

gesundes österreich

IM GESPRÄCH

„Für Toleranz
und gegen
soziales Aids.“

GERY KEZLER,
LIFE BALL ORGANISATOR



Thema

Soziale Netze erhalten
uns gesund

Im Interview

Die neue FGÖ-Leiterin
Christa Peinhaupt

Praxistipps

Projektteams gesund
führen



Offenlegung gemäß § 25 MedG

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

Herausgeber und Geschäftsführer:

Dr. Arno Melitopoulos

Geschäftsbereichsleiterin:

Mag.^a Christa Peinhaupt

Redaktionsadresse und Abonnement-

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

Verleger: Mag. Dietmar Schobel &

Mag.^a (FH) Maria Weidinger-Moser

Kontakt: Weikom & Network,

weidinger@weikom.at, Tel: 02242/314 44,

www.weikom.at

Redaktionsbüro: Mag. Dietmar Schobel,

www.teamword.at, schobel@gmx.at,

Tel: 01/971 26 55

Redaktion: Sabine Fisch, Mag. Christian

F. Freisleben-Teutscher, Ing.ⁱⁿ Petra Gajar,

Mag.^a Barbara Grohs, Mag. Gerald Höller,

Mag.^a Rita Kichler, Helga Klee, Dr.ⁱⁿ Anita

Kreilhuber, Mag. Harald Leitner, Mag.^a Hermine

Mandl, Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH,

Mag. Dr. Klaus Ropin, Mag. Dietmar Schobel

(Leitung), Mag.^a Gabriele Vasak

Graphik: Christoph Gardowsky, Sternwerk,

Währinger Gürtel 166/10, A-1090 Wien,

office@sternwerk.at, Tel: 01/236 23 08,

Mag. Gottfried Halmschlager (Art Director)

Anzeigen: Weikom & Network, Mag.^a (FH)

Maria Weidinger-Moser, Nina Follner,

A-3422 Hadersfeld, Feldgasse 43,

weidinger@weikom.at, Tel: 02242/314 44,

www.weikom.at

Fotos: Klaus Pichler, Bilderbox, Fotolia, privat

Foto Titelseite:

Life Ball

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

Erscheinung: 4 x jährlich

Verlags- und Herstellungsort: Wien,

Verlagspostamt: 1020 Wien.

Zur einfacheren Leserlichkeit wurden im Heftinneren keine geschlechtsspezifischen Titelabkürzungen verwendet.



8

COVERSTORY

Gery Keszler im Interview über „soziales Aids“, Themenverfehlungen beim Life Ball und seine Gesundheitsstrategien

MENSCHEN & MEINUNGEN

Kurz & bündig
4-7

Coverstory
8

Kommentar: Mag. Martin Schenk: „Vom Geschmack des Vertrauens“
10

Porträts: VbGm. Dr. Christiana Dolezal, Univ.-Prof. Dr. Bernhard J. Güntert, Elfriede Kieseewetter
12

Mag. Christa Peinhaupt, die neue Geschäftsbereichsleiterin des FGÖ im Interview: „Allen Men-

schen eine Chance auf Gesundheit geben“.
13

Im Porträt: Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Gesundheitsreferentin beim FGÖ
14

WISSEN

Kurz & bündig
15-17

Thema: Soziale Netzwerke und Gesundheit
18

Für eine gesunde Gesellschaft: Die 12. Konferenz des FGÖ
18

Soziale Netzwerke verstehen, bewerten und gestalten
20

Vom Zusammenhang zwischen Nachbarschaft und Gesundheit
22

Wie Senior/innen vor sozialer Isolation bewahrt werden können
24

Gibt es ein Leben ohne Facebook & Co?
26

Netzwerke für mehr Gesundheit: 3 Beispiele aus Österreich
28



„Herzgesundheit lebbar machen.“

In Kärnten wird in fünf Gemeinden und zwei Betrieben im Bezirk Völkermarkt ein Modellprojekt des Fonds Gesundes Österreich umgesetzt.

„Wie können sozial Benachteiligte erreicht werden?“
31

Aktueller Bericht: „Mundgesundheit bei Achtzehnjährigen“
32

SELBSTHILFE

Praxistipps für die Moderation von Selbsthilfegruppen
33

Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände
34

Unterstützung für Angehörige von Alkoholsüchtigen
35

Co-Abhängige: Sich aufgeben, um wahrgenommen zu werden
36

PRAXIS

Kurz & bündig
37-39

Die Gesundheit Arbeit suchender Menschen fördern
40

Das Netzwerk Gesundheitsförderung und Arbeitsmarktintegration
42

Ein Projekt im Waldviertel unterstützt benachteiligte Familien
43

Große Potenziale für mehr Gesundheit: Das FGÖ-Modellprojekt im Burgenland
44

Herzgesundheit lebbar machen: Das FGÖ-Modellprojekt in Kärnten
46

313 gesunde Veranstaltungen beim Bewegungstag des FGÖ
48

Service: Gesund Führen in der Gesundheitsförderung
50

Es gibt viel zu tun: Die Wiener Plattform für Gesundheit und Wohnungslosigkeit
52

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wer eine ausreichende Zahl guter Freundinnen oder Freunde hat, lebt länger als jene, auf die dies nicht zutrifft. Das belegt eine aktuelle Studie aus den USA. Das ist einer der Gründe, weshalb umfassende Gesundheitsförderung



ebenso sehr auf das soziale wie auf das seelische und das körperliche Wohlbefinden abzielt. Sozial benachteiligte Menschen haben oft in allen drei Bereichen Nachholbedarf. Das thematisiert in dieser Ausgabe von „Gesundes Österreich“ ein Kommentar von *Martin Schenk*. Der Sozialexperte der Diakonie Österreich zeigt auf, dass Armutsbetroffene häufig sozial isoliert sind. Das gilt meist auch für HIV-Infizierte und Aids-Kranke. *Gery Keszler*, der Organisator des Life Ball spricht sich im Interview für mehr Toleranz und gegen die gesellschaftliche Ausgrenzung von Betroffenen aus. Wie Gesundheitsförderung dazu beitragen kann, soziale Netzwerke zu erweitern und was getan werden kann, damit davon speziell Benachteiligte profitieren, war ein Kerninhalt der 12. Konferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Ende Oktober in Linz. Dieser Frage ist auch das Schwerpunktthema unseres Magazins gewidmet. Näheres lesen Sie auf den Seiten 18 bis 31. Artikel über erfolgreiche Praxisprojekte und Kurzmeldungen über gesundheitsförderliche Aktivitäten in ganz Österreich runden das inhaltliche Spektrum dieses Heftes ab.

Mit 15. November 2010 habe ich die Geschäftsbereichsleitung des Fonds Gesundes Österreich in der Gesundheit Österreich GmbH übernommen und freue mich auf diese neue Aufgabe. Mein größtes Anliegen ist es, allen Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommenssituation oder Lebensumständen ein gesundes Leben zu ermöglichen. In meiner neuen Position habe ich mir zum Ziel gesetzt – gemeinsam mit meinem kompetenten Team – sowohl die Gesundheitsförderung als auch die Prävention in Österreich wesentlich mitzugestalten und in Kooperation mit allen Akteur/innen in diesem Bereich weiter voranzutreiben.

Ich wünsche Ihnen eine vergnügliche und anregende Lektüre unseres aktuellen Magazins,

Ihre

Mag. Christa Peinhaupt,
Geschäftsbereichsleiterin
des FGÖ

Gute Freundschaften verlängern das Leben

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Das ist nicht neu. Eine aktuelle wissenschaftliche Arbeit belegt jetzt aber erstmals in sehr umfassender Form, dass soziale Kontakte nicht nur mehr Lebensqualität bedeuten, sondern sich auch sehr deutlich auf unsere Gesundheit auswirken. Eine Gruppe von Forscher/innen rund um *Julianne Holt-Lunstad* von der Brigham Young University in Utah, USA hat für die Überblicksarbeit Daten von nicht weniger als 148 einzelnen Studien zum Zusammenhang von sozialen Kontakten und Wohlbefinden ausgewertet.

Ein zentrales Ergebnis: Soziale Beziehungen stehen in einem engen Zusammenhang zur Lebenserwartung. Die Sterblichkeit von Menschen, die über viele und gute soziale Kontakte verfügen, ist um 50 Prozent geringer als jene von Menschen, auf die dies nicht zutrifft. Die Forscher haben versucht, die Ergebnisse anhand des Vergleiches mit Risikofaktoren zu verdeutlichen. Ein kleines und schwach ausgeprägtes soziales Netz zu haben, kann



Foto: andresinfante - Fotolia.com

sich demnach ähnlich negativ auswirken, wie der Konsum von 15 Zigaretten pro Tag oder Alkoholismus. Und ein zu geringes Maß an sozialem Austausch ist sogar zweimal so schädlich wie Übergewicht.

Die Studie der Autor/innen Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith und J. Bradley Layton mit dem Titel: „Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review“ wurde von der Public Library of Science (PLOS) En-

de Juli veröffentlicht und steht unter www.plosmedicine.org via Internet kostenlos zur Verfügung. Der genaue Link lautet: www.plosmedicine.org/article/info:doi/10.1371/journal.pmed.1000316



Ländernetz für Gesundheitsförderung

aks austria-Treffen beim PGA in Linz: von links nach rechts im Bild: Mag. Sonja Kodelitsch MSc, PGA, Dr. Günther Diem, aks Vorarlberg, Mag. Maria Pramhas, AVOS, Heinz Eitenberger, PGA, Walpurga Steiner, Gesundes NÖ, Mag. Phillip Thummer, avomed, Dr. Thomas Diller, AVOS, Mag. Kristina Hametner, WiG, Dennis Beck, WiG mit „Biko“, dem PGA Bürohund, Mag. Sigrid Schröpfer, Styria vitalis, Dr. Edith Bulant-Wodak, Gesundes NÖ, Dr. Brigitte Eggler-Bargehr, aks Vorarlberg, Friedrich Lackner, avomed, Franz Wutte und Mag. Elena Pleschutznig, beide Gesundheitsland Kärnten.

AKS AUSTRIA

Der aks austria – Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise ist ein bundesweiter Zusammenschluss föderaler Dienstleister mit langjähriger praktischer Erfahrung im Bereich der Gesundheitsförderung und Vorsorgemedizin. Am Wörthersee in Klagenfurt fand Ende September das fünfte aks austria Netzwerktreffen statt, an dem elf Vertreterinnen und Vertreter aus verschiedenen Bundesländern

teilnahmen. Dabei wurden Erfahrungen und neueste Entwicklungen zum Thema psychosoziale Gesundheit ausgetauscht. So stellte etwa der Verein Gesundheitsland Kärnten die aktuelle Initiative „Wir fühlen uns wohl! Seelisches Wohlbefinden in Gesunden Gemeinden.“ vor. Auch im Vorfeld der 12. Österreichischen Gesundheitskonferenz des Fonds Gesundes Österreich zum Thema „Soziale Netzwerke und Gesundheit“ Ende Oktober in Linz (siehe auch Berichte auf den

Seiten 18 bis 31) wurde ein aks austria Vernetzungstreffen abgehalten und zwar beim PGA, dem Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit mit zentralem Sitz in der oberösterreichischen Landeshauptstadt. Die Teilnehmer/innen tauschten sich über den Stand aktueller Projekte aus und bereiteten sich gemeinsam auf die Tagung vor.

Betriebliche Gesundheitsmanager/innen startbereit



Die Lehrgangsteilnehmerinnen mit Mag. Karin Reis-Klingspiogl von Styria vitalis (2. von links stehend) und Mag. Gregor Rossmann (ganz rechts) vom WIFI Steiermark.

Im September wurde in Graz nach fast einem Jahr der rund 100 Stunden umfassende Lehrgang „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ erfolgreich abgeschlossen. Der Lehrgang fand bereits zum zweiten Mal in Kooperation von WIFI Steiermark und Styria vitalis statt. Zielgruppe waren Personalverantwortliche, Qualitätsmanager/innen und Mitarbeiter/innen aus Firmen, die Betriebliche Gesundheitsförderung in ihren Unternehmen nachhaltig umsetzen möchten. Die Teilnehmer/innen kamen unter anderem von der Graz AG, der Landwirtschaftskammer und vom Sozialhilfverband Bruck/Mur. Sie führten während des Lehrgangs – gecoacht von einem Referenten des Lehrgangsteams – in ihrem eigenen Betrieb ein Projekt durch. Dessen Entwicklung wurde in einer Projektarbeit dokumentiert und schließlich auch präsentiert, um so das Abschlusszertifikat zu erwerben.

Auszeichnung für „Gesunde Schulen“



Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka (links im Bild), Gesundes-Niederösterreich-Geschäftsführerin Dr. Edith Bulant-Wodak (2. von rechts) und Ing. Johannes Trümmel vom Landesschulrat für NÖ (rechts) mit Vertreter/innen „Gesunder Schulen“.

NIEDERÖSTERREICH

Bei einer feierlichen Veranstaltung der Initiative „Gesundes Niederösterreich“ wurde Anfang Oktober von Landeshauptmannstellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka und Lan-

desschulrat Ing. Hannes Trümmel in St. Pölten zum zweiten Mal die „Gesunde-Schule-Plakette“ verliehen. Diese haben 40 niederösterreichische Schulen erhalten, die aktiv Gesundheitsförderung betreiben. Die Festveranstaltung war zugleich Kick-Off-Veranstaltung für das

Pilotprojekt „Gesunde Schule is(st) an fünf „Gesunden Schulen“ in Niederösterreich. Dabei geht es um ein prozessbegleitendes Beratungsangebot, welches auf eine nachhaltige Umstellung des Verpflegungsangebotes an Schulen abzielt.

Selbsthilfegruppen-Verzeichnis 2010/2011 präsentiert

WIEN

Mitte Oktober wurde das neu aufgelegte Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis vorgestellt. Es enthält die Kontaktdaten und Angebote von mehr als 200 Selbsthilfegruppen. Deren Arbeit stellt eine wichtige Ergänzung zum Angebot des Wiener Gesundheits- und Sozialwesens dar. Menschen, die jeweils von denselben Erkrankungen oder psychosozialen Problemen betroffen sind, unterstützen sich gegenseitig bei deren Bewältigung. „Das neue Verzeichnis erleichtert vielen Menschen, die Unterstützung suchen, den Weg zu Selbsthil-



Sandra Lazarevic und Daniel Pateisky (Selbsthilfegruppe: MS - Young Connection), Gesundheits- und Sozialstadträtin Mag. Sonja Wehsely und Susanne Hödl, Selbsthilfegruppe Susannenschein bei der Überreichung des neuen Selbsthilfegruppenverzeichnisses.

fgruppen und deren Angeboten“, sagte die Wiener Gesundheits- und Sozialstadträtin Mag. Sonja Wehsely bei der Präsentation. Das Verzeichnis kann beim Broschü-

ren-Bestellservice der Wiener Gesundheitsförderung unter der Wiener Telefonnummer 01/4000-76924 oder unter broschueren@wig.or.at bezogen werden.

VORARLBERG

„schoolwalker“ ist ein Programm der Vorarlberger aks Gesundheitsvorsorge GmbH. Es motiviert Kinder dazu, den Schulweg und andere Strecken wieder zu Fuß zurückzulegen, anstatt sich im Auto transportieren zu lassen. Die Schüler/innen bekommen einen eigenen Schulwegeausweis. „Damit sammeln Schüler/innen aus ganz Vorarlberg je einen Monat im Frühling und einen Monat im Herbst gelaufene Schulwege“ erklärt *Stephan Schirmer* von der aks Gesundheitsvorsorge Vorarlberg.

Die mit schoolwalker gesammelten Wege werden auch an die „Kindermeilen-Kampagne“ von Klimabündnis und Lebensministerium übergeben. Die 154 Schüler/innen der Volksschule Nofels in Feldkirch waren Sommersieger 2010 dieser Initiative und wurden dafür von Umweltminister *Niki Berlakovich* ausgezeichnet. Die Kinder der Volksschule Nofels setzen sich zusätzlich auch in vielen weiteren Unterrichtsschwerpunkten für den Klima- und Umweltschutz ein.

Schulwege sammeln



Der Preis wurde durch Umweltminister **Niki Berlakovich** (zweiter von links) überreicht.

Gut besuchte Gesundheitstage

TIROL

Der avomed hat bereits zum 13. Mal die Tiroler Gesundheitstage im Sillpark veranstaltet: mehr als 5000 Interessierte besuchten Mitte Oktober das Einkaufszentrum in Innsbruck, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Neben vielen bewährten Angeboten zu Themen wie gesunde Ernährung und Bewegung, der „First Love Ambulanz“ und Raucher/innenberatung wurden erstmals Informationen zu Erster Hilfe sowie zum Programm „SelbA“ (Selbstständig im Alter) des Katholischen Bildungswerkes Tirol angeboten. Letzteres soll die Lebensqualität älterer Menschen in Bezug auf ihre



Bei der Eröffnung der Tiroler Gesundheitstage (von links nach rechts im Bild): avomed Geschäftsführer Friedrich Lackner, avomed Vorstandsvorsitzender Dr. Ludwig Gruber, der Tiroler Landesrat für Gesundheit Univ.-Prof. Dr. Bernhard Tilg, „Bürstl“, TGKK Obmann Bgm. Michael Huber, avomed Projektleiterin Dr. Barbara Waldenberger-Steidl, Sillpark Center Manager Helmut Hochfilzer

physische und psychische Gesundheit steigern. Auch ein Kletterturm konnte genutzt werden. Vor dem Sillpark

zeigte „Bürstl“ in seinem „Dentomobil“ wieder Kindern, wie man richtig Zähne putzt.

15 Jahre „Gesunde Gemeinde“

FESTVERANSTALTUNG

Das Programm „Gesunde Gemeinde“ der Initiative „Gesundes Niederösterreich“ feierte am 19. November 2010 im Stift Göttweig seinen 15. Geburtstag. Pünktlich zum runden Ehrentag konnte die 317. „Gesunde Gemeinde“ für das Programm gewonnen werden. Somit beteiligen sich mittlerweile weit mehr als die Hälfte aller niederösterreichischen Gemeinden an diesem Netzwerk. Zur Festveranstaltung wurden Vertreter/innen aller Gemeinden eingeladen, denn das erklärte Ziel lautete: den vielen Helfer/innen der „Gesunden Gemeinde“ ein herzliches DANKE auszusprechen. Ehrenamtlich arbeitende Menschen leisten in Niederösterreich etwa 3,4 Millionen Wochenstunden unentgeltliche Arbeit.



Gery Keszler in Kambodscha beim Projekt „New Hope for Cambodian Children“ für Kinder mit HIV/Aids und deren Familien. Die Initiative wird vom Verein AIDS LIFE und der Wirtschaftskammer unterstützt.

Für Toleranz und gegen „soziales Aids“

Gery Keszler organisiert den Life Ball, aus dessen Erlös zahlreiche Initiativen für Aids-Kranke unterstützt werden. Im Interview spricht er über „soziales Aids“, Themenverfehlungen beim Life Ball und seine Gesundheitsstrategien.

GESUNDES ÖSTERREICH Am 1. Dezember war Welt-Aids-Tag. Welche Bedeutung hat dieser Tag für Sie?

Gery Keszler: Das ist ein Tag der Solidarität mit HIV-Infizierten und Aids-Kranken und denen, die ihnen nahe stehen. Das ist aber auch ein Tag, an dem deutlich gemacht wird, dass für diese Menschen jeder Tag des Jahres ein Aids-Tag ist. Weltweit sind mehr als 25 Millionen Menschen an Aids gestorben, auch ich habe Freunde durch diese Krankheit verloren. Trotzdem werden HIV-Infektionen und Aids in der Öffentlichkeit kaum mehr als gesellschaftliches Problem wahrgenommen. Dies ist eine Folge dessen, dass sich die Infektionsraten in den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts stabilisiert haben, dass Möglichkeiten zur Behandlung gefunden wurden, des Generationenwechsels, aber auch der Überlagerung mit anderen Themen. HIV-Infektionen und Aids haben damit an Aufmerksamkeit und Ressourcen verloren.

Das schwächt präventives Verhalten, und es besteht die Gefahr, dass die Solidarität mit Betroffenen geringer wird.

GESUNDES ÖSTERREICH Als Gründer und Organisator des Life Ball haben Sie im ersten Veranstaltungsjahr 1992 viel riskiert. Weshalb?

Ich habe damals in Frankreich in der Modebranche gearbeitet, bei den großen Modeschöpfern. Es hat zum guten Ton gehört, dass man überall mitwirkte, wo es um den Kampf gegen Aids ging. Dann ist einer meiner besten Freunde erkrankt, und die treueste Clique um ihn hat beschlossen, in Österreich einen Event zu organisieren. Zuerst war das viel kleiner konzipiert und als einmaliger Anlass geplant. Wider Erwarten hat sich der Life Ball als großer Erfolg manifestiert – sowohl finanziell als auch als gesellschaftspolitischer Aktionismus, den Wien in der Art und Weise bis dahin nicht gekannt hat. Mein

an Aids erkrankter Freund ist gestorben – und ich hatte ihm ein „Da capo“ versprochen.

GESUNDES ÖSTERREICH Das Konzept war erfolgreich und heute erzielen Sie Jahr für Jahr neue Einnahmenrekorde. Was erwarten Sie sich für den Life Ball 2011?

Finanzielle Mittel zu generieren, um noch intensiver Projekte unterstützen zu können, wird immer das oberste Ziel bleiben. Das Motto des kommenden Life Ball am 21. Mai 2011 wird „Spread the Wings of Tolerance“ lauten, und wir wollen damit ein sichtbares Zeichen setzen. Ein sichtbares Zeichen für das Leben und gegen Intoleranz, für Solidarität und gegen Ausgrenzung und Ignoranz. Die Unterstützung in der Ukraine, liegt uns besonders am Herzen. Nur 380 Kilometer von der österreichischen Grenze entfernt ist Aids dort mittlerweile zu einer Pandemie geworden. Aber auch unsere Projekte mit

GERY KESZLER

Geboren: 27. Juli 1963 in Mödling
Sternzeichen: Löwe, Aszendent Waage
Lebt mit: Freund und vielen Tieren
Hobbys: Natur, Musik und Kultur
Ich urlaube gerne: in der Heimat und dort, wo es nicht zu kalt ist und es viele historische Sehenswürdigkeiten gibt.

Im Wirtshaus bestelle ich: Tafelspitz mit klassischen Beilagen und ein Glas Grünen Veltliner.
Meine Musik ist: vorzugsweise klassisch – von Barock bis ins 20. Jahrhundert.

Auf meinem Nachtkästchen liegen: Unterlagen, die ich vom Büro zum Durchlesen mitgenommen habe und Kondome.
Was mich gesund erhält: sind Gartenarbeit und lange Spaziergänge.
Was krank macht sind: Intoleranz, Ignoranz, Gewalt.



amfAR – The Foundation for AIDS Research und der Clinton Foundation werden wir weiterhin finanziell absichern, ebenso wie jene in Österreich.

GESUNDES ÖSTERREICH 2010 wurden beim Life Ball 1,5 Millionen Euro Reinerlös erzielt. Weshalb ist es so wichtig, dass damit speziell auch etwas gegen soziale Isolation von Aids-Kranken unternommen wird?

Es ist nach wie vor so, dass es sich Betroffene kaum leisten können, sich zum Beispiel im Beruf oder Bekanntenkreis zu outen, ohne massive Einschränkungen fürchten zu müssen. Nicht umsonst lebt ein Großteil der von österreichischen Organisationen betreuten Menschen unter der Armutsgrenze. Gegen dieses so genannte „soziale Aids“ tritt der Life Ball ebenso entschieden auf.

GESUNDES ÖSTERREICH Sie bringen Jahr für Jahr zahlreiche Sponsorfirmen dazu, wesentliche Sach- oder Geldbeiträge zu leisten und motivieren Hunderte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen. Was steckt dahinter?

Wir betreiben sehr effizientes Marketing zur Gewinnmaximierung und dabei spielen all die Stars und Promis, deren Auftritte meist den Vorwurf der Kommerzialisierung hervorrufen, eine tragende Rolle. Denn sie sind es, die die notwendige Aufmerksamkeit erregen, dem Life Ball mediale Öffentlichkeit verschaffen und dadurch auch das Interesse der Wirtschaftspartner stärken. Wichtig ist dabei nur, seinen Idealen und Zielen treu zu bleiben. Denn der Motor sind und bleiben die Betroffenen, denen möglichst direkte Hilfe geleistet werden muss.

GESUNDES ÖSTERREICH Was tun Sie, um Ausgleich zu finden und so auf Ihre Gesundheit zu achten?

Ich liebe es in der Natur zu sein und vor allem in meinem Kellerstöckl im Burgenland. Der Grund war früher einmal ein Weingarten, den ich ganz günstig erstanden habe. Ich habe aber auch einen Wald und einen Obstgarten dabei. Dort verbringe ich meine heiligen freien Tage, baue Kartoffeln an, ernte Kürbisse und koche Marmelade ein. Es ist aber nicht nur ein Krafttanken, sondern auch ein „Workout“. Wenn ich in den Wald gehe und

mir Holz hole oder vor der Blüte alle Obstbäume beschneide, erspare ich mir das Fitnesscenter.

Ein Tag im Burgenland ist nicht nur ein mentaler, sondern auch ein körperlicher Ausgleich. Ansonsten finde ich im Kreise meiner wahren Freunde, bei klassischer Musik, einer tollen Operninszenierung oder während eines Sonntags in der Sonne Entspannung.

GESUNDES ÖSTERREICH Gibt es ein Kostüm, das Sie beim Life Ball nicht sehen möchten?

Die Provokation, die ich ursprünglich gefordert habe, um wach zu rütteln, wird von manchen missverstanden. Das stört mich massiv: Die banale Provokation ist eine Themenverfehlung.

Wer meint, bestimmte Körperteile heraushängen lassen zu müssen, ist auf der falschen Veranstaltung. Wir versuchen, die Life Ball-Gäste zu animieren, ihre Phantasie anzuregen und ihnen klar zu machen, dass ihre optische Erscheinung auch eine Visitenkarte ist, die von Wien aus um die ganze Welt geht.

Vom Geschmack des Vertrauens

Armutsbetroffene sind häufig auch sozial isoliert und soziale Isolation geht wiederum mit einem erhöhten Krankheitsrisiko einher. Wer für tragfähige soziale Netze sorgt, macht somit auch wirkungsvolle Gesundheitspolitik, meint Mag. Martin Schenk, Sozialexperte der Diakonie Österreich in seinem Kommentar.

KOMMENTAR

Lebensmittel sind etwas zum Essen. Es gibt aber auch Lebensmittel, die wir nicht essen können und trotzdem zum Leben brauchen. Besonders Menschen, die es schwer haben, sind darauf angewiesen. Die Resilienzforschung, die sich damit beschäftigt, was Menschen „widerstandsfähig“ macht, gerade in schwierigen und belastenden Situationen, hat eine Reihe von solchen Faktoren gefunden. Es sind vor allem drei „Lebens-Mittel“, die stärken: Freundschaften, Selbstwirksamkeit und Anerkennung. Hier geht es um Freundschaften. Soziale Netze, die tragfähige Beziehungen gewähren. Sie stärken. Das Gegenteil schwächt: Einsamkeit und Isolation.

Armutsbetroffene sind häufig sozial isoliert

Das Problem: Es sind nicht nur die Belastungen ungleich verteilt, sondern auch die Ressourcen sie zu bewältigen. Armutsbetroffene leben wesentlich öfter allein, haben seltener Kontakte außerhalb des Haushaltes und können deutlich weniger auf ein tragfähiges Unterstützungsnetzwerk zurückgreifen. Betrachten wir die Daten der Statistik Austria zu sozialer Integration und sozialer Unterstützung der Bevölkerung nach Einkommen, weisen Armutsbetroffene die höchste Isolation und die geringste soziale Unterstützung auf.

Soziale Isolation geht mit einem erhöhten Krankheitsrisiko einher. Soziale Integration auf der anderen Seite ist ein wichtiger Puffer in Belastungssituationen und ein schützender Faktor der Gesundheit. Soziale Isolation verbindet sich mit geringerer Inanspruchnahme von Gesundheitsvorsorge und steht in Zusammenhang mit allen ungünstigen stressphy-

siologischen Erscheinungen – von kardiovaskulären und endokrinen bis zu immunologischen Indikatoren. Soziale Integration wirkt sich hingegen auf den Verlauf von Krankheiten positiv aus und lässt Menschen rascher genesen.

Mehr soziale Ungleichheit heißt mehr Krankheiten

Noch mehr soziale Ungleichheit heißt somit auch noch mehr Krankheiten und noch geringere Lebenserwartung, mehr Teenager-Schwangerschaften, mehr Status-Stress, weniger Vertrauen, mehr Schulabbrecher/innen, vollere Gefängnisse, mehr Gewalt und mehr soziale Ghettos. Gesellschaften mit größerer sozialer Schere zwischen arm und reich unterscheiden sich von denen mit weniger Ungleichheit auch in anderen Aspekten. Das Vertrauensniveau fällt geringer aus, Menschen sind weniger dazu bereit, anderen zu vertrauen. Es liegt etwas im Argen mit den sozialen Beziehungen in sozial polarisierten Gesellschaften.

Lerne ich den Geschmack vom zukünftigen Leben als Konkurrenz, Misstrauen, Verlassen Sein, Gewalt? Oder habe ich die Erfahrung qualitativvoller Beziehungen, von Vertrauen und Empathie gemacht? Werde ich schlecht gemacht und beschämt oder geschätzt und erfahre Anerkennung? Ist mein Leben von großer Unsicherheit, Angst und Stress geprägt, oder von Vertrauen und Planbarkeit?

Je ungleicher Gesellschaften sind, desto defizitärer sind die psychosozialen Ressourcen. Es gibt weniger Inklusion, das heißt häufiger das Gefühl ausgeschlossen zu sein. Es gibt weniger Partizipation, also häufiger das Gefühl, nicht eingreifen zu können. Es gibt weniger Reziprozität, also häufiger das Gefühl, sich nicht auf Gegenseitigkeit verlassen zu können. Health Policy heißt also, Situationen

und Bedingungen zu fördern, die tragfähige und vertrauensvolle Beziehungen begünstigen und erlebbar machen. Soziale Kohäsion ist eine Ressource, eine Art soziales Kapital, von dem Menschen(gruppen) profitieren können. Wer in schwierigen Situationen gesundheitsfördernd helfen will, muss Menschen stärken. Mit den drei Lebensmitteln, die man nicht essen kann: mit Selbstwirksamkeit, Anerkennung und: tragfähigen sozialen Netzen.



MAG. MARTIN SCHENK

Geboren 1970, hat Mag. Schenk an der Universität Wien Psychologie studiert, ist Sozialexperte der Diakonie Österreich und Mitinitiator der österreichischen Armutskonferenz. Seine Schwerpunkte sind Welfare Policy, Gesundheit und Integration. Aktuell sind von Schenk folgende Bücher erschienen: Beim Verlag Deuticke „Es reicht! Für alle! Wege aus der Armut“. Und im Studienverlag das „Handbuch Armut in Österreich“. Der Kommentar gibt die Meinung des Autors wieder und ist nicht mit jener des Herausgebers gleichzusetzen.



RAUM FÜR GESUNDHEIT.

Infrarotkabinen zum Wohlfühlen.



**Besuchen Sie uns
im Schauraum!**

Wir haben über 21 Infrarot-
kabinen ausgestellt.

- Kompetente Beratung
- Viele Modelle zur Auswahl
- Durchdachte Technik
- Vielfältige Ausstattungen
- Österreichische Qualitätäprodukt
- Sitz-/Liegekabinen



Light-Serie



Komfort-Serie



Elegance-Serie



Modular-Serie

Fordern Sie noch heute ganz unver-
bindlich die aktuellen Prospekte an:

0732 / 68 10 00

Viele Infos zu unseren Produkten
finden Sie auf unserer Website:

www.thera-med.at

Infrarotstrahler für Ihre Sauna



- IPX4 Spritzwasser geschützte Tiefenwärmestrahler
- Einfache Montage des Tiefenwärmestrahlers durch ein Einbaugehäuse
- Tiefenwärmestrahler müssen nicht vorgeheizt werden
- Geringe Betriebskosten

Mobile Infrarot-Bestrahlungsgeräte



- Thera-Med® Tiefenwärmestrahler als Decken-, Wand- oder Stabstrahler erhältlich
- Besonders beliebt bei Kosmetik- und Massagebetrieben, Physiotherapeuten, ...
- Brauchen wenig Platz und sind besonders flexibel in der Anwendung

Planung, Bildungung & Vertrieb:

Delfin Wellness GmbH

Welserstraße 58 | 40 60 Linz/Leonding

www.delfin-wellness.at

Thera-Med®
TIEFENWARMEWELT



„Wir alle sind auf soziale Kontakte angewiesen.“

**VIZEBÜRGERMEISTERIN
DR. CHRISTIANA DOLEZAL,
VORSITZENDE DES ÖSTERREICHISCHEN
NETZWERKES GESUNDE STÄDTE**

Wir alle sind auf soziale Kontakte angewiesen“, betont die Linzer Vizebürgermeisterin *Dr. Christiana Dolezal*, Mitglied des Kuratoriums des Fonds Gesundes Österreich. Sie legt großen Wert darauf, ihre engsten Freunde regelmäßig zu treffen, sei es bei Wanderungen, beim Eisstockschießen oder gemeinsamen Kurzurlauben: „Das ist jener kleine Kreis von Menschen, von denen ich weiß, dass ich stets auf sie zählen kann – und sie auf mich.“ Dolezal wurde am 17. Juli 1951 in Linz geboren, hat in Graz Medizin studiert und fast 20 Jahre als praktische Ärztin gearbeitet. In ihrer Ordination am Bindermichl in der oberösterreichischen Landeshauptstadt hilft sie bis heute mit. Sie hat eine erwachsene, seit Kurzem verheiratete Tochter und lebt in einer Lebensgemeinschaft. Im Österreichischen Netzwerk Gesunde Städte, dessen 31 Mitglieder sich drei Mal im Jahr treffen, ist Dolezal die Vorsitzende: „Das ist eine gute Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, von deren Erfahrungen zu profitieren und das Gemeinsame zu pflegen.“

**UNIV.-PROF. DR.
BERNHARD
J. GÜNTERT,
PRÄSIDENT DER ÖGPH**

„Wir machen uns dafür stark, dass nicht nur auf Reparaturmedizin gesetzt wird.“

„Die Familie und unser Freundeskreis sind für mein Wohlbefinden sehr wichtig. Hier gibt es die Möglichkeit, sich auszuspochen und neue Sichtweisen kennen zu lernen, ohne sich dabei profilieren zu müssen“, meint *Univ.-Prof. Dr. Bernhard J. Güntert* (56). Der in Aarau in der Schweiz geborene Wissenschaftler war ab 1995 an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld tätig, die er zwei Jahre lang als Dekan geleitet hat. Seit 2004 lehrt und forscht er an der Privaten Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik (UMIT) in Innsbruck, als Leiter

des Instituts für Management und Ökonomie im Gesundheitswesen. Güntert ist verheiratet und hat eine Tochter (20) und einen Sohn (18). Seit drei Jahren ist er Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (ÖGPH) mit rund 220 Mitgliedern: „Wir machen uns dafür stark, dass im Gesundheitswesen nicht nur auf Reparaturmedizin gesetzt wird, sondern vermehrt auf umfassende Gesundheitsförderung,



welche die in der Bevölkerung und in Organisationen vorhandenen gesundheitlichen Potenziale nachhaltig nutzt.“



„Das Netzwerk hat für qualitätsgesichertes Vorgehen gesorgt.“

**ELFRIEDE KIESEWETTER,
KOORDINATORIN DES ÖSTERREICHISCHEN
BGF-NETZWERKES**

Sie beginnt den Tag mit 40 Minuten gesunder Bewegung. „Ich betreibe ansonsten nicht sehr viel Sport, dafür lege ich den Weg von mir zuhause zur Arbeit stets zu Fuß zurück“, sagt *Elfriede Kiese Wetter*. Ihr Arbeitsplatz ist die Zentrale der Oberösterreichischen Gebietskranken-

kassee (OÖGKK) in Linz – und das schon seit 34 Jahren. Sie hat als Schreibkraft begonnen und sich ab 1991 auf Gesundheitsförderung spezialisiert. Heute leitet Kiese Wetter die Abteilung für Gesundheitsförderung und Vorsorgemedizin der OÖGKK. Zudem hat sie das Österreichische Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) initiiert und ist seit dem Jahr 2000 dafür verantwortlich. Inzwischen gibt es bei

den Gebietskrankenkassen aller Bundesländer Kontaktstellen für BGF. „Es gibt auch Jahr für Jahr mehr Unternehmen, die Betriebliche Gesundheitsförderung gemäß unseren Qualitätskriterien umsetzen“, freut sich Kiese Wetter. Ende Mai 2011 wird die engagierte Gesundheitsfördererin in Pension gehen. „Ich war stets ein Workaholic und freue mich darauf, mehr Zeit für mich selbst und für meinen Lebenspartner zu haben, der in der Schweiz lebt“, sagt Kiese Wetter, die zwei erwachsene Söhne hat.

GESUNDES ÖSTERREICH Frau Mag. Peinhaupt, was bedeutet Gesundheitsförderung für Sie?

Mag. Christa Peinhaupt: Gesundheitsförderung heißt für mich, allen Menschen eine Chance auf Gesundheit zu geben. Die Chancen auf Gesundheit und die Risiken für Krankheit sind in der Gesellschaft ungleich verteilt. Eine der vorrangigen gesellschaftspolitischen Herausforderungen ist es daher, Rahmenbedingungen zu schaffen, den Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommenssituation und Lebensumständen ein gesundes Leben zu ermöglichen. Das bedeutet für mich auch, dass speziell sozial benachteiligte Menschen in höherem Ausmaß als bislang durch gesundheitsförderliche Maßnahmen erreicht werden sollen. Ziel von Gesundheitsförderung kann daher nur eine „gesunde Gesellschaft“ sein. Das beginnt bei der körperlichen und seelischen Gesundheit und endet bei der sozialen Integrität.

GESUNDES ÖSTERREICH Die Zielgruppe der sozial benachteiligten Menschen gilt bei Praktiker/innen als besonders schwer zu erreichen. Wie kann das trotzdem gelingen?

Im Prinzip geht es darum, dass wir die Menschen dort ansprechen, wo sie ihren Lebensmittelpunkt haben. Im Falle von sozial benachteiligten Menschen kann das bedeuten, dass wir gesundheitsförderliche Angebote in Strukturen integrieren, in denen Beratung und Unterstützung für diese Bevölkerungsgruppe erfolgt. Grundsätzlich sollte es in einem Land mit so hohem Wohlstand wie Österreich möglich sein, die Rahmenbedingungen so zu verändern, dass die ungleiche Verteilung von Gesundheit geringer wird.

GESUNDES ÖSTERREICH Welche Ziele setzen Sie sich für Ihre Arbeit für den FGÖ?

Als eines meiner Ziele betrachte ich, dass in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen – von der Wirtschaft bis hin zum Bildungssektor – das Bewusstsein für Gesundheit erhöht wird. Die Erarbeitung von Gesundheitszielen als strategischer Rahmen dafür, ist mir ein Anliegen. Im günstigsten Fall sollte bei jeder politischen Entscheidung auch die Frage gestellt werden, welche Auswirkungen diese auf die Gesundheit der Menschen hat – im Sinne eines strukturierten „Health Im-



Dr. Arno Melitopoulos, der Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH, und **Mag. Christa Peinhaupt**, die neue Geschäftsbereichsleiterin des Fonds Gesundes Österreich

Mehr Gesundheit für alle

Mag. Christa Peinhaupt ist neue Geschäftsbereichsleiterin des FGÖ. Im Interview spricht sie über bessere Gesundheitschancen für alle, soziale Netzwerke und weshalb es ihr in Grönland gut gefällt.

pact Assessment“. Zudem ist es mir ein Anliegen, dass vor allem das Gesundheitswesen sich stärker an Gesundheitsförderung orientiert.

GESUNDES ÖSTERREICH Auf der 12. Konferenz des FGÖ waren „Netzwerke und Gesundheit“ Thema. Welche Bedeutung haben Netzwerke auf institutioneller Ebene für die Gesundheitsförderung?

Netzwerke sind heute nicht mehr wegzudenken. Sie ermöglichen den Aufbau und den Austausch von Wissen und geben dem gemeinsamen Anliegen der verschiedenen Partner/innen mehr Gewicht. Ganz wichtig ist meines Erachtens, dass Netzwerke darauf achten sollten, dass sich auch die Entscheidungsträger/innen aus dem jeweiligen Bereich daran beteiligen.

GESUNDES ÖSTERREICH Was bedeuten soziale Netzwerke auf persönlicher Ebene für Sie und was tun Sie ansonsten für Ihr Wohlbefinden?

Soziale Kontakte sind für jeden Menschen sehr wichtig für die Gesundheit, und ich ha-

be das Glück, dass ich sowohl beruflich sehr viele Kontakte pflegen kann als auch privat ein großes soziales Netz habe. Gesundheitlichen Ausgleich finde ich vor allem in der Natur, beim Wandern in der Obersteiermark, beim Laufen oder beim Langlauf. Und ich verreise sehr gerne, je weiter nach Norden, desto lieber. Bis nach Grönland bin ich schon gekommen, wo zwischen Walen und Eisbergen eine mächtige Ruhe liegt.

MAG. CHRISTA PEINHAUPT

Jahrgang 1973, studierte Soziologie an der Universität Wien und war sieben Jahre wissenschaftliche Mitarbeiterin am Ludwig Boltzmann Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie. Zudem war sie Vortragende an der Fachhochschule JOANNEUM und der Universität Wien. Ab März 2007 arbeitete die Public Health-Expertin im steirischen Gesundheitsfonds. Ab Juli 2008 war sie stellvertretende Geschäftsführerin dieser Institution mit einem jährlichen Finanzvolumen von 800 Millionen Euro. Seit Mitte November ist Mag. Christa Peinhaupt Geschäftsbereichsleiterin des Fonds Gesundes Österreich.



Die soziale Kompetenz der Menschen erhöhen

Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, stellvertretende Leiterin und Gesundheitsreferentin beim FGÖ, im Interview: wie soziale Beziehungen zur Gesundheit beitragen und was unser Gesundheitsverhalten steuert.

MAG. GERLINDE ROHRAUER-NÄF, MPH

Geboren: 24. November 1972 in Kirchdorf an der Krems

Sternzeichen: Schütze

Lebt mit: ihrem Mann, dem Architekten Jürg Näf

Hobbys: Gärtnern, südamerikanische Tänze, durch den Wiener Naschmarkt flanieren, asiatisches Essen genießen, Reisen

Ich urlaube gerne: am Meer, zum Beispiel in Kalabrien, Kroatien und auf den Kanarischen Inseln oder in Ländern, die für mich neu sind, wie zuletzt in Südkorea

Im Wirtshaus bestelle ich am liebsten:

asiatische Nudelsuppen und dazu einen gespritzten Apfelsaft.

Meine Musik ist: aktuelle elektronische Musik und in der Früh meistens Klassik.

Auf meinem Nachtkästchen liegen: „Heute wär ich mir lieber nicht begegnet“ von Herta Müller und der Ratgeber „Baby in Wien“ aus dem Falter Verlag.

Was mich gesund erhält: ist Menschen zu treffen, Freundschaften zu pflegen und Problemen nicht aus dem Weg zu gehen, sondern zu versuchen, sie gleich zu lösen.

Was krank machen kann: sind Stress und ungelöste Konflikte.

Diese drei Eigenschaften beschreiben mich: optimistisch, neugierig, zielstrebig.

Empfehlungen wie „Bewegung ist gesund“ hört man seit Jahrzehnten, „Warnhinweise wie „Raucher sterben früher“ stehen seit sieben Jahren auf jeder Zigarettenpackung. Weshalb hat das nicht längst dazu geführt, dass sich Menschen mehr bewegen oder der Anteil der Raucher/innen sich deutlich reduziert hätte?

Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Psychologin, stellvertretende Geschäftsführerin des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Seelische Gesundheit kennt die Antwort: „Aus der Forschung und aus unserer Arbeitspraxis wissen wir, dass Informationen allein noch lange nicht dazu führen, dass sich auch das Gesundheitsverhalten verändert. Das anzunehmen, ist ein Irrglaube.“

Tatsächlich hängt unser Verhalten von zahlreichen Einflüssen ab, unter anderem von Persönlichkeitsfaktoren, unseren Einstellungen und Fähigkeiten, vom Einkommen und Bildungsgrad, von den Menschen in unserem Umfeld und natürlich auch von den Verhältnissen, in denen wir leben.

Rohrauer-Näf hat sich schon während ihres Psychologie-Studiums an der Universität Wien für die Möglichkeiten umfassender Gesundheitsförderung interessiert. Von 1996 bis 2000 war sie beim Behindertenberatungszentrum „BIZEPS“ in Wien tätig. Danach hat sie unter anderem beim Berufsförderungsinstitut (BFI) Wien Kurse geleitet, die Jugendliche dabei unterstützen, sich beruflich zu orientieren und einen geeigneten Arbeitsplatz zu finden. 2008 hat sie an der Universität Graz den Universitätslehrgang für Public Health abgeschlossen.

Best Practice

2003 hat Rohrauer-Näf beim FGÖ zu arbeiten begonnen. Sie begleitet Projekte und den Aufbau von Kapazitäten in den Bereichen Seelische Gesundheit sowie Frauen- und Männergesundheit. Sie war inhaltlich für die Entwicklung des Online-Projektguides verantwortlich, dem neuen Online-Fördermanagement-System. Außerdem ist Rohrauer-Näf für die Forschungsstrategie und die Forschungsprojekte des FGÖ zuständig. Seit Juli ist sie stellvertretende Leiterin und hat den FGÖ interimistisch geleitet. „Eine der wesentlichen Fragen ist aus unserer Sicht, dass wir wissenschaftlich gesichert klären wollen, welche Strategien und Maßnahmen die besten Effekte für die Gesundheit der Bürger/innen bringen, und in welchen Rahmenbedingungen diese am besten umgesetzt werden können“, betont Rohrauer-Näf.

Wenn es um seelische Gesundheit geht, sind dafür Strukturen und Initiativen geeignet, welche die soziale Einbindung von Menschen verbessern und die Qualität ihrer sozialen Beziehungen erhöhen. Und das in allen Lebensphasen: von der Eltern-Kind Beziehung bis zu Sozialkontakten im Alter. „Wenn Menschen unterstützt werden, besser miteinander zu kommunizieren, und Konflikte gewaltfrei zu lösen, dann ist das aus Sicht einer umfassenden Gesundheitsförderung in allen Lebenswelten von Bedeutung – in den Betrieben und Gemeinden ebenso wie etwa in den Schulen“, erklärt Rohrauer-Näf. Ab Anfang Dezember wird die Gesundheitsreferentin sich für einige Zeit aus ihren Funktionen zurückziehen. Aus sehr erfreulichen Gründen, denn im Hause Rohrauer-Näf wird Nachwuchs erwartet. Ende Jänner ist der Geburtstermin.



Gesundheitsminister Alois Stöger, Mag. Dr. DGKS Anna Maria Dieplinger, Leiterin Sozialarbeit im AKH – Linz, Mag. (FH) Erich Fenninger, Geschäftsführer der Volkshilfe Österreich und Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn, Facharzt für Innere Medizin und Gründer der Initiative „Nein zu Arm und Krank“ (von links nach rechts im Bild) bei der Präsentation der Broschüre „Armut macht krank“

Armut macht krank

AKTUELLE STUDIE

Sechs Jahre Lebenszeit. So groß ist der Unterschied in der durchschnittlichen weiteren Lebenserwartung mit 35 Jahren zwischen Männern mit geringer Bildung und jenen mit dem höchsten Bildungsniveau. Bei Frauen beträgt diese Differenz drei Jahre. Neben geringer Bildung ist auch materielle Armut ein „Gesundheitsrisiko“. Zwölf Prozent der österreichischen Bevölkerung sind armutsgefährdet, etwa 492.000 Menschen sind von manifester Armut betroffen. In der Armutsrisikogruppe beurteilen 8 Prozent ihren Gesundheitszustand als

„schlecht“ oder „sehr schlecht“. Das ist doppelt so viel wie in der Gruppe mit dem höchsten Einkommen, wo dies nur vier Prozent von sich sagen. Alle genannten Fakten werden durch eine aktuelle Studie der Volkshilfe Österreich belegt, die vom Fonds Gesundes Österreich unterstützt und Mitte November in Wien vorgestellt wurde. „Wir müssen Ungleichheiten verringern und gesellschaftliche Rahmenbedingungen schaffen, die möglichst allen Menschen bessere Gesundheitschancen geben“, betonte Gesundheitsminister Alois Stöger bei der Pressekonferenzlässlich der Präsentation dieser Forschungsarbeit. Für sozial benachteiligte Menschen sei unter

anderem auch ein besserer Zugang zur medizinischen Grundversorgung wesentlich, ergänzte Stöger: „Dafür ist die E-Card für alle ein wichtiger Schritt, durch die seit September rund 20.000 Sozialhilfeempfänger/innen mit ihren Angehörigen krankenversichert sind.“ Die wichtigsten Ergebnisse der Studie, Handlungsempfehlungen sowie Best Practice-Beispiele für Gesundheitsförderung, Gesundheitsversorgung und Betreuung sozial Benachteiligter sind in der Broschüre „Armut macht krank“ der Volkshilfe enthalten.

Diese kann unter www.volkshilfe.at/1068,443--,0,2.html kostenlos herunter geladen werden.

Sucht am Arbeitsplatz – Lösungen und Strategien für Unternehmen

Das Institut für Suchtprävention (ISP) der Sucht- und Drogenkoordination Wien veranstaltete Mitte November eine Tagung zu dem häufig tabuisierten Thema „Sucht am Arbeitsplatz“. Rund 120 Teilnehmer/innen zahlreicher österreichischer und internationaler Unternehmen sowie Schlüsselkräfte aus den Bereichen Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit diskutierten gemeinsam, was Unternehmen konkret machen können, um möglichst frühzeitig mit gefährdeten Mitarbeiter/innen ins Gespräch zu kommen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist Sensibilisierung der Führungskräfte und Information im Unternehmen notwendig.



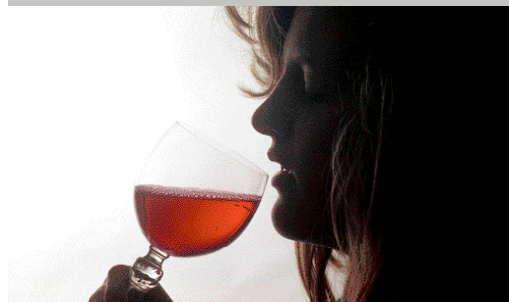
Der Kampf ums Gewicht

KONGRESS

Rund 90 Prozent aller Mädchen und Frauen sind mit ihrem Gewicht unzufrieden. Gleichzeitig sind inzwischen fast 60 Prozent der Österreicher/innen übergewichtig. Und etwa 200.000 Menschen leiden in Österreich an einer Essstörung – mehr als 90 Prozent davon sind Frauen. Aber: Was heißt „Übergewicht“ eigentlich genau? Und ist jede, die ein paar Kilo zu viel auf den Hüften hat, krankheitsge-

fährdet? Diese und andere Fragen diskutierten die mehr als 550 Teilnehmer/innen, die Ende September zum Kongress „Der Kampf ums Gewicht“ ins Wiener Rathaus kamen. Sie tauschten sich bei der Veranstaltung über Gewicht, Medien und die Nahrungsmittelindustrie aus sowie über die Möglichkeiten, wie ein „gesundes Gewicht“ in der Gesellschaft verankert werden kann. Denn zwischen Magersucht und Übergewicht bis hin zur Adipositas kämpfen vor allem Frauen darum,

einem Körperbild zu entsprechen, das in der Realität kaum zu erreichen ist. Die Konferenz bot den geeigneten Rahmen, um dem ungesunden Diktat des „Idealgewichtes“ entgegen zu wirken. Die Wiener Gesundheits- und Sozialstadträtin *Mag. Sonja Wehsely* betonte anlässlich der Tagung: „Der zunehmende Trend zur Diskriminierung von Menschen, deren Körperformen nicht dem herkömmlichen Schlankheitsideal entsprechen, ist vehement abzulehnen.“



Was früher verschwiegen wurde, ist heute nicht nur aus Kostengründen ein aktuelles Thema:

- Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO spielt Alkohol bei jedem fünften Arbeitsunfall eine Rolle.
- Riskant konsumierende Mitarbeiter/innen fehlen 16 Mal häufiger am Arbeitsplatz und sind bis zu 2,5 Mal häufiger krank.
- Jede sechste Kündigung steht in Zusammenhang mit Alkohol.
- Durch das mögliche Ausscheiden wertvoller Mitarbeiter/innen aufgrund einer Suchtproblematik kommt es zu einem Verlust von wichtigem firmeneigenem Know-how.
- Insgesamt gehen pro Jahr Millionen von Arbeitstagen durch Suchtmittelkonsum verloren. Betriebliche Suchtprävention lohnt sich also auf jeden Fall – für Betroffene und für Unternehmen.

Weitere Informationen finden sich auf www.drogenhilfe.at



Wertvolle Ratschläge und Übungen für einen schmerzfreien Alltag!

Univ.-Prof. Dr. H. Tösdies, E. Watzdorf-Edkandt

Richtig bewegen im Alter

Ein orthopädischer Ratgeber für Senioren

insgesamt 201 0, 205 Seiten
zahlreiche farbige Abbildungen
ISBN 978-3-85 175-928-0
NUREUR 19,90

www.vim-mudrich.com



Gesunde Ernährung an Krankenhäusern

TAGUNG

Rund 150 Teilnehmer/innen aus Gesundheitseinrichtungen in ganz Österreich haben im Frühjahr die heurige Konferenz des Österreichischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONGKG) besucht. Die Tagung im Krankenhaus der Elisabethinen Linz wurde vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, der AUVA und der Österreichischen Ärztekammer unterstützt. Sie beschäftigte sich damit, wie gesunde Ernährung für Patient/innen, Mitarbeiter/innen, aber auch die regionale Bevölkerung noch besser umgesetzt werden kann. Die Veranstaltung wurde von Bundesminister *Alois Stöger*, dem oberösterreichischen Landeshauptmann *Dr. Josef Pühringer*, dem Hauptverbandsvorsitzenden *Mag. Dr. Hans-Jörg Schelling*, *Prim. Dr. Ulrike*

Text: Astrid Loidolt und Hermann Schmid, Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research



Sommeregger, Vorstandsvorsitzende des ONGKG, *GF Sr. Engelberta Augl* vom Krankenhaus der Elisabethinen und *Mag. Rita Kichler* für den FGÖ eröffnet. In vier thematischen und nach Zielgruppen gegliederten Plenareinheiten wurden der aktuelle Forschungsstand vorgestellt, sowie Hintergründe und Models of Good Practice präsentiert. Expert/innen unter anderem vom Bundesministerium für Gesundheit, der AGES, der Universität Salzburg oder dem WHO Kooperationszentrum für Evidenzbasierte Gesundheitsförderung im Krankenhaus waren vertreten.

Ein besonderes Highlight war

die „Open-Space“-Veranstaltung, bei der erstmals bei einer ONGKG-Konferenz das Konferenzthema interaktiv bearbeitet und zusätzlich eigene Themen eingebracht werden konnten. In mehreren Arbeitsgruppen wurden Probleme im Zusammenhang mit Ernährung diskutiert und Lösungsvorschläge erarbeitet. Eine Gruppe nutzte auch die Gelegenheit, eine Exkursion zum Schaukochen einer Schule in einem nahe gelegenen Einkaufszentrum zu unternehmen. Weitere Informationen zur Konferenz können unter www.ongkg.at/index.php?id=327 abgerufen werden.

ONLINE

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG hat seit Kurzem eine neue Website. Die Online-Plattform, die Ende September frei geschaltet wurde, enthält hilfreiche Tipps zu den Themen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Im Detail finden sich auf www.wig.or.at unter anderem Informationen zu den Bereichen „Gesunder Kindergarten“, „Gesundes Grätzel“ oder „Gesundes Altern“ sowie eine Übersicht über Veranstaltungen. Die Wiener Gesundheitsförde-

Neue Website der WiG



rung ist Ansprechpartnerin und Kompetenzstelle für Gesundheitsförderung in Wien und hat zum Ziel, gesunde Lebensweisen und gesunde Lebenswelten der Wienerin-

nen und Wiener zu fördern. Ihr zentrales Anliegen ist es, einen Beitrag zur Chancengleichheit für ein gesundes beziehungsweise gesünderes Leben zu leisten.

Netzwerk Gesunde Städte

Frauengesundheit in Innsbruck“ war das Motto einer Fachtagung des Österreichischen Netzwerkes Gesunder Städte (ÖNGS) Mitte Oktober. *Univ.-Prof. Dr. Margarethe Hochleitner*, die Leiterin des Frauengesundheitszentrums an den Universitätskliniken Innsbruck, referierte über den aktuellen Stand der



Bei der Tagung in Innsbruck: Willi Oberaigner, Vbgm. Christoph Kaufmann, Barbara Mangweth-Matzek, Margarethe Hochleitner, Birgit Neu und Ber Neuman (von links nach rechts im Bild).

geschlechtsspezifischen Gesundheitssituation in Tirol. *Dr. Willi Oberaigner*, der Leiter des Instituts für klinische Epidemiologie der Tiroler Landeskliniken, gab einen Überblick über das Tiroler Modell beim Mammographie-Screening.

Dr. Barbara Mangweth-Matzek stellte schließlich die Ergebnisse der Innsbrucker Frauenstudie 2008 vor, bei der rund 500 Frauen im Alter ab 40 Jahren befragt worden waren.

Diese beschreiben sich mehrheitlich als gesund und bezeichnen ihre Lebensqualität als hoch. Gleichzeitig wurden aber auch Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, restriktives Essverhalten und Essstörungen vergleichsweise häufig dokumentiert.

Wenn wir eine Gesellschaft entwickeln, in der sich Menschen wohl fühlen, miteinander kommunizieren und keine Angst voreinander haben, dann ist das auch für unsere Gesundheit förderlich. Es liegt an uns, das in die Tat umzusetzen und beispielsweise dafür zu sorgen, dass bereits Kindern und Jugendlichen entsprechende soziale Kompetenzen vermittelt werden“, sagte Gesundheitsminister *Alois Stöger* anlässlich der Eröffnung der 12. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich Ende Oktober in Linz. Die Tagung war dem Thema „Soziale Netzwerke und Gesundheit“ gewidmet.

Der oberösterreichische Landtagsabgeordnete Prim. Dr. Walter Aichinger hob hervor, dass er die Vernetzung der verschiedenen im Gesundheitsbereich tätigen Gruppen für wesentlich halte – von Rettungsdiensten über Selbsthilfvereinigungen bis zur Palliativversorgung. „Aus den Schnittstellen zwischen diesen Gruppen müssen Nahtstellen werden“, sagte Aichinger. Wie das am besten gelingen könne, beschäftigte ihn schon seit etwa 30 Jahren und deshalb wisse er auch, dass Kommunikation nicht „von oben verordnet werden“ könne. Eine Gesundheitsplattform könne jedoch auf politischer Ebene günstige Voraussetzungen schaffen.

Hardware und Software

Die Linzer Vizebürgermeisterin *Dr. Christina Dolezal* verwies darauf, dass die oberösterreichische Landeshauptstadt über eine sehr gute Gesundheitsversorgung verfüge. „Zusätzlich zu dieser ‚Hardware‘ benötigen wir auch ‚Software‘. Damit meine ich zum Beispiel die Arbeit, die vom Frauengesundheitszentrum Linz oder vom PGA, dem Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit für das Wohlbefinden der Menschen geleistet wird“, sagte Dolezal. Im Linzer Gesundheitsbericht wurde 2008 auch speziell untersucht, ob es Unterschiede nach Stadtteilen gibt. Eines der Resultate war, dass in Gegenden mit besonders vielen sozial benachteiligten Menschen tendenziell das Gesundheitsverhalten ungünstiger ist. Im Anschluss wurden in den betroffenen Stadtteilen gezielt Gegenmaßnahmen gesetzt, wie Kurse für Legastheniker oder kostenlose Psychotherapie für Jugend-



Gesundheitsminister Alois Stöger bei der 12. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ Ende Oktober in Linz.

Foto: Klaus Pichler/FGÖ

Für eine gesunde Gesellschaft

Viele und enge soziale Kontakte sind gut für die Gesundheit. Die 12. Konferenz des FGÖ zeigt deshalb, wie der gesellschaftliche Zusammenhalt gestärkt und Gesundheitsförderer/innen noch besser vernetzt werden können.

liche. „Vor diesem Hintergrund wurde auch das lokale Franckviertel-TV gestartet, das jetzt erfolgreich Gesundheitsthemen Menschen nahe bringt, die sich sonst nicht dafür interessieren“, erläuterte Dolezal.

So schädlich wie Rauchen

„Mangelnder sozialer Kontakt erhöht das Risiko vorzeitig zu versterben so stark wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag oder Alkoholismus“, fasste *Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH* einige Ergebnisse einer aktuellen wissenschaftlichen Studie zusammen. Rohrauer-Näf ist stellvertretende Leiterin des Fonds Gesundes Österreich und hat gemein-

sam mit *Mag. Rita Kichler* die Tagung in Linz konzipiert. Diese setzte sich einerseits damit auseinander, welche Ansätze es rund um die Thematik „Soziale Netzwerke“ gibt und wie diese mit Gesundheit zusammenhängen. Andererseits wurde auch die Frage diskutiert, wie Netzwerke im Sinne der Gesundheitsförderung gezielt eingesetzt und gestärkt werden können.

„Gerade in einer Zeit sich wandelnder sozialer Strukturen bedeutet Gesundheitsförderung vor allem auch, den Zusammenhalt der Menschen zu stärken. Dafür ist unter anderem die Zusammenarbeit mit Sozialorganisationen wichtig“, betonte Rohrauer-Näf.



HILFSWERK

WIR SIND IHR PARTNER, WENN ES UM FAMILIE GEHT.

Das Hilfswerk ist einer der größten österreichischen Anbieter familiärer, sozialer und gesundheitlicher Dienstleistungen.

- Familienberatung
- Kinderbetreuung, Tagesmütter
- Nachmittagsbetreuung, Lernbegleitung, Jugendarbeit
- Hilfe und Unterstützung im Haushalt
- Unterstützung und Beratung pflegender Angehöriger
- Hilfe und Pflege daheim für kranke und ältere Menschen

Service und Information zu den Diensten des Hilfswerks erhalten Sie unter Tel. 0800/800 820 (gebührenfrei) oder unter www.hilfswerk.at Wenden Sie sich an uns. Wir informieren Sie gerne!

Wir wissen, was Sie leisten, und lassen Sie nicht alleine.

rof. Dr. Christoph Clases: Netzwerke sind keine „heile Welt“. Auch hier gibt es Intrigen, Machtspiele und verdeckte Einflussnahmen.



ZUR PERSON

Prof. Dr. Christoph Clases lehrt und forscht an der Hochschule für Angewandte Psychologie, Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten. Er ist Partner der AOC AG Zürich und unterstützt Menschen in Wirtschaft, Kultur und Gesellschaft bei der Führungs- und Organisationsentwicklung. Bei der 12. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich in Linz war Christoph Clases Plenumsreferent.

INTERVIEW

GESUNDES ÖSTERREICH Herr Professor Clases, weshalb ist es wichtig, sich mit sozialen Netzwerken näher zu beschäftigen?

Christoph Clases: Wir alle sind im Beruf oder im Privatleben Teil von sozialen Netzwerken. Unsere Sprache schon versorgt uns mit dem Bild, „durch das soziale Netz zu fallen“. Andererseits verschaffen sie uns eben Zugang zu Ressourcen aller Art – zu Informationen und Wissen, zu Personen oder auch zu Institutionen. Wenn ein Philatelist durch andere Briefmarkenfreunde zum gewünschten Sammlerstück kommt, nutzt er sein soziales Netzwerk. Das gilt auch, wenn eine lokale Institution für ein Regionen übergreifendes Projekt zur Gesundheitsförderung auf bestehende Kontakte zu anderen Organisationen aus diesem Bereich zurückgreift.

GESUNDES ÖSTERREICH Was ist Gegenstand der Netzwerkforschung?

Die Netzwerkforschung beschäftigt sich sowohl mit der Struktur der Verbindungen zwischen den Akteur/innen eines Netzwerkes als auch mit der Position Einzelner in einem Netzwerk. So gibt es zum Beispiel meist einige wenige Akteur/innen mit vielen Verbindungen zu anderen, die so genannten „Broker“ oder „Hubs“. Dem stehen vie-

Das Motiv ist entscheidend

Im Interview mit „Gesundes Österreich“ erläutert der Arbeits- und Organisationspsychologe Prof. Dr. Christoph Clases, was soziale Netzwerke sind, und wie sie gestaltet sowie zur Gesundheitsförderung genutzt werden können.

DIE 6 GRÖSSTEN IRRTÜMER ZUM THEMA „SOZIALE NETZWERKE“

Irrtum 1 Um ein möglichst großes und gutes Netzwerk aufzubauen, muss möglichst viel kommuniziert werden.

Nicht die Menge an Kommunikation ist entscheidend, sondern deren Qualität.

Irrtum 2 Es sollte möglichst jedes Netzwerk-Mitglied mit möglichst jedem anderen verbunden sein.

Nicht die Zahl der Verbindungen ist wichtig, sondern deren Bedeutsamkeit. Jedes Netzwerk-Mitglied sollte sich selbst fragen: welche Kontakte sind für mich relevant? Diese sollten dann auch gepflegt werden.

Irrtum 3 Es gibt keine Möglichkeiten, wie Netzwerke von außen unterstützt werden können.

Externe Unterstützung kann sehr wohl hilfreich sein, zum Beispiel indem Räume zur Verfügung gestellt werden, oder externe Beratung, wie die Spielregeln für das Netzwerk gestaltet werden könnten.

Irrtum 4 Ob Menschen gute Netzwerker/innen sind, hängt von deren Persönlichkeit ab.

Für erfolgreiches Netzwerken spielt es keine Rolle, ob jemand „extrovertiert“ ist oder

„introvertiert“ – also wenig aus sich herausgeht. Das wird durch wissenschaftliche Studien belegt.

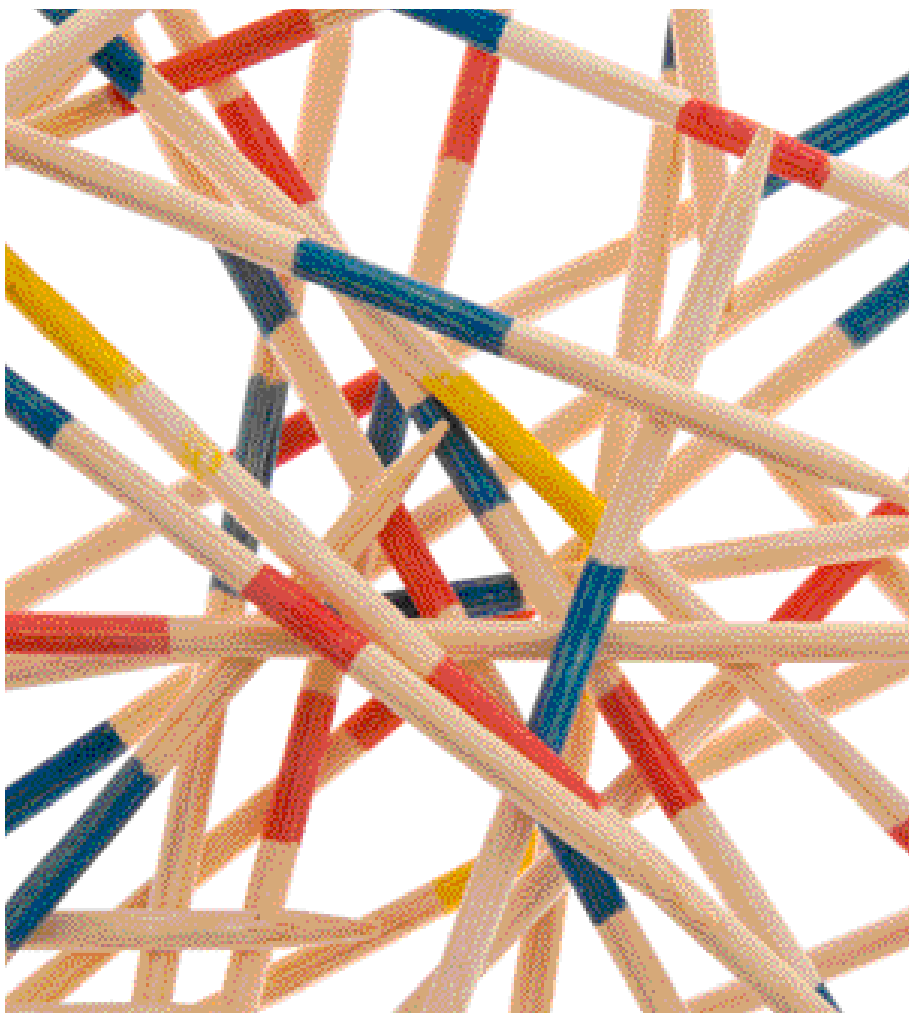
Irrtum 5 Menschen im Zentrum eines Netzwerkes, die mit sehr vielen anderen verknüpft sind, sollten dafür sorgen, dass sie auch für jedermann leicht kontaktierbar sind. Nur so entsteht kein „Flaschenhals“ für den Informationsfluss.

Diese Akteur/innen sollten stattdessen dafür sorgen, dass die Beziehungen zwischen den anderen Mitgliedern des Netzwerkes erleichtert und intensiviert werden. So gibt es dann bereits in der Struktur des Netzwerkes keine „Flaschenhalse“.

Irrtum 6 Ich kenne mein Netzwerk gut und weiß stets Bescheid, was sich darin tut.

Das kann niemand wissen. Netzwerke sind eben dadurch charakterisiert, dass stets offen bleibt, wer sich mit wem austauscht und welche Ergebnisse dies bringt.

Quelle: Nach: Cross, R., Nohria, N., & Parker, A. (2002). Six myths about informal networks – and how to overcome them. *Sloan Management Review*, 43 (Spring), 67–75.



Univ.-Doz. DI
Dr. Karl Prammer

SO WERDEN KOOPERATIONEN ERFOLGREICH

Was macht Netzwerke und andere Formen der Kooperation von Organisationen und Institutionen im Bereich der Gesundheitsförderung, aber auch in anderen Sektoren erfolgreich? Dieser Frage widmete sich bei der 12. Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ auch ein Workshop-Referat von Univ.-Doz. DI Dr. Karl Prammer und Univ.-Ass. Mag. Christian Neugebauer von der in Wien angesiedelten Abteilung für Organisationsentwicklung und Gruppendynamik der IFF Fakultät für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung der Universität Klagenfurt. Prammer ist zudem Geschäftsführender Gesellschafter der C/O/N/E/C/T/A Wiener Schule der Organisationsberatung. Gesundes Österreich hat die fünf wichtigsten Faktoren zusammengefasst, die beim Zusammenarbeiten in Kooperationen berücksichtigt werden sollten:

- Die Teilnehmer/innen von Netzwerken stammen häufig aus Institutionen mit einer sehr unterschiedlichen Organisationskultur. Das muss bei der Kommunikation und beim Aufbau berücksichtigt werden. Speziell in der Anfangsphase kann externe Begleitung dabei entlastend und hilfreich sein.
- „Big Player“, die große und „Small Player“, die kleine Organisationen vertreten, sollen sich im Rahmen der Kooperation auf Augenhöhe begegnen. Das bedeutet vielfach für beide Seiten, an tradierten Mustern zu arbeiten.
- Es reicht nicht aus, eine oder mehrere Personen für die Arbeit im Netzwerk freizustellen. Auch in der Organisation selbst müssen Ressourcen und Offenheit für die Anliegen des Netzwerkes zur Verfügung stehen. Netzwerkakteur/innen stehen nämlich immer im Spannungsfeld einer doppelten Loyalität – einerseits hin zur Entsenderorganisation und andererseits hin zum Kooperationsystem.
- Eine Kooperation soll einen geschützten Raum bieten, in dem sich die Teilnehmer/innen auf der Basis gemeinsam erarbeiteter Spielregeln und gegenseitigen Vertrauens offen austauschen können.
- Eine Kooperation benötigt einen Business Case, Ziele, die Orientierung geben sowie ein Mindestmaß an Strukturen. Sie sollte von ihren relevanten Umwelten und Mitgliedern als etwas Eigenes wahrgenommen werden können.

le Akteur/innen mit wenigen oder gar keinen Verbindungen gegenüber. Aus dieser Perspektive sind Netzwerke „ungerecht“. Sie funktionieren nach dem Matthäus-Prinzip: Wer Verbindungen hat, dem wird gegeben.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie werden Netzwerke nachhaltig wirksam?

Nur Wissen auszutauschen und Kontakte zu pflegen ist zu wenig. Schon gar nicht können Netzwerke „verordnet“ werden, zum Beispiel weil es heute fast schon zu einer Pflicht geworden ist, sich zu vernetzen. Es gibt viele Pseudo-Netzwerke, die schnell wieder verschwinden oder in denen mehr vorgeschwindelt als tatsächlich sachorientiert ausgetauscht wird. Netzwerke, die nachhaltig erfolgreich sind, haben ein sinnstiftendes Motiv und ein gemeinsames Produkt, an dem gearbeitet wird.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie kann solch ein Motiv konkret lauten?

Die Gemeinschaft von Internet-User/innen, die das Betriebssystem Linux geschaffen hat, ist ein viel zitiertes Beispiel dafür. Sie wollten zeigen: „Wir können es besser als Microsoft“ und das auch noch im freien und offenen Fluss der Ideen und kostenlos. In der

Gesundheitsförderung kann dieses gemeinsame Motiv lauten: Wir zeigen, dass es möglich ist, mit gemeinsamem unbürokratischen Engagement über politische, kulturelle, ideologische oder sonstige Grenzen hinweg zu mehr Gesundheit für alle beizutragen. Aber Vorsicht: Netzwerke sind keine „heile Welt“. Auch hier gibt es Intrigen, Machtspiele und verdeckte Einflussnahmen.

GESUNDES ÖSTERREICH Was gefährdet Netzwerke?

Netzwerke lösen sich häufig deshalb auf, weil bestimmte zentrale Akteur/innen entweder ihr Verhalten ändern oder aber das Netzwerk verlassen, während sich das Netzwerk auf ihre immergleiche Aktivität verlassen hat. Robuste Netzwerke sind hingegen durch „Atmungskompetenz“ gekennzeichnet. Robustheit entsteht darüber, dass personelle Fluktuationen sowie unterschiedliche Phasen der Intensität von Austausch zum Alltag des Netzwerkes gehören. Und: Es kommen immer wieder Akteur/innen hinzu, welche neu in die Position von „Brokern“ gelangen – und denen dies auch von anderen zentralen Akteur/innen ermöglicht wird.

Nachbarschaft und Gesundheit

Wo wir leben und wer unsere Nachbar/innen sind, kann unsere Gesundheit beeinflussen – darin sind sich Praktiker/innen einig. Initiativen für bessere und vertrauensvollere Kontakte dienen somit auch dem Wohlbefinden.

Text: Mag. Dietmar Schobel



Dr. Antje Richter-Kornweitz: „Das unmittelbare Umfeld kann gesund oder krank machen.“

WAS DIE GEBAUTE UMWELT BEWIRKEN SOLL

Die Vorstellung, durch die gebaute Umwelt auf soziale Beziehungen einwirken zu können, existiert im Städtebau seit den 1920er Jahren. Seitdem ist man davon überzeugt, dass eine adäquate Bebauung im städtischen Raum in vielfältiger Form die Rahmenbedingungen für soziale Prozesse verbessern kann. Nach dem Architekten und Stadtplaner **Robert Kaltenbrunner**, einem deutschen Experten in diesem Bereich, soll die Art der Bebauung:

- eine physisch spürbare Ordnung in ein chaotisches und fragmentiertes städtisches Aggregat bringen
- „Face-to-Face“-Kontakte in eine anonyme urbane Gesellschaft einführen
- den Menschen helfen, eine Form von Gemeinschaftssinn wieder zu gewinnen
- Bewohner/innen ermutigen, vor Ort „Loyalitäten“ und Bindungen zu entwickeln, um damit die „Entwurzelung“ des Einzelnen als Folge der gestiegenen Mobilität aufzuheben
- und ein Gefühl von Identität, Sicherheit, Stabilität und „Verwurzelte sein“ in einer ansonsten bedrohlichen Welt stimulieren.

Quelle: Antje Richter-Kornweitz/Marcus Wächter: „Nachbarschaft und Gesundheit“. Erschienen in: „Engagement für gute Nachbarschaft. Merkmale – Anforderungen – Beispiele.“ Herausgegeben vom Verband norddeutscher Wohnungsunternehmen e.V., (VNW), Hamburg 2010.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Nachbarschaft und Gesundheit. Darin sind sich diejenigen einig, die in diesem Bereich arbeiten, wie etwa Sozialarbeiter/innen oder die Mitarbeiter/innen von lokalen Gesundheitsämtern. Bislang gibt es jedoch im deutschsprachigen Raum kaum wissenschaftlich fundierte Belege dafür“, sagt *Dr. Antje Richter-Kornweitz*, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen mit Sitz in Hannover und Plenumsreferentin bei der 12. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich Ende Oktober in Linz. Doch was genau wird unter dem Begriff „Nachbarschaft“ verstanden? Eine wissenschaftliche Definition aus dem von *Ichiro Kawachi* und *Lisa F. Berkman* herausgegebenen Sammelband „Neighborhoods and Health“ lautet: „Nachbarschaft ist als ein Gefüge sozialer Beziehungen von Bewohner/innen einer Region zu sehen, die in überschaubarer Nähe leben und in gewissem Umfang an gleichen Einrichtungen partizipieren“. Neben räumlichen sind also vor allem auch soziale Aspekte dafür entscheidend, was unter Nachbarschaft verstanden wird.

Das Umfeld kann gesund oder krank machen

Kinder, Jugendliche und ältere Menschen sind besonders stark auf ihr unmittelbares Umfeld angewiesen. „Es bietet ihnen Gelegenheiten zur Lebensgestaltung, die fördernd sein können oder auch belastend und benachteiligend“, erklärt Richter-Kornweitz. „Man spricht dem unmittelbaren Umfeld sogar zu, von seinen Bedingungen und seiner Gestaltung her Menschen entweder handlungsfähig zu machen oder auch nicht – gesund oder krank, je nachdem, ob sie sich sozial integriert fühlen, wie sie Beziehungen deuten und andere Menschen wahrnehmen.“ Dabei können subjektive Komponenten eine große Rolle spielen. Auch in einer Wohngegend, die von außen abweisend wirkt, kann es vertraute Ecken und Treffpunkte geben, die für Kinder und Jugendliche oder Ältere zentrale Bedeutung haben.

Vielfalt als Chance

Wesentlich ist auch, wie sich die Bewohnerschaft in einem Wohnumfeld zusammensetzt. Diese Zusammensetzung kann sehr „homogen“ sein, das heißt, die Nachbar/innen sind sich sehr ähnlich, wie zum Beispiel in einer Siedlung speziell für

Senior/innen. Wenn die Menschen unterschiedlichen Alters sind, aus verschiedenen Kulturen stammen, wenn es beim Lebensstil, den Familienformen oder dem Einkommen große Unterschiede gibt, dann ist die Nachbarschaft „heterogen“ zusammengesetzt. „Eine breite Vielfalt kann sich positiv auswirken, weil dann die Auswahl an Menschen groß ist, mit denen man sich unterhalten und austauschen kann“, sagt Richter-Kornweitz. „Sie kann aber auch zum Problem werden, wenn die Unterschiede als zusätzliche Belastung erlebt werden und es nicht gelingt, sie zu überbrücken.“

Tragfähige soziale Bindungen

Nachbarschaftsinitiativen können von Menschen aus dem Wohnumfeld selbst gestartet werden oder von Personen, die sich beruflich damit beschäftigen, also etwa von Sozialarbeiter/innen oder Expert/innen für Gesundheitsförderung. Ein übergeordnetes Ziel ist dabei häufig, das Zusammengehörigkeitsgefühl zu erhöhen. „Dabei geht es nicht nur darum, die Zahl der sozialen Kontakte zu erhöhen. Wichtig ist, dass tragfähige soziale Bindungen entstehen, die von Hilfsbereitschaft, wechselseitigem Vertrauen und dem Verfolgen gemeinsamer Ziele geprägt sind“, betont Richter-Kornweitz.

In der Praxis kann das zum Beispiel bedeuten, dass ältere Menschen darauf vertrauen dürfen, dass ihnen nach einem Krankenhausaufenthalt von den Nachbar/innen beim Einkaufen oder beim Spazierengehen geholfen wird. Davon profitieren nicht nur diejenigen, die soziale Unterstützung empfangen, sondern auch diejenigen, die sie leisten. Sie gewinnen an Bedeutung für andere.

„Ältestenrat“ in Northeim

Ein Beispiel für wirkungsvolle Initia-



tiven für mehr sozialen Zusammenhalt und damit letztlich auch für bessere Gesundheit für die Bewohner/innen einer Nachbarschaft ist in Northeim zu finden, einer Stadt mit rund 30.000 Einwohner/innen in Niedersachsen in Deutschland. Im Viertel „Südstadt“ sind hier rund zwei Drittel der Einwohner/innen Migrant/innen aus unterschiedlichsten Herkunftsländern.

Der „Interkulturelle Ältestenrat“ ist eines von mehreren Projekten, die an diesem sozialen Brennpunkt durchgeführt werden. Er dient dazu, Menschen aus dieser Nachbarschaft daran zu beteiligen, zur Lösung von Konflikten und Krisensituationen beizutragen.

Eines der zentralen Elemente ist, Jugendliche zu unterstützen und ihnen zu einem guten Einstieg ins Berufsleben zu verhelfen. Die „Ältesten“ – mehrheitlich Menschen mittleren Alters mit guten Deutschkenntnissen – begleiten sie bei Konflikten in der Schule oder mit der Exekutive und motivieren sie dazu, in Schule und Beruf ihr Bestes zu geben. Im Vorjahr ist dieses Projekt neben vier weiteren aus ganz Deutschland mit dem Deutschen Förderpreis Kriminalprävention ausgezeichnet worden.

WIE WOHNQUARTIERE DIE GESUNDHEIT VON KINDERN BEEINFLUSSEN

„Gesundheit lernen: Wohnquartiere als Chance für Kinder“ heißt eine aktuelle Studie, für die das Robert-Koch-Institut (RKI) in Berlin, die Bertelsmann-Stiftung in Gütersloh und das Beratungsunternehmen Empirica Daten aus dem deutschen Kinder- und Jugendgesundheitsurvey ausgewertet haben, für den rund 18.000 Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre befragt wurden. Bei der Auswertung wurden die Baustruktur, das Mietpreisniveau und die Bevölkerungsdichte berücksichtigt. Eines der zentralen Ergebnisse war, dass es sich deutlich auf die Gesundheits- und Bildungschancen von Kindern auswirken kann, in welcher Wohnumgebung sie aufwachsen und dies auch unabhängig von der sozialen Schicht, aus der sie stammen.

So macht es etwa für das Gesundheitsverhalten einen wesentlichen Unterschied aus, ob Familien in einer städtischen Umgebung mit Einfamilienhäusern und mittleren bis hohen lokalen Mieten leben oder in einem Viertel mit Hochhäusern und niedrigen Mieten. Im letzt genannten Umfeld greifen schwangere Frauen beispielsweise öfter zur Zigarette und stillen ihr Kind seltener. Dies gilt insbesondere auch für Schwangere aus der sozialen Mittelschicht. Auch für die Bewegungskultur von Kindern ist mit zunehmendem Alter entscheidend, in welcher Art von Wohnquartier sie leben. Mädchen und Jungen, die in einem Problemviertel aufwachsen, sind unabhängig von ihrem sozialen Hintergrund um knapp zwölf Prozent weniger häufig körperlich aktiv als ihre Altersgenoss/innen in so genannten gehobenen Stadtteilen.

Aktiv im Herbst des Lebens

Alter bedeutet allzu oft Einsamkeit und Isolation. Doch es gibt effektive Methoden, Senior/innen in soziale Netzwerke einzubinden. Aktuelle Projekte setzen auf Gesamtstrategien statt auf Einzelinitiativen. Text: Mag. Gabriele Vasak

Soziale Kontakte sind gut für die Gesundheit. Fehlen sie, so kann das ein Risiko für unser Wohlbefinden bedeuten. Diese Tatsache gilt als wissenschaftlich belegt. Das ist das eine. Das andere ist: Unsere Senior/innen vereinsamen zunehmend. Dazu nur zwei Zahlen: Laut dem Bericht zur Lebenssituation älterer Menschen in Österreich sind schon unter den 60- bis 64-jährigen Frauen 21 Prozent verwitwet und damit von Einsamkeit bedroht. Unter den Frauen und Männern über 85 Jahren sind dann bereits 30 Prozent sozial „sehr isoliert“ und somit von „starker Vereinsamung“ betroffen.

Was es braucht

„Art, Umfang und Qualität der sozialen Beziehungen sind für die seelische und körperliche Gesundheit von grundlegender Bedeutung“, erklärt die Soziologin Mag. Anita Rappauer vom Forschungsbüro queraum. kultur- und sozialforschung. Sie ist in verschiedenen Projekten mit der sozialen Integration von älteren Menschen in die Gesellschaft beschäftigt und von einem überzeugt: „Angesichts der Größe des Problems ist es sicher nicht damit getan, da und dort ein Projekt für Senior/innen umzusetzen. Es braucht gesamtpolitische

Strategien und Maßnahmenpläne, die herausfiltern, was die eigentlichen, regional oft unterschiedlichen Bedürfnisse dieser Zielgruppe sind. Nur so können in der Folge adäquate Angebote geschaffen werden.“

Aktionsplan Graz

Ein solches Angebot ist der von queraum im Rahmen eines Projektes der Europäischen Union (EU) gemeinsam mit der Stadt Graz ins Leben gerufene Regionale Aktionsplan zur Förderung sozialer Teilhabe älterer Frauen und Männer. Dafür erarbeitete das Team von queraum gemeinsam mit Expert/innen, Politiker/innen und engagierten älteren Menschen einen Maßnahmenkatalog, auf dessen Grundlage politische Entscheidungen zur Förderung der sozialen Teilhabe älterer Frauen und Männer in Graz getroffen werden können. Im Koalitionsvertrag für die Gemeinderatsperiode 2008 bis 2013 haben sich die in Graz regierenden Parteien verpflichtet, den Regionalen Aktionsplan Schritt für Schritt umzusetzen.

Rappauer: „Ein wichtiges Thema war beispielsweise der Informationsfluss: Wie kommen ältere Menschen zu Informationen darüber, welche konkreten Angebote es für sie gibt und



wie sie daran teilhaben können?“ Diese Fragestellung wurde auch in zwei weiteren EU-Projekten aufgegriffen: „Senempower“ bildete ältere Menschen in Graz zu so genannten Informationsbesucher/innen aus, die andere Senior/innen aufsuchen, um sie über interessante Angebote in ihrer Wohnumgebung zu informieren.

Das aktuelle Projekt „SeniorGuides“ wiederum zielt darauf ab, aktive und ideenreiche ältere Menschen dabei zu unterstützen, Informationstouren zu unterschiedlichen Themen zu entwickeln und für andere Senior/innen anzubieten. Es handelt sich dabei um ein so genanntes „Grundtvig-Projekt“. Die „Grundtvig-Lernpartnerschaft“ der EU verfolgt das Ziel, die Qualität und die europäische Dimension der Erwachsenenbildung zu verbessern und den europäischen Bürgern verstärkten Zugang zu Möglichkeiten des lebensbegleitenden Lernens zu verschaffen.



Hin zu einer Gesamtstrategie

Auch ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt des Forschungsinstituts des Roten Kreuzes Wien will weg von Einzelinitiativen und hin zu einer Gesamtstrategie. „Dabei geht es um die Entwicklung einer Broschüre mit Argumenten, Maßnahmen und Vorgehensweisen zur kommunalen Gesundheitsförderung von älteren Menschen – und zwar im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes, der seelische, körperliche und soziale Gesundheit berücksichtigt“, sagt *Mag. Gert Lang* vom Forschungsinstitut des Roten Kreuzes in Wien.

Der Projektleiter beschreibt, wie älteren Menschen Zugang zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen verschafft werden kann: „Eine aufsuchende Aktivierung – zum Beispiel durch Hausbesuche – ist eine besonders gute Methode, wie ältere Personen, die nur mehr eingeschränkt am sozialen Leben teilnehmen können, erreicht werden können.“ Ein ande-



Mag. Anita Rappauer:

„Es sicher nicht damit getan, da und dort ein Projekt für Senior/innen umzusetzen.“



Mag. Gert Lang:

„Wenn kommunale Gesundheitsförderung ernst genommen wird, sind sehr stark auch verhältnisbezogene Maßnahmen notwendig.“

rer Ansatzpunkt ist der Weg über gemeindenaher Dienstleistungen und Einrichtungen, wie zum Beispiel durch den Hausarzt oder die Apothekerin. Grundsätzlich hat sich auch bewährt, Gesundheitsförderung

überall dort anzubieten, wo ältere Menschen sich aufhalten – seien es nun Vereine für Senior/innen, Clubs oder auch Supermärkte. „Wichtig ist außerdem, mit Multiplikator/innen zu arbeiten“, betont Lang.

Der Projektleiter verweist auf ein wichtiges Ergebnis der Initiative: „Wenn kommunale Gesundheitsförderung ernst genommen wird, braucht es neben verhaltensbezogenen sehr stark auch verhältnisbezogene Maßnahmen – also etwa Strukturen und Kapazitäten in der Gemeinde aufzubauen, Partnerschaften zu entwickeln oder Akteur/innen der Gemeinde zu vernetzen.“ Aus einer repräsentativen Befragung von Bürgermeister/innen in Österreich weiß der Soziologe aber auch: „In den Gemeinden gibt es durchaus eine positive Einstellung zur Gesundheitsförderung für ältere Menschen. Aber es mangelt einerseits am sozialen Druck, sie auch wirklich durchzuführen, andererseits an den Ressourcen: Viele Gemeinden sind noch nicht ausreichend in der Lage, flächendeckend gesundheitsförderliche Maßnahmen für Senior/innen anzubieten.“ Es bleibt also noch viel zu tun.

DATEN UND FAKTEN ZUR EINSAMKEIT IM ALTER

Während vom Wegzug der Kinder ältere Frauen und Männer gleich betroffen sind, ist das Risiko, den Lebenspartner zu verlieren, für Frauen ungleich größer als für Männer. Frauen leben im Durchschnitt um fünf bis sechs Jahre länger – und sie sind in der Regel zwei bis drei Jahre jünger als ihr Partner. Schon zu Beginn der Altersphase, mit 60 bis 64 Jahren, sind nur 5 Prozent der Männer verwitwet, aber schon 21 Prozent der Frauen. Von den 70- bis 74-Jährigen sind 10 Prozent der Männer verwitwet und 43 Prozent der Frauen. Unter den 75- bis 79-Jährigen hat bereits die Mehrheit der Frauen, nämlich 60 Prozent den Partner verloren, während selbst hoch betagte Männer über 85 Jahren „nur“ zu 41 Prozent verwitwet sind.

Wie gut Menschen sozial integriert sind, wird von Statistiker/innen auf einer Skala von null

bis 32 Punkten eingestuft. 90 Prozent der Über-60-Jährigen lagen in der unteren Hälfte, also unter 17 Integrationspunkten. Sehr stark isoliert, mit null bis sechs Integrationspunkten sind 14 Prozent der Über-60-Jährigen. Vor allem das Alter spielt hier eine Rolle: Von den 60- bis 64-Jährigen sind „nur“ sieben Prozent sehr stark isoliert, von den über 85-Jährigen 30 Prozent. Das Vorurteil, dass alte Menschen speziell in der anonymen Großstadt vereinsamt leben, kann übrigens weder bestätigt noch widerlegt werden. Das Bild ist uneinheitlich: So haben die höchsten Anteile stark isolierter Senior/innen mit je 16 Prozent sowohl agrarische Kleingemeinden als auch Gemeinden mit 5.000 bis 10.000 Einwohner/innen als auch Wien.

Quelle: Seniorenbericht 2000: Zur Lebenssituation älterer Menschen in Österreich



Christoph Weiss: „Wie man mit digitalen Netzwerken umgeht, muss letztlich jeder für sich selbst herausfinden.“

Gibt es ein Leben ohne Facebook & Co?

Welchen Einfluss haben digitale Netzwerke auf unsere sozialen Lebenswelten? Können und wollen wir noch ohne sie, und wie wird die Entwicklung weitergehen?

Text: Mag. Gabriele Vasak

Am 21. Juli 2010 hat das digitale Netzwerk Facebook nach eigenen Angaben die 500-Millionen-Benutzer-Grenze überschritten. Laut comScore, einer Internet-Marktforschungsfirma aus den USA, ist die Online-Plattform, mit der soziale Netzwerke gebildet und unterhalten werden können, die am häufigsten besuchte Kontaktwebsite. Monatlich werden drei Milliarden Bilder und zehn Millionen Videos hochgeladen. In Österreich liegt die Nutzerzahl bei 2,051 Millionen. 49,5 Prozent davon sind Frauen, 50,5 Prozent Männer. 91,9 Prozent der Facebook-Nutzer/innen gehören der Gruppe zwischen 14 und 49 Jahren an, die als für die Werbung besonders relevant gilt.

Spitze eines Eisbergs

„Facebook steht heute nicht umsonst an der Spitze einer jahrzehntelangen Entwicklung von digitalen Netzwerken. Diese Kommunikationsplattform ist perfekt programmiert und weist sehr schlaue Algorithmen auf, mittels derer Menschen sehr leicht zueinander finden können“, sagt das kreative Multitalent *Christoph Weiss*, der sich unter anderem als Journalist und DJ mit neuen Medien aller Art beschäftigt. Dabei begibt er sich auch in dreidimensionale (3D) virtuelle Welten, die für ihn die „noch besseren digitalen Netzwerke“ darstellen. „Man kann dort zu zweit oder auch mit 30 anderen zusammen 3D-Objekte konstruieren, Programme schreiben, musizieren, an Kompositionen

arbeiten und vieles mehr.“ Diese Entwicklung steht freilich erst am Anfang. Noch sind es erst wenige User, die diese Möglichkeiten für sich nutzen – vor allem Künstler/innen, Programmierer/innen und Musiker/innen. Weiss ist davon überzeugt, dass in diesem Bereich in den nächsten zehn, zwanzig Jahren noch sehr viel geschehen wird. Schon jetzt haben jedoch auch die „traditionellen“ Netzwerke zahlreiche Funktionen, die von der Masse der User – noch – nicht verstanden und daher auch nicht genützt werden. „Facebook ist ja nicht nur eine Plattform, auf der ich lustig meine Bilder platzieren und mit Texten versehen

kann, sondern es ist auch ein so genanntes Application Programming Interface“, erklärt Weiss. „Das heißt, dass man seine eigenen Anwendungen schreiben kann, und dieses Netzwerk wird erst wirklich mächtig, wenn man das auch ausnützt.“

Austausch und Selbstinszenierung

Einstweilen scheint es aber doch so zu sein, dass die große Mehrheit der User von digitalen Netzwerken sie in einer Art „Light Version“ nutzt. Das Institut für Jugendkulturforschung mit Sitz in Wien hat dazu eine vom Österreichischen Institut für angewandte Telekommunikation in Auftrag gegebene Studie erstellt. Rund 400 Österreicher/innen im Alter von 11 bis 19 Jahren wurden persönlich befragt. Ein wichtiges Ergebnis der Untersuchung war, dass Online-Communities bereits fix im Alltag der überwiegenden Mehrheit der Teenager verankert sind. Mehr als zwei Drittel steigen zumindest einmal täglich in ihre Lieblingsnetzwerke ein, über 40 Prozent schon mehrmals täglich.

Jugendliche nutzen die sozialen Netzwerke vor allem, um regelmäßig und schnell mit Freund/innen kommunizieren und damit am Leben anderer teilhaben zu können. „Andererseits bilden diese Netzwerke auch eine Bühne, die den Jugendlichen die Möglichkeit zur Selbstdarstellung und Inszenierung ihres Privatlebens bietet. Besonders die jungen Einsteiger/innen zeigen sich von der Mög-



Mag. Michael Schaeferberger: „Die überwiegende Mehrheit der User führt in den Communities ein ‚normales‘ Alltagsleben.“



lichkeit fasziniert, ihre eigene ‚Reality Show‘ zu gestalten. Mehr als zehn Jahre nach ‚Big Brother‘ sind somit keine Castings und ‚potjomkinschen‘ Häuser mehr nötig, um sich in der Öffentlichkeit zu inszenieren“, sagt Studienleiter Mag. Michael Schaeferberger vom Institut für Jugendkulturforschung.

Nicht nur Spaßkultur

Abgesehen von dieser Entwicklung einer „Spaßkultur“ haben digitale Netzwerke eine gesellschaftspolitische Dimension. Immer mehr Menschen vernetzen sich über Facebook & Co, wenn sie mit politischen Entwicklungen nicht einverstanden sind. So geschehen etwa bei der geplanten Tiefgarage unter dem Wiener Naschmarkt, ein Ansinnen, das zu viel Protest auf Facebook führte und damit endete, dass die Wiener Gemein-

deregierung den ungeliebten Plan schon zwei Wochen nach den Protesten ad acta legte.

In der Studie des Institutes für Jugendkulturforschung wurden auch die Risiken bei der Nutzung von Communities untersucht. „Nahezu die Hälfte der männlichen Mitglieder machen ihre Profile öffentlich einsehbar und nur knapp 10 Prozent aller Nutzer/innen geben an, über die angebotenen Sicherheitseinstellungen ‚sehr gut‘ Bescheid zu wissen“, warnt Schaeferberger. „Das rasante Tempo des Netzlebens führt oft dazu, dass unangenehme oder peinliche Situationen schnell wieder aus dem Gedächtnis der Jugendlichen verschwinden – nicht aber aus dem prinzipiell für die Ewigkeit gespeicherten kollektiven ‚Netzgedächtnis‘. Ein System, das sich oft erst Jahre später an den Unvorsichtigen rächt.“

Die Gefahren von Facebook & Co?

Dennoch: Die Gefahren bei der Nutzung von Facebook & Co werden nach Ansicht Schaeferbergers vor allem in den Medien stark übertrieben. „Die überwiegende Mehrheit der User führt in den Communities ein ‚normales‘ Alltagsleben mit all seinen positiven und negativen Aspekten. Beschimpfungen, die Verbreitung von Unwahrheiten und unangenehme Anmache erleben sie im realen Leben genauso“, meint der Experte. Christoph Weiss verweist auf die Eigenverantwortung bei der Nutzung von Online-Plattformen: „Man muss etwa bei Facebook in den Nutzungseinstellungen erst einmal sehr vieles abschalten, damit man dort nicht unangemessen viel von sich preisgibt. Aber das kann man ja tun. Wie man mit digitalen Netzwerken umgeht, muss letztlich jeder für sich selbst herausfinden.“

Netzwerke für mehr Gesundheit

In Netzwerken für Gesundheitsförderung tauschen die beteiligten Organisationen Know-how aus und arbeiten an einem gemeinsamen Produkt: bessere Gesundheit für ihre Zielgruppen. Text: Mag. Dietmar Schobel



„Wir vertreten die spezifischen Gesundheitsinteressen von Frauen.“

Mag. Hilde Wolf
Netzwerk der ÖFGZ



„Bei uns gibt es drei Stufen der Teilnahme.“

Mag. Albert Mattes
Projektleiter des Wiener
Netzwerkes
Gesundheitsfördernde Schule



„Im nächsten Schuljahr werden 19 weitere Schulen aufgenommen.“

Mag. Angelika Bukovski
AVOS – Salzburg

tiert behandelt. Als kranke Frauen sind Patientinnen häufig in einer passiven Rolle und nicht gleichberechtigt.“ – Durch das Netzwerk soll dies verbessert werden.

Professionelle Vernetzung

Alle sieben Frauengesundheitszentren in Österreich sind daran beteiligt. Neben zwei in der Bundeshauptstadt sind das die entsprechenden Einrichtungen in Graz, Salzburg, Linz, Villach und Wels. Das Netzwerk besteht seit 1996. Im Dezember 2007 wurde eine Arbeitsgemeinschaft gegründet und ein weiterer Schritt in Richtung einer professionellen Vernetzungsarbeit gesetzt. Die Netzwerkpartner/-innen treffen sich viermal im Jahr, um Know-how auszutauschen und gemeinsame Strategien zu diskutieren. Aktuell wird unter anderem an Qualitätskriterien für Frauengesundheitszentren gearbeitet.

Diese bieten ein sehr breites Spektrum von Beratung und Unterstützung an, das von Problemen mit dem Essverhalten über Themen wie Schwangerschaftsabbruch, Brustgesundheit, Kinderwunsch und Kinderlosigkeit sowie Wechseljahre bis zur psychischen Gesundheit reicht. Dahinter steht ein Lebensphasenkonzept: Frauen jeder Altersstufe sollen erreicht und vertreten werden – von Mädchen bis zu Seniorinnen. „In den vergangenen Jahren haben Projekte zur Gesundheitsförderung innerhalb des Netzwerkes einen zunehmend höheren Stellenwert bekommen“, sagt Wolf. Das umfasse unter anderem Initiativen für Mütter, Migrantinnen und wohnungslose Frauen. Somit setzt sich das Netzwerk für ein

Ein Netzwerk von Organisationen schafft Möglichkeiten, die in einer einzelnen Einrichtung, einer einzelnen Schule oder einer einzelnen Gemeinde nicht denkbar wären. Es bringt Wissen, Produkte, Beziehungen und Einfluss. Auf der 12. Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ in Linz wurden deshalb mehrere wichtige österreichische Netzwerke aus dem Feld der Gesundheitsförderung von deren Vertreter/-innen vorgestellt. Gesundes Österreich präsentiert im Folgenden drei dieser Netzwerke im Detail und alle 13 im Überblick.

Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren

„Das Netzwerk ist eine Drehscheibe

für Informationen innerhalb der Frauengesundheitszentren Österreichs und wir vertreten die spezifischen Gesundheitsinteressen von Frauen nach außen, zum Beispiel durch die Mitarbeit in Bundesgremien oder Stellungnahmen in Medien“, erklärt Mag. Hilde Wolf, Leiterin des Frauengesundheitszentrums FEM Süd im Kaiser Franz Josef Spital in Wien und Koordinatorin des Netzwerkes österreichischer Frauengesundheitszentren (FGZ). In dessen „Grundsätzen“ heißt es: „Frauengesundheitszentren sind Zentren der Interessenvertretung für die gesundheitlichen Rechte der Frauen. Als gesunde Frauen sind sie häufig Konsumentinnen gesundheitlicher Leistungen, werden aber noch nicht sehr kundinnenorien-



Gesundheitsreferent/innen von Salzburger Schulen bei einer Tagung zum Thema:
„Schulische Gesundheitsförderung – Belastung oder Ressource?“

frauenspezifisches Verständnis von Gesundheit, frauenspezifische Angebote in der Gesundheitsförderung sowie für eine frauenspezifische Gesundheitspolitik ein.

Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen

Etwa die Hälfte der Lehrer/innen in Wien und 45 Prozent der Schüler/innen berichten laut dem Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research (LBIHPR) von mehrmals wöchentlich oder sogar täglich auftretenden psychischen oder körperlichen Beschwerden – wie etwa Einschlafstörungen, Gereiztheit, Kopfschmerzen oder Nervosität.

Schulische Gesundheitsförderung soll dem entgegenwirken und nach Möglichkeit auch die Eltern und das nicht-unterrichtende Personal erreichen. Sie soll in Österreich derzeit speziell von regionalen Netzwerken umgesetzt werden. Das Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen

(WieNGS) ist eines davon. Es hat 1997 mit elf Schulen als Partner/innen begonnen. Heute gehören ihm 65 der insgesamt rund 600 Schulen in Wien an. Die vier Trägerinstitutionen, Wiener Gesundheitsförderung (WiG), Wiener Gebietskrankenkasse, Stadtschulrat für Wien und Pädagogische Hochschule Wien, stellen die personellen und finanziellen Ressourcen bereit.

„Bei uns gibt es drei Stufen der Teilnahme“, erklärt Mag. Albert Mattes, seit 2008 Projektleiter des WieNGS. Auf Stufe 1 werden interessierte Schulen mit Informationen versorgt, zu den regelmäßigen Veranstaltungen des Netzwerkes eingeladen und führen ihrerseits schon einzelne Gesundheitsinitiativen durch. Auf Stufe zwei wird ein verbindlicher Kooperationsvertrag geschlossen. Eine Gruppe von Lehrer/innen schließt sich zu einem Gesundheitsteam zusammen, eine Jahresplanung für die gesundheitsförderlichen Aktivitäten wird erstellt,

die Teilnahme an den vier Jours Fixes, die das WieNGS pro Jahr abhält, ist verpflichtend. Auf Stufe drei soll Gesundheitsförderung schließlich bereits als Basis für die gesamte Schulentwicklung dienen. Das Planungs- und Koordinationsteam entwickelt Konzepte und Vorschläge für einen maßgeschneiderten Prozess mit dem Ziel der „Gesunden Schule“. Dazu wird den Schulen eine laufende Begleitung durch eine/n Organisationsentwicklungsberater/in am Standort zur Verfügung gestellt. Zusätzlich zu den 4 Jours Fixes gibt es noch zwei verpflichtende Vernetzungsworkshops.

Im Rahmen des WieNGS werden auf Stufe 2 und 3 Projekte an einzelnen Schulen auch finanziell gefördert, mit bis zu 1.000 Euro pro Schule und Schuljahr. Aktuell hat die Volksschule in der Wolfgang Schmälzl-Gasse in der Leopoldstadt das zum Beispiel dafür genutzt, um mit den Schüler/innen einen Kräutergarten

anzulegen. Am Sigmund Freud-Gymnasium wurde das Schulbuffet gesünder gestaltet und auf dem Gymnasium auf der Schmelz im 15. Bezirk Lernen mit gesunder Bewegung kombiniert: In einer „Ergometerklasse“ können die Schüler/innen auch auf Fahrradergometern sitzend dem Un-



Gesundheitsreferent/innen bei einem Yoga-Workshop des Netzwerks Gesundheitsförderung an Salzburgs Schulen

NETZWERKE FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM ÜBERBLICK

- aks Austria, Forum Österreichischer Gesundheitsarbeitskreise, www.aksaustria.at
- ARGE Selbsthilfe Österreich, www.selbsthilfe-oesterreich.at
- Fit für Österreich, www.fitfueroesterreich.at
- Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren, www.fgz.co.at/Netzwerk-Frauengesundheitszentren-OEsterreich.89.0.html
- Netzwerk Gesundheitsförderung an Salzburgs Schulen, www.gesundeschule.salzburg.at
- Netzwerk Gesundheitsförderung und Arbeitsmarktintegration, www.nga.or.at
- Österreichische ARGE Suchtvorbeugung, www.suchtvorbeugung.net
- Österreichische Gesellschaft für Public Health, www.oepf.at
- Österreichisches Gesunde Städte Netzwerk, www.gesundestaedte.at
- Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung, www.netzwerk-bgf.at
- Österreichisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen, www.ongkg.at
- Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen, www.wiengs.at
- Wiener Plattform Gesundheit und Wohnungslosigkeit, www.gesundheit-wohnungslosigkeit.at

terricht folgen. Insgesamt wurden für das laufende Schuljahr 27 Projekte eingereicht. WieNGS-Themenschwerpunkt des vergangenen und des laufenden Schuljahres ist die Lehrer/innengesundheit.

Netzwerk Gesundheitsförderung an Salzburgs Schulen

In Salzburg wurde 2006 im Auftrag des Landes erhoben, welche Stellen Angebote zur Gesundheitsförderung für Schulen machen. Die Erhebung zeigte, dass dies nicht weniger als rund 40 Organisationen tun – von der Aidshilfe Salzburg bis zum Verband der Diätolog/innen. „Diese Anbieter/innen sind im Rahmen des Netzwerks Gesundheitsförderung an Salzburgs Schulen seit 2006 miteinander vernetzt und es werden regelmäßige Treffen veranstaltet“, erklärt *Mag. Angelika Bukovski*, Bereichsleiterin für Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen bei AVOS, dem Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg. So sollen Kompetenz und Kräfte gebündelt, aber auch die Qualität der Angebote für Schulen gesichert werden. Zudem wurde an jeder Schule im Land Salzburg eine Gesundheitsreferentin oder ein Gesundheitsreferent benannt. Für diese wird jedes Jahr eine Tagung veranstaltet, etwa zu Themen wie Lehrer/innengesundheit oder im kommenden Jahr zum „interkulturellen Lernen“.

Seit dem aktuellen Schuljahr soll im Rahmen des Netzwerkes nunmehr dafür gesorgt werden, dass an vorerst

neun Volksschulen Gesundheitsförderung in einer noch intensiveren und umfassenderen Form umgesetzt wird. Die Bereiche ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung, Lebenskompetenz und eine möglichst gesundheitsförderliche Gestaltung der materiellen Umwelt wurden dafür als zentrale Handlungsfelder ausgewählt. Der Start für das von AVOS koordinierte und von den Netzwerkpartnern umgesetzte Programm erfolgte Anfang Oktober an der Volksschule in Eugendorf.

An den beteiligten Schulen werden Steuerungsgruppen eingerichtet, in denen neben der Schulleitung und der Schulärztin oder dem Schularzt auch Vertreter/innen der Eltern- und Lehrerschaft sitzen. Eine Begleiterin von AVOS unterstützt die Schule auf dem Weg zur Gesundheitsförderung. Zunächst werden der Ist-Zustand und die Bedürfnisse an den einzelnen Schulen festgestellt. Dann wird gemeinsam beschlossen, welche Maßnahmen vordringlich durchgeführt werden sollen – von Workshops zur besseren Konfliktbewältigung für Schüler/innen über Stimmschulungen für Lehrer/innen bis zu einem gesünderen Angebot am Schulbuffet oder Beratungen zur Gestaltung der Pausenräume, um nur einige Beispiele zu nennen. „Im nächsten Schuljahr werden 19 weitere Schulen in das Projekt aufgenommen, die sich über zwei Jahre hinweg intensiv mit Gesundheit beschäftigen sollen“, sagt Bukovski.

Doch nicht im Abseits

„Wie erreicht die Gesundheitsförderung jene sozial Benachteiligten, die bei herkömmlichen Konzepten oft leer ausgehen?“ Gesundes Österreich befragte ExpertInnen nach ihren diesbezüglichen Strategien.



Mag. Dr. Inge Zelinka-Roitner
Sozialmedizinisches Zentrum (SMZ) Liebenau, Graz

Wir im SMZ Liebenau verfolgen dabei zwei unterschiedliche Ansätze: Zum einen haben wir verschiedene Plattformen eingerichtet, bei denen Gesundheitsförderer/innen eine Art der „sozialen Anwaltschaft“ übernehmen. Dieser Ansatz verfolgt ein Konzept, bei dem es darum geht, im Setting bessere Gesundheitsbedingungen zu schaffen und die Zielgruppen nicht unbedingt direkt einzubinden, sondern verbesserte gesundheitliche Bedingungen für sie zu schaffen. Zum anderen haben wir auch Projekte des direkten Empowerment wie „Brunchen am Grünanger“ oder „Walken an der Mur“, mit denen wir beständig kleine Gruppen von sozial Benachteiligten erreichen. Wichtig bei diesen Projekten sind die Rahmenbedingungen, also etwa, dass beim Brunchen ein neutraler Anreiz, nämlich das Essen im Vordergrund steht. Denn es kann und darf nicht darum gehen, etwa „Gruppen für Arbeitslose, Drogensüchtige oder Migrant/innen“ anzubieten und diese Zielgruppen so von vornherein zu stigmatisieren.

Mag. Romeo Bissuti
MEN Männergesundheitszentrum, Männerberatung, Wien

Niederschwelligkeit ist in diesem Zusammenhang ein ganz wichtiges Stichwort. Das bedeutet auch, dass wir nicht davon ausgehen können, dass bei sozial Benachteiligten Ressourcen und Motivation vorhanden sind, Gesundheitsangebote aktiv wahrzunehmen, sondern es ist einerseits mit aufsuchenden Angeboten zu arbeiten, die Menschen dort abholen, wo sie sich befinden. Andererseits erweist es sich immer wieder auch als günstig, partizipativ vorzugehen, also die Zielgruppe miteinzubinden und die Angebote für sie so zu entwickeln, dass sie leicht in ihren Alltag integrierbar sind. Weiters sollte man Genderaspekte berücksichtigen, denn die Lebenswelten von sozial benachteiligten Männern und Frauen, in denen oft noch eine sehr traditionelle Rollenverteilung herrscht, sind mitunter grundverschieden. Zudem ist es wichtig, muttersprachliche Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund anzubieten, damit auch sie von Gesundheitsangeboten profitieren können.



Liesl Frankl
beratungsgruppe.at, Projekt „Gesundheit kommt nachhause“ für Migrantinnen, Wien

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben“, sagt die WHO. Dieser Settingansatz der Gesundheitsförderung ist für das Erreichen von sozial Benachteiligten besonders wichtig, und in diesem Zusammenhang erleben wir, dass es funktioniert, wenn man Gesundheitsförder/innen oder -tutor/innen einsetzt, die in sozialer und ökonomischer Hinsicht eine möglichst große Nähe zur Zielgruppe aufweisen. Diese Nähe erleichtert es, im persönlichen Kontakt das notwendige Vertrauen zu schaffen.

Empowerment ist das nächste Stichwort, und in diesem Zusammenhang ist Niederschwelligkeit in den Angeboten sehr wichtig. Das bedeutet etwa bei bildungsbenachteiligten Zielgruppen, dass man das, was man vermitteln will, nicht rein kognitiv, sondern auch auf emotionaler Ebene kommunizieren sollte, damit es auch ankommt. Das dritte wesentliche Element ist Partizipation, denn nur die Möglichkeit der Mitsprache und Mitgestaltung führt zur Identifikation mit dem Projekt bzw. dem Veränderungsprozess, und was noch sehr wichtig ist, ist eine Haltungskompetenz bei den Gesundheitsförderer/innen: Sie müssen unbedingt in der Lage dazu sein, den Menschen, mit denen sie arbeiten, empathisch, respektvoll und auf gleicher Augenhöhe zu begegnen.



Gesunde Zähne ermöglichen es, problemlos zu essen, selbstbewusst zu lächeln und zu kommunizieren. Sie sind auch für die allgemeine Gesundheit sehr wichtig und haben entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität. Damit möglichst zahlreiche Menschen über ein gesundes Gebiss verfügen, hat die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrem Programm für Mundgesundheit für die Region Europa bis 2020 folgende Ziele vorgegeben: Bei den Achtzehnjährigen sollen noch alle natürlichen eigenen Zähne vorhanden sein und das Zahnfleisch soll an mindestens vier „Sextanten“ völlig gesund sein – so werden die sechs Regionen genannt, in welche das Gebiss unterteilt wird.

„Diese Zielvorgaben wurden in Österreich jetzt schon – beinahe – erreicht“, sagt Dr. Andrea Bodenwinkler von der Gesundheit Österreich GmbH, die im Mai 2010 den Bericht „Mundgesundheit bei Achtzehnjährigen – Zahnstatushebung 2008“ veröffentlicht hat. Der von Dr. Bodenwinkler, Mag. Gabriele Sax und Dr. Johann Kerschbaum verfasste Report belegt, dass achtzehnjährige Österreicher/innen an durchschnittlich 4,8 Sextanten völlig gesundes Zahnfleisch besitzen. Nur bei drei Prozent der Untersuchten musste zumindest ein Zahn aufgrund von Karies gezogen werden.

97 Prozent ohne Zahnlücken

Somit verfügen also bereits 97 Prozent der 18-Jährigen über ein lückenloses Gebiss mit kompletter Funktionsfähigkeit. Noch im Jahr 1998 traf dies nur auf 63 Prozent zu. Und der Anteil kariesfreier Achtzehnjähriger ist von 1998 bis 2008 von 16 auf 25 Prozent gestiegen. „Zu dieser Verbesserung haben in erster Linie die Tatsache, dass es inzwischen fast ausschließlich fluoridierte Zahnpasta gibt und die zunehmend intensiveren Maßnahmen zur Zahnprophylaxe an Kindergärten und Volksschulen beigetragen“, sagt Dr. Bodenwinkler. Die Mundgesundheit der Achtzehn-

Auf den Zahn gefühlt

Die Mundgesundheit der Achtzehnjährigen in Österreich ist auch im internationalen Vergleich gut. Doch das gilt nicht für alle. Migrant/innen, Lehrlinge und Arbeitslose haben relativ schlechte Zähne.



Ein Bericht der Gesundheit Österreich GmbH liefert exakte Daten zur „Mundgesundheit bei Achtzehnjährigen“ in Österreich.

jährigen in Österreich ist auch im internationalen Vergleich gut. Sie entspricht jener in anderen „Niedrigkariesländern“ wie Schweden, Dänemark, Deutschland oder der Schweiz. Doch das gilt nicht für alle. Denn die Hälfte der in dem Bericht insgesamt dokumentierten kariösen Schäden betrifft nur ein Viertel der untersuchten jungen Frauen und Männer. Zu den Gruppen mit deutlich erhöhtem Kariesrisiko gehören Jugendliche mit Migrationshintergrund, mit Eltern ohne Matura sowie Lehrlinge und Arbeitslose. Und die Pubertät gilt generell als „Hochrisikozeit“ für die Mundgesundheit. Fast Food, Soft Drinks und Rauchen können ihre Spuren an den Zähnen der Teenager hinterlassen: Zwischen dem 12. und dem 18. Lebensjahr kommen pro Jahr im Durchschnitt 0,6 kariöse Zahnflächen hinzu.

Wirksame Prävention

Karies oder Zahnfäule, die zu den meist verbreiteten Zivilisationskrankheiten zählt und auch Parodontitis, also Entzündungen des Zahnhalteapparates lassen sich durch entsprechende Prävention jedoch gut vermeiden. Die wichtigsten Prophylaxemaßnahmen sind regelmäßiges effektives Zähneputzen, das auch die regelmäßige Reinigung der Zahnzwischenräume umfasst, der Gebrauch fluoridierter Zahnpasta und regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt, die mindestens einmal jährlich stattfinden sollten. Nur 18 Prozent der 18-Jährigen in Österreich tun dies seltener. In dieser Gruppe sind wiederum Jugendliche mit Migrationshintergrund, Lehrlinge oder Beschäftigungslose überdurchschnittlich häufig vertreten. Als einer der Gründe wird „große Angst vor der Behandlung“ angegeben.

„Damit auch die Hochrisikogruppen vermehrt erreicht werden, können beispielsweise für Kinder mit Migrationshintergrund die Eltern miteinbezogen oder muttersprachliche Zahngesundheitserzieher/innen ausgebildet werden“, sagt Dr. Bodenwinkler. Um bei Jugendlichen im Allgemeinen das Gesundheitsbewusstsein und speziell auch jenes für die Mundgesundheit zu erhöhen, ist es empfehlenswert, sie in ihrer Sprache und mit ihren Symbolen in ihren Lebenswelten anzusprechen.

P ünklich eröffnet die Leiterin der Selbsthilfegruppe das Treffen. Das Plaudern und Flüstern im Raum verebbt, die Aufmerksamkeit der Teilnehmer/innen richtet sich auf sie. Die Blicke spiegeln unterschiedliche Stimmungslagen wider: von abwartend und nervös bis hin zu neugierig und wissend.

Ankommen und Einstimmen

Vor allem neue Teilnehmer/innen sind anfangs unsicher, was sie erwarten wird und wie dieser noch unbekannte Prozess ablaufen könnte. „Deshalb sind der Einstieg in eine Moderation und der darauf folgende Abschnitt so wichtig für das Gelingen einer Gruppe“, weiß *Judith Cechota, MSc.*, die bereits seit vielen Jahren in der Gesundheitsförderung und Psychotherapie tätig ist und im Zuge dessen zahlreiche Veranstaltungen moderiert sowie Gruppenprozesse begleitet hat. In der ersten Phase des „Ankommens“ wird festgelegt, wie sich die Teilnehmer/innen verhalten sollen, was erwünscht und was eher nicht erwünscht ist und welche Regeln in der Gruppe gelten werden.

Dafür braucht es Fingerspitzengefühl der Gruppenleiterin oder des Gruppenleiters, sodass eine Atmosphäre von Vertrauen, Offenheit und des Willkommenseins entstehen kann: Die Anwesenden sollen sich weder über- noch unterfordert oder gar blamiert fühlen. Erfahrungsgemäß ist es gut, wenn die Teilnehmer/innen möglichst rasch untereinander in Kontakt kommen – zum Beispiel in Form einer Blitzlichtrunde, die ein Stimmungsbild ermöglicht. Dabei äußern sich die Teilnehmer/innen mit ein bis zwei Sätzen – nicht länger als eine Minute – zu einer vom Moderator oder der Moderatorin gestellten Frage.

Handwerk und Persönlichkeit

„Als Moderator/in ist man gefordert, mit der vollen Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein“, so Judith Cechota, „und dabei eine integrierende Funktion einzunehmen: Einzelne Menschen sollen sich als Gruppe zusammenfinden und Einzelbeiträge in eine Ganzheitlichkeit gebracht werden.“ Sie ist davon überzeugt, dass jede/r das Handwerkszeug der Moderation erlernen kann – zumal es inzwischen eine Vielzahl von Methoden dafür gibt, die für unterschiedliche Gruppengrößen und Aufgaben sowie in unterschiedlichen Phasen von Treffen eingesetzt werden können. Dennoch gibt es einige persönliche Grundvoraussetzungen, die hilfreich sind: gerne mit Menschen zu arbeiten und zu kommunizieren, Dinge neutral betrachten und struk-

Gruppen moderieren – aber richtig

In den Treffen von Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus. Eine gelungene Moderation unterstützt diesen Prozess. Text: Mag. Hermine Mandl



turiert vorgehen zu können sowie Empathievermögen zu besitzen, also sich in die Gedanken und Gefühle von anderen hineinversetzen zu können.

Rahmen und Prozess

Eine wichtige Aufgabe von Gruppenleiter/innen ist es, auf einen klaren und sicheren Rahmen zu achten. Äußerlich, indem die Räumlichkeiten und die Zeitstruktur geklärt sind. Innerlich, indem jeder soviel Zeit und Raum bekommt, dass er sich verstanden und wertgeschätzt fühlt. „Parallel dazu muss man den Gesamtprozess im Auge behalten“, so Cechota, „und das kann schon einmal eine Gratwanderung sein.“

In der Selbsthilfe werden Gruppen in aller Regel von Menschen geleitet, die selbst betroffen sind. Als Gruppenleiterin oder Gruppenleiter, sollte deshalb darauf geachtet werden, die Rolle des Moderators innerlich möglichst von jener des Betroffenen zu trennen. Als Moderator/in geht es vor allem darum, die richtigen Fragen zu stellen und Themen zu präzisieren, sodass konkrete Lösungen sowie Orientierungshilfen entstehen können. „Gelingt das“, weiß Judith Cechota, „dann spiegelt sich am Ende des Treffens vor allem eine Stimmung in den Gesichtern wieder: Zufriedenheit.“

REGELN FÜR EINEN POSITIVEN VERLAUF VON GRUPPENTREFFEN

- Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit
- Jede/r Teilnehmende ist nur Expert/in in eigener Sache
- Akzeptanz der individuellen Krankheitserfahrung
- Eigenverantwortlichkeit
- Gleichberechtigung
- Regelmäßigkeit der Treffen
- Pünktlichkeit
- Vertraulichkeit
- Ich-Form der Beiträge
- Aktives Zuhören
- Erfahrungsaustausch.

Literaturtipps: Fonds Gesundes Österreich (Hg.): Aus Erfahrungen Lernen: Ein Orientierungsrahmen für die Gründung, den Gruppenalltag und die Unterstützung von Selbsthilfegruppen. SIGIS-Tipps 2006, Gratis-Download unter: www.fgoe.org/aktivitaeten/selbsthilfe



ALLE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

ÖSTERREICH

ARGE Selbsthilfe Österreich
Koordinationsstelle:
Selbsthilfe Kärnten
 Kempfstraße 23/3, PF 108
 9021 Klagenfurt
 Tel: 0664/34 29 137
 arge@selbsthilfe-oesterreich.at
 www.selbsthilfe-oesterreich.at
 Sprecherin: Mag. Monika Maier

BURGENLAND

Selbsthilfe Burgenland –
Dachverband für Selbsthilfe-
organisationen im Sozial-
und Gesundheitsbereich,
Behindertenverbände bzw.
-organisationen
 Spitalstraße 10
 7350 Oberpullendorf
 Tel: 02612/42 554
 Fax: 02612/42 554-4
 shg-dachverband.bgld@aon.at
 www.dachverband-
 burgenland.at

KÄRNTEN

Selbsthilfe Kärnten –
Dachverband für Selbsthilfe-
organisationen im Sozial-
und Gesundheitsbereich,
Behindertenverbände bzw.
-organisationen
 Kempfstraße 23/3, PF 408
 9021 Klagenfurt
 Tel: 0463/50 48 71
 Fax: 0463/50 48 71-24
 office@selbsthilfe-kaernten.at
 www.selbsthilfe-kaernten.at

NIEDERÖSTERREICH

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

ÖBERÖSTERREICH

Dachverband der
Oberösterreichischen
Selbsthilfegruppen im
Gesundheitsbereich
 Garnisonstraße 1a/2. Stock
 PF 61
 4021 Linz
 Tel: 0732/797 666
 Fax: 0732/797 666-14
 office@selbsthilfegruppen.co.at
 www.selbsthilfegruppen.co.at

Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
Magistrat der
Stadt Wels
 Quergasse 1
 4600 Wels
 Tel: 07242/235-1749
 Fax: 07242/235-1750
 dorner@wels.gv.at
 www.wels.gv.at

SALZBURG

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

STEIERMARK

Selbsthilfekontaktstelle
Steiermark/SBZ
 Leechgasse 30
 8010 Graz
 Tel: 0316/68 13 25
 Fax: 0316/67 82 60
 selbsthilfe@sbz.at
 www.selbsthilfesteiermark.at

TIROL

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

Dachverband der Tiroler
Selbsthilfevereine und –
gruppen im Gesundheitsbe-
reich / Zweigstelle Osttirol
 c/o BKH – Lienz, 4. Stock /Süd
 E. v. Hiblestraße 5, 9900 Lienz
 Tel./Fax: 04852/606-290
 Mobil: 0664/38 56 606
 osttirol@selbsthilfe-tirol.at
 www.selbsthilfe-tirol.at

VORARLBERG

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

WIEN

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

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

Alkoholismus betrifft die ganze Familie

Alkoholsucht kann jede Familie betreffen – unabhängig von Einkommen und sozialem Status. Die Selbsthilfegruppe Al-Anon unterstützt Angehörige und Freund/innen von Alkoholsüchtigen.

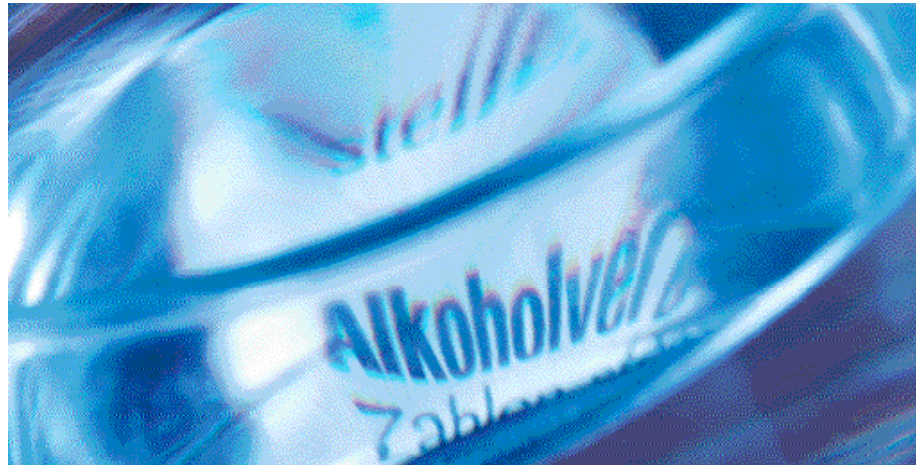
Text: Mag. Hermine Mandl

Dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist, habe ich erst durch die Selbsthilfegruppe Al-Anon erkannt“, erzählt Frau E. Ihr Mann erwähnte zwar bereits zu Beginn der Beziehung, dass sein Vater ein Trinker gewesen und mit 46 Jahren daran zugrunde gegangen sei. Damals habe sie aber noch nicht gewusst, dass Kinder aus alkoholkranken Familien später vergleichsweise häufig selbst zu Suchtkranken werden. Frau E. nahm den Alkoholkonsum ihres Partners nicht ernst und lachte über dessen Anekdoten aus Jugendjahren.

Zunehmende Belastung

Verarmung ist ein wesentliches Merkmal von Alkoholismus – bei den Süchtigen selbst, aber auch in deren Umfeld. Symptome wie Schwitzen, Unruhe und Zittern verschwinden anfänglich durch Alkohol meist rasch wieder. Erst mit der Zeit stellen sich Konsumzwang und fortschreitender Kontrollverlust ein. Frühere Interessen werden zugunsten des Trinkens vernachlässigt; das Suchtverhalten wird weiterhin geübt. Schließlich ist immer mehr Alkohol notwendig, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Entzugserscheinungen werden häufiger, und es kann zu Persönlichkeitsveränderungen kommen. 330.000 Menschen gelten in Österreich als alkoholsüchtig. 8.000 sterben jährlich an den Folgen.

Alkoholismus belastet auch die Angehörigen. „Der Alkoholgestank im Schlafzimmer war für mich oft unerträglich“, erinnert sich Frau E. „Dann begann mein Mann zu lügen – und zwar nicht nur im Zusammenhang mit



Alkohol.“ Frau E. wurde zu seiner Komplizin: „Wenn er zu betrunken war oder gerade seinen Vollrausch vom Vortag ausschließte, war ich es, die ihn in der Arbeit krank meldete. Ich sah damals keine andere Möglichkeit: Ich fürchtete um seinen Job und unsere Existenz.“

Trost und Hilfe

Frau E. war verzweifelt. Die Telefonseelsorge empfahl ihr „Al-Anon“. Diese Gruppen für Familien und Freund/innen von Alkoholsüchtigen sind 1951 in den USA im Umfeld der Gruppen für Anonyme Alkoholiker (AA) entstanden. 1975 kam Al-Anon nach Österreich, wo es mittlerweile an die 100 Gruppen gibt. Auf Mitgliedsbeiträge oder Teilnehmer/innenlisten wird verzichtet und auf die Anonymität aller Hilfesuchenden sehr geachtet.

Für Frau E. war der Besuch einer Al-Anon-Gruppe ein Wendepunkt. „Ein erwachsener Mensch, der Alkohol beschaffen und sich betrinken kann, kann auch selbst beim Arbeitgeber anrufen und sich krank melden. – Oder eben

nicht. Aber es bleibt seine eigene Entscheidung“, weiß sie heute.

Natürlich sei die erste Zeit sehr schwer gewesen: Die Angst, dass ihr Partner tatsächlich seine Arbeit verlieren könnte, verstärkte sich. Außerdem versuchte er, sie durch Drohungen und Verletzungen wieder in alte Verhaltensmuster zu zwingen. Frau E. hielt am neuen Weg fest. Sie entschuldigte ihn nicht mehr und besorgte keinen Alkohol mehr für ihn. Sie gab ihm die Verantwortung für sein Leben und seine Handlungen zurück.

„Und siehe da“, so Frau E., „langsam – sehr langsam – begann auch mein Mann, sich zu verändern: Er konnte trocken werden und wurde Mitglied der Anonymen Alkoholiker. Das alles begann vor 15 Jahren. Er hat nie mehr einen Tropfen angerührt.“

INFO & KONTAKT

Al-Anon Familiengruppen

Dienstbüro Reutte, Tel.: 05672/726 51

E-Mail: info@al-anon.at, www.al-anon.at

Sich aufgeben, um wahrgenommen zu werden

Bei Co-Abhängigen wird das gesamte Selbstwertgefühl von den Reaktionen ihrer Umwelt bedingt. Co-Abhängigkeit tritt besonders häufig bei Angehörigen von Suchtkranken auf.

Text: Mag. Hermine Mandl

Frau X ist „co-abhängig“. Diese Diagnose wurde vor einigen Jahren gestellt, als sie an einer Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie behandelt wurde. Es war bereits ihr vierter stationärer Aufenthalt dort.

Seit drei Jahren besucht Frau X, die früher als Geschäftsfrau tätig war, die Selbsthilfegruppe „CoDA Menschen mit Beziehungsstörungen (Co-Dependents Anonymous)“, in der sich in gleicher Weise Betroffene gegenseitig Rat und Hilfe geben. Heute weiß die Mittsechzigerin auch, dass der Grundstein für diese psychische Beeinträchtigung bereits in ihrer Kindheit gelegt wurde. Wie viele Betroffene stammt sie aus einer so genannten „dysfunktionalen Familie“. Der Vater war alkoholsüchtig, die Mutter eine stets beschäftigte Geschäftsfrau. Frau X erinnert sich: „Meine Mutter nahm mich meist nur dann wahr, wenn ich etwas für sie tat.“ Dieses Verhaltensmuster wiederholte sich in ihren späteren Partnerschaften. „Aus Angst, verlassen zu werden, klammerter ich mich an andere Menschen.“

Auf Bezugspersonen fixiert

Bei Abhängigkeitskranken geht es vor allem um die Beschaffung ihrer Suchtmittel, egal ob das Alkohol oder Essen, Spielen oder Sex ist. Co-Abhängige sind hingegen auf ihre Bezugspersonen fixiert. Von diesen gebraucht zu werden und ihnen zu gefallen wird



zum Zwang. Zwar ist Co-Abhängigkeit häufig bei den Angehörigen von Suchtkranken zu beobachten. Doch sie kann auch bei Menschen auftreten, die nicht mit Abhängigkeitskranken zu tun haben und ebenso bei solchen, die nicht in einer Beziehung leben. Im Prinzip bezeichnen Expert/innen solche Personen als Co-Abhängige, die ihr gesamtes Selbstwertgefühl von den Reaktionen ihrer Umwelt abhängig machen. „Co-Abhängigkeit ist in erster Linie eine Beziehungsstörung, und zwar der Beziehung zu sich selbst“, weiß Frau X.

Bei sich bleiben

„Co-Abhängigkeit“ bleibt für die Betroffenen lebenslang ein Thema. Häufig sind zusätzlich zur Selbsthilfe begleitende Angebote wie eine ambulante oder stationäre Psychotherapie notwendig. Frau X lebt heute nach einigen gescheiterten Beziehungen in einer Partnerschaft, in der sie Wärme und Achtung erfährt. „Inzwischen schaffe ich es, in schwierigen Situationen bei mir zu bleiben“, erzählt sie. Die Prinzipien von CoDA (Co-Dependents Anon-

ymous) helfen ihr dabei. Sie sind den zwölf Schritten der „Anonymen Alkoholiker“ ähnlich, bei denen der Glaube an eine höhere Macht, die geistige Gesundheit wiedergeben kann, einer der Leitgedanken ist. „Entscheidend ist, dass die Betroffenen an etwas glauben. Woran, entscheidet jeder selbst“, erklärt Frau X.

Sorgen und Ängste ablegen

Die Selbsthilfegruppe CoDA Menschen mit Beziehungsstörungen wurde 2007 gegründet. Seither finden wöchentlich offene Gesprächsrunden in Bregenz statt. „Es wird ausschließlich in der Ich-Form und über die eigenen Gefühle gesprochen“, beschreibt Frau X die Gestaltung der Treffen. Da das Thema der Co-Abhängigkeit sehr schambesetzt ist, gilt die Wahrung der Anonymität als oberstes Prinzip: „Unsere Selbsthilfegruppe ist in erster Linie ein Ort, wo Menschen ihre Sorgen, Ängste und Probleme ablegen können und wo wir Kraft und Hoffnung teilen. Anonym und unverbindlich. Jede und jeder ist willkommen.“

INFO & KONTAKT

CoDA Menschen mit Beziehungsstörungen (Co-Dependents Anonymous)

Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz
Tel.: 05574/527 00

PROPHYLAXE

99 Prozent der steirischen Kindergärten und Volksschulen beteiligen sich an dem bereits seit 1986 von Styria vitalis durchgeführten Programm zur Prophylaxe von Karies und werden regelmäßig von Zahngesundheitszieher/-innen besucht. 62 Prozent der Sechsjährigen in der Steiermark sind auch bereits kariessfrei. Andererseits treten aber 80 Prozent aller Kariesschäden bei nur 20 Prozent der Sechsjährigen auf. Das sind vor allem jene aus bildungsfernen Elternhäusern mit und ohne Migrationshintergrund. Styria vitalis hat daher Anfang 2010 in den Grazer Stadtbezirken Lend und Eggenberg sowie in den steirischen Bezirken Bruck und Feldbach das vom Fonds Gesundes Österreich und dem Land Steiermark geförderte dreijährige Projekt „Zähne. Zeigen“ gestartet. Langfristiges Ziel ist die Prävention von frühkindlichem Milchzahnkaries bei Kindern aus sozioökonomisch benachteiligten Familien. Eine ganz wesentliche Maßnahme ist dabei die Ausbildung von muttersprachlichen Mentor/-innen für Zahngesundheit. Die ersten sind bereits geschult worden und werden demnächst zum Beispiel mit türkisch-, arabisch- oder bosnisch-stämmigen Eltern in bereits bestehenden Gruppen mit ihrer Arbeit beginnen.



Karies die Zähne zeigen

Kinder kranker Eltern unterstützen

RISIKEN VERRINGERN

Seelische oder schwere körperliche Erkrankungen der Eltern können eine hohe Belastung für die betroffenen Kinder darstellen. Sie können zu frühen Bindungsstörungen und einer dem Alter nicht angemessenen Übernahme von Verantwortung durch die Kinder führen. Es kommt daher darauf an, belastete Familien frühzeitig zu unterstützen, um Risiken zu verringern und rechtzeitig zu handeln. Mitte Oktober fanden zu diesem Thema in Bregenz eine Fachtagung und ein Vernetzungstreffen der Plattform für interdisziplinär-integrative Jugendarbeit statt. Bei der Veranstaltung, die erstmals in Vorarlberg abgehalten wurde, standen „Best Practice-Modelle“ aus der Region im Vordergrund. Das Projekt KIESEL des aks Vorarlberg ist speziell auf Kinder ausgerichtet, deren Eltern unter einer psychischen Erkrankung leiden. Im Workshop „cani gonülden – mit Leib und Seele“ von pro mente Vorarlberg werden Mädchen und junge Frauen betreut, die multiple Beschwerden aufweisen, die häufig in Zusammenhang zu psychosomatischen Einschränkungen oder Krankheiten stehen.



Kinder kranker Eltern brauchen besondere Unterstützung.

Foto: Fotolia

Spielerisch Gesundheitswissen erwerben

BROSCHÜRE

Gesundheitsthemen in der Schule zu bearbeiten, muss nicht langweilig sein. Die GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung hat deshalb mit praxiserfahrenen Pädagog/innen und den Landesgesundheitsreferent/innen des Österreichischen Jugendrotkreuzes (ÖJRK) daran gearbeitet, wie Gesundheitswissen in der Schule spielerisch vermittelt werden kann. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Der „GutDrauf-Gesundheitsparcours“ umfasst insgesamt 50 Übungen zu fünf wichtigen Themen der schulischen Gesundheitsförderung. Bisher nur als Download verfügbar, gibt es dieses Methodenset jetzt auch als praktisches Spiralheft. Die



Übungen können vielfältig eingesetzt werden: für einen Stationenbetrieb oder einzeln im Unterricht. „GutDrauf-Gesundheitsparcours – Ein Stationenbetrieb für die Schule zu den Themen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Selbstwert und Soziales Lernen“. Wien 2010. 72 Seiten, Spiralbindung. Die Broschüre sowie weitere Materialien sind kostenlos zu bestellen bei GIVE, Tel. 01/58 900-372 oder per E-Mail bei dagmar.krems@give.or.at und stehen auch als Download auf der Website www.give.or.at bereit. GIVE ist eine Initiative des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, des Bundesministeriums für Gesundheit und des Österreichischen Jugendrotkreuzes und steht allen Lehrer/innen als Informationsdrehscheibe zur Verfügung.

Foto: GIVE

Gut zu Fuß

WALK SPACE AWARD

Alltagsbewegung ist gesund und das heißt natürlich speziell auch Zu-Fuß-Gehen. Doch nicht überall fühlen sich Fußgänger/innen jeden Alters wohl und nicht allorts wird bei der Planung von Fußwegen, Straßen, Plätzen, Schulwegen oder Über- und Unterführungen ausreichend auf ihre Bedürfnisse geachtet. Grund genug für walk-space.at, den Österreichischen Verein für Fußgänger/innen, jene Projekte, Gemeinden und Städte auszuzeichnen, welche die Bedürfnisse von Fußgänger/innen in vorbildlicher Weise beachten. Kriterien dafür



Fußgängerfreundliche Platzgestaltung in Bruck an der Mur, Steiermark

sind unter anderem, dass die Verkehrssicherheit, die Aufenthaltsqualität, Umweltbedingungen oder Bewegungsaspekte des öffentlichen Raums verbessert wurden. Im Herbst wurden in verschiedenen Kategorien die Auszeichnungen an die Landespreis-

träger in Salzburg und Wien vergeben. In der Bundeshauptstadt in der Kategorie „Platzgestaltung“ zum Beispiel an das Projekt „Rabbiner Friedmann Platz“, der im Rahmen des Ausbaus der U-Bahnlinie U2 umgestaltet wurde. Die hochwertige Planung, die

Beteiligung der Bürger/innen bei diesem Prozess und der Raumgewinn zugunsten der Fußgänger/innen konnten die Juror/innen überzeugen. Anfang Dezember wurden in Wien auch die bundesweiten Walk Space Awards 2010 überreicht.

Foto: walk-space.at

ZU WEIHNACHTEN GESUNDHEIT SCHENKEN!

Naturidyllische Weihnachtsüberraschung!

Bereiten Sie zu Weihnachten Freude und schenken Ihren Lieben einen Aufenthalt in einem Naturidyll Hotel! Leicht gemacht mit unserer **Gutscheinbox**: 2 Übernachtungen für 2 Personen um EUR 230,- und das Etikett gestalten wir nach Ihren Wünschen! 28 Gastgeber heißen Sie willkommen zu einem **Urlaub mit und in der Natur!** Genießen Sie idyllische Naturlandschaften und herzhafte, regionale Schmankerl am Buffet. Unsere Gastgeber führen das **Österreichische Umweltzeichen**, ein Garant für umweltbewusstes Management und soziales Handeln! Weil wir zu schätzen wissen, was wir haben!

Box Bestellung Brunner Feldstr. 55, 2380 Perchtoldsdorf, www.naturidyll.com, 0800 80 18 400

Naturidyll Hotels
Your Local Adventure



TRAUMHAFTE URLAUBSANGEBOTE und die Geschenksidee – der „träume Leben“-Urlaubsgutschein der 50plus Hotels

Kultur & Fortuna – ab € 255,-

3 Nächte mit Frühstück, Verwöhnabend inklusive 5-gängigem Menü im Schloss Klessheim, Spieljetons im Wert von EUR 25,- für das Casino.
Infos: Schlosswirt zu Anif, 5081 Anif, Tel. 06246 72175, www.schlosswirt-anif.at



Romantische Stunden – ab € 149,-

2 Nächte mit Halbpension (davon einmal Candle-Light Dinner), Frühstück im Bett, Welcome-Drink, Sekt und Schokofrüchte am Zimmer. Gültig bis 31. März 2011.
Infos: Kunst- & Kultur-Hotel Geras, 2093 Geras, Tel. 02912 300, www.kuk-hotel.at

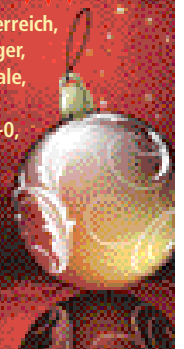
Die Geschenksidee für Weihnachten:

der „träume Leben“-Urlaubsgutschein. Der Beschenkte kann frei auswählen, in welchem der 50plus Mitgliedshotels der Traumurlaub Wirklichkeit werden soll. Gutschein einfach unter www.50plushotels.at/gutschein zu bestellen!



Den Hotel-Guide der 50plus Hotels erhält man kostenlos bei 50plus Hotels Österreich, c/o ITA, Hermann Paschinger, A-3491 Straß im Straßertale, Prof. Kaserer Weg 333, Telefon +43(0)2735/5535-0, Fax +43(0)2735/5535-14, E-Mail: info@50plusHotels.at oder unter www.50plusHotels.at.

Mit 50 träumt man anders. Gelassener, intensiver, vor allem individueller. Jetzt ist es an der Zeit, sich alte Kinderträume und neue Sehnsüchte zu erfüllen – und der Urlaub ist die beste Gelegenheit dazu.



Mehr Gesundheit für Arbeitsuchende



Teilnehmer/innen eines Vortrags zum Thema „gesunde Bewegung“ im Rahmen des Projektes „most.vital“

„**gemeinsam g'sund**“. So heißt ein Projekt, das vom Fonds Gesundes Österreich gefördert wurde und eines der ersten war, mit dem speziell die Zielgruppe der Arbeit suchenden Menschen durch Betriebliche Gesundheitsförderung im Bereich der Arbeitsmarktförderung erreicht werden sollte. Es wurde 2006 und 2007 von der Bildungskoooperative Oberes Waldviertel (BIKOO) durchgeführt, in der vier soziale Unternehmen vernetzt sind: Fair_wurzelt, lebmit & buntttx, Ökokreis Naturwerkstatt und Verein SozialAktiv.

Neben so genannten „Transitarbeitskräften“ – also Arbeitsuchenden, die bei diesen Unternehmen an Qualifizierungen teilnehmen, wurden auch deren Arbeitsanleiter/innen, Betreuer/innen und Verwaltungspersonal

Arbeitslosigkeit bedeutet häufig auch, Stress und erhöhten Gesundheitsbelastungen ausgesetzt zu sein. Drei Projekte aus Niederösterreich und Wien zeigen, wie die Gesundheit Arbeit suchender Menschen gefördert werden kann.

Text: Mag. Christian F. Freisleben-Teutscher

miteinbezogen. Mit nachhaltigem Erfolg, denn in den beteiligten Betrieben wurde Betriebliche Gesundheitsförderung eine zentrale Handlungsstrategie. „Es werden weiterhin Gesundheitstage veranstaltet und in Gesundheitszirkeln werden von den Beschäftigten gemeinsam gesundheitsförderliche Maßnahmen erarbeitet und umgesetzt“, sagt DSA Hertha Hiemetzberger, Sozialarbeiterin im Sozialökonomischen Betrieb „lebmit & buntttx“ in Gmünd. Dieser wurde ebenso wie zwei andere der beteiligten sozialen Unternehmen inzwischen mit dem BGF-Gütesiegel ausgezeichnet und erfüllt somit die entsprechenden Qualitätskriterien des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung. Der Abschlussbericht des Projekts steht unter http://members.aon.at/bikoo/download/bericht_gemeinsam_gesund.pdf zur Verfügung.

Ein aktuelles Projekt beschäftigt sich damit, wie Erwerbsarbeitslose „Würde statt Stress“ erlangen können. Es wird vom Verein „entschleunigung und orientierung . institut für alterskompetenzen“ mit Sitz in Wien durchgeführt. In Kooperation mit Arbeitslosengruppen wurden dabei in Gesundheitszirkeln unter anderem die Belastungen durch Erwerbslosigkeit besprochen, aber auch welche Ressourcen in dieser Situation vorhanden sind. Nähere Informationen dazu sind auf der Website www.alterskompetenzen.info zu finden. „Gesundes Österreich“ wird im kommenden Jahr genauer berichten.

„most.vital“

Das Projekt most.vital wendet sich ebenfalls an „Transitarbeitskräfte“, aber

auch an deren Betreuer/innen. Es hat im Jänner 2009 begonnen und läuft noch bis zum Ende dieses Jahres, und zwar bei Transjob, Un!da und JOB. Das sind drei Organisationen im westlichen Mostviertel, die Langzeitbeschäftigungslose, Wiedereinsteiger/innen und Lehrlinge für maximal ein Jahr beschäftigen und qualifizieren sollen. Ziel ist, dass möglichst viele wieder Erwerbsarbeit finden.

„Am Beginn des Projekts stand eine Erhebung des Ist-Zustandes“, berichtet Projektleiterin Mag. Alexandra Ertelthalner, MA, MA von ÖSB-Consulting, die auch für die Arbeitsgemeinschaft most.vital tätig ist. Diese Umfrage zeigte, dass Gesundheit prinzipiell für alle Beteiligten ein Thema ist. Speziell die Transitarbeitskräfte hatten aber Probleme damit, konkret auszudrücken, was ihrer Meinung nach zu einem gesünderen Lebens- und Arbeitsstil beitragen könnte.

Also wurde eine Diätologin in die beteiligten Unternehmen entsendet, um Basisinformationen über gesunde Ernährung zu vermitteln. Es wurden Gesundheitszirkel eingerichtet und die Menschen vor Ort konnten selbst auswählen, welche Maßnahmen bei ihnen umgesetzt werden sollen. So kamen über 100 Workshops zustande, etwa zu Themen wie Stressmanagement, Lachyoga oder gesunde Bewegung. „Viele Teilnehmer/innen gaben an, dass sie das Know-how aus dem Projekt auch zuhause umsetzen, zum Beispiel indem sie gesünder einkaufen oder gesünder kochen“, freut sich Ertelthalner. Inzwischen haben die beteiligten Unternehmen beschlossen, das Projekt auch in Zukunft weiter zu führen.

INFO & KONTAKT

Projekt most.vital

Projektleiterin: Mag. Alexandra Ertelthalner, MA, MA
alexandra.ertelthalner@mostvital.at
Tel. 0676/8804 4371

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Mag. Dr. Klaus Ropin
Tel. 01/895 04 00-14
klaus.ropin@goeg.at

Kooperationen mit: regionalen gesundheitsfördernden Organisationen



Mag. pharm. Ruth Leskowschek, aPh

Aufbrauchsfristen und Haltbarkeiten in der magistralen und offiziellen Rezeptur



Quellen und Hilfestellungen zur Festlegung
der Verfallsdaten in der ad hoc-Herstellung



Österreichischer Apotheker-Verlagsgesellschaft

Neu!
Neu!
Neu!

Das neue Buch aus dem
Österreichischen Apotheker-Verlag!

Von Mag. pharm. Ruth Leskowschek, aPh
56 Seiten, 21cm, 120g
Österreichischer Apotheker-Verlag
ISBN: 978-3-852-00208-8

Preis: EUR 8,80 (inkl. USt.)

Quellen und Hilfestellungen zur Festlegung der Verfallsdaten in der ad hoc-Herstellung

Die Herstellung von Rezeptur Arzneimitteln ist ein wichtiger Teil im Leistungsspektrum der Apotheken. Ein bedeutender Aspekt von Wirksamkeit und Sicherheit dieser magistralen Zubereitungen ist die Feststellung der Haltbarkeit bzw. der Aufbrauchsfrist solcher Arzneimittel.

Spätestens seit Inkrafttreten der ABG 2005 gilt die Forderung, dass jedes in der Apotheke hergestellte Arzneimittel mit einem Hinweis auf die begrenzte Haltbarkeit zu versehen ist. Diese gesetzliche Auflage stellt den herstellenden Apotheker vor eine nicht leicht zu lösende Aufgabe.

In diesem Buch sind vorhandene oder publizierte Haltbarkeiten und Vorgehensweisen gut und handlich zusammengefasst und für jeden Apotheker als so genannte "All in one"-Quelle sicherlich sehr hilfreich.

Jetzt erhältlich in unserer Buchhandlung **Buchaktuell**
oder in unserem Buch-Shop auf www.buchaktuell.at

WIR LIEFERN PORTO- UND SPESENFREI IN GANZ ÖSTERREICH!

Arbeitslosigkeit und drohende Arbeitslosigkeit können auch die Gesundheit gefährden. Im Großraum Wien sollen nunmehr Initiativen für Arbeit und Gesundheit besser miteinander vernetzt werden.

Text: Mag. Hermine Mandl

Studien belegen, dass der Gesundheitszustand Arbeit suchender Menschen im Durchschnitt betrachtet deutlich schlechter ist als jener von Erwerbstätigen. Sie sind häufiger und länger im Krankenhaus, leiden öfter an psychischen Beschwerden und auch die Sterblichkeit ist erhöht. Weiters lassen Forschungsergebnisse auch darauf schließen, dass Arbeit suchende Menschen deutlich geringere Chancen auf eine Wiedereingliederung ins Berufsleben haben, sofern ihre Gesundheit beeinträchtigt ist. In Österreich waren im dritten Quartal 2010 nach Angaben der Statistik Austria 194.100 Personen arbeitslos. Das entspricht einer Arbeitslosenquote von 4,5 Prozent. Das „Netzwerk Gesundheitsförderung und Arbeitsmarktintegration“ (NGA) soll dazu beitragen, die Gesundheit und die Arbeitsfähigkeit dieser Menschen und weiterer Betroffener zu stärken. Es ist eine Anlaufstelle für regionale und überregionale Institutionen im Großraum Wien, die

Arbeitsmarktintegration und Gesundheitsförderung vernetzen



sich mit gesundheitlichen Bedürfnissen Arbeit suchender, aber auch von Arbeitslosigkeit bedrohter oder unsicher beschäftigter Menschen befassen. Das Netzwerk wird vom Fonds Gesundes Österreich gefördert und ist aus dem Projekt „(f)itworks – Modellprojekt zur Gesundheitsförderung Arbeit suchender Menschen im arbeitsmarktpolitischen Setting“ hervorgegangen.

Offenes Netzwerk

NGA ist als offenes Netzwerk konzipiert und umfasst derzeit 33 Mitglieds-Organisationen, die sich mit den Bereichen Arbeit, Arbeitslosigkeit, Gesundheit und Gesundheitsförderung befassen und auch zielgruppenspezifische Angebote anbieten. „Auf der einen Seite haben wir im Netzwerk Trägerorganisationen, die direkt mit Betroffenen arbeiten und auf der anderen Seite gibt es Organisationen, welche strategische Partner sind, jedoch wenig über die Zielgruppe wissen“, sagt die Projektleiterin Mag. Alexandra Ertelthalner MA, MA von der ÖSB Consulting GmbH. „Über das Netzwerk versuchen wir, den Wissensstand der Akteur/innen einander anzunähern.“ Insgesamt soll das Netzwerk eine Brücke zwischen Maßnahmen der Gesundheitsförderung und der Arbeitsmarktintegration bilden. Es gibt einen gemeinsamen Internetauftritt und einen vierteljährlich erscheinenden Newsletter. Außerdem werden regelmäßig Netzwerktreffen abgehalten, bei denen Kontakte gepflegt und fachliche Inhalte vermittelt werden. „Künftig sollen die Treffen

auch als Projektwerkstatt dienen, so dass gemeinsame Initiativen von NGA-Mitgliedern entstehen können“, sagt Ertelthalner. Mit einer Datenbank, über die bisherige Projekte zum Thema abgefragt werden können, sowie mit der Entwicklung einer Kriterienliste für Modelle guter Praxis wurde bereits eine Ausgangsbasis dafür geschaffen.

Neue Inhalte

Neben der kontinuierlichen Ausweitung um neue Netzwerkmitglieder ist eine inhaltliche Erweiterung vorgesehen: Das Netzwerk wird sich in Zukunft verstärkt mit Themen wie Ein-Personen-Unternehmen (EPU), Leasing-Mitarbeiter/innen, geringfügig Beschäftigten sowie Praktikant/innen auseinandersetzen. Ertelthalner: „Die Gesundheit von unsicher Beschäftigten wird immer wichtiger und wir wollen uns überlegen, wie wir auch diese Zielgruppen besser erreichen können.“ **Am 14. Dezember** wird im Wiener Rathaus die 2. NGA-Konferenz zum Thema „**Gesundheit fördert Beschäftigung**“ stattfinden. Bei der Veranstaltung werden Projekte präsentiert sowie Ansätze und Strategien der Gesundheitsförderung im arbeitsmarktpolitischen Setting diskutiert. Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen sind unter www.nga.or.at zu finden.

INFO & KONTAKT

Projektleiterin: Mag. Alexandra Ertelthalner, MA, MA
ÖSB Consulting GmbH, Tel. 01/33168-0 oder
0699/16 56 31 40, info@nga.or.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Mag. Edith Bierbaumer
Tel. 01/895 04 00-23
edith.bierbaumer@goeg.at

Kooperationen mit: Institutionen und Akteur/innen aus den Bereichen Gesundheit, Gesundheitsförderung, Arbeit und Arbeitslosigkeit

In der Schule fielen einige Kinder wegen ihres Verhaltens den Mitschüler/innen und Lehrerinnen gegenüber auf“, erzählt *Doris Appel-Adensam*, Direktorin der Volksschule Heidenreichstein. Verhaltensauffälligkeiten können vielfältig sein: Sei es, dass die Kinder oft zornig reagieren und schimpfen oder aber sich abkapseln und zurückziehen. Sie können ängstlich, mutlos oder verunsichert sein. Auch Konzentrationschwächen, Vergesslichkeit, eine niedrige Frustrationstoleranz, Leistungs- oder Schulverweigerung sowie die Flucht in eine eigene Phantasiewelt und Lügen können Signale für seelisches Leid sein.

Sozial benachteiligte Familien

„Über die Kinder wurden wir auf die Familien aufmerksam. Wir bemerkten, dass diese Unterstützung brauchen, die im Rahmen der Schule nicht geleistet werden kann“, so Appel-Adensam. Es entstand die Idee für das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Präventive Unterstützungsangebote für Familien im ländlichen Raum“, das die Direktorin gemeinsam mit dem Musikpädagogen *Karl A. Immervoll* ins Leben gerufen hat. Das dreijährige Projekt wird noch bis November 2011 in Heidenreichstein und Umgebung umgesetzt. Ziel ist, die psychosoziale Gesundheit von sozial benachteiligten Familien zu fördern – darunter vor allem von Arbeitslosigkeit betroffene Familien sowie solche, die kein regelmäßiges Einkommen haben oder erst kürzlich in die Region gezogen sind.

Netzwerk und Nachbarschaftshilfe

„In erster Linie wollen wir die Gesundheitschancen der Kinder und Jugendlichen erhöhen, indem wir deren Ressourcen stärken. Wir beziehen dabei auch die Eltern, Lehrer/innen und Nachbar/innen ein“, so die Direktorin. Basis für die Aktivitäten bildet das „Netzwerk für soziale Integration“, zu dem sich bisher die Betriebsseelsorge in der Region, Schulen, Kin-

Unterstützung für benachteiligte Familien auf dem Land

Auffälliges Verhalten von Kindern kann auf seelische Konflikte hinweisen und die gesamte Familie betreffen. Ein niederösterreichisches Projekt setzt auf präventive Unterstützung betroffener Familien durch die Gemeinschaft. Text: Mag. Hermine Mandl



Volksschuldirektorin Doris Appel-Adensam: „In erster Linie wollen wir die Gesundheits-Chancen der Kinder und Jugendlichen erhöhen.“



Karl A. Immervoll: „Die Nachbarschaftshilfe ist ein wichtiger Erfolgsfaktor.“

deergärten, Kirche, Caritas, Jugendwohlfahrt, die Gemeinde sowie der Schularzt zusammengeschlossen haben. Zusätzlich wird das Projekt von der Fachhochschule St. Pölten wissenschaftlich begleitet.

„Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist die Nachbarschaftshilfe“, betont Immervoll. „Erst dadurch wird eine längere und intensivere Begleitung von Familien möglich.“ Von einem Sozialarbeiter oder einer Sozialarbeiterin der Stadtgemeinde wird im Rahmen des Projekts ein Kontakt zwischen einer Familie und einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin oder einem ehrenamtlichen Mitarbeiter hergestellt. Letztere/r verbringt dann wöchentlich Zeit mit dem Kind – sei es beim Spielen, Zeichnen, Basteln oder anderen Unternehmungen.

Aktivitäten und Angebote

„Auch die Eltern sind in der Regel dankbar, wenn sie kontaktiert und in verschiedene Aktivitäten einbezogen werden“, bestätigt Appel-Adensam. Dennoch ist die Hemmschwelle groß. Es braucht meist jemanden, der die betroffenen Familien aktiv einlädt: Über das Netzwerk werden Veranstaltungen wie Gesunde Jause, Informationsabende für Eltern sowie Spielesofas angeboten. Gut angenommen werden die Besuche aller Neuzugezo-

genen sowie aller Neugeborenen in der Gemeinde. „Die Bevölkerung Heidenreichsteins ist sensibler dafür geworden, was innerhalb der Gemeinschaft passiert und es werden mehr Aktivitäten gesetzt, um Familien aktiv einzubinden“, fasst Immervoll die bisherigen Erfahrungen zusammen. Derzeit geht man in Heidenreichstein der Frage nach, welche Rollen Institutionen wie Pfarre oder Gemeinde übernehmen können, um Menschen zu Netzwerkaktivitäten zu ermutigen. „Denn“, so der Musikpädagoge, „wir wollen das Netzwerk noch dichter machen und die Nachbarschaftshilfe und gegenseitige Achtung weiter fördern.“

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

VD Doris Appel-Adensam
Volksschule Heidenreichstein
Schulgasse 2, 3860 Heidenreichstein
Tel. 02862/522 36
vs.heidenreichstein@noeschule.at

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

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

Kooperationen mit:

Netzwerk für soziale Integration



Auch Schüler/innen der Polytechnischen Lehranstalt in Oberwart erhielten im Rahmen des Modellprojektes vier Wochen lang Schrittzähler zur Verfügung gestellt.



Zur Auftaktveranstaltung für das Projekt in der südburgenländischen Gemeinde Oberschützen kamen rund 150 Bürger/innen.

Ende des Vorjahres konnten Bürger/innen von neun Gemeinden und Schüler/innen von vier Berufsbildenden mittleren Schulen im Bezirk Oberwart einen Monat lang kostenlos Schrittzähler nutzen. So konnten sie messen, wie viel gesunde Bewegung sie pro Tag absolvieren. „Die Bandbreite reichte von 2.000 bis zu 18.000 Schritten – die beispielsweise von Krankenpfleger/innen oder Kellner/innen pro Tag gemacht werden“, weiß Prof. (FH) Mag. Dr. Erwin Gollner MPH, Leiter der Studiengänge Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung sowie Management im Gesundheitswesen der Fachhochschule Burgenland in Pinkafeld. Die Menge allein sei nicht ausschlaggebend, ergänzt der Experte. Wichtig sei vielmehr, dass zumindest 3.000 zusätzliche Schritte pro Tag in zügigem Tempo gemacht werden. Die Initiative, bei der insgesamt rund 1.000 Schrittzähler verteilt wurden, war Bestandteil des vom Projektteam der FH Burgenland geleite-

Große Potenziale für mehr Gesundheit

Im Bezirk Oberwart ist die Sterblichkeit an Herz-Kreislauferkrankungen in ganz Österreich am höchsten. Ein Modellprojekt soll für mehr Herzgesundheit sorgen.

Text: Mag. Dietmar Schobel



Beim „Vollmondwalk“ trafen sich Ende Juli an die 70 Nordic Walking Fans um gemeinsam rund um Bad Tatzmannsdorf zu gehen.

ten und vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Modellprojektes zur Herz-Kreislaufgesundheit im Bezirk Oberwart, das noch bis Jänner 2012 laufen wird. Laut der Statistik Austria ist der Bezirk jener mit der höchsten Sterblichkeit in der Periode 1998 bis 2004. Gegenüber dem Durchschnitt in Österreich ist speziell auch die Sterblichkeit an Herz-Kreislauferkrankungen erhöht und zwar um nicht weniger als 18 Prozent bei Männern.

Was kann bewirkt werden?

Das Modellprojekt soll Hinweise geben, was Gesundheitsförderung bewirken kann. Es wird in neun Gemeinden umgesetzt sowie in deren Kindergärten und Volksschulen: in Bernstein, Markt Allhau, Neustift an der Lafnitz, Oberdorf, Oberschützen, Rechnitz, Wolfau sowie Bad Tatzmannsdorf und Mariasdorf. Außerdem sind die Bundesfachschule für wirtschaftliche Berufe in Pinkafeld, die Bundeshandels-



Im Rahmen des Modellprojekts erhalten Volksschulkinder ein „Gesundheitsbuch“ des Jugendrotkreuzes, in das sie Eintragungen zur eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit machen können. Unser Bild stammt aus der Volksschule in Aschau.

schule Oberwart, die Fachschule der HTL Pinkafeld Abteilung Bautechnik und die Polytechnische Schule Oberwart beteiligt.

„Wir starteten mit einer Regionalkonferenz und in jeder Gemeinde und jeder Schule wurden Gesundheitszirkel aufgebaut“, erklärt Gollner. An diesen Arbeitskreisen können alle teilnehmen, die an Gesundheitsförderung interessiert sind. Gemeinsam wurde und wird erarbeitet, welche Maßnahmen vorrangig gesetzt und von den regionalen „Herzbotschafter/innen“ zu allen erreichbaren Zielgruppen kommuniziert werden sollen.

Outdoor-Tage und Abnehmgruppen

In einer Schule wurde etwa ein Outdoor-Tag mit Themen der Suchtprävention und sozialem Lernen angeboten, in einer anderen gab es Entspannungstraining für Lehrer/innen, an einer dritten wurden das Buffet und der Getränkeautomat nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten gemeinsam mit den Schüler/innen umgestellt, um nur einige Beispiele zu

nennen. In Bad Tatzmannsdorf wurde eine „Abnehmgruppe“ organisiert und am 15. Dezember wird es dort einen Kochworkshop für „gesunde Naschereien“ geben. Gerade rechtzeitig zur Weihnachtszeit.

Das Modellprojekt hat sich insgesamt zum Ziel gesetzt, speziell in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Rauchen

und Alkohol sowie seelische Gesundheit gesundheitsförderliche Strukturen und Angebote aufzubauen. „Gesundheit soll in der Politik der teilnehmenden Gemeinden und der Kultur der teilnehmenden Schulen nachhaltig verankert werden“, erläutert der Projektleiter Erwin Gollner zusammenfassend.

INFO & KONTAKT

Projektleiter:

Prof. (FH) Mag. Dr. Erwin Gollner, MPH
erwin.gollner@fh-burgenland.at
Tel.: 03357/453 70-0
www.gemeinsamgesund-ow.at

Projektmitarbeiterinnen:

Ines Ballmann MA, Maria Stangl MA,
Magdalena Thaller BA, Silvia Tuttner BA

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Kooperationspartner/innen:

Land Burgenland, PSD Burgenland –
Fachstelle Suchtprävention, PGA
Burgenland, Fit für Österreich, GIVE –
Servicestelle für Gesundheitsbildung,
Ernährungswissenschaftlerinnen Dr.
Brigitte Pleyer und Mag. Silvia Simon,
Landesschulrat Burgenland, Burgen-
ländisches Volksliedwerk – Burgen-
land tanzt, Pädagogische Hochschule
Burgenland, Wasserleitungsverband
Nördliches Burgenland, Bezirkspoli-
zeikommando Oberwart, Klimabünd-
nis Österreich, SIPCAN

Herzgesundheit lebbar machen

In Kärnten wird in fünf Gemeinden und zwei Betrieben im Bezirk Völkermarkt ein Modellprojekt des Fonds Gesundes Österreich für bessere Herz-Kreislaufgesundheit umgesetzt. Es soll Rahmenbedingungen schaffen, in denen Herzgesundheit lebbar wird. Text: Mag. Dietmar Schobel



Herren am Herd: Zwei Teilnehmer des Männerkochkurses für herz-gesunde Speisen mit regionalen Produkten, der im Jänner 2010 im Rahmen des Modellprojektes in Gallizien veranstaltet wurde.

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sind auch in Kärnten die Todesursache Nummer 1. 42,6 Prozent der Einwohner/innen versterben daran, in Österreich sind es im Durchschnitt sogar 42,9 Prozent. Schon durch einige wenige Änderungen des Lebensstils kann jedoch gegen Herz-Kreislaufkrankungen vorgebeugt werden. Denn diese sind zu 90 Prozent auf Risikofaktoren zurückzuführen, die wir selbst beeinflussen können, wie speziell Bewegungsmangel, Fehlernährung, Rauchen und Stress.

Der Fonds Gesundes Österreich führt deshalb im Burgenland (siehe auch

Artikel auf Seite 44) und in Kärnten zwei Modellprojekte durch, die zeigen sollen, welche Effekte durch gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen erreicht werden können. In Österreichs südlichstem Bundesland wurde dafür der Bezirk Völkermarkt ausgewählt. Dort ist laut Daten der Statistik Austria innerhalb von Kärnten die Sterblichkeit aufgrund von Herz-Kreislaufkrankungen sowohl bei Frauen als auch bei Männern am höchsten.

Fünf Gemeinden und zwei Betriebe

Für das Projekt wurden fünf „Gesunde Gemeinden“ im Bezirk ausgewählt, in denen bereits vom Verein Gesund-

heitsland Kärnten Strukturen für Gesundheitsförderung aufgebaut worden waren: Völkermarkt Stadt, Feistritz ob Bleiburg, Gallizien, Griffen und Sittersdorf. „Zudem wird die Initiative in zwei großen Betrieben umgesetzt: bei der Mahle Filtersysteme Austria GmbH mit rund 2000 und beim Sozialhilfeverband Völkermarkt mit rund 135 Beschäftigten wurden in Gesundheitszirkeln zahlreiche gesundheitsförderliche Verbesserungsvorschläge gemacht, von denen viele auch umgesetzt werden“, erklärt Mag. (FH) Stefanie Keimel vom Verein Gesundheitsland Kärnten, die das bis Dezember 2011 laufende Projekt leitet.

Im April 2009 wurden Politiker/innen aus den fünf beteiligten Gemeinden und andere Entscheidungsträger/innen aus der Region zu einem „atmosphärischen Auftakt“ in Form eines Workshops für gesundes Kochen eingeladen. Die gut besuchten „Herz-Aktiv-Tage“ im Mai 2009 waren dann der Startschuss für die Initiative in den fünf Gemeinden selbst. Dabei wurde zum Beispiel von lokalen Vereinen deren Sportangebot von Tennis und Tischtennis bis zu Klettern präsentiert und die Bürger/innen konnten kostenlose Ernährungsberatung in Anspruch nehmen oder Fitness- und Stresstests machen lassen.

ImPULS-Sitzungen

Im Juni 2009 konnten Interessierte bei „ImPULS-Sitzungen“ in den Gemeinden selbst ihre Ideen einbringen, was in den Bereichen „Ernährung“, „Bewe-



Entscheidungsträger/innen aus der Region wurden zu einem „atmosphärischen Auftakt“ in Form eines Workshops für gesundes Kochen eingeladen.

Im April 2009 gab es ein Seminar für die Kärntner Herz-Gesundheits-Botschafter/innen (von links nach rechts im Bild):
 Simona Kristan, Herbert Zirngibl, die ehemalige Leiterin des Modellprojektes Mag. Barbara Pirker, MAS, Gerda Krutner, Heide Schlosser, Adalbert Britzmann, GR Karoline Schippel, Gerhild Petritz, Mag. Elisabeth Mairtisch, GR Maria Ferstl, Irene Irsic, Evelin Reinwald.

gung“ und „seelisches Wohlbefinden“ vordringlich umgesetzt werden sollte. Zudem fand dazu eine Telefonbefragung im Bezirk Völkermarkt statt. „Auf dieser Basis wurde ein Angebot erarbeitet, das nunmehr den Menschen in den Projektgemeinden bis April 2011 sehr kostengünstig oder gratis zur Verfügung steht“, sagt Keimel. Das Spektrum reicht von Kursen zum Thema „Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht“ und Kochworkshops über Nordic Walking- und Tanzkurse bis zu Entspannungsseminaren, wie etwa solchen für Qi Gong oder Klangschalenmeditation. Bei der Zusammenstellung des Programms wurde vor allem auf geschlechter- und zielgruppenspezifische Bedürfnisse Rücksicht genommen. Ein „Herzstück“ des Modellprojektes sind die so genannten „Herz-Gesundheits-Botschafter/innen“. Das sind respektierte Persönlichkeiten aus den beteiligten Gemeinden, die eine zweitägige Ausbildung erhalten haben. Danach machen sie ihre Mitbürger/innen

auf die „Herz-Gesunden-Aktivitäten“ in ihrer Gemeinde aufmerksam und motivieren sie zu einem gesünderen Lebensstil. „Eines der wesentlichen Ziele ist, dass in den beteiligten Gemeinden und Betrieben Angebote entstehen, die auch über das Projektende hinaus bestehen bleiben. So werden Rahmenbedingungen geschaffen, in denen Herz-Gesundheit lebbar wird“, sagt Keimel zusammenfassend.



INFO & KONTAKT

Regionales

Modellprojekt:

Herz-Kreislauf-Gesundheit im Bezirk Völkermarkt/Kärnten

Projektleiterin:

Mag. (FH) Stefanie Keimel
 Verein Gesundheitsland Kärnten
 Tel.: 050 536 31279
stefanie.keimel@gesundheitsland.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Bietergemeinschaft des Projektes:

Verein Gesundheitsland Kärnten, Initiative „Fit für Österreich“, Kärntner Gebietskrankenkasse

313 Veranstaltungen

beim „Gemeinsam gesund bewegen Tag“ 2010

Der „Gemeinsam gesund bewegen Tag“ des Fonds Gesundes Österreich machte auch heuer wieder erfolgreich auf die Bedeutung körperlicher Aktivität aufmerksam. Bundesweit fanden 313 gesunde Veranstaltungen statt.



Gesundheitsminister Alois Stöger beim Nordic Walking mit Yasemin Sencalis, „Fit für Österreich“-Koordinatorin des ASKÖ Wien.

Wissenschaftler/innen haben es längst bewiesen: Bewegung wirkt vielseitiger auf die Gesundheit als jedes Medikament. Sie beeinflusst Herz und Kreislauf ebenso positiv wie Atmung, Verdauung und Stoffwechsel, das Immunsystem und den Bewegungsapparat. Ausreichende Aktivität trägt jedoch nicht nur zu unserer körperlichen Gesundheit bei, sondern ebenso zu unserer seelischen. Denn auch dies ist durch Studien belegt: Bewegung kann unter anderem unser Selbstwertgefühl steigern, Spannungen und Ängste min-

dern, für eine positivere Stimmung sorgen, unsere Erholungsfähigkeit verbessern und unsere Schlafqualität steigern.

Nicht zuletzt trägt körperliche Aktivität zu unserem sozialen Wohlbefinden: Beim Sport können wir Menschen kennen lernen und neue Kontakte knüpfen. Mehr als 40 Prozent der Österreicher/innen sind bereits regelmäßig, das heißt mehrmals pro Woche aktiv, bereits 84 Prozent zumindest gelegentlich. Für alle, die schon sportlich sind, aber auch für alle, die ihrer Gesundheit zuliebe erst zu

„bewegten Menschen“ werden wollen, hat der Fonds Gesundes Österreich im vergangenen Jahr am Nationalfeiertag erstmals den „Gemeinsam gesund bewegen Tag“ veranstaltet. Denn in einer Gruppe von Gleichgesinnten kann vieles leichter fallen – auch gesunde Bewegung.

Neuer Rekord

Heuer wurde der Event für mehr Wohlbefinden durch ausreichende körperliche Aktivität am 26. Oktober zum zweiten Mal organisiert. Trotz frostiger Temperaturen und einem



Die Nordic Walking-Gruppe aus Ternitz in Niederösterreich



Die Wanderer/innen aus Zell am See beim „Gemeinsam gesund bewegen Tag“ 2010 des FGÖ

herbstlichen Wintereinbruch wurde ein neuer Rekord erzielt. Beim „Gemeinsam gesund bewegen Tag“ 2010 wurden bundesweit 313 Veranstaltungen durchgeführt. Spitzenreiter waren Niederösterreich und die Steiermark mit jeweils mehr als 70 Events, gefolgt von Oberösterreich und Kärnten. Zahlreiche Gemeinden organisierten gemeinsam mit ortsansässigen Vereinen Wander-, Walk-, Lauf- und Radfahrveranstaltungen.

In Wien war das Bundesministerium für Gesundheit mit einem eigenen Zelt am Heldenplatz vertreten, wo auch der „Gemeinsam gesund bewegen Tag“ präsentiert wurde. Dort wurden unter anderem kostenlose Körperfettmessungen angeboten sowie umfassende Gesundheitsinformationen. Bundesminister *Alois Stöger* ging mit gutem Beispiel voran und

absolvierte gleich in der Früh eine Nordic Walking-Einheit. Dabei bekam er von „Fit für Österreich“-Koordinatorin des ASKÖ Wien *Yasemin Sencalis* gute Tipps, wie diese Bewegungsform mit bestmöglichem Effekt ausgeübt werden kann. – „Fit für Österreich“ ist eine Initiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.

Ganz Österreich in Bewegung

Ein Beispiel für die zahlreichen Aktivitäten in Niederösterreich stammt aus der Gemeinde Ternitz, wo Bürgermeister *Rupert Dvorak* gemeinsam mit dem ASKÖ-Bezirksobmann *Heinz Oberer* eine Nordic Walking Tour entlang der Gösing in den Naturpark Sierningtal-Flatzer Wand organisier-

te. Auch der Wander-, Walking- und Radfahrtag in Karlstein an der Thaya war ein Erlebnis für Groß und Klein. Beim Wandern legten die Teilnehmer/innen rund zehn Kilometer zurück. Die Radfahrstrecke war rund 20 Kilometer lang.

In Oberösterreich konnten etwa in der Gemeinde Schildorn ein Fit-Lauf oder auch ein Fit-Marsch in Angriff genommen werden. Rundkurse von fünf und zehn Kilometern standen zur Auswahl, die im Laufschrift, mit dem Rad oder mit Nordic-Walking Stöcken absolviert werden konnten. Durch eine Startnummerntombola wurde für zusätzliche Attraktivität der Veranstaltung gesorgt.

Aktive Bürgermeister

In Salzburg unternahm *Hermann Kaufmann*, der Bürgermeister von Zell am See gemeinsam mit bewegungsfreudigen Menschen von Alpenverein, Naturfreunden, Turnverein, Schiclub und Eisenbahnersportverein eine Wanderung durch eine tief verschneite Winterlandschaft über den Keilberg zur „Schoberalm“. In Liezen in der Steiermark wanderten Bürgermeister *Rudi Hakel* und Sportreferentin *Renate Kapferer* gemeinsam mit anderen Gemeindebürger/innen. Auch der Extrembergsteiger und mehrfache Aichtausenderbezwinger *Gerfried Göschl* war bei dem Ausflug unter dem Motto „Liezen besucht den Pyhrn“ dabei, der beim Bauernhof Bliem einen würdigen Abschluss fand.



Eine Wanderergruppe in Karlstein an der Thaya in Niederösterreich beim „Gemeinsam Gesund bewegen Tag“ 2010 des FGÖ

Walk the Talk

Projekte für Gesundheitsförderung sollen auch für deren Leiter/innen und das Team gesundheitsförderlich sein. Unser Serviceartikel beschreibt, wie gesundes Führen umgesetzt werden kann.

Text: Mag. Gerald Höller



Die 8 besten Tipps für gesundes Führen von Projekten

1. Schaffen Sie gleich zu Beginn eines Projektes im Team Klarheit, wo es Reibungen bei der Zusammenarbeit geben könnte. Machen Sie Vorgaben und treffen Sie Vereinbarungen, um diese zu vermeiden.
2. Führungskräfte müssen Verantwortung übernehmen, wo es notwendig ist. Gleichzeitig gibt es die Eigenverantwortung von Mitarbeiter/innen.
3. Man darf Menschen zumuten, dass sie keine Motivation von außen brauchen. Sie benötigen jedoch Rahmenbedingungen, die persönliches Engagement fördern.
4. Wo Fehler erlaubt sowie Anerkennung und Wertschätzung vorhanden sind, können fachliche und persönliche Entwicklung stattfinden.
5. Pflegen Sie guten Austausch, sorgen Sie für entsprechende Kommunikationsstrukturen. Geben Sie Feedback, seien Sie Vorbild im Ansprechen Ihrer Wahrnehmungen, initiieren Sie Wertschätzung.
6. Zu einer guten Teamkultur gehört auch, dass vereinbart wird, persönliches Unbehagen und unerfüllte Bedürfnisse anzusprechen.
7. Leiter/innen von Teams sollten nicht auf Ihre eigenen Bedürfnisse vergessen.
8. Humor, Gelassenheit und Vertrauen sollten die Projektarbeit begleiten. Nicht zuletzt sollten Erfolge auch gefeiert werden.

Der indianische Spruch „Walk the talk“ kann als Leitmotiv für die Zusammenarbeit in Gesundheitsprojekten dienen. Leben wir das, wovon wir sprechen? Oder sind Projekte zur Gesundheitsförderung für diejenigen, die sie umsetzen manchmal alles andere als gesundheitsförderlich? Wie kann das durch „gesundes Führen“ vermieden werden?

Was die Dauer ihrer Zusammenarbeit, ihre Zusammensetzung und Ziele betrifft, sind Projektteams spezielle Teams. Für deren Leiter/innen ist es deshalb besonders wichtig, Rahmenbedingungen zu schaffen, die effiziente Zusammenarbeit und gleichzeitig ein gutes Miteinander ermöglichen. Klären Sie mit Ihrem Team gleich zu Beginn, was mögliche Reibungspunkte sind. Erarbeiten Sie gemeinsam Strategien für eine gute Zusammenarbeit. Machen Sie Vorgaben, wo diese notwendig und treffen Sie Vereinbarungen, wo diese hilfreich sind. Bei Vereinbarungen entsteht nur dann Verbindlichkeit, wenn sie von allen Betroffenen gemeinsam erarbeitet werden.

Wichtige Fragen für die Kooperation eines Projektteams können sein:

- Braucht es Klarheit über Verantwortlichkeiten und Rollendefinitionen?
- Haben wir ein gemeinsames Ziel und ähnliche Vorstellungen dieses zu erreichen?
- Wann ist das Projekt erfolgreich? Welche Kriterien zählen dabei?
- Woran merken wir, woran merken andere den Erfolg?
- Wie finden Entscheidungsprozesse statt? Welche Mehrheiten zählen? Trägt jede/r auch dann mit, wenn sich die Mehrheit anders entscheidet?
- Wie gehen wir mit den unterschiedlichen Kompetenzen um? Tauschen wir Fachwissen aus und unterstützen wir einander? Lernen wir aus „Fehlern“? Können wir dies ohne Bewertung tun?
- Sehen wir unser Zusammensein als Entwicklungsmöglichkeit?

- Wie gehen wir mit unterschiedlichen Meinungen um? Teilen wir uns mit?
- Wollen wir unser Unbehagen ausdrücken? Pflegen wir Dankbarkeit und Wertschätzung?
- Wie bewandert sind wir im Bereich Kommunikation und Feedback?

Erweitern und ergänzen Sie diesen Fragenkatalog.

Führung und Eigenverantwortung

Sich in einem Team und mit seiner Aufgabe wohl und damit gesund zu fühlen, ist ein Auftrag, der von allen Beteiligten getragen werden muss. Führungskräfte können allerdings stark steuernd eingreifen. Sie müssen dort Verantwortung übernehmen, wo es notwendig ist. Sie sollten aber auch in der Lage sein, sich fachlich zuzuordnen, wo andere mehr Kompetenzen besitzen. Gleichzeitig gibt es die Eigenverantwortung von Mitarbeiter/innen, für sich Sorge zu tragen. Man darf Menschen die Verantwortung zumuten, dass sie grundsätzlich, wenn sie am richtigen Platz sind, keine Motivation von außen brauchen. Sie benötigen jedoch ein Umfeld, das persönliches Engagement fördert. Führungskräfte sollten Projekte deshalb zielgerichtet leiten, ihre Mitarbeiter/innen und deren Bedürfnisse wahrnehmen und Raum für Kreativität lassen. Sie sollten einen Rahmen schaffen, in dem offenes Feedback möglich ist. Wenn Konflikte auftreten, sollte keine „Wer-hat-Recht“-Konkurrenz entstehen, sondern diese sollten als gemeinsamer Lernprozess gesehen werden. Dann braucht es keinen zusätzlichen Motivationsschub. Der Hirnforscher *Univ.-Prof. Dr. Joachim Bauer* hat in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit“ beschrieben, worauf es ankommt: „Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben“.

Feedback und Entwicklung

Ein Team, ein Projekt ist das Lernfeld schlechthin, wo persönliche, fachliche

Entwicklung stattfinden kann. Fachliche Entwicklung ist dort möglich, wo Fehler erlaubt sind und individuelle Kompetenzen nicht nur anerkannt, sondern auch weitergegeben werden. Persönliche Entwicklung braucht ein respektvolles, wertschätzendes und gleichzeitig gesund-kritisches Umfeld. Dafür ist eine entsprechende Haltung in der Kommunikation Voraussetzung.

Kontinuierliches Feedback ist für ein Team unerlässlich. Dabei genügt es, einen Sachverhalt oder eine Beobachtung klar zu beschreiben und mit einer Bitte zu verbinden. Geben Sie keine Bewertungen ab, denn diese können Verletzungen auszulösen. Wenn Sie zusätzlich Unbehagen ausdrücken wollen, kann die „Gewaltfreie Kommunikation“ hilfreich sein, ein Konzept des US-Psychologen *Marshall B. Rosenberg*. Es umfasst vier Schritte:

- **Beobachtung (Sachverhalt):** Ohne Interpretationen, Vorwürfe oder Bewertungen teilen wir mit, worum es geht.
- **Gefühle:** Wir sagen, wie wir uns dabei fühlen (irritiert, verwundet, frustriert, verletzt, verärgert,...).
- **Bedürfnisse:** Wir hüten uns davor, dem anderen zu sagen was er/sie denn falsch macht. Vielmehr lassen wir ihn/sie wissen, was wir brauchen.
- **Bitte:** Zu guter Letzt, teilen wir mit, wie er/sie helfen kann, unser Bedürfnis zu erfüllen.

Gewaltfreie Kommunikation

Der Leiterin fällt auf, dass ein Mitarbeiter in einer Teamsitzung bei Vorschlägen zum 3. Mal sagt: „Das geht aber nicht.“ Jetzt könnte sie vielleicht sagen: „Dir passt ja gar nichts, nur meckern geht aber nicht.“ Diese **Methode 1** beinhaltet eine Verallgemeinerung, eine Interpretation und eine Bewertung – und führt dazu, dass ein Konflikt gefördert wird.

Methode 2, die „vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation“, erhöht die Chancen auf eine Lösung. Die Leiterin sagt dann zum Beispiel: „Du sagst nun zum dritten Mal ‚Das geht

aber nicht.‘ Das irritiert mich. Mir ist Klarheit wichtig. Kannst Du mir bitte sagen, was Du damit ausdrücken möchtest?“ Die Methode der vier Schritte erhöht die Chance, im Gespräch zu bleiben, weil unser Gegenüber nicht durch unbedachte Worte in eine Verteidigungsposition gedrängt wird.

Unbehagen ansprechen

Für eine gute Teamkultur sind auch Vereinbarungen unter allen Projektmitarbeiter/innen hilfreich, dass persönliches Unbehagen und unerfüllte Bedürfnisse angesprochen werden sollen. Wenn Bedürfnisse nach Anerkennung, Selbstbestimmung, Verlässlichkeit, einem respektvollen Umgang miteinander und viele andere mehr nicht erfüllt werden, dann führt das früher oder später zum Verlust von Motivation, Freude und Zufriedenheit der Betroffenen. Die Kommunikation soll dabei wie beschrieben in einer „gewaltfreien Form“ erfolgen, die es anderen ermöglicht, abweichende Meinungen aber auch emotionales Unbehagen zu hören, ohne diese als Angriff oder Anschuldigung zu empfinden. Zu einer guten und gesundheitsförderlichen Zusammenarbeit gehört nicht zuletzt auch, dass eine Arbeitsatmosphäre vorherrscht, in der Fachfragen gestellt und Kompetenzen gegenseitig zur Verfügung gestellt werden.

ZUR PERSON

Mag. Gerald Höller ist Referent im Rahmen des Bildungsnetzwerkes des Fonds Gesundes Österreich. Er hat ein Psychologiestudium abgeschlossen und war Leiter der psychologischen Abteilung in einer Rehabilitationsklinik. Seit dem Jahr



1994 ist er in eigener Praxis tätig. Training für Führungskräfte und Teams, Konfliktmanagement sowie Familien- und Organisationsaufstellungen zählen zu seinen Arbeitsschwerpunkten. Weitere Informationen unter www.hoeller-seminare.at

Es gibt viel zu tun

Etwa 4.800 Menschen in Wien leben in Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe. Rund ein Viertel davon sind Frauen. „Wir schätzen, dass etwa 90 Prozent dieser Menschen an psychischen Erkrankungen leiden“, sagt Mag. Daniela Kern vom Frauengesundheitszentrum FEM. Grund genug, sich für eine bessere Vernetzung aller Angebote einzusetzen, die sich mit Wohnungslosigkeit und Gesundheit befassen. „Wir bieten bereits seit 2005 genderspezifische Gesundheitsangebote in den Einrichtungen der Wiener Wohnungslosenhilfe an“, erläutert Kern im Interview mit *Gesundes Österreich*. Psychologische, (psycho)therapeutische aber auch medizinische Unterstützung wird angeboten. „Genderspezifisch“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass genau auf die jeweils sehr verschiedenen Lebensumstände wohnungsloser Frauen und Männer eingegangen wird.

Stärkere Vernetzung

„Bei dieser aufsuchenden Arbeit ist uns immer stärker aufgefallen, wie wichtig eine gute Vernetzung zwischen den verschiedenen medizinischen Einrichtungen, Beratungsstellen

Die Wiener Plattform für Gesundheit und Wohnungslosigkeit vernetzt Sozialarbeiter/innen und Gesundheitsexpert/innen. So werden mehr Betroffene erreicht und Kosten gespart. Text: Sabine Fisch



Projektleiterin Mag. Daniela Kern: „Wohnungslose Menschen bedürfen besonderer Strukturen, um sie wieder ans Medizinsystem anzubinden.“

und den Wohneinrichtungen ist“, erklärt Kern, was zur Gründung der Plattform und zur Durchführung des Projekts „Gesundheit und Wohnungslosigkeit“ führte. Das Projekt wird vom Fonds *Gesundes Österreich*, dem Sozialministerium, der Frauenabteilung der Stadt Wien (MA 57) und der Wiener Gebietskrankenkasse gefördert – und das Interesse an der Vernetzung ist enorm, wie Projektleiterin Kern berichtet: „Bei der Auftaktveranstaltung waren 126 Interessierte anwesend, und beim ersten Arbeitstreffen 80 Personen.“ Fünf Arbeitsgruppen zu den unterschiedlichen Aspekten von Gesundheit und Wohnungslosigkeit wurden eingerichtet. Sie befassen sich mit den Themen Psychiatrie, Sucht, Frauen, Männer sowie niederschwellige Gesundheits- und Sozialarbeit. Auf der Website www.gesundheit-wohnungslosigkeit.at können die Ergebnisse der bisherigen Treffen, aber auch die Zukunftspläne der Plattform nachgelesen werden.

„Schwierige“ Klientel

Die Gesundheitsversorgung wohnungsloser Menschen zu verbessern, ist nicht einfach: „Wir haben ein gutes Gesundheitssystem in Wien“, be-

tont Kern: „Aber wohnungslose Menschen sind in der Regel aus dem Gesundheitssystem herausgefallen und bedürfen daher besonderer Strukturen, um sie wieder ans Medizinsystem anzubinden. Zudem sind die verschiedenen Einrichtungen, vor allem an den Schnittstellen Medizin und Sozialarbeit, bislang noch nicht gut genug vernetzt.“

Wie groß das Interesse ist, dies zu verbessern, zeigt auch das breite Spektrum der Teilnehmer/innen an den Arbeitskreissitzungen. Krankenhäuser, niedergelassene Ärzt/innen und die Ärztekammer sind ebenso vertreten, wie der Verband österreichischer Psycholog/innen, jener der Psychotherapeut/innen, Beratungsstellen der Wohnungslosenhilfe, das Jugendamt, die MA 57 und die Armutskonferenz. „Unsere Kontaktliste umfasst mittlerweile mehr als 1.000 Personen“, freut sich Kern, die die Plattform als „offenes Forum“ charakterisiert, das „Initiativen bündeln, Synergien schaffen und Best Practice-Modelle für die Zusammenarbeit von Gesundheit und Sozialarbeit entwickeln soll.“ Vorerst endet das Projekt am 3. Februar 2011, mit einer großen Fachkonferenz im Sozialministerium.

INFO & KONTAKT

Wiener Plattform Gesundheit und Wohnungslosigkeit

Projektleiterin: Mag. Daniela Kern
Tel.: 01/476 15-5771
d.kern@fem.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH
Tel. 01/ 8950400 -19
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Kooperationspartner/innen: Bundesministerium für Gesundheit, Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, 2010 – Europäisches Jahr zur Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung, Wiener Gebietskrankenkasse, MA 57.

Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Magazin Gesundes Österreich

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



ERNÄHRUNGSHOTLINE

des Fonds
Gesundes Österreich
in Kooperation mit dem VKI

0810-810 227

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



SEELISCHE GESUNDHEIT: Bewusst lebt besser



Alles zu den Themen **Bewegung**, **Gesund mit Pflanzen**, **seelische Gesundheit**, **Älter werden, aktiv bleiben** und **Ernährung** mit wertvollen Tipps und Adressen.

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

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



KURATORIUM	PROJEKTBEIRAT	GESCHÄFTSSTELLE
<p>Bundesminister für Gesundheit Alois Stöger, dipl.ômé, Vorsitzender des Kuratoriums</p> <p>Landesrat a.D. Fredy Mayer, erster Stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur</p> <p>Vizepräs. in Mag. a pharm. Dr. in Christiane Körner, zweite Stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums, Österreichische Apothekerkammer</p> <p>Dr. in Ulrike Braumüller, Verband der Versicherungsunternehmen Österreichs</p> <p>Vizebürgermeisterin Dr. in Christiana Dolezal, Österreichischer Städtebund</p> <p>OR Mag. a Gabriela Offner, Bundesministerium für Finanzen</p> <p>Präsidentin Dr. in Lindi Kálnoky, Bundesministerium für Gesundheit</p> <p>Dr. Josef Kandlhofer, Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger</p> <p>Gemeinderätin, Landtagsabgeordnete Ingrid Korosec, Österreichischer Seniorenrat</p> <p>Abg. z. NR a.D. Manfred Lackner, Österreichischer Seniorenrat</p> <p>Vizepräs. Dr. Harald Mayer, Österreichische Ärztekammer</p> <p>Präsident Bürgermeister Helmut Mödlhammer, Österreichischer Gemeindebund</p> <p>SL Prof. Dr. Robert Schlögel, Bundesministerium für Gesundheit</p> <p>Landesstatthalter Mag. Markus Wallner, Landeshauptleutekonferenz</p> <p>Mag. a Sonja Wehsely, Konferenz der Gesundheitsreferenten der Länder</p>	<p>Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Freidl, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der med. Universität Graz</p> <p>Martin Hefel, Leitung Marketing & Kommunikation (Fachhochschule Vorarlberg GmbH), Obmann des Vorarlberger Familienverbandes</p> <p>Univ.-Doz. in Mag. a Dr. in Ingrid Kiefer, Leitung des Kompetenzzentrums Ernährung & Prävention sowie Leiterin der Unternehmenskommunikation der AGES</p> <p>Univ.-Prof. Dr. Horst Noack, em. Vorstand des Institutes für Sozialmedizin an der Universität Graz</p> <p>Univ.-Prof. in Dr. in Rotraud Perner, Psychoanalytikerin und Konflikt- und Gewaltforscherin, Leiterin des Institutes für Stressprophylaxe und Salutogenese</p> <p>Univ.-Prof. in Dr. in Anita Rieder, Curriculum Direktorin der med. Universität Wien, stellv. Vorstand des Instituts für Sozialmedizin der med. Universität Wien</p> <p>Mag. Günter Schagerl, ASKÖ – Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung</p>	<p>Mag. a Christa Peinhaupt, Bereichsleiterin</p> <p>Mag. a Gerlinde Rohrauer-Näf MPH, stv. Bereichsleiterin, Gesundheitsreferentin</p> <p>Mag. a Edith Bierbaumer, Gesundheitsreferentin</p> <p>Mag. a Gudrun Braunegger-Kallinger, Gesundheitsreferentin</p> <p>Mag. Dr. Rainer Christ, Gesundheitsreferent</p> <p>Ing. in Petra Gajar, Gesundheitsreferentin</p> <p>Mag. a Rita Kichler, Gesundheitsreferentin</p> <p>Mag. Dr. Klaus Ropin, Gesundheitsreferent</p> <p>Mag. a Dr. in Verena Zeuschner, Gesundheitsreferentin</p> <p>Mag. a (FH) Sabrina Kucera, Projektassistentin</p> <p>Mag. a Barbara Grohs, Kommunikation</p> <p>Helga Klee, Kommunikation/Projektadministration</p> <p>Sandra Schneider, Lehrling</p> <p>Natalie Krystl, Sekretariat-Bereichsleitung (ab 1. 1. 2011)</p> <p>Mag. Helmut Schrittwieser, Controlling und Organisation</p> <p>Helmut Nimpfer, Buchhaltung</p> <p>Katharina Moore, Buchhaltung</p> <p>Mag. a (FH) Sandra Dürnitzhofer, kaufmännische Sachbearbeiterin</p> <p>Mag. a (FH) Marion Fichtinger, kaufmännische Sachbearbeiterin</p> <p>Mag. a (FH) Barbara Glasner, kaufmännische Sachbearbeiterin</p> <p>Mag. a (FH) Sandra Ramhapp, kaufmännische Sachbearbeiterin</p> <p>Gabriele Ord o, Veranstaltungen/SIGIS/Projektassistentin</p> <p>Mag. a (FH) Elisabeth Stohl, Organisation Bildungsangebote</p> <p>Alexander Wallner, e-Services</p>

GESUNDHEIT FÜR ALLE

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

Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

- praxisorientierte und wissenschaftliche Projekte,
- den Aufbau von Strukturen,
- und die Fortbildung und Vernetzung.

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

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

KONTAKTINFORMATIONEN

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

DEZ → JÄN → FEB → MÄRZ

ALLES WICHTIGE IM DEZEMBER

→ 02.12.

3. Enquete Arbeitsfähigkeit
OeNB – Österreichische Nationalbank
Information: www.opwz.com

→ 02.12.

Fachtagung: Gesund und aktiv älter werden
Rathaus Schöneberg, Berlin
Information: <http://www.gesundheitberlin.de/index.php4?request=kalender&topic=814&type=event>

→ 03.-04.12.

16. Kongress Armut und Gesundheit
Rathaus Schöneberg, Berlin
Information:
www.armut-und-gesundheit.de

→ 07.12.

Kongress: Demographie in der Arbeitswelt – den Wandel aktiv gestalten
„Moskau“, Berlin-Mitte
Information:
<http://www.gesundheitberlin.de/index.php4?request=kalender&topic=814&type=event>

→ 14.12.

Gesundheit fördert Beschäftigung.
Beschäftigung fördert Gesundheit.
Rathaus, Wien
Information:
www.nga.or.at oder www.oesb.at

ALLES WICHTIGE IM JÄNNER

→ 06.-07.01.

Gesundheitsförderung: ein Schlüsselbeitrag zur nachhaltigen Entwicklung!
14. Nationale Gesundheitsförderungskonferenz
Kongresszentrum Davos, Schweiz
Information:
www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz

→ 19.01.

Netzwerke – eine Strategie zur Kapazitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung?
LBIHPR, 1020 Wien
Information:
Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research (LBIHPR)
<http://lbihr.lbg.ac.at>

→ 26.01.

Fachtagung: alles Qualität, oder?!
Qualitätsentwicklung in der sozillagenbezogenen Gesundheitsförderung
Saarbrücken
LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland (LAGS)
Information:
<http://www.gesundheitliche-chancen-gleichheit.de/?uid=318e2661ee7a80a5df34b59e1265725&id=Seite33&termin=1453>

ALLES WICHTIGE IM FEBRUAR

→ 17.02.

16. GAIMH Jahrestagung. Was Kinder (über)leben lässt – die Liebe als Wirkfaktor in der frühen Kindheit
Universität Wien
Information:
Martina Wolf, T. 0664/915 09 97
organisationsbuero@gmx.at
<http://www.gaimh.org/aktivitaeten/jahrestagungen.html>

ALLES WICHTIGE IM MÄRZ

→ 03.-04.03.

Mental Health in Workplace Settings (European Pact for Mental Health and Wellbeing)
Brandenburgische Akademie der Wissenschaften, Berlin
Information:
www.enwhp.org/news-events/upcoming-events.html

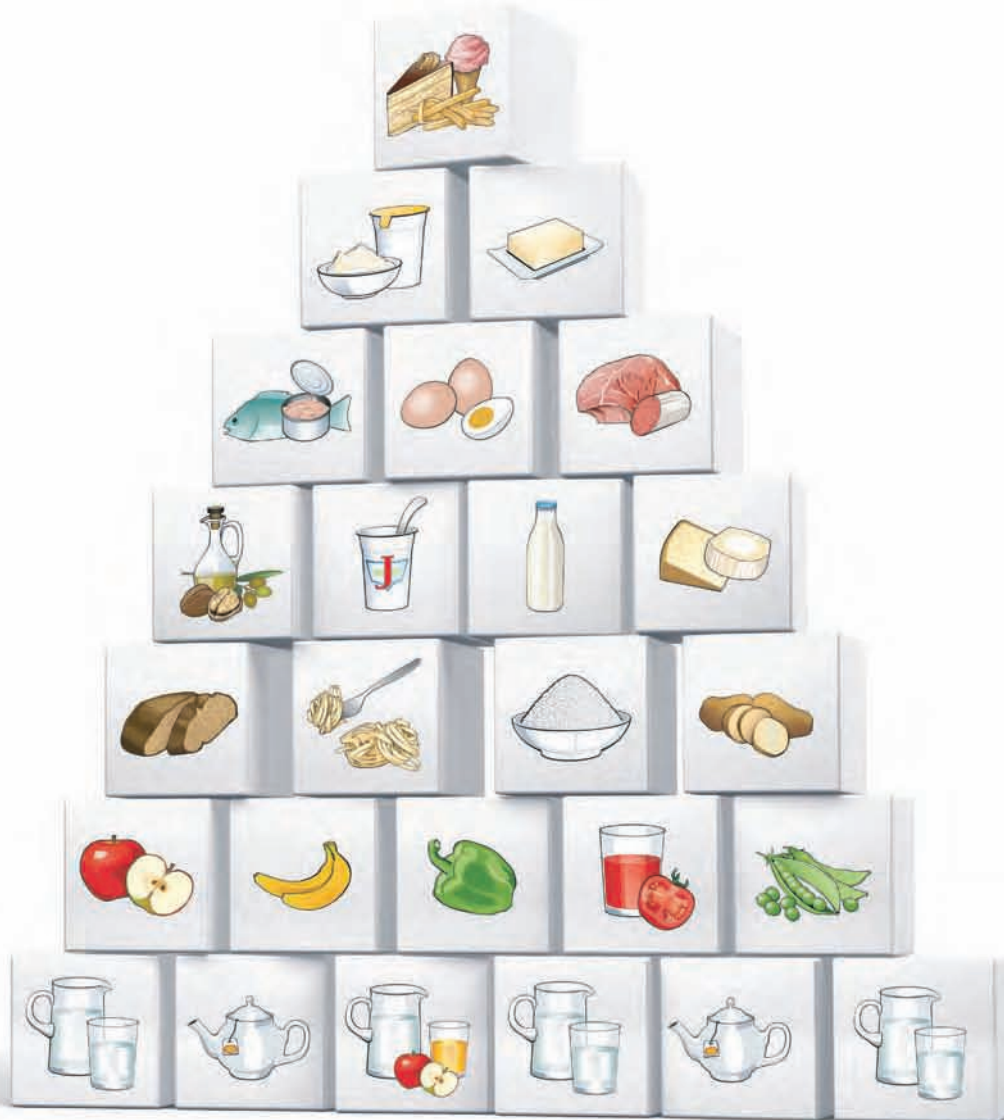
→ 08.-09.03.

Health and wellbeing@work
National Exhibition Centre, Birmingham
Information:
http://sterlingeevents.co.uk/_work2011/index.php?option=com_content&view=article&id=26&Itemid=74

→ 31.03.-02.04.

16. Symposium Frühförderung 2011
Humboldt-Universität Berlin
Information:
<http://www.symposium.fruehfoerderung-viff.de/>

Die österreichische Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit

						
Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich min. 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und 7 oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder) - vorzugsweise Vollkorn	Täglich 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte.	Pro Woche 1-2 Portionen Fisch; Pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstware; Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen; Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten.