrums für Wohlfahrtspolitik und Sozialforschung in Wien. Ab 2008 war sie Universitätsassistentin am Institut für Soziologie der Universität Wien. Seit Juli 2014 ist Ulrike Zartler dort Assistenzprofessorin für Familiensoziologie. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten zählen unter anderem Scheidung und Nachscheidungsfamilien sowie die soziologische Analyse des Familien- und Kindschaftsrechts.



Ulrike Zartler: „**Der Familientyp** wirkt sich nachweislich nicht stark auf die Entwicklung und das Wohlbefinden von Kindern aus.“

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie wirken sich Scheidungen und Trennungen auf die Kinder aus?

Scheidung bringt fast immer Schmerz mit sich. Das gilt für die Eltern, und das gilt für die Kinder. Die Kinder neigen zudem dazu, die Schuld an der Trennung der Eltern bei sich zu suchen. Die Eltern sollten deshalb alles tun und viel mit den Kindern reden, um ihnen diese Last zu nehmen. Hier kann es ratsam sein, sich von Fachleuten außerhalb der Familie unterstützen zu lassen. Wir wissen aber auch, dass sich mittelfristig ein vergleichsweise großer Teil der Kinder an die neue Situation anpassen kann. Wie gut das gelingt, hängt stark von der Situation nach der Scheidung ab. Die Konflikte zwischen den Eltern sollten so gut wie möglich beigelegt werden. Das Kind sollte die Möglichkeit haben, zu beiden Eltern guten Kontakt halten zu können und mitreden zu dürfen, zum Beispiel wenn es darum geht, die Besuchszeiten zu vereinbaren. Ökonomische Faktoren sind ebenfalls wichtig. Für viele Eltern ist es nicht möglich, auch nach der Scheidung ihren Lebensstandard aufrecht zu erhalten. Beispielsweise ist das Armutsrisiko von alleinerziehenden Frauen mehr als doppelt so hoch wie im Durchschnitt. Das betrifft dann auch ganz massiv die Kinder.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Faktoren können negative Folgen für die Kinder haben?

Besonders schwierig sind zahlreiche Wechsel nach der Scheidung, also Schulwechsel, Umzüge, neue Partnerbeziehungen der Eltern. Schlechtere schulische und kognitive Leistungen sowie geringeres emotionales Wohlbefinden können die Folge einer solchen Vielzahl an Übergängen sein. Studien zeigen beispielsweise, dass fast jedes fünfte Kind nach der elterlichen Trennung mindestens zwei weitere Veränderungen in der Beziehungsbiographie der Mutter erlebt. Außerdem sind die kindlichen Reaktionen oft sehr unterschiedlich: Bei Jungen sind Verhaltensauffälligkeiten wie erhöhte Aggressivität häufiger. Mädchen ziehen sich eher stark zurück. Laut einer Untersuchung aus den USA können häufig wechselnde Familienstrukturen bei Mädchen auch zu einer höheren Wahrscheinlichkeit für Übergewicht führen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Kann es für Kinder von Nachteil sein, in einer bestimmten Form von Familie aufzuwachsen?

Der Familientyp wirkt sich nachweislich nicht stark auf die Entwicklung oder das Wohlbefinden von Kindern aus, egal ob es sich um eine traditionelle Kernfamilie, Alleinerziehende oder eine Stieffamilie handelt. Patchworkfamilien können für Kinder auch von Vorteil sein, da ihnen in diesen ein größerer Pool an möglichen Vertrauenspersonen zur Verfügung steht. Der bekannte Familientherapeut *Jesper*

Juul schlägt deshalb vor, in diesem Zusammenhang von „Bonus-Familien“ zu sprechen, also zum Beispiel von der „Bonus-Schwester“ oder dem „Bonus-Opa“.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Zusammenhänge sehen Sie zwischen Familie und Gesundheit?

Das Familienleben kann das Wohlbefinden stark beeinflussen. So ist zum Beispiel belegt, dass das Leben in einer Partnerschaft und speziell in einer Ehe positive Effekte für die Gesundheit haben kann. Verheiratete Menschen leben länger. Das könnte unter anderem damit zusammenhängen, dass der Tagesablauf stärker strukturiert ist, sobald man als Paar zusammenlebt, zum Beispiel durch gemeinsame Mahlzeiten und geregelte Schlafenszeiten. Für die Kinder ist die Familie jener Ort, wo sie sozialisiert werden, also Normen und Werte erlernen und übernehmen – auch jene im Bezug auf Gesundheit. Hier erfahren sie, wie mit Krankheiten umgegangen und welche Bedeutung der Gesundheit gegeben wird. Der Umgang mit der Körperpflege wird ebenso zuhause erlernt wie der Umgang mit Suchtmitteln wie Nikotin und Alkohol. Das Vorbild und die Regeln der Eltern können zudem sehr wichtig dafür sein, welche Einstellungen und Verhaltensweisen bei den Kindern im Bezug auf gesunde Bewegung und Ernährung entstehen. Hier geht es zum Beispiel um die Frage, ob es öfter gemeinsame Mahlzeiten gibt und was dabei auf den Tisch kommt. Man könnte sagen: Gesundheit beginnt in der Familie.

PETER-ERNST
SCHNABEL,
GESUNDHEITS-
WISSENSCHAFTLER

„Ich bin das einzige Kind einer fantastischen, allein erziehenden Mutter.“



Peter-Ernst Schnabel ist 1943 in Zittau in Sachsen geboren. „Ich bin das einzige Kind einer fantastischen, allein erziehenden Mutter“, erzählt er. 1949 floh diese mit dem Sechsjährigen nach Hamburg in Westdeutschland. Schnabel ging in der Hansestadt zur Schule, hat in Hamburg und Berlin stu-

diert, arbeitete nebenbei als Journalist beim Fernsehen und promovierte mit 29 Jahren in Soziologie, Psychologie und Politikwissenschaft. Ab 1976 war er wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Bielefeld und ab 1990 am Aufbau der neuen Fakultät für Gesundheitswissenschaften beteiligt. „Als Wissenschaftler kann man sich eigentlich nichts Schöneres vorstellen“, erinnert sich Schnabel, der 2001 zum Professor ernannt wurde und 2008 emeritiert ist. Der Gesundheitsforscher und Autor von Fachbüchern zu Themen wie Familie und Gesundheitsförderung oder Gesundheitskommunikation ist Koordinator

des Zukunftsrats Gesundheit, einer Initiative des deutschen Kooperationsverbands „Hochschulen für Gesundheit e.V.“. Schnabel malt und fotografiert gerne, geht ein wenig joggen, spielt Gitarre und unternimmt ausgedehnte Reisen mit seinem Wohnmobil. Zuletzt für drei Wochen an die französische Atlantikküste. Er ist seit 1974 geschieden, hat aber guten Kontakt zu seinen beiden Töchtern. Nathalie ist 42 Jahre alt und lebt mit ihrem Lebensgefährten Mattes und Sohn Jonah (7 Jahre) in Unna am Rande des Ruhrgebiets. Ihre Halbschwester Ninja (32) lebt mit ihrem Freund Nico in Bielefeld.



„Zur Familie gehören auch meine engsten Freundinnen.“

HILDE WOLF, LEITERIN DES
FRAUENGESUNDHEITZENTRUMS
FEM SÜD IN WIEN

Ich bin im Wiener Arbeiterbezirk Simmering geboren und lebe immer noch dort. Es ist also wahrscheinlich kein Zufall, dass mir Gesundheitsförderung für sozial Benachteiligte ein Anliegen ist“, meint Hilde Wolf (45). Sie hat in Wien und Salzburg Psychologie studiert und an der Wiener Universität auch den ersten Abschnitt des Medizinstudiums erfolgreich absolviert. Hilde Wolf interessiert und engagiert sich schon seit rund 25 Jahren für das Thema Frauengesundheit. „Ich verstehe darunter, dass Frauen das Leben leben können, das sie leben wollen, und dass sie nicht nur gesundheitlich, sondern auch beruflich und gesellschaftlich die gleichen Chancen haben“, erklärt sie. Von 1991 bis 1999 hat sie für das Ludwig Boltzmann Institut für Frauengesundheitsforschung gearbeitet. Seit 1999 ist sie geschäftsführende Leiterin des Frauengesundheitszentrums FEM Süd im Kaiser Franz Josef-Spital in Wien. Wofür steht der Begriff „Familie“ für die Gesundheitsfördererin? „Die Familie ist ein Stützpfiler im Leben“, sagt Hilde Wolf. „Für mich sind das auf jeden Fall mehrere Generationen: Mein Partner und unser gemeinsamer, 13 Jahre alter Sohn, und wenn ich Unterstützung brauche, kann ich stets auf die beiden Großmütter zählen. Zur Familie gehören für mich aber auch meine engsten Freundinnen, die ich schon seit der Schulzeit kenne, und die mich durch die Höhen und Tiefen des Lebens begleitet haben.“

„Familie bedeutet für mich Vertrautheit, Verantwortung und vielfältige Herausforderung.“

MARTINA BEHAM-RABANSER, FAMILIENSOZIOLOGIN



Martina Beham-Rabanser (50) stammt aus St. Florian am Inn in Oberösterreich und hat ab 1983 an der Johannes Kepler Universität Linz Soziologie studiert. Sie war wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ehe und Familie sowie am Österreichischen Institut für Familienforschung in Wien. Seit 1999 ist sie für das Institut für Soziologie der Johannes Kepler Universität Linz tätig. Zu ihren For-

schungsschwerpunkten zählen die Auswirkungen des gesellschaftlichen Wandels auf die Familie sowie die Funktion der Familie als Bildungspartnerin von Kindergarten und Schule. „Familie hat viele Facetten und unterschiedliche Disziplinen beleuchten einen anderen Ausschnitt. Deshalb engagiere ich mich schon seit vielen Jahren in der Österreichischen Gesellschaft für Interdisziplinäre Familienforschung, in der unter anderem Fachleute für Psychologie, Soziologie, Familienrecht, Familienökonomie und Demografie vertreten

sind“, sagt Beham-Rabanser. Sie ist seit 32 Jahren mit ihrem Mann zusammen, 16 Jahre davon verheiratet. Der gemeinsame Sohn ist 17 Jahre alt. „Privat bedeutet Familie für mich Vertrautheit, Verantwortung und vielfältige Herausforderung. Ich erlebe sie als unterstützend, aber auch als fordernd“, so die Wissenschaftlerin: „Manchmal bringen einen die familiären Verpflichtungen durchaus an eigene Grenzen. Vor allem, wenn man als berufstätige Frau, Mutter und Ehepartnerin 100 Prozent geben will.“

Die Familie und Freunde machen das wahre Leben aus

Gesundheitsministerin Sabine Oberhauser über Familien und „Wahlfamilien“, die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen und weshalb bestmögliche Rahmenbedingungen für gesundes Aufwachsen geschaffen werden müssen. **Text:** Dietmar Schobel

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Bundesministerin Oberhauser, welche Zusammenhänge sehen Sie zwischen dem Familienleben und dem Wohlbefinden?

Sabine Oberhauser: Es gibt den Spruch „Familie hat man, Freundinnen und Freunde kann man sich aussuchen.“ – Familie kann eine große Unterstützung in guten wie in schlechten Zeiten und damit eine Quelle von Gesundheit sein. Familie kann aber auch Stress und Belastungen bedeuten, wenn Konflikte die Beziehungen zwischen den Verwandten prägen. Ich denke, das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit ist eine der wichtigsten Quellen von Gesundheit. Dieses Gefühl kann, muss man aber nicht zwingend in der Familie finden. Viele Menschen schaffen sich selbst eine „Wahlfamilie“ aus Freundinnen und Freunden. Das ist genauso legitim.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was bedeutet Familie für Sie persönlich?

Die Familie gibt einem den Rückhalt, der notwendig ist, um den Alltag zu bestehen. Mir sind die Familie, mein Mann und meine Kinder sehr wichtig, und ich bin froh, dass ich meine 85jährige Mutter noch habe. Ich rechne auch Freundinnen und Freunde zur Familie, mit denen ich bedenkenlos über Probleme reden kann. Für sie steht nicht die Position im Vordergrund, die man innehat, sondern der Mensch. Ich würde sagen, die Familie und Freundinnen und Freunde machen das „wahre Leben“ aus.



GESUNDES ÖSTERREICH

Was kann generell getan werden, damit Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen?

Wenn Kinder auf die Welt kommen, sind sie meist gesund. Die Herausforderung ist, sie zu gesunden Erwachsenen zu machen. Das sollte jedenfalls nicht mit dem erhobenen Zeigefinger geschehen, nach dem Motto „Du sollst nicht“ oder „Du darfst nicht“. Vielmehr müssen die Verhältnisse so gestaltet werden, dass sich Kinder ausgewogen ernähren und ausreichend bewegen können. Entsprechende Angebote müssen nicht nur in angemessener Menge und Qualität, sondern auch in niederschwelliger Form vorhanden sein. Das ist Voraussetzung dafür, dass möglichst viele Kinder – und ebenso Erwachsene – einen gesunden Lebensstil in ihren Alltag integrieren können.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Rolle spielen die Familien und speziell die Eltern für die Gesundheit von Kindern?

Es wirkt sich stark auf die Kinder aus, welches Vorbild ihnen Eltern, Großeltern und andere Verwandte geben. Gemeinsame Spaziergänge, Sport und Spiele, bei denen man sich bewegt und frisch zubereitetes gemeinsames Essen sind für alle Generationen schöne Erlebnisse. Das ist natürlich besser als zum Beispiel permanent nur vor Handy- oder Computer-Spielen zu sitzen oder so genanntes Fastfood zu verzehren. Wie schon erwähnt, ist mir jedoch primär nicht die Verhaltensprävention wichtig, sondern die Verhältnisprävention. Das heißt, dass wir zuerst und vor allem die Rahmenbedingungen für ein möglichst gesundes Leben schaffen müssen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Kinder aus sozial benachteiligten Familien finden in aller Regel schlechtere Bedingungen dafür vor, gesund leben zu können. Wie können sie am besten erreicht werden?

Am besten über Bildungseinrichtungen, also Kindergärten und Schulen. Das Gesundheitsministerium hat deshalb etwa die Initiative „Unser Schulbuffet“ durchgeführt. Bei dieser wurden Betreiberinnen und Betreiber von Schulbuffets dabei unterstützt, ihr Warenangebot zu optimieren und auf gesunde Ernährung umzustellen. Ein weiteres Beispiel

ist die tägliche Turnstunde: Drei Ressorts, nämlich das Bildungsministerium, das Sportministerium und das Gesundheitsministerium, haben im Sinne des Konzeptes „Health in all Policies“ gemeinsame Anstrengungen unternommen, um dieses wichtige Anliegen der Gesundheitsförderung umzusetzen.

GESUNDES ÖSTERREICH

2011 hat das Gesundheitsministerium im Dialog mit insgesamt 180 Expertinnen und Experten auch die Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie entwickelt. Was ist der aktuelle Stand der praktischen Umsetzung?

Das wichtigste Element der Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie ist wohl, dass auch hier im Sinne des Konzeptes „Health in all Policies“ Partnerinnen und Partner aus vielen Politikbereichen involviert waren und gemeinsame Ziele festgelegt wurden. So ist es etwa gelungen, mit Ländern und Sozialversicherung eine Einigung über 340 neue Plätze zur Rehabilitation für Kinder in Österreich zu erzielen. Die Impfung gegen Humane Papillom Viren wurde für Mädchen und Buben in das österreichische Kinderimpfprogramm aufgenommen. Sie schützt gegen einen Großteil der durch diese Krankheitserreger bedingten Krebsformen und Genitalwarzen. Zahnregulierungen sind nun für alle Kinder zugänglich, weil die Kassen die Kosten übernehmen. Außerdem wird derzeit der Mutter-Kind-Pass zu einem Präventionstool weiterentwickelt, das an die modernen Bedrohungen angepasst ist. Auch dafür kam der ursprüngliche Impuls

aus der Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie. Das gilt ebenso für den Ausbau von Frühen Hilfen für mehr Gesundheit und bessere Entwicklungschancen für Null- bis Dreijährige, der aktuell in ganz Österreich stattfindet.

GESUNDES ÖSTERREICH

Derzeit wird auch die Tabakpräventionsinitiative „Leb Dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!“ umgesetzt. Was sind deren wichtigste Ziele?

Zehn Prozent der Österreicherinnen und Österreicher haben vor ihrem 15. Geburtstag damit begonnen, regelmäßig zu rauchen. Das Einstiegsalter, in dem Kinder und Jugendliche in Österreich mit dem Rauchen anfangen, ist auch international betrachtet sehr niedrig. In einer Statistik der EU-Staaten nehmen wir dabei den traurigen Platz 8 ein. Ich habe es mir zum Ziel gesetzt, das zu ändern. Die vom Gesundheitsministerium beauftragte Tabakpräventionsinitiative soll deshalb Zehn- bis 14-Jährige darin bestärken, sich für ein Leben ohne Rauch zu entscheiden. Das soll selbstbestimmt geschehen, und die Initiative wurde daher partizipativ gestaltet und begegnet den Jugendlichen auf Augenhöhe. Die Kampagne setzt auf das allgegenwärtige Kommunikationsmittel der Teenager, das Handy. Sie umfasst ein spielerisches „WhatsApp“-Tool, Wettbewerbe und Events sowie Arbeit zur Tabakprävention in der Schule. Zusätzlich gibt es ein eigenes Elternprojekt. Mit zehn konkreten Tipps wird thematisiert, wie Mütter und Väter mit ihren Kindern am besten über Rauchen reden können.

WIE GESUND SIND ÖSTERREICHS KINDER UND JUGENDLICHE?

Die Studie Health-Behaviour in School-aged Children (HBSC) enthält aktuelle Daten zur selbstberichteten Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Sie wird in enger Kooperation mit der Weltgesundheitsorganisation WHO alle vier Jahre in 44 Ländern durchgeführt. In Österreich haben an der HBSC-Studie 2014 rund 5.600 Schülerinnen und Schüler im Alter von 11, 13, 15 und 17 Jahren teilgenommen. Zu den zentralen Ergebnissen der Forschungsarbeit zählt, dass 86,3 Prozent der Kinder und Jugendlichen ihren Gesundheitszustand als „ausgezeichnet“ oder „gut“ bezeichnen. Die durchschnittliche Lebenszufriedenheit ist hoch und liegt bei 7,8 auf einer Skala von 0 bis 10. Den selbstberichteten Angaben zu Körpergröße und -gewicht zufolge sind 15 Prozent der Kinder übergewichtig oder adipös. Und sogar 39 Prozent der Kinder und Jugendlichen fühlen sich „zu dick“ und weitere rund 15 Prozent „zu dünn“. Der Anteil an Raucherinnen und Rauchern unter den 11- bis 15-Jährigen ist seit 1998 um etwa die Hälfte gesunken. Laut der HBSC-Studie 2014 ist der selbstberichtete wöchentliche Alkoholkonsum in dieser Altersgruppe im Vergleich zu früheren Erhebungen ebenfalls zurückgegangen.

Die Familie steht für Solidarität

Familienministerin Sophie Karmasin im Interview über die Vielfalt moderner Familien, bessere Vereinbarkeit von Kindern und Karriere und „halbe-halbe“ im Haushalt. Text: Dietmar Schobel



Familienministerin Sophie Karmasin: Heute ist Liebe die Grundlage von Familien.

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Bundesministerin Karmasin, wofür steht der Begriff „Familie“?

Sophie Karmasin: Für mich steht die Familie für die Werte Solidarität und Zusammenhalt. Eine rechtliche oder eine biologische Grundlage ist dafür nicht unbedingt Voraussetzung. Tatsächlich gibt es heute auch viele unterschiedliche Formen von Familie: Traditionelle Familien und Patchwork-Familien, hetero- und homosexuelle Paare mit Kindern, Alleinerziehende und Eltern von Adoptivkindern.

GESUNDES ÖSTERREICH

Vielfalt ist ein Kennzeichen. Was macht Familien im 21. Jahrhundert noch aus?

Heute ist Liebe die Grundlage von Familien. In der Vergangenheit waren Familien noch viel mehr ein Wirtschaftssystem. Der Partner oder auch die Partnerin wurde vor allem nach ökonomischen Gesichtspunkten ausgewählt. Frauen waren sehr häufig von ihrem Mann wirtschaftlich abhängig.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Themen sind für die Familien in Österreich besonders wichtig?

Das lässt sich nicht allgemein beantworten, aber ein Thema ist sicher die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Das betrifft vor allem gut ausgebildete Frauen, die sowohl ihren Beruf ausüben, als auch eine Familie gründen wollen. Sie wollen nicht zwischen Kindern und der Karriere wählen müssen und möchten ihre berufliche Tätigkeit nach einer Schwangerschaft rasch wieder voll aufnehmen. Aber es gibt natürlich auch Frauen, die lieber als Teilzeitbeschäftigte wieder in den Beruf ein-

steigen möchten. Und es gibt auch Frauen, die gerne lange in Karenz und bei ihren Kindern bleiben wollen. Jeder Ansatz hat natürlich seine Berechtigung.

GESUNDES ÖSTERREICH

Im internationalen Vergleich schneidet Österreich bei Indikatoren für Familienfreundlichkeit, wie der Geburtenquote pro Frau oder der Betreuungsquote für Kinder unter drei Jahren, relativ schlecht ab. Wie soll das verbessert werden?

Andere Länder liegen hier tatsächlich noch wesentlich besser. Trotzdem oder gerade deswegen möchte ich Österreich bis zum Jahr 2025 zum familienfreundlichsten Land Europas machen. Durch die Ausbauoffensive für Kinderbetreuung werden von 2014 bis 2017 insgesamt 305 Millionen Euro an Bundesgeldern in neue Betreuungsplätze investiert, oder auch in einen besseren Betreuungsschlüssel, also dafür, dass in einer Einrichtung für eine bestimmte Anzahl von Kindern mehr Pädagoginnen und Pädagogen zur Verfügung stehen. Außerdem arbeitet das Familienministerium derzeit mit den Bundesländern und der Universität Wien daran, gemeinsam Kriterien für mehr Qualität in der Kinderbetreuung festzulegen. Nicht zuletzt würde ich mir wünschen, dass mehr Männer in Karenz gehen. Ein Partnerschaftsbonus könnte ein Anreiz dafür sein.

GESUNDES ÖSTERREICH

Müssen nur die Männer motiviert werden?

Bei vielen Unternehmen ist ebenfalls noch eine Einstellungsveränderung notwendig. Aus

Umfragen wissen wir, dass in Österreich nur ein Drittel der Männer sagen, dass sie in ihrem Betrieb bedenkenlos in Karenz gehen könnten. Bei uns ist das noch ein Karrierehindernis. In Schweden etwa ist das umgekehrt. Dort ist es bei Bewerbungen sogar ein Nachteil, wenn Männer nicht in Karenz gegangen sind.

GESUNDES ÖSTERREICH

Sie sind selbst verheiratet und haben zwei Söhne im Alter von zwölf und 15 Jahren. Wie schaffen Sie es, das Familienleben und einen fordernden Beruf vereinbar zu machen? Machen Sie mit Ihrem Gatten im Haushalt halbe-halbe?

Gefühlt ja. Wir erledigen zum Beispiel den Wochenendeinkauf und andere Aufgaben im Haushalt immer abwechselnd. Unsere Söhne schätzen es, dass sie Eltern haben, die beide berufliche Aufgaben erfüllen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Zusammenhänge sehen Sie zwischen Familienleben und Gesundheit?

In der Familie wird das Gesundheitsverhalten der Kinder geprägt. Hier erlernen sie, wie mit Ernährung umgegangen und welche Bedeutung Sport und gesunder Bewegung gegeben wird. Außerdem achten Eltern generell meist sehr gut auf die Gesundheit ihrer Kinder. Das hat häufig zur Folge, dass sie auch mit ihrer eigenen Gesundheit achtsamer umgehen.



Wie Wohnbau gesunde Mobilität fördert

FACT SHEET VON VCÖ UND FGÖ

Gemeinden und Städte können viel tun, damit die Menschen im Alltag Erledigungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad machen. Für aktive Mobilität ist es zum Beispiel günstig, wenn dichte Wegenetze und Abkürzungen für Radler/innen und Fußgänger/innen vorhanden sind. Fahrbahnen können um fast einen Meter schmaler gebaut werden, wenn für Kfz Tempo 30 statt Tempo 50 gilt –

womit mehr Platz zum Gehen und zum Verweilen frei wird. Und Verkehrsberuhigung vor Kindergärten und Schulen trägt dazu bei, dass Wege dorthin verstärkt zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Diese und andere Fakten zum Thema „Wie Wohnbau gesunde Mobilität fördern kann“ sind in einem vierseitigen Factsheet enthalten, das vom Verkehrsclub Österreich in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) erstellt wurde. Es enthält unter anderem auch jene Faktoren für die „al-

tersgerechte und bewegungsfreundliche Gestaltung des öffentlichen Raums“ die sich bei den vom FGÖ geförderten Projekten PASEO und „Gemeinsam Gehen“ als bedeutsam erwiesen haben. Das Fact Sheet ist auf www.fgoe.org im Bereich „Der Fonds“ unter „Infos“ verfügbar. „Aktive Mobilität fördert unsere körperliche Gesundheit, ermöglicht mehr soziale Begegnungen im Wohnumfeld und erhöht insgesamt unser Wohlbefinden“, betont *Verena Zeuschner*, Gesundheitsreferentin beim FGÖ.



Verena Zeuschner, Gesundheitsreferentin beim FGÖ: „Aktive Mobilität fördert unsere körperliche Gesundheit und ermöglicht mehr soziale Begegnungen im Wohnumfeld.“

Licht und Schatten von Social Media

FACHENQUETE



Foto: Fotolia.com - naatezhda1906

Bereichern das Internet und speziell soziale Medien unser Leben? Unterstützen oder schaden uns die neuen Technologien eher und können sie, besonders auch bei Kindern und Jugendlichen, vielleicht sogar zur „Onlinesucht“ führen? Mit diesen Fragen befasste sich unter dem Titel „Social Media: Licht und Schatten aus psychologischer Sicht“ eine Tagung des Berufsverbandes Österreichischer Psycholog/innen (BÖP), die von Familienministerin *Sophie Karmasin* und BÖP-Präsidentin *Sandra M. Lettner* eröffnet wurde. *Christian Montag*, Professor an der Universität Ulm, wies in seinem Vortrag bei der Fachenuete darauf hin, dass es vor allem dann zu einer problematischen Internetnutzung kommt, wenn die Fähigkeit zur Selbstregulation eingeschränkt ist. Der Anteil an Menschen, auf die das zutrifft, liege in Deutschland bei einem und in Asien bei sieben Prozent. *Philipp Sinner* von der Universität Salzburg präsentierte Ergebnisse der Studie „EU-Kids Online“. Laut dieser nutzen bereits 41 Prozent der Drei- bis Sechsjährigen das Internet in Form von Videos, Fotos und Spielen. *Martina Genser-Medlitsch*, Leiterin des Familien- und Beratungszentrums Baden, plädierte dafür, dass Eltern mit ihren Kindern Zeiträume festlegen, in denen diese surfen, chatten und posten können. Danach sollte die Aufmerksamkeit wieder anderen Tätigkeiten gewidmet werden: zum Beispiel den Hausübungen oder dem gemeinsamen Abendessen.

25-Jahre-Jubiläum

DACHVERBAND
SELBSTHILFE KÄRNTEN

1990 wurde der Dachverband Selbsthilfe Kärnten gegründet. Seither ist die Zahl der Kärntner Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich um das Siebenfache gestiegen - von 26 auf aktuell 180 Selbsthilfegruppen, in denen etwa 15.000 Kärntnerinnen und Kärntner zu mehr als 70 Themenbereichen aktiv sind. Diese Zahlen belegen eindrucksvoll die wachsende Bedeutung der Selbsthilfe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Anfang November wurde anlässlich des 25-Jahre-Jubiläums eine Fachtagung in Klagenfurt veranstaltet, bei der *Horst Sekerka*,



Vorstand und Team des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten mit *Andrea Kdolsky* (in der Mitte), der Geschäftsführerin der ARGE Selbsthilfe Österreich

der Präsident des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten rund 100 Besucher/innen begrüßen konnte und die Geschäftsführerin *Monika Maier* einen kurzen Rückblick auf „5 x 5 = 25 Jahre“ hielt. *Andrea Kdolsky*, die Bundesgeschäftsführerin der ARGE Selbsthilfe Österreich, referierte bei der Veranstaltung zum Thema „Wohin geht die Reise – zukünftige Herausforderungen für die Selbsthilfe“. Nach einer Einführung in das

Thema „Beteiligung der Selbsthilfe“ von *Herbert Janig* und *Gabriele Suppan* wurden gemeinsam mit den Teilnehmer/innen in so genannten „Murmelgruppen“ dann auch konkrete Ideen und Perspektiven für eine gelungene Kooperation zwischen Vertreter/innen der Selbsthilfe und Repräsentant/innen des Gesundheitssystems erarbeitet. Die Tagungsdokumentation ist unter www.selbsthilfe-kärnten.at verfügbar.

Foto: Dachverband Selbsthilfe Kärnten

Aktuelle Erhebung unter Lehrlingen

ÜBERBETRIEBLICHE
AUSBILDUNG

Der Unternehmensberater *Christian Scharinger* hat im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) eine Gesundheitsbefragung in sieben Einrichtungen für überbetriebliche Lehrausbildung in Wien, der Steiermark und Salzburg durchgeführt. Rund 800 Jugendliche haben teilgenommen. Damit ist die Befragung die bislang größte dieser Art in Österreich. Die Teilnehmer/innen beurteilten ihren Gesundheitszustand relativ schlecht. Nur 17 Prozent sagten, dass dieser „sehr gut“ sei. Im Durchschnitt ist dieser Anteil unter ihren Altersgenoss/innen

rund doppelt so hoch. Vor allem die befragten weiblichen Jugendlichen rauchen auch vergleichsweise häufig und trinken öfter regelmäßig Alkohol. Im Rahmen der Befragung wurde auch die „Selbstwirksamkeitserwartung“ erhoben. Dabei zeigte sich laut der Studie „grundsätzlich ein durchwegs

vergleichbares und positives Bild; einzig der Faktor ‚Umgang mit Widerständen‘ fällt deutlich unterdurchschnittlich aus“. Die Forschungsarbeit ist als Band 12 der „Reihe Wissen“ des FGÖ online verfügbar, unter www.fgoe.org in der Rubrik „Publikationen“ unter „Downloads“.



Foto: Fotolia.com - jörn buchheim

Leichter gesunde Entscheidungen treffen



Gesundheitsministerin Sabine Oberhauser: „Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu erhöhen ist von großer Bedeutung, um den Menschen in Österreich ein gesünderes Leben zu ermöglichen.“

PLATTFORM GESUNDHEITSKOMPETENZ

„Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu erhöhen ist von großer Bedeutung, um den Menschen in Österreich ein gesünderes Leben zu ermöglichen. Kommunikative Kompetenz der Gesundheitsdienstleister sowie leicht verständliche Informationen in Gesundheitseinrichtungen sind dafür zentral“, betonte Gesundheitsministerin *Sabine Oberhauser* bei der ersten Konferenz der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) Ende September in Wien.

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit eines Menschen, gesundheitsbezogene Informationen finden, verstehen und beurteilen zu können. So können letztlich Entscheidungen getroffen und im Alltag umgesetzt

werden, die der eigenen Gesundheit förderlich sind. Gesundheitskompetenz umfasst nicht nur die Fähigkeiten und das Wissen des einzelnen Menschen. Sie hängt vor allem auch davon ab, dass das Gesundheitssystem sowie Informationen zu Gesundheitsthemen für alle leicht nutzbar und verständlich gestaltet werden. Das zeigt auch das Spektrum der europäischen Initiativen und Beispiele „guter Praxis“ aus Österreich, die bei der ersten Konferenz der ÖPGK vorgestellt wurden. Dazu zählten etwa die Projekte „Gesundheitskompetenz-Coaching in Einrichtungen der Sozialversicherung“, „Weiterentwicklung der Gesprächsqualität in der Patientenversorgung“, „Videodolmetschen im Gesundheitswesen“, „MiMi GesundheitslotsInnen für MigrantInnen“ oder „Beratungs- und Schulungsangebote für pflegende Angehörige“.

Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken ist auch eines der zehn österreichischen Rahmen-Gesundheitsziele, welche die Richtung vorgeben, in welche sich das österreichische Gesundheitssystem bis 2032 entwickeln soll. Die neu eingerichtete ÖPGK soll in diesem Zusammenhang die Aktivitäten für mehr Gesundheitskompetenz entwickeln, koordinieren und unterstützen. Sie wird vom Bundesministerium für Gesundheit geleitet und vom Fonds Gesundes Österreich koordiniert, wo *Edith Flaschberger* und *Andrea Riegler* dafür zuständig sind. Alle Institutionen, die zu mehr Gesundheitskompetenz beitragen können, haben die Möglichkeit kostenlos Mitglied bei der ÖPGK zu werden, sofern sie konkrete Maßnahmen durchführen, die bestimmten Kriterien entsprechen. Zu diesen zählt, dass die Zielsetzung der jeweiligen Maßnahme mindestens einem der drei Wirkungsziele für Gesundheitskompetenz aus den Rahmen-Gesundheitszielen entspricht. Diese lauten:

- Gesundheitskompetenz im Gesundheitssystem zu steigern
- sie auf persönlicher Ebene zu erhöhen, insbesondere bei vulnerablen Gruppen
- sowie Gesundheitskompetenz im Wirtschaftssektor zu verankern.

Näheres dazu ist unter www.fgoe.org/plattform-gesundheitskompetenz nachzulesen.

Gemeinsam gesund essen

AKS-VERNETZUNGSTREFFEN IN SALZBURG



Foto: AVOS

Im September fand bei AVOS, der Salzburger Einrichtung für Gesundheitsförderung und Prävention, ein Vernetzungstreffen zum Thema Gemeinschaftsverpflegung statt. Das Meeting wurde im Rahmen des aks austria, des Forums österreichischer Gesundheitsarbeitskreise organisiert. 20 Ernährungsexpert/innen aus allen Bundesländern, von der Salzburger Gebietskrankenkasse, vom Fonds Gesundes Österreich, dem Gesundheitsministerium, der Universität Wien sowie dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger nahmen daran teil. Im Zentrum stand dabei die Frage, wie Einrichtungen für Gemeinschaftsverpflegung, die Schulen, Betriebe, Krankenhäuser, Seniorenheime und andere Institutionen versorgen, das Speisenangebot möglichst gesund gestalten können und welche Beispiele und Richtlinien dafür in Österreich schon vorhanden sind. Im Rahmen dieses Treffens wurde weiter an den nationalen Mindeststandards für die Verpflegung in Kinderbetreuungseinrichtungen gearbeitet. Diese werden von einer Bund-Länder Arbeitsgruppe und der Task Force „Gemeinschaftsverpflegung“ entwickelt, einer Facharbeitsgruppe der Nationalen Ernährungskommission.

Die Vielfalt der Familien im 21. Jahrhundert

Familie zu leben bedeutet, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen. Das tun Patchwork-Familien und Alleinerziehende heute ebenso wie die so genannte „klassische Familie“ mit Vater, Mutter und einem oder mehreren Kindern. Text: Dietmar Schobel

Zu Zeiten der Not bedarf man seiner Verwandten“, befand schon der deutsche Dichterrüst Johann Wolfgang von Goethe (1749 bis 1832). „Das Familienleben ist ein Eingriff in das Privatleben“, bemängelte hingegen der für seine spitze Feder berühmte österreichische Publizist Karl Kraus (1874 bis 1936). – Was „Familie“ bedeutet, wissen tatsächlich alle Menschen ganz genau. Und das ist für jede und jeden etwas anderes. Gleichzeitig gibt es auch einige gängige Maßstäbe, was eine Familie ausmachen kann, etwa

- dass deren Mitglieder füreinander Verantwortung übernehmen
- dass verschiedene Generationen zusammenleben oder auch
- dass eine Partnerschaft rechtsverbindlich ist.

Aus der Perspektive der Kinder mag das wieder anders aussehen. Diese zählen oft ganz selbstverständlich die Haustiere oder die Nachbarn ebenfalls zur Familie.

„Die zentrale Frage ist doch: In welcher Lebens-, Beziehungs- und Familienform bin ich glücklich“, hält deshalb Olaf Kapella fest. Und der Forschungskordinator am Österreichischen Institut für Familienforschung der Universität Wien betont: „Hier hat es in den vergangenen Jahrzehnten eine sehr positive Entwicklung gegeben. Heute wird gesellschaftlich allgemein akzeptiert, dass Menschen so zusammenleben,



wie es für sie am besten passt: ob verheiratet oder unverheiratet, mit oder ohne Kinder, als gegen- oder gleichgeschlechtliches Paar, als Patchworkfamilie, Alleinerziehende oder traditionelle Familie.“

Das „Goldene Zeitalter der Heirat“

Was gemeinhin unter einer „traditionellen Familie“ verstanden wird, hat freilich historisch betrachtet kaum Tradition. Da sind sich die von „Gesundes Österreich“ befragten Familienforscher/innen einig. Tatsächlich war das verheiratete Paar mit ein, zwei, drei oder mehr Kindern nur im so genannten „Goldenen Zeitalter der Heirat“ in den 1950er- und 1960er-Jahren in Mittel- und Westeuropa die mit Abstand am weitesten

verbreitete, „normierte“ Form der Familie. In den Jahrzehnten und Jahrhunderten davor war dieses Modell schon aus ökonomischen Gründen für viele nicht möglich. Die meisten Menschen hat schlicht nicht genügend Mittel, um einen gemeinsamen Hausstand gründen und als Familie im bürgerlichen Sinn zusammenleben zu können. Auch Mehrgenerationenfamilien hatten Seltenheitswert. Dies war auch dadurch bedingt, dass die durchschnittliche Lebenserwartung im Vergleich zu heute sehr niedrig war. Noch im 19. Jahrhundert lag sie sowohl für Männer als auch für Frauen unter 40 Jahren.

„Nach den sehr unsicheren Zeiten in der ersten Hälfte des 20. Jahrhun-

derts gab es in den 1950er- und 1960er-Jahren restaurative Tendenzen. Dadurch wurde die gesellschaftliche Rolle der Familie aufgewertet, und darunter wurde zunehmend die Kern- oder Kleinfamilie verstanden“, erklärt der Schweizer Soziologe *François Höpflinger*. Durch das Wirtschaftswunder wurde es nach dem II. Weltkrieg möglich, dass Paare früh heiraten konnten. Die meisten Männer verdienten mit ihrer Arbeit genug, um als Alleinverdiener die Familie zu ernähren. Die Frauen konnten und mussten zuhause bei den Kindern bleiben. Dank des steigenden Wohlstands war es aus ökonomischen Gründen auch nicht mehr notwendig, dass mehrere Generationen unter demselben Dach zusammenlebten. Ab den 1970er-Jahren wurde die so genannte „multilokale Mehrgenerationenfamilie“ zum häufigsten Familienmodell. Das ist sie auch heute noch.

Sicherheit in unsicheren Zeiten

In den späten 1960er- und den 1970er-Jahren wurde das Modell der Kleinfamilie jedoch durchaus auch kritisch diskutiert. Das gemeinsame Leben und Wirtschaften mit gleichgesinnten, nicht verwandten Menschen in einer Kommune wurde als Gegenmodell erprobt. In den vergangenen Jahren und Jahrzehnten hat die Kernfamilie freilich neuerlich eine Aufwertung erfahren. „In Ökonomie und Gesellschaft sind die Leistungsanforderungen gestiegen, und die Familie soll in zunehmend unsicheren Zeiten Sicherheit geben. Sie steht für Solidarität und Gemeinschaft und bildet in der Vorstellung vieler Menschen eine Art emotionale Gegenwelt zur entemotionalisierten Arbeitswelt“, sagt *François Höpflinger*. Dass die Familie diesem Ideal oft keineswegs gerecht wird, ist allgemein und leidvoll bekannt. „Familie ist der Ort, der uns schützen soll. Auf der anderen Seite ist sie aber auch oft der Ort, wo wir Gewalt erfahren“, bringt es *Olaf Kapella* auf den Punkt.



François Höpflinger: „Die Familie bildet in der Vorstellung vieler Menschen eine Art emotionale Gegenwelt zur entemotionalisierten Arbeitswelt.“

Weitere Charakteristika

Was ist für Familien und damit für die Gesellschaft im 21. Jahrhundert außerdem charakteristisch?

Dazu zählt zum Beispiel

- dass immer mehr Frauen berufstätig sind
- dass Trennungen, Scheidungen und wechselnde Lebensabschnittspartner/innen häufiger werden und
- dass sich die Rolle der Großeltern aufgrund der allgemein zunehmenden Lebenserwartung gewandelt hat.

Während sie früher oft selbst Unterstützung benötigten, sind die Opas und Omas heute auch mit 70 oder 80 Jahren vielfach noch gesund und aktiv. Sie stehen den jüngeren Generationen durch materielle Zuwendungen zur Seite oder helfen bei der Betreuung der Kinder.

Außerdem ist für moderne Familien auch kennzeichnend, dass das durchschnittliche Alter bei der ersten Heirat für Männer und ebenso für Frauen steigt. Das Alter, in dem Frauen im Durchschnitt erstmals ein Kind gebären nimmt ebenfalls zu. Die durchschnittliche Zahl an Geburten pro Frau ist heute hingegen relativ niedrig. 1870 hat sich noch 4,5 betragen, und Familien mit sieben, acht oder neun Kindern waren keine Seltenheit. Dies auch deshalb, weil die Sterblichkeit hoch war und Kinder als Arbeitskräfte gebraucht oder als



Olaf Kapella: „Das ‚Modell Familie‘ steckt keineswegs in einer ‚Krise‘, sondern hat in den vergangenen Jahren eine positive Entwicklung erfahren.“

eine Art „Altersvorsorge“ gesehen wurden. 2013 hat die Fertilitätsrate in Österreich im Durchschnitt nur 1,44 betragen. Die Bevölkerungszahl wächst dennoch, vor allem durch Zuwanderungsgewinne, aber auch durch die steigende Lebenserwartung. Anfang Jänner 2015 lebten knapp 8,58 Millionen Menschen in Österreich, um fast 72.000 Personen mehr als zu Jahresbeginn 2014.

Die Zukunft der Familie

Wie sieht die Zukunft der Familie aus? „In einer alternden Gesellschaft wird es zu den zentralen Aufgaben zählen, das Verständnis zwischen älteren und jüngeren Generationen zu fördern“, meint *François Höpflinger*. Zudem müsse auch die Kommunikation zwischen verschiedenen Kulturen verbessert werden, da es immer mehr Familien mit Migrationshintergrund sowie multikulturelle Familien gebe, so der Schweizer Soziologe. *Olaf Kapella* hebt hervor, dass das „Modell Familie“ in den vergangenen Jahren keineswegs eine „Krise“, sondern eine positive, von mehr Offenheit geprägte Entwicklung erfahren habe. „Das wird sich fortsetzen“, meint der österreichische Wissenschaftler: „Wir werden weiterhin mit Menschen, die uns wichtig sind, gemeinsam in Familien Verantwortung übernehmen und wir werden weiterhin unseren Kindern den Freiraum geben, den sie benötigen, um ihre Potenziale zu entfalten.“



Peter-Ernst Schnabel: „Familie wird als Setting für Gesundheitsförderung nach wie vor vernachlässigt.“

Wir brauchen mehr Gesundheitsförderung für Familien

Der deutsche Gesundheitswissenschaftler Peter-Ernst Schnabel über Familien als Setting für Gesundheitsförderung. Text: Dietmar Schobel

GESUNDES ÖSTERREICH

Was bedeutet für Sie „Familie“?

Peter-Ernst Schnabel: Familie beginnt überall dort, wo sich zwei Menschen, egal welchen Geschlechts, oder auch ein Single – wenn das die Situation erfordert – in der Erziehung und Betreuung kleiner Menschen engagieren und ihnen all die Liebe und Zuneigung schenken, deren sie fähig sind.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Bedeutung hat die Familie als Lebenswelt oder Setting für Gesundheitsförderung?

Familie wird als Setting für Gesundheitsförderung nach wie vor vernachlässigt. Das sollte sich ändern: einerseits weil wir mit Gesundheitsförderung möglichst früh ansetzen sollten, und das geht nur über die Familien. Andererseits weil alle Maßnahmen, die später im Kindergarten und der Schule gesetzt werden, wirkungslos bleiben, wenn die Kinder zuhause das Gegenteil erfahren. In der Familie werden Kinder an erster Stelle und am nachhaltigsten geprägt. Das heißt nicht, dass Versäumnisse später nicht auch in vielen Fällen durch Institu-

tionen außerhalb der Familie kompensiert werden könnten. Doch das ist häufig nur mit einem sehr hohen Aufwand möglich. Der Ansatz der „Frühen Hilfen“ für Schwangere und Eltern ist deshalb sehr zu empfehlen. Doch dieses Konzept sollte aus Sicht der Gesundheitsförderung unbedingt alle Familien miteinbeziehen und sich nicht nur an so genannte „Risikofamilien“ wenden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie kann das in die Praxis umgesetzt werden?

Ein Patentrezept oder eine „soziale Wunderpille“ dafür gibt es nicht, denn jede Familie ist anders. Wichtig ist deshalb vor allem, insgesamt für gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu sorgen, die das „Familie Machen“ erleichtern. Das kann zum Beispiel bedeuten, für Jungfamilien in den ersten Wochen Familienhebammen zur Verfügung zu stellen, die sie bei Fragen der Pflege und Versorgung des Neugeborenen beraten und unterstützen. Außerdem sollte außerfamiliäre Kinderbetreuung mit guter Qualität und in ausreichender Quantität für alle zur Verfü-

gung stehen. Finanziell schlechter gestellte und besonders belastete Familien sollten diese kostenlos erhalten. Jugendliche können im Schulunterricht auf das Familienleben und dessen Herausforderungen vorbereitet werden. Und Eltern können Kompetenzen dafür vermittelt werden, wie sie Gesundheit fördern können. Dabei geht es nicht nur um gesunde Ernährung oder ausreichende Bewegung. Wenn Eltern ihre Kinder mit Liebe aufziehen, tun sie zumindest ebenso viel für deren Gesundheit.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie sollte Gesundheitsförderung in der Familie mit jener in anderen Settings verbunden werden?

Wenn mit Gesundheitsförderung bei Familien mit Schwangeren und Kleinkindern begonnen wird, so ergibt sich daraus eine strategische Perspektive, wie zielgerichtet lebensbegleitend gesundheitsfördernde Maßnahmen durchgeführt werden können. Das reicht dann von den Jungfamilien über die Kinderkrippen, Kindergärten und Schulen bis zu den Betrieben und schließlich bis zur Gesundheitsförderung für Menschen in höherem und hohem Alter. Ganz wesentlich ist dabei, dass an den „Schnittstellen“ genügend Kommunikation erfolgt. Wenn wir eine Präventionskette von der frühen Kindheit bis zum Alter aufbauen wollen, dann müssen die Verantwortlichen für die verschiedenen Settings viel mehr miteinander reden als dies bislang der Fall ist – also zum Beispiel die Schulbetreiber/innen mit denjenigen, die für die Kindergärten zuständig sind. Und die Eltern sollten dabei ebenfalls miteinbezogen werden.

BUCHTIPP

Die Familie ist ein immer noch vernachlässigtes, aber sehr wichtiges Setting für Gesundheitsförderung. Hier kann mit wesentlich geringerem Aufwand als etwa später in Schule und Beruf ein Maximum an gesundheitssichernden Wirkungen erzielt werden kann. Diese These will der deutsche Autor Peter Ernst Schnabel in seinem 2001 im Juventa Verlag erschienenen

Werk **„Familie und Gesundheit“** belegen. Das Fachbuch befasst sich unter anderem mit der „Familie in der Risikogesellschaft“, der „Sozialisationsagentur Familie“ und der „Sozialen Lage“ von Familien.

Peter-Ernst Schnabel: „Familie und Gesundheit“. Juventa Verlag, Weinheim und München, 2001, 320 Seiten, 25,95 €

„Patchwork ist
buntes Leben,
das funktioniert.“

RESA HAUSER

VIER GENERATIONEN

„Die Zentrale der Familie Hauser ist sicher das Haus in der Wehrgasse 6 in Wien-Margareten: Dort haben meine Oma, meine Eltern und mein Bruder jeweils eine Wohnung“, lacht Resa Hauser (32), die nächstes Jahr ihre Ausbildung zur Sonderschullehrerin abschließen wird. Im Innenhof dieses Zinshauses wurde auch das Familienfoto für „Gesundes Österreich“ aufgenommen. Es zeigt Resas Papa Robert Hauser (64), früher Lehrer an einer Polytechnischen Schule und jetzt in Pension, ihre Oma Elfriede Neeb (85), die an der Volksschule unterrichtet hat und Resas Lebensgefährten Thom Landauer (45). Thoms Tochter Sophia Landauer (2. von rechts) ist neun Jahre alt, ebenso wie Resas Tochter Felice Hauser (ganz rechts im Bild). „Wir vier leben seit zwei Jahren in einer gemeinsamen Wohnung in Meidling“, erzählt Resa Hauser: „Das heißt wohl, wir sind auch eine ‚Patchworkfamilie‘ und für mich bedeutet das: bunt zusammengewürfeltes Leben, das funktioniert. Dazu gehört manchmal auch ein Streit.“



Christina Dietscher vom Gesundheitsministerium: „Die Gesundheitsförderungsstrategie gibt einen für die nächsten zehn Jahre gültigen Rahmen vor.“

Eine Strategie für mehr Gesundheit für alle

Die Gesundheitsförderungsstrategie soll zu einem längeren Leben bei guter Gesundheit für alle Menschen in Österreich beitragen. Sie gibt einen Rahmen für zielgerichtete, abgestimmte und qualitätsgesicherte Maßnahmen vor. Text: Dietmar Schobel

Die Gesundheitsförderungsstrategie gibt einen für die nächsten zehn Jahre gültigen Rahmen vor, wie Gesundheitsförderung und Primärprävention zielgerichtet und abgestimmt durchgeführt werden sollen“, sagt *Christina Dietscher* vom Gesundheitsministerium. Das Dokument, das von Vertreter/innen von Bund, Ländern und Sozialversicherungen gemeinsam erarbeitet wurde, ist im März 2014 von der Bundes-Zielsteuerungskommission beschlossen worden. Es soll zu einem längeren, selbstbestimmten Leben bei guter Gesundheit für alle Menschen in Österreich beitragen. Die Gesundheitsförderungsstrategie regelt, wie die Vorsorgemittel der Bundesgesundheitsagentur von aktuell je 3,5 Millionen Euro für 2015 und 2016 sowie die Mittel aus den Gesundheitsförderungsfonds der Länder eingesetzt werden sollen. Letztere sind bis 2022 mit jeweils 15 Millionen Euro jährlich für ganz Österreich dotiert. Sie werden von den Ländern und Sozialversicherungen der Zahl an Einwohner/innen entsprechend aufgebracht und eingesetzt – von rund 500.000 Euro im Jahr 2014 im Burgenland bis zu rund drei Millionen Euro in Wien. In der Gesundheitsförderungsstrategie, die unter www.bmg.gv.at/home/Gesundheitsfoerderungsstrategie zur Verfügung steht, werden dafür unter anderem sechs priorisierte Schwerpunkte festgelegt.

Diese sind:

1. Frühe Hilfen
2. Gesunde Kinderkrippen und gesunde Kindergärten
3. Gesunde Schulen
4. Gesunde Lebenswelten und gesunde Lebensstile von Jugendlichen und Menschen im erwerbsfähigen Alter
5. Gesundheitskompetenz von Jugendlichen, Menschen im erwerbsfähigen Alter und älteren Menschen
6. Soziale Teilhabe und psychosoziale Gesundheit von älteren Menschen.

Bewährtes breit umsetzen

„Mit der Gesundheitsförderungsstrategie ist ein wesentlicher Schritt zu mehr Gesundheit für alle Menschen in Österreich gelungen“, freut sich auch *Stefan Spitzbart* vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, der zu den Koordinatoren des Entstehungsprozesses zählte: „Das Dokument legt fest, dass bewährte und nachweislich wirksame Maßnahmen möglichst breit umgesetzt werden sollen.“ Als gutes Beispiel dafür seien die „Frühen Hilfen“ zu nennen, durch die aktuell in allen Bundesländern Unterstützung für Familien mit Kleinkindern und Schwangeren systematisch umgesetzt wird (siehe auch Artikel auf den Seiten 26 und 27). „Die Strategie ist ein wichtiges

Ergebnis der Gesundheitsreform von 2012 und ein Meilenstein für die Gesundheitsförderung in Österreich“, betont auch *Dennis Beck*, der Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, der als Länderkoordinator an der Entstehung des richtungsweisenden Dokumentes beteiligt war. Dieses lege nicht nur mittelfristig die Schwerpunkte für die Vorsorgemittel und die Mittel aus den Gesundheitsförderungsfonds fest, meint Beck. Langfristig sei die Strategie auch darauf ausgerichtet, dass sich vom regionalen Bedarf ausgehend alle Aktivitäten und Projekte zur Gesundheitsförderung in Österreich daran orientieren sollen.

Monitoring für besseren Überblick

Das Monitoring der Projekte, die mit Vorsorgemitteln oder aus den Gesundheitsförderungsfonds auf Länderebene finanziert werden, hat der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) übernommen. „Im Sinne eines abgestimmten und zielorientierten Vorgehens wollen wir alle Aktivitäten systematisch erfassen und einen Überblick über diese geben“, erklärt *Rainer Christ*, der beim FGÖ mit dieser Aufgabe betraut ist und ergänzt: „Wir bringen dabei unsere Erfahrung mit der Umsetzung und Dokumentation von gesundheitsförderlichen Maßnahmen ein und sehen uns als Prozessbegleiter/innen für die Betreiber/innen der Projekte in ganz Österreich.“



*„Familie bedeutet
für mich, für andere
Verantwortung
zu übernehmen“*

BARBARA SCHLACHTER

WIR SIND EINE REGENBOGENFAMILIE

„Familie bedeutet für mich, **für andere Verantwortung zu übernehmen**“, sagt Barbara Schlachter (45). Sie ist Produzentin beim Radiosender FM4 und lebt mit ihrer Lebensgefährtin, der Architektin Sissi Kettl (40) und dem gemeinsamen Sohn in einer Wohnung im zweiten Wiener Gemeindebezirk. Theo ist sechs Jahre alt und seit September Erstklässler. „Wir sind eine Regenbogenfamilie und leben wie andere Familien auch“, betont die Wienerin: „Seit es Theo in unserem Leben gibt, steht er im Mittelpunkt, und wir wünschen uns vor allem, dass es ihm gut geht. Wenn man Kinder hat, lebt man bewusster und fragt sich öfter, wie die Welt in 50 Jahren aussehen wird.“ Sie ist auch Obfrau des Vereins „FAMOs – Familien Andersrum Österreich“, der sich für die Interessen gleichgeschlechtlicher Paare mit Kindern einsetzt. Der Verein zählt bereits rund 200 ordentliche Mitglieder. Näheres dazu unter www.regenbogenfamilien.at



Martin Schenk:
„Es gibt immer mehr
,Working Poor‘.“



Peter Kopf:
„Wir benötigen
eine Offensive im
sozialen Wohnbau.“

Wenn Familien in Armut leben müssen

Wenn die Eltern arm sind, trifft das auch die Kinder. 124.000 Kinder und Jugendliche in Österreich leben in manifester Armut. Text: Dietmar Schobel

Wir sind eine Nudelfamilie und essen aus Kostengründen schon seit Wochen nichts anderes. – Das hat mir vor Kurzem eine Frau bei einem Beratungstermin erzählt“, berichtet *Peter Kopf*, der Chef der ifs Schuldnerberatung in Vorarlberg, die überschuldete Menschen beim Weg zurück in ein „menschwürdiges Leben“ begleitet. Das bedeute, Miete und Heizung wieder begleichen zu können und nicht länger die Delogierung aus der eigenen Wohnung befürchten zu müssen, aber natürlich auch genügend Geld für Lebensmittel zur Verfügung zu haben.

Der Privatkonkurs kann ein rechtlich abgesicherter wichtiger erster Schritt auf diesem Weg sein. „Doch wir haben seit einiger Zeit immer mehr Fälle, wo unsere Klienten selbst die dafür notwendige Quote von zehn Prozent der Schulden nicht mehr aufbringen können“, bedauert Kopf und betont: „Das sind in der großen Mehrheit keine Menschen, die unbedacht Kredite aufgenommen haben. Das sind Leute, die sich im guten Glauben verschuldet haben und danach in eine finanzielle Notlage gekommen sind.“ Die Arbeit zu verlieren kann ein Grund dafür sein, aber auch familiäre Ursachen und speziell Scheidungen können dazu führen, dass ein Partner oder beide Partner verarmen. Schließlich sind in der Folge

zwei Haushalte zu führen und Unterhaltszahlungen zu leisten.

1,2 Millionen Armutsgefährdete

Insgesamt waren 2014 rund 1,2 Millionen Menschen in Österreich armutsgefährdet. Das heißt, dass sie weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens in Österreich zur Verfügung hatten. 450.000 waren „manifest arm“ und hatten somit selbst für dringend notwendige Ausgaben kein Geld, wie etwa sich neue Kleider zu kaufen oder eine Schultasche, Hefte, Stifte und Werkzeuge für die Kinder zu erstehen. Denn wenn die Eltern arm sind, trifft das auch die Kinder. 124.000 Kinder und Jugendliche in Österreich leben in manifester Armut. „Armutsbetroffene Kinder haben Eltern mit den schlechtesten Jobs, den geringsten Einkommen und den krank machendsten Tätigkeiten und leben in den kleinsten und feuchtesten Wohnungen“, sagt *Martin Schenk*, der Sozialexperte der Diakonie Österreich. Arme Kinder sind sozial benachteiligt werden häufig ausgegrenzt und haben schlechtere Bildungschancen und ein höheres Krankheitsrisiko. Und Armutsforscher/-innen zufolge werden aus ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch arme Erwachsene.

Erhöhtes Armutsrisiko für Alleinerziehende

Ein erhöhtes Risiko für Armut haben besonders Alleinerziehende, kinderreiche Familien und Familien von Migrant/-innen. Die Faktoren, die vor allem zur Armut führen sind Arbeitslosigkeit der Hauptverdienerin oder

des Hauptverdieners, Gesundheitsprobleme eines oder beider Elternteile sowie die Wohnkosten, die zuletzt in vielen Regionen Österreichs stark angestiegen sind. „Die ärmsten zehn Prozent der Bevölkerung müssen 50 Prozent und mehr des Haushaltseinkommens für die Miete aufwenden“, kritisiert Schenk und weist auf eine neue, bedenkliche Entwicklung hin: „Es gibt derzeit auch immer mehr so genannte ‚prekäre Jobs‘ und ‚Working Poor‘. Das sind Menschen, die eine oder sogar mehrere Beschäftigungen haben und dennoch nicht genug Geld zum Leben für sich und ihre Familien verdienen. Arbeit ist somit nicht länger ein Faktor, der dafür garantiert, in die Gesellschaft integriert zu sein.“

Wie kann dem entgegengesteuert werden? „Wir brauchen Jobs mit einem Einkommen, das auch die Existenz sichert oder Hilfe Arbeit zu finden für die Eltern. Wir müssen Kinder, die in Armut leben durch Frühförderung sowie in der Schule und der Freizeit stärken und ihnen Mut machen. Und wir müssen ihre Aufstiegschancen verbessern – durch Kinderbetreuung mit guter Qualität für alle und Bildungs- und Lernbedingungen, die integrieren und nicht aussondern“, sagt Schenk. Und Peter Kopf ergänzt: „Wir benötigen eine Offensive im sozialen Wohnbau und zudem gibt es auch noch große Lücken beim Zugang zur bedarfsorientierten Mindestsicherung von derzeit rund 830 Euro in Österreich. Ein großer Teil derjenigen, die Anspruch darauf hätten, nutzt diesen nicht: Entweder aus Scham oder aus Unwissen.“

*„Wir alle werden
die große Freude
über unser
Wiedersehen
in Österreich
nie vergessen“*

CHAMSA SULAIMAN



DAS GLÜCK ZUSAMMENLEBEN ZU KÖNNEN

Chamsa Sulaiman (35), ihr Mann Lazgin (40) und die vier Kinder Sulaiman (11), Mohammad (10), Amina (6) und Haiat (5) stammen aus Syrien. Der Vater hat sich im Frühjahr 2014 alleine auf den weiten Weg nach Österreich gemacht. **Seiner Familie wollte er die Flucht nicht zumuten.** Er erzählt nicht viel darüber, wie er diese bewältigt und sein erstes Jahr in Österreich verbracht hat. Nur dass es lang gedauert hat, bis er endlich alle Papiere hatte, um die Familie aus dem Krieg zu sich zu holen. Im März 2015 war es dann so weit. „Wir alle werden das große Glück und die Freude über unser Wiedersehen in Wien nie vergessen“, berichtet die Mutter. Die Kinder haben schon in kurzer Zeit sehr gut Deutsch gelernt und auch die Eltern besuchen derzeit einen Sprachkurs. Das erste halbe Jahr war die Familie in einem Flüchtlingshaus der Diakonie untergebracht. Seit Oktober leben die Sulaimans in einer kleinen Wohnung im 9. Gemeindebezirk in Wien. „Wir freuen uns sehr, dass wir jetzt wieder als Familie zusammenleben und selbständig für uns sorgen können“, sagt Chamsa Sulaiman.



Frühe Hilfen in ganz Österreich

Für junge Eltern gibt es in Österreich zahlreiche Möglichkeiten für Beratung und Unterstützung. Gerade diejenigen mit dem größten Bedarf haben jedoch oft nicht so leicht Zugang dazu. Netzwerke für „Frühe Hilfen“ sollen das ändern.

Text: Dietmar Schobel

Während einer Schwangerschaft und in den ersten Monaten nach der Geburt können viele Familien Rat und Hilfe gut gebrauchen. „In Österreich gibt es dafür zahlreiche Angebote. Doch gerade jene jungen Eltern, die sie am dringendsten benötigen, wissen oft nichts davon“, sagt die Psychologin *Alexandra Wucher*, eine der beiden Leiterinnen von „Netzwerk Familie“, das ab 2009 in Vorarlberg erprobt wurde und seit 2011 im ganzen Bundesland umgesetzt wird.

Wie werden die Familien mit Bedarf erkannt? „Zuweiser/innen aus Gesundheitsberufen, wie etwa Kinderärzt/innen, Krankenhauspersonal oder Hebammen können uns empfehlen, auf bestimmte Familien zuzugehen – zum Beispiel, wenn eine junge Mutter im Spital nie Besuch erhält oder Schwierigkeiten hat, die Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen“, erklärt die Sozialarbeiterin *Christine Rinner*, die Co-Leiterin von „Netzwerk Familie“. Doch es gibt auch



immer mehr Menschen, die sich von selbst bei der Einrichtung melden oder weil es ihnen Freunde oder Verwandte nahegelegt haben.

Zugang zu bestehenden Angeboten

2014 wurden von dem regionalen Netzwerk für „Frühe Hilfen“ insgesamt bereits 331 Familien begleitet. Ziel ist es, diesen Zugang zu schon bestehenden Angeboten für bessere Entwicklung und Gesundheit von Neugeborenen und Kleinkindern zu verschaffen – von Kursen für Babymassage über moderierte Eltern-Kind-Gruppen bis zur Unterstützung im Haushalt durch Familienhelfer/innen. Seit heuer gibt es auch das „Baby ABC“, ein Einzeltraining für eine

starke Eltern-Kind-Beziehung. Bei drei bis fünf Terminen sollen Expert/innen mit Videounterstützung die „Empathie“ der Mutter stärken. Das ist deren Fähigkeit, sich in die Bedürfnisse des Kindes einzufühlen. Das Programm „SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern“ soll ebenfalls die Bindung zwischen Eltern und Kind fördern. Es richtet sich an alle werdenden Eltern, Paare und Alleinerzieher/innen und wird in Gruppen zwischen der 20. Schwangerschaftswoche und dem Ende des ersten Lebensjahres des Kindes durchgeführt.

Auf- und Ausbau in allen Bundesländern
„Das Vorarlberger Modell für Frühe Hilfen hat sich bewährt“, betont



Christine Rinner
von „Netzwerk Familie“:

„Zuweiser/innen aus Gesundheitsberufen können uns empfehlen, auf bestimmte Familien zuzugehen.“

Sabine Haas von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG). Sie hat zwischen 2011 und 2014 die Grundlagen für Frühe Hilfen wissenschaftlich aufbereitet und leitet seit Jänner 2015 das im Auftrag des Gesundheitsministeriums in der GÖG eingerichtete Nationale Zentrum für Frühe Hilfen.

Bereits 2014 wurde in einzelnen Regionen von Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, der Steiermark und Kärnten im Pilotversuch damit begonnen, nach dem Vorbild aus dem Ländle entsprechende Netzwerke aufzubauen. Das Grundprinzip ist auch hier, dass einerseits kompetente Begleiterinnen für die Familien zur Verfügung stehen und andererseits Netzwerkmanager/innen die Kontakte zu möglichen Zuweisern/innen und den bestehenden Angeboten herstellen und pflegen.

Seit heuer wird der Auf- und Ausbau in allen Bundesländern fortgesetzt, wobei jeweils Vertreter/innen des Landes und der Gebietskrankenkasse miteinander kooperieren. Im Rahmen der Gesundheitsförderungsstrategie (siehe auch Artikel auf Seite 22) stehen dafür die Vorsorgemittel sowie Mittel aus den Gesundheitsförderungsfonds zur Verfügung. Das Nationale Zentrum für Frühe Hilfen unterstützt unter anderem dabei, in den Bundesländern Schulungen für Familienbegleiter/innen und Netzwerkmanager/innen durchzuführen und organisiert vierteljährlich Vernetzungstreffen der Projektleiter/innen der Bundesländer. Außerdem wird durch überregionale Dokumentation und Evaluation die Qualität der Maßnahmen in ganz Österreich gesichert. Bis Mitte 2017 soll außer in Vorarlberg auch im Burgenland und in Salzburg ein flächendeckendes Angebot vorhanden sein. In den weiteren Bundesländern sollen ein bis drei regionale Netzwerke entstehen. Insgesamt sollen dann in etwa 52 der 120 politischen Bezirke Österreichs systematisch Frühe Hilfen vermittelt und rund 2.000 Familien pro Jahr begleitet werden.

Kooperation für Familien

In Oberösterreich wurde das Pilotprojekt für Frühe Hilfen in Linz durchgeführt.

Seit November werden unter dem Namen „Gut begleitet von Anfang an“ auch in den Regionen Kirchdorf, Steyr/Steyr-Land, Vöcklabruck und Wels/Wels-Land Angebote für Familien in belastenden Lebenssituationen auf- und ausgebaut. Außerdem werden die entsprechenden Dienste in der oberösterreichischen Landeshauptstadt und den angrenzenden Umlandgemeinden weiter verstärkt. „Anfangs gab es konstruktive Diskussionen, die aber auch rasch zu einer sehr guten Kooperation mehrerer Abteilungen des Landes mit der Gebietskrankenkasse geführt haben. Wir profitieren gegenseitig von unserem Know-how und haben das gemeinsame Ziel, für mehr Gesundheit und Wohlbefinden von Familien zu sorgen“, beschreibt Wolfgang Laskowski, der bei der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse für das Projekt zuständig ist, die gute Qualität der ressortübergreifenden Zusammenarbeit.

Vorhandene Angebote erheben

Monika Gebetsberger vertritt bei dieser Kooperation als Projektleiterin die Abteilungen Gesundheit, Kinder- und Jugendhilfe sowie Soziales des Landes Oberösterreich. Sie hebt hervor, dass von den regionalen Netzwerkmanagerinnen zunächst vor allem festgestellt werden müsse, welche Angebote für junge Familien auf regionaler oder Landes-Ebene schon vorhanden seien. „Vieles gibt es ja schon, von Stillgruppen und Selbsthilfe für Mütter mit postpartaler Depression bis zur Eltern- und Schuldnerberatung“, sagt sie: „Diese Dienste müssen den Eltern mit Bedarf in Form von aufsuchender Hilfe nahegebracht werden, egal ob das zu Hause, in einem Park oder in einem Kaffeehaus geschieht. Wenn nötig, sollen die jungen Eltern auch zu diesen Angeboten begleitet werden.“

Dass der Auf- und Ausbau der Frühen Hilfen derzeit in ganz Österreich nach demselben bewährten Muster geschehe, sei für alle von Vorteil, so die Expertin aus Oberösterreich: „Das sorgt für mehr Bekanntheit der Frühen Hilfen bei Zuweisern und Eltern und sichert gleichzeitig deren Qualität. Das ist auch des-

Wolfgang Laskowski von der Ober- österreichischen Gebietskrankenkasse:

„Wir kooperieren bei dem Projekt sehr gut mit dem Land Oberösterreich.“



halb von Bedeutung, weil Maßnahmen während der ersten Monate und Jahre besonders kosteneffizient sind. Sie wirken langfristig und können so dazu beitragen, später hohe Sozial- und Gesundheitsausgaben zu vermeiden. Am wichtigsten ist aber, dass sie Familien viel Leid ersparen können.“

WAS SIND FRÜHE 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.

Laut dem Wirtschaftsnobelpreisträger James Heckmann ist der „Return on Investment“ für gesundheitsförderliche Maßnahmen in der frühen Kindheit am höchsten, nämlich 1:8. Das heißt, **pro investiertem Euro kommen etwa acht Euro zurück**.

Das deutsche Nationale Zentrum Frühe Hilfen hat 2011 eine Kosten-Nutzen-Analyse durchführen lassen. Diese zeigte am Beispiel des Projektes „Guter Start ins Kinderleben“ dass jeder in frühe Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern investierte Euro im Lebensverlauf – je nach Szenario – sogar zwischen 13 und 34 Euro an öffentlichen Ausgaben einsparen könnte. Dabei wurden anderem mögliche Zahlungen für Arbeitslosengeld, Sozialhilfe und medizinische Leistungen berücksichtigt.

Stressfrei durch die „Rush Hour“ des Lebens?

Beruf und Familie besser vereinbar zu machen, bedeutet Familien zu entlasten. Maßnahmen für mehr Familienfreundlichkeit in Betrieben und Gemeinden sind deshalb zugleich auch gesundheitsförderlich. Text: Dietmar Schobel

Haben Sie die „Rush Hour des Lebens“ schon hinter sich? Stecken Sie mitten darin? Oder liegt sie noch vor Ihnen? Familiensoziologen bezeichnen damit jene Phase zwischen etwa Mitte 20 und Ende 30, in der viele Menschen eine Familie gründen und gleichzeitig vor der Herausforderung stehen, Karriere zu machen. Viel Energie und gute Nerven können dabei hilfreich sein. Doch das allein ist meist nicht ausreichend. Vielmehr sind Maßnahmen für mehr „Familienfreundlichkeit“ notwendig, die in Unternehmen und Kommunen für entsprechende Rahmenbedingungen sorgen. So kann der Stress durch die Doppelbelastung in Beruf und Familie reduziert und das Wohlbefinden der betroffenen – großteils weiblichen – Beschäftigten gefördert werden (siehe auch Kasten: „Neue Väter, neue Mütter, alte Rollen“). Auf Ebene der Betriebe kann das be-



deuten, Arbeit zeitlich flexibel zu organisieren, etwa durch großzügige Gleitzeitregelungen, Zeitkonten, vorübergehende Teilzeitarbeit oder

Möglichkeiten für Telearbeit. Bei Bedarf kann es wichtig sein, einfach von Teilzeit- zu Vollzeitarbeit wechseln zu können. Weiters sind Maßnahmen der Betriebe gefragt, die Familien bei der Kinderbetreuung oder auch bei der Pflege älterer Angehöriger unterstützen, etwa indem für Notfallsituationen Nannys oder Pflegekräfte zur Verfügung stehen. Nicht zuletzt sollten sich die Chefs zur Familienfreundlichkeit bekennen und die Beschäftigten entsprechend informiert werden.



Elisabeth Wenzl, die Geschäftsführerin der „Familie und Beruf GmbH“: „Studien belegen, dass es in familienfreundlichen Unternehmen um 23 Prozent weniger krankheitsbedingte Fehltage gibt.“



Maria Skazel, die Bürgermeisterin von St. Peter im Sulmtal: „Wir investieren lieber Geld in Kinderbetreuung, als dafür ein paar hundert Meter Güterweg zu asphaltieren.“



Wolfgang Pfeifer, Leiter des „Kinderbüros“ in Graz: „Familienfreundlichkeit bedeutet mehr psychosoziale Gesundheit.“

Positive Wirkung nach außen

„Familienfreundlichkeit kostet Unternehmen nicht viel, ist innovativ und hat eine hoch positive Wirkung nach außen. Sie ist ein wichtiger Faktor, um im Rennen um die besten

Köpfe erfolgreich zu sein“, sagt *Elisabeth Wenzl*, die Geschäftsführerin der „Familie & Beruf Management GmbH“. Diese ist im Auftrag des Familienministeriums tätig und führt unter anderem Zertifizierungen für familienfreundliche Betriebe und Gemeinden durch. „Studien belegen, dass es in familienfreundlichen Unternehmen um 23 Prozent weniger krankheitsbedingte Fehltag gibt als im Durchschnitt der Betriebe. Und die Fluktuation der Mitarbeiter/innen ist um zehn Prozent geringer“, betont Elisabeth Wenzl.

Das scheint sich bei vielen Unternehmen in Österreich allerdings noch nicht herumgesprochen zu haben. Laut einer Umfrage vom März 2014 unter 1.000 österreichischen Beschäftigten beurteilen nur ein Fünftel die bestehenden Möglichkeiten Familie und Beruf zu vereinbaren als „sehr gut“ oder „gut“. Gleichzeitig wurde „Vereinbarkeit“ in dieser Erhebung als zweitwichtigster Faktor bei der Jobauswahl genannt. Nur „gute Bezahlung“ hat für die österreichischen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer noch höhere Bedeutung.

Die Abwanderung stoppen

Familienfreundlichkeit ist jedoch nicht nur für Unternehmen ein Wettbewerbsfaktor. Sie kann offenbar sogar der weit verbreiteten Abwanderung aus Landgemeinden entgegenwirken. „Unsere gezielten Maßnahmen für mehr Familienfreundlichkeit haben tatsächlich dazu geführt, dass sich zunehmend mehr Jungfamilien dafür interessieren, sich bei uns anzusiedeln“, sagt etwa *Maria Skazal*, die Bürgermeisterin von St. Peter im Sulmtal, das 2013 als „familienfreundliche Gemeinde“ staatlich ausgezeichnet wurde.

„In unserem Gemeinderat herrscht Einigkeit, dass wir lieber Geld in Kinderbetreuung investieren, als dafür ein paar hundert Meter Güterweg zu asphaltieren“, freut sich die Ortschefin. Die Gemeinde mit rund 1.300 Einwohner/innen in der Südwest-

NEUE VÄTER, NEUE MÜTTER, ALTE ROLLEN

„Neue Väter“ stehen voll im Berufsleben und wollen gerade deshalb auch miterleben, wie ihre Kinder aufwachsen und gehen in Karenz. Im Haushalt machen sie mit den „neuen Müttern“ halbe-halbe. Dadurch haben es diese umso leichter, nach einer Schwangerschaft rasch wieder voll in ihren Beruf einzusteigen.

So weit das Idealbild für familiäre

Gleichberechtigung. Doch wie sieht die Realität aus? „Im internationalen Vergleich wird in Österreich vielfach noch ein sehr traditionelles Familienmodell gelebt“, erklärt *Isabella Buber-Ennser* vom Institut für Demographie der Österreichischen Akademie der Wissenschaften: „Dieses zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass die Frauen relativ lange in Karenz gehen und beim Wiedereinstieg in den Beruf sehr häufig nur teilszeit arbeiten.“



Isabella Buber-Ennser vom Institut für Demographie der Österreichischen Akademie der Wissenschaften: „In Österreich wird vielfach noch ein sehr traditionelles Familienmodell gelebt.“

Neue Väter spielen gern

Die Verteilung der häuslichen Aufgaben passt gut in dieses traditionelle Bild. Dem österreichischen Institut für Familienforschung (ÖIF) der Universität Wien zufolge gibt es bei der Kinderbetreuung nur zwei Tätigkeiten, bei denen eine Mehrheit der Paare in Österreich angibt, dass diese von beiden Partnern etwa gleich oft erledigt werden:

Das sind „Spielen mit den Kindern“ sowie „die Kinder zu Bett zu bringen“. Alle anderen Aufgaben – von „zur Schule bringen“ über das „Ankleiden“ bis zur „Versorgung kranker Kinder“ bleiben nach wie vor mehrheitlich „immer“ oder „normalerweise“ der Mutter überlassen. Das gilt ebenso für Hausarbeiten wie Putzen oder Wäsche waschen. Insgesamt leisten Frauen laut einer Studie des Wirtschaftsforschungsinstitutes in Österreich doppelt so viel unbezahlte Arbeit wie Männer. Für Dänemark etwa beträgt der Vergleichswert nur 1,3, für Schweden 1,4. Die skandinavischen Länder liegen auch weit voran, wenn es darum geht, wie viele Väter in Karenz gehen. Fast 90 Prozent der Papas in Schweden beziehen Kinderbetreuungsgeld und nur 18 Prozent der österreichischen (siehe auch Interview mit Familienministerin Sophie Karmasin auf Seite 14). In Schweden gibt es freilich auch schon seit den 1970er-Jahren entsprechende finanzielle Anreize. Innerhalb der Unternehmen gehört es für „echte Kerle“ fast schon zum guten Ton, sich auch in der Kinderbetreuung zu engagieren. „In Österreich ist es in vielen Betrieben hingegen nach wie vor ein Karrie-

rehindernis, wenn Männer in Karenz gehen“, beobachtet Isabella Buber-Ennser.

Der lange Weg nach Barcelona

Zur Tatsache, dass Familie und Beruf in Österreich relativ schlecht vereinbar sind, trägt auch der Umstand wesentlich bei, dass es vergleichsweise wenig Betreuungsplätze für Kinder unter drei Jahren gibt. Aktuell werden in Österreich rund 23 Prozent von Institutionen betreut. Das so genannte „Barcelona-Ziel“ für Kinder dieser Altersgruppe beträgt jedoch 33 Prozent. Es wurde vom Europäischen Rat 2002 bei einer Zusammenkunft in der spanischen Stadt für den Zeitraum bis 2010 für alle EU-Staaten formuliert. Dies mit der Absicht, „Hemmnisse zu beseitigen, die Frauen davon abhalten, sich am Erwerbsleben zu beteiligen“. Zum Vergleich: In Frankreich werden 48,4 Prozent der Kinder unter drei Jahren in einer kollektiven Einrichtung oder bei Tageseltern betreut, in Schweden sind es 47,7 Prozent. Beide Länder haben übrigens auch eine wesentlich höhere Fertilitätsrate, also eine höhere durchschnittliche Zahl an Geburten pro Frau. Diese beträgt in Österreich 1,44, das ist weniger als der EU-Durchschnitt von 1,55. In Schweden beträgt die Fertilitätsrate 1,89 und in Frankreich 1,99.

steiermark kann dadurch nicht nur einen Kindergarten für Kinder ab 18 Monaten anbieten, sondern auch Nachmittagsbetreuung für die Volksschüler/innen. Außerdem wurden vor kurzem drei Gehwege neu gebaut, die mit Kinderwägen ebenso wie mit Rollstühlen barrierefrei begangen werden können und eine Volkstanzgruppe für Kinder sowie eine Theatergruppe für Jugendliche wurden gegründet.

Mehr Raum für Kinder

Wolfgang Pfeifer leitet das „Kinderbüro – Die Lobby für Menschen bis 14“ in Graz. Seine Organisation hat

zwölf steirische Ortschaften zwischen August 2012 und Juli 2015 auf dem Weg zur Zertifizierung als familienfreundliche Gemeinde durch die Familie & Beruf Management GmbH begleitet. „Wir haben ergänzend zu dem Audit Beteiligungsprozesse durchgeführt, um unter anderem auch festzustellen, was sich speziell Kinder, Jugendliche, Menschen mit Behinderung und Senior/innen für ihre Gemeinde wünschen“, erklärt Pfeifer. Im Zentrum standen dabei etwa die Forderung nach mehr Raum für Kinder sowie generell der Wunsch nach mehr Möglichkeiten für soziale Begegnung in den Gemeinden.

Was heißt das im Detail? In einer Ortschaft hätten sich die Seniorinnen und Senioren zum Beispiel gewünscht, gemeinsam mit den Schulkindern ihr Mittagessen zu erhalten, statt dieses als Essen auf Rädern nach Hause geliefert zu bekommen. In einer anderen Gemeinde wollten die Kinder und Jugendlichen freien Zugang zu den Sportplätzen erhalten, wenn dort kein Training stattfindet, berichtet Pfeifer, der insgesamt ebenfalls feststellt: „Familienfreundlichkeit bedeutet mehr psychosoziale Gesundheit und hilft die Menschen an den Ort zu binden sowie Landflucht zu verhindern.“

EINE BULLERBÜ-KINDHEIT GIBT ES NICHT MEHR



Die Soziologin Martina Beham-Rabanser von der Johannes Kepler Universität Linz im Interview über die Auswirkungen des gesellschaftlichen Wandels auf Familien und weshalb Kinder heute anders aufwachsen als früher.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie wirkt sich der aktuelle gesellschaftliche Wandel auf die Familien aus?

Martina Beham-Rabanser: Der Leistungsdruck in der Arbeitswelt und der Gesellschaft insgesamt steigt, und es ist zunehmend mehr Flexibilität und Mobilität gefordert. Somit ist es in vielen Familien ein Problem, dass überhaupt alle zur selben Zeit am selben Ort sind. Dadurch geschieht der Familienalltag nicht mehr selbstverständlich, wie das zu früheren Zeiten in aller Regel der Fall war, in denen es einen Alleinverdiener gab und eine strikte geschlechtsspezifische Rollentrennung. Somit ist es für die familiären Gemeinschaften notwendig, neue For-

men zu finden, wie Arbeit und Verantwortung geteilt werden können. Es braucht mehr Organisation und Koordination.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wachsen Kinder heute gesünder oder ungesünder auf als in der Vergangenheit?

Diese Frage lässt sich nicht einfach mit ja oder nein beantworten. Fest steht, dass Kinder heute anders aufwachsen als früher. Aus Generationenstudien wissen wir, dass sie mehr Aufmerksamkeit von den Eltern erhalten, mehr mit- und selbst entscheiden dürfen und seltener körperlich bestraft werden. Wenn heute beklagt wird, dass der Alltag von Kindern verplant ist, digitale Medien eine viele zu große Rolle spielen und Kinder sich zu wenig bewegen, dürfen wir nicht übersehen: Die „Bullerbü-Kindheit“, wie sie Astrid Lindgren in einer literarisch idealisierten Form beschrieben hat, gibt es nicht mehr und hat es in dieser Form vielleicht nie gegeben. Das können wir gut oder schlecht finden. Besser als zu klagen

ist es, sich den neuen Herausforderungen zu stellen. So können wir etwa Kinder nicht vor digitalen Medien bewahren und dies ist im Zeitalter moderner Informations- und Kommunikationstechnologie auch nicht sinnvoll. Wir können unsere Kinder aber unterstützen, Medien altersadäquat zu nutzen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Immer mehr Kinder werden schon ab dem Kleinkindalter außerhalb der Familie betreut. Hat die Erziehung in der Familie da noch dieselbe Bedeutung wie früher?

Die Familie ist nach wie vor hauptverantwortlich. Gleichzeitig spielen Einrichtungen wie Kinderkrippen, Kindergärten, Horte und Schulen tatsächlich eine immer größere Rolle und sind heute neben der Familie wichtige Lern- und Lebenswelten für Kinder. In Kindergärten und Horten, aber auch in Vereinen lernen Kinder voneinander. Hier entstehen Freundschaften und Kinder können erfahren, wie sie Konflikte konstruktiv lösen können.

Gesunde Nachbarschaften für junge Familien

Die erfolgreiche Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ stärkt sozial benachteiligte Menschen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Zielgruppe junge Familien.



FGÖ-Gesundheitsreferentin Gerlinde Rohrauer-Näf:

„Im Rahmen der Initiative ‚Auf gesunde Nachbarschaft!‘ wird jetzt auch ein Schwerpunkt auf junge Familien gelegt.“

2012 hat der Fonds Gesundes Österreich die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ gestartet. In zwei Modellregionen, dem Waldviertel und dem Linzer Süden, wurden jeweils rund 30 Kleinprojekte erfolgreich umgesetzt. „Die Initiative für besseren sozialen Zusammenhalt und damit für mehr Gesundheit in Nachbarschaften wird nun fortgesetzt. Dabei werden die Erfahrungen aus den Modellprojekten genutzt, speziell auch jene mit der Zusammenarbeit von Institutionen aus den Bereichen Soziales und Gesundheitsförderung“, sagt *Gerlinde Rohrauer-Näf*, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ).

Im Herbst 2014 wurden Gesundheitsförderungs- und Sozialeinrichtungen vom FGÖ deshalb dazu eingeladen, sich zu „Tandems“ zusammenzuschließen und weitere Projekte für „gesunde Nachbarschaft“ zu konzipieren. Diese sollen sich speziell an die Zielgruppen ältere Menschen sowie Schwangere und Eltern von Kleinkindern wenden. „Es wird jetzt also auch ein Schwerpunkt auf junge Familien gelegt“, betont Gerlinde Rohrauer-Näf: „Denn eine Schwangerschaft und die erste Zeit des Lebens mit Babys und Kleinkindern bringen viel Freude mit sich, aber ebenso viele neue Anforderungen. Nachbarschaftliche Kontakte und Unterstützung können dabei eine wichtige Ressource darstellen.“

Institutionen kooperieren

13 Projektanträge von jeweils zumindest zwei Institutionen wurden beim FGÖ eingereicht. „Dadurch wird die Idee der Gesundheitsförderung in Sozialeinrichtungen getragen und deren Know-how genutzt, wie sozial benachteiligte Menschen am besten erreicht werden können. Umgekehrt können die Sozialinstitutionen von der Kompetenz der Gesundheitsexpert/innen profitieren“, erklärt *Michael Stadler-Vida*, der Geschäftsführer von queraum. Das Wiener Büro für Kultur- und Sozialforschung begleitet die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ wissenschaftlich, betreut deren Website und Facebook-Auftritt und moderiert „Reflexionstreffen“ der beteiligten Institutionen.

Netzwerktreffen für Mütter

In Niederösterreich etwa kooperieren nun der Verein Waldviertler Kernland und die NÖ Regional GmbH im Rahmen der Initiative und haben dafür die „ARGE Frauen vernetzen“ gegründet. „Wir werden an drei Standorten Netzwerktreffen für Frauen mit Babys und Kleinkindern organisieren und öffentlich bekannt machen. Denn gerade am Land sind junge Mütter nach einer Geburt häufig sozial isoliert und haben keine Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen“, sagt *Doris Maurer*, die Geschäftsführerin des Vereins Waldviertler Kernland, in dem 13 Waldviertler Gemeinden zusammenarbeiten.

Bei den Netzwerktreffen sollen Erziehungs- und Gesundheitsthemen auf dem Programm stehen und Gruppendiskussionen geführt werden. „Wir wollen die Frauen aber auch auf die Möglichkeiten für Weiterbildung in der Region aufmerksam machen, denn die Zeit nach der Geburt eines Babys kann manchmal dafür gut genutzt werden“, hebt *Elisabeth Wachter* von der NÖ Regional GmbH einen Schwerpunkt des Projektes hervor, das bis März 2017 laufen wird.

Unterschiedliche Methoden

Bei den verschiedenen Projekten der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ in ganz Österreich werden mehrere methodische Ansätze umgesetzt werden – von den beschriebenen Netzwerktreffen über Unterstützung von Eltern durch „Familienlots/innen“ und Elterncafés mit Kinderbetreuung bis zum „Community Organizing“. „Durch diese Vielfalt erwarten wir uns neue Erkenntnisse, welche Methoden sich in der Praxis am besten und wirksamsten umsetzen lassen“, sagt Gerlinde Rohrauer-Näf: „Dieses Know-how soll im Anschluss systematisch aufbereitet werden und für Wissenschaft und Praxis der Gesundheitsförderung zur Verfügung stehen.“ Weitere Informationen sind unter www.gesunde-nachbarschaft.at nachzulesen, wo auch ein Newsletter bestellt werden kann. Zudem sind auch auf Facebook aktuelle Neuigkeiten über die Initiative zu finden.

Erziehung ist kein Kinderspiel

Wer Kinder hat, den stellen diese manchmal auf die Probe. Elternbildung soll Müttern und Vätern Sicherheit in Erziehungsfragen geben und die Kompetenz, gemeinsam mit den Kindern Regeln festzulegen. Text: Dietmar Schobel



Es ist einfacher eine Nation zu regieren, als vier Kinder zu erziehen“, befand schon *Winston Churchill* (1874 bis 1965), britischer Premierminister und Vater von drei Töchtern und einem Sohn. Wer sich in Erziehungsfragen manchmal nicht ganz sicher ist, hat somit prominente Gesellschaft. Und für welche Mutter oder welchen Vater gilt das nicht?

„Elternbildung soll Eltern deshalb Kompetenz vermitteln und ihnen die Sicherheit geben, ihren Erziehungs-

aufgaben gewachsen zu sein“, erklärt die Psychologin *Hedwig Wölfl*, die fachliche Leiterin des Vereins „die möwe“, der mehrere Kinderschutzzentren betreibt. Entsprechende Kurse oder Workshops finden meist in Gruppen statt und sollen Mütter und Väter informieren sowie ihnen die Möglichkeit zur Reflexion und zum Erfahrungsaustausch geben. Elternbildung ist freiwillig und vorbeugend. Sie ist von Angeboten zu unterscheiden, die dabei helfen sollen, bereits bestehende Probleme zu lösen

und die meist auf Einzelfälle ausgerichtet sind. Das sind etwa Elternberatung, Familienberatung, Therapien, Coachings und standardisierte Elterntrainings (siehe auch Kasten: „Was ist Elternbildung“).

Frühe Bindung und Entwicklung

Inhaltlich sind zwei Schwerpunkte nach Ansicht der von „Gesundes Österreich“ befragten Expert/innen besonders wichtig: Das sind die Grundlagen der Bindungstheorie sowie jene der Entwicklungspsycholo-



Martina Leibovici-Mühlberger, die Leiterin der ARGE Erziehungsberatung und Fortbildung GmbH: „Wer Elternbildung vermitteln will braucht vor allem Empathie, Belastbarkeit und Reflexionsfähigkeit.“



Belinda Mikosz, die ehemalige Leiterin des psychologischen Dienstes der Stadt Wien: „Meist geht es auch darum, das Selbstwertgefühl der Eltern zu stärken und sie zu ermutigen, ihr Handlungsrepertoire zu erweitern.“



Sabine Buchebner-Ferstl vom österreichischen Institut für Familienforschung: „Etwa zehn Prozent der Eltern nutzen die vorhandenen Angebote für Elternbildung.“



Die Psychologin Hedwig Wöfl, die fachliche Leiterin des Vereins „die möwe“: „Elternbildung soll Eltern die Sicherheit geben, ihren Erziehungsaufgaben gewachsen zu sein.“

gie. Einerseits geht es also um Wissen darüber, wie gleich nach der Geburt eine enge Bindung zur nächsten Bezugsperson entstehen sollte. Das setzt „Empathie“ voraus, das ist die Fähigkeit, sich in die Bedürfnisse des Babys einfühlen zu können. Andererseits sollten Eltern auch die wichtigsten Informationen zu wesentlichen Schritten und Phasen der Entwicklung erhalten – zum Beispiel das Sprechen oder Laufen lernen, das Kleinkind-, Kindergarten- und Schulalter.

Manche Perioden stellen für alle Beteiligten eine besondere Herausforderung dar – speziell die Trotzphase und die Pubertät. Da ist es für Eltern gut zu wissen, wie sie prinzipiell angemessen auf das veränderte Verhalten der Kinder reagieren können. „Patientenrezepte gibt es dafür dennoch keine, denn kein Kind gleicht dem anderen, keine Familie der anderen. Meist geht es auch darum, das Selbstwertgefühl der Mutter oder des Vaters zu stärken und Eltern zu ermutigen, ihr Handlungsrepertoire durch andere, neue Vorgehensweisen zu erweitern, etwa indem sie loben statt kritisieren“, betont *Belinda Mikosz*, die ehemalige Leiterin des psychologischen Dienstes der Stadt Wien.

Autoritäre und autoritative Erziehung
In den vergangenen Jahrzehnten hat

sich die gesellschaftliche Einstellung zur Erziehung grundsätzlich gewandelt. In den 1950er- und 1960er-Jahren war noch der autoritäre Erziehungsstil vorherrschend, mit einem hohen Ausmaß an Kontrolle und strengen, auch körperlichen Strafen. Seither beobachten Expert/innen einen langsamen Wandel vom „Befehlshaushalt“ zum „Verhandlungshaushalt“ und von der autoritären zur „autoritativen“ Erziehung. Bei dieser sollen Eltern ihren Kindern mit Liebe und Wärme begegnen, aber auch klare Regeln festlegen, wo dies notwendig ist.

„Diese Form der Erziehung ist dadurch gekennzeichnet, dass vieles, aber nicht alles zwischen den Eltern und den Kindern ausdiskutiert und vereinbart wird. Dabei geht es weniger darum, den Kindern Grenzen zu setzen, als vielmehr darum, deutlich zu machen, wo Kinder mit ihrem Verhalten die Grenzen der Eltern überschreiten“, erklärt Hedwig Wöfl. Die Veränderungen im Erziehungsverhalten während der vergangenen Jahrzehnte werden zum Beispiel auch vom deutschen „Generationenbarometer“ belegt. Laut diesem Umfrageinstrument sagen 43 Prozent der heute 16- bis 29-Jährigen, dass sie schon „früh mitentscheiden durften“. Von den Über-60-Jährigen sagen das nur 15 Prozent.

Angebote in Österreich

Wie Eltern eine liebevolle und gleichzeitig an klaren Regeln orientierte Erziehung am besten umsetzen können, aber auch wie sie auf Konflikte reagieren können, sind mögliche Inhalte von Elternbildung. Die Website www.eltern-bildung.at des Bundesministeriums für Familien und Jugend gibt einen Überblick über Veranstaltungen in Österreich. Das Spektrum

WAS IST ELTERNBILDUNG

Laut der Website www.eltern-bildung.at des Familienministeriums ist Elternbildung ein „Angebot für Mütter, Väter, Großeltern und alle, die mit häuslicher Erziehung betraut sind“. Sie soll dabei unterstützen, den persönlichen Erziehungsstil weiterzuentwickeln und anregen, dazulernen – für mehr Sicherheit beim Erziehen und weniger Schimpfen. Elternbildung ist von Elternberatung, Familienberatung, Therapien, Coachings und standardisierten Elterntrainings zu unterscheiden. Insgesamt gibt es in Österreich sehr zahlreiche Möglichkeiten zur Elternbildung. Fachleute beobachten allerdings je nach Bundesland und Region auch große Unterschiede in der Quantität und Qualität. Generell gibt es auch sehr viele Angebote, die sich an Eltern von Kindern im Alter von bis zu drei Jahren wenden. Die Zahl an Maßnahmen zur Elternbildung für Mütter und Väter von Kindern höheren Alters ist im Vergleich dazu relativ gering.

LESETIPPS

Wer in der Buchhandlung seines Vertrauens oder einer Bibliothek nach Erziehungsratgebern fragt, sieht sich einem schier unüberschaubaren Angebot gegenüber. „Gesundes Österreich“ hat deshalb Erziehungsexpert/innen nach ihren Empfehlungen gefragt und dazu zählen unter anderem:

- **Alle Bücher des Dänen Jesper Juul**, der als Europas bekanntester Familientherapeut gilt und unter anderem folgende Werke verfasst hat: „Das Familienhaus – wie Große und Kleine gut miteinander auskommen“ sowie „Nein aus Liebe – klare Eltern, starke Kinder“.

- **„Kinder wieder wachsen lassen“** heißt ein Sachbuch zu Erziehungsthemen, in dem die Autorin *Martina Leibovici-Mühlberger* die Perspektive der Kinder einnimmt und sich dafür ausspricht, diese werden zu lassen, was sie sind, statt sie „großzuziehen“.

- Das Fachbuch **„Entwicklungspsychologie und Psychotherapie“** von *Inge Seiffge-Krenke* (siehe auch Interview auf Seite 35), das unter anderem die Entwicklung von Kindern übersichtlich darstellt, sich mit dem Entstehen von Bindung beschäftigt und sich mit Themen wie Elternschaft und Geschwisterbeziehungen auseinandersetzt.

- **„Die Modernisierung der Seele“** von dem Soziologen und Entwicklungspsychologen *Martin Dornes* hinterfragt gängige Vorurteile über die Situation von Familien heute und gibt einen lesenswerten Überblick darüber, was wir aus der Forschung tatsächlich darüber wissen.

- die Broschüren, die auf **www.eltern-bildung.at** kostenlos bestellt oder herunter geladen werden können. Zu den Themen zählen unter anderem ElternTIPPS vom „Babyalter“ über das „Kindergartenalter“ bis zum „Jugendalter“.

- Die Website der Magistratsabteilung 11 in Wien,

www.wien.gv.at/menschen/magelf, wo etwa „Fred der Exbärte“ in Kurzvideos über die wichtigsten Themen rund um Kleinkinder im Alter bis zu drei Monaten informiert.

reicht von den Volkshochschulen im Burgenland bis zum Männerbüro der Katholischen Kirche in Vorarlberg. In der Rubrik „Veranstaltungskalender“ sind zahlreiche einzelne Angebote zu finden – von Informationen zum Stillen über Kurse für den ABC-Elternführerschein bis zu Seminaren für Großeltern, die ihre Enkelkinder betreuen.

Das österreichische Institut für Familienforschung (ÖIF) der Universität Wien hat sich in verschiedenen Studien damit befasst, inwieweit die Eltern in Österreich von den bestehenden Angeboten für Elternbildung auch tatsächlich erreicht werden. „Derzeit nehmen etwa zehn Prozent der Eltern diese Möglichkeiten in Anspruch“, schätzt *Sabine Buchebner-Ferstl* vom ÖIF. Großteils gehörten dieser Gruppe allerdings Menschen an, die ohnehin schon relativ viel über Erziehungsfragen wissen, so die ÖIF-Mitarbeiterin.

Die Teilnehmer/innen sind mehrheitlich weiblich und gut gebildet. Männer sowie Menschen mit niedrigem Einkommen und geringer Bildung besuchen hingegen generell relativ selten Veranstaltungen zur Elternbildung. Nach Einschätzung von Fachleuten gibt es offenbar auch viele Eltern, welche bereits die Teilnahme an solchen Kursen als ein Zeichen von Schwäche und des Versagens in Erziehungsfragen betrachten. Diese Hemmschwelle ist oft nur schwer zu überwinden.

Elternbildner brauchen Empathie

Welche Eigenschaften sollten diejenigen mitbringen, die Elternbildung vermitteln? „Vor allem Empathie, also die Fähigkeit sich in andere einfühlen zu können, Belastbarkeit und Reflexionsfähigkeit sind wichtig“, beschreibt die Medizinerin *Martina Leibovici-Mühlberger* die wesentlichen Voraussetzungen für Elternbildner/innen. In den Lehrgängen der von ihr geleiteten ARGE Erziehungsbe-

ratung und Fortbildung GmbH wurden in den vergangenen zehn Jahren rund 300 Absolvent/innen zum Lebens- und Sozialberater mit einem zusätzlichen Fachschwerpunkt für Elternbildung/Erziehungsberatung ausgebildet. Der Großteil davon, nämlich 85 Prozent, waren Frauen. „Die Grenzen zwischen Elternbildung und Erziehungsberatung sind oft fließend, da in Maßnahmen für Elternbildung sehr häufig auch konkrete Erziehungsprobleme aus einzelnen Familien zur Sprache kommen“, betont *Martina Leibovici-Mühlberger*.

Elternbildung fördert die Gesundheit

Elternbildung und Elternberatung sind nicht zuletzt auch gesundheitsfördernd. „Gut informierte und reflektierte Eltern leisten einen wichtigen Beitrag für ein gesundes Aufwachsen ihrer Kinder“, meint etwa *Belinda Mikosz* und ergänzt, dass es jedoch nicht nur die Eltern seien, die Kinder auf ihrem Weg begleiten könnten, sondern das gesamte soziale Umfeld, wie zum Beispiel die Nachbarinnen und Nachbarn oder die Pädagoginnen und Pädagogen in Kindergarten und Schule. „Am wichtigsten ist dabei, die Kinder so anzunehmen wie sie sind, ihre Bedürfnisse und Talente zu erkennen und sie zu fördern statt zu überfordern“, betont die Psychologin und Psychotherapeutin aus Wien und ergänzt: „Das umfasst auch, Partizipation zuzulassen, einen wertschätzenden Umgang zu pflegen, verlässlich zu sein und den Kindern Halt und Sicherheit zu geben.“

Das Schlusswort zum Thema Elternbildung gehört *Urie Bronfenbrenner* (1917 bis 2005), der schlicht Liebe als wichtigstes pädagogisches Prinzip beschrieben hat. Das hat der vielfach ausgezeichnete Entwicklungspsychologe und Autor aus den USA so formuliert: „Jedes Kind braucht mindestens einen Erwachsenen, der verückt nach ihm ist.“



*„Familie
bedeutet für
mich Sicherheit
und Halt“.*

ANDREA GYÖRY

FAMILIE GYÖRY

„Familie bedeutet für mich Sicherheit und Halt. Man weiß, dass man Menschen hinter sich hat, die einen auffangen würden, falls einmal ein Notfall eintreten sollte. Das schätze ich sehr, denn **es gibt auch viele Menschen, die niemanden haben**“, sagt Andrea Györy (52). Sie ist Lebens- und Sozialberaterin und Trainerin in der Erwachsenenbildung und seit 23 Jahren mit Andreas Györy (52) verheiratet, der im Büro einer Tischlerei arbeitet. Tochter Eva-Maria (17) besucht die Fachschule für wirtschaftliche Berufe in Güssing und Sohn Gabriel (14) die Polytechnische Schule in Jennersdorf. Die Familie wohnt in Heiligenkreuz im Lafnitztal, wo auch die Eltern und vier der sechs Geschwister von Andreas Györy zuhause sind. „Wenn es bei uns eine Familienfeier gibt, dann kommen schon mindestens 20 bis 25 Leute“, lacht Andrea Györy.



Es gibt kein Patentrezept für richtige Erziehung

Die deutsche Entwicklungspsychologin, Psychoanalytikerin und Buchautorin **Inge Seiffge-Krenke** im Interview über Veränderungen im Erziehungsverhalten, Väter als „zweite Mütter“ und Liebe als wichtigstes Erziehungsprinzip.

Text: Dietmar Schobel

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Professor Seiffge-Krenke, hat sich der Erziehungsstil in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten verändert?

Inge Seiffge-Krenke: Die Veränderungen haben schon in den 1950er-Jahren begonnen. Damals war die autoritäre Erziehung weit verbreitet. Das heißt, es gab viel Kontrolle und die Kinder wurden streng bestraft, auch körperlich. Seither gab es nach und nach einen Wandel zu einer demokratischeren oder auch „autoritativen“ Erziehung, die von Wärme geprägt ist. Das hat sich seit 2000 nochmals verstärkt, auch im Zusammenhang dazu, dass es heute weniger Kinder gibt als früher. Diese sind von ihren Eltern oft heiß ersehnt worden und werden mit sehr viel Wohlwollen und Unterstützung erzogen. Manchmal mit zu viel davon, denn Kinder sollten nicht auf einen Sockel gestellt werden, wie ein Denkmal. Sie sollten vielmehr lernen, dass sie nicht nur Rechte haben, sondern auch Pflichten – etwa bei der Hausarbeit mitzuhelfen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie hat sich die Rolle der Väter gewandelt?

Die Funktion der Väter hat sich in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten besonders stark verändert. Viele verhalten sich wie „zweite Mütter“. Das heißt, sie gehen sehr stark von dem aus, was an Fähigkeiten bei den Kindern bereits vorhanden ist, wollen diese fördern und suchen die emotionale und

körperliche Nähe zu ihren Sprösslingen. Das ist grundsätzlich positiv, doch Kinder benötigen auch ein Elternteil, das sie fordert und herausfordert, mit dem sie Neues erproben und daran wachsen können. Im Alltag zeigt sich das etwa, wenn der Vater derjenige ist, der für die neuen, besonders spannenden und aufregenden Spiele zuständig ist. Regeln und Struktur sind ein weiteres wichtiges väterliches Erziehungsprinzip, und Väter erklären mehr, zum Beispiel auch, um das Kind zu beruhigen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist „Elternbildung“ und was kann diese leisten?

Elternbildung sollte bei jenen Familien ansetzen, wo es noch keine Probleme gibt. Das ist heute so wichtig, weil die Mütter und Väter mit Erziehungsfragen oft allein gelassen sind. Es fehlt ihnen an Beispielen in der eigenen Familie, an denen sie sich orientieren könnten. Viele Eltern haben selbst keine Geschwister mit Kindern, mit denen sie Erfahrungen austauschen könnten. Oft leben auch die Großeltern nicht in der Nähe und zudem gibt es heute eine große Zahl an Alleinerziehenden.

Elternbildung sollte deshalb Allgemeinwissen vermitteln, was Kinder in welcher Entwicklungsphase von ihren Eltern brauchen – vom Kleinkind- über das Schul- bis zum Jugendalter. Während es hier bis zum Alter von drei Jahren meist sehr viele Angebote gibt, mangelt es an solchen für die Eltern von Kindern ab drei Jahren. Elternbildung kann jedoch keine Patentrezepte dafür geben, was in der Erziehung richtig und falsch ist. Eltern sollten sich angesichts der Fülle an Erziehungstipps und guten Ratschlägen, die heute in Büchern und Zeitschriften zu finden sind, deshalb auch keinen unnötigen Stress machen. Am wichtigsten ist immer noch eine liebevolle Erziehung.

GESUNDES ÖSTERREICH

Eines ihrer Bücher enthält im Titel die Frage: „Familie – nein danke!“. Wie lautet ihre persönliche Antwort darauf?

Sie lautet unbedingt: Familie, ja bitte. Ich habe selbst zwei Kinder, die heute erwachsen sind und mein Mann und ich empfinden unsere Kinder in jedem Alter als eine große Bereicherung.

„Heute verhalten sich viele Väter wie ‚zweite Mütter‘.“

INGE SEIFFGE-KRENKE,
ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIN UND BUCHAUTORIN

Eine unverzichtbare Ressource



Edwin Ladinser: „Wer unterstützen will, muss auch auf seine eigenen Kräfte schauen.“

Ohne das Engagement von Familien für ihre erkrankten Angehörigen gäbe es vielleicht gar keine Selbsthilfe. Wer sind diese Menschen, was leisten sie, worunter leiden sie und was brauchen sie? Ein Überblick. **Text:** Gabriele Vasak

Mitbetroffenheit und Engagement für den anderen zeichnen alle Familien aus, die einen erkrankten Angehörigen haben“, sagt die Geschäftsführerin der Selbsthilfe Salzburg, *Sabine Geistlinger*, die weiß, dass es ohne die Mitarbeit von Familienangehörigen in der Selbsthilfe schlecht aussähe. Gefordert wird von ihnen jedenfalls viel: Es geht darum, sich auf eine schwierige Situation einzustellen, abzuklären, welche Unterstützung von den Erkrankten erwünscht oder nicht erwünscht ist, wechselseitige Erwartungen und Vorstellungen anzupassen, und nicht zuletzt sind sehr oft auch private finanzielle Mittel aufzubringen, um dem erkrankten Familienmitglied das Leben zu erleichtern.

Geteiltes Leid ist halbes Leid?

Angesichts all dessen erscheint es Expertinnen und Experten aber auch als unbedingt notwendig, dass diese oft so belasteten Familien lernen, sich vom Leid der erkrankten Angehörigen abzugrenzen. „Das Sprichwort 'Geteiltes Leid ist halbes Leid' stimmt nur bis zu einem gewissen Grad, denn wenn das Leiden zum Mitleiden wird, ist meist keinem geholfen“, weiß der Geschäftsführer der Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE), *Edwin Ladinser*. „Wer unterstützen will, muss auch auf seine eigenen Kräfte schauen. Das müssen viele erst lernen, aber die Selbsthilfe schafft diesbezüglich immer mehr Angebote.“

Familienselbsthilfe ist weiblich

Tatsächlich sind Familien grundsätzlich emotional engagiert und setzen sich oft sehr intensiv ein – mitunter auch auf politischer Ebene, und sie schaffen es vielfach, für ihre Ange-

hörigen Partei zu ergreifen und Entscheidungsträger/innen für deren Situation zu sensibilisieren. „Damit sind sie eine unverzichtbare Ressource für die Selbsthilfebewegung“, sind sowohl Ladinser als auch Geistlinger überzeugt.

Dass dem so ist, belegen auch wissenschaftliche Untersuchungen, die im übrigen auch interessante Details dazu geklärt haben. „Die Familienselbsthilfe ist weiblich. Darauf, dass Frauen auch in vielen Selbsthilfegruppen die Sozial- und Kümmerarbeiten machen (70 Prozent), weisen viele Selbsthelferinnen hin“, schreibt die Sozialwissenschaftlerin *Gisela Notz* in einem Artikel der deutschen Publikation „Familien und bürgerschaftliches Engagement. NAKOS EXTRA 36, 2007.“ Und die Forscherin stellt auch fest, dass „Familienselbsthilfe ein Programm für Mittelschichtfamilien“ sei.

„Das ist in Österreich nicht anders“, bestätigt Edwin Ladinser. „Reflexion und Diskussion, wie sie in der Selbsthilfe oft stattfindet, spricht leider nach wie vor nur eine bestimmte Bevölkerungsschicht an. Was die Frauenlastigkeit der Selbsthilfe betrifft, so finden sich beispielsweise in unseren Beratungen rund 75 Prozent Frauen, in den Selbsthilfegruppen sogar 90 Prozent, wobei der Anteil der Männer aber langsam steigt. Hier müssen sicher noch einige Schwellen überwunden werden.“

Benötigt: Öffentliche Unterstützung

Auch mit der öffentlichen Unterstützung von Familien, die sich für ihre erkrankten Angehörigen einsetzen, sieht es oft nicht allzu gut aus. „Wir sehen immer wieder, dass viele

Angehörige sich bis zum Letzten engagieren und irgendwann einfach überfordert sind. Was sie dringend bräuchten, sind mehr Einrichtungen die flexibel Unterstützung geben, damit sie sich auch ab und zu Auszeiten von der Pflege und Betreuung ihrer Verwandten nehmen können“, sagt Sabine Geistlinger. Auch Edwin Ladinser stellt fest, dass noch nicht genügend Bewusstsein dafür vorhanden sei, dass es im medizinischen und sozialen Bereich nicht nur um die Patienten gehe, sondern immer auch um deren soziales Umfeld und besonders die Familie. „Das soziale Umfeld ist maßgeblich daran beteiligt, wie Betroffene mit ihrer Erkrankung umgehen, welche Ressourcen sie annehmen oder ablehnen, und wie es ihnen grundsätzlich geht“, sagt der Geschäftsführer der Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter. „Familien zu stärken sollte deshalb viel mehr Aufmerksamkeit erhalten, denn damit lindert man nicht nur die Überforderung von Angehörigen, sondern hilft indirekt auch den Patienten.“



Sabine Geistlinger: „Viele Angehörige bräuchten dringend mehr flexible Unterstützung.“



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

OBERÖSTERREICH

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

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.at im Bereich
„Verwaltung und Bürgerservice“
unter > „Magistrat“ >
„Soziales“ > „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

TIROL

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

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

VORARLBERG

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

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

WIEN

Selbsthilfe-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

Ein geschützter Rahmen für Pflege- und Adoptiveltern

Susanne Saurer-Scherzer, die Leiterin einer Selbsthilfegruppe für Pflege- und Adoptiveltern, im Interview über die besonderen Herausforderungen für diese Eltern und wie Selbsthilfe dabei unterstützt, diese zu bewältigen. Text: Gabriele Vasak



Susanne Saurer-Scherzer:
„Bei uns finden die Teilnehmer/innen Verständnis und Respekt.“

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Saurer-Scherzer, Sie haben die Selbsthilfegruppe Pflege- und Adoptiveltern im Frühjahr 2015 aus persönlicher Betroffenheit gegründet. Was war Ihr Hauptgedanke dabei?

Susanne Saurer-Scherzer: Als Pflegemutter hatte ich selbst mit meiner Familie eine massive Krise zu bewältigen. Um diese zu bewältigen hat uns einerseits professionelle Unterstützung sehr geholfen, andererseits aber auch die Vernetzung und der Austausch mit anderen Gleichbetroffenen. Das war für mich der Anlass, die Selbsthilfegruppe „Pflege- und Adoptiveltern“ zu gründen. Diese bietet einen sicheren Rahmen, innerhalb dessen sich Betroffene einmal pro Monat treffen, untereinander austauschen und über ihre Bedürfnisse, Ängste und Sorgen sprechen können. Bei uns finden die Teilnehmer/innen Verständnis und Respekt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche praktische Unterstützung bietet Ihre Selbsthilfegruppe?

Als Mitglied des Dachverbands der niederösterreichischen Selbsthilfegruppen können wir Fort- und Weiterbildungen, Vernetzungstreffen, die kostenlose Teilnahme an Veranstaltungen sowie Beratung anbieten – zum Beispiel im Bezug auf Förderansuchen. Diesen Herbst eröffnen wir im „Elki-Hof“ in Ernstbrunn auch ein Praxiszentrum, in dem Familien individuelle Unterstützungen „unter einem Dach“ finden sollen – von der Selbsthilfegruppe Pflege- und Adoptiv-Eltern über Familienberatung bis zu Angeboten für pflegende Angehörige.



GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind besondere Bedürfnisse von Pflege- und Adoptiveltern?

Bei einer Adoption gehen die elterlichen Rechte ganz auf die Adoptiveltern über. In der Pflegeelternschaft gibt es Mindestrechte der leiblichen Eltern, wie zum Beispiel das Recht Kontakt mit dem Kind zu haben oder das Recht, über schwere Erkrankungen und wichtige Ereignisse im Leben des Kindes informiert zu werden. Deshalb birgt speziell auch die Aufnahme eines Pflegekindes viele Überraschungen, auf die man sich nicht vorbereiten kann. Daraus resultiert oft Erklärungsbedarf gegenüber dem sozialen Umfeld. Gleichzeitig muss man als Pflegemutter oder Pflegevater aber besonders auf den Schutz der Pflegekinder achten und auf die Verschwiegenheitspflicht, die damit verbunden ist. Man kann und soll also nicht jedem alles erzählen. Als Folge davon fühlen sich Pflegeeltern oft von ihrem Umfeld nicht verstanden. Außerdem haben Pflegekinder aufgrund ihrer Vorge-

schichte häufig soziale oder emotionale Auffälligkeiten oder Entwicklungsverzögerungen und benötigen dementsprechende Therapien. Und: Es kommt immer wieder vor, dass Pflegekinder nicht in ihrer neuen Familie bleiben können, sondern wieder zu ihren leiblichen Eltern zurückkehren.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was bedeuten diese schwierigen Umstände für die Pflegeeltern?

Da die Betreuung dieser Kinder oft sehr aufwändig ist, kommt es nicht selten dazu, dass ein Pflegeeltern teil seiner Arbeit nicht mehr nachgehen kann. Dadurch können berufliche und finanzielle Probleme entstehen. Und wenn das Kind nicht bleiben kann, so ist das eine sehr große emotionale Herausforderung. Die Pflegeeltern kämpfen dann mit dem Verlust, mit der Trauer, mit der Hoffnung, das Kind wieder sehen zu können, und mit dem schmerzlichen Wissen, dass sie kein Anrecht darauf haben. Nicht zuletzt muss man auch an die in der Familie verbleibenden Pflegekinder oder Kinder denken, die diese komplexe Situation auch erst verstehen und konstruktiv damit umgehen lernen müssen.

INFO & KONTAKT

Selbsthilfegruppe Pflege- und Adoptiveltern

2115 Ernstbrunn
Tel.: 0664/14 15 835
elki-hof@aon.at
www.selbsthilfe.at/shg-pflege-eltern_adoptiveltern
www.elki-hof.at



Heinz Kellner: „Oft herrschen unter Geschiedenen Kampf, Rosenkrieg, Missbrauch oder Benutzen der Kinder für eigene Zwecke vor.“

Wenn Geschiedene zum Wohl der Kinder zusammenarbeiten

Geschiedene Väter und Mütter finden in der gleichnamigen Selbsthilfegruppe in Wien Unterstützung dabei, verantwortungsvolle Eltern zu bleiben und ihre Selbstveränderung anzustreben. Text: Gabriele Vasak

Heinz Kellner weiß, wovon er spricht, wenn er sagt, dass eine Selbsthilfegruppe für Geschiedene nicht in erster Linie dazu da ist, das eigene Leid zu beklagen. Der Leiter von „Geschiedene Väter und Mütter“ gründete die Gruppe ursprünglich aus eigener Betroffenheit im Jahr 1988 nur für betroffene Väter. Doch bald schon erkannte er, dass die von einer solchen Lebenssituation am schwersten Geschädigten die gemeinsamen Kinder sind. Von da war es nur mehr ein kleiner Schritt dahin, die Gruppe auch für geschiedene Mütter zu öffnen, denn: „Oft herrschen unter Geschiedenen Kampf, Rosenkrieg, Missbrauch oder Benutzen der Kinder für eigene Zwecke vor. Die Kinder aber können sich in dieser wirklich schlimmen Situation nicht selbst helfen, und es geht darum, dass Väter und Mütter zum Wohle aller Beteiligten zusammenarbeiten oder auch an sich selbst arbeiten. Denn wenn es Mama und Papa gut geht, geht es in der Regel den Kindern ebenfalls besser.“

Selbstverantwortlichkeit entwickeln

So geht es in der Selbsthilfegruppe „Geschiedene Väter und Mütter“ in erster Linie darum, bei regelmäßigen Gruppentreffen die

INFO & KONTAKT

Selbsthilfegruppe Geschiedene Väter und Mütter

Kontaktperson: Heinz Kellner
Tel.: 0650/57 10 757
geschiedene-vaeter@aon.at
www.geschiedene-vaeter.org



eigene Entwicklung voranzutreiben und Selbstverantwortlichkeit zu entwickeln, aber auch den Blick für „die andere Seite“ zu schärfen. „Wir holen uns dabei regelmäßig die Unterstützung von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, deren professionelle Sicht helfen kann, wieder Frieden und Kommunikation stattfinden zu lassen und vielleicht sogar Verständnis für den ehemaligen Partner zu finden“, sagt Heinz Kellner, der auch betont, dass aktive Teilnahme und der Wille zur Arbeit an sich selbst Voraussetzung sind, um das Angebot der Selbsthilfegruppe sinnvoll nutzen zu können.

Bereitschaft zur Veränderung

Nicht immer ist das Betroffenen klar, sagt der engagierte Selbsthilfgruppenleiter. „Viele Geschiedene oder Getrennte sind – vielleicht noch – nicht bereit, sich selbst zu verändern und kommen nur, weil sie so gekränkt sind oder alles so schwierig finden.“ So erwarten sich manche bloß „heiße Tipps“, damit alles so zu laufen beginnt, wie sie es sich wünschen. „Wir sind gerne unterstützend für Betroffene in Krisen da, aber es gibt zum einen kein Medikament, das den

Schmerz der Trennung und alles, was damit verbunden ist, heilen könnte, und zum anderen geht es um die Bereitschaft zur eigenen Veränderung.“

Dass nicht wenige die Gruppe deshalb bald wieder verlassen, bedauert Heinz Kellner, und er wünscht sich mehr Zulauf von Betroffenen, die an sich arbeiten wollen, doch er glaubt auch daran,

dass selbst bei jenen, die nur ein paar Mal kommen, vielleicht ein Impuls für zukünftige Entwicklung gegeben wurde. „Der große Schritt lässt sich vielleicht momentan für viele noch nicht gehen, aber irgendwann sollten die betroffenen Mütter und Väter erkennen, dass das zum Wohl ihrer gemeinsamen Kinder sehr wichtig ist.“

Eben der Kinder wegen sind neben den Gruppentreffen und Workshops mit Psychotherapeut/innen, Psycholog/innen und Pädagog/innen gemeinsame Ausflüge mit dem Nachwuchs ein weiteres Angebot der Selbsthilfegruppe, in der man keine Ratschläge erteilen, aber Erfahrungen weitergeben will. Aktives Zuhören ist dafür die Grundlage und jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wird als gleichberechtigt und Experte in eigener Sache betrachtet. Heinz Kellner: „Es wird auch nichts aus der Gruppe hinausgetragen, und wir sprechen über uns selbst und nicht über andere. Denn es ist leicht, den Span im Auge des anderen zu sehen – den Balken im eigenen Auge erkennen wir oft nicht.“



Fotos: vamos

Der Verein Stocksport Jennersdorf hat sich ebenso an dem **vom Verein „vamos“ umgesetzten** und vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekt beteiligt, wie etwa der Basketball-Klub Redwell Gunners in Oberwart und zahlreiche weitere Initiativen.

Vernetzen statt ausgrenzen

PROJEKT IM BURGENLAND

Vereine suchen immer wieder neue Mitglieder. Menschen mit besonderen Bedürfnissen suchen Möglichkeiten, in der Freizeit Kontakte zu knüpfen, sich aktiv zu betätigen und sich einzubringen. Was liegt also näher als beide zusammenzubringen? „vamos“, ein Verein zur Integration mit Sitz in Markt Allhau im Südburgenland, hat deshalb ab dem Herbst 2013 zwei Jahre lang ein Projekt mit diesem Ziel durchgeführt. Rund 30 Vereine und Organisationen haben bei der Initiative „besser vereint – Vernetzen statt ausgrenzen“ mitgemacht. Der

Kirchenchor in Pinkafeld hat sich ebenso beteiligt wie etwa die Landjugend in Oberwart, der Verschönerungsverein in Markt Allhau und zahlreiche Sport- und Kulturvereine. „Rund 35 Teilnehmer/innen gehören jetzt der Gemeinschaft dieser Organisationen an oder haben zumindest einmal in deren Angebote hineingeschnuppert“, sagt *Kathrin Husbauer*, die bei Vamos für das Projekt zuständig war. Menschen mit Behinderung standen zum Beispiel mit einer Musicalgruppe in Güssing auf der Bühne, sind bei einem Taekwondo-Verein Mitglied geworden, helfen in der Bibliothek in Jennersdorf, haben beim Fußballverein in Kroisegg

die Aufgabe übernommen, das Spielfeld zu markieren oder unternehmen mit einem Wanderverein Ausflüge. Das Projekt wurde in den Bezirken Oberwart, Güssing und Jennersdorf durchgeführt und von der Fachhochschule Pinkafeld wissenschaftlich

begleitet. Der Fonds Gesundes Österreich, Südburgenland Plus und der Beschäftigungspakt Burgenland haben es gefördert. Ende September wurde der Abschluss mit einer Festveranstaltung im Pfarrsaal in Markt Allhau gefeiert.



Generationen bewegen

WIENER
GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Foto: Ronald Zak

Ein innovatives Konzept bringt in Wien Kindergartenkinder und Senior/innen zusammen. Beide Gruppen tun dabei auch etwas für ihre Gesundheit und haben viel Spaß und Freude mit- und aneinander. Gemeinsam machen die Kids und die älteren Menschen einmal pro Woche Bewegungsübungen und werden dabei von ausgebildeten Motopädagog/innen und Motogeragog/innen des Aktionskreises Motopädagogik Österreich (akmö) angeleitet. Das ist der zentrale Inhalt des Projektes „Generationen bewegen“ der Wiener Gesundheitsförderung, das im September 2014 gestartet wurde. „Wir haben dieses Konzept zunächst in einem Tageszentrum in Simmering und einem Pensionistenheim in Margareten erprobt. Seit Oktober wird es nun in insgesamt acht Einrichtungen für Senior/innen mit jeweils einer Gruppe von Kindergartenkindern erfolgreich umgesetzt“ erklärt *Ursula Hübel*, Projektleiterin in der Wiener Gesundheitsförderung.

Begleitedienst für ältere Menschen

STYRIA VITALIS

Älteren Menschen mit körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen fällt es manchmal schwer, alleine außer Haus zu gehen. Die Gesunde Gemeinde Kapfenberg hat daher in Zusammenarbeit mit Styria vitalis und dem Integrierten Sozial- und Gesundheitssprengel (ISGS) Kapfenberg einen sozialen Begleitedienst ins Leben gerufen. Eigens geschulte Ehrenamtliche begleiten Seniorinnen und Senioren auf einen Spaziergang, zum Arzt, zum Einkaufen oder auch ins Kaffeehaus und ermöglichen so ein Stück weit mehr Mobilität und soziale Teilhabe. „Dieses Angebot wird von zahlreichen älteren Menschen in Kapfenberg sehr gerne angenommen. Viele von ihnen freuen sich schon lange im voraus auf den Besuch



Foto: Fotolia.com – Peter Maszlen

durch die Begleiterinnen und Begleiter. Eine Tochter hat mir zum Beispiel erzählt, dass ihre Mutter auch wieder begonnen habe sich herzurichten und schön zu machen, wenn sie wisse, dass die Dame vom Begleitedienst vorbeikommt“, berichtet *Gertraude Feitl* vom ISGS, die den Begleitedienst koordiniert. Dessen Aufbau wurde durch ein Forschungsvorhaben ergänzt, das sich unter anderem mit den Mobilitätsbedürfnissen der älteren

Menschen beschäftigte. Die Studie zeigte, dass Seniorinnen und Senioren, die noch zu Hause oder im Betreuten Wohnen leben, das gemeinsame Gehen in der Gruppe sowie bei Bedarf auch eine Einzelbegleitung schätzen. Bewohner/innen von Pflegeheimen wiederum geht es vor allem um die Abwechslung vom Heimalltag, um die Ansprache sowie um die Möglichkeit, in Begleitung an die frische Luft zu kommen.

Der Vereinsamung entgegenwirken

AVOS SALZBURG

AVOS Prävention und Gesundheitsförderung hat im Juli gemeinsam mit dem Hilfswerk Salzburg in drei Salzburger Landgemeinden und in drei Salzburger Stadtteilen ein neues Projekt gestartet. Als ein Leitprojekt der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ soll es der Vereinsamung und Isolation entgegenwirken, von der ältere Menschen zunehmend betroffen sind. Dies auch deshalb, weil ihre Kinder in Zeiten wachsender beruflicher Mobilität oft nicht mehr in der Nähe wohnen. Bei dem Projekt sollen deshalb Aktivitäten in der Nachbarschaft durchgeführt werden, bei denen Senior/innen und andere Menschen aus der Wohnumgebung zusammenkommen können. Das können zum Beispiel Spiele- oder Tanznachmittage, ein gemeinsames

Frühstück, Wandern, ein Kochkurs, Gedächtnistraining und viele andere Maßnahmen sein. Wofür tatsächlich am meisten Bedarf besteht, wird aktuell durch eine Befragung der Betroffenen festgestellt. Das Projekt namens „AuGeN auf – Auf Gesunde Nachbarschaft – aktiv und freiwillig“ wird vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg gefördert sowie vom Fonds Gesundes Österreich im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ (siehe auch Artikel auf Seite 31).



Foto: Fotolia.com – Photographee.eu

Genussvoll Essen im Kindergarten

AVOMED TIROL

„Genussvoll Essen im Kindergarten“ heißt ein Programm, mit dem in Tirol für eine möglichst gesunde Ernährung von Kindergartenkindern gesorgt werden soll. Es baut auf dem Projekt „Richtig essen von Anfang an – Tirol“ auf, einer Maßnahme im Rahmen der österreichischen Vorsorgestrategie, und wird seit Juli 2015 vom avomed-Arbeitskreis für Vorsorgemedizin & Gesundheitsförderung in Tirol mit Unterstützung der Tiroler Gebietskrankenkasse durchgeführt. Ein Schwerpunkt liegt darauf, dass die Anbieter/innen der Gemeinschaftsverpflegung in den Kindergärten erreicht und durch Ernährungsexpert/innen geschult werden sollen. Gemeinsam soll das Verpflegungsangebot weiterentwickelt und Vorschläge für



Foto: Fotolia.com – Oksana Kurzmina

Wochenspeisepläne gestaltet werden. Begleitend dazu gibt es für die Kinder Workshops mit einer Diätologin. Elternabende und Eltern-Kind-Stunden zum

Thema „gesunde Ernährung“ sowie entsprechende Maßnahmen zur Aus- und Fortbildung der Kindergartenpädagog/innen runden das Programm ab.

Gefühle erkennen und die Psyche stärken

PGA OBERÖSTERREICH

Trennung der Eltern, Konflikte unter Geschwistern, ein Todesfall in der Familie – psychische Belastungen treten bereits im Kindesalter auf. Mit dem Projekt „Mobile PsychologInnen“ setzt der Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit PGA Oberösterreich nunmehr schon im vierten Jahr erfolgreich bei den ganz Kleinen an, um diese zu entlasten und ihre psychosoziale Gesundheit zu fördern. Das kostenlose Angebot kann von Kindergartenpädagog/innen angefordert werden. Im Rahmen eines „Präventionsvormittags“ wird dann mit den Kindern erarbeitet, warum Gefühle so wichtig sind, und wie etwa Wut, Trauer, Freude und Angst an der Körpersprache erkannt oder auch in Worten ausgedrückt werden können. „In unserem Haus hat dieses Angebot viel gebracht. Seither verbalisieren die Kinder tatsächlich öfter ihre Gefühle gegenüber den Pädagog/innen oder anderen Kindern, falls es einmal Konflikte oder andere



zwischenmenschliche Probleme gibt“, berichtet etwa Leiterin *Petra Mitterlehner* aus Baumgartenberg über den Präventionsvormittag in ihrem Kindergarten. Die „Mobilen PsychologInnen“ des PGA stehen für Pädagog/innen und Eltern auch für „Interventionsvormittage“ zur Verfügung, falls bei einem einzelnen Kind der Verdacht auf auffälliges Verhalten bestehen sollte. Nähere Informationen gibt es bei *Sandra Wimmer* unter der Telefonnummer: 0699/17 77 12 95, jeweils dienstags von 8:00 bis 13:00 Uhr sowie per E-Mail an: sandra.wimmer@pga.at

Mehr Gesundheit für wohnungslose Menschen

AVOS SALZBURG

Schon seit 2009 organisiert AVOS, der Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg, „Gesundheitsnachmittage“ für wohnungslose Menschen. Bei diesen stehen ehrenamtlich tätige praktische Ärzte für Fragen und Probleme zur Verfügung. Die Beratungen finden in den Notschlafstellen statt sowie in der „Vinzistube“ und im „Saftladen“, wo es tagsüber zum Beispiel ein warmes Mittagessen und die Möglichkeit zu duschen gibt. Bei Bedarf werden bei den „Gesundheitsnachmittagen“ auch Kontakte zu Fachärzt/innen hergestellt. Zahnärzt/innen engagieren sich ebenfalls ehrenamtlich in diesem Rahmen und so wurde etwa diesen Sommer bei einem Treffen mit wohnungslosen Menschen für vier Personen ein Behandlungsplan erarbeitet, der nun Schritt für Schritt umgesetzt werden soll. Das Notdienstzentrum der Zahnärztekammer stellt dafür die Behandlungsräume zur Verfügung.



Paul Brugger, der Leiter von „Papa macht mit“:

„Letztlich solle das gesamte Projekt dazu beitragen, dass Väter eine neue Qualität der Beziehung zu ihren Kindern erleben können.“

Papa macht mit

Ein Projekt in Wien soll Vätern zu einer besseren Beziehung zu ihren Kindern verhelfen und dabei auch Gesundheit thematisieren. Da werden zum Beispiel gemeinsam Smoothies gemixt oder die Papas basteln Schmuck mit ihren Kids. **Text:** Dietmar Schobel



INFO & KONTAKT

Projektleiter:

MännerGesundheitsZentrum MEN
Paul Brugger
Tel.: 01/60 191-5454
paul.brugger@wienkav.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Gerlinde Rohrauer-Näf
Tel.: 01/895 04 00-19
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Kooperationen mit:

Wiener Gesundheitsförderung

Neue Väter helfen bei der Kinderbetreuung und der Hausarbeit. Sie wechseln Windeln ebenso selbstverständlich wie Autoreifen. Dieses Papa-Idealbild findet sich freilich in der Realität bei Weitem nicht so häufig wie in den Medien. In einigen Gruppen der Bevölkerung sind Väter, die sich in der Erziehung und im Haushalt engagieren, noch etwas seltener. Das gilt nach Einschätzung von Expert/innen vor allem für Männer mit vergleichsweise geringer Bildung, wenig Einkommen und Migrationshintergrund.

Das Gesundheitsbewusstsein erhöhen

Das Projekt „Papa macht mit“ in Wien will das ändern und dabei gleichzeitig das Gesundheitsbewusstsein der teilnehmenden Männer erhöhen. Denn auch hier besteht Nachholbedarf. „Männer achten häufig vergleichsweise wenig auf ihre Gesundheit, weil sie meist von klein auf gelernt haben, ihre Männlichkeit über Risikoverhalten zu definieren“, weiß Paul Brugger, der Leiter des Projektes „Papa macht mit“ und stellvertretende Leiter des Männergesundheitszentrums MEN in Wien.

Umsetzung in vier Settings

Im Fokus des Projekts stehen jedoch vor allem die Beziehungen zwischen Vätern und deren Kindern. Die Papas sollen die Möglichkeit erhalten, gemeinsam mit ihren Sprösslingen lustvoll und gesundheitsorientiert aktiv zu werden, ihr Rollenbild zu erweitern und sich mit anderen Vätern auszutauschen. Für die Umsetzung wurden vier „Settings“ oder auch Lebenswelten ausgewählt, nämlich Kindergärten, Volksschulen, Horte und Sportvereine. Diese sollen wiederum bevorzugt in Bezirken liegen, in denen vergleichsweise viele sozio-ökonomisch benachteiligte Menschen leben. „In der Pilotphase, die ein Jahr lang dauert, führen wir pro Setting in je einer Einrichtung Aktivitäten durch“, erklärt Brugger den Ablauf des Projektes, das im Dezember 2014 gestartet wurde. Bis zum Projektende im November 2017 sollen insgesamt 20 Einrichtungen und rund 200 bis 300 Väter und deren bis zu zehn Jahre alte Kinder erreicht worden sein. Kinder, die keinen Vater haben, sind dabei nicht ausgeschlossen. Sie können mit einem Onkel, einem väterlichen Freund oder einer anderen männlichen Bezugsperson teilnehmen. Ein zentrales Element des gesundheitsförderlichen Vorhabens ist, dass die Väter und Kinder selbst entscheiden, welche Aktivitäten sie ausführen wollen.

Väter und Kinder wählen die Inhalte aus

Im Sportverein Post SV in Wien Hernals, wo sich Kinder aus der U8-Fußballmannschaft und deren Väter beteiligt haben, wurde zum Beispiel das Thema gesunde Ernährung ausgewählt. Bei einem „Wohlfühl-Nachmittag“ wurden dann gemeinsam aus Obst frische Smoothies gemixt. Und in einem Hort der Kinderfreunde in Wien-Donaustadt wollen die Kinder die Zeit nach den Hausaufgaben künftig gerne nutzen, um Markt zu spielen. Im Rahmen des Projektes haben ihre Väter deshalb gemeinsam mit ihnen Verkaufsstände gebastelt. In der Offenen Volksschule Knöllgasse in Wien-Favoriten wollten die Kinder gemeinsam mit den Vätern Schmuck herstellen. „Sechs Väter haben



Bei dem Projekt „Papa macht mit“ haben Väter in Wien die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Kindern **gesundheitsorientiert aktiv** zu werden.



sich dann mit ihren Töchtern und zwei mit ihren Söhnen daran beteiligt. Und alle hatten dabei so viel Spaß, dass sie am Ende des Nachmittags gar nicht mehr aufhören wollten“, freut sich Paul Brugger.

Eine neue Qualität der Beziehung

Letztlich solle das gesamte Projekt, das vom Fonds Gesundes Österreich und der Wiener Gesundheitsförderung unterstützt wird, dazu beitragen, dass Väter eine neue Qualität der Beziehung zu ihren Kindern erleben können, so der Projektleiter. Gleichzeitig sollen sie sich ihrer Vorbildwirkung

in gesundheitlichen und anderen Fragen mehr bewusst werden. Außerdem soll laut Paul Brugger in den beteiligten Institutionen „nachhaltig mehr Bewusstsein für Väter und deren Anliegen und eine Kultur der gegenseitigen Wertschätzung“ entstehen. In der erwähnten Volksschule in Wien-Favoriten wurden dabei schon erste Erfolge erzielt. „Die Direktorin und die Lehrerinnen haben sich sehr über die Effekte von Papa macht mit gefreut“, erzählt der Projektleiter und ergänzt: „Viele der Väter, die teilgenommen haben, konnten sie zum ersten Mal an der Schule begrüßen.“



Birgit Maier, die stellvertretende Geschäftsführerin des Vereins „deutsch_und_mehr“ in Graz: „Wer die Gesundheit der Kinder verbessern will, muss die Eltern miteinbeziehen.“

Wer die Gesundheit der Kinder verbessern will, muss die Eltern miteinbeziehen. Deshalb haben wir die Familien als Team gestärkt“, sagt *Birgit Maier*, die stellvertretende Geschäftsführerin des Vereins „deutsch_und_mehr“ und Leiterin des Projekts SOHA. Dieses wurde von Oktober 2012 bis September 2014 in vier Volksschulen in Graz durchgeführt, mit dem Gesamtziel, vor allem sozial benachteiligte Menschen und speziell Migrant/innen zu erreichen. Für die Umsetzung wurden die Volksschulen Afritsch, Schönau, Bertha von Suttner und Triester ausgewählt, in denen jeweils nur ein sehr geringer Teil der Schüler/innen Deutsch als Erstsprache hat. „Um die Familien zu erreichen, wurden an den Schulen zunächst vor allem kostenlose Deutschkurse für die

Familien als Team stärken

Ein Projekt in Graz hat die Gesundheitschancen von Familien mit Migrationshintergrund verbessert. Dazu wurden an vier Volksschulen Deutschkurse, Workshops, Vorträge und Bildungsveranstaltungen durchgeführt. **Text:** Dietmar Schobel



INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Verein deutsch_und_mehr
Birgit Maier
Tel.: 0316/329 929 42
birgit.maier@deutschundmehr.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Kooperationen mit:

Österreichischer Integrationsfonds,
Österreichisches Rotes Kreuz, Styria Vitalis,
Ludovico, „SIQ!“ der Caritas und vielen weiteren Partnern.

Eltern veranstaltet“, berichtet die Projektleiterin. Während der Sprachkurse, die einmal pro Woche abgehalten wurden, gab es Betreuung für Kinder im Alter bis zu drei Jahren. Das wurde durch drei weitere Formen von Maßnahmen ergänzt, zu denen etwa die „Eltern-Kind-Abende“ zu Gesundheitsthemen zählten.

Mit der Zielgruppe arbeiten

„Uns war vor allem auch wichtig, dass wir nicht ein Projekt für die Zielgruppe, sondern mit der Zielgruppe durchführen“, hebt Birgit Maier die hohe Bedeutung von Partizipation bei SOHA hervor. In den Deutschkursen wurden die Teilnehmer/innen gefragt, was aus ihrer Sicht die Inhalte der Eltern-Kind-Abende sein sollten. Dabei wurde zum Beispiel der

Wunsch nach Erste-Hilfe-Kursen geäußert. In Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz wurde dann vom Projektteam ein entsprechendes Vortragsprogramm entwickelt, bei dem die wichtigsten Notfallmaßnahmen möglichst einfach dargestellt werden. Weitere Eltern-Kind-Abende befassten sich zum Beispiel mit „Zahngesundheit“, „Ernährung“ oder „Erziehungsfragen“. Bei Bedarf standen auch Dolmetscher/innen zur Verfügung und für die Kinder gab es parallel zum Referat für ihre Eltern einen Workshop zum selben Thema. Je einmal pro Semester wurde auch ein Arbeitskreis nach dem Motto „Familie trifft Schule“ veranstaltet. Zum Thema Kochen wurden dabei zum Beispiel an einem Samstag in den Schulen verschiedene Stationen aufgebaut, an denen gesunde Gerichte aus

verschiedenen Ländern verkostet werden konnten. Workshops mit dem Überbegriff „Freizeit“ sollten die Familien zu einem agileren Leben motivieren. Dabei konnten im Rahmen von Schulfesten Fahrräder, Nordic Walking-Stöcke, Inlineskates und anderes mehr ausprobiert werden, und es wurden Informationen zu kostenlosen Freizeitaktivitäten in Graz weitergegeben.

Tipps für interkulturelle Elternarbeit

Unter dem Titel „Schule plus“ wurde schließlich auch eine Fortbildungsreihe für Pädagog/innen gestaltet, bei der es einmal pro Semester eine Veranstaltung gab. Themen waren „Mit Eltern gut arbeiten“, „Gewaltprävention“, „Kinderspiele“ und „Instrumente zum interkulturellen Arbeiten“. Zu den Ergebnissen des erfolgreichen Projekts, das vom

Fonds Gesundes Österreich, dem Österreichischen Integrationsfonds und der Abteilung Gesundheit des Landes Steiermark gefördert wurde, zählen unter anderem auch eine Broschüre mit Tipps für „interkulturelle Elternarbeit“ für Volksschullehrer/innen sowie ein Kochbuch mit gesunden und kindgerechten Rezepten aus aller Welt. Die Broschüre kann unter wien@integrationsfonds.at kostenlos angefordert werden, das Kochbuch bei office@deutschundmehr.at. An einer der beteiligten Schulen finden weiterhin regelmäßig Familien-Spielenachmittage statt und an einer anderen wurden „Elterncafés“ zu einem Fixpunkt. „Außerdem konnten wir das Wissen über Gesundheitsthemen bei vielen Eltern und Kindern erhöhen und damit auch deren Gesundheitschancen verbessern“, sagt Birgit Maier zusammenfassend.

LEITSÄTZE, UM DIE GESUNDHEITSPOTENZIALE VON FAMILIEN ZU FÖRDERN

- Gesundheitsförderung muss sich stärker um gesunde Menschen und intakte Familien kümmern.
- Es soll in einem möglichst frühen Alter begonnen werden.
- Die ganze Familie soll mit einbezogen und auch die Einflüsse des sozialen Umfeldes sollen berücksichtigt werden.
- Es soll nicht bei Wunschvorstellungen angesetzt werden, sondern bei der Lebenswirklichkeit der heutigen Familien.
- Die Bedürfnisse der Familien müssen im Vordergrund stehen.
- Es soll auf nachhaltige und effiziente Maßnahmen gesetzt werden, deren Wirkung belegt ist.
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit ist unverzichtbar.

Quelle: Auszugsweise nach:
Peter-Ernst Schnabel: „Familie und Gesundheit“.
Juventa Verlag, 2001, Seite 255 ff.

„Uns war wichtig, nicht ein Projekt für die Zielgruppe, sondern **mit** der Zielgruppe durchzuführen.“

BIRGIT MAIER



Rundum gesund in Wien

Um nachhaltig abzunehmen, sind langfristige Programme notwendig, die auch Bewegung und seelische Unterstützung beinhalten. Das wurde bei einem erfolgreichen Projekt berücksichtigt, das speziell auch Familien als Zielgruppe hatte. Text: Dietmar Schobel

Etwa 860.000 Frauen und Männer in Österreich sind stark übergewichtig und auch die Anzahl an Kindern, die bereits zu viele Kilos auf die Waage bringen, wächst ständig. Menschen aus sozial benachteiligten Gruppen sind besonders betroffen, was wiederum die gesundheitliche Ungleichheit erhöht“, heißt es in einem Bericht zu dem Projekt „Rundum gesund“. Dieses sollte dazu beitragen, das zu ändern. Deshalb wurde zwischen Juli 2010 und September 2012 in Rudolfsheim-Fünfhaus in Wien ein niederschwelliges und kostengünstiges Abnehmprogramm angeboten. Denn in diesem Bezirk ist der Anteil an sozial benachteiligten Menschen sowie an Menschen mit Migrationshintergrund besonders hoch, und die durchschnittliche Lebenserwartung ist im Vergleich zu den anderen Wiener Gemeindebezirken am geringsten.



„Rundum gesund“ setzt dabei umfassend an, denn laut Ernährungs-Expert/innen sind nur solche Abnehmprogramme zur langfristigen Gewichtsreduktion geeignet (siehe auch Kasten: „Qualitätskriterien für ambulante Adipositasprogramme“), die interdisziplinär gestaltet werden und auf drei Säulen ruhen:

- nachhaltig auf eine ausgewogene Ernährung umzustellen
- körperlich aktiv zu sein
- und sich mit den psychischen Ursachen für Übergewicht auseinanderzusetzen.

Wenn es um Heranwachsende geht, sei noch ein weiterer Aspekt von zentraler Bedeutung, betont *Hilde Wolf*, die Leiterin des Projektes: „Wer Kinder beim Abnehmen unterstützen will, muss auch die Eltern miteinbeziehen.

Denn alle Maßnahmen nützen nichts, wenn die Kinder zuhause das Gegenteil davon erfahren.“

Kurse für Familien

Bei „Rundum gesund“ wurden neben Gruppenkursen für Frauen und für Männer somit auch solche speziell für Familien durchgeführt. Voraussetzung war, dass zumindest ein Elternteil sowie ein Kind starkes Übergewicht hatten. Bei Erwachsenen ist dies der Fall, wenn der Body Mass Index (BMI) über 30 beträgt. Der BMI wird errechnet, indem das Gewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat dividiert wird. Bei Kindern sind die BMI-Grenzwerte für starkes Übergewicht oder auch Adipositas je nach Alter unterschiedlich. Die Rundum gesund-Kurse wurden jeweils achteinhalb Monate lang

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Frauengesundheitszentrum FEM Süd
Hilde Wolf
Tel. 01/601 91-52 01
hilde.wolf@wienkav.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Kooperationen mit:

Wiener Gesundheitsförderung



Eine Stunde der Kurse war schließlich jeweils der gemeinsamen Bewegung gewidmet. Da gab es zum Beispiel Pilates für die Eltern oder Ballspiele für die Kinder. Zudem wurden von allen Teilnehmer/innen auch gemeinsam Ausflüge geplant und unternommen. „Das sollte als Anregung dienen, die Wochenenden zuhause selbst ebenfalls aktiver zu gestalten, also

angeboten. Die Teilnehmer/innen trafen sich einmal pro Woche für insgesamt je zweieinhalb Stunden und wurden etwa über ausgewogene Ernährung informiert oder darüber, wie spezielle Tagebücher dabei helfen können, das eigene Essverhalten zu dokumentieren und zu verändern. Gemeinsames Kochen stand ebenfalls auf dem Programm und dabei ging es unter anderem auch um die Lieblingsgerichte der Teilnehmer/innen. Im Rahmen der Kurse wurde besprochen und vorgezeigt, wie diese genauso wohlschmeckend, aber gesünder zubereitet werden können – also kalorienärmer und nährstoffreicher.

Das Selbstwertgefühl stärken

Außerdem wurden in den Gruppen die Emotionen, die mit dem Essen und Trinken verbunden sind, angesprochen und reflektiert. „Menschen mit Übergewicht und Adipositas haben oft ein geringes Selbstwertgefühl, deshalb sollte versucht werden, dieses zu stärken“, sagt Hilde Wolf, die auch Leiterin des Frauengesundheitszentrums FEM Süd in Wien ist.



Die Projektleiterin Hilde Wolf:

„Menschen mit Übergewicht und Adipositas haben oft ein geringes Selbstwertgefühl, deshalb sollte versucht werden, dieses zu stärken.“

etwa eine Wanderung zu machen, statt die Freizeit vor Handy, Spielestation und Fernseher zu verbringen, wie das in etlichen der Familien zuvor der Fall war“, berichtet die Projektleiterin.

Gewicht und Ernährungsverhalten verbessert

Insgesamt wurden zwölf Kurse für Frauen, sechs Kurse für Männer und sechs Kurse für Familien durchgeführt. Diese wurden von Psycholog/innen und Psychotherapeut/innen – in deutscher und türkischer Sprache – geleitet. Zudem wurden weitere Expertinnen und Experten mit einbezogen, und zwar vor allem aus den Bereichen Medizin und Ernährungswissenschaft. Das Forschungsbüro „queraum. kultur- und sozialforschung“ in Wien hat „Rundum gesund“ evaluiert. Zu den Ergebnissen des erfolgreichen Projektes zählte, dass sich bei den 272 Teilnehmer/innen im Durchschnitt der BMI sowie die Blutfett- und Blutzuckerwerte verbessert haben. Das Ernährungs- und das Bewegungsverhalten wurden ebenfalls positiv verändert und bei vielen Teilnehmer/innen haben sich im Verlauf der Kurse auch Selbstwert und Lebensqualität erhöht.

Im Rahmen des Projekts, das durch den Fonds Gesundes Österreich und die Wiener Gesundheitsförderung unterstützt wurde, wurde auch das „Wiener Forum Übergewicht und Adipositas“ ins Leben gerufen. Dieses Netzwerktreffen von rund 100 Expert/innen findet seither zweimal jährlich statt und

QUALITÄTSKRITERIEN FÜR AMBULANTE ADIPOSITASPROGRAMME

Der Erfolg einer langfristigen Gewichtsreduktion basiert auf drei Säulen:

- Ernährungsumstellung
- körperliche Aktivität und
- Auseinandersetzung mit seelischen Ursachen für Übergewicht.

Die Psyche hat einen großen Einfluss auf die Motivation zur Veränderung. Wenn man ihr keine Beachtung schenkt, kann das erheblichen Widerstand auf dem Weg zu einer Lebensumstellung bedeuten.

Somit benötigt ein qualitätsgesichertes Adipositasprogramm eine Vielzahl an personellen und strukturellen Voraussetzungen. Es braucht zunächst ein interdisziplinäres Team aus den Bereichen Medizin, Ernährungswissenschaften, Diätologie, Psychologie und Bewegung. Es sollte ein geeigneter Raum für regelmäßige Gruppensitzungen verfügbar sein. Der Zugang zu einer Küche ist wünschenswert und eine Zusammenarbeit mit lokalen Sporteinrichtungen, wie zum Beispiel Fitnessstudios, Schwimmbädern und Sportvereinen sollte angestrebt werden, um nachhaltige Wirkungen zu erzielen.

Das Programm sollte folgende Komponenten umfassen:

- eine medizinische Eingangsuntersuchung
- eine strukturierte Schulung in Gruppen
- ein multidisziplinäres Beratungskonzept, bestehend aus Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungsmaßnahmen
- regelmäßige Gruppensitzungen
- regelmäßige Verlaufskontrollen inklusive Dokumentation.

Das Betreuungsprogramm sollte mindestens sechs bis zwölf Monate dauern, und es sollte wissenschaftlich evaluiert werden. Gleichzeitig sollte es an die Bedürfnisse, Wünsche und Möglichkeiten der Zielgruppe angepasst werden können.

Quelle: Auszugsweise aus: „Methodensammlung – Gesundheitsförderung bei Übergewicht und Adipositas“, herausgegeben vom Verein: Institut für Frauen- und Männergesundheit

auch für das Projekt selbst konnte Nachhaltigkeit erzielt werden. „Rundum gesund wird nunmehr von der Wiener Gebietskrankenkasse finanziert fortgeführt“, freut sich Hilde Wolf.

Mehr als ein Tropfen auf den heißen Stein

Ein bisschen Betriebliche Gesundheitsförderung ist zu wenig. Mit dem programmatischen Namen BIG BEN zeigt ein Grazer Projekt, was Mehr sein kann und legt dabei einen Schwerpunkt auf gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Text: Gabriele Vasak

BIG BEN steht für Beratung, Information, Gesundheit, Bewegung, Energie und Nachhaltigkeit und ist der Name eines engagierten Projekts zur Betrieblichen Gesundheitsförderung im Grazer Ingenieurbüro Stadlmann TEC GmbH, wo man die Fachbereiche Technische Informatik, Elektrotechnik, Maschinenbau und Informatik bedient. Dort sind derzeit 45 Mitarbeiter/innen beschäftigt, fast ausschließlich junge Techniker/innen, von denen nur wenige im Stammhaus selbst, das Gros hingegen in den Projekten direkt bei den Kunden vor Ort arbeiten.

Zahlreiche Projektziele

Keine einfache Ausgangssituation für ein Projekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) also, doch in der Geschäftsführung war man sich immer bewusst, dass das Thema Gesundheit nach ersten punktuellen Versuchen, die nur „ein Tropfen auf den heißen Stein“ waren, ganzheitlich und in einem professionellen Rahmen bearbeitet werden sollte. „Ein weiterer Anlass, uns auf Verhaltens- und Verhältnisebene intensiv mit Betrieblicher Gesundheitsförderung zu beschäftigen war die Burnout-Erkrankung eines Mitarbeiters. Und: Unsere Techniker/innen führen vorwiegend sitzende Tätigkeiten vor dem PC aus und sind daher auch in dieser Hinsicht gesundheitlich belastet“, erzählt die Projektleiterin, *Marlies Trost-Kirchsteiger*, die zudem betont, dass angesichts der vielen



jungen Beschäftigten ein Schwerpunkt des Projekts auf eine verbesserte Balance im Spannungsfeld „Beruf und Familie“ gelegt wurde.

Vielfältige Maßnahmen

Nachdem im Vorfeld die Führungskräfte in Sachen BGF geschult und persönliche Gespräche mit den Mitarbeiter/innen primär im Hinblick auf gesundheitliche Ressourcen aber auch auf Belastungen geführt worden waren, ging es los mit einer Kick-Off-Veranstaltung, bei der insbesondere auch Erwartungen und Wünsche der Beschäftigten erhoben und später umgesetzt wurden. Es folgten Maßnahmen wie Rückenfit-Training, Stressmanagement, 15-Minuten-Kochkurse, eine Schrittzähler-Challenge, bewegte Mittagspausen oder gemeinsame Fitnessläufe. Außerdem: Ermäßigungen im Fitnesscenter, Wasserkaraffen als Weihnachtsgeschenk und ein Gesundheitskonto, bei dem jeder Beschäftigte 50 Euro pro Jahr für Sport-

artikel nach Wahl zur Verfügung gestellt bekam und vieles mehr. Nachhaltige Veränderungen der Arbeitsverhältnisse konnten speziell auch dadurch erzielt werden, dass die Manager/innen der Stadlmann TEC GmbH im Rahmen des BGF-Weiterbildungsangebotes des Fonds Gesundes Österreich einen Kurs für „gesundes“ und somit auch kooperatives Führen besuchten. Außerdem wurde die Struktur der Mitarbeiter/innengespräche überarbeitet. Diese sind nun verstärkt auf Gesundheitsthemen ausgerichtet und finden regelmäßig zumindest einmal jährlich statt.

Zwei Zielgruppen und zwei Settings

„Eine besondere Herausforderung war natürlich, jene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter miteinzubinden, die Projekte bei den Kunden abwickeln“, berichtet *Marlies Trost-Kirchsteiger*. Nach Sondierungsgesprächen mit diesen Kundinnen und Kunden wurden die Beschäftigten der Stadlmann TEC

TEC GmbH nun deren gesundheitsorientierte Maßnahmen nutzen. „Wir hatten also zwei Zielgruppen und zwei Settings und setzten zur Kommunikation auf Emails und Newsletter, in denen wir alle über die Abläufe und Fortschritte des Projekts informierten“, erklärt die Projektleiterin, die dazu allerdings auch anmerkt, dass es nicht leicht war, alle ins Boot zu holen. „Wir haben etwa die Hälfte unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit den Gesundheitsaktivitäten erreicht. Unser Ziel war jedoch höher gesteckt.“

Einer, der die Angebote gern und vielfach genutzt hat, ist *Daniel Rutte*, der so manches davon auch privat übernommen hat: „Im 15-Minuten-Kochkurs wurde uns die Zubereitung von schnellen und gesunden Gerichten beigebracht, die ich des öfteren auch zu Hause nachgekocht habe. Und das Rückenfit Training hat mir gezeigt, wie man mit wenigen kleinen Übungen, die auch am Arbeitsplatz durchführbar sind, seine Gesundheit nachhaltig aufrechterhalten kann.“ Der junge Techniker freut sich auch darüber, dass die Mitarbeiter/innengespräche in seinem Unternehmen jetzt mehr Gesundheitsthemen beinhalten.

Familiensinn bei Männern unterstützen

Was den Familien-Aspekt betrifft, so legte und legt man bei Stadlmann TEC – nicht nur im Rahmen des BGF-Projekts – viel Wert auf flexible Arbeitszeiten, auf Möglichkeiten im Home Office zu arbeiten, flexible Karriereplanung und darauf, ohne Probleme in Karenz gehen und



Marlies Trost-Kirchsteiger:

„Eine besondere Herausforderung war natürlich, jene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einzubinden, die Projekte bei den Kunden abwickeln.“



Ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt bringt Maßnahmen für mehr Gesundheit und bessere Vereinbarkeit in ein Ingenieurbüro in Graz.

danach wieder in den Beruf einsteigen zu können. Das gilt auch für die männlichen Mitarbeiter, die den Großteil der Beschäftigten des Ingenieurbüros ausmachen. Die Projektleiterin: „Mit unserer Unternehmensgröße können wir zwar keinen Betriebskindergarten und keine Kinderkrippe anbieten, aber wenn wir weiter wachsen und sich immer mehr junge Mitarbeiter/innen für Familie entscheiden, ist vielleicht einmal auch das möglich.“

Ein gelebtes Projekt

BIG BEN läuft von April 2014 bis Februar 2016, und was die Nachhaltigkeit des BGF-Projekts betrifft, so will man die erarbeiteten gesundheitsfördernden Maßnahmen als nächstes in ein Betriebliches Gesundheitsmanagementsystem überführen. „Die Geschäftsführung identifiziert sich ebenfalls zu 120 Prozent mit der



Idee der Gesundheitsförderung, und wir wollen und werden weiter intensiv daran arbeiten, die entsprechenden Maßnahmen kontinuierlich zu verbessern und Betriebliche Gesundheitsförderung in unserem Unternehmen zu verankern“, sagt Marlies Trost-Kirchsteiger, und sie ist überzeugt: „Das Projekt war und ist weit mehr als ein Tropfen auf den heißen Stein. Es wird gelebt.“

KONTAKT & INFO

Projektleiterin:

Marlies Trost-Kirchsteiger
Tel. 0660/900 3 900
marlies.trost-kirchsteiger@stadlmann-tec.at

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Gert Lang
Tel. 01/895 04 00-14
gert.lang@goeg.at



Die Projektleiterin Gerlinde Sammer: „Es ist uns gelungen, das Thema Gesundheitsförderung den Menschen in unserer Gemeinde näher zu bringen.“

Gemeinsam gesund in Nenzing

Vorträge und Workshops zu Gesundheitsthemen sowie Mütter- und Elterntreffs waren Inhalte eines erfolgreichen Projekts in Vorarlberg. Text: Gabriele Vasak

Gesundheit in einem umfassenden Sinn zu fördern oder auch wiederherzustellen stand im Mittelpunkt unseres Angebots. Ich glaube, es ist uns gelungen, das den Menschen in unserer Gemeinde näher zu bringen“, freut sich *Gerlinde Sammer*, die Leiterin des während des Schuljahrs 2014/2015 durchgeführten Projekts „Mutter / Vater sein – Gesund sein in Nenzing“. Dieses wurde im Rahmen der Förderschiene „Gemeinsam gesund in...“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützt (siehe auch Kasten: „Die Förderschiene: Gemeinsam gesund in...“). Es umfasste neben einer Reihe von Vorträgen und

Workshops zur Elternbildung zu Gesundheitsthemen auch regelmäßige Mütter- und Elterntreffs. Bei den Veranstaltungen wurde ein kostengünstiger Babysitterdienst angeboten, damit etwa auch Alleinerziehende die Möglichkeit hatten teilzunehmen. Ein Vortrag über traditionelle Heilmethoden mit dem Titel „Was Oma noch wusste – natürliche Methoden zur Behandlung von Krankheiten bei Kindern“ stand ebenso auf dem Programm wie ein Angebot zum Thema Aufklärung namens: „Mama, warum hat die Frau so einen dicken Bauch? – Und wie ist das Baby da reingekommen?“. „Auch Themen wie gesunde Ernährung und Schutz vor sexuellem Missbrauch fanden sehr großen Anklang“, berichtet Gerlinde Sammer.

Annahme, die ich dazu hatte korrigiert“, sagt er. Das Projekt, dessen Angebote insgesamt ebenfalls sehr gut angenommen wurden, hat jedoch auch bei vielen anderen Teilnehmer/innen mehr Gesundheitsbewusstsein bewirkt und deren Kontakte und Vernetzung untereinander verstärkt. Ein Erfolgsfaktor war wohl, dass Fachleute, die in der Region bereits gut bekannt sind als Vortragende für die Veranstaltungen gewonnen werden konnten. Besonders gut besucht war der als Workshop konzipierte Kurs für Erste Hilfe für Säuglinge und Kinder. Dieser soll nach Möglichkeit in Zukunft regelmäßig angeboten werden.

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Gerlinde Sammer
Tel.: 05525/622 15-109
gerlinde.sammer@nenzing.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Anna Krappinger
Tel.: 01/895 04 00-23
anna.krappinger@goeg.at

Kooperationen mit:

Land Vorarlberg, Abteilung 4a, Gesellschaft und Soziales, Kinder in die Mitte als Co-Fördergeber sowie inhaltlich und organisatorisch mit: Connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege, Kneippverein Nenzing, Österreichisches Rotes Kreuz und ATIB – Türkisch-Islamischer Verein für kulturelle und soziale Zusammenarbeit

Austausch beim Elterntreff

Intensiven Austausch gab es auch bei einem Elterntreff im Kindergarten, bei dem „Soziale und kognitive Förderung im Alltag“ im Mittelpunkt stand. „Die Teilnehmerinnen brachten sich mit sehr persönlichen Erfahrungen ein und zwei führten ihr Gespräch sogar im privaten Rahmen weiter“, sagt die Kindergartenleiterin und Gastgeberin des Tages, *Brigitte Olschnögger*. *Mehmet Kilic* hat als Kontaktperson zwischen der Gemeinde und dem türkischen Verein Atib an fast allen Veranstaltungen des Projekts teilgenommen und will anregen, dass diese nun auch mit türkischer Übersetzung in der Nenzinger Moschee stattfinden sollen. „Die Vorträge und Workshops haben mich in Bezug auf Gesundheit bewusster und ‚heller‘ gemacht und manche falsche

DIE FÖRDERSCIENE „GEMEINSAM GESUND IN...“

Im Rahmen der Förderschiene „Gemeinsam gesund in...“ unterstützt der Fonds Gesundes Österreich mit 50 Prozent der Kosten Gesundheitsprojekte auf kommunaler Ebene. Diese sollen sich dem Thema „Auf gesunde Nachbarschaft!“ widmen und damit das Zusammenleben in der Gemeinde fördern und/oder besonderes Augenmerk auf Personengruppen legen, die weniger am sozialen Leben teilhaben oder hohen Belastungen ausgesetzt sind. Beispiele sind auf der Website www.gesunde-nachbarschaft.at zu finden, wo zudem in der Rubrik „Gemeinsam gesund in...“ die Förderkriterien näher beschrieben sind. Weitere Informationen können auch bei Anna Krappinger erfragt werden, der zuständigen Gesundheitsreferentin des FGÖ, telefonisch unter: 01/895 04 00-23 oder per E-Mail an: anna.krappinger@goeg.at

KURATORIUM	WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT	GESCHÄFTSSTELLE
<p>Bundesministerin für Gesundheit Dr. Sabine Oberhauser, Vorsitzende des Kuratoriums</p> <p>Präsident Helmut Mödlhammer, erster Stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums, Österreichischer Gemeindebund</p> <p>SL Priv.-Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner, MSc, DTM&H, zweite Stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums, Bundesministerium für Gesundheit</p> <p>Landesrat Dr. Christian Bernhard, Landeshauptleutekonferenz</p> <p>Dr. Ulrike Braumüller, Verband der Versicherungsunternehmen Österreichs</p> <p>Vizebürgermeister Christian Forsterleitner, Österreichischer Städtebund</p> <p>Abg. z. Wr. Landtag</p> <p>Ingrid Korosec, Österreichischer Seniorenrat</p> <p>Manfred Lackner, Österreichischer Seniorenrat</p> <p>Vizepräsident Dr. Harald Mayer, Österreichische Ärztekammer</p> <p>SC Kurt Nekula, M.A., Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur</p> <p>Dr. Ilse Elisabeth Oberleitner, MPH, Bundesministerium für Gesundheit</p> <p>Dr. Dietmar Karl Schuster, MBA, Stellvertretender Kabinetts-Chef, Bundesministerium für Finanzen</p> <p>Mag. Stefan Spitzbart, MPH, Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger</p> <p>Stadträtin Mag. Sonja Wehsely, Konferenz der Gesundheitsreferentinnen und Gesundheitsreferenten der Länder</p> <p>Präsident Mag. Max Wellan, Österreichische Apothekerkammer</p>	<p>Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Freidl, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der Med. Universität Graz</p> <p>Mag. Verena Kapferer, Mitarbeiterin am Zentrum für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg</p> <p>FH-Prof. Mag. Dr. Holger Penz, Stellvertretender Studienbereichsleiter Fachhochschule Kärnten</p> <p>Mag. Andreas Prenn, Leitung Suchtprävention, Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe, Götzis</p> <p>Ass.-Prof. Dr. Petra Rust, Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien</p> <p>Mag. Günter Schagerl, ASKÖ – Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung</p> <p>a.o. Univ.-Prof. Dr. phil. Beate Wimmer-Puchinger, Frauengesundheitsbeauftragte der Stadt Wien und Professorin am Institut für Psychologie der Universität Salzburg</p>	<p>Dr. Klaus Ropin, Leiter des Geschäftsbereichs FGÖ</p> <p>DI (FH) Thomas Bartosik</p> <p>Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger</p> <p>Mag. Dr. Rainer Christ</p> <p>Mag. (FH) Marion Fichtinger</p> <p>Mag. Dr. Edith Flaschberger</p> <p>Ing. Petra Gajar</p> <p>Bettina Grandits, MBA</p> <p>Mag. Rita Kichler</p> <p>Doris Kirchmeier</p> <p>Anna Krappinger, MA</p> <p>Susanne Krychl</p> <p>Ismihana Kupinic</p> <p>Heidrun Lachner</p> <p>Dr. Gert Lang</p> <p>Mag. Markus Mikl</p> <p>Mag. Andreas Nemeth</p> <p>Gabriele Ordo</p> <p>Katharina Rettenegger</p> <p>Andrea Riegler, MA</p> <p>Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH</p> <p>Ina Rossmann-Freisling, BA</p> <p>Sandra Schneider</p> <p>Mag. (FH) Elisabeth Stohl</p> <p>Mag. Jürgen Tomanek-Unfried</p> <p>Alexander Wallner</p> <p>Julia Webinger, BA, MA</p> <p>Mag. Petra Winkler</p> <p>Mag. Dr. Verena Zeuschner</p> <p>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 Öffentlichkeitsar-

beit 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.

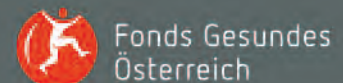


Alles zu den Themen **Bewegung, Ernährung, Psychosoziale Gesundheit, und Gesunde Nachbarschaft** mit wertvollen Tipps und Adressen.



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“



JAN → MÄRZ → APR → MAI → JUNI → AUG → SEPT → OKT → NOV

ALLES WICHTIGE IM JÄNNER

→ 15.-16.01.

Wintertagung der Vorarlberger und der Österreichischen Gesellschaften für Public Health
Bregenz am Bodensee

Information: ebph@schlosshofen.at
oder auf: www.oeph.at in der Rubrik:
„Wissenschaftliche Tagungen“

→ 21.-22.01.

Concluding Conference of the Joint Action on
Mental Health and Wellbeing
Information:

www.mentalhealthandwellbeing.eu

→ 27.01.

Fachtagung: „Wir können auch anders“
Partizipation von Kindern, Jugendlichen und
Eltern in Gesundheitsförderung, Jugendhilfe,
Stadtteilarbeit, Kitas, Schulen und mehr ...
Akademie des Sports, Hannover

Information: info@gesundheit-nds.de oder
unter www.gesundheitliche-chancen-gleichheit.de im Bereich: „Veranstaltungen“

→ 28.01.

17. Nationale Gesundheitsförderungs-
Konferenz der Schweiz 2016
Lebenslanges Lernen – Kompetenzen stärken
Hotel Arte, Olten
Information: [gesundheitsfoerderung.ch/
ueber-uns-veranstaltungen/gf-konferenz.html](http://gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns-veranstaltungen/gf-konferenz.html)

ALLES WICHTIGE IM MÄRZ

→ 11.-12.03.

8. Wiener Fortbildungskongress – „Essstörungen
und assoziierte Krankheitsbilder“
Medizinische Universität Wien,
AKH, Kliniken am Südgarten

Information: [www.karwautz.at/
documents/essfb2016.pdf](http://www.karwautz.at/documents/essfb2016.pdf)

→ 16.03.

Satellitenveranstaltung zum Kongress
Armut und Gesundheit 2016 des Kooperations-
verbundes Gesundheitliche Chancengleichheit:
„Gesundheitsförderung bei älteren Menschen
in der Kommune“

Technische Universität Berlin, Deutschland

Information: www.gesundheitliche-chancen-gleichheit.de in der Rubrik: „Veranstaltungen“

→ 17.-18.03.

Kongress Armut und Gesundheit 2016
Gesundheit ist gesetzt!?
Technische Universität Berlin, Deutschland
Information:

www.armut-und-gesundheit.de in der
Rubrik: „Kongress Armut und Gesundheit 2016“

ALLES WICHTIGE IM APRIL

→ 11.-12.04.

Freiwilligenmesse „Young Volunteers“
Wirtschaftsuniversität Wien

Information: [www.freiwilligenmesse.at/
messe-2016-neues-konzept-fuer-young-volunteers](http://www.freiwilligenmesse.at/messe-2016-neues-konzept-fuer-young-volunteers)

ALLES WICHTIGE IM MAI

→ 12.-13.05.

4. Bundeskongress
GenderGesundheit 2016
Berlin-Brandenburgische Akademie der
Wissenschaften, Berlin
Information:

www.bundeskongress-gender-gesundheit.de

→ 22.-26.05.

22nd IUHPE World Conference on
Public Health Promotion
„Promoting Health and Equity“
Expo Unimed Teatro Positivo, Curitiba, Brasilien
Information: www.iuhpeconference2016.com

ALLES WICHTIGE IM JUNI

→ 16.-17.06.

10. österreichische Fachkonferenz
für Fußgänger/innen
Baden

Information: www.walk-space.at

→ 23.-24.06.

18. Österreichische
Gesundheitsförderungskonferenz
des Fonds Gesundes Österreich
Linz

Information: [www.fgoe.org/veranstaltungen/
fgoe-konferenzen-und-tagungen](http://www.fgoe.org/veranstaltungen/fgoe-konferenzen-und-tagungen)

ALLES WICHTIGE IM AUGUST

→ 21.-23.08.

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

ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

→ 22.09.

2. Fachtagung Frühe Hilfen
FH Campus 1100 Wien
Information: www.fruehehilfen.at

→ 28.-30.09.

19. European Health Forum Gastein
Information: www.efgh.org

→ 28.-30.09.

12th Annual Meeting and 6th conference
of HEPA Europe
Queen's University, Belfast, Northern Ireland
Information:

www.coe.qub.ac.uk oder
hepaeurope2016@qub.ac.uk

→ 29.-30.09.

63. Österreichischer Gemeindetag
Klagenfurter Messezentrum
Information: [gemeindebund.at/
gemeindetag](mailto:gemeindebund.at@gemeindetag) oder [anna.noedl-
ellenbogen@gemeindebund.gv.at](mailto:anna.noedl-ellenbogen@gemeindebund.gv.at)

ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

→ 06.10.

21. BGF-Infotag
Linz
Information: www.netzwerk-bgf.at

ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

→ 09.-12.11.

9th European Public Health (EPH) Conference
All for Health – Health for All
Wien

Information: ephconference.org

Gesundheit für Alle!



Fonds Gesundes
Österreich



**JETZT
BESTELLEN**

Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie selbst aktiv werden können. Die Broschüre liefert wissenschaftliche Hintergründe und gibt praktische Tipps zur Umsetzung.

Die Broschüre „Auf gesunde Nachbarschaft!“ erhalten Sie gratis beim Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Bestellung unter: Tel. 01/895 04 00, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org

www.gesunde-nachbarschaft.at