

# gesundes österreich

JUBILÄUM

# 20

## Jahre Gesundheits- förderungsgesetz

### Thema

Die Entwicklung  
der Gesundheits-  
förderung seit 1998

### Im Interview

Caroline Costongs,  
Beate Hartinger-Klein,  
Klaus Ropin

### Praxis

Projekte mit  
weitreichender  
Wirkung

## 24 DIE ERSTEN JAHRE ENTSCHEIDEN

Möglichst früh die Gesundheit zu fördern, lohnt sich.



Foto: Fotolia.com - Claudia Paulussen

### Offenlegung gemäß § 25 MedG

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

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

### Retouren, Redaktionsadresse und Abonnement-Verwaltung:

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

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

### Konzept dieser Ausgabe:

Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH und Mag. Dietmar Schobel

### Redaktion:

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

**Graphik:** Mag. Gottfried Halmschlager

**Fotos:** Mag. Gottfried Halmschlager, DI Johannes Hloch, Klaus Ranger, Fotolia, privat

### Gestaltung der Titelseite:

Mag. Gottfried Halmschlager

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

**Erscheinungsweise:** 2 x jährlich

**Verlags- und Herstellungsort:** Wien

**Verlagspostamt:** 1020 Wien

**Blattlinie:** Das Magazin „Gesundes Österreich“ ist Österreichs Plattform für Gesundheitsförderung. Es vermittelt Inhalte aus den Handlungsfeldern Politik, Wissenschaft und Praxis und präsentiert die Menschen, die Gesundheitsförderung erforschen, planen und umsetzen.

### MENSCHEN & MEINUNGEN

Kurz & bündig  
**5-6**

Gesundheitsministerin Beate Hartinger-Klein im Interview  
**7**

Gastbeitrag von Heidrun Thaiss, der Leiterin der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
**12**

Gastbeitrag von Thomas Mattig, dem Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz  
**13**

Caroline Costongs, die Geschäftsführerin von EuroHealthNet über

die Herausforderungen für Europas Gesundheitssysteme  
**14**

Umfrage: Die drei ehemaligen Leiter/innen des Fonds Gesundes Österreich über die Bedeutung des Gesundheitsförderungsgesetzes  
**16**

### WISSEN

Kurz & bündig  
**17-18**

**Thema: 20 Jahre österreichisches Gesundheitsförderungsgesetz**  
**19-37**

Daten & Fakten  
**19**

Klaus Ropin im Interview über die Entwicklung der Gesundheitsförderung während der beiden vergangenen Jahrzehnte  
**20**

Die Arbeitsprogramme und die **5 Programm-linien** des Fonds Gesundes Österreich  
**21**

Capacity Building durch Fort- und Weiterbildung  
**22**

Ausbildung und Forschung  
**27**

Von der ersten Idee zu Strukturen für Betriebliche Gesundheitsförderung in ganz Österreich  
**28**

8



## „ 20 Jahre umfassende Gesundheitsförderung in Österreich. “

1998 wurde das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz beschlossen.

Wie sich die Gesundheitsförderung in Österreichs Städten und Gemeinden entwickelt hat. **30**

Gesundheitsförderung für ältere Menschen **32**

Gesunde Ernährung baut auf **34**

Gesunde Bewegung im Alltag und beim Sport **36**

Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz **38**

### SELBSTHILFE

Die Entwicklung der Selbsthilfe in Österreich **39**

Auf einen Blick: Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände **40**

Der Verein „Aktion Kinderherz Österreich“ **41**

Der Bundesverband für kleinwüchsige Menschen **42**

### PRAXIS

Kurz & bündig **43-44**

Das Projekt „Eigenständig werden“ verbessert die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in ganz Österreich. **45**

Das Projekt „anders essen“ wurde auf mehrere Bundesländer übertragen. **46**

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ sorgt für bessere soziale Kontakte und stärkt die Gesundheit. **48**

Gesündere Wohnhäuser für Senior/innen in Wien, der Steiermark und Tirol **50**

Das „Kleinbetriebsmodell“ sorgt in ganz Österreich für gesündere Arbeitsbedingungen in Unternehmen mit weniger als 50 Mitarbeitenden. **52**

## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

1998 war ein wichtiges Jahr für die Gesundheitsförderung in Österreich. Nach dreijährigen Vorarbeiten wurde das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz vom Parlament verabschiedet. Gesundheitsförderung im umfassenden Sinne der Ottawa Charta der Weltgesundheitsorganisation WHO von 1986 erhielt dadurch nationale Anerkennung. Zugleich hat dieses Bundesgesetz schon die Finanzierung und Strategien für die praktische Umsetzung festgelegt sowie mit dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) die Institution beschrieben, die dafür zuständig ist.



Foto: Etti

Das 20-Jahre-Jubiläum des Gesetzeswerkes ist für uns ein Anlass, dieses zu würdigen, zurückzuschauen, Zwischenbilanz zu ziehen und gleichzeitig den Blick in die Zukunft zu richten. Diese Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“ beschreibt, wie sich die Gesundheitsförderungslandschaft in Österreich in den vergangenen beiden Jahrzehnten insgesamt entwickelt hat und skizziert die wichtigsten Veränderungen entlang der fünf aktuellen Programmlinien des FGÖ. Diese bündeln einerseits unsere bisherigen Aktivitäten und geben andererseits die künftige Orientierung vor. Auf den Seiten 19 bis 37 lesen Sie Näheres dazu.

Information, Fortbildung, Vernetzung, Qualitätssicherung, Professionalisierung, der Aufbau von Strukturen und der Ausbau von Kapazitäten haben von Beginn an zu den wesentlichen Aufgaben des FGÖ gezählt und werden das weiterhin tun. Das gilt ebenso für die Projektförderung. Seit 1998 wurden 1.345 Projekte der Gesundheitsförderung unterstützt und erfolgreich abgeschlossen. Unser Schwerpunkt liegt dabei zunehmend darauf, Bewährtes zu verbreiten sowie Wissen zu transferieren. Auf den Seiten 45 bis 52 sind einige der vom FGÖ geförderten Projekte beschrieben, die von einer Institution oder Region auf zahlreiche weitere übertragen oder bundesweit umgesetzt wurden. Interviews, Gastbeiträge, Berichte aus der Selbsthilfe und Kurzmeldungen sind selbstverständlich auch in der Jubiläumsausgabe unseres Magazins enthalten und komplettieren diese.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre und danke Ihnen für Ihr Interesse an Gesundheitsförderung und am Fonds Gesundes Österreich und seinem Magazin,

Klaus Ropin,  
Geschäftsbereichsleiter des Fonds Gesundes Österreich



# Ein Preis für die besten Projekte

## NÖ TUT GUT!

Anfang des Jahres wurde im Schloss Grafenegg bereits zum siebenten Mal der Vorsorgepreis des Landes Niederösterreich verliehen. Er wurde in drei Kategorien jeweils österreichweit sowie speziell auch für das Land Niederösterreich vergeben. In der Kategorie „Gemeinden/Städte“ erhielt das im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekt „MahlZeit – gemeinsam essen, reden, lachen“ der ARGE Senioren Mobil im Waldviertel den österreichischen Vorsorgepreis. Das Projekt „Essbares Waidhofen an der Thaya“ wurde mit dem niederösterreichischen Vorsorgepreis ausgezeichnet. In der Kategorie „Betriebe“ setzten sich zwei vom FGÖ geförderte Projekte durch. „Cabin ready for Health“ von Austrian Airlines erhielt den österreichischen Vorsorgepreis, der niederösterreichische ging



Foto: Klaus Ränger

Das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Cabin ready for Health“ der Austrian Airlines erhielt den **österreichischen Vorsorgepreis** in der Kategorie „Betriebe“.

an „Gesundheit führt!“ der niederösterreichischen Gebietskrankenkasse. In der Kategorie „Bildungseinrichtungen“ wurde das Projekt „MOOVE“ der Neuen NÖ Mittelschule Schrems mit dem österreichischen Vorsorgepreis prämiert. Es regt Schülerinnen und Schüler an, in ihrer Freizeit gesunde Bewegung in der Region auszuüben. „I love my heart!“ der

Organisation „Wealth Health Project“ bildet an Volksschulen Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil und wurde mit dem niederösterreichischen Vorsorgepreis ausgezeichnet. Insgesamt wurden seit 2008 mehr als 1.600 Projekte aus ganz Österreich für den Vorsorgepreis eingereicht. Davon wurden bislang die besten 54 prämiert.

# Tabakpräventionsinitiative

## FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Pünktlich zum Weltnichtrauchertag Ende Mai hat die „Schall ohne Rauch“-Tour 2018 ihren Höhepunkt erreicht. Der Hintergrund: Kinder und Jugendliche zeigen, dass Party feiern sehr gut auch ohne Qualm geht und Nichtraucher einfach cool ist. Rund 600 Teilnehmer/innen haben sich in der Wiener In-Location „Bollwerk“ getroffen und ihre Landessieger in Sachen Tabakprävention gefeiert sowie den Österreich-Sieger, der heuer aus dem Burgenland kommt. Insgesamt haben an der österreichweiten Tabakpräventionsinitiative „Leb' dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!“, die bereits zum dritten Mal stattfindet, 4.500 Schüler/innen aus 226 Schulklassen in ganz Österreich teilgenommen. Alle Schulstufen der 10- bis 14-Jährigen konnten sich in einem spielerischen Wissenswettbewerb rund um das Nichtrauchen messen und mit einem Klassenfoto online „Likes“ sammeln. Für die Gewinnerklassen und die



Foto: YOLO!

engagierten Pädagog/innen winkten Geldpreise von 100, 250 oder 500 Euro für die Klassenkasse. Die Übergabe erfolgte bei den „Schall ohne Rauch“ Schüler/innenevents in den jeweiligen Landeshauptstädten. Die Maßnahmen wurden vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales,

Gesundheit und Konsumentenschutz und dem Fonds Gesundes Österreich gemeinsam mit Jugendlichen entwickelt. Sie wurden in Kooperation mit der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung durchgeführt und heuer aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert.



**Das Team des Fonds Gesundes Österreich** (von links stehend): Petra Winkler, Markus Mikl, Gudrun Braunegger-Kallinger, Ismihana Kupinic, Gert Lang, Ina Rossmann-Freisling, der Geschäftsbereichsleiter Klaus Ropin, Aleksandar Zoran, Anna Krappinger, Gabriele Ordo, Jürgen Tomanek-Unfried, Bettina Grandits, Katharina Rettenegger, Elisabeth Stohl, (sitzend) Andrea Niemann, Verena Zeuschner, Sabrina Kucera, Barbara Glasner, Petra Gajar, Rita Kichler, Elisabeth Kerschbaum, Andrea Riegler; nicht abgebildet sind: Theresa Barotanyi, Thomas Bartosik, Sandra Dürnitzhofer und Gerlinde Rohrauer-Näf

# 20 JAHRE GESUNDHEITS-FÖRDERUNGSGESETZ

## JUBILÄUM

Das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz von 1998 genießt auch international hohe Anerkennung. Es war der Anstoß und bildet die Basis für eine vielfältige und professionelle Landschaft an Institutionen und Personen, die sich heute in Österreich für Gesundheitsförderung einsetzen. Dazu zählt auch der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), dessen Arbeit, grundlegende Strategien und Finanzierung in dem damals bahnbrechenden Gesetzeswerk beschrieben sind. Qualitätssicherung, Vernetzung, Capacity Building,

Information und Wissenstransfer zählen dabei zu den wichtigsten Aufgaben, durch die der FGÖ zu umfassender Gesundheitsförderung und damit zu mehr Wohlbefinden für alle Bürgerinnen und Bürger beiträgt.

Projektförderung ist eines der Kernelemente unserer Tätigkeit und in den vergangenen zwei Jahrzehnten wurden dafür rund 2.900 Anträge eingereicht. Rund 1.350 Pilotprojekte wurden seither durchgeführt und abgeschlossen und 160 werden aktuell umgesetzt. Viele davon waren sehr erfolgreich, sodass der Fonds Gesundes Österreich auch zunehmend einen Schwerpunkt

darauf legt, Bewährtes breit umzusetzen.

All dies ist für uns ein Grund das 20-Jahre-Jubiläum des Gesundheitsförderungsgesetzes gebührend zu begehen. Das geschieht einerseits bei der 20. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz Ende Juni in Wien, in unseren Medien und weiteren Informationsangeboten, andererseits auch in der vorliegenden Jubiläumsausgabe von „Gesundes Österreich“, welche die Entwicklung der vergangenen zwei Jahrzehnte im Überblick aufzeigt. Vor allem wollen wir aus diesem Anlass auch DANKE sagen:

- an die Pionierinnen und Pioniere der Gesundheitsförderung in Österreich
- an die Entscheidungsträger/innen und Wissenschaftler/innen, die uns unterstützen
- an die Praktiker/innen und Kooperationspartner/innen, die sich für Gesundheitsförderung engagieren
- und an Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Sie unserer Arbeit und unserem Thema Interesse und Aufmerksamkeit schenken,

**IHR Team des  
Fonds Gesundes Österreich**



# Täglich ausgewogene Ernährung

## GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

Die Initiative „Gesunde Küche“ ist ein Angebot der Kärntner Landesregierung in Kooperation mit dem Verein Gesundheitsland Kärnten für Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung. Bereits 42 Betriebe beteiligen sich und haben täglich Gemüse oder Salat auf dem Menüplan und bieten regelmäßig Vollkornprodukte an. Zu den als „Gesunde Küche“ zertifizierten Unternehmen zählen etwa der Marienhof, eine Pflegeeinrichtung in Maria Saal, in der 39 Menschen mit Behinderungen begleitet werden, oder „Tonis Essen auf Rädern“, das täglich 250 Mahlzeiten aus der gesunden Menülinie des Landes Kärnten an Kindergärten, Schulen, Horte und ein Seniorentageszentrum liefert. „Monis Zwergenküche“ in Altendorf versorgt unter



„Monis Zwergenküche“ in Altendorf zählt zu den als „Gesunde Küche“ zertifizierten Betrieben



Das Team von „Tonis Essen auf Rädern“ mit der Kärntner Landeshauptmann-Stellvertreterin Beate Prettner (3. von rechts, vorne)

Fotos: Gesundheitsland Kärnten

anderem Volksschulen und Neue Mittelschulen mit 220 Portionen ausgewogener Kost pro Tag.

# Neue Strukturen

## AVOS SALZBURG

AVOS, der Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg und AMD, der Arbeitsmedizinische Dienst Salzburg, haben seit Anfang des Jahres neue Strukturen. Sie werden nunmehr beide als GmbHs geführt, deren Eigentümer der aus ehrenamtlich tätigen Ärzt/innen bestehende AVOS-Verein ist. Geschäftsführerin der AVOS GmbH ist seit Jänner *Angelika Bukovski*, die seit mehr als zehn Jahren bei der Einrichtung für

Prävention und Gesundheitsförderung tätig ist. *Stefan Huber* ist Geschäftsführer der AMD GmbH. Er war zuvor mehr als fünf Jahre für den Bereich Beteiligungsmanagement in der Finanzabteilung des Landes Salzburg zuständig und hat 2017 den AVOS- und AMD-Restrukturierungsprozess als Experte und Projektleiter begleitet. Das Land, die Gebietskrankenkasse, die Arbeiterkammer und die Wirtschaftskammer Salzburg werden künftig in den Entscheidungsgremien von AVOS und AMD noch stärker als bisher vertreten sein.



**Angelika Bukovski** ist seit Jänner Geschäftsführerin der AVOS GmbH, **Stefan Huber** Geschäftsführer der AMD GmbH

Fotos: AVOS

# KOMM! Innovativ gelebte Nachbarschaft

## PROGES OBERÖSTERREICH

Gesundheit hat viel mit Wohlbefinden, Selbstbestimmung und Aktivität im persönlichen Lebensraum zu tun. Ein Grundsatz, den Proges Oberösterreich seit Anfang des Jahres auch mit einem Projekt im Linzer Stadtteil Franckviertel in die Tat umsetzt. Gemäß dem Motto „Gemeinsam unser Viertel beleben“ wurde hier im März das erste Büro für kommunikative und innovative Nachbarschaftsinitiativen (KOMM!) eröffnet.

Es steht den Bewohner/innen nun als zentraler Ort zur Verfügung, wo sie ihre eigenen Ideen für ein gesundes Miteinander im Viertel einbringen und entwickeln können. Jeder, der Aktivitäten für ein gesundes Miteinander im Viertel umsetzen möchte, ist hier richtig und erhält kompetente Unterstützung. Egal, ob es sich um die optimale Parkgestaltung handelt, hausübergreifende Veranstaltungen organisiert werden oder lokale Institutionen ihr Angebot präsentieren wollen.

Das Projekt, das sich der so genannten „Quartiersarbeit“ widmet, wird vom Fonds Gesundes Österreich, der Stadt Linz und der Gemeinnützigen Wohnungsgesellschaft der Stadt Linz GmbH unterstützt. Quartiersarbeit agiert – wie der Name bereits sagt – quartiers- und stadtteilbezogen und ist nicht auf spezielle Zielgruppen oder Generationen festgelegt. Sie handelt nicht *für*, sondern *mit* den Menschen. Sie ermutigt, unterstützt und aktiviert zur Teilhabe an allen wesentlichen Fragen der Lebensgestaltung und im Idealfall kann so gemeinsam die Lebensqualität für alle Menschen im Viertel gesteigert werden.



Von links: Die Linzer Stadträtin Eva Schobesberger, Bürgermeister Klaus Luger, Vizebürgermeister Detlef Wimmer, Proges-Geschäftsführerin Doris Formann, Albert Maringer, Obmann der OÖGKK, sowie die Projektkoordinatorin Nicole Wagner bei der **Eröffnung des Büros** für kommunikative und innovative Nachbarschaftsinitiativen KOMM! im Franckviertel in Linz.

Foto: Proges

# Das Hauptziel sind mehr gesunde Lebensjahre

*Gesundheitsministerin Beate Hartinger-Klein im Interview über die Bedeutung des österreichischen Gesundheitsförderungsgesetzes und künftige Schwerpunkte in der Gesundheitsförderung.*



**Gesundheitsministerin Beate Hartinger-Klein:**

„Gesundheit ist ein Querschnittsthema, das nicht nur das Gesundheitsressort, sondern viele andere gesellschaftliche Bereiche betrifft.“

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Frau Bundesministerin Hartinger-Klein, welche Bedeutung hat das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz aus dem Jahr 1998?**

**Beate Hartinger-Klein:** Das Gesundheitsförderungsgesetz bildet die Basis für gezielte Maßnahmen für mehr Gesundheit der Menschen in Österreich und weist darauf hin, dass Gesundheitsförderung in allen Lebensphasen erfolgen soll und wirkungsvoll ist – von Kindergartenkindern bis zu älteren Menschen. Im Sinne des Konzeptes „Health in all policies“ gehen wir hier von einem umfassenden Begriff von Gesundheit aus. Diese ist ein Querschnittsthema, das nicht nur das Gesundheitsressort, sondern auch viele andere gesellschaftliche Bereiche betrifft.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Welche Schwerpunkte wollen Sie in der aktuellen Legislaturperiode im Bereich der Gesundheitsförderung setzen?**

Unser Hauptziel muss sein, dass die Bürgerinnen und Bürger mehr Lebensjahre bei guter Gesundheit verbringen. In den vergangenen Jahrzehnten ist zwar die Lebenserwartung der Menschen in Österreich erfreulicherweise gestiegen, die Zahl der „gesunden Lebensjahre“ hat sich jedoch nicht wesentlich erhöht. Hier besteht auch im internationalen Vergleich Aufholbedarf, speziell in Relation zu den skandinavischen Ländern. Gesundheitsförderung kann viel dazu beitragen, das zu verbessern. Dabei ist mir sehr wichtig, den Menschen bewusst zu machen, dass sie auch selbst für ihren Körper

und ihre Gesundheit verantwortlich sind und durch ausgewogene Ernährung und gesunde Bewegung viel dafür tun können. Aus der Wissenschaft ist bekannt, dass unsere genetischen Anlagen nur zu etwa 20 Prozent unseren Gesundheitszustand bestimmen. Ein Teil hängt von den Verhältnissen, in denen wir leben, also von den Umwelteinflüssen ab. Aber zu rund 30 bis 40 Prozent ist der Mensch selbst durch sein Verhalten für seine Gesundheit verantwortlich. Und eben dort müssen wir ansetzen.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Gibt es bestimmte Lebenswelten, die dabei besonders wichtig sind?**

Wir sollten vor allem bereits in den Kindergärten und Volksschulen mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen beginnen. Wenn wir die Kinder erreichen, so sind einerseits ein Leben lang positive Effekte zu erwarten, andererseits kann sich das auch auf die Eltern auswirken. Denn Kinder hinterfragen meist alles sehr genau, und wenn sie sich etwas einmal angeeignet haben, sind sie oft die besten Erzieher der Erwachsenen. Das gilt nach meiner persönlichen Erfahrung in ökologischen Fragen ebenso wie beim Lebensmitteleinkauf und lässt sich sicher auf den Gesundheitsbereich übertragen. In diesem Zusammenhang haben zudem alle Aktivitäten für schwangere und stillende Frauen und deren Babys sehr große Bedeutung, wie etwa der Mutter-Kind-Pass, der künftig um einen „Jugendpass“ ergänzt werden soll.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was soll dadurch erreicht werden?**

Der Mutter-Kind-Pass und die Vorsorgeuntersuchungen, die darin bis zum 5. Lebensjahr vorgeschrieben sind, tragen wesentlich zu einem höheren Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung bei. Durch den Jugendpass sollen künftig auch ältere Kinder und Jugendliche von diesem Modell profitieren. Es soll ihnen unter anderem vermittelt werden, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können und welche Bedeutung ausgewogene Ernährung und gesunde Bewegung dafür haben.

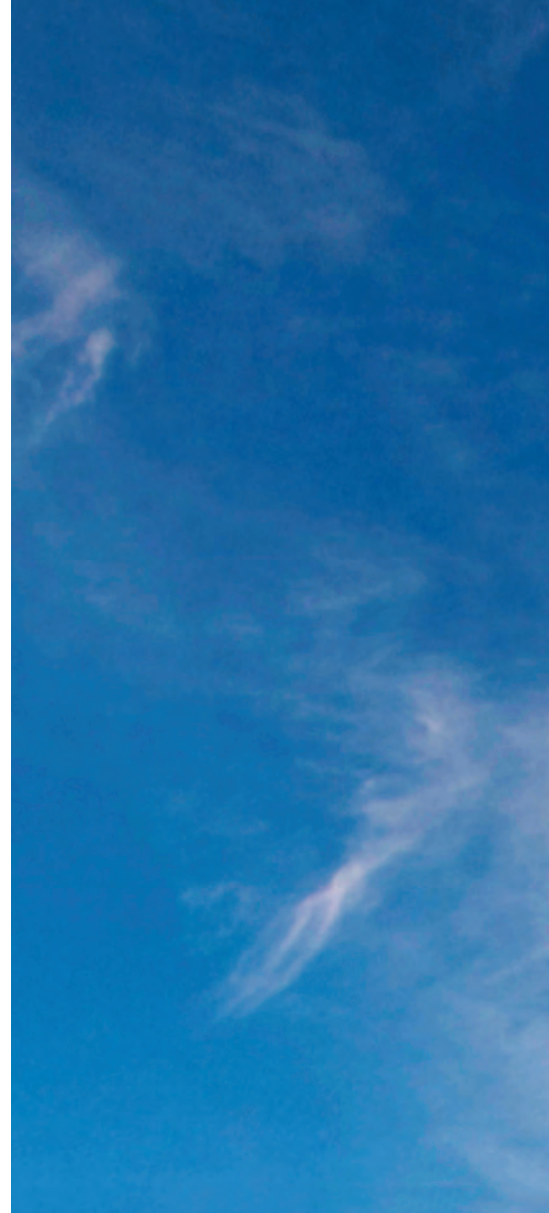
## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was sind weitere Zukunftsthemen für den Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention?**

Die Digitalisierung hat auch im Sektor der Gesundheitsförderung immer mehr Relevanz, zum Beispiel durch Apps oder Digitalisierungsprojekte, die zu einem gesünderen Leben motivieren. Dieses Potenzial der Neuen Medien sollten wir nutzen, und das nicht nur für die Jugend, sondern ebenso für ältere Menschen. Für diese können auch Konzepte für „Ambient Assisted Living“ Bedeutung haben, also digitale Dienstleistungen, die sie in ihrem alltäglichen Leben unterstützen – und zum Beispiel darauf aufmerksam machen, wenn sie ihren Flüssigkeitsbedarf noch nicht gedeckt haben. Weiters ist mir wichtig, dass die Menschen in Österreich Zugang zu gesicherten Gesundheitsinformationen haben. Nicht zuletzt soll die Mundhygiene künftig für Kinder und Jugendliche zu einer Leistung werden, deren Kosten von den Sozialversicherungen übernommen wird. So kann die Zahngesundheit insgesamt verbessert werden.

# 20 Jahre umfassende Gesundheitsförderung in Österreich

*Das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz feiert heuer 20-Jahre-Jubiläum. Es hat Gesundheitsförderung im Sinne der Ottawa Charta der WHO in Österreich auf den Weg gebracht.* **Text:** Dietmar Schobel



**V**or 20 Jahren wurde in Österreich ein Gesetz beschlossen, das unter internationalen Expert/innen heute wie damals als vorbildlich gilt. Das Gesundheitsförderungsgesetz wurde am 27. März 1998

vom österreichischen Nationalrat verabschiedet und hat einerseits Maßnahmen und Initiativen zum Inhalt, welche die Gesundheit der Bevölkerung „im ganzheitlichen Sinn und in allen Phasen des Lebens“ erhalten,

fördern und verbessern. Andererseits geht es darin auch um „Aufklärung und Information über vermeidbare Krankheiten sowie über die die Gesundheit beeinflussenden seelischen, geistigen und sozialen Faktoren“.

## DATEN UND FAKTEN

**1986** wurde durch die Ottawa Charta der Weltgesundheitsorganisation WHO der Grundstein für umfassende Gesundheitsförderung gelegt.

**1998** wurden die Konzepte der Ottawa Charta durch das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz auf rechtlicher Ebene festgeschrieben. Außerdem ist darin die Finanzierung geregelt und mit dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) wird eine Struktur für die Umsetzung gesundheits-

förderlicher Maßnahmen definiert. Neben Projektförderung sind vor allem Vernetzung, Fortbildung und Information, der Aufbau von Strukturen, Evaluation und Qualitätssicherung Aufgaben des FGÖ.

**2006** wurde die Gesundheit Österreich GmbH gegründet. Der FGÖ ist seither einer von deren drei Geschäftsbereichen.

**2012** wurden die zehn Gesundheitsziele für Österreich von der Bundesgesundheits-

kommission und dem Ministerrat beschlossen. Neun sind dem Thema Gesundheitsförderung gewidmet und nur eines befasst sich mit der Gesundheitsversorgung.

**2014** wurde von der Bundeszielsteuerungskommission die Gesundheitsförderungsstrategie bis 2022 beschlossen. Sie beschreibt, wie Gesundheitsförderung und Primärprävention zielgerichtet und abgestimmt durchgeführt werden sollen.





„Mit einem Gesundheitsförderungsgesetz auf nationaler Ebene war Österreich Vorreiter“, erinnert sich *Brigitte Zarfl*, damals Gesundheitsreferentin im Kabinett von *Eleonore Hostasch*, der zuständigen Bundesministerin, und heute Sektionsleiterin im Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. Gemeinsam mit *Brigitte Svoboda*, der damaligen Leiterin der Abteilung für Gesundheitsförderung des Bundesministeriums, war sie wesentlich an den etwa drei Jahre dauernden Vorarbeiten zu dem Gesetz beteiligt. Dieses hat einen „salutogenetischen Ansatz“, das bedeutet, dass Gesundheitsförderung an erster Stelle zum Ziel hat, die Ressourcen für Gesundheit zu stärken und somit von Prävention zu unterscheiden ist, durch die Krankheiten vermieden werden sollen. Außerdem geht das Gesetz davon aus, dass Gesundheit nicht allein vom Verhalten der einzelnen Menschen abhängt,

sondern vor allem von den Verhältnissen, in denen wir leben, lernen, lieben, wohnen, arbeiten und spielen. Gesundheit wird somit auch als „Querschnittsmaterie“ und als Aufgabe für verschiedene Ressorts und Disziplinen verstanden.

### **Eine neue Sicht von Gesundheit**

„All das war damals revolutionär und wurde durch das Gesundheitsförderungsgesetz bundesweit strukturell verankert“, betont *Brigitte Zarfl*. Tatsächlich basiert das legislative Werk auf den wesentlichen Inhalten der Ottawa Charta, die 1986 bei der ersten internationalen Konferenz für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO beschlossen wurde und den Blick auf Gesundheit grundlegend verändert hat. In Österreich wurden die Ideen dieses grundlegenden Dokumentes der Gesundheitsförderung relativ früh bekannt und auch vergleichsweise rasch

durch Netzwerke und regionale Initiativen in die Praxis umgesetzt.

*Ilona Kickbusch*, die Initiatorin der Ottawa Charta, hat in den Jahren nach der Konferenz immer wieder Vorträge in Österreich gehalten. Zu den österreichischen Pionier/innen für Gesundheitsförderung in diesem umfassenden Sinne zählen *Hannes Schmidl* und *Beate Wimmer-Puchinger* in Wien, *Fredy Mayer* in Vorarlberg sowie *Oskar Meggeneder* im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Oberösterreich. Der Gesundheitssoziologe *Jürgen Pelikan* war für das weltweit erste Pilotprojekt für ein gesundheitsförderndes Krankenhaus verantwortlich, das ab 1989 in Wien verwirklicht wurde, und *Horst Noack* hat ab 1992 wichtige Impulse für Forschung und Ausbildung im Bereich von Gesundheitsförderung und Public Health in Österreich gegeben. *Lindi Kálnoky*, die ehemalige dritte

Präsidentin des Steiermärkischen Landtages, war nicht nur in ihrem Bundesland schon früh für Gesundheitsförderung sehr aktiv, sondern auch ganz wesentlich an der Entstehung des Gesundheitsförderungsgesetzes und der Gründung des Fonds Gesundes Österreich beteiligt.

## Erweiterte Aufgaben ab 1998

Dessen Vorläufer war bereits 1988 mit Unterstützung des damaligen Gesundheitsministers *Franz Löschnak* eingerichtet worden:

Das „Forum Gesundes Österreich“ war eine Informations- und Koordinationsplattform, die vor allem auch im Bereich Selbsthilfe-Unterstützung aktiv war, mit zunächst noch bescheidenen finanziellen Möglichkeiten. Mit dem Gesundheitsförderungsgesetz von 1998 wurde es zum „Fonds Gesundes Österreich“ (FGÖ) mit erweiterten Aufgaben. Für diese wurden und werden rund 7,25 Millionen Euro aus dem Umsatzsteueraufkommen der Republik Österreich zur Verfügung gestellt.

„Es war von Beginn an klar, dass der Fonds Gesundes Österreich mehr sein soll als eine Stelle, die Förderungen für Projekte vergibt“, betont *Dennis Beck*, der ab Oktober 1998 der erste Geschäftsführer der neuen Einrichtung für Gesundheitsförderung war und heute die Wiener Gesundheitsförderung leitet. Zu den Aufgaben des FGÖ zählen vielmehr auch Vernetzung und Fortbildung sowie in Abstimmung mit den bestehenden Einrichtungen der Aufbau von Strukturen für Gesundheitsförderung. Weiters soll er dem Gesundheitsförderungsgesetz zufolge unter anderem für Forschung, Evaluation und Qualitätssicherung sorgen.

All diesen Anforderungen wurde schon in den frühen Jahren der neu gegründeten Institution Rechnung getragen, um so die Konzepte der Ottawa Charta anhand fundierter Kriterien zu verwirklichen. Die erste österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ im Juni 1999 in Salzburg war denn auch dem Thema „Gesundheitsförderung zwischen Theorie und Praxis“ gewidmet. Seither fanden 19 Gesundheitsförderungskonferenzen und bis 2010 auch zwölf Präventionstagungen statt, die den Wissenserwerb der Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung, aber auch den Erfahrungsaustausch und die Vernetzung zwischen diesen unterstützt haben. Das Fortbildungsprogramm des FGÖ startete ebenfalls bereits 1999 (siehe auch Artikel auf den Seiten 22 und 23) und zwar mit einem Lehrgang für „Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung“.

Alle oben genannten Aktivitäten wurden in den folgenden Jahren fortgesetzt und kontinuierlich an den regionalen Bedarf und jenen der Zielgruppen angepasst, was auch in den Arbeitsprogrammen und Jahresberichten des FGÖ nachzulesen ist. Öffentlichkeitsarbeit durch Kampagnen, Broschüren, Websites, Presseaussendungen und nicht zuletzt die Zeitschrift „Gesundes Österreich“ hat all dies begleitet und unterstützt. Während zu Beginn der Tätigkeit des FGÖ viel Pionierarbeit zu leisten war sowie Aufmerksamkeit für das Thema Gesundheitsförderung geschaffen und Kriterien dafür entwickelt werden mussten, sind in der Folge nach und nach neue Schwerpunkte entstanden. „Die Koordination und Abstimmung von bereits Vorhandenem, Vernetzung und Partnerschaften sowie der Wis-

## 6 DIMENSIONEN DER KAPAZITÄTSENTWICKLUNG

„Die Kapazitäten für Gesundheitsförderung in Österreich weiterzuentwickeln, zählt zu den wichtigsten Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich“, erklärt *Gerlinde Rohrauer-Näf*, die stellvertretende Leiterin des Fonds Gesundes Österreich und ergänzt, dass es in allen **sechs Dimensionen**, die dafür von Bedeutung sind, in den vergangenen beiden Jahrzehnten Verbesserungen gegeben habe. Diese sechs Bereiche sind: Führung und Steuerung, Strukturen und Organisationen, finanzielle Ressourcen, qualifizierte Arbeitskräfte, Partnerschaften sowie Wissensentwicklung.

„Im Einzelnen betrachtet wurde vor allem auch in der Dimension der **Führung und Steuerung** durch politische Strategien in den vergangenen Jahren sehr viel vorangebracht und zwar konkret besonders durch die zehn österreichischen Gesundheitsziele und die Gesundheitsförderungsstrategie“, sagt *Gerlinde Rohrauer-Näf* und ergänzt, dass bei der Gründung und dem Ausbau **kompetenter Organisationen** und der **Ausbildung und Professionalisierung** von Expertinnen und Experten ebenfalls große Fortschritte verzeichnet worden seien. Bei der **Finanzierung** habe es ebenfalls Zuwächse gegeben, auch wenn die Geldmittel für Gesundheitsförderung in Relation zu den Ausgaben in der Krankenversicherung nach wie vor sehr gering seien. Laut einer aktuellen Studie des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger und der Gesundheit Österreich GmbH hatten die Aufwendungen für Gesundheitsförderung und Primärprävention 2012 einen Anteil von 1,5 Promille an den gesamten Gesundheitsausgaben.

Eine positive Entwicklung habe es auch im Bereich der **Partnerschaften** von Einrichtungen



**Gerlinde Rohrauer-Näf:**

„Die Entwicklung der Kapazitäten für Gesundheitsförderung in Österreich ist sehr positiv verlaufen.“

aus dem Gesundheitsbereich mit Institutionen aus anderen Sektoren gegeben, so *Gerlinde Rohrauer-Näf*, und die Gesundheitsziele mit ihrem „Health in all policies“-Ansatz hätten dazu viel beigetragen. Nachholbedarf sieht die stellvertretende Leiterin des Fonds Gesundes Österreich vor allem in der Dimension der **Wissensentwicklung** und speziell in der Forschung für Gesundheitsförderung für die relativ wenig Mittel zur Verfügung stünden. „Insgesamt ist die Entwicklung der Kapazitäten für Gesundheitsförderung in Österreich jedoch sehr positiv verlaufen, und die Zahl der fachlich versierten Expertinnen und Experten sowie der Einrichtungen, die in diesem Bereich professionell und qualitativ tätig sind, hat sich deutlich erhöht“, sagt *Gerlinde Rohrauer-Näf* zusammenfassend und betont: „In den vergangenen beiden Jahrzehnten ist in Österreich so eine reiche und vielfältige Landschaft der Gesundheitsförderung entstanden.“





**Dennis Beck:** „Wir können zufrieden Rückschau auf 20 Jahre Gesundheitsförderung in Österreich halten. Doch für die Zukunft bleibt noch sehr viel zu tun.“



**Stefan Spitzbart:** „In den vergangenen beiden Jahrzehnten wurde viel Expertise erarbeitet, wie gesundheitsförderliche Maßnahmen wirkungsvoll umgesetzt werden können.“



**Klaus Ropin:** „Die Koordination und Abstimmung von bereits Vorhandenem, Vernetzung und Partnerschaften sowie der Wissenstransfer haben zunehmend an Bedeutung gewonnen.“

senstransfer haben zunehmend an Bedeutung gewonnen“, erklärt *Klaus Ropin*, der seit 2001 für den FGÖ tätig und seit 2014 dessen Leiter ist.

### Die Qualität sichern

*Karin Reis-Klingspiel* hat 1987 als Öffentlichkeitsarbeiterin bei der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung begonnen und ist heute Geschäftsführerin von Styria vitalis. „Das Gesetz von 1998 hat Gesundheitsförderung auf Bundesebene Bedeutung gegeben und war ein verbindendes Element für die Netzwerke und regionalen Initiativen für Gesundheitsförderung, die damals schon bestanden haben“, betont auch die steirische Expertin und weist darauf hin, dass die Tätigkeit des Fonds Gesundes Österreich und seiner Mitarbeiter/innen in den vergangenen 20 Jahren sehr viel zum Aufbau von Kapazitäten beigetragen habe sowie dazu, die Gesundheitsförderung weiterzuentwickeln und ihre Qualität zu sichern. Zudem haben natürlich die rund 1.345 innovativen Projekte, die in den vergangenen zwei Jahrzehnten durch den Fonds Gesundes Österreich gefördert und erfolgreich abgeschlossen wurden, sehr zahlreiche positive Entwicklungen in Gang gesetzt. Sie konnten oftmals nachhaltig verankert werden und haben so dazu beigetragen, Gesundheitsförderung in Österreich zu etablieren. Auf den Seiten 45 bis 52 dieser Jubiläumsausgabe des Magazins „Gesundes Österreich“ werden einige dieser Projekte mit „Schneeballeffekt“ genauer vorgestellt.

### Meilensteine der Gesundheitsförderung

2006 wurde die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) als nationale Institution für Gesundheitsförderung, Qualität, Planung und Forschung im österreichischen Gesundheitswesen gegründet, und der FGÖ ist seither neben dem Österreichischen Bundesinstitut für Gesundheitswesen (ÖBIG) und dem Bundesinstitut für Qualität im Gesundheitswesen (BIQG) einer von drei Geschäftsbereichen dieser Einrichtung. Ein weiterer Meilenstein in der Entwicklung der Gesundheitsförderung sind die zehn Gesundheitsziele für Österreich, die im Sommer 2012 von der Bundesgesundheitskommission und dem Ministerrat beschlossen wurden. Sie wurden von rund 40 Institutionen aus Politik und Gesellschaft und mit Beteiligung von rund 4.500 Bürgerinnen und Bürgern erarbeitet. Neun dieser Ziele sind dem Thema Gesundheitsförderung gewidmet und nur eines befasst sich mit der Gesundheitsversorgung. 2013 wurden im Rahmen der Gesundheitsreform unter anderem auch Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet, die bis 2022 mit insgesamt 150 Millionen Euro aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung und der Länder dotiert sind. 2014 wurde von der Bundeszielsteuerungskommission schließlich die bis 2022 gültige Gesundheitsförderungsstrategie beschlossen. Sie beschreibt, wie Gesundheitsförderung und Primärprävention zielgerichtet und abgestimmt durchgeführt werden sollen.

„In den vergangenen beiden Jahrzehnten wurden viele Erfahrungen gewonnen und viel

Expertise erarbeitet, wie gesundheitsförderliche Maßnahmen wirkungsvoll umgesetzt werden können. Mit den Gesundheitszielen und der Gesundheitsförderungsstrategie ist nun auch ein guter Rahmen dafür vorhanden, wie dieses Wissen möglichst großflächig in die Praxis umgesetzt werden kann“, betont *Stefan Spitzbart*, seit 2004 der Leiter der Organisationseinheit für Gesundheitsförderung beim Hauptverband der Sozialversicherungsträger. Der Gesundheitssoziologe ergänzt, dass der Fonds Gesundes Österreich als Impulsgeber und durch seine Vernetzungsfunktion sehr viel zu dieser positiven Dynamik beigetragen habe. Diese lasse sich unter anderem auch daran erkennen, dass die personellen Kapazitäten innerhalb der Sozialversicherung erweitert und zunehmend mehr Expertinnen und Experten für den Bereich Gesundheitsförderung tätig seien.

### Wachsende Anerkennung

Die beschriebenen gesetzlichen, strukturellen und finanziellen Veränderungen haben der Gesundheitsförderung in den vergangenen beiden Jahrzehnten politisch und gesellschaftlich mehr Bedeutung gegeben. Wachsende Anerkennung gab es auch für das Konzept „Health in all policies“ oder Gesundheit in allen Politikfeldern, das deutlich macht, dass Gesundheit, wie schon eingangs erwähnt, ein Thema ist, das viele gesellschaftliche Sektoren betrifft – vom Bildungswesen und dem Sozialbereich über die Infrastruktur bis zur Landwirtschaft. Für Verbesserungen sind deshalb ressortübergreifende gemeinsame Anstrengungen notwendig, wie sie etwa durch die im Rahmen der österreichischen Gesundheitsziele eingerichteten Arbeitsgruppen erfolgen. Das Interesse an Gesundheitsthemen aus anderen gesellschaftlichen Bereichen mache es allerdings manchmal auch erforderlich, die Kernaufgaben von Gesundheitsförderung nochmals deutlich zu machen und sich dort, wo es notwendig sei, abzugrenzen, meint Dennis Beck, der zusammenfassend betont: „Insgesamt betrachtet wurde seit dem Gesundheitsförderungsgesetz von 1998 in Österreich viel erreicht, und wir können zufrieden Rückschau halten. Gleichzeitig gibt es aber keinen Grund, sich selbstgefällig zurückzulehnen. Für die Zukunft bleibt noch sehr viel zu tun.“





**Heidrun Thaiss:**

„Wir brauchen weitere Wirkungsforschung, um Zielgruppen noch treffender erreichen zu können.“

# Umfassende Ansätze sind wegweisend für die Zukunft

*Die wichtigsten Zukunftsthemen der Gesundheitsförderung bestehen darin, der Realität der Lebenswelten besser gerecht zu werden und effektivere Evaluationsverfahren zu entwickeln, schreibt **Heidrun Thaiss**, die Leiterin der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), in ihrem Gastbeitrag.*

**G**esundheitsförderung wird in Zukunft nur eine Chance haben, wenn sie sowohl beim Einzelnen als auch in öffentlichen Institutionen und bei zivilgesellschaftlichen Akteuren ankommt. Viel zu oft wird ausschließlich an das Verhalten der Menschen appelliert: „Beweg’ dich mehr!“, „Iss gesünder!“, „Rauche nicht und trinke Alkohol nur in Maßen!“, lauten die Botschaften. Das Bewusstsein des Einzelnen zu schärfen ist wichtig – doch noch viel mehr kommt es darauf an, dass Kindertagesstätten, Schulen, Arbeitsplätze, Jugend- und Senioreneinrichtungen sowie die öffentliche Verwaltung insgesamt einen gesundheitsförderlichen Alltag unterstützen.

Anschauliches Beispiel für solch eine konzertierte Aktion sind die Maßnahmen zur Tabakprävention in Deutschland. Die Häufigkeit des Rauchens bei 12- bis 17-jährigen Jugendlichen verringerte sich von knapp 30 Prozent im Jahr 2001 auf weniger als zehn Prozent im Jahr 2016. Dies wurde durch unterschiedliche Maßnahmen erreicht, die auf mehreren Ebenen stattfanden: Auf gesamtgesellschaftlicher Ebene erfolgten jährliche Tabaksteuererhöhungen, Rauchverbote in öffentlichen Räumen sowie Rauchfrei-Öffentlichkeitskampagnen, und in Schulen wurden deutschlandweit Programme etabliert, um dem Einstieg in das Rauchen vorzubeugen, wie etwa der Klassenwettbewerb „be smart – don’t start“.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat zudem einen Leitfaden entwickelt, der Schulen dabei unterstützt, rauchfrei zu werden. Für Bürgerinnen und Bürger gibt es ein umfangreiches Angebot an Informationsmaterialien und interaktiven Ausstiegshilfen – sowohl off- als auch online. Der Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen hat bereits 2005 die kontextbezogene Mehrebenenkampagne als wirksamen Ansatz für die Primärprävention empfohlen. Die bisherigen Erfolge der Tabakprävention zeigen: Diese umfassenden Ansätze sind wegweisend für die Zukunft.

## Die Lebenswelten im Mittelpunkt

Auch das 2015 vom Deutschen Bundestag verabschiedete Präventionsgesetz stellt die Lebenswelten in den Mittelpunkt der Gesundheitsförderung durch die Sozialversicherungen. Das Gesetz gibt vor, dass für die Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten insbesondere deren jeweilige Träger Verantwortung übernehmen und die Krankenkassen dabei eine unterstützende Funktion erhalten.

Dazu brauchen die Träger keine unüberschaubare Anzahl von Einzelprojekten, die zeitlich begrenzt und aufwändig sind. Sie benötigen vielmehr Beratung und finanzielle Unterstützung in ihren Steuerungssystemen, um sich bundesweit zu

gesundheitsfördernden Organisationen entwickeln zu können: Gesundheitsförderliche kommunale Koordination, Schulentwicklungspläne und Qualitätsmanagementverfahren in Kindertagesstätten und Senioreneinrichtungen sind die Strategien, die sich dauerhaft wirksam zeigen. Hierfür sind eine ressortübergreifende Planung, die Berücksichtigung von Gesundheit bei allen relevanten Entscheidungen und eine bedarfsorientierte, partizipative Gestaltung auf kommunaler Ebene notwendig.

## Qualitätsentwicklung und Wirkungsforschung

All dies geht nicht ohne begleitende Qualitätsentwicklung als kontinuierlichen politischen Lernprozess. Wir brauchen jedoch weitere Wirkungsforschung, um Zielgruppen noch treffender erreichen zu können. Es ist daher sinnvoll, dass – wie im Präventionsgesetz festgelegt – in jeder Legislaturperiode ein Bericht über die Entwicklung der Gesundheitsförderung und Prävention erstellt werden soll. Der Bericht dient der Dokumentation sowie der Erfolgskontrolle und Evaluation und soll bei der Weiterentwicklung gemeinsamer Ziele helfen. Dafür sind künftig noch effektivere Evaluationsverfahren nötig. Der komplexen Realität der Lebenswelten besser gerecht zu werden, wird eine zentrale Herausforderung der Gesundheitsförderung der Zukunft sein.

# Gesundheit kann nicht von oben verordnet werden

*Die zukünftigen Aufgaben von Gesundheitsförderung und Prävention ergeben sich aus dem, was in den vergangenen Jahren aufgebaut worden ist, meint Thomas Mattig, der Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz, in seinem Gastbeitrag.*



**Thomas Mattig:**  
„Der Prävention in der Gesundheitsversorgung wurde bisher wenig Beachtung geschenkt. Das soll sich ändern.“

**W**as sind die Zukunftsthemen von Gesundheitsförderung und Prävention? Um diese Frage zu beantworten, möchte ich zunächst einen Blick in die Vergangenheit werfen. Denn die zukünftigen Aufgaben ergeben sich aus dem, was in den vergangenen Jahren aufgebaut worden ist. In der Schweizer Gesundheitspolitik fristeten Prävention und Gesundheitsförderung lange Zeit ein Schattendasein. Mit dem Krankenversicherungsgesetz von 1994 wurden sie erstmals gesetzlich geregelt. Die Gründung von Gesundheitsförderung Schweiz als privatrechtliche Stiftung der Kantone und der Krankenversicherungen geht ebenfalls darauf zurück. Mit dieser Struktur sind wir ein Beispiel für Public Private Partnership. Das ist ganz im Sinn der Weltgesundheitsorganisation WHO, die 1999 für eine globale Gesundheitsförderungs-Allianz geworben hat, welche Vertreter des öffentlichen und des privaten Sektors sowie der Zivilgesellschaft zusammenbringen sollte. Diese Organisationsform entspricht auch dem schweizerischen föderalistischen System, in dem das Gesundheitswesen in der Hand der Kantone liegt. An ihnen führt kein Weg vorbei. Vor einigen Jahren wurde ein gesamtschweizerisches Präventionsgesetz in eben jener Parlamentskammer abgeblockt, in welcher die Kantone vertreten sind. Umfragen zeigen jedoch, dass der Sinn der Prävention in der Schweiz nicht grundsätzlich angezweifelt wird. Doch zentralstaatliche Lösungen stoßen auf heftigen Widerstand.

## Die nationale Strategie weist den Weg in die Zukunft

Aus salutogenetischer Sicht kann man dafür sogar einiges Verständnis aufbringen. Gesundheit kann nicht von oben verordnet werden, sie braucht Gestaltungsmöglichkeiten. Das gilt auf individueller Ebene genauso wie auf politischer. Wir berücksichtigen das in unserer täglichen Arbeit. Vor zehn Jahren begannen wir mit einigen wenigen Kantonen, Programme zu Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche aufzubauen. Heute beteiligt sich die große Mehrheit der Kantone an unseren kantonalen Aktionsprogrammen. Diese sind zum Grundmuster für weitere Programme im Rahmen einer nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) geworden. Sie wurde 2017 von Bund und Kantonen gemeinsam verabschiedet und weist den Weg in die Zukunft.

Durch die NCD-Strategie sind die Aufgaben von Gesundheitsförderung Schweiz erweitert worden. Aktuell planen wir eine nationale Kampagne, die für das Thema psychische Gesundheit sensibilisieren und zur Ressourcenstärkung bei Individuen beitragen soll. Gesundheitsförderung Schweiz konzentriert sich heute auf die folgenden Schwerpunkte:

- Ernährung und Bewegung
- Gesundheitsförderung im Alter
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Psychische Gesundheit
- Prävention in der Gesundheitsversorgung.

## Das Gesundheitswesen stärken

Der Prävention in der Gesundheitsversorgung wurde bisher wenig Beachtung geschenkt. Das soll sich ändern. Das Gesundheitswesen kann gestärkt, Folgekosten von Krankheiten können gesenkt werden, wenn die Prävention über die ganze medizinische Versorgungskette verankert wird – von der Kuration bis zur Rehabilitation. Hier befinden wir uns noch in der Projektphase. Anders beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). In Zusammenarbeit mit der Wirtschaft hat Gesundheitsförderung Schweiz innerhalb weniger Jahre zahlreiche Konzepte und Tools für jede Art von Betrieb entwickelt – vom Großunternehmen bis zu den kleinen und mittleren Betrieben, von produzierenden Firmen bis hin zu Dienstleistern. Mit dem Label „Friendly Work Space“ wurde zudem ein Qualitätssiegel geschaffen, das verbindliche Standards für die Betriebliche Gesundheitsförderung setzt.

Mehr als 70 Prozent der Schweizer Unternehmen betreiben heute in irgendeiner Form BGM. Das ist zweifellos eine Erfolgsgeschichte, gleichzeitig aber auch ein Zeichen dafür, wie sehr der Druck in der Arbeitswelt gestiegen ist. Diesen im Sinne der Gesundheitsförderung zu reduzieren, wird deshalb weiterhin einer unserer Arbeitsschwerpunkte bleiben. Zwei weitere ergeben sich aus dem demographischen Wandel und der Digitalisierung, die Prävention und Gesundheitsförderung jetzt und künftig vor große Herausforderungen stellen – und das bekanntlich nicht nur in der Schweiz.



**Caroline Costongs:**

„Durch den wachsenden Kostendruck auf die Gesundheitssysteme hat sich das Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheitsförderung erhöht.“

# Gesundheitsförderung hat an Bedeutung gewonnen

*Caroline Costongs, die Geschäftsführerin von EuroHealthNet, im Interview über die Herausforderungen für Europas Gesundheitssysteme und was Gesundheitsförderung beitragen kann, diese zu lösen.*

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Frau Costongs, was sind die größten Herausforderungen, vor denen die Gesundheitssysteme in den europäischen Ländern aktuell stehen?**

**Caroline Costongs:** Die dringlichste Frage ist, wie wir gewährleisten können, dass die Gesundheitssysteme nachhaltig finanzierbar bleiben. So unterschiedlich sie in den europäischen Ländern gestaltet sind, stehen sie doch alle in ähnlicher Weise vor diesem Problem. Einerseits müssen die Gesundheitssysteme deshalb effizienter werden. Andererseits wird es bei manchen, sehr teuren Innovationen auch notwendig sein, deren Nutzen zu bewerten und davon ausgehend eine Auswahl zu treffen. Weiters müssen wir uns damit auseinandersetzen, dass der Anteil der älteren Menschen in den europäischen

Nationen wächst, und was wir tun können, damit auch künftig genügend Medizinerinnen und Mediziner sowie Pflegekräfte zur Verfügung stehen.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was können Gesundheitsförderung und Primärprävention beitragen, diese Herausforderungen zu bewältigen?**

Rund vier Fünftel der Krankheitslast und der Todesfälle sind in den europäischen Ländern auf chronische Erkrankungen zurückzuführen, und von diesen kann wiederum ein großer Teil durch vorbeugende Maßnahmen vermieden werden. Das zeigt, welchen großen Beitrag umfassende Gesundheitsförderung und Primärprävention leisten können. Überall dort, wo entsprechende Anstrengungen unternommen werden, tun sie das auch schon. Doch das geschieht noch in einem viel zu geringen Ausmaß. Unsere Konzepte sind zwar gesellschaftlich und politisch heute meist schon allgemein anerkannt. Doch die praktische Umsetzung von Gesundheitsförderung und Primärprävention und vor allem die Mittel, die dafür zur Verfügung gestellt werden, halten damit bei Weitem nicht Schritt.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie kann das verändert werden?**

Innerhalb der Gesundheitssysteme ist die Stimme der Menschen, die sich für Gesundheitsförderung, Primärprävention und Public Health einsetzen noch zu schwach. Für mich heißt das, dass wir künftig noch entschlossener auftreten, unsere Positionen schärfen und unsere Anliegen noch klarer deutlich

machen müssen. Dazu gehört auch, die ökonomischen Vorteile aufzuzeigen. Wir wissen zum Beispiel aus einer wissenschaftlichen Überlicksarbeit, dass pro Euro, der in Public Health investiert wird, volkswirtschaftliche Einsparungen von 14 Euro realisiert werden. Dabei sind gesundheitsförderliche Maßnahmen ebenso eingeschlossen wie Impfungen, Unfallprävention und weitere vorbeugende Initiativen.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie hat sich das Feld der Gesundheitsförderung in Europa in den vergangenen Jahrzehnten verändert, und was soll die Zukunft bringen?**

Durch die Ottawa Charta der Weltgesundheitsorganisation WHO aus dem Jahr 1986 ist Gesundheitsförderung in ganz Europa zu einem Thema geworden. In der jüngeren Vergangenheit konnten dabei außer dem Gesundheitsbereich zunehmend auch weitere gesellschaftliche Felder miteinbezogen werden, wie etwa der Bildungssektor, die Landwirtschaft oder der Infrastrukturbereich. Durch den wachsenden Kostendruck auf die Gesundheitssysteme hat sich zudem das Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheitsförderung erhöht. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass den politischen Bekenntnissen dazu auch Taten folgen. Neben einem höheren Budget bedarf es dazu noch mehr gut ausgebildeter Expert/innen und wir brauchen vor allem auch Entscheidungsträger/innen, die Verantwortung für bessere Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger übernehmen und vorangehen.

## EUROPAS SPRACHROHR FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

EuroHealthNet mit Sitz in Brüssel hat 14 Mitarbeitende und wurde 1996 gegründet. Das Netzwerk setzt sich auf europäischer Ebene in den Bereichen Politik, Forschung und Praxis für Gesundheitsförderung, Public Health und Prävention ein. Es steht nationalen und regionalen Organisationen in Europa offen und hat derzeit rund 56 Voll- und assoziierte Mitglieder – vom Flemish Institute for Healthy Living in Belgien über den Fonds Gesundes Österreich bis zu Public Health Wales. Weitere Informationen sind unter [eurohealthnet.eu](http://eurohealthnet.eu) nachzulesen.





# GESUNDHEIT UND DIGITALISIERUNG

## INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### Hochkarätige Vortragende

Sascha Lobo, Berlin

Priv.-Doz. Dr.med.habil. Volker Busch, Regensburg

Dr.<sup>in</sup> Claudia Lampert, Hamburg

### Wiener Gesundheitspreis 2018:

#### Aus der Praxis auf die Bühne.

Moderatorin Heilwig Pfanzer stellt ausgezeichnete Wiener Projekte vor und spricht mit den Preisträgerinnen und Preisträgern über ihre Beweggründe, ihre Erfahrungen und ihre Erfolge.

Montag, 10. September 2018

9:00 bis 17:00 Uhr

In den Festräumen des Wiener Rathauses

Teilnahmegebühr: 30 Euro pro Person

Anmeldung voraussichtlich ab Mitte Mai 2018

unter: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

# Was hat das Gesundheitsförderungsgesetz bewirkt?

Die drei ehemaligen Leiter/innen des Fonds Gesundes Österreich über die Bedeutung des Gesundheitsförderungsgesetzes von 1998, die wichtigsten Ziele von Gesundheitsförderung und deren aktuellen Stand in Österreich.

## Dennis Beck

war von 1998 bis 2006 Geschäftsführer des Fonds Gesundes Österreich und ist seit zehn Jahren Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung

Das Gesundheitsförderungsgesetz von 1998 hat festgeschrieben, dass es auf Bundesebene durch den Fonds Gesundes Österreich eine Stelle geben soll, die für Gesundheitsförderung in jenem umfassenden Sinn zuständig ist, wie er in der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO erläutert wird. Außerdem ist in diesem legislativen Werk schon enthalten, wie die Tätigkeit dieser Einrichtung finanziert werden soll. Das wichtigste Ziel von Gesundheitsförderung ist, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass unsere Gesundheit vor allem auch davon abhängig ist, wie wir unsere Lebenswelten, wie etwa Gemeinden, Betriebe, Schulen oder Kindergärten gestalten. Das soll so geschehen, dass die gesündere Wahl zur leichteren wird, wodurch auch die gesundheitliche Chancengerechtigkeit erhöht wird. In Österreich wurde in den 20 Jahren seit der Verabschiedung des Gesundheitsförderungsgesetzes viel erreicht. Die Bedeutung von **Gesundheitsförderung ist heute in Politik und Gesellschaft anerkannt** und wird zunehmend in Sektoren außerhalb des Gesundheitssystems berücksichtigt. Andererseits sind manche Herausforderungen aber immer noch dieselben, wie vor zwei Jahrzehnten. Wir müssen deshalb weiterhin beharrlich bleiben, den Kern unserer Aufgaben herausarbeiten und die Wirksamkeit unserer Maßnahmen deutlich machen.



## Christoph Hörhan

war von 2006 bis 2010 Leiter des Fonds Gesundes Österreich und ist heute Geschäftsführer des Beratungsunternehmens Hörhan Strategy Consultants

Das österreichische Gesetz für Gesundheitsförderung hat dieses Thema legislativ abgebildet und ihm dadurch eine höhere Bedeutung gegeben. Natürlich ist auch zentral, dass es zudem beschreibt, wie die Finanzierung erfolgen soll, denn **es braucht Geld, um Dinge zu bewegen und abzusichern**. Das wichtigste Ziel ist, Gesundheit auch außerhalb des Gesundheitssektors zum Thema zu machen. Gesundheitliche Aspekte sollten in allen Bereichen der Gesellschaft mit bedacht werden, damit es uns gelingt, unsere Lebenswelten insgesamt gesünder zu gestalten. In den vergangenen 20 Jahren ist in der Gesundheitsförderung in Österreich in dieser Hinsicht vieles gelungen und viele Erfolge konnten erzielt werden. Anfangs ging es vor allem darum, Aufmerksamkeit für dieses Thema zu schaffen. In der Folge wurde durch Projekte erprobt, wie Gesundheitsförderung am besten in die Praxis umgesetzt werden kann. Seit einigen Jahren steht nun zunehmend im Zentrum, sie als Bestandteil des Gesundheitssystems zu sehen, Bewährtes in die Regelfinanzierung zu übernehmen und großflächig umzusetzen sowie Gesundheitsförderung auch in anderen Ressorts zu verwirklichen. Der Fonds Gesundes Österreich hat als Impulsgeber viel zu dieser Entwicklung beigetragen und das 20-Jahre-Jubiläum des Gesundheitsförderungsgesetzes ist ein würdiger Anlass das zu feiern. Doch es bleibt auch weiterhin viel zu tun, denn in einer Welt, die durch die Digitalisierung gefordert ist, werden die Herausforderungen nicht kleiner.

## Christa Peinhaupt

war 2010 bis 2013 Leiterin des Fonds Gesundes Österreich und ist stellvertretende Geschäftsführerin des Entwicklungs- und Planungsinstitutes für Gesundheit (EPIG GmbH) in Graz

Durch das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz wurden die wesentlichen Ideen der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO auf legislativer Ebene erfasst. Damit war Österreich international ein Pionier. Zudem enthält das Gesetz, wie Gesundheitsförderung finanziert und durch den Fonds Gesundes Österreich in die Praxis umgesetzt werden soll. Es berücksichtigt auch, dass Gesundheit eine Querschnittsmaterie ist, die im Sinne des Konzeptes Health in all policies viele Politikfelder betrifft, und die Struktur des Kuratoriums des Fonds Gesundes Österreich spiegelt das wider. Das wichtigste Ziel von Gesundheitsförderung ist, Gesundheit als gesellschaftspolitische Aufgabe zu sehen und davon ausgehend sollte im Fokus stehen, an erster Stelle sozial benachteiligte Menschen durch gesundheitsförderliche Maßnahmen zu erreichen. Sie haben in aller Regel einen vergleichsweise schlechten Gesundheitszustand und **so wird ein Beitrag zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit geleistet**. In Österreich wurde in den vergangenen 20 Jahren in der Gesundheitsförderung viel erreicht. Anfangs wurde durch kleinere Projekte vieles erprobt, später folgte ein Prozess, durch den Bewährtes nachhaltiger und großflächiger in den Strukturen des Gesundheitssystems und der Gesellschaft verankert wurde. Die Gesundheitsziele von 2012 und die Gesundheitsförderungsstrategie von 2014 geben einen guten Rahmen dafür vor. Für die Zukunft ist zu wünschen, dass diese Entwicklung weiterhin so positiv verläuft, aber auch, dass politische Entscheidungen, welche die Gesundheit der Bevölkerung betreffen, nurmehr auf Basis gesicherter Evidenz getroffen werden.





# Richtig essen von Anfang an

## 10-JAHRE-JUBILÄUM

„Richtig essen von Anfang an!“ (REVAN) heißt ein gemeinsames Programm der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), des Gesundheitsministeriums und des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger, das 2008 ins Leben gerufen wurde. Es begleitet seit zehn Jahren Schwangere, Stillende und Familien mit Kindern bis zehn Jahren mit fundiertem Wissen und kostenlosen Informationen rund um das Thema

gesunde Ernährung. Vom REVAN-Team, das aktuell sieben Mitarbeiterinnen umfasst, wurden seit 2011 unter anderem über 1.200 Multiplikator/innen geschult, wie etwa Diätolog/innen, Ernährungswissenschaftler/innen, Hebammen oder auch Ärzt/innen. Sie halten dann ihrerseits in allen Bundesländern kostenlose Workshops ab, und zwar zu den Themen Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost sowie Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder. Mehr als 40.000 Eltern und andere Bezugspersonen haben bisher an rund 5.000 derartigen Veranstaltungen teil-

genommen. Dazu kommt ein umfangreiches Informationsangebot an Broschüren, Plakaten, Foldern und Downloads, das insgesamt bisher eine Million Menschen in Anspruch genommen haben. „Was im Jahr 2008 mit einem kleinen Pilotprojekt begann, ist mittlerweile flächendeckend und nachhaltig in den Regionen verankert“, meint deshalb *Alexander Hagenauer*, Generaldirektor-Stellvertreter im Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger. Und Gesundheitsministerin *Beate Hartinger-Klein* betont: „Im Laufe der vergangenen zehn Jahre hat sich ‚Richtig

essen von Anfang an!‘ etabliert und ist heute als unabhängige Informationsstelle nicht mehr wegzudenken.“



**Gesundheitsministerin Beate Hartinger-Klein:** „Richtig essen von Anfang an!“ ist heute als unabhängige Informationsstelle nicht mehr wegzudenken.“



# 20 Jahre GIVE

SERVICESTELLE FÜR  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Foto: GIVE

Sonja Schuch (links im Bild) und Gabriele Laaber von der Servicestelle GIVE

Die GIVE Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen feiert heuer ebenfalls den 20. Geburtstag. 1998 als Initiative von Unterrichtsministerium, Gesundheitsministerium und Österreichischem Jugendrotkreuz gegründet, berät und unterstützt GIVE Schulen in Sachen Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung. „Wir ermutigen dazu, Schule als gesunde Lebens- und Arbeitswelt für Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer zu gestalten“, sagt Gabriele Laaber, Leiterin der Servicestelle. „Das gelingt am besten, wenn Gesundheitsförderung und Schulentwicklung verknüpft und aufeinander abgestimmt werden.“ GIVE unterstützt Schulen auf dem Weg zu mehr Gesundheit mit praxisnahen Materialien und Handreichungen, mit Information und Beratung und mit einem umfassenden Überblick über unterstützende Gesundheitsförderungsangebote für Bildungseinrichtungen. „Wir stimmen unsere Leistungen auf die Bedürfnisse der Lehrkräfte ab, achten darauf, dass sie praktikabel sind und berücksichtigen die Rahmenbedingungen am Schulstandort“, betont Sonja Schuch, die pädagogische Mitarbeiterin von GIVE. Weitere Informationen sind auf [www.give.or.at](http://www.give.or.at) nachzulesen.

## Leitfaden für gesundheitskompetente Gemeinden

STYRIA VITALIS

Gesundheitskompetenz umfasst das Wissen, die Motivation und das Vermögen von Menschen, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Diese individuelle Fähigkeit kann durch die „Lesbarkeit“ und Verständlichkeit der Umwelt unterstützt werden. Wir sprechen dann von „organisationaler Gesundheitskompetenz“ und Institutionen sollen in diesem Sinne darauf achten, ihre gesundheitsrelevanten Angebote übersichtlich und einfach zugänglich



sowie Informationen leicht verständlich zu gestalten. Was speziell Gemeinden dafür tun können, wird in einem neu erschienenen Leitfaden erläutert, den Styria vitalis im Auftrag des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger entwickelt hat. Er beschreibt neun

Standards und erklärt anhand praktischer Beispiele, wie diese erreicht werden können. Das Dokument für gesundheitskompetente Gemeinden ist unter der Internet-Adresse [www.styriavitalis.at/gesundheitskompetenz](http://www.styriavitalis.at/gesundheitskompetenz) abrufbar.

## 1. Österreichischer Demenzpreis

LEBENSQUALITÄT VERBESSERN

Bis zu 130.000 Menschen in Österreich sind in irgendeiner Form von Demenz betroffen und bis 2050 wird sich diese Zahl voraussichtlich verdoppeln. Für bereits existente, innovative und forschungsgeleitete Projekte, welche die Lebensqualität von Menschen mit Demenz nachhaltig verbessern, wurde nun der 1. Österreichische Demenzpreis ausgeschrieben. Er wird von der Kompetenzgruppe Demenz der Österreichischen Gesellschaft für Public Health vergeben. Die Bewerbungsfrist endet am 31. Oktober 2018 und das Siegerprojekt wird ein Preisgeld von 1.000 Euro erhalten. Mehr dazu ist unter [blog.fh-kaernten.at/kompetenzgruppe-demenz](http://blog.fh-kaernten.at/kompetenzgruppe-demenz) nachzulesen.



Foto: Fotolia.com - Peter Mischien

## Gesundheit und Digitalisierung

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2018



Am 10. September wird im Rathaus der Bundeshauptstadt die 5. Wiener Gesundheitsförderungskonferenz stattfinden. Heuer steht das Thema „Gesundheit und Digitalisierung“ im Mittelpunkt und Sascha Lobo, viel gefragter Autor und Publizist aus Berlin, wird der Frage nachgehen, wie die Neuen Medien unseren Körper und unser Wohlbefinden beeinflussen. Claudia Lampert, Erziehungswissenschaftlerin am Hans-Bredow-Institut in Hamburg, wird sich in ihrem Vortrag mit der Rolle von digitalen Kommunikationsmitteln in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen beschäftigen und deren Bedeutung in der Erziehung hinterfragen. Anmeldungen sind unter [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at) möglich. Die Konferenzgebühr beträgt 30 Euro.

Foto: Fotolia.com - Benicce

# GESUNDE PROJEKTE

## I N Z A H L E N



**1.345** Projekte hat der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) in den vergangenen 20 Jahren gefördert. 1.261 davon entfielen auf die vom FGÖ definierten **fünf Projektkategorien** „Betriebliche Gesundheitsförderung“, „Kommunale Projekte – Gemeinsam gesund in...“, „Fort- und Weiterbildung und Vernetzung“, „Praxisorientierte Projekte“ und „Internationale Projekte“ und wurden mit insgesamt rund 56 Millionen Euro gefördert. Die durchschnittliche Fördersumme pro Projekt hat hier rund 44.000 Euro betragen. Darüber hinaus wurden **84 Forschungs- und Modellprojekte** unterstützt.

**3** Teilnehmer/innen hatte das kleinste jemals vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt. Es hat Betriebliche Gesundheitsförderung zu einem kleinen Beratungsunternehmen in Vorarlberg gebracht. Die größte angestrebte Zielgruppe hatte das Projekt „feelok 2015“ von Styria vitalis. Es soll Gesundheitsförderung und Prävention internetbasiert zu allen 1.128.679 Jugendlichen in Österreich bringen. Auf der Website **www.feel-ok.at** ist mehr darüber nachzulesen.

**77** Prozent der Projekte, die der FGÖ gefördert hat, wurden in einem Bundesland durchgeführt, 15 Prozent in zwei bis acht Bundesländern und **acht Prozent österreichweit**. Die meisten Projekte wurden in absoluten Zahlen mit 343 in der Steiermark umgesetzt, die wenigsten mit 168 in Vorarlberg. In Relation zur Einwohner/innenzahl wurde im Burgenland die höchste Zahl an Projekten verzeichnet, in Wien die geringste.



**14.** Dezember 1998 war das Datum, zu dem der erste Antrag beim Fonds Gesundes Österreich eingereicht wurde, der auch erfolgreich war. Das erste geförderte Projekt wurde somit von *Jürgen Pelikan* vom Ludwig Boltzmann Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie der Universität Wien geleitet und beschäftigte sich auf europäischer Ebene mit Strategien, Konzepten und Modellen, wie das **Potenzial der Primärversorgung für Gesundheitsförderung** und Prävention verstärkt genutzt werden kann.



**Klaus Ropin:** „Unser Schwerpunkt liegt zunehmend darauf, wirksame Projekte zu verbreiten sowie Wissen zu transferieren.“

# Ein Gesetz mit Vorbildwirkung

*Klaus Ropin, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich, über 20 Jahre Gesundheitsförderungsgesetz, die Entwicklung seit 1998 und das „Gesundheitsförderungsparadox“.*

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Herr Ropin, heuer wird das 20-Jahre-Jubiläum des österreichischen Gesundheitsförderungsgesetzes begangen. Was hat dieses legislative Werk bewirkt?**

**Klaus Ropin:** Das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz hat die Konzepte der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO auf nationaler Ebene legislativ verankert und als Pionierleistung international viel Beachtung gefunden. Es enthält die Ziele von Gesundheitsförderung und die Strategien, wie diese erreicht werden sollen, und legt die Finanzierung fest. Nicht zuletzt ist darin beschrieben, dass der Fonds Gesundes Österreich damit betraut werden soll, die Maßnahmen und Initiativen im Sinne dieses Bundesgesetzes durchzuführen. Das 20-Jahre-Jubiläum ist ein Anlass, den Vorbildcharakter dieses legislativen Werkes angemessen zu würdigen und damit auch die Leistungen der Pionierinnen und Pioniere für Gesundheitsförderung in Österreich.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie hat sich die Gesundheitsförderung in Österreich während der vergangenen beiden Jahrzehnte entwickelt?**

Zunächst ging es vor allem darum, Aufmerksamkeit für Gesundheitsförderung und deren Prinzipien zu schaffen, wie speziell die Determinanten- und Settingorientierung. Es musste also deutlich gemacht werden, dass unsere Gesundheit von vielen Einflüssen abhängt, wie etwa unserer Wohn-, Arbeits- oder Lernumgebung, und dass sie vor allem

dann gezielt verbessert werden kann, wenn wir diese Lebenswelten gemeinsam gesünder gestalten. 2012 haben die von der Bundesgesundheitskommission und dem Ministerrat beschlossenen zehn Gesundheitsziele für Österreich neue, besonders wichtige Impulse gegeben, da neun davon auf Gesundheitsförderung ausgerichtet sind. Schon seit 2011 werden mit den Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur bewährte Projekte breiter ausgerollt und durch die Landesgesundheitsförderungsfonds werden seit 2014 weitere Mittel für Gesundheitsförderung zur Verfügung gestellt. Im selben Jahr wurde auch die Gesundheitsförderungsstrategie beschlossen. Sie orientiert sich ebenso wie die Gesundheitsziele am Konzept „Health in all policies“, also dem Ansatz, dass das Thema Gesundheit auch außerhalb des Gesundheitssektors berücksichtigt werden soll. Heute gibt es entsprechend der Vielfalt der Anforderungen des Themas in Österreich eine breite, bunte und vielfältige Gesundheitsförderungslandschaft, und die beiden Dokumente geben eine gemeinsame Richtung und einen guten Rahmen für die weitere Entwicklung vor.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie hat sich speziell die Tätigkeit des Fonds Gesundes Österreich entwickelt?**

Der Fonds Gesundes Österreich mit seiner Struktur von Kuratorium, wissenschaftlichem Beirat und Geschäftsstelle hat durch Information, Aufklärung, Tagungs-, Vernetzungs- und Fortbildungsformate dazu beigetragen, Bewusstsein für Gesundheitsförderung zu schaffen und deren Qualität und Professionalität zu erhöhen. Außerdem wurden der

Aufbau von Strukturen und der Ausbau von Kapazitäten unterstützt sowie die Wissensentwicklung vorangebracht. Zu den Kernelementen unserer Tätigkeit zählt es, Pilot- und Modellprojekte zu fördern. Dabei liegt unser Schwerpunkt zunehmend darauf, unsere Aktivitäten in längerfristige Programme und übergeordnete Strategien einzubinden, sie zu bündeln und wirksame Projekte zu verbreiten sowie Wissen zu transferieren. Diese fokussierte Praxisorientierung findet in den aktuell fünf Programmlinien und drei Leitthemen für die Arbeit des Fonds Gesundes Österreich Ausdruck (siehe auch Artikel: „Das Arbeitsprogramm des Fonds Gesundes Österreich“ auf Seite 21).

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was ist die größte Herausforderung für die Zukunft?**

Wir sollten Wege finden, das so genannte „Gesundheitsförderungsparadox“ aufzulösen. Dieses besteht darin, dass oftmals jene Menschen zuerst für gesundheitsförderliche Maßnahmen gewonnen werden, die sich ohnehin schon für das Thema Gesundheit interessieren und über einen vergleichsweise guten Gesundheitszustand verfügen. Wir wollen deshalb vor allem diejenigen ansprechen, für die das nicht gilt. Da das überdurchschnittlich häufig sozioökonomisch benachteiligte Menschen sind, wird so auch die gesundheitliche Chancengerechtigkeit erhöht. **Wir wollen dazu beitragen, Rahmenbedingungen zu schaffen, die zunehmend mehr Menschen in die Lage versetzen und dazu motivieren, immer öfter die gesündere Entscheidung zu treffen.**



# Die Arbeitsprogramme des Fonds Gesundes Österreich

*Die Arbeitsprogramme des Fonds Gesundes Österreich legen die Ziele und Aktivitäten für das kommende Jahr fest. Das aktuelle Rahmenarbeitsprogramm gibt zudem die Orientierung für den Zeitraum 2017 bis 2020 vor.*



**Gerlinde Rohrauer-Näf:** „Wir wollen noch wirkungsvoller und fokussierter vorgehen.“

**F**ür nachhaltige Gesundheitsförderung braucht es ein zielorientiertes Arbeitsprogramm“, betont *Klaus Ropin*, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Diese Strategiedokumente werden vom FGÖ seit Beginn seiner Tätigkeit 1998 Jahr für Jahr erstellt und umgesetzt. Aktuell gibt es zudem ein „Rahmenarbeitsprogramm“ für den Zeitraum von 2017 bis 2020. „Wir wollen noch wirkungsvoller und fokussierter vorgehen und haben drei Leitthemen sowie fünf Programmlinien beschrieben, welche die bisherigen Aktivitäten bündeln“, erklärt *Gerlinde Rohrauer-Näf*, die stellvertretende Leiterin des FGÖ. Diese sind:

- Gesundes Aufwachsen – PsychoSOZIALE Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Betriebliche Gesundheitsförderung – Gesundheitliche Chancengerechtigkeit am Arbeitsplatz
- Kommunales Setting – Soziale Unterstützung, Teilhabe und Zusammenhalt in Nachbarschaften
- Lebensqualität und Chancengerechtigkeit von älteren Menschen
- sowie gesunder Lebensstil durch intersektorale Zusammenarbeit.

**Die drei Leitthemen sollen in allen fünf Programmbereichen umgesetzt werden und lauten:**

- PsychoSOZIALE Gesundheit
- Gesundheitliche Chancengerechtigkeit
- und gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität.

**Das Leitthema „psychoSOZIALE Gesundheit“ bringt zum Ausdruck, dass Gesundheit in hohem Maß in einem Zusam-**

menhang zu sozialen Fragen steht und trägt auch der Tatsache Rechnung, dass psychische Erkrankungen und Beschwerden sehr häufig sind und eine hohe Krankheitslast mit sich bringen. Psychische Gesundheit steht in Wechselwirkung mit physischer und sozialer Gesundheit, weshalb ihr in Prävention und Behandlung eine besonders hohe Bedeutung zukommt. Das zweite Leitthema bezieht sich darauf, dass durch geringes Einkommen oder ein niedriges Bildungsniveau sozial benachteiligte Menschen in aller Regel auch einen vergleichsweise schlechten Gesundheitszustand haben. „Unsere Projekte sollen deshalb bevorzugt diese Zielgruppe erreichen und so die gesundheitliche Chancengerechtigkeit verbessern“, erklärt

*Gudrun Braunegger-Kallinger*, die als Gesundheitsreferentin beim FGÖ unter anderem für diesen Bereich zuständig ist. Das dritte Leitthema steht schließlich dafür, dass Projekte die unterschiedlichen Sozialisations-erfahrungen und Lebensbedingungen von Mädchen und Frauen sowie Burschen und Männern berücksichtigen sollen, aber auch die gesellschaftliche Vielfalt nach Kategorien wie Alter, Geschlecht, Ethnie und kulturelle Herkunft, Behinderung, sexuelle Orientierung sowie Religion und Weltanschauung. Wie sich die Arbeit des FGÖ im Bezug auf die fünf Programmlinien in den vergangenen zwei Jahrzehnten jeweils entwickelt hat, ist auf den folgenden Seiten 22 bis 37 im Einzelnen nachzulesen.

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DIE PRAXIS BRINGEN

Projektförderung ist ein zentraler Bestandteil der Tätigkeit des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Im Detail werden zeitlich begrenzte Projekte der Gesundheitsförderung und Primärprävention unterstützt, die den Qualitätskriterien des FGÖ entsprechen, sich an seinen Programmlinien und Leitthemen orientieren und nachhaltig wirken sollen. Formal werden **praxisorientierte Projekte** in unterschiedlichen Settings, Projekte zur **Betrieblichen Gesundheitsförderung, internationale Projekte**, Veranstaltungen zur **Fort- und Weiterbildung** sowie **kommunale Projekte** nach dem Motto „Gemeinsam gesund in...“ unterschieden. Die letztgenannte Kategorie richtet sich speziell an Gemeinden, Städte und Stadtteile, welche kleinere Gesundheitsförderungsprojekte eigenständig umsetzen möchten.

Der FGÖ trägt in der Regel **ein Drittel bis 50 Prozent der Projektkosten**, der Rest muss durch Eigenmittel oder weitere Finanziers gedeckt werden. Im Rahmen von sogenannten Projekt Calls werden die Förderbedingungen auf die jeweilige Thematik zugeschnitten, so sind hier auch höhere Förderquoten möglich. Über Förderanträge mit einer beantragten Summe bis zu 72.000 Euro entscheidet die Geschäftsstelle des Fonds Gesundes Österreich. Anträge ab 72.000 Euro werden zusätzlich vom wissenschaftlichen Beirat geprüft und vom Kuratorium des FGÖ entschieden. Weitere Informationen zur Projektförderung enthalten die Websites **fgoe.org/projektfoerderung** sowie **projektguide.fgoe.org**



**Petra Gajar:** „Das Know-how für eine professionelle Umsetzung von Projekten zu vermitteln, steht für uns nach wie vor im Mittelpunkt.“

## DATEN & FAKTEN

- Die Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) dienen ebenso wie die Tagungen und Konferenzen dem Aufbau von Kapazitäten, der Professionalisierung und Qualitätssicherung sowie der Vernetzung.
- 1999 wurde mit einem Lehrgang für „Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung“ sowie insgesamt neun Seminaren in drei Bundesländern begonnen.
- Seither wurde das Angebot kontinuierlich ausgebaut und auf die regionalen Bedürfnisse abgestimmt. Es umfasst derzeit pro Jahr rund 35 Seminare speziell für Betriebliche Gesundheitsförderung und Bürgermeister/innen und rund 80 im Rahmen des Bildungsnetzwerks im Allgemeinen sowie aktuell auch einen Lehrgang zur schulischen Gesundheitsförderung.
- Eine umfassende Evaluation der Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen des FGÖ zeigt, dass die Teilnehmer/innen die Angebote sehr positiv bewerten und dabei vor allem die hohe Qualität der Trainer/innen und das attraktive Preis-Leistungsverhältnis in den Vordergrund stellen.
- Zwischen 1999 und 2018 wurden vom FGÖ auch zwanzig ein- bis zweitägige Gesundheitsförderungskonferenzen und zwischen 1999 und 2010 zwölf zweitägige Präventionstagungen veranstaltet.

# Das einzige Gut, das sich vermehrt, wenn man es teilt

*Durch gezielte Maßnahmen zur Weiterbildung trägt der Fonds Gesundes Österreich zu Qualitätssicherung und Professionalisierung in der Gesundheitsförderung bei.*



**W**issen ist das einzige Gut, das sich vermehrt, wenn man es teilt“. Das hat schon die österreichische Schriftstellerin *Marie von Ebner-Eschenbach* (1830 - 1916) festgestellt und diesem Motto folgen auch die Maßnahmen zur Weiterbildung des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Im Gesundheitsförderungsgesetz von 1998 wird Fortbildung als eine von sechs grundlegenden Arbeitsstrategien genannt und bereits im Juni 1999 wurde der erste Lehrgang für „Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung“ des FGÖ

gestartet. Ab Herbst desselben Jahres gab es das Bildungsnetzwerk des FGÖ mit einem Angebot von je drei Seminaren in drei Bundesländern. In Oberösterreich stand etwa „gezielte Öffentlichkeitsarbeit“ auf dem Programm, in Vorarlberg „Kommunikation im Team“ oder in Wien „Evaluation und Dokumentation“.

**Professionelles Know-how vermitteln**  
„Das Spektrum der Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen wurde nach und nach erweitert und noch besser an die regionalen Bedürfnisse ange-

passt. Die Qualität der Gesundheitsförderung in Österreich zu sichern und das Know-how zu vermitteln, das für eine professionelle Umsetzung von Projekten notwendig ist, steht dabei für uns nach wie vor im Mittelpunkt“, erklärt *Petra Gajar*, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich seit 2007 für diesen Bereich zuständig ist. 2018 umfasst das Programm des Bildungsnetzwerkes insgesamt rund 80 Veranstaltungen, die in allen Bundesländern stattfinden. Für jedes, von Vorarlberg bis zum Burgenland, gibt es inzwischen Projektkoordinator/innen, die den Bedarf in ihrem Bundesland gut kennen und die Angebote darauf abstimmen. Aktuelle Seminare beschäftigen sich zum Beispiel mit der Frage: „Was macht ein Gesundheitsförderungsprojekt gut?“, mit „Resilienz“ oder mit „Chancengerechtigkeit und Zielgruppenorientierung“. Die Kosten der Seminare werden zu fast 100 Prozent vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Von den Teilnehmer/innen sind für ein zweitägiges Seminar 100 Euro zu bezahlen. Auf der Website [fgoe.org/bildungsnetzwerk](http://fgoe.org/bildungsnetzwerk) können weitere Informationen nachgelesen werden, die Anmeldung ist unter [weiterbildungsdatenbank.fgoe.org](http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org) möglich.

### Spezifische Angebote

Für den Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) gibt es seit 2003 unter dem Titel „BGF Know-how“ spezifische Fortbildungsangebote zur „Moderation von Gesundheitszirkeln“, „Gesundem Führen“ und „Leitung von BGF-Projekten“. Außerdem werden Seminare speziell für Klein- und Kleinstbetriebe veranstaltet. Für „Gesundheitsförderung an Schulen“ qualifiziert der mehrjährige Lehrgang „Train the Trainer“, der heuer zum vierten Mal durchgeführt wurde und sich an Expert/innen aus Gesundheitsinstitutionen sowie selbständige Berater wendet.

Er umfasst vier Module, die jeweils zwei bis drei Tage in Anspruch nehmen und behandelt unter anderem die „theoretischen und praktischen Grundlagen der schulischen Gesundheitsförderung“. Eine aktuelle Evaluation durch das Wiener Institut für Systemische Organisationsforschung zeigt, dass die Teilnehmer/innen die Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen des Fonds Gesundes Österreich insgesamt sehr positiv bewerten. Die rund 450 befragten Personen stellen vor allem die hohe Qualität der Trainer/innen und das attraktive Preis-Leistungsverhältnis in den Vordergrund.



Seit 2009 veranstaltet der Fonds Gesundes Österreich spezielle, dreitägige **Seminare für Bürgermeister/innen**.

## EINE AUSZEIT FÜR BÜRGERMEISTER/INNEN

„An der Spitze einer Gemeinde zu stehen, ist ein Stressberuf“, weiß *Helmut Mödlhammer*, Ehrenpräsident des Österreichischen Gemeindebundes und erster stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums des Fonds Gesundes Österreich. Tatsächlich nehmen viele Bürgermeisterinnen und Bürgermeister oft zu wenig Rücksicht auf die eigene Gesundheit, arbeiten nicht selten **70 bis 80 Stunden pro Woche** und hatten seit Jahren keinen Urlaub. Zudem sind in der eigenen Gemeinde die Möglichkeiten zur Entspannung oft stark eingeschränkt. „Ein Bürgermeister kann nirgends hingehen, wo er nicht mit seinem Amt in Verbindung gebracht wird“, erklärt Helmut Mödlhammer.

Eine Gelegenheit, sich abseits des Alltags mit der eigenen Gesundheit zu befassen, ist für Ortschefs deshalb umso wichtiger. Der Fonds Gesundes Österreich veranstaltet in Kooperation mit dem Österreichischen Gemeindebund deshalb schon seit 2009 spezielle, **dreitägige Seminare für Bürgermeister/innen**. Bei diesen geht es sowohl um deren persönliches Wohlbefinden als auch darum, was sie für die Bevölkerung in ihrer Ortschaft tun können. Im ersten Teil der Veranstaltungen werden Themen wie die Grundlagen der



**Helmut Mödlhammer:**  
„An der Spitze einer Gemeinde zu stehen, ist ein Stressberuf.“

Gesundheitsförderung, Lebensqualität in der Gemeinde, Ernährung und Bewegung behandelt. Im zweiten Teil steht unter anderem Projektmanagement auf dem Programm und wie Gesundheitsförderung in der Gemeinde verwirklicht werden kann. „Diese Veranstaltungen sind auch deshalb so wichtig, weil Bürgermeisterinnen und Bürgermeister durch ihr Verhalten für viele andere Vorbilder sind“, betont Helmut Mödlhammer und sagt zusammenfassend: „Die Seminare geben wichtige Impulse, zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit für die eigene Gesundheit zu finden und sie zeigen zudem, was für die **Gesundheit der gesamten Gemeinde** getan werden kann. Ich habe sehr davon profitiert und kann allen Kolleginnen und Kollegen ans Herz legen, ebenfalls teilzunehmen.“



# Die ersten Jahre entscheiden

*Möglichst früh die Gesundheit zu fördern, lohnt sich. Bewährte Projekte für Kinder und Jugendliche zeigen, wie das am besten verwirklicht werden kann.*

Text: Dietmar Schobel

Die ersten Jahre entscheiden“ lautet der Titel eines Werkes des bekannten österreichischen Psychiaters *Erwin Ringel* (1921 bis 1994). Das gilt auch für die Gesundheitsförderung. Sie kann bis ins hohe Alter viel zu einer besseren Lebensqualität beitragen. Am wirkungsvollsten ist sie jedoch, wenn möglichst früh damit begonnen wird. Maßnahmen für Kinder und Jugendliche haben deshalb in der Tätigkeit des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) stets besondere Aufmerksamkeit erhalten, weshalb in den vergangenen 20 Jahren in der Programmlinie „Gesundes Aufwachsen“ insgesamt 271 Projekte mit rund zwölfteilmillionen Euro unterstützt wurden. Im Folgenden sollen aus einer



## DAS TRANSFERPROJEKT „HEALTH4YOU“

„health4you“ ist ein Projekt das zwischen Jänner 2010 und Dezember 2012 erfolgreich umfassende Gesundheitsförderung in die Lehrlingsstiftung Eggenburg im Waldviertel gebracht hat. Dort werden 16- bis 25-Jährige, die keinen Arbeitsplatz bekommen haben, in sieben Lehrberufen von Malerei bis zu EDV-Technik ausgebildet, und es werden halbjährige Qualifizierungsmaßnahmen angeboten. Bei dem Projekt konnten die Jugendlichen und jungen Erwachsenen von Beginn an **mitreden und mitentscheiden**, was sie für ihre Gesundheit tun wollen. In der Lehrlingsstiftung gibt es seither unter anderem regelmäßigen Betriebssport, Gesundheitstage,

Workshops, Erlebniswochen und ein Kompetenztraining, bei dem Gesundheitsthemen behandelt werden. Außerdem wurde eine gewählte Vertretung der Jugendlichen etabliert. 2015 und 2016 wurde „health4you“ als vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Transferprojekt auf acht weitere Einrichtungen für Überbetriebliche Lehrausbildung (ÜBA) übertragen. Rund 1.500 Jugendliche in vier Bundesländern wurden erreicht und haben davon nicht nur gesundheitlich profitiert, sondern konnten zudem ihre sozialen Kompetenzen verbessern. Ab 2018 soll das Transferprojekt in weiteren ÜBA-Institutionen durchgeführt werden.

Lebenslaufperspektive deren große Bandbreite skizziert und einige Schwerpunkte illustriert werden.

### Frühe Hilfen für belastete Familien

Die Zeit rund um eine Schwangerschaft und Geburt ist für Familien eine besondere, in der auch Gesundheitsfragen eine große Rolle spielen. In Österreich gibt es dazu ein breites Spektrum an Beratung und Unterstützung durch öffentliche Institutionen – von Kursen für Babymassage über moderierte Eltern-Kind-Gruppen bis zu Hilfestellungen durch Sozialarbeiter/innen oder Familienhelfer/innen. Doch gerade diejenigen mit dem größten Bedarf finden oft keinen Zugang dazu, und das sind häufig besonders belastete Familien

oder Alleinerziehende. Durch das Vorarlberger Modell der „Frühen Hilfen“ wurde deshalb mit Unterstützung durch den FGÖ in drei Pilotprojekten 2009 und 2010 in Vorarlberg erprobt, wie das durch „Familienbegleiter/innen“ verbessert werden kann. 2011 wurde die Initiative vom Land Vorarlberg in den Regelbetrieb übernommen. Seit 2015 wird das Konzept in ganz Österreich ausgebaut und seit dem Frühjahr 2016 sind entsprechende Maßnahmen in allen Bundesländern vorhanden. Auf der Website [www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at) sind weitere Informationen dazu enthalten.

### Kindergärten gesünder gestalten

Kindergärten können maßgeblich zu einer guten und gesunden Entwicklung von Kindern beitragen und hier können unabhängig von der Herkunft und sozialen Lebenssituation ein Großteil aller Heranwachsenden und deren Eltern erreicht werden. Viele vom FGÖ geförderte Projekte haben hier angesetzt und ab 2010 hat das drei Jahre dauernde Modellprojekt „KiBi der Zukunft“ des FGÖ Erkenntnisse geliefert, worauf es bei Gesundheitsförderung in einer „Kinderbildungseinrichtung“ (KiBi) ankommt: Alle Zielgruppen sollen beteiligt und Gesundheit muss umfassend thematisiert werden.

Das Modellprojekt wurde ab 2010 von AVOS, dem Arbeitskreis für Prävention und Gesundheitsförderung in Salzburg durchgeführt, und neun Kindergärten haben daran teilgenommen – fünf aus den Salzburger Bezirken und vier aus der Stadt Salzburg. Neben den Kindern wurden auch die Mitarbeiter/innen sowie die Familien miteinbezogen. Pro Kindergartensemester gab es je ein Schwerpunktthema: Das waren gesunde Ernährung, materielle Umwelt und Sicherheit, Bewegung sowie Lebenskompetenz. Die erfolgreiche Initiative wurde nach dem Projektende fortgeführt und aktuell kommen jedes Jahr zwölf neue gesunde Kindergärten

zum „Netzwerk Kindergarten“ im Land Salzburg hinzu.

### Initiativen in ganz Österreich

Ähnliche Projekte und Programme gab und gibt es in unterschiedlicher Intensität in allen Bundesländern. So startete etwa Styria vitalis in der Steiermark 2012 ein vom FGÖ gefördertes Pilotprojekt für neun gesunde Kindergärten. Mittlerweile besteht das Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ aus 110 Projekt- und 32 Netzwerk-Kindergärten und wird unter Leitung der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse (STGKK) von der STGKK in Kooperation mit Styria vitalis und der BVA durchgeführt. Die wichtigsten Erkenntnisse aus den zwischen 2010 und 2016 vom FGÖ geförderten Projekten in Kindergärten sind auch in einer aktuellen Forschungsarbeit zusammengefasst. Sie trägt den Titel „Handlungsmodule für Gesundheitsförderung im Kindergarten“.

### Schulische Gesundheitsförderung

Bereits 1993 wurde vom Gesundheits- und vom Unterrichtsministerium ein Pilotprojekt für schulische Gesundheitsförderung beauftragt. „Es wurde in zwölf Schulen aller Schultypen in ganz Österreich durchgeführt und gesunde Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit waren ebenso Thema, wie etwa die gesundheitsförderliche Gestaltung der Räume und des Umfeldes von Schulen“, erklärt *Beatrix Haller*, die nationale Koordinatorin dieses Pilotprojektes war und heute im Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung für die schulische Gesundheitsförderung zuständig ist. „Bildung und Gesundheit beeinflussen sich gegenseitig: Höhere Bildung geht in aller Regel auch mit besserer Gesundheit einher und gute Gesundheit schafft günstigere Voraussetzungen für das Lernen und Lehren“, weiß der Gesundheitssoziologe und Organisationsentwickler *Christian Scharinger*, der das Pilotprojekt begleitet hat

und die Erkenntnisse daraus folgendermaßen zusammenfasst: „Natürlich hat nicht alles gleich zu Beginn schon perfekt geklappt. Doch wir haben Grundlagenarbeit geleistet und an den meisten der beteiligten Schulen konnte das Projekt sehr erfolgreich umgesetzt werden.“

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER KINDER- UND JUGENDHILFE

Zwei Pilotprojekte in Vorarlberg haben gesundheitsförderliche Maßnahmen für Klientinnen und Klienten der Kinder- und Jugendhilfe realisiert. Durch „trotz allem gesund“ konnten zwischen 2004 und 2009 rund 1.000 sozial benachteiligte Menschen erreicht und in Bereichen wie Stressbewältigung oder gesunde Ernährung unterstützt werden. „trotz allem vernetzt“ hatte zwischen Oktober 2010 und Juni 2013 zum Ziel, durch sechs Module armutsgefährdeten Menschen mehr soziale Kontakte zu verschaffen. Denn diese haben nicht nur häufig eine schlechtere Gesundheit, sondern meist auch relativ wenige Beziehungen zu anderen Familien, Freundinnen und Freunden. Die Erkenntnisse aus den beiden Pilotprojekten wurden zu einem Konzept für eine **systematische Kooperation** der Kinder- und Jugendhilfe mit der Gesundheitsförderung weiterentwickelt. Das Projekt „Welcome to Life“ des Dachverbands Österreichischer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen ist vor diesem Hintergrund entstanden und läuft seit April 2016 in 18 Jugendhilfe-Einrichtungen in Kärnten, Tirol, Wien und Vorarlberg. Einerseits werden Jugendliche im letzten Jahr der Betreuung auf die nahende Selbständigkeit vorbereitet. Andererseits werden junge Menschen, welche ihre Einrichtungen bereits verlassen haben – die so genannten „Care Leaver“ – etwa einmal pro Monat bei gemeinsamen Workshops und Beratungen in ihrer Lebensführung unterstützt.

Die positiven Ergebnisse und Erfahrungen des bundesweiten Pilotprojektes zur schulischen Gesundheitsförderung wurden anschließend von den Bundesländern genutzt und werden heute durch verschiedene Initiativen weitergetragen sowie durch die Schulservicestellen der Krankenkassen und die bundesweite Schulservicestelle GIVE. Außerdem spielt Gesundheitsförderung nunmehr in der Qualitätsentwicklung an Schulen eine wichtige Rolle. In der Qualitätsinitiative für Berufsbildende Schulen ist sie als ein zentrales Ziel verankert. In der Qualitätsinitiative für Allgemeinbildende Schulen haben sich viele Ausbildungsstätten entschieden, einen Schwerpunkt auf Gesundheitsthemen wie etwa Bewegung, Ernährung oder Gewaltprävention zu legen. „Wenn Schulen als gesundheitsförderlicher Lebensraum gestaltet werden, so wirkt sich das auch positiv auf den Lern- und Bildungserfolg aus. Diese Erkenntnis hat sich heute im Bildungsbereich durchgesetzt“, betont Beatrix Haller. Der Fonds Gesundes Österreich

unterstützt die schulische Gesundheitsförderung unter anderem durch Tagungen und Vernetzung, Weiterbildung und Projektförderungen. In der Projektdatenbank des FGÖ finden sich rund 130 Einträge zum Stichwort „Schule“, und das Spektrum reicht von Initiativen für gesunde Ernährung und Bewegung über Gewaltprävention bis zur Mädchen- und Burschenarbeit.

### Gesundheitsförderung in der Jugendarbeit

Ein aktuelles Projekt des Fonds Gesundes Österreich hat sich mit Gesundheitskompetenz in der professionellen außerschulischen Jugendarbeit befasst. Es wurde zwischen November 2014 und April 2017 durchgeführt und zwei Leitfäden wurden erarbeitet. Diese beschreiben durch zahlreiche „Best Practice-Beispiele“ unterstützt, wie Einrichtungen der offenen Jugendarbeit sowie Jugendinformationsstellen in neun Dimensionen „gesundheitskompetenter“ werden können. Das heißt, sie sollen Teenager dabei unterstützen,

Gesundheitsinformationen sammeln, verstehen, bewerten und anwenden zu können.

Frühe Hilfen, Kindergärten, Schulen und die außerschulische Jugendarbeit sind vier Bereiche, in denen Gesundheitsförderung im Lebensverlauf generell ansetzen kann. Wenn besonders benachteiligte Jugendliche erreicht werden sollen, können darüber hinaus auch noch spezielle Settings eine wichtige Rolle spielen. Solche Lebenswelten sind etwa die Überbetriebliche Lehrausbildung (siehe auch Kasten: „Das Transferprojekt ‚health4you‘“) sowie die Kinder- und Jugendhilfe (siehe auch Kasten). Der Fonds Gesundes Österreich hat in beiden umfassende Projekte unterstützt. In allen beschriebenen Schwerpunktbereichen der Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche wird letztlich dasselbe Ziel angestrebt: Möglichst alle Heranwachsenden in Österreich dazu zu befähigen, ihre gesundheitlichen Potenziale bestmöglich nutzen zu können und so zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beizutragen.

## SO FUNKTIONIERT ALKOHOLPRÄVENTION

Das Projekt „Jugend und Alkohol“ wurde von Supro, der Werkstatt für Suchtprophylaxe mit Sitz in Götzis in Vorarlberg von 2004 bis 2008 durchgeführt. Es ist jenes Projekt, das bislang mit der größten Summe vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützt wurde. Es wurde mit 1,4 Millionen Euro gefördert, die zu zwei Dritteln vom FGÖ stammten, und hat nachweislich gezeigt, wie nachhaltige Alkoholprävention funktioniert. Einerseits wurde damit die Kampagne „Mehr Spaß mit Maß“ umgesetzt, die mit Plakaten, Anzeigen, Radio- und TV-Beiträgen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol geworben hat. Andererseits wurden Weiterbildungen für Vereine, Veranstalter von Festen und Lehrer/innen

sowie Informationsveranstaltungen in der Wirtschaftskammer abgehalten und das „Netzwerk Mystery Shopping“ gegründet: Dabei überprüfen 14- oder 15-Jährige, ob sie im Handel, in der Gastronomie oder auch an Tankstellen hochprozentige Getränke erhalten. Ein Erwachsener ist als Begleitperson immer dabei, hält sich aber im Hintergrund. **Die Erfolge sind messbar.** Während etwa früher rund 80 Prozent der Tankstellen und Gastronomiebetriebe in Vorarlberg Alkohol oder gebrannten Alkohol an Jugendliche abgaben, die dafür noch zu jung sind, ist dieser Anteil inzwischen auf 20 Prozent gesunken. Zahlreiche Maßnahmen von „Jugend und Alkohol“ werden in Vorarlberg weiterhin durchgeführt.



**Mehr Spaß mit Maß**

Übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich nachweislich negativ auf deine Potenz aus. Wer auf sich schaut, hat mehr davon. Mit dem richtigen Maß endet der Abend fröhlicher, die neue Bekanntschaft hält wahrscheinlich länger und die Beziehung ist intensiver; die eigene Mobilität ist auch am Morgen danach noch gewährleistet.

Verstärker wirken und verbittern. Beginne bei dir selbst - Verbiß mit mehr Spaß und Maß. Infos unter: [www.gesundesoesterreich.at](http://www.gesundesoesterreich.at)

**GESUNDES ÖSTERREICH**

**Mehr Spaß mit Maß**



# Ausbildung und Forschung für mehr Gesundheit

*Die Ausbildungsangebote für Gesundheitsförderung und Public Health in Österreich haben in den vergangenen Jahren zugenommen und ebenso die Zahl der internationalen Publikationen.*



**Herwig Ostermann:** „Wir haben dafür Sorge zu tragen, dass neueste Forschungserkenntnisse möglichst rasch Eingang in das österreichische Gesundheitssystem finden.“

**2002** kann als Geburtsjahr für Ausbildungsangebote für Public Health auf universitärer Ebene in Österreich gelten. Damals wurde an der Medizinischen Universität Graz der vom Sozialmediziner *Horst Noack* geleitete Universitätslehrgang Public Health erstmals durchgeführt. Seit 2005 wird an der Medizinischen Universität Wien ebenfalls ein Universitätslehrgang abgehalten, der „Public Health“ zum Inhalt hat. Dieser Begriff umfasst neben Gesundheitsförderung unter anderem auch Wissensbereiche wie Epidemiologie, Gesundheitsökonomie, Gesundheitsmanagement und Versorgungsforschung. „Insgesamt betrachtet, beschäftigt sich Public Health damit, was auf gesellschaftlicher Ebene getan werden kann, damit mehr Gesundheit der Bevölkerung erreicht wird“, erklärt *Thomas Dörner*, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Public Health und stellvertretender Leiter der Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin des Zentrums für Public Health der Medizinischen Universität Wien.

## Vielfältige Ausbildungsmöglichkeiten

An der UMIT, der Privaten Universität für Medizinische Informatik und Technik in Hall in Tirol und der Medizinischen Universität Wien sind Doktoratsstudien für Public Health möglich. Zudem ist Public Health in bestehenden Studien, wie etwa Medizin, Ernährungswissenschaft oder Raumplanung in den vergangenen Jahren zunehmend zum Thema geworden. Eine Überblicksarbeit von *Thomas Dörner* und dem Allgemeinmediziner *Günter Diem* zeigt, dass es mit Stand von Herbst 2013 zudem bundesweit 34 Ausbildungsgänge an

österreichischen Universitäten, Hochschulen und Fachhochschulen gab, die zumindest Teilbereiche von Public Health abdecken. Ein vielfältiges Angebot also, dennoch fehlt in Österreich nach wie vor ein Grundstudium für Public Health an einer Universität, das mit einem Bachelor- und Mastergrad abgeschlossen werden kann. „Das gibt es in vielen anderen Ländern längst“, sagt *Thomas Dörner*.

## Erste internationale Artikel ab 1998

*Karin Waldherr*, die Leiterin des Lehrgangs Evaluation im Gesundheits- und Sozialbereich der Ferdinand Porsche FernFH, hat eine Recherche in der Datenbank PubMed zur Zahl der internationalen Publikationen aus Österreich durchgeführt. „Erste Artikel aus Österreich in renommierten internationalen wissenschaftlichen Journalen für den Bereich der Gesundheitsförderung sind ab Beginn der 1990er-Jahre erschienen und bezogen sich vor allem auf die Bereiche gesundheitsfördernde Krankenhäuser, gesunde Bewegung und Betriebliche Gesundheitsförderung“, sagt die Psychologin. Ab 2010 habe sich die Rate der internationalen Veröffentlichungen aus Österreich von weniger als zehn pro Jahr auf rund 30 bis 40 in den Jahren 2014 bis 2017 deutlich gesteigert. Dies sei auch darauf zurückzuführen, dass ab 2008 das damals von *Wolfgang Dür* geleitete Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research seine Tätigkeit begonnen habe, das allerdings 2016 wieder geschlossen wurde.

## Forschung als fundierte Basis

Eine wesentliche Funktion im Bereich der Forschung und Wissenschaft für Gesundheitsförderung und Public Health in Österreich



**Thomas Dörner:** „Public Health-Forschung beschäftigt sich damit, was auf gesellschaftlicher Ebene für mehr Gesundheit der Bevölkerung getan werden kann.“

hat die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) mit ihren drei Geschäftsbereichen, dem Österreichischen Bundesinstitut für Gesundheitswesen, dem Bundesinstitut für Qualität im Gesundheitswesen und dem Fonds Gesundes Österreich. „Als wissenschaftliches Institut im Eigentum der Republik haben wir dafür Sorge zu tragen, dass neueste Forschungserkenntnisse möglichst rasch Eingang in das österreichische Gesundheitssystem finden. Wir sammeln Informationen und bereiten sie so auf, dass sie als fundierte Basis für dessen Planung und Steuerung dienen können“, erklärt *Herwig Ostermann*, der Geschäftsführer der GÖG. Dafür werden auch intensive Kooperationen mit anderen nationalen und internationalen Institutionen und wissenschaftlichen Einrichtungen gepflegt. „Unser gemeinsames Ziel ist es, die Forschung und Beratung im Public Health-Bereich auf nationaler, europäischer und globaler Ebene voranzubringen und Innovationen zu ermöglichen, um so einen Beitrag zu mehr Gesundheit für alle Menschen zu leisten“, betont *Herwig Ostermann*.

# Von der ersten Idee zu Strukturen für ganz Österreich

**B**etriebliche Gesundheitsförderung soll Unternehmen als soziale Systeme insgesamt gesünder gestalten – von den Arbeitsabläufen über den sozialen Zusammenhalt der Mitarbeitenden bis zum Führungsverhalten. Sie bringt den Beschäftigten mehr Gesundheit und dem Betrieb mehr Wirtschaftlichkeit“, erklärt *Oskar Meggeneder*, der Pionier systematischer und umfassender Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) in Österreich und ehemalige Direktor der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse (ÖÖGKK). Dieses Konzept geht von der Ottawa

*Betriebliche Gesundheitsförderung sieht Unternehmen als soziale Systeme. 1993 startete das erste Pilotprojekt. Heute gibt es bundesweit tragfähige Strukturen.* Text: Dietmar Schobel

## DATEN & FAKTEN

- Die Einsparungen durch qualitätsvolle Maßnahmen und Prozesse der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) betragen pro investiertem Euro rund drei Euro.
- BGF wirkt Fachleuten zufolge am besten, wenn sie bei den Verhältnissen und dem Verhalten ansetzt. Nach diesem Modell kann sie die Arbeitsfähigkeit von Beschäftigten ab 45 Jahren auf gutem Niveau aufrechterhalten.
- Ende 2017 waren insgesamt 1.090 österreichische Betriebe mit rund 500.000 Beschäftigten mit dem Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichnet.
- Der Fonds Gesundes Österreich hat seit seiner Gründung mehr als 350 Projekte der Betrieblichen Gesundheitsförderung in allen Bundesländern und aller Betriebsgrößen unterstützt.
- Der Fonds Gesundes Österreich hat seit 2003 bereits über 250 BGF-Seminare mit über 2.500 Teilnehmer/innen durchgeführt.



Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO aus dem Jahr 1986 aus. „Der Fonds Gesundes Österreich hat von Beginn seiner Tätigkeit an viel dazu beigetragen, es in die Praxis zu bringen“, betont Oskar Meggeneder.

Das erste Pilotprojekt in Österreich wurde schon 1993 im Landesverlag in Linz mit rund 200 Beschäftigten umgesetzt. Partizipation, also die Möglichkeit sich zu beteiligen, stand damals bereits im Mittelpunkt. In „Gesundheitszirkeln“ konnten die Mitarbeitenden ihre Meinung zu ihrer Arbeitssituation aus gesundheitlicher Sicht äußern und die Ressourcen und Belastungen dabei benennen. Daraus wurden Vorschläge für Verbesserungen abgeleitet und viele davon auch umgesetzt. So

wurde etwa die Staubbelastung an den Arbeitsplätzen in der Druckerei verringert, oder die Mitarbeiter/innen an den Leuchttischen erhielten die Möglichkeit, zwischendurch Ausgleichsübungen zu machen. 1995 wurde das Projekt nach eineinhalb Jahren Laufzeit ausgewertet: Die Rate an Krankenständen war verringert, die Arbeitszufriedenheit erhöht und die Beziehungen der Beschäftigten zu Kolleg/innen und Vorgesetzten verbessert worden.

## Strukturaufbau in Österreich

Weitere BGF-Projekte, beispielsweise in der Steiermark und Oberösterreich folgten und Österreich war neben Deutschland unter den ersten Ländern, die das Konzept für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz in Europa erfolgreich

in größerem Ausmaß umsetzen. Bereits 1996 ist auf Initiative der Europäischen Kommission auch ein „European Network for Workplace Health Promotion“ (ENWHP) entstanden. In der „Luxemburger Deklaration“ einigten sich dessen Mitglieder Ende 1997 auf ein gemeinsames Verständnis Betrieblicher Gesundheitsförderung. Diese wird als ganzheitlicher Ansatz betrachtet, der ein konzertiertes Vorgehen aller betrieblichen Akteurinnen und Akteure voraussetzt. Das gesamte Dokument steht unter [www.enwhp.org/publications](http://www.enwhp.org/publications) zur Verfügung.

Das ENWHP besteht nach wie vor und die österreichische Kontaktstelle wird von der OÖGKK betreut. Im März 2000 entstand das Österreichische Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF), dessen wichtigster strategischer Partner der Fonds Gesundes Österreich war und ist. „Am Anfang bestand die Herausforderung darin, das Konzept in den Bundesländern bekannt zu machen, die damit noch nicht vertraut waren“, erinnert sich *Elfriede Kiesewetter*, die bis 2011 als Koordinatorin des ÖNBGF bei der OÖGKK tätig war und ergänzt: „Das waren die anstrengendsten, aber auch die schönsten und bereicherndsten Jahre meines Berufslebens.“

### Regionalstellen in allen Bundesländern

Ihr Einsatz hat sich gelohnt, denn schon seit 2002 gibt es in allen Bundesländern Regionalstellen des ÖNBGF. In Vorarlberg wird diese vom Fonds Gesunde Betriebe Vorarlberg betreut, in den anderen Bundesländern von den jeweiligen Gebietskrankenkassen. Ergänzend gibt es auch Servicestellen für Unternehmen der bundesweit agierenden Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter und der Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau. Diese Regional- und Servicestellen beraten und unterstützen Unternehmen und sind im Internet unter [www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at) aufgelistet.

2004 wurde vom ÖNBGF in Kooperation mit dem FGÖ ein dreistufiges Qualitätsmanagementsystem entwickelt, das seither viel zum kontinuierlichen und qualitätsgesicherten Ausbau der BGF in Österreich beigetragen hat. Die erste Stufe besteht darin, die **BGF-Charta** zu unterzeichnen, womit sich Unternehmen grundsätzlich zu den Prinzipien der BGF bekennen. Das **BGF-Gütesiegel** ist die zweite Qualitätsstufe. Es wird für jeweils drei Jahre an Unternehmen verliehen, die ein Projekt zur



**Oskar Meggeneder:**  
„Betriebliche Gesundheitsförderung soll Unternehmen insgesamt gesünder gestalten.“



**Elfriede Kiesewetter:**  
Am Anfang bestand die Herausforderung darin, das Konzept in den Bundesländern bekannt zu machen.“



**Gert Lang:** „Heute gibt es in Österreich gute und tragfähige Strukturen für Betriebliche Gesundheitsförderung.“

Betrieblichen Gesundheitsförderung abgeschlossen haben oder an solche, die BGF bereits in ihren regulären Betrieb integriert haben. Der **Österreichische Preis für Betriebliche Gesundheitsförderung** wird schließlich alle drei Jahre für besonders herausragende Projekte unter den Gütesiegelträgern vergeben.

### Die Zahl der ausgezeichneten Betriebe wächst

„Die Zahl der Unternehmen, die mit dem BGF-Gütesiegel ausgezeichnet werden, steigt jedes Jahr“, freut sich *Christoph Heigl* von der OÖGKK, der seit 2012 Koordinator des ÖNBGF ist. 207 Betriebe erhielten es 2017 erstmals und weitere 177 zum wiederholten Male. Seit 2004 wurden insgesamt rund 1.100 österreichische Betriebe mit rund 486.000 Beschäftigten mit dem Qualitätslabel ausgezeichnet, das nach 15 Kriterien von einem Fachinstitut vergeben wird. Unter den ausgezeichneten Unternehmen sind aktuell auch zunehmend mehr kleine und mittlere Betriebe, eine Zielgruppe, die in der Vergangenheit nur schwer erreicht werden konnte. Mit Unterstützung durch den Fonds Gesundes Österreich wurde deshalb ab 2007 das so genannte Kleinbetriebsmodell der BGF entwickelt, das heute in ganz Österreich von den BGF-Regional- und Servicestellen der Krankenkassen in die Praxis gebracht wird (siehe auch Artikel auf Seite 52).

Ein weiterer Fokus des FGÖ liegt im Sinne seines Leitthemas der „gesundheitlichen Chancengerechtigkeit“ darauf, vor allem auch Beschäftigte mit geringen sozio-ökonomischen Ressourcen zu erreichen. Innerhalb eines Unternehmens sind das häufig jene, die Anlern- oder Hilfstätigkeiten ausführen, wie

etwa Produktionshilfskräfte, Kantinen- oder Reinigungspersonal. Auf Branchen bezogen gibt es im Einzelhandel oder im Tourismus oft ein relativ niedriges Einkommensniveau sowie in einigen Wirtschaftszweigen mit vielen Teilzeitstellen. Der aktuelle Leitfaden „Faire Gesundheitschancen im Betrieb“ des FGÖ fasst zusammen, wie BGF mit einem Schwerpunkt auf gesundheitlicher Chancengerechtigkeit am besten verwirklicht werden kann. Er steht unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) zum Download zur Verfügung oder kann dort als Druckwerk bestellt werden.

### Kapazitäten in den Unternehmen aufbauen

Für die gezielte Umsetzung Betrieblicher Gesundheitsförderung ist schließlich auch Know-how über deren standardisierte Prozesse notwendig. Im Rahmen des Seminarprogramms „BGF Know-how“ des Fonds Gesundes Österreich wird dieses schon seit 2005 zu Themen wie „BGF Projektleitung“, „Gesundheitszirkelmoderation“ oder „Gesundes Führen“ zu Mitarbeitenden von Unternehmen gebracht. „Damit die Beschäftigten von Firmen nachhaltig erreicht werden, müssen in den Unternehmen selbst Kapazitäten für Betriebliche Gesundheitsförderung aufgebaut werden“, erklärt *Gert Lang*, der seit 2015 als Gesundheitsreferent beim FGÖ für BGF zuständig ist und sagt zusammenfassend: „Heute gibt es in Österreich insgesamt gute und tragfähige Strukturen für Betriebliche Gesundheitsförderung. Seitens des Fonds Gesundes Österreich wollen wir dazu beitragen, diese zu erhalten und weiterzuentwickeln und dabei den neuen Herausforderungen in der Arbeitswelt gerecht zu werden.“





**Gernot Antes:** „Heute hat sich allgemein durchgesetzt, das soziale Miteinander und Bürgerbeteiligung als Aspekte von Gesundheit zu verstehen.“

# Gemeinden gemeinsam gesünder gestalten

*Wie sich die Gesundheitsförderung in Österreichs Städten und Gemeinden in den vergangenen Jahren entwickelt hat, und worauf es dabei ankommt.*

**G**esundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“ Die Ottawa Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO bringt es auf den Punkt: Unsere Gesundheit hängt auch von Umwelteinflüssen ab, und deshalb ist es notwendig, diese gemeinsam gesünder zu gestalten. Als dieses Konzept nach der ersten internationalen Konferenz für Gesundheitsförderung in der kanadischen Hauptstadt 1986 in die Praxis gebracht werden sollte, waren Städte und Gemeinden die erste Lebenswelt, die dabei im Fokus stand.



## GEMEINDEPROJEKTE EINFACH BEANTRAGEN

Seit 2009 hat der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) die Förderschiene „**Gemeinsam gesund in...**“ eingerichtet. Durch ein vereinfachtes Antragsverfahren werden Gemeindeprojekte noch besser unterstützt:

- Gemeinden mit bis zu 2.000 Einwohner/innen können Projekte mit Gesamtkosten von 5.000 bis 10.000 Euro einreichen.
- Für Gemeinden mit bis zu 10.000 Einwohner/innen beträgt dieser Rahmen 7.500 bis 15.000 Euro
- und für jene mit über 10.000 Einwohner/innen 10.000 bis 20.000 Euro. Von den Kosten können vom FGÖ fünfzig Prozent gefördert werden. Bislang wurden 84 solche Projekte mit Gesamtkosten von rund 880.000 Euro unterstützt.

Das internationale Netzwerk für „Healthy Cities“ wurde gleich im Anschluss an die Tagung in Ottawa ins Leben gerufen und in Österreich wurden die allerersten Aktivitäten zur Gesundheitsförderung ebenfalls auf kommunaler Ebene gesetzt. Wien ist seit 1988 Mitglied beim „Healthy Cities“-Netzwerk der WHO, das heute Hunderte Mitglieder hat. In der Steiermark wurde schon 1987 eine Initiative für „Gesunde Gemeinden“ gestartet. Partizipation und Empowerment, zwei Grundprinzipien der Gesundheitsförderung, standen dabei von Beginn an im Zentrum. Die Bürgerinnen und Bürger sollen sich aktiv daran beteiligen, ihre Gemeinden zu einer gesünderen Lebenswelt werden zu lassen, und sie sollen dazu befähigt werden, ihre gesundheitlichen Chancen auch zu nutzen.

**Strukturen wurden aufgebaut**  
Heute gehören den „Gesunden Gemeinden“

in der Steiermark rund 90 Ortschaften an und in fast allen Bundesländern sind Netzwerke mit ähnlicher Zielsetzung entstanden. In Tirol wird Gesundheitsförderung unter anderem über die Struktur der Sozial- und Gesundheitssprengel in die Gemeinden gebracht und in Vorarlberg werden diese durch landesweite Programme zu bestimmten Themen erreicht. In Wien gibt es das Programm „Gesunder Bezirk – Gesundes Grätzl“ der Wiener Gesundheitsförderung.

1992 wurde das nationale Netzwerk Gesunde Städte Österreichs gegründet, dem aktuell 21 Städte angehören. „In den 1990er-Jahren ging es darum, die Konzepte der Gesundheitsförderung überhaupt erst bekannt zu machen“, erklärt **Gernot Antes**, der Koordinator dieses Netzwerkes und ergänzt: „Heute sind diese vielen Entscheidungsträger/innen vertraut, und es hat sich allgemein durchge-



**Anna Krappinger:**  
„Die Kooperation mit den Gemeinden hat in der Tätigkeit des Fonds Gesundes Österreich stets eine zentrale Rolle gespielt.“

setzt, das soziale Miteinander und Bürgerbeteiligung als Aspekte von Gesundheit zu verstehen. Die Arbeit, die der Fonds Gesundes Österreich ab 1998 für Professionalität und Qualitätssicherung geleistet hat, hat viel dazu beigetragen.“

### Was Gemeinden für die Gesundheit tun

„Die Kooperation mit den Gemeinden hat in der Tätigkeit des Fonds Gesundes Österreich stets eine zentrale Rolle gespielt“, betont auch *Anna Krappinger*, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) für diesen Bereich zuständig ist. Tatsächlich ist die Arbeit der Gemeinden für ihre Bürgerinnen und Bürger in vielerlei Hinsicht für deren Gesundheit wesentlich. Die 2.098 österreichischen Kommunen erhalten unter anderem rund 770 Kinderkrippen, 3.250 Kindergärten, 4.280 Pflichtschulen und 2.200 Betreuungseinrichtungen für Schülerinnen und Schüler. Sie sind für Straßen und Wege zuständig, beschäftigen 75.000 Bedienstete und betreiben 390 öffentliche Pflegeheime. In all diesen Arbeitsbereichen können und sollen Maßnahmen für Gesundheitsförderung gesetzt werden.

### Gemeinschaft leben

Gemeinden stellen jedoch auch ein soziales Umfeld dar, dessen Qualität erheblichen Einfluss auf die Gesundheit haben kann. „Das Miteinander und das gesellige Zusammenleben in Vereinen und dem dörflichen Umfeld sind wesentliche Bausteine der psychosozialen Gesundheit und des Wohlbefindens der Menschen. Gerade in den kleineren Strukturen, wo man sich kennt, wo die Nachbarschaft aufeinander achtet, wo Gemeinschaft gelebt wird, profitieren alle Bürgerinnen und Bürger davon“, meint dazu *Alfred Riedl*, der Präsident des Österreichischen Gemeindebundes (siehe auch Interview im Kasten rechts). Genau hier setzt die Initiative „Auf gesunde Nachbar-

schaft!“ des Fonds Gesundes Österreich an, die 2012 mit zwei Modellprojekten gestartet wurde und seither erfolgreich umgesetzt wird (siehe auch Artikel auf den Seiten 48 und 49). Sie hat anhand zahlreicher Praxisbeispiele und über Gemeindegrenzen hinweg vorgezeigt, wie das soziale Zusammensein gesundheitsförderlich gestaltet werden kann.

Die Gemeinden sind also in vielerlei Hinsicht für unsere Gesundheit wesentlich und über sie können zudem die Settings der Betriebe, Kindergärten, Schulen und Seniorenwohnhäuser erreicht werden. Dieser Gesichtspunkt hat bereits in den späten 1980er-Jahren bei der Gründung des Healthy Cities-Netzwerkes

der WHO eine zentrale Rolle gespielt. In Österreich sind, wie beschrieben, seit damals gute Strukturen für die Arbeit für gesunde Gemeinden entstanden. Der Fonds Gesundes Österreich hat dabei als Kooperationspartner und Qualitätsgarant unterstützt sowie seit 1998 in Summe 141 Projekte im kommunalen Setting mit insgesamt rund fünfeneinhalb Millionen Euro gefördert. „Es ist jedoch weiterhin notwendig, sich engagiert für Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene einzusetzen“, gibt Gernot Antes einen Ausblick und ergänzt: „Denn in Zeiten wachsenden Kostendruckes wird häufig zuerst bei dieser gespart.“

## GEMEINDEBUNDPRÄSIDENT ALFRED RIEDL IM INTERVIEW

### GESUNDES ÖSTERREICH

#### Welche Bedeutung hat Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene in Österreichs Gemeinden heute?

**Alfred Riedl:** Die Gemeinden sind die regionalen starken Partner, die vor Ort Initiativen für Gesundheitsförderung und Prävention von Bund und Ländern unterstützen und gemeinsam mit zahlreichen Freiwilligen am Leben halten. Denken wir etwa an die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich: Hier steht der niederschwellige Zugang zu den Bürgerinnen und Bürgern im Fokus. Miteinander in Gemeinden und Städten werden dadurch soziale Unterstützung und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben gefördert. Wir wissen: Ein gesundes Leben ist keine Momentaufnahme. Es braucht viele Bausteine von der Eigenverantwortung, über eine gesundheitsförderliche Umgebung zu Hause in der Gemeinde bis hin zu Maßnahmen für Betriebliche Gesundheitsförderung. Ohne Gemeinden und Städte stünde die Gesundheitsförderung heute nicht auf so starken Beinen.

### GESUNDES ÖSTERREICH

#### Was ist aus Sicht des Gemeindebundes die Funktion des Fonds Gesundes Österreich?

Der Fonds Gesundes Österreich ist für uns



ein wichtiger Partner, wenn es um die Förderung von verschiedensten Projekten zur Gesundheitsförderung geht. Gemeinsam beraten wir in den Gremien über Initiativen und bringen das Thema in die Breite.

### GESUNDES ÖSTERREICH

#### Was sind die Herausforderungen für die Zukunft?

Gerade im Gesundheitsbereich gibt es unterschiedliche Herausforderungen. Auf der einen Seite geht es darum, die Finanzierung von Gesundheitseinrichtungen zu gewährleisten, wo Bund, Länder und Gemeinden gleichermaßen gefordert sind. Außerdem wird uns das Thema Pflege und Betreuung in den kommenden Jahren auch auf Gemeindeebene intensiv beschäftigen. Unser aller Ziel muss sein, die gesunden Lebensjahre in einer immer älter werdenden Gesellschaft zu verlängern.



**Rainer Christ:** „Die meisten Seniorinnen und Senioren sind ihrem Selbstverständnis nach nicht alt.“

**G**esundheitsförderung ist ein Leben lang wichtig. In höherem und hohem Alter kann sie die Selbständigkeit erhalten und die Lebensqualität verbessern, und dafür sind im Sinne eines umfassenden Begriffes von Gesundheit sowohl das körperliche, als auch das geistige und das psychosoziale Wohlbefinden von Bedeutung. *Leopold Rosenmayr* (1925 bis 2016), Pionier der Altersforschung in Österreich, hat in einem Satz zusammengefasst, worauf es dabei ankommt: „Laufen, Lernen und Lieben erhalten uns ein Leben lang gesund.“

Das klingt einfach und ist doch nicht einfach an den Mann oder die Frau zu bringen. Denn „jeder will alt werden, aber keiner will es sein“, wie es in einem anderen Zitat heißt, das dem deutschen Schauspieler *Martin Held* (1908 bis 1992) zugeschrieben wird. „Die meisten Seniorinnen und Senioren sind ihrem Selbstverständnis nach nicht alt. Wer sie erreichen will, sollte sie deshalb nicht als ‚ältere Menschen‘ ansprechen, sondern über Themen, die für sie von Bedeutung sind – wie etwa Mobilität, geistige Fitness oder Fragen der Pflege“, weiß *Rainer Christ*, der bis 2017 beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) als Gesundheitsreferent für Gesundheitsförderung für ältere Menschen zuständig war.

### Wenig gesunde Lebensjahre

Dieses Thema hatte beim FGÖ von Beginn an große Bedeutung und wird zunehmend noch wichtiger. Denn auch die Zielgruppe der Menschen über 60, 70, 80 oder 90 Jahren wächst, da unsere Lebenserwartung in den vergangenen Jahrzehnten erfreulicherweise gestiegen ist. Seit 2000 hat sich beispielsweise für Männer in Österreich die Lebenserwartung

# Jeder will alt werden, keiner will alt sein

*Die Gruppe der älteren Menschen wächst. Damit hat auch Gesundheitsförderung für sie zunehmende Bedeutung.* Text: Dietmar Schobel



bei der Geburt um rund vier und für Frauen um rund drei Jahre erhöht. „Die Zahl der Jahre, die Menschen in Österreich nach ihrer eigenen Einschätzung bei guter Gesundheit verbringen, ist jedoch im Vergleich zu anderen europäischen Ländern relativ gering“, sagt *Verena Zeuschner*, die seit 2017 beim FGÖ für Gesundheitsförderung für ältere Menschen verantwortlich ist.

Um dem hohen Bedarf an gesundheitsförderlichen Maßnahmen für ältere Menschen gerecht zu werden, hat der Fonds Gesundes Österreich ab 2002 zwei Modellprojekte gefördert, eines im ländlichen und eines im städtischen Raum. „Plan 60“ fand bis Oktober 2005 in Wien statt, unter anderem in Form so genannter „Empowerment“-Kurse. Diese haben ältere Menschen ab 60 Jahren befähigt, eigene Ideen

für gesundheitsförderliche Vorhaben auszuarbeiten und umzusetzen. 20 Initiativen sind so entstanden, wie etwa der „Seniorentreffpunkt“ der Hauptbücherei oder die „Museumsagentur“, die ältere Freiwillige an Wiener Museen und Archive vermittelt. Die Evaluation des Modellprojekts zeigt, dass dieses das Ausmaß an sozialer Unterstützung für die Teilnehmer/innen erhöht hat. Und die Zahl derjenigen, die von depressiven Verstimmungen berichten, konnte deutlich verringert werden.

### Die soziale Gesundheit verbessern

Das Modellprojekt „Lebenswerte Lebenswelten“ wurde bis März 2006 vom Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Graz in 13 steirischen Gemeinden in den Bezirken Graz-Umgebung und Voitsberg für Menschen zwischen 60 und 75 Jahren





**Verena Zeuschner:**  
„Die Zahl der Jahre, die bei guter Gesundheit verbracht werden, ist in Österreich vergleichsweise gering.“



**Georg Ruppe:**  
„Es ist nie zu spät, mit Gesundheitsförderung zu beginnen.“

durchgeführt. Die soziale Gesundheit stand auch hier im Zentrum, also zum Beispiel, älteren Menschen zu ermöglichen, ihren Tagesablauf besser zu strukturieren, vermehrt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und Sinn stiftende Tätigkeiten auszuüben. „Senior/innen-netze“ oder „Senior/innenplattformen“ wurden ins Leben gerufen und über 250 Maßnahmen durchgeführt – von Nordic Walking, Schwimmkursen, Sesselgymnastik und Seniorentanz bis hin zu Englischkursen, „Gesundheitstreffs“ und Besuchsdiensten.

Das Projekt „Reifer Lebensgenuss“ hat auf dem Projekt „Lebenswerte Lebenswelten“ aufgebaut. Gemeinsam mit den Teilnehmer/innen wurde erarbeitet, welche Angebote für Gesundheit für Menschen ab 50 Jahren in fünf südsteirischen Gemeinden entstehen sollen. Deren Spektrum reichte dann von Kräuter-Kursen über Aquafit-Gymnastik und Yoga bis zu einer Tanzgruppe und gemeinsamen Wanderungen. Vieles wurde nach dem Projektende 2012 weitergeführt und die Evaluation attestiert dem Projekt, dass dieses durch das breite Angebot viele Menschen erreichen konnte – darunter auch solche, die sonst selten oder nie an Veranstaltungen teilnehmen.

## FAIRE CHANCEN GESUND ZU ALTERN

Unter dem Titel „Faire Chancen gesund zu altern“ widmet sich ein aktueller Sammelband, der vom Fonds Gesundes Österreich herausgegeben wurde, dem Thema, wie alle älteren Menschen von gesundheitsförderlichen Maßnahmen profitieren können und speziell auch die sozial benachteiligten. Die strategischen Rahmenbedingungen, die dafür notwendig sind, werden ebenso beschrieben, wie die Möglichkeiten

die soziale Teilhabe älterer Menschen generell zu unterstützen. Pflege und Betreuung sind ein weiterer zentraler Inhalt, wobei etwa auch auf die Bedürfnisse von Menschen jeglicher sexueller Orientierung oder von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung in Pflegesituationen eingegangen wird. Das Dokument steht unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) unter „Publikationen“ zum Download zur Verfügung.

### Engagiert gesund bleiben

Das ist auch deshalb hervorzuheben, weil Einsamkeit und soziale Isolation ein Problem sind, das im Alter in höherem Maße auftritt. Laut dem „Austrian Health Interview Survey – ATHIS 2014“ geben nur neun Prozent aller Befragten ab 15 Jahren, aber 15 Prozent aller über 60-Jährigen an, geringe soziale Unterstützung zu erfahren. Freiwilligentätigkeit ist eine gute Möglichkeit für soziale Kontakte, und ein Projekt des Fonds Gesundes Österreich hat zwischen Herbst 2010 und Herbst 2011 unter dem Titel „Engagiert gesund bleiben“ nicht nur auf diesen gesundheitsförderlichen Aspekt ehrenamtlicher Tätigkeit aufmerksam gemacht, sondern in Broschüren und Handbüchern auch ein anderes, positives Bild von Alter vermittelt. Denn sonst werden häufig nur die Defizite in den Vordergrund gestellt, die mit zunehmenden Jahren auftreten können. Doch der Ruhestand und das Alter bieten auch viele Möglichkeiten und Potenziale.

### Es ist nie zu spät

Genau darauf soll auch die 20. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes

Österreich hinweisen, die unter dem Motto „Was heißt schon ALT?“ steht. „Natürlich treten im Alter auch Verluste auf und Fähigkeiten lassen nach“, meint *Georg Ruppe*, der Geschäftsführer der Österreichischen Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen: „Doch oft gelingt erfolgreiche Kompensation und gesundheitsförderliche Maßnahmen, die etwa soziale Teilhabe, Selbstbestimmtheit oder barrierefreie Mobilität erleichtern, können wesentlich dazu beitragen. Es ist nie zu spät, damit zu beginnen und dabei sollten auch diejenigen miteinbezogen werden, denen es schon nicht mehr so gut geht. Insgesamt benötigen wir heute eine neue Alternskultur und dabei auch eine Kultur der Sorge umeinander.“ Dass dieses Konzept auch in Pflegeheimen umgesetzt werden kann, zeigt schließlich ein erfolgreiches Projekt des Fonds Gesundes Österreich, das auf den Seiten 50 und 51 näher beschrieben wird. Es heißt „Gesundheit hat kein Alter“ und hat neben den Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen von Häusern für Senior/innen auch Angehörige und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer erreicht.

## DATEN & FAKTEN

- Die Einwohnerzahl Österreichs wächst, gleichzeitig altert die Bevölkerung.
- 2014 lebten 1,56 Millionen Menschen im Alter von 65 und mehr Jahren in Österreich. Bis 2030 wird ihre Zahl laut der Statistik Austria auf 2,14 Millionen steigen.
- Die Lebensqualität und Chancengerechtigkeit für ältere Menschen zu erhöhen, ist eine von fünf Programmlinien des Fonds Gesundes Österreich.

Seit 1998 wurden in diesem Bereich insgesamt 53 Projekte mit einer Fördersumme von rund dreieinhalb Millionen Euro unterstützt.

# Gesunde Ernährung baut auf

**W**as eine ausgewogene, abwechslungs- und nährstoffreiche Ernährung ausmacht, hat sich in den vergangenen 20 Jahren nicht verändert. Grundsätzlich gehören dazu mindestens einhalb Liter alkoholfreie, energiearme Getränke sowie fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Vollwertige Getreideprodukte sind ebenso zu bevorzugen wie fettarme Milch und Milchprodukte, und pro Woche sind ein- bis zweimal Fisch jedoch höchstens dreimal fettarmes Fleisch oder Wurst zu empfehlen. Fett, Süßes und Salziges sollte selten und sparsam verzehrt werden. Laut den Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung sind zudem für Erwachsene mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität mit mittlerer Intensität pro Woche ratsam.

Ein wesentlicher Inhalt der Arbeit des Fonds Gesundes Österreich ist es, dieses Wissen in die Praxis zu bringen. Wie das geschehen soll, hat sich kontinuierlich verändert und weiterentwickelt, seit das Gesundheitsförderungsgesetz aus dem Jahr 1998 die Basis dafür gelegt hat. „Die Projekte, für die bei uns Förderungen beantragt wurden, sind im Laufe der Zeit immer professioneller und qualitätsvoller geworden und waren zunehmend noch besser auf den Bedarf der Zielgruppen zugeschnitten. Dazu haben vor allem auch die Weiterbildungsangebote des FGÖ beigetragen. Gleichzeitig hat sich der Schwerpunkt unserer Arbeit im Bereich der Informationsvermittlung von reinen Kampagnen schon bald auf vielseitige und sich ergänzende Angebote verlagert, die zum Beispiel auch Workshops, Rezeptsammlungen und Wettbewerbe umfasst haben“, fasst *Rita Kichler* die Entwicklungen während der ersten Jahre zusammen. Sie war als Gesundheitsreferentin des FGÖ von Anfang an dabei und ist unter anderem speziell für die Bereiche Ernährung sowie Kinder und Jugendliche zuständig.

**Information, Workshops und Projekte**  
Ein kurzer Überblick zeigt das breite Spektrum der Aktivitäten. Bereits bei der zweiten Prä-

*Durch verhältnis- und verhaltensbezogene Maßnahmen vermittelt der Fonds Gesundes Österreich seit zwei Dekaden Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung. So soll die gesündere Wahl letztlich zur leichteren werden.*



ventionstagung des Fonds Gesundes Österreich im November 2000 standen die Themen Bewegung und Ernährung im Mittelpunkt und 2002 etwa lautete das Thema einer Weiterbildungsveranstaltung, die der Verband der Ernährungswissenschaftler in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich veranstaltete, „Übergewicht – dem Diätwahn Paroli bieten“. Im selben Jahr wurde erstmals ein Wettbewerb veranstaltet, bei dem Betriebsküchen prämiert wurden, die auf gesunde Ernährung achten und eine Kampagne warb durch Inserate und Plakate landesweit für eine abwechslungsreiche, ausgewogene und damit auch gesunde Ernährung. „Konstruierte Lebensmittel“ wie die „Wurke“, der „Kornfisch“, „Sparccaronis“ oder „Banafurter“ sorgten für große Aufmerksamkeit.

Innovative Pilotprojekte beschäftigten sich in den frühen Jahren des FGÖ zum Beispiel mit der gesunden Jause in Betrieben oder ausgewogener Ernährung am Bau.

Mit den Jahren wurde der Fokus immer mehr darauf gerichtet, die Gemeinschaftsverpflegung zu optimieren. So kann eine große Zahl von Menschen „die gesündere Wahl treffen“ und sich für ausgewogene Ernährung entscheiden. Das Projekt „anders essen“ ist ein Beispiel dafür und sorgte zwischen 2006 und 2009 dafür, dass die Verpflegung in 16 steirischen Lehrlingshäusern gesünder gestaltet wurde. Es wurde später auf weitere Großküchen in der Steiermark sowie auf andere Bundesländer übertragen, was auf den Seiten 46 und 47 näher beschrieben wird.



**Rita Kichler:** „Die Projekte sind im Laufe der Zeit immer professioneller und qualitätsvoller geworden.“



**Petra Rust:** „Mit dem Fonds Gesundes Österreich gibt es eine nationale Kompetenzstelle, die den Überblick bewahrt und passende Aktivitäten unterschiedlicher Bereiche zusammenführt.“

### Intersektorale Kooperation

Die Mitarbeit in überregionalen und sektorenübergreifenden Gremien hat im Sinne des Konzeptes „Health in all policies“ in der Arbeit des FGÖ im Laufe der Zeit ebenfalls wachsende Bedeutung erhalten. So soll Gesundheit auch in anderen Gesellschaftsbereichen zunehmend zum Thema werden, etwa in den Sektoren Infrastruktur, Landwirtschaft, Bildung oder Soziales. Davon geht auch der „Nationale Aktionsplan Ernährung“ (NAP.e) aus, der Anfang 2011 präsentiert wurde und seither regelmäßig überarbeitet wird. Der NAP.e stellt eine ernährungspolitische Strategie dar und beinhaltet konkrete Ziele, die letztendlich dazu beitragen, ein gesundes Ernährungsverhalten zu fördern sowie Strukturen zu schaffen, welche die Wahl des gesünderen Lebensmittels erleichtern. Die Zielformulierungen innerhalb der Aktionsfelder des NAP.e zu schärfen, ist eine von vielen Aufgaben der Nationalen Ernährungskommission, in der auch der Fonds Gesundes Österreich vertreten ist.

„Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Ernährung wurde auch erstmals eine einheitliche österreichische Ernährungspyramide präsentiert, die zeigt, wie häufig und in welcher Menge Produkte der verschiedenen Lebensmittelgruppen konsumiert werden sollen. Das war ein sehr wichtiger Schritt zu gezielter Information in diesem Bereich“, betont *Petra Rust*, Assistenzprofessorin am Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien und seit 2014 Fachbeirätin des Fonds Gesundes Österreich. Die Arbeit des FGÖ sei unter anderem auch deshalb so wichtig, meint die Expertin, weil dieser Kooperationen

mit Bereichen außerhalb des Gesundheitssektors anstoße. „Außerdem gibt es mit dem Fonds Gesundes Österreich eine nationale Kompetenzstelle, die den Überblick darüber bewahrt, was im Bereich der Gesundheitsförderung bereits unternommen wurde und die passende Aktivitäten unterschiedlicher Ressorts zusammenführt“, erklärt Petra Rust.

### Eine aktuelle Initiative

Wie aktuelle Ernährungsinitiativen des Fonds Gesundes Österreich ansetzen, die sich speziell auch an sozial benachteiligte Menschen wenden, zeigt etwa das Projekt GAAS. Es soll

die Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen in Niederösterreich fördern, die sich nicht in Ausbildung, Arbeit oder Schulung befinden. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde zum Beispiel das Getränk „Frizz Tea“ kreiert. Es ist schmackhaft und erfrischend und auf den Etiketten werden in coolem Design Ernährungstipps gegeben. „Mach Wasser zu deiner Nummer 1“, heißt es dort zum Beispiel, und dass Figur, Haut, Zähne und Gehirn sich darüber freuen würden.

Die Jugendlichen sollen so von Energy- und Softdrinks weggeführt werden und zudem gibt es im Rahmen von GAAS auch einen Lehrgang für Jugend-Ernährungsmentor/innen der FH St. Pölten und der Universität Wien. Personen mit psychosozialer Grundausbildung, die in der außerschulischen Jugendarbeit tätig sind, werden dafür geschult, die wichtigsten Informationen zu gesunder Ernährung an Jugendliche weiterzugeben. Das ist es auch, was aus Sicht von Petra Rust in Zukunft weiterhin größte Relevanz haben wird. „Wir müssen möglichst früh damit beginnen, die Bedeutung gesunder Ernährung zu vermitteln: Bei Schwangeren und Stillenden sowie in der Folge bei Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen“, sagt die Expertin.



### DATEN & FAKTEN

- Eine ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich, clever kombiniert und nährstoffreich und der Energiegehalt ist an die jeweiligen Lebensumstände angepasst. Die Ernährungspyramide bietet eine gute Orientierung.
- Regelmäßige körperliche Bewegung

und Sport gehören ebenfalls dazu. Weitere Informationen zu ausgewogener Ernährung und gesunder Bewegung finden Sie unter [fgoe.org/medien](http://fgoe.org/medien)

- Der Fonds Gesundes Österreich hat seit 1998 rund 300 Projekte mit einem Schwerpunkt auf Ernährung gefördert.



# Das beste Medikament

*Bewegung im Alltag und beim Sport verhilft Menschen jeden Alters zu besserer Gesundheit.* Text: Dietmar Schobel

**B**ewegung wirkt. Sie hilft Menschen jeden Alters dabei, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, den Stoffwechsel und das Immunsystem und beugt Zivilisationskrankheiten vor. Ausreichende Bewegung unterstützt auch dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen, sie kann Spannungen und Ängste vermindern, das Selbstwertgefühl steigern und sogar die geistigen Leistungen verbessern. Und wer gemeinsam mit anderen körperlich aktiv ist, kann dabei zudem soziale Kontakte knüpfen.

Das ist nur eine Auswahl der positiven Wirkungen und diese sind in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten zunehmend mehr Menschen bekannt geworden. „Das Bewusstsein für die gesundheitliche Bedeutung körperlicher Aktivität hat sich sicher verbessert, seit 1998 das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz verabschiedet wurde“, meint dazu *Günter Schagerl*, der das Referat für Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ-Bundesorganisation leitet und die Arbeit des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) von Beginn an als Fachbeirat begleitet hat. Die Zahl derjenigen, die ausreichend



körperlich aktiv sind, ist dennoch vergleichsweise gering. „Zwei Drittel bewegen sich zu wenig oder gar nicht“, erklärt *Verena Zeuschner*, die als Gesundheitsreferentin beim FGÖ für den Bereich Bewegung zuständig ist.

## Zu gesunder Bewegung motivieren

Diese Menschen zu gesunder Bewegung zu motivieren, war seit den Anfangsjahren einer der zentralen Inhalte der Arbeit des FGÖ – neben ausgewogener Ernährung und der Förderung der psychosozialen Gesundheit. Diesen Themen waren die ersten Broschüren der 1998 neu strukturierten Organisation für Gesundheitsförderung gewidmet. Die erste Kampagne des FGÖ vermittelte unter dem Motto „bewusst lebt besser“ durch Radiospots und Anzeigen die wichtigsten Informationen dazu. In den Inseraten wurde präsentiert, wie Menschen eine Maske ablegen, die sie mit unglücklichen Gesichtszügen zeigt – und damit symbolisch ihren falschen Lebensstil ändern. Bewegung und Ernährung waren auch die Themen der zweiten österreichischen Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich im November 2000 in Wien und 2010 war eine weitere FGÖ-Konferenz der körperlichen

Aktivität gewidmet. Erste spezifische Projekte, die vom FGÖ unterstützt wurden, beschäftigten sich zum Beispiel mit dem Aufbau qualifizierter Angebote für Gesundheitssport in ländlichen Regionen, dem Weg zum „Wohlfühlgewicht“ für Bäuerinnen und Bauern oder gezielter Suchtvorbeugung durch Bewegung nach dem Motto „Kinder stark machen“.

## Kooperation mit dem organisierten Sport

Besonders nachhaltige Auswirkungen hatte die Kooperation, die der Fonds Gesundes Österreich 2005 mit „Fit für Österreich“ eingegangen ist, einer Bewegungsinitiative des damaligen Sportministeriums und der Österreichischen Bundes-Sportorganisation in Zusammenarbeit mit den Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. In einem Rahmenvertrag wurde die gemeinsame Förderung von Projekten festgelegt und bis 2008 wurden so 20 Projekte mit insgesamt 2,8 Millionen Euro unterstützt. Außerdem wurden zahlreiche Akteurinnen und Akteure aus den Verbänden zu den Themen Gesundheitsförderung und Projektmanagement geschult. „Beide Seiten haben sehr von dieser Zusam-

## DATEN & FAKTEN

- Regelmäßige Bewegung vermindert das Risiko für vorzeitigen Tod aus allen möglichen Ursachen, für Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Schlaganfälle, Bluthochdruck und das Metabolische Syndrom.
- Schon 150 Minuten Bewegung pro Woche reichen für Erwachsene aus, um für die Gesundheit etwas Gutes zu tun.
- Der Fonds Gesundes Österreich hat in den vergangenen zwanzig Jahren rund 300 Projekte mit einem Schwerpunkt auf gesunde Bewegung gefördert.



**Günter Schagerl:** „Das Bewusstsein für die gesundheitliche Bedeutung körperlicher Aktivität hat sich verbessert.“



**Christian Halbwachs:** „Von der Zusammenarbeit zwischen organisiertem Sport und Gesundheitsförderung haben beide Seiten sehr profitiert.“

menarbeit profitiert“, betont *Christian Halbwachs*, von 2005 bis 2013 Geschäftsführer von „Fit für Österreich“ und heute Leiter der Abteilung Breitensport der Bundes Sport GmbH und der Experte ergänzt: „Im Bereich des Sports wurde damit begonnen, sich differenzierter mit den Gesundheitswirkungen von Bewegung zu beschäftigen, und die Gesundheitsförderer/innen konnten für ihre Angebote die bestehenden Vereinsstrukturen der Sportverbände nutzen.“ Seit 2014 führen die drei Sport-Dachverbände wichtige Agenden der mit Dezember 2013 ausgelaufenen Initiative „Fit für Österreich“ in der von ihnen neu gegründeten gemeinnützigen Fit Sport Austria GmbH zusammen. Diese Organisation

kooperiert weiterhin erfolgreich mit dem FGÖ, speziell auch bei der Initiative „50 Tage Bewegung“ (siehe auch Kasten).

### Die Bewegungsempfehlungen

Ein weiterer Meilenstein sind die „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“, die von der Kompetenzgruppe „Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport“ der Österreichischen Gesellschaft für Public Health im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich erarbeitet wurden. Kindern und Jugendlichen werden darin täglich zumindest 60 Minuten Bewegung mit zumindest mittlerer Intensität empfohlen, Erwachsenen mindestens 150 Minuten pro Woche mit mitt-

lerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität. 2013 wurde der „Nationale Aktionsplan Bewegung“ oder kurz NAP.b veröffentlicht. Im NAP.b werden Ziele formuliert und Empfehlungen abgegeben, wie verschiedene Sektoren der Gesellschaft, wie das Gesundheitswesen, das Bildungssystem, der Bereich Verkehr oder die Arbeitswelt beitragen können, bewegungsfreundliche Rahmenbedingungen zu schaffen. Ein Beispiel aus dem Verkehrssektor ist etwa, die Fuß- und Radinfrastruktur attraktiver zu gestalten.

### Intersektorale Zusammenarbeit

Auf der intersektoralen Zusammenarbeit für mehr aktive Mobilität im Alltag liegt aktuell auch ein Schwerpunkt der Arbeit des FGÖ. Denn die Zahl der Österreicherinnen und Österreicher, die sich im Alltag gesundheitswirksam bewegen, ist in den vergangenen Jahren zurückgegangen. Im Herbst wird bereits das dritte vom FGÖ organisierte Vernetzungstreffen für „Aktive Mobilität – Gesundheit in allen Politikbereichen“ stattfinden, an dem Organisationen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen und politischen Sektoren teilnehmen können. „Dieser intersektorale Austausch soll Verständnis schaffen und Zusammenarbeiten anstoßen, um gemeinsam die Lebenswelten in Österreich künftig noch bewegungsfreundlicher und gesünder zu gestalten“, sagt Verena Zeuschner zusammenfassend.

## „50 TAGE BEWEGUNG“

Eine Initiative des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und der Österreichischen Bundes-Sportorganisation bringt seit 2009 ganz Österreich in gesunde Bewegung. Im Rahmen der Herz-Kreislauf-Kampagne des FGÖ stand damals der Nationalfeiertag am 26. Oktober erstmals unter dem Motto „Gemeinsam gesund bewegen“, womit die Tradition der „Fit mach mit“-Läufe und -Märsche, die schon ab 1971 stattgefunden hatten, fortgeführt wurde. In vielen österreichischen Gemeinden wurden den Bürgerinnen und Bürgern nun verschiedenste **kostenlose Möglichkeiten für gesunde körperliche Aktivität** angeboten – neben Wandertagen zum Beispiel auch geführte Nordic Walking-Touren, Klettern im Hochseilgarten und Trendsportarten.

Bereits im ersten Jahr der Kooperation fanden 288 Veranstaltungen in ganz Österreich statt – von Lochau in Vorarlberg bis Zillingtal im Burgenland – und 67.000 Menschen beteiligten sich daran. 2016 gab es einen Relaunch für den „Gemeinsam gesund bewegen“-Tag. Unter dem Slogan „Gemeinsam fit. Beweg Dich mit!“ wurde der Aktionszeitraum auf 50 Tage ausgeweitet. „2017 konnte so zwischen 7. September und 26. Oktober ein neuer Rekord an Veranstaltungen erzielt werden“, freut sich *Werner Quasnicka*, der Geschäftsführer der Fit Sport Austria GmbH, welche die Aktion in Kooperation mit dem FGÖ durchführt. Rund 1.200 Angebote von Sportvereinen, Verbänden und Gemeinden in ganz Österreich standen

den Bürgerinnen und Bürgern für gesunde körperliche Aktivität zur Verfügung. Die Initiative wird auch heuer wieder von 7. September bis 26. Oktober stattfinden. Weitere Informationen enthält die Website [www.gemeinsambewegen.at](http://www.gemeinsambewegen.at)



**Werner Quasnicka:** 2017 konnte ein neuer Rekord an Veranstaltungen erzielt werden.“



**Christina Dietscher:** „Ein aktueller Arbeitsschwerpunkt der ÖPGK ist die Betriebliche Gesundheitsförderung.“

# Für mehr Gesundheitskompetenz in Österreich

*Österreich hat im Bereich der Gesundheitskompetenz im internationalen Vergleich Nachholbedarf. Eine vom Fonds Gesundes Österreich koordinierte Plattform soll das verbessern.*

Über Gesundheitskompetenz zu verfügen bedeutet, gesundheitsbezogene Informationen finden, verstehen, bewerten und anwenden zu können“, erklärt *Christina Dietscher* vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, die Vorsitzende des Kern-Teams der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK). Gesundheitskompetenz ist die Voraussetzung dafür, im täglichen Leben selbstbestimmt Entscheidungen treffen zu können, die sich

positiv auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem und in der Gesellschaft ganz allgemein. In Österreich ist es darum schlecht bestellt, das hat eine Studie in acht europäischen Ländern gezeigt. 56 von 100 Österreicherinnen und Österreichern haben eine „mangelnde“ oder sogar „unzureichende“ Gesundheitskompetenz.

Eines der 2012 vom österreichischen Ministerrat beschlossenen Gesundheitsziele lautet daher, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken. Seit 2015 ist dafür die ÖPGK aktiv, deren Koordinationsstelle im Fonds Gesundes Österreich angesiedelt ist. Derzeit bearbeitet die ÖPGK zwei Schwerpunkte – gute Gesprächsqualität und gute Gesundheitsinformation. Zusätzlich bemüht sie sich darum, Organisationen in unterschiedlichen Branchen und Sektoren zu motivieren, zu mehr Gesundheitskompetenz beizutragen und hat derzeit rund 40 Mitglieder von der Aids Hilfe Wien bis zur Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau.

## **Gesundheitskompetente Organisationen**

Gesundheitskompetenz ist nicht nur eine Fähigkeit einzelner Menschen, sondern hängt auch davon ab, welche Anforderungen Systeme an dieses Vermögen stellen. Diese können Gesundheitskompetenz fördern, indem sie den Zugang zu Gesundheitsinformationen erleichtern sowie diese einfach verständlich und möglichst anwendungsorientiert darstellen und mit Quellenangaben versehen. Wie die schriftliche Kommunikation am besten

gelingt, beschreibt ein Katalog mit „15 Qualitätskriterien“. Er ist im Internet auf der Site [gutegesundheitsinformation.at](http://gutegesundheitsinformation.at) abrufbar. Um die Qualität von Gesprächen im Gesundheitssystem zu verbessern, wird auf mehreren Ebenen eine entsprechende nationale Strategie umgesetzt. Zu dieser trägt auch das bundesweite „ÖPGK-Netzwerk Gesprächsqualität“ bei, das im vergangenen Herbst gegründet wurde. „Älteren und chronisch kranken Menschen muss dabei besondere Aufmerksamkeit gelten. Sie brauchen das Gesundheitssystem am häufigsten. Studien zeigen aber, dass sie eine relativ schlechte Gesundheitskompetenz haben – das heißt, dass derzeit Information und Kommunikation im Gesundheitssystem weitgehend an den Bedürfnissen dieser wichtigen Zielgruppe vorbeigehen“, betont Christina Dietscher.

## **Train the Trainer-Lehrgang**

Aktuell werden in einem Pilotprojekt in Kooperation mit dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger auch 18 Trainer/innen mit langjähriger Erfahrung nach internationalen Standards dafür ausgebildet, im Anschluss Mitarbeitende von Gesundheitseinrichtungen für gute Gesprächsführung fortzubilden. „Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt der ÖPGK ist derzeit die Betriebliche Gesundheitsförderung. Wir wollen dazu beitragen, dass Gesundheitskompetenz künftig einfacher im Rahmen eines BGF-Prozesses gefördert werden kann“, sagt Christina Dietscher. Dafür wird mit dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger und dem Österreichischen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung kooperiert.

## 4. KONFERENZ DER ÖPGK

„Einfach gesund entscheiden. Wie Settings und Organisationen die Gesundheitskompetenz unterstützen“ ist das Thema der 4. Konferenz der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) am 24. Oktober in Graz. Sie wird wirksame und praxistaugliche Möglichkeiten aufzeigen, wie in Lebenswelten und Institutionen dazu beigetragen werden kann, dass gesundheitsbezogene Informationen für deren Nutzer/innen leichter zugänglich und anwendbar sind. Einflussmöglichkeiten von Organisationen auf die Qualität von Information und Kommunikation stehen dabei im Fokus. Weitere Informationen dazu sind auf der Website [www.oepgk.at](http://www.oepgk.at) nachzulesen.



# Ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitssystems

*Selbsthilfe, also die gegenseitige Unterstützung von Betroffenen, hat seit den 1970er-Jahren wachsende Bedeutung. In Österreich werden dafür aktuell neue Strukturen etabliert.*



**Gudrun Braunegger-Kallinger:** „Alle neuen Strukturen sollen gemeinsam dazu beitragen, dass sich die Selbsthilfe in Österreich weiterhin positiv entwickeln kann.“

Die gesellschaftlichen Veränderungen nach 1968 waren im deutschen Sprachraum mitbestimmend für die positive Entwicklung der modernen Selbsthilfe. Die Förderung einer aktiven, eigenverantwortlichen Rolle des mündigen Patienten, aber auch ein kritischer Blick auf das Gesundheitssystem haben damals an Bedeutung gewonnen. Der Wert der Selbsthilfe wurde erkannt, denn der Austausch und die Beratung durch Gleichbetroffene kann eine wichtige Unterstützung bei gesundheitlichen oder sozialen Problemen sein“, sagt *Andrea Lins-Hoffelner*. Sie war von 1996 bis 2006 die Leiterin von SIGIS, der Service- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und Gesundheitsinitiativen beim Fonds Gesundes Österreich und dessen Vorläuferorganisation. Sie ist heute für die Sucht- und Drogenkoordination Wien tätig.

SIGIS hatte die Aufgabe durch Studien, Materialien, Weiterbildung und Öffentlichkeitsarbeit bestehende Selbsthilfeunterstützungsstellen auf Landesebene zu begleiten und den Aufbau solcher Stellen zu fördern. Dadurch sollte zu mehr Qualität und Professionalität beigetragen und ein gemeinsames Bild der Selbsthilfe geschaffen werden. Auf diese Weise wurde auch den entsprechenden Forderungen des Gesundheitsförderungsgesetzes von 1998 Rechnung getragen, und die Zahl der Selbsthilfegruppen konnte innerhalb von zehn Jahren von rund 1.000 auf den aktuellen Stand von rund 1.700 in ganz Österreich erhöht werden.

## Gegenseitige Unterstützung

„Selbsthilfe steht für die gegenseitige Unterstützung von Betroffenen und deren Engagement, Kompetenz und Erfahrungswissen und ist längst schon zu einem bedeutenden Bestandteil des österreichischen Gesundheits- und Sozialsystems geworden“, sagt auch die Referentin für gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Gesundheitsziele beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) *Gudrun Braunegger-Kallinger* und ergänzt, dass ebendiese Perspektive der Patientinnen und Patienten künftig eine noch bedeutendere Rolle spielen wird. Dafür wurde von der Österreichischen Sozialversicherung unter anderem ein Fördertopf für Aktivitäten von bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen eingerichtet. Dieser wird durch die **Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS)** verwaltet, die gemeinsam durch die Österreichische Sozialversicherung und den FGÖ finanziert wird. ÖKUSS soll auch die Vernetzung und den Fachaustausch zwischen den bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen sowie mit anderen Akteur/innen unterstützen. Verbesserungen im Bereich Patientenbeteiligung soll es in der Selbsthilfe auch dadurch geben, dass sich im März 2018 der Bundesverband der bundesweit tätigen Selbsthilfe-Organisationen gegründet hat, über den unter [www.bvshoe.at](http://www.bvshoe.at) näher informiert wird. Zudem haben sich 2017 einige Landesdachverbände zum Nationalen Netzwerk Selbsthilfe NANES zusammenschlossen, welches sich unter anderem um die Selbsthilfefreundlichkeit von Gesund-

heitseinrichtungen kümmert. „Die ÖKUSS arbeitet künftig in Abstimmung mit den Akteurinnen und Akteuren auf Landes- und Bundesebene und gleichzeitig werden die bewährten Maßnahmen zur Weiterbildung von Selbsthilfegruppenleiter/innen auf Landes- und Regionalebene weiterhin durch den FGÖ mit gefördert werden“, betont Gudrun Braunegger-Kallinger und sagt zusammenfassend: „Alle neuen Strukturen sollen gemeinsam dazu beitragen, dass sich die Selbsthilfe in Österreich weiterhin positiv entwickeln kann.“

## DATEN & FAKTEN

- 1935 wurde in den USA die weltweit erste Selbsthilfegruppe gegründet: die „Anonymen Alkoholiker“.
- In Österreich waren in den 1950er- und 1960er-Jahren die großen Behindertenverbände, wie der Zivilinvalidenverband, der Blindenverband oder der Kriegsopferverband die ersten Organisationen, welche die Interessen von Behinderten und chronisch Kranken vertraten.
- Die ersten Selbsthilfegruppen außerhalb der traditionellen Behindertenverbände wurden Ende der 1970er-Jahre gegründet.

## INFO & KONTAKT

### Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS)

Gudrun Braunegger-Kallinger  
Tel. 01/895 04 00-735  
oekuss@goeg.at



## REGIONALE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

### BURGENLAND

**Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen**  
 c/o Technologiezentrum  
 Eisenstadt Haus TechLab  
 Thomas A. Edison Straße 2  
 7000 Eisenstadt  
 Tel. 0664/864 03 51 (Obmann Johann Wutzlhofer)  
 office@selbsthilfe-bgld.at  
 www.selbsthilfe-bgld.at

### KÄRNTEN

**Selbsthilfe Kärnten – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen**  
 Kempfstraße 23/3. Stock  
 Postfach 27  
 9021 Klagenfurt  
 Tel. 0463/50 48 71  
 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  
 3100 St. Pölten, Postfach 26  
 Tel. 02742/226 44  
 info@selbsthilfenoe.at  
 www.selbsthilfenoe.at

### ÖBERÖSTERREICH

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

**Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle der Stadt Wels**  
 Dragonerstraße 22, 4600 Wels  
 Tel. 07242/235 1749  
 sf@wels.gv.at  
 www.wels.gv.at im Bereich „Lebensbereiche“ unter > „Leben in Wels“ > „Soziales“ > „Sozialangebote“ > „Sozialpsychisches Kompetenzzentrum“ > „Beratungsangebote“ > „Selbsthilfegruppe-Kontaktstelle“

### 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  
 selbsthilfe@salzburg.co.at  
 www.selbsthilfe-salzburg.at

### STEIERMARK

**Selbsthilfe Steiermark**  
 Lauzilgasse 25/3  
 8020 Graz  
 Tel. 050/7900 5910  
 oder 0664/8000 6 4015  
 office@selbsthilfe-stmk.at  
 www.selbsthilfe-stmk.at

### TIROL

**Selbsthilfe Tirol – Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich**  
 Innrain 43/Parterre  
 6020 Innsbruck  
 Tel. 0512/57 71 98-0  
 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 Hübner-Straße 5,  
 9900 Lienz  
 Tel. 04852/606-290  
 Mobil: 0664/38 56 606  
 selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at  
 www.selbsthilfe-osttirol.at

### VORARLBERG

**Service- und Kontaktstelle Selbsthilfe Vorarlberg**  
 Höchster Straße 30  
 6850 Dornbirn  
 Tel. 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  
 lebensraum@lebensraum-bregenz.at  
 www.lebensraum-bregenz.at

### WIEN

**Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien**  
 c/o Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
 Treustraße 35-43  
 Stg. 6, 1. Stock, 1200 Wien  
 Tel. 01/4000-76 944  
 selbsthilfe@wig.or.at  
 www.wig.or.at

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

# Ein Herz für herzkranke Kinder

*Der Verein „Aktion Kinderherz Österreich“ unterstützt und begleitet Familien mit herzkranken Kindern und Jugendlichen sowie betroffene junge Erwachsene.* Text: Gabriele Vasak

Es ist noch nicht allzu lange her, dass die Diagnose „angeborener Herzfehler“ für betroffene Kinder einem Todesurteil gleichkam. Heute kann man dank moderner Operations- und Kathetermethoden sowie Therapien viele dieser Kinder retten, aber sie werden ihr Leben lang herzkrank sein.

## Unter Druck

In Österreich kommen jedes Jahr rund 700 Kinder herzkrank zur Welt. „Diese Kinder, ihre Eltern und Geschwister brauchen von Geburt an Information und Unterstützung, denn medizinische Untersuchungen, operative Eingriffe, Klinik- und Rehabilitationsaufenthalte bestimmen das Leben dieser Familien. Auch der Alltag in Kindergarten und Schule und später im Beruf ist für betroffene Kinder eine große Herausforderung, und viele Aktivitäten, die für gesunde Kinder ganz normal sind, können Herzkinder nur eingeschränkt oder unter ärztlicher Aufsicht durchführen“, sagt Bernhard Kolarik vom Verein „Aktion Kinderherz Österreich“, der 1992 von einer betroffenen Mutter gegründet wurde. Der Herzkind-Vater betont zudem, dass betroffene Eltern oft unter großem Druck stehen, weil viele Außenstehende ihre Sorgen nicht nachvollziehen können oder sich die Betreuung der kleinen Patient/innen nicht zutrauen. „Somit ist kaum Entlastung für sie möglich.“

## Auf Augenhöhe kommunizieren

Dem will der Verein entschlossen entgegenwirken und unterstützt betroffene Familien in allen Bereichen. Information, Beratung und Förderung des Austausches der Eltern und Angehörigen von Herzkindern, Seminare und Workshops – wie etwa Reanimati-



onskurse oder Informationsvermittlung über die neuesten Operationstechniken – zählen daher zu den Hauptaufgaben des Vereins, an dessen Spitze der Kinderherzchirurg Gregor Wollenek steht. Außerdem wird intensiv mit Herzzentren und Kinderkardiolog/innen kooperiert und die Familien werden auch im Krankenhaus betreut. Gerade Letzteres wird von Betroffenen besonders geschätzt, denn, so Bernhard Kolarik: „Im direkten Kontakt in den Kliniken können wir als selbst betroffene Herzkinder-Eltern mit den Patient/innen und ihren Angehörigen auf Augenhöhe kommunizieren.“

## Breites Angebot

„Aktion Kinderherz Österreich“ organisiert aber auch gemeinsame Aktivitäten wie etwa Sport für Herzkinder, Kinder- und Familienfeste, eine Jugendgruppe namens „Heartbeat“ oder Projekte für Jugendliche. Weiters angeboten werden eine Krabbelgruppe, Schwangerenberatung, Familienwochen, Elterntreffen, Mütter- und Väterwochenenden sowie viele kleine Aktivitäten, die Lebensfreude fördern und die Lebensqualität unterstützen. Besonders am Herzen liegt den Vereinsbetreiber/innen das



**Bernhard Kolarik:** „Wir wünschen uns, noch vielen Familien unsere Unterstützung und Hilfe zukommen lassen zu können.“

jährliche Sommercamp, das es seit Gründung des Vereins gibt, und das den herzkranken Kindern und ihren Geschwistern eine Woche Unbeschwertheit und ihren Eltern Erholung vom Alltag verschafft. Bei all dem kommt auch die Öffentlichkeitsarbeit nicht zu kurz. Der Verein betreibt eine Homepage, ist auf Facebook und ähnlichen Plattformen sowie direkt in den Herzzentren, auf Messen, Infoständen und Veranstaltungen aktiv und gibt das Magazin „Kinderherz aktuell“ heraus.

## Zukunftswünsche

Für die Zukunft wünscht sich der Herzkind-Vater den Ausbau der Jugendgruppe und den Aufbau von Angeboten für Erwachsene mit angeborenem Herzfehler und Herztransplantierte, denn „die kommen österreichweit nach wie vor zu kurz.“ Und was den Verein betrifft, so ist es Kolariks Ziel, die nötigen finanziellen Mittel weiterhin ohne professionelles Fundraising zu sichern, damit jeder gespendete Euro für die herzkranken Kinder verwendet werden kann: „Wir wünschen uns, noch vielen Familien unsere Unterstützung und Hilfe zukommen lassen zu können.“

## INFO & KONTAKT

### Verein Aktion Kinderherz Österreich

Obere Augartenstraße 26-28  
1020 Wien  
Tel. 0676/384 12 98  
office@kinderherz.at  
www.kinderherz.at





**Ingvild Fischer:** „Wir glauben an Diversität, von der alle profitieren.“

# „Vorurteile sind das Problem derer, die sie hegen“

*Kleinwüchsige Menschen haben auch heute noch oft mit Ressentiments zu kämpfen. Ihr vor rund zwanzig Jahren gegründeter Bundesverband bietet ihnen Erfahrungsaustausch, Beratung und Interessenvertretung.* Text: Gabriele Vasak

Die Geschichten von den Liliputanern in „Gullivers Reisen“ und die Märchen über zwerghafte Wesen hört und liest *Ingvild Fischer* nicht gern, denn immer noch glauben allzu viele, dass diese Geschichten einen realen Hintergrund haben, und dass kleinwüchsige Menschen Zwerge sind oder als „Liliputaner/innen“ eine eigene Menschenart darstellen. Das ist freilich blanker Unsinn. „Zwerge und Liliputaner sind genauso Erfindungen wie Schneewittchen oder der Däumling. Kleinwuchs ist eine Wachstumsstörung, die verschiedenste Ursachen haben und in jeder Familie spontan vorkommen kann. Kleinwuchs wurde weltweit bereits in über 600 verschiedenen Erscheinungsformen diagnostiziert. In Österreich gibt es rund 10.000 Betroffene, die teilweise mit großen Problemen kämpfen“, stellt die Sekretärin des „Bundesverbandes kleinwüchsige Menschen und ihre Familien“ klar.

## **Vielfältige Barrieren**

Gegründet hat den Verein ihr Mann *Michael Fischer* vor 21 Jahren, und er begann

bereits vor etwa dreißig Jahren mit Freundschaftstreffen weniger Betroffener. In den Jahren danach kamen auch Eltern von kleinwüchsigen Kindern dazu, heute ist die Organisation ein österreichweit agierender Verband mit rund 450 Mitgliedern und noch einmal so vielen Interessent/innen.

„Es ist wichtig, sich zu formieren“, sagt *Ingvild Fischer*, die selbst erfahren hat, wie drückend die Vorurteile und wie ermüdend die mangelnde Rücksicht der Umgebung sein können. Kleinwüchsige seien nicht so leistungsfähig wie „normal“ Gewachsene, denken viele, die Barrieren im Kopf haben, irrtümlich, und was handfeste Barrieren im Alltag betrifft, so gibt es sie für Kleinwüchsige in unserer Gesellschaft auch sonder Zahl. Weit oben angebrachte Licht- und Liftschalter oder absurd hohe Theken in Ämtern sind nur zwei Beispiele für Hindernisse, die ganz leicht zu beseitigen wären, mit denen die Betroffenen aber nach wie vor alltäglich zu kämpfen haben.

## **Kreative Öffentlichkeitsarbeit**

*Ingvild* und *Michael Fischer* und ihre Mitstreiter/innen vom Verband setzen dagegen auf kreative Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit – zum Beispiel mit dem auf der Messeveranstaltung *Integra* präsentierten „Relativitätsstuhl“, einer auch für normalgroße Menschen übergroßen Sitzgelegenheit, in der jede/r einmal die Erfahrung machen kann, wie es sich anfühlt, „zu klein für diese Welt“ zu sein. Ein anderes Tool der Öffentlichkeitsarbeit ist die Vereinspublikation „Der kleine Bote

– Betrifft Kleinwuchs“ – ein umfangreiches Hochglanzmagazin mit vielen relevanten Infos und Geschichten, das einmal jährlich erscheint und allseits auf große Resonanz stößt.

## **Diversität, von der alle profitieren**

Der gemeinsame Erfahrungsaustausch bei den großen Jahrestreffen sowie individuelle Beratung und Kooperation mit speziell ausgebildeten Ärzt/innen und Psycholog/innen sind weitere Grundpfeiler des Angebots des Verbandes, und auch hier findet man teilweise ungewöhnliche, sehr durchdachte Ansätze – etwa darin, dass es bei den Treffen keine Trennung zwischen Jung und Alt sowie Groß und Klein gibt. „Wir glauben an Diversität, von der alle profitieren“, sagt *Ingvild Fischer*: Junge Kleinwüchsige lernen von erwachsenen, die schon im Beruf stehen oder auch eine Familie gegründet haben, Ältere nehmen sich am frischen Mut der Jungen ein Beispiel, und im Vorstand des Verbandes sitzen auch normalgroße Eltern, die dort für ihre kleinwüchsigen Kinder tätig werden.

Für die Zukunft des Vereins wünscht sich die Verbandssekretärin noch mehr Mitglieder und Interessierte, denn sie weiß, dass gegenseitige Unterstützung eine große Bereicherung ist. „Selbsthilfe ist nicht das Leben, aber ein wichtiger Teil davon.“ So könnten Betroffene auch lernen, besser mit den Ressentiments der Umwelt umzugehen, denn, so *Ingvild Fischer*: „Vorurteile sind eigentlich das Problem derer, die sie hegen.“

## **INFO & KONTAKT**

### **Bundesverband kleinwüchsige Menschen und ihre Familien**

Ansprechpartnerin: *Ingvild Fischer*  
Tel. 07227-20600 (dienstags 9-12 und 14-16 Uhr)  
office@bkmf.at  
www.kleinwuchs.at



# Was Jugendliche über Gesundheit denken

## WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Was bedeutet Gesundheit für mich? Welche Themen stehen damit in Zusammenhang? Und was tut mir gut? Mit diesen Fragen beschäftigen sich Jugendliche zwischen zwölf und 19 Jahren beim Projekt „Jugendgesundheitskonferenzen“ der Wiener Gesundheitsförderung. Gemeinsam erarbeiten sie Ideen und Konzepte rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Stress, Glück und Wohlbefinden und werden

dabei von ihren Pädagog/innen, Jugendarbeiter/innen und Schuldirektor/innen unterstützt. Bei einer Abschlussveranstaltung präsentieren sie die Ergebnisse und von der Wiener Gesundheitsförderung wurden in den Jahren 2015 und 2016 bereits zwölf derartige Jugendgesundheitskonferenzen umgesetzt. Aufgrund des großen Erfolges stellt die Bundesgesundheitsagentur bis zum Jahr 2021 erneut Vorsorgemittel zur Verfügung und in den nächsten drei Jahren werden nun gemeinsam mit dem Institut für Frauen- und Männergesundheit

FEM und dem Forschungsbüro „queraum“ weitere 20 Jugendgesundheitskonferenzen verwirklicht. Dabei werden nun auch ältere Jugendliche aus Einrichtungen für Jugendliche mit Fluchterfahrung und Beschäftigungspro-

jekten miteinbezogen. Die ersten beiden Jugendgesundheitskonferenzen haben in den Wiener Bezirken Penzing und Hernals bereits stattgefunden. Weitere folgen im Herbst in den Bezirken Innere Stadt, Währing und Döbling.



Bei den „Jugendgesundheitskonferenzen“ der Wiener Gesundheitsförderung **erarbeiten Teenager gemeinsam** Ideen und Konzepte rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Stress, Glück und Wohlbefinden.



# Im Kampf gegen Bodyshaming

## PROGES OBERÖSTERREICH

„Bodyshaming“ bedeutet, andere Menschen aufgrund ihrer äußeren Erscheinung zu diskriminieren, zu beleidigen und abzuwerten, wenn sie bestimmten Schönheitsidealen und Normvorstellungen nicht entsprechen. In Social Media, die im Alltag vieler Jugendlicher eine große Rolle spielen, wird das zunehmend häufiger praktiziert. Das kann für die Betroffenen sowohl psychisch als auch physisch

sehr negative Folgen haben. „Proges Oberösterreich bietet deshalb Workshops zum Thema ‚Bodyshaming‘ für Mädchen im Alter von zehn bis 14 Jahren an, die sich kritisch mit gängigen Körnernormen auseinandersetzen und ein positives Körpergefühl vermitteln sollen“, erklärt Proges-Geschäftsführerin *Doris Formann*. Seit dem Beginn des Schuljahres 2017/2018 haben bereits elf Schulen teilgenommen und weitere sollen folgen. Nähere Infos sind unter [www.proges.at](http://www.proges.at) nachzulesen.



**Doris Formann:**  
„Proges Oberösterreich bietet für zehn- bis 14-jährige Mädchen Workshops an, die ein positives Körpergefühl vermitteln sollen.“

Foto: Proges

# Unterstützung für Pädagog/innen

## AVOMED TIROL

Chronische Krankheiten wie Allergien, Diabetes mellitus Typ I und Epilepsie sind auch bei Kindern schon häufig. In Tirol leiden geschätzte fünf bis zehn Prozent der Kinder, die eine Kinderkrippe, einen Kindergarten oder eine Schule besuchen daran. Das stellt auch die Pädagoginnen und Pädagogen vor besondere Herausforderungen. Die Landes-

sanitätsdirektion Tirol und der avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin & Gesundheitsförderung in Tirol haben deshalb im Schuljahr 2017/2018 ein Pilotprojekt umgesetzt, das Bildungseinrichtungen dabei unterstützt hat, diese zu bewältigen und chronisch kranke Kinder gut und sicher zu betreuen. Zwei Kinderkrippen, sieben Kindergärten und eine Schule nahmen daran teil. Drei speziell ausgebildete Schulungsärzte sind in diese Einrichtungen gekommen und

haben insgesamt 71 Pädagoginnen und Pädagogen informiert, wie grundsätzlich mit bestimmten chronischen Krankheiten umgegangen werden sollte, und was bei Notfällen zu tun ist. Die häufigsten Themen der Schulungen waren schwere Allergien, Epilepsie und Diabetes. Aufgrund der Erkenntnisse aus dem Pilotprojekt wird diese Maßnahme weiter optimiert und auch im Schuljahr 2018/19 in Tirol fortgesetzt werden.

# Guten Appetit

## AVOS SALZBURG

Mit dem Projekt „Guten Appetit“ schließt AVOS Salzburg seit April an die erfolgreiche Initiative „Gesund gepflegt im Alter“ an. Auch an der neuen Maßnahme nehmen wieder fünf Gemeinschaftsküchen von Seniorenwohnheimen teil, und zwar in Neumarkt, Grödig, Bischofshofen, Bruck an der Glocknerstraße und Mariapfarr. Ziel ist es, das Speisenangebot noch gesünder und bedarfsgerechter zu gestalten sowie sich untereinander zu vernetzen und auszutauschen. Neben dem Küchenpersonal werden auch die Kund/innen eingebunden, also Bewohner/innen sowie Vertreter/innen von Pflege und Verwaltung. Da die Wohnheimküchen oft auch Kindergärten und Schulen in der Gemeinde mitversorgen und dafür zwei Menülinien anbieten, sind auch deren Pädagog/innen bei dem Projekt vertreten, das vom Fonds Gesundes Österreich, dem Land Salzburg und den Betreibern der Seniorenheime finanziert wird.



Foto: AVOS Salzburg



# Kinder und Jugendliche seelisch stärken

*„Eigenständig werden“ verbessert die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.*

*Das deutsche Projekt wurde mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich 2002 für Österreich adaptiert und wird heute landesweit umgesetzt.*



**Andreas Prenn:** „Die Umsetzung von ‚Eigenständig werden‘ in Österreich ist sehr erfolgreich verlaufen.“

**D**ie psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen sind heute hoch. Das mag auch damit zusammenhängen, dass der Leistungsdruck in unserer Gesellschaft insgesamt und damit auch in den Schulen zunimmt“, sagt *Gerlinde Rohrauer-Näf*, stellvertretende Leiterin und Gesundheitsreferentin für psychosoziale Gesundheit beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Laut der Studie *Mental Health in Austrian Teenagers* leiden 18,9 Prozent oder rund ein Fünftel der Zehn- bis 18-Jährigen in Österreich an psychischen Problemen wie etwa Angststörungen, Depressionen oder Konzentrationschwierigkeiten.

Wie kann angesetzt werden, um die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern? Expertinnen und Experten zufolge sollten dafür vor allem ihre Lebenskompetenzen und damit ihre Eigenständigkeit und Selbstverantwortlichkeit gestärkt werden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO versteht darunter Faktoren wie Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen, Umgang mit Stress und negativen Emotionen, Kommunikation, Selbstbehauptung und Standfestigkeit, kreatives Denken, Kritik- und Problemlösungsfähigkeit. Wer über entsprechende Lebenskompetenzen verfügt, kann mit Konflikten gewaltfrei und konstruktiv umgehen, die eigenen Gefühle erkennen und ausdrücken sowie auf die Emotionen anderer eingehen und angemessen reagieren.

## Eigenständig werden

Um das in die Praxis zu bringen, gibt es in Österreich für die Volksschulen das Programm

„Eigenständig werden“, durch das die Lehrkräfte von Mitarbeiter/innen der Suchtpräventionsstellen als Multiplikator/innen für die Vermittlung von Lebenskompetenzen geschult werden. „Eigenständig werden“ wurde ursprünglich in Deutschland entwickelt und 2002 mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich von SUPRO – der Werkstatt für Suchtprophylaxe in Götzis in Vorarlberg, für Österreich adaptiert. Seither wurden rund 8.100 Lehrkräfte in 1.900 Volksschulen als Multiplikator/innen ausgebildet. 2005 und 2006 wurde das Programm evaluiert, wobei 1.915 Kinder aus 127 Klassen teilnahmen. Dabei zeigte sich, dass das Programm das Klassenklima verbessert und die Beteiligung an Gewalt verringert. „Die Umsetzung von ‚Eigenständig werden‘ ist sehr erfolgreich verlaufen. Es ist inzwischen *das* Lebenskompetenzprogramm in Österreich“, betont *Andreas Prenn*, der Leiter der SUPRO, und ergänzt: „Momentan wird diese gesundheitsförderliche Maßnahme komplett überarbeitet, um den neuen Herausforderungen durch die Digitalisierung und zunehmende Diversität der Gesellschaft gerecht zu werden.“

## Kinder in besonders belastenden Situationen

Von „Eigenständig werden“ als Basismodul ausgehend, hat SUPRO bis Ende 2017 auch das ebenfalls vom FGÖ unterstützte Projekt „Wellenreiten“ umgesetzt. Mit diesem soll generell die Aufmerksamkeit für Kinder in besonders belastenden Situationen erhöht werden, das sind zum Beispiel Kinder deren

Eltern psychisch oder abhängigkeitskrank sind, und es soll speziell auch der Suizidprävention dienen. Bei dem Projekt wurden Fortbildungen entwickelt, wie Volksschullehrer/innen aber auch andere Bezugspersonen von Heranwachsenden besonders belastete Kinder erkennen und ihnen bei Bedarf Unterstützung anbieten können. „Hier geht es vor allem darum, im pädagogischen Kontext aufmerksam zu sein und Kindern professionelle Hilfe vermitteln zu können, wenn diese notwendig ist“, erklärt *Andreas Prenn*. Bei dem Projekt, das nun mit Unterstützung des Landes Vorarlberg fortgeführt werden wird, wurde auch die Internetplattform **bittlebe.at** erarbeitet. Diese beschreibt Signale für selbstverletzendes und suizidales Verhalten und angemessene Reaktionen darauf und enthält Tipps und Hilfsangebote an Betroffene und nahestehende Personen.

## KONTAKT & INFO

### Projektleiter:

Andreas Prenn  
Tel. 0664/625 55 97  
andreas.prenn@mariaebene.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Gerlinde Rohrauer-Näf  
Tel. 01/895 04 00-719  
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Kooperationen mit: den Suchtpräventionsstellen in allen Bundesländern, dem Land Vorarlberg

# Ausgewogene Ernährung für alle

*Die Erfolgsgeschichte des Projektes „anders essen“ hat 2005 begonnen. Seither wurde es großflächig verbreitet und auf mehrere Bundesländer übertragen. Zwei Folgeprojekte haben weitere Erkenntnisse geliefert.* Text: Dietmar Schobel

**A**nders essen“ heißt ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt, das von Jänner 2005 bis März 2009 in vier Zyklen in 16 Lehrlingshäusern in der Steiermark umgesetzt wurde, die jährlich über 10.000 Lehrlinge aus 22 Berufsschulen beherbergen. „Ernährungsphysiologische, ökologische und soziale Aspekte wurden dabei ebenso berücksichtigt, wie die Bedürfnisse

## GENUSS- UND BEWEGUNGSENTDECKER

Von Herbst 2009 bis zum Sommer 2012 wurde in 21 Kindergärten in Oberösterreich das vom **Land Oberösterreich** und dem Fonds Gesundes Österreich geförderte Pilotprojekt „Genuss- und Bewegungsentdecker“ durchgeführt. Dabei wurden viele neue Angebote für gesunde Ernährung und Bewegung geschaffen und vor allem auch ein ganzheitliches Konzept zur Gesundheitsförderung erarbeitet. Dieses bezieht Kinder, Eltern und Bezugspersonen, Kindergartenpersonal, Verpflegungsbetriebe und die Arbeitskreise der Gesunden Gemeinden in Oberösterreich gleichermaßen ein. Es wird seither in Form des oberösterreichischen Netzwerks Gesunder Kindergärten in Kooperation von der Abteilung Gesundheit und der Direktion Bildung des Landes Oberösterreich umgesetzt. Inzwischen sind schon 50 Prozent der rund 720 oberösterreichischen Kinderbildungsstätten ein „Gesunder Kindergarten“.



der Zielgruppen“, erklärt *Karin Reisklingspiogl*. Sie ist Geschäftsführerin von Styria vitalis, der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung, die das Projekt durchgeführt hat. Bei diesem ist es nicht nur gelungen, gesündere Alternativen, die auch gut schmecken, im Speiseplan der Berufsschüler/innen nachhaltig zu verankern. Gleichzeitig konnten auch die Lebensmittelkosten und der Personalbedarf stabil gehalten werden. Weil „anders essen“ so erfolgreich war, wurde das Konzept in etwas veränderter Form in der Folge auf weitere Einrichtungen für Gemeinschaftsverpflegung in der Steiermark, Vorarlberg und Niederösterreich übertragen.

### Nur 16 Prozent aßen Gemüse

Doch kehren wir zunächst zum ursprünglichen Projekt zurück. Zu dessen Beginn nahmen nur 30 Prozent der Lehrlinge dreimal täglich eine Mahlzeit zu sich. Nur 16 Prozent aßen täglich Gemüse. Um das zu verbessern, wurden Schulungen und Kochkurse für die Küchenteams abgehalten und parallel dazu wurden auch die Lehrlinge zu Kochworkshops eingeladen. Dabei konnten diese selbst erfahren, dass die Zubereitung von gesunden, abwechslungsreichen Alternativen einfach und schnell geht, Energie gibt und Spaß macht. Insgesamt konnten durch „anders essen“ nicht weniger als 200 Verbesse-



**Karin Reis-Klingspiegl:**

„Ernährungsphysiologische, ökologische und soziale Aspekte wurden ebenso berücksichtigt, wie die Bedürfnisse der Zielgruppen.“

rungen erzielt werden. So konnte etwa der Anteil der in Fett gebackenen Speisen teilweise um bis zu 75 Prozent reduziert werden, und in einzelnen Lehrlingshäusern steht seither um bis zu 140 Prozent mehr Gemüse auf dem Speiseplan. Zudem werden Salatbuffets und vegetarische Alternativen angeboten. Der Grundsatz „regional, saisonal, biologisch“ hat ebenfalls einen höheren Stellenwert bekommen, und es kommen insgesamt mehr Frischgerichte statt Fertigprodukte auf den Tisch. Nicht zuletzt haben die Mitarbeiter/innen der Küchen durch das Projekt eine große Aufwertung ihrer Arbeit erfahren und dadurch mehr Freude an dieser gewonnen.

#### **Best-Practice für andere Bundesländer**

Von „anders essen“ ausgehend wurde von Styria vitalis zwischen 2008 und 2013 in der Steiermark ein Projekt umgesetzt, durch das weitere Einrichtungen für Gemeinschaftsverpflegung erreicht werden sollten. Bei „Gemeinsam essen“ konnten 74 Gemeinschaftsverpfleger miteinbezogen werden, die Speisen für Kinder und Jugendliche, Familien, Berufstätige oder auch Kranke, Pflegebedürftige und Senior/innen zubereiten. Auch hier stand im Vordergrund, gesundes und ausgewogenes Essen anzubieten und bei gleichbleibenden Kosten die Zufriedenheit der Kundinnen und Kunden zu erhalten oder zu verbessern. Im Rahmen der Vorsorgestrategie Ernährung wurde „Gemeinsam essen“ von 2012 bis

2014 als Best-Practice-Projekt auch in Vorarlberg und Niederösterreich umgesetzt und in der Steiermark weiter ausgerollt. Dort wurden die Erfahrungen aus dem Projekt vom Gesundheitsfonds Steiermark in der Folge zudem in der landesweiten Initiative „Gemeinsam g’sund genießen“ genutzt, die von der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung durchgeführt wird. Auf der Website [www.gemeinsam-genießen.at](http://www.gemeinsam-genießen.at) wird genauer darüber informiert.

Nicht zuletzt hat Styria vitalis mit Unterstützung durch den Fonds Gesundes Österreich dann von Jänner 2015 bis September 2017 das Projekt „Herausforderung Gemeinschaftsverpflegung“ verwirklicht, das die Erkenntnisse zur gesunden Ernährung in diesem Bereich aktualisieren sollte. In den meisten Fällen sind heute in der Gemeinschaftsverpflegung so genannte „Cook & Hold“- , „Cook & Freeze“- oder „Cook & Chill“-Verpflegungssysteme gebräuchlich. Das heißt, das Essen wird warm geliefert oder von den Großküchen nach dem Kochen tiefgefroren oder gekühlt und vor Ort aufgewärmt, nachgewürzt und auf die richtige Konsistenz gebracht. Erst in dieser „Koproduktion“ gelingt es, gesunde, schmackhafte Speisen auf den Tisch zu bringen.

#### **Ausgewogenes Essen für zufriedene Kund/innen**

„In dem aktuellsten Projekt haben wir uns gemeinsam mit der Küche Graz deshalb vor allem damit befasst, wie diese Prozesse optimiert werden können und die Kommunikation zwischen den Speiseliieferanten, den Einrichtungen vor Ort und den Trägerorganisationen verbessert werden kann“, erklärt Karin Reis-Klingspiegl. Die Küche Graz liefert täglich an 150 Einrichtungen, wie etwa Kinderkrippen, Kindergärten, Schulen und Horte, insgesamt 8.000 Portionen und diese wurden durch das Projekt nicht nur noch gesünder, sondern auch abwechslungsreicher, altersgerechter, geschmacklich besser und ansprechen-

### **EIN PROJEKT MIT MAXIMALER REICHWEITE**

Das Projekt „Maxima“ war eines der ersten vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Ernährungsprojekte und wurde 2003 von der Ernährungswissenschaftlerin *Angelika Stöckler* gemeinsam mit Vorarlberger Kinderpädagog/innen entwickelt. Es beinhaltet eine Arbeitsmappe mit vielen Anregungen rund ums Essen und Trinken sowie Rezepten ebenso wie Informationsveranstaltungen für Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen, Elternseminare und Kinderworkshops. Maxima wird von der **aks gesundheit GmbH in Vorarlberg** nach wie vor angeboten. Im Rahmen der bundesweiten Vorsorgestrategie wurde es ab 2012 unter dem Projekttitel „Gesunde Kindergärten Burgenland“ oder kurz „GeKiBu“ außerdem auf Österreichs östlichstes Bundesland übertragen. Ab 2015 wurde diese Initiative fortgesetzt. Die Finanzierung wurde nunmehr vom burgenländischen Gesundheitsförderungsfonds übernommen und ein Schwerpunkt darauf gelegt, die Gemeinschaftsverpflegung zu optimieren. Aktuell gibt es rund 70 GeKiBu-Kindergärten und heuer sollen wieder etliche weitere dazukommen.

der. Kein Wunder, dass sich da laut dem Bericht zu der Initiative die Zufriedenheit der Kund/innen ebenfalls wesentlich erhöht hat. Zum Ende des Projektes war sie mehr als doppelt so hoch wie zu Beginn.

### **INFO & KONTAKT**

#### **Styria vitalis**

Karin Reis-Klingspiegl  
Tel. 0316 / 82 20 94-80  
[karin.reis-klingspiegl@styriavitalis.at](mailto:karin.reis-klingspiegl@styriavitalis.at)

#### **Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:**

Rita Kichler  
Tel. 01/895 04 00-713  
[rita.kichler@goeg.at](mailto:rita.kichler@goeg.at)



# Eine Initiative mit großer Wirkung

**G**ute soziale Beziehungen stärken die Gesundheit. Tatsächlich haben Menschen, die über viele und gute soziale Kontakte verfügen ein erheblich geringeres Sterblichkeitsrisiko als jene, auf die das nicht zutrifft. Das belegt eine wissenschaftliche Übersichtsarbeit von Forscherinnen rund um *Julianne Holt-Lunstadt* von der Brigham Young University in den USA, für die nicht weniger als 148 einzelne Studien ausgewertet wurden. Das ist einer der Hintergründe für die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Diese macht seit 2012 darauf aufmerksam, wie wichtig das soziale Miteinander für unsere Gesundheit ist und dabei wurden Modelle erarbeitet, wie sich Nachbarschaften möglichst gesundheitsförderlich gestalten lassen. „Unterstützende zwischenmenschliche Beziehungen gehören zu den fundamentalsten Bedürfnissen des Menschen. Sie wirken sich nicht nur auf das Wohlbefinden, sondern auch auf die Gesundheit aus“, erklärt *Gerlinde Rohrauer-Näpf*, Gesundheitsreferentin für psychosoziale Gesundheit beim Fonds Gesundes Österreich.

*„Auf gesunde Nachbarschaft!“ sorgt seit 2012 für bessere soziale Kontakte und stärkt so auch die Gesundheit.* Text: Dietmar Schobel



## Zwei Modellregionen

Zu Beginn der Maßnahme wurden jeweils 30 Kleinprojekte in zwei Modellregionen durchgeführt, dem Waldviertel und dem Linzer Süden. Das Spektrum reichte vom gemeinsamen Spielefest eines niederösterreichischen und eines tschechischen Kindergartens über einen multikulturellen Frauentag bis zu Tanzgruppen für Senior/innen. Ab Herbst 2014 wurde die Initiative fortgeführt. Gesundheitsförderungs- und Sozialeinrichtungen waren eingeladen, im „Tandem“ für die Zielgruppen ältere Menschen sowie Schwangere und Eltern von Kleinkindern weitere

Projekte zu konzipieren. Elf derartige Maßnahmen für gesunde Nachbarschaft sind entstanden und wurden erfolgreich realisiert. „Dadurch wurde das Konzept der Gesundheitsförderung in Sozialeinrichtungen getragen und deren Know-how genutzt, wie sozial benachteiligte Menschen am besten erreicht werden können. Umgekehrt konnten die Sozialinstitutionen von der Kompetenz der Expert/innen aus dem Bereich Gesundheitsförderung profitieren“, sagt *Anna Krappinger*, die als Gesundheitsreferentin seit Anfang des Jahres im Fonds Gesundes Österreich die Initiative leitet.

## INFO & KONTAKT

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Anna Krappinger  
Tel. 01/895 04 00-723  
anna.krappinger@goeg.at

Auf den bisherigen Lernerfahrungen aufbauend wird „Auf gesunde Nachbarschaft!“ auch heuer fortgeführt und weiterentwickelt werden. Durch einen „Projekt Call“ wurden Einrichtungen, die bereits im Bereich Gesundheitsförderung oder auch in der

Arbeit mit älteren Menschen in Regionen, Städten und Gemeinden aktiv sind, vom FGÖ aufgefordert, Projekte zu konzipieren und einzureichen. Im März fanden in Wien und Salzburg dazu zwei Informationsveranstaltungen statt. 2018 wird zudem

ein Handbuch erscheinen, das die bisherigen Erfahrungen aus der Initiative zusammenfasst und die Ergebnisse der Evaluationen werden ebenfalls veröffentlicht werden. Weitere Informationen dazu enthält die Website [gesunde-nachbarschaft.at](http://gesunde-nachbarschaft.at)

## DIE ELF TANDEMPROJEKTE IM ÜBERBLICK

### PROJEKTE FÜR SCHWANGERE UND ELTERN VON KLEINKINDERN

**Auf gesunde Nachbarschaft von klein auf** wurde ab Juni 2015 vom Vorarlberger Netzwerk Familie gemeinsam mit der Marktgemeinde Frastanz durchgeführt. Herzstück ist das ehrenamtliche Familienlotsinnen-System. Neun Familienlotsinnen unterstützen Jungfamilien im Alltag.

### Frauen vernetzen – Familien stärken – Region beleben

Netzwerktreffen für Frauen mit Babys und Kleinkindern standen beim Projekt „Frauen vernetzen – Familien stärken – Region beleben“ im Zentrum. Es wurde vom Verein Waldviertler Kernland, in dem 14 Gemeinden zusammenarbeiten, gemeinsam mit der NÖ Regional GmbH umgesetzt. Die Treffen finden weiterhin statt.

### FuN – Familienunterstützende Nachbarschaft

wurde von der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis in Kooperation mit dem Integrierten Sozial- und Gesundheitssprengel (ISGS) in Kapfenberg umgesetzt. Seit März 2017 gibt es in einem Gebäude des ISGS das „FamilienWohnZimmer“, das gemeinsam mit engagierten Müttern geplant wurde. Für Eltern, Omas und Opas sowie Tanten und Onkel steht dadurch ein Treffpunkt zur Verfügung. Babys und Kleinkinder finden hier altersgerechte Möglichkeiten zum Spielen und Kraxeln vor. Zudem wird durch regelmäßige Vorträge, Beratungen und Workshops Elternbildung angeboten.

### Gesunde Nachbarschaft mit Familienpat/innen

ist ein Projekt des oberösterreichischen Gesundheitsvereins Proges und der SPES

Zukunftsakademie. Dabei wurden Familienpat/innen ausgebildet, die Familien ehrenamtlich für einige Stunden pro Woche aufsuchen und unterstützen. Außerdem wurden Koordinator/innen geschult, die als Schnittstelle fungieren.

### Starke Nachbarschaften – Gesunde Stadt

ist ein Projekt von Diversity Consult Network und Jugend am Werk Steiermark im Schönauviertel in Graz. Siedlungs- und Hoftreffen, Gesprächsrunden und Musikarbeit mit Kindern gehörten ebenso dazu, wie ein Treff für schwangere Jugendliche und jugendliche Mütter, der im Jugendzentrum „funtastic“ eingerichtet wurde.

### Startklar in Favoriten

hat dafür gesorgt, dass die zahlreichen Angebote für Schwangere sowie Mütter und Väter von Kleinkindern in Wien auch sozial schwächeren Eltern und solchen mit Migrationshintergrund nahegebracht werden. Das Projekt wurde vom Wiener Büro für Frauengesundheit, dem Frauengesundheitszentrum FEM Süd, dem Wiener Krankenanstaltenverbund und dem Verein Aktive türkische Frauen gemeinsam durchgeführt.

### PROJEKTE FÜR SENIOR/INNEN

#### Aktivlots/innen in Rudolfsheim-Fünfhaus

ist ein Projekt im 15. Wiener Gemeindebezirk, das die Wiener Sozialdienste und das Nachbarschaftszentrum 15 des Wiener Hilfswerks gemeinsam für Menschen ab 60 Jahren ins Leben gerufen haben, die von Armut betroffen sind. Dabei wurden „Aktivlots/innen“ ausgebildet, die ehrenamtlich im Rahmen von „Gesundheitspartys“ mit anderen Senior/innen über Gesundheit sprechen. 1.800 Menschen konnten so direkt erreicht werden. Vier Fünftel davon hatten Migrationshintergrund.

### Auf gesunde Nachbarschaft –

**aktiv und freiwillig** oder kurz **Augen auf** heißt ein Projekt, das von AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH und dem Hilfswerk in Salzburg in drei Gemeinden im Land Salzburg und drei Stadtteilen der Landeshauptstadt verwirklicht wurde. Dabei standen zum Beispiel „Bunte Nachmittage“ und „Sanftes Bewegungstraining“ für Senior/innen auf dem Programm sowie Workshops für Projektmanagement für ehrenamtlich tätige ältere Menschen.

### Gemeinsam gesund alt werden

wurde im Bezirk Oberwart im Südburgenland in acht Gemeinden von der Volkshilfe und dem Hilfswerk Burgenland realisiert und von der Forschung Burgenland GmbH wissenschaftlich begleitet. Gemeinsam mit Menschen ab 60 Jahren wurden regelmäßige gesundheitsförderliche Angebote entwickelt, zum Beispiel für gemeinsames Singen oder Kochen oder auch Computerkurse und ehrenamtliche Tätigkeiten.

### GENA – Gesunde Nachbarschaft

war eine Kooperation des Frauengesundheitszentrums und des Stadtteilzentrums Triester Viertel in Graz. Nach einer Bedarfserhebung wurden „50+ Treffs“ eingerichtet, die alle 14 Tage stattfanden. Mit engagierten Freiwilligen aus der Zielgruppe wurden zudem Kleinprojekte initiiert, wie etwa eine Tauschbörse, Bewegungsangebote, ein Spieletreff und Besuche bei isolierten Personen.

### MahlZeit! Gemeinsam essen, reden, lachen

war ein Projekt des Vereins Kleinregion Waldviertler Kernland. In 13 Gemeinden wurde von Montag bis Freitag in unterschiedlichen Gasthäusern zu moderaten Preisen Mittagessen für Menschen ab 50 Jahren angeboten. Danach gab es die Gelegenheit, gemeinsam zu spielen, zu plaudern oder Vorträge anzuhören.



**Lisa Stern:** „Wir konnten von den Erfahrungen aus Wien und der Steiermark profitieren und wollen nun weitere Erkenntnisse gewinnen.“

In den vergangenen Jahren hat in der Tätigkeit des Fonds Gesundes Österreich zunehmende Bedeutung erhalten, dass bewährte Projekte nach Möglichkeit in weitere Regionen transferiert werden“, sagt *Verena Zeuschner*, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unter anderem für Gesundheitsförderung für ältere Menschen zuständig ist. Das trifft auch auf das Projekt „Gesundheit hat kein Alter“ zu, das in Wien durchgeführt und in der Steiermark weiterentwickelt wurde und nun auch in Tirol realisiert wird.

Der Anfang wurde ab Jänner 2011 in der Bundeshauptstadt gemacht. In den drei Pensionisten-Wohnhäusern Tamarische-Sonnenhof, Wieden und Gustav Klimt wurde erprobt, wie die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner und ebenso jene der Beschäftigten

# Gesundheit hat kein Alter

*Ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt hat ab 2011 Wohnhäuser für Senior/innen in Wien gesünder gestaltet – und das so erfolgreich, dass es danach auch in der Steiermark und in Tirol durchgeführt und weiterentwickelt wurde.*

**Text:** Dietmar Schobel



## INFO & KONTAKT

### TKKK

Lisa Stern  
Tel. 059 160-1652  
lisa.stern@tgkk.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Verena Zeuschner  
Tel. 01/895 04 00-730  
verena.zeuschner@goeg.at

verbessert werden kann. Im Sinne einer „integrierten Gesundheitsförderung“ wurden dabei auch die Angehörigen sowie die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen miteinbezogen. Für die Beschäftigten wurden unter anderem Gesundheitszirkel veranstaltet, in denen gemeinsam Vorschläge erarbeitet wurden, wie die Arbeitsverhältnisse gesünder gestaltet werden können – zum Beispiel durch bessere Möglichkeiten, sich in den Pausen zurückzuziehen. Außerdem wurden einzelne Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu

„Ergonomielots/innen“ ausgebildet. Expert/innen zeigten ihnen, wie sie Tätigkeiten mit möglichst geringer körperlicher Belastung ausführen und ihre Arbeitsplätze gesünder gestalten können. Dieses Know-how sollten sie bei der täglichen Arbeit auch an ihre Kolleg/innen weitergeben.

### Mehr Selbständigkeit

Die Bewohner/innen erhielten 20 Wochen lang je eine Stunde wöchentlich ein spezielles Gruppentraining, um ihre Mobilität zu fördern. Danach hatte sich



der Gesundheitszustand der Teilnehmer/innen insgesamt verbessert und viele konnten ihren Bewegungsspielraum wesentlich erweitern – und begannen zum Beispiel, wieder kleine Spaziergänge vor dem Haus zu machen, statt nur auf dem Gang ihres Stockwerkes. Insgesamt hatte „Gesundheit hat kein Alter“ so gute Ergebnisse, dass es ab 2013 mit Unterstützung durch die Wiener Gesundheitsförderung unter dem Titel „Gesundes Senior/innen-Wohnhaus“ schrittweise auf alle 30 Häuser des Kuratoriums Wiener Pensionisten Wohnhäuser übertragen wurde.

Zwischen Jänner 2015 und Juni 2017 wurde das erfolgreiche Projekt von Styria vitalis auf fünf steirische Pflegeheime übertragen. Damit noch mehr Einrichtungen davon profitieren können, wurde zudem eine „Transfergruppe“ gegründet, an der rund 30 Expert/innen für Langzeitpflege teilgenommen haben und die sich vier Mal getroffen hat. Politiker/innen und Beamte beteiligten sich ebenso daran, wie die Vertreter/innen von Ausbildungsinstitutionen, Sozialversicherungen und Betreibern von Pflegeheimen sowie des Bewohnernetzwerks. „Diese Strategie hat sich bewährt und 47 weitere Heime für Senior/innen in der Steiermark haben das Konzept der Mobilitätsförderung von ‚Gesundheit hat kein Alter‘ übernommen“, freut sich Karin Reis-Klingspiogl, die Geschäftsführerin von Styria vitalis. Die steirische Einrichtung für Gesundheitsförderung hat zudem ein Gütesiegel kreiert, das an Pflegeheimen verliehen wird, die nach bestimmten Kriterien „Mobilität fördern“. Denn mehr Selbständigkeit der Bewohner/innen bedeutet nicht nur eine höhere Lebensqualität für diese selbst, sondern ist auch eine spürbare Entlastung für die Beschäftigten und steigert die Zufriedenheit der Angehörigen.

### Lebensfreude im Alter

Was in Wien und der Steiermark so große Wirkung gezeigt hat, wird seit Jänner 2017 von der Tiroler Gebietskrankenkasse (TGKK) mit Unterstüt-



„Gesundheit hat kein Alter“ bringt den Teilnehmenden mehr Mobilität und Lebensfreude.

zung durch den Fonds Gesundes Österreich auch in drei Pflege- und Wohnhäusern für Senior/innen in Tirol verwirklicht und weiterentwickelt. Das sind ein Heim in Kramsach mit 60 Bewohner/innen, ein Heim mit 126 Bewohner/innen in Innsbruck sowie das größte Pflegeheim Tirols mit 290 Bewohner/innen in Lienz. „Wir konnten von den Erfahrungen aus Wien und der Steiermark profitieren und wollen nun durch die drei Pilotprojekte weitere Erkenntnisse über die Umsetzung des Projektes in Heimen unterschiedlicher Lage und Größe in Tirol gewinnen“, erklärt die Projektleiterin Lisa Stern von der Servicestelle Seniorengesundheit der TGKK. Nach dem offiziellen Ende des Projektes im April 2019 soll dieses nach Möglichkeit auch auf andere Einrichtungen in Tirol übertragen werden. Für die Bewohner/innen wird in Tirol statt der Mobilitätsförderung das Programm „Lebensfreude – im Alter tun, was gut tut“ durchgeführt. Dessen wesentliches Element ist eine moderierte Gruppe, in der Seniorinnen und Senioren gemeinsam mit speziell ausgebildeten Ergotherapeut/innen ausfindig machen, was sie in ihrer aktuellen Lebenssituation gerne tun möchten, um ihre Gesundheit zu stärken. Die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren wird hier durch aktives Tun und durch das Erfahren von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit positiv beeinflusst. Betriebliche Gesundheitsförderung für die Beschäftigten und Fokusgruppen für Angehörige und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen gehören auch in Tirol zum Projekt, dessen positive Auswirkungen Lisa Stern zufolge bereits spürbar sind: „Der Austausch

zwischen den verschiedenen Personengruppen in den Heimen hat sich verbessert und alle sind näher zusammengerückt“, sagt die Projektleiterin.

## DEMENTZFREUNDLICHE APOTHEKEN UND GEMEINDEN

120.000 Menschen in Österreich leiden an einer demenziellen Erkrankung. Tendenz steigend. Apotheken sind eine wichtige Anlaufstelle für sie, ihre Angehörigen und Pflegepersonen. Bei dem vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderten **Pilotprojekt demenzfreundliche Apotheken** wurden zwischen April 2013 und Dezember 2015 unter anderem die Mitarbeiter/innen für den Umgang mit Menschen mit Demenz und ihren Betreuungspersonen geschult und Angehörigen wurde Wissen über Beratungs- und Unterstützungsangebote in der Region vermittelt. 18 Apotheken in Wien und Niederösterreich haben teilgenommen. Rund 200 Beschäftigte sowie rund 4.000 Menschen mit Demenz, Angehörige und Betreuungspersonen konnten erreicht werden. Auf den Erkenntnissen aus dem Pilotprojekt aufbauend, wurden zwischen März 2016 und August 2017 auch zwanzig der insgesamt 32 Apotheken der Stadt Salzburg „demenzfreundlich“ gestaltet. Aktuell werden schließlich durch das ebenfalls vom FGÖ geförderte **Projekt AGIL** in den fünf steirischen Gemeinden Bad Aussee, Deutschlandsberg, Gratwein-Straßengel, Stainz und Weiz die Anliegen und Bedürfnisse älterer Frauen und Männer mit und ohne Demenz erhoben. Davon ausgehend sollen bis April 2020 Maßnahmen gesetzt werden, wie der öffentliche Raum altersgerecht und demenzfreundlich gestaltet werden kann.



**Claudia Knierer:** „Wir haben ein BGF-Modell für Unternehmen mit weniger als 50 Mitarbeitenden entwickelt, das vergleichsweise wenig Zeit in Anspruch nimmt.“

# Vom Pilotprojekt zur bundesweiten Umsetzung

*Kleinbetriebe benötigen ein Modell für Betriebliche Gesundheitsförderung, das gut an ihre Bedürfnisse angepasst ist. Das wurde bei einem Projekt in der Region Melk erprobt und in der Folge in ganz Österreich verwirklicht.* **Text:** Dietmar Schobel

**B**etriebliche Gesundheitsförderung (BGF) bringt größere Arbeitszufriedenheit und mehr Gesundheit für die Mitarbeitenden und höhere Wirtschaftlichkeit für das Unternehmen. Die ersten standardisierten Modelle dafür waren vor allem auf Großbetriebe zugeschnitten. 97,9 Prozent der österreichischen Unternehmen sind jedoch laut dem Mittelstandsbericht 2016 des Wirtschaftsministeriums Kleinst- und Kleinbetriebe. 36,4 Prozent sind Ein-Personen-Unternehmen, 61,5 Prozent haben zwischen einem und 49 Mitarbeitenden. Insgesamt ist somit knapp die Hälfte aller Erwerbstätigen in Österreich in Betrieben dieser Größe tätig.

Bei dem vom Fonds Gesundes Österreich geförderten betriebsübergreifenden regionalen Projekt „G’sund arbeiten im Bezirk Melk“ der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse (NÖGKK) wurde deshalb ab Jänner 2007 erprobt, wie BGF für kleine Firmen konzipiert und umgesetzt werden kann. Diese sind stärker im Alltagsgeschäft

verhaftet als größere und jeder Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter wird gebraucht, damit der Betrieb nicht stillsteht. „Daher benötigen sie ein Modell Betrieblicher Gesundheitsförderung, das vergleichsweise wenig Zeit in Anspruch nimmt“, erklärt die Projektverantwortliche *Claudia Knierer*, Leiterin des Bereichs BGF bei der NÖGKK, in dem 20 BGF-Berater/innen tätig sind.

## Ein dreistufiges Modell

Nach einem Erstgespräch gibt es zwei bis drei Stunden Führungskräftecoaching sowie einen Workshop für die Beschäftigten. Bei diesem werden deren Ressourcen und Belastungen bei der Arbeit erfragt und gemeinsam Vorschläge für Veränderungen erarbeitet. In einem so genannten „Zusammenführungsworkshop“ beschäftigen sich Management und Mitarbeitende schließlich gemeinsam damit, was konkret verbessert werden kann und soll. Ein halbes Jahr später kommt die BGF-Beraterin oder der BGF-Berater von der NÖGKK nochmals in den Betrieb, um zu erheben, was tatsächlich umgesetzt und bewirkt wurde.

Das dreiteilige „Gesundheits-Coaching“ in Niederösterreich war so erfolgreich, dass es im Rahmen des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF) präsentiert und in der Folge in

derselben oder einer ähnlichen Form als „Kleinbetriebsmodell“ auch von allen anderen Krankenkassen übernommen wurde. Heute wird es in ganz Österreich angeboten und allein in Niederösterreich haben seit 2010 rund 300 Kleinst- und Kleinbetriebe mit über 5.000 Mitarbeitenden diese Möglichkeit genutzt.

## Televoting für bessere Gesundheit

Dabei wird seit einiger Zeit auch ein im Rahmen des ÖNBGF entwickeltes Tool eingesetzt. Mit „BGFvot“, einem Televoting-System, kann ab sieben Mitarbeiter/innen interaktiv und vor Ort abgefragt werden, wie die Beschäftigten ihre Gesundheitssituation bei der Arbeit beurteilen. In Niederösterreich nutzen rund 90 Prozent der Betriebe, die das Kleinbetriebsmodell in Anspruch nehmen, diese Möglichkeit. Die BGF-Berater/innen können so unmittelbar auf die spezifische Situation des jeweiligen Betriebes reagieren. Wie lohnend das sein kann, zeigen die Umfragen, welche die NÖGKK jedes Jahr unter allen Unternehmen durchführen lässt, die BGF umgesetzt haben. „2017 haben 84 Prozent der Befragten bestätigt, dass ihre Arbeitsabläufe optimiert werden konnten, 88 Prozent haben gesagt, dass sich die Arbeitszufriedenheit erhöht hat und 90 Prozent gaben an, dass sich das Betriebsklima verbessert hat“, freut sich Claudia Knierer.

## INFO & KONTAKT

### NÖGKK

Claudia Knierer  
Tel. 050 899-6212  
claudia.knierer@noegkk.at

### Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Gert Lang  
01/895 04 00-714  
gert.lang@goeg.at

KURATORIUM	WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT	GESCHÄFTSSTELLE
<p><b>Bundesministerin für Arbeit, Soziales Gesundheit und Konsumentenschutz</b>  <b>Mag. Beate Hartinger-Klein</b>                      Vorsitzende des Kuratoriums  <b>Helmut Mödlhammer,</b>                      erster Stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums, Österreichischer Gemeindebund  <b>SL Dr. Magdalena Arrouas,</b>                      zweite Stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums, Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz  <b>Landesrat Dr. Christian Bernhard,</b>                      Landeshauptleutekonferenz  <b>Stadträtin Sonja Frauenberger,</b>                      Konferenz der Gesundheitsreferentinnen und Gesundheitsreferenten der Länder  <b>MMag. Astrid B. Knitel,</b>                      Verband der Versicherungsunternehmen Österreichs  <b>Abg. z. Wr. Landtag</b>  <b>Dr. Ingrid Korosec,</b> Österreichischer Seniorenrat  <b>Landessanitätsdirektorin,</b>  <b>WHR Dr. Claudia Krischka</b>                      Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz  <b>Abg. z. NR a.D. Manfred Lackner,</b>                      Österreichischer Seniorenrat  <b>Präsidentin, Mag. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr,</b>                      Österreichische Apothekerkammer  <b>Vizepräsident Dr. Harald Mayer,</b>                      Österreichische Ärztekammer  <b>SL Kurt Nekula, M.A.,</b>                      Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung  <b>Vbgm. Mag. Gerda Sandriesser,</b>                      Österreichischer Städtebund  <b>Stv. KC Dr. Dietmar Karl Schuster, MBA,</b>                      Bundesministerium für Finanzen  <b>Mag. Stefan Spitzbart, MPH,</b>                      Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger</p>	<p><b>Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Freidl,</b>                      Vorstand des Instituts für Sozialmedizin und Epidemiologie der Med. Universität Graz  <b>Mag. Verena Kapferer,</b>                      Zentrum für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg  <b>FH-Prof. Mag. Dr. Holger Penz,</b>                      Leiter des Studienbereichs Gesundheit und Soziales der Fachhochschule Kärnten  <b>Mag. Andreas Prenn,</b>                      Leitung Suchtprävention, Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe, Götzis  <b>Ass.-Prof. Dr. Petra Rust,</b>                      Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien  <b>Mag. Günter Schagerl,</b>                      ASKÖ – Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung  <b>a.o. Univ.-Prof. Dr. phil. Beate Wimmer-Puchinger,</b>                      Institut für Psychologie der Universität Salzburg</p>	<p><b>Mag. Dr. Klaus Ropin,</b>                      Leiter des Geschäftsbereichs FGÖ  <b>Theresa Barotanyi, MSc DI (FH) Thomas Bartosik</b>  <b>Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger</b>  <b>Mag. (FH) Sandra Dürnitzhofer</b>  <b>Ing. Petra Gajar</b>  <b>Mag. (FH) Barbara Glasner</b>  <b>Bettina Grandits, MBA</b>  <b>Mag. Rita Kichler</b>  <b>Anna Krappinger, MA</b>  <b>Mag. (FH) Sabrina Kucera</b>  <b>Ismihana Kupinic</b>  <b>Heidrun Lachner</b>  <b>Dr. Gert Lang</b>  <b>Mag. Markus Mikl</b>  <b>Andrea Niemann, MPH</b>  <b>Gabriele Ordo</b>  <b>Katharina Rettenegger</b>  <b>Andrea Riegler, MA</b>  <b>Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH</b>  <b>Ina Rossmann-Freisling, BA, MA</b>  <b>Mag. Elisabeth Stohl</b>  <b>Mag. Jürgen Tomanek-Unfried</b>  <b>Mag. Petra Winkler</b>  <b>Mag. Dr. Verena Zeuschner</b>  <b>Aleksandar Zoran</b></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.
- Weitere Aufgaben sind: Durch Information, Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit 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  
 Tel. 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.

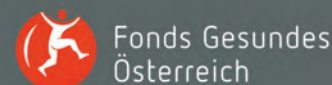


Besuchen Sie auch den **YouTube-Channel** des Fonds Gesundes Österreich

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](mailto:fgoe@goeg.at) oder gleich online unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich „Presse, Publikationen“



# JUN → AUG → SEPT → OKT → NOV

## ALLES WICHTIGE IM JUNI

### → 20.-21.6.

„Was heißt schon ALT“ - Fachaustausch zu gesundem Altern  
20. Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ TechGate Vienna  
Information: [fgoe.org/node/500](http://fgoe.org/node/500)

## ALLES WICHTIGE IM JULI

### → 18.-20.7.

Kommunale Sommergespräche: Aktives Altern! Kommunale Herausforderung und Chance Bad Aussee  
Information: [gemeindegund.at/sommergespraeche](http://gemeindegund.at/sommergespraeche)

### → 23.-27.7.

Evidence-based Public Health Summer School München, Deutschland  
Information: [www.evidencebasedpublichealth.de](http://www.evidencebasedpublichealth.de)

## ALLES WICHTIGE IM AUGUST

### → 19.-21.08.

European Forum Alpbach 2018 – Health Symposium  
Information: [www.alpbach.org/en/europaeisches-forum-alpbach-2018](http://www.alpbach.org/en/europaeisches-forum-alpbach-2018)

## ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

### → 01.-04.09.

16th International Conference on Communication in Healthcare (ICCH) Porto, Portugal  
Information: [www.each.eu/events/conferences/icch-porto-2018](http://www.each.eu/events/conferences/icch-porto-2018)

### → 03.-04.09.

Swiss Congress for Health Professions (SCHP) 2018  
Zürich, Schweiz  
Information: [www.schp.ch](http://www.schp.ch)

### → 10.09.

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz: Gesundheit und Digitalisierung. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung.  
Wien, Wiener Rathaus  
Information: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)  
im Bereich „Veranstaltungen“

### → 12.-13.09.

Fachtagung: Gesundheitskompetenz ohne Barrieren  
Gesundheitsförderung, Prävention und barrierefreier Zugang zur Gesundheitsversorgung  
Campus Universität, Wien  
Information: [www.lebenshilfe.at](http://www.lebenshilfe.at)

### → 21.09.

Deutsches nationales Zentrum Frühe Hilfen: Geflüchtete Familien und Frühe Hilfen  
Frankfurt am Main  
Information: [www.fruehehilfen.de/index.php?id=2093](http://www.fruehehilfen.de/index.php?id=2093)

### → 24.-26.09.

10th IUHPE European Conference and International Forum for Health Promotion Research: Health Promotion in the Life Course – User Involvement in Practice and Research  
Trondheim, Norwegen  
Information: [www.ntnu.edu/healthforum](http://www.ntnu.edu/healthforum)

### → 27.-28.09.

65. Österreichischer Gemeindetag  
Dornbirn  
Information: [gemeindegund.at/gemeindetag](http://gemeindegund.at/gemeindetag)

## ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

### → 05.-06.10.

XII. Österreichische Fachkonferenz für Fußgänger/innen  
Graz  
Information: [www.walk-space.at](http://www.walk-space.at)  
im Bereich „Projekte“

### → 15.-17.10.

7th ISPAH Congress, 14th annual meeting of HEPA Europe  
Queen Elizabeth II Centre, London, England  
Information: [www.ispah.org](http://www.ispah.org)

### → 18.-20.10.

26. Internationaler Kongress Essstörungen Alpbach  
Information: [www.netzwerk-essstoerungen.at/kongress18](http://www.netzwerk-essstoerungen.at/kongress18)

### → 22.-23.10.

10th Annual Health Literacy Research Conference  
Bethesda, Maryland, USA  
Information: [www.bumc.bu.edu/healthliteracyconference](http://www.bumc.bu.edu/healthliteracyconference)

### → 24.10.

4. ÖPGK-Konferenz: Einfach gesund entscheiden.  
Wie Settings und Betriebe Gesundheitskompetenz unterstützen  
Messekongress Graz  
Information: [oepgk.at/veranstaltung/konferenz-2018](http://oepgk.at/veranstaltung/konferenz-2018)

### → 25.-27.10.

6th International Health Literacy Conference  
Taichung, Taiwan  
Information: [ahla2018.org/conference](http://ahla2018.org/conference)

## ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

### → 28.11.-01.12.

11th European Public Health Conference 2018:  
Winds of Change: Towards New Ways of Improving Public Health in Europe  
Laibach, Slowenien  
Information: [ephconference.eu](http://ephconference.eu)

**Jetzt  
einreichen!**



Fonds Gesundes  
Österreich

## **Von Ihnen die Idee, von uns die Unterstützung.**

Wir laden Sie ein, Ihr Gesundheitsförderungsprojekt mit dem Fonds Gesundes Österreich als Finanzierungspartner umzusetzen.



Mehr Infos auf:  
[www.fgoe.org/projektfoerderung](http://www.fgoe.org/projektfoerderung)

