

Themenforum A: „Nobody Left Behind“ –  
Chancengerechtigkeit durch sozialen Zusammenhalt stärken

# Herzlich willkommen!

22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz  
DIGITAL am 16. November 2020 aus Graz



Fonds Gesundes  
Österreich

## Zum Einstieg...

„Gesundheitliche Chancengerechtigkeit  
für alle Menschen sicher stellen“

(Gesundheitsziel 2)

**Wenn Sie jetzt alle Möglichkeiten hätten:  
Wo würden Sie als allererstes ansetzen – und wie?**

## Überblick...

- Eröffnungsfrage und Diskussion im Chat (durchgehend)
- Einführung zu Thema von Elisabeth Kapferer
- Input von Martina Frei: „Viele Angebote – wenig Zugänge? Chancengerechtigkeit für schwer erreichbare Zielgruppen“
- Austauschphase und Zusammenfassung

## Gesundheitliche Chancengerechtigkeit...

- Gesundheit ist kein „Zufall“, sondern in hohem Maße kontextabhängig
- Genetische, biologische, psychologische, kulturelle, soziale, ökonomische, strukturelle ... Faktoren
- Hoher Einfluss von „sozialer Benachteiligung“: erhöht Wahrscheinlichkeit gravierender Probleme

# Soziale Benachteiligung und Gesundheit...

- Betrifft soziale Netzwerke,
- Ressourcen
- Möglichkeiten der Prävention und Kompensation
- Wissen und Zugang zu Informationen
- Soziale und räumliche „Spielräume“
- Autonomie, Selbstwirksamkeit, Anerkennung...

## Sozialer Zusammenhalt und Gesundheit...

Ein drastisches Beispiel: *Chicago Heat Wave*, Juli 1995

- 739 Tote binnen einer Woche in Chicago
  - BV in benachteiligten Vierteln viel stärker betroffen
  - aber: auch sehr arme, gleichzeitig resilienteste Viertel
  - Unterschied?? Soziale Infrastruktur!!
- Beziehungen, Netzwerke, Strukturen, Organisationen

## „Nobody left behind“ – wer ist „nobody“?

- Politisches Handeln: Grundlage meist „statist. Daten“
- Lücken: besonders vulnerable Gruppen oft ungesehen
- „Soziale Infrastruktur“/GF: welche Grundlage, Lücken?
- Covid-19: Gefährdung durchaus sozial gestaffelt – neue Erkenntnisse zu falschen Annahmen, Lücken?
- **Aus Covid-19 für generelle Situation der GF lernen?**

# Sozialer Zusammenhalt und Gesundheit...

## Sensibilität für

- ... ausgrenzende Rahmenbedingungen?
- ... „blind spots“ in Angeboten / Kommunikation / Zugängen?
- ... robustes Wissen über Zielgruppen?
- ... mögliche trügerische Annahmen, Selbstverständlichkeiten?
- ... Vermeiden von Re-Stigmatisierung, Wertung, Moralisierung?
- ... Bedeutung v. Wertschätzung, Teilhabe, Selbstwirksamkeit?

# Viele Angebote – wenig Zugänge? Chancengerechtigkeit für schwer erreichbare Zielgruppen anhand des Praxisbeispiels **ZUSAMMENBRINGEN!**



Martina Frei, MPH, BSc.

ZEBRA - Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum  
Granatengasse 4/III  
8020 Graz  
[www.zebra.or.at](http://www.zebra.or.at)

# Zielgruppe(n) von ZUSAMMENBRINGEN!

- Ältere Menschen, Angehörige und (fallw.) Betreuungspersonen
- Einrichtungen und Institutionen
- Ehrenamtliche und Menschen, die ehrenamtl. aktiv werden wollen
- Umliegende Gemeinden in der Region
  
- Im Besonderen jene ältere Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen schwer erreichbar sind, bisher in keinem Angebot eingebunden sind oder/und sich mehr soziale Kontakte wünschen.

# Ziele von ZUSAMMENBRINGEN!

- Soziale Teilhabe und Selbstbestimmung fördern
- Einsamkeit verringern/ vorbeugen
- Bewusstsein zu Ressourcen, Potentialen und Bedürfnissen älterer Menschen erhöhen
- Miteinander der Generationen fördern
- Errichtung einer Anlaufstelle für Anliegen quer durch die Lebensbiographie

# Gesundheitliche Chancengerechtigkeit

---

- Soziale Teilhabe = gesundheitsfördernder Faktor
- Problemstellung: Gesundheitsförderungsangebote sprechen vor allem Menschen mit mittlerem oder höherem sozioökonomischem Status an → benachteiligte Gruppen werden schlechter erreicht, obwohl sie höheren Risiken ausgesetzt sind
- Angebote für Gesundheitsförderung allein nicht ausreichend → sicherstellen, dass diese auch angenommen werden!
- Erfolgreiche Gesundheitsförderung braucht Rahmenbedingungen, um sich um eigene Gesundheit kümmern zu können und vielfältig zugängliche Angebote.

# Wer sind die „schwer Erreichbaren“?

---

- Je nach Angebot unterschiedliche Gruppen
  - Häufiges Merkmal → sozioökonomische Benachteiligung
- 

Bsp. ZUSAMMENBRINGEN!/ ältere Menschen:

- Informationsmangel
- Mangelnde Mobilität
- strukturelle Hürden wie z.B. Barrierefreiheit
- Unpassende Formate
- mangelnde finanzielle Mittel
- Körperliche/ gesundheitliche Beeinträchtigungen
- Sprachbarrieren
- Unsicherheit/ Scham aufgrund von Erkrankungen
- freiwillige schwere Erreichbarkeit

# Schwerpunkt 1: Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung

---

- Durchführung von zwei Fachtagen:
  - „Demographische Entwicklungen vor Ort und ein neues Miteinander“ in Leibnitz
  - „Altern in Vielfalt“ in Knittelfeld
- Pressearbeit
- laufende Berichte in Gemeindezeitung
- Netzwerkarbeit



# Schwerpunkt 2: Bündelung best. Angebote – Anlaufstelle

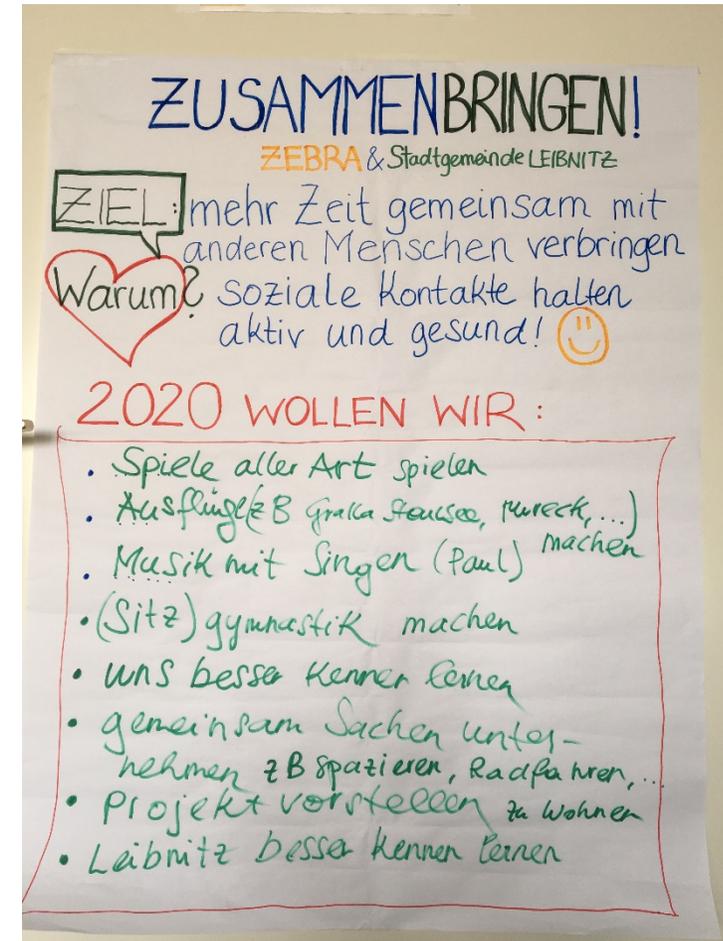
---

- Bestandsaufnahme bestehender Angebote für ältere Menschen und Knüpfen von Kontakten
- Ansprechperson(en) auf Gemeindeebene
- Errichten einer Anlaufstelle für Informationen durch die Lebensbiographie eines Menschen



# Schwerpunkt 3: Planung & Durchführung partizipativer Aktivitäten

- Planungsgruppe: Mitglieder lokale Stakeholder und ältere Menschen
- Bedarfserhebung: aktivierende Gespräche und postalische Fragebogenerhebung in der COVID-Zeit
- gemeinsame Planung und Durchführung von Aktivitäten: „60+ Treff“, jeden Mo 9-11 Uhr - Spielen, Ausflüge, Musik, Vorträge, Begehungen, ...



# ZUSAMMENBRINGEN: Wie erreiche ich die schwer erreichbaren...?

---

- umfassende Netzwerkarbeit mit lokalen Stakeholdern
- Einbindung von ÄrztInnen & Apotheken
- Ansprechperson(en) auf der Gemeinde
- Errichtung einer Anlaufstelle/ Infodrehscheibe
- Gespräche mit älteren Menschen am Wochenmarkt/ Wohnumfeld
- Information: weitreichende Bewerbung über regionale Medien, Flugblätter, Plakate, Gemeindezeitung, Folder, ...
- MultiplikatorInnen/ SeniorInnen
- Bewusstseinsbildung unter AnbieterInnen
- Rahmenbedingungen und Infrastruktur von Angeboten
- Aufsuchende Arbeit - Beziehungsaufbau

# Social Prescribing als Vorbild?

- Sozioökonomische Benachteiligung ist quasi „Tür“ zu Gesundheitsgefährdungen → Bsp. Finanzielle Not – weniger persönliche und finanzielle Ressourcen für einen gesunden Lebensstil



Ablauf einer „Sozialen Verschreibung“, eigene Darstellung nach Fonds Gesundes Österreich (2019)

# ZUSAMMENBRINGEN! während dem Lockdown

- Telefonkette & „Tratschtelefon“
- Sammlung wichtiger Hilfs- und Beratungsangebote in den beteiligten Stadtgemeinden
- Film und Interview mit Ärzten
- „Zusammen sind wir weniger allein“ – Serie in der regionalen Wochenzeitung
- Vorbereitungen der postalischen Fragebogenerhebung „Angebote für SeniorInnen in Knittelfeld“
- Neustart der Angebote im Juni 2020.... Nächster Neustart?
- Online-Arbeitsgruppen zum Fachtag

**In Gedanken sind wir viel weniger allein in Leibnitz**

ZEBRA und die Stadtgemeinde Leibnitz suchen gemeinsam mit Senioren Anregungen, wie wir auch ohne direkten Kontakt miteinander in Verbindung bleiben. Diese Woche hat Ingrid Pühr, Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Feldenkrais®-Lehrerin und Seniorenvitaltrainerin, einfache Bewegungsübungen für Sie zusammengestellt. Üben wir täglich zusammen! Der Gedanke, dass andere Senioren gerade das selbe machen ist doch schön, oder?

Starte Deinen Alltag beweglicher!

1. Stell Dich an das geöffnete Fenster, nimm alles auf, was Du sehen, hören und riechen kannst. (3-5 Min.)
2. Schließe die Augen und nimm Deinen Atem wahr. (3-5 Min.)
3. Leg die Hände auf Deinen Bauch und beginne tief ein- und auszuatmen. Wo spürst Du die Atembewegungen? (3-5 Min.)
4. Atme in Deinem Rhythmus weiter und öffne sanft die Augen. (1 Min.)
5. Beginne nun locker am Stand zu gehen. Was machen Deine Arme dabei?
6. Hebe nun bei jedem Schritt die Knie höher und bewege Deine Arme bewusst gegengleich dazu: rechtes Knie hoch - linker Arm hoch und umgekehrt.
7. Hebe jetzt beim Gehen die Fersen Richtung Gesäß. Was machen Deine Arme?
8. Kreuze den rechten Fuß vor den linken und umgekehrt. Die Arme pendeln locker hin und her.
9. Kreuze den rechten Fuß hinter den linken und umgekehrt. Bewege die Arme!
10. Hebe das rechte Knie hoch und berühre es mit der linken Hand. Das Knie kommt hoch, Du beugst Dich nicht hinunter, um es zu berühren. Mach es auch umgekehrt.
11. Abschluss: Bleib stehen, beobachte Deinen Atem und spüre nach, was sich verändert hat.

Wichtig für das Üben:

- Mach alle Übungen lächelnd, spielerisch und locker, atme gleichmäßig.
- Steigere Anzahl und Geschwindigkeit der Übungen nach Deinem Können.
- Hast Du Schwierigkeiten beim Stehen, kannst Du auch alles im Sitzen machen.
- Vorschlag: Beginne mit 10-20x/Übung und mach jeden Tag 1x mehr.
- Finde eigene Bewegungsmöglichkeiten.
- Übe täglich.

Für nächste Woche suchen wir Ihren Beitrag! Teilen Sie uns Ihr Lieblingsrezept, ein Gedicht oder eine Geschichte telefonisch mit. Wir schreiben gerne alles für Sie auf! Melden Sie sich bei Martina Frei unter 0664/88253757. Ihr Beitrag ist uns wichtig!



Übungen für den Alltag. Kennen Sie schon das ZUSAMMENBRINGEN! Tratsch-Telefon? Mo-Fr, 8-16 Uhr unter 0664 88253757.

# Soziale Teilhabe in Zeiten einer Pandemie....

---

- Angebote können/ dürfen nicht stattfinden
- sozial benachteiligte Menschen vermehrt betroffen
- schwer erreichbare Menschen noch schwerer zu erreichen
- Gefahr der Vereinsamung steigt weiter
- Psychische und körperliche Probleme verstärkt
- Altersbild negativ
- Generationenkonflikt



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



# Links und Quellen...

---

GÖG-Seite Gesundheitliche Chancengerechtigkeit:

[https://goeg.at/Gesundheitliche\\_Chancengerechtigkeit](https://goeg.at/Gesundheitliche_Chancengerechtigkeit)

Service Design Checklist (NLO):

<https://nobodyleftoutside.eu/nlo-service-design-checklist/>

Social Prescribing – GÖG Factsheet:

[https://goeg.at/sites/goeg.at/files/inline-files/Fact%20Sheet\\_Social%20Prescribing\\_2019.pdf](https://goeg.at/sites/goeg.at/files/inline-files/Fact%20Sheet_Social%20Prescribing_2019.pdf)

Ein Social Prescribing-Projekt aus England – das Bromley by Bow Centre:

<https://www.bbbc.org.uk/services/social-prescribing-for-health-and-wellbeing/>

PVE und „Das Team um den Hausarzt“ (Sozialministerium):

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitssystem/Gesundheitsreform-%28Zielsteuerung-Gesundheit%29/Mehr-Gesundheit-durch-eine-gestaerkte-Primaerversorgung.html>

Zur *Chicago Heat Wave* (Juli 1995), unterschiedlicher Sterblichkeit und Sozialer Infrastruktur:

Eric Klinenberg (2018): *Palaces for the People*.

*How Social Infrastructure Can Help Fight Inequality, Polarization, and the Decline of Civic Life*. New York: Crown.