

# Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

## GEMEINDEN FÜR GESUNDHEIT

Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene



### WISSEN

Gesunde Dörfer  
und Städte in  
Österreich

### IM INTERVIEW

Helmut Mödlhammer,  
Clemens Sedmak

### AUS DER PRAXIS

Die Initiative „Auf  
gesunde Nachbarschaft!“  
des FGÖ

### DATEN & FAKTEN

Gemeinschaft  
und Gesundheit  
in Zahlen

## 8 MENSCHEN BRAUCHEN NÄHE

Helmut Mödlhammer, der ehemalige Präsident des Österreichischen Gemeindebundes, über Gesundheitsförderung auf Gemeindeebene.



### MENSCHEN & MEINUNGEN

Kurz & bündig  
5-7

Der Theologe und Philosoph Clemens Sedmak im Interview über die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf unser Leben  
12

Drei Kurzporträts: Alima Matko, Friedrich Lackner und Carina Ehrnhöfer  
14

### WISSEN

Kurz & bündig  
15-17

#### Thema: Kommunale Gesundheitsförderung 18-36

Die Seminare des Fonds Gesundes Österreich für Bürgermeister/innen und Amtsleiter/innen  
20

Wie kommunale Gesundheitsförderung in ganz Österreich umgesetzt wird.  
22

Das Projekt „Gesundes Dorf“ von Proges Burgenland unterstützt Gemeinden dabei, die Lebensverhältnisse insgesamt gesünder zu gestalten.  
24

In größeren Städten setzt Gesundheitsförderung auf mehreren Ebenen an: was Wien, Linz und Villach dafür tun.  
26

Kann Gesundheitsförderung dabei unterstützen, der Landflucht entgegenzuwirken?  
28

Community Organizing ist eine aufwändige, aber lohnende Methode für kommunale Gesundheitsförderung.  
30

Daten & Fakten  
32

Von alter(n)sfreundlichen Städten profitie-

ren alle, schreibt Karin Waldherr von der Ferdinand Porsche FernFH in ihrem Gastbeitrag.  
34

ÖPGK-Seite: Gute Gesundheitsinformation ist zentral für eine höhere Impfbereitschaft.  
36

### SELBSTHILFE

Etliche Selbsthilfegruppen haben Nachwuchsorgen. Woran liegt das und was kann man tun, um es zu ändern?  
37

Auf einen Blick: Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände  
38

Der Young Widow\_ers Dinner Club  
39

Der Verein „Insieme“ bietet Selbsthilfe für Trans\*Menschen und deren Angehörige an.  
40

### PRAXIS

Kurz & bündig  
41-43

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich zeigt seit 2012, wie Hilfsbereitschaft und gegenseitige Unterstützung gezielt gefördert werden können.  
44



Internationale und nationale Netzwerke bringen Know-how über kommunale Gesundheitsförderung in die Gemeinden:

## „Voneinander lernen“

# 18

### Die 7 Projekte der Phase III der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ 46-52

Ein Projekt im Waldviertel fördert die digitale Kompetenz von Seniorinnen und Senioren.

**46**

In Eferding und Groß-Enzersdorf wurde das Konzept der „Caring Communities“ erprobt.

**47**

Ein Projekt in der Steiermark sorgt dafür, dass Menschen mit dementiellen Erkrankungen weiterhin am Leben in ihrer Gemeinde teilhaben können.

**48**

Die „Talente der Vielfalt“ werden in Wien und Ternitz gehoben.

**49**

Das Projekt „Spaller.Michl“ hat in zwei Stadtteilen von Linz freiwilliges Engagement älterer Bewohnerinnen und Bewohner unterstützt.

**50**

Ein Projekt der Caritas bringt in vier Vorarlberger Gemeinden Menschen zusammen.

**51**

Ehrenamtliche Gesundheitsbuddys machen mit Seniorinnen in Bruck an der Mur und Kapfenberg einfache Bewegungsübungen.

**52**



Foto: Klaus Ropin

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Teil einer guten Gemeinschaft zu sein, tut unserer Gesundheit gut. Das erlebt jede und jeder von uns im Alltag. Und dieser Zusammenhang ist auch durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Zudem hat uns die COVID-19-Pandemie eindringlich vor Augen geführt, welche große Bedeutung ein starker gesellschaftlicher Zusammenhalt auch in gesundheitlichen Belangen hat.

Die Gemeinden sind die Basis dafür und somit ein besonders wichtiges Setting für Gesundheitsförderung. Die 2.095 Kommunen in Österreich legen durch die Qualität ihrer Infrastruktur und durch ihre Einrichtungen von Kindergärten über Pflichtschulen bis zu Wohnheimen für Seniorinnen und Senioren die Grundlagen für unser Wohlbefinden. Und sie tun das auch durch das soziale Klima innerhalb einer Gemeinde. Wie die sozialen Kontakte in einer Wohnumgebung, einer Gemeinde, einem Stadtteil systematisch und gezielt verbessert werden können, wird durch die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) schon seit 2012 erprobt.

Die wichtigsten Ergebnisse daraus und aktuelle einzelne Projekte sind ebenso Inhalt dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“ wie ein Überblick über die Netzwerke für „Gesunde Gemeinden“ und „Gesunde Städte“ auf nationaler und internationaler Ebene oder ein Bericht über „Community Organizing“ als Methode für Gesundheitsförderung. Im Interview auf den Seiten 12 und 13 gibt der Theologe und Philosoph *Clemens Sedmak* Antworten auf die Frage, was wir aus der COVID-19-Pandemie gelernt haben könnten. *Helmut Mödlhammer*, der ehemalige Präsident des Österreichischen Gemeindebundes und stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums des FGÖ, bringt unser Schwerpunktthema im Gespräch auf den Seiten 8 bis 10 auf den Punkt: „Menschen brauchen Nähe“.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre, Gesundheit und alles Gute,

**Klaus Ropin,**  
Geschäftsbereichsleiter  
des Fonds Gesundes Österreich



## Zusammenhalt in Zeiten der Pandemie

### STUDIE

Eine aktuelle Forschungsarbeit der deutschen Bertelsmann Stiftung beschäftigt sich mit dem „gesellschaftlichen Zusammenhalt in Zeiten der Pandemie“. Dafür wurden in drei Zeiträumen Daten erhoben, nämlich im Februar und März, im Mai und Juni sowie im Dezember 2020, wobei für 611 Personen Ergebnisse für alle drei Messungen vorliegen. Zu den wichtigsten Resultaten zählt, dass sich der gesellschaftliche Zusammenhalt über das „Corona-Jahr“ 2020 als stabil erwiesen habe. In der Mitte des Jahres sei sogar ein leichter

Zuwachs in einigen Aspekten von Zusammenhalt zu verzeichnen gewesen, der aber am Jahresende nahezu vollständig wieder verschwunden sei.

„Der gesellschaftliche Zusammenhalt ist verhältnismäßig robust, sodass er selbst in einer großen gesellschaftlichen Krise wie der Corona-Pandemie nicht in sich zusammenfällt und sogar positive Werte, wie die Mitmenschlichkeit anderen gegenüber, wieder stärker in den Fokus rücken lässt. Der gemeinsame Kampf gegen das Virus hat gesellschaftliche Solidarität entfacht und Berufsgruppen in den Vordergrund gerückt, die selten im Mittelpunkt stehen und

dennoch fast jede/r im Alltag dringend braucht“, schreiben die Autor/innen *Thorsten Brand, Robert Follmer und Jana Hölscher* vom ifas Institut für angewandte Sozialwissenschaft GmbH sowie *Kai Unzicker* von der Bertelsmann Stiftung im Fazit zu ihrer Studie.

Weiters heben sie hervor, dass

- Familien mit geringerem Einkommen und niedrigerem Bildungsstand in besonderer Weise herausgefordert waren, das „Homeschooling“ ihrer Kinder zu begleiten und ihre Betreuung zu organisieren
- besonders viele Menschen in prekären Lebenslagen von

Zukunftssorgen belastet sind und es während der Pandemie noch einmal mehr geworden sind

- und dass gerade die Jüngeren erheblich unter den Folgen der Pandemie leiden. Als „besonders resistent gegen coronabedingte Bedrängnisse“ habe sich die Mittelschicht erwiesen. Zugleich seien aber auch in keiner anderen sozioökonomischen Gruppe „während des Corona-Jahrs 2020 die Zukunftssorgen so stark angestiegen“.

Quelle: Thorsten Brand, Robert Follmer, Jana Hölscher, Kai Unzicker: „Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Zeiten der Pandemie – Ergebnisse einer Längsschnittstudie in Deutschland 2020 mit drei Messzeitpunkten“. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh, März 2021



# Zu einem Tabuthema informieren

## DIALOGWOCHE ALKOHOL

Viele Österreicherinnen und Österreicher wissen noch immer wenig über konkrete Wirkungen und gesundheitsschädigende Mengen von Alkohol. Der Konsum wird tendenziell verharmlost und Alkoholabhängigkeit als ernste Erkrankung ist nach wie vor ein Tabuthema. Die Initiative „Österreichische Dialogwoche Alkohol“ soll deshalb über Alkohol informie-

ren sowie anregen, den eigenen Verbrauch zu reflektieren und mit anderen zu Fragen wie: „Ab wann ist es zu viel?“ oder „Wie viel Alkohol trinke ich?“ ins Gespräch zu kommen. Dadurch soll das Bewusstsein für dieses wichtige Thema erhöht und dazu beigetragen werden, übermäßigen Alkoholkonsum zu reduzieren. Die „Österreichische Dialogwoche Alkohol“ fand heuer vom 17. bis 23. Mai zum dritten Mal statt – aufgrund der Rahmenbedingungen ausschließlich mittels Online-Formaten, wie etwa

einem „virtuellen Messeraum“, Zoom-Vorträgen oder Online-Vernissagen. Insgesamt gab es rund 80 über das Internet zugängliche Veranstaltungen von Institutionen für Suchprävention und -beratung sowie von Selbsthilfeorganisationen aller Bundesländer. Mehr Wissen zum Thema Alkohol, ein Selbsttest zur (Früh-)Erkennung eines möglichen gesundheitsgefährdenden Konsums und viele weitere Informationsangebote sind auch auf der Website <https://www.dialogwoche-alkohol.at> zu

finden. Die Österreichische Dialogwoche Alkohol ist eine Initiative der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung in Kooperation mit dem Dachverband der Sozialversicherungsträger und der Gesundheit Österreich GmbH/Fonds Gesundes Österreich und wird vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gefördert.



## Neuer Kuratoriumsvorsitzender

### FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Der Wiener Allgemeinmediziner und Hausarzt *Wolfgang Mückstein* (46) wurde Mitte April von Bundespräsident *Alexander Van der Bellen* als Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz angelobt. Seither ist er auch Vorsitzender des Kuratoriums des Fonds Gesundes Österreich. *Wolfgang Mückstein* hat 1993 bis 2002 an der Universität Wien Medizin studiert und ist zudem in Traditioneller Chinesischer Medizin ausgebildet. Er hat als Mediziner für die Drogenberatungsstelle „Ganslwirt“ in der Bundeshauptstadt gearbeitet und war mobiler Arzt für den Verein „Neunerhaus“. Diese Sozialorganisation für obdachlose und armutsgefährdete Menschen hat er auch dabei beraten, ein Gesundheits-



zentrum für wohnungslose oder nicht versicherte Menschen einzurichten. Mit *Franz Mayerhofer* hat er ab 2010 eine Gruppenpraxis auf der Mariahilfer Straße betrieben, die 2015 zum ersten Primärversorgungszentrum Österreichs ausgebaut wurde und aktuell rund 25 Mitarbeitende hat. Wolfgang

Mückstein war Mandatar in der Wiener Ärztekammer, ist Vater von zwei schulpflichtigen Töchtern und in seiner Freizeit gerne sportlich aktiv, zum Beispiel beim Radfahren oder als Marathonläufer. „Gesundheitsförderung und Prävention sind ein wesentlicher Bestandteil des Gesundheitssystems, der in Zukunft

noch mehr Bedeutung bekommen sollte. Auf gesundheitliche Chancengerechtigkeit zu achten, also darauf, die Unterschiede zwischen Arm und Reich zu verringern, ist mir dabei ein besonderes Anliegen“, sagt der neue Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

## Digitale »Bewegte Klassen«

### NÖ »TUT GUT!«



Die Sportwissenschaftlerin **Alexandra Pibil** ist »Bewegte Klasse«-Betreuerin mit dem Schwerpunkt Prävention/Rekreation.

Die »Bewegte Klasse« ist das älteste Programm der niederösterreichischen »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH und bringt seit über 25 Jahren auf spielerische Art und Weise Bewegung in den Alltag an Niederösterreichs Pflichtschulen. Im heurigen Schuljahr wurden rund 5.820 Schülerinnen und Schüler sowie 310 Lehrerinnen und Lehrer in 310 »Bewegten Klassen« unterstützt. Ab Mitte Jänner passierte das bedingt durch die COVID-19-Pandemie auf Knopfdruck und via Bildschirm-Anleitung. Die »Tut

gut!«-Expert/innen schalteten sich am Vormittag direkt in die Klassen zu und gestalteten den Unterricht mit. Das Angebot reichte dabei von Seilspringen und Tanzen über Rückengymnastik und Jonglieren bis hin zu mentalen Tipps, wie zum Beispiel „Stille“-Übungen. Und für die teilnehmenden Pädagoginnen und Pädagogen gab es ein spezielles Fortbildungsprogramm am Nachmittag. Mehr Informationen zur »Bewegten Klasse« enthält die Website [www.noee-tutgut.at](http://www.noee-tutgut.at)

## Kleine Gesten mit großer Wirkung



Stolz präsentieren die Kinder des Kindergartens Sighartstein ihre Kunstwerke, die dann an Senior/innen verteilt wurden.

### AVOS SALZBURG

Ein netter Spruch, fröhliche Farben und Kinder aus der Nachbarschaft, die auf die Rückseite persönliche Botschaften in Worten oder Bildern malen – mehr braucht es nicht für die Nachbarschaftskarten des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Im Rahmen des Projekts „AuGeN weiter auf“, das vom Land Salzburg und vom FGÖ gefördert wird, sind diese erneut in ganz Salzburg verteilt worden. „Kleine Gesten haben oft eine große Wirkung – umso mehr in der aktuellen Zeit“, ist Patricia Lehner, AVOS-Bereichsleiterin für regionale Gesundheitsförderung, überzeugt. Der Ablauf ist denkbar einfach: interessierte

Gemeinden und Institutionen in Salzburg – zum Beispiel Kindergärten oder Schulen – bestellen die kostenlosen Karten bei AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH Salzburg. Sobald diese eintreffen, steht der kreativen Gestaltung nichts mehr im Weg, und die Kinder machen sich eifrig an die Arbeit. Im Anschluss geht es gemeinsam los, um die Karten persönlich direkt in die Postkästen von Senior/innen zu werfen oder gesammelt in betreuten Wohneinrichtungen abzugeben. „Das Feedback ist super! Die Reaktionen reichen von einem Lächeln bis hin zu Freudentränen“, erzählt Patricia Lehner. Denn im digitalen Zeitalter sind „echte“ Postkarten zu etwas ganz Besonderem geworden.

## Teenager als Botschafter/innen

### DAS PROJEKT CORONABUSTERS

Für junge Menschen stellt die COVID-19-Pandemie eine besondere Herausforderung dar. Das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Coronabusters“ soll Jugendlichen und besonders jenen aus sozial benachteiligten Familien die

Gelegenheit geben, zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie beizutragen und gehört zu werden. Im Rahmen der außerschulischen Jugendarbeit können sie gemeinsam Kommunikationsmaßnahmen entwickeln, welche ihre eigene Peergroup ansprechen sollen, also die Gruppe der Gleichaltrigen. Die Palette an Ideen, die dabei verwirklicht wurden, reicht von be-

## 3 Fragen an Marion Hackl

### 1 GESUNDES ÖSTERREICH

#### Was hat Ergotherapie mit Gesundheitsförderung zu tun?

Die Ergotherapie geht davon aus, dass „tätig sein“ ein menschliches Grundbedürfnis ist und gezielt eingesetzte Tätigkeit gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkung hat. Prävention und Gesundheitsförderung haben daher auch in unserer Ausbildung große Bedeutung.

### 2 Was machen Ergotherapeut/innen in der Praxis?

Wir begleiten Menschen jeden Alters dabei nach Verletzungen und Erkrankungen ihren Handlungsspielraum im Alltag wieder zu erweitern. Wir beraten aber auch gesunde Menschen, zum Beispiel wie sie Fehlhaltungen und damit mögliche Beschwerden bei der Arbeit vermeiden können. Dafür kommen wir zu den Menschen nach Hause oder in den Betrieb und führen als Einstieg systematische Aktivitätsanalysen durch.



Marion Hackl ist seit 2006 Präsidentin der berufspolitischen Interessensvertretung Ergotherapie Austria, über die unter <https://www.ergotherapie.at> weitere Informationen nachzulesen sind.

### 3 Gibt es Kooperationen zwischen Ergotherapeut/innen und Gemeinden, die sich für kommunale Gesundheitsförderung engagieren?

Wir haben im Rahmen unseres Verbandes Ergotherapie Austria, dem rund 2.500 der etwa 3.500 aktiven Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten in Österreich angehören, Unterlagen für Vorträge erstellt, die gut geeignet sind im Rahmen von „Gesunde Gemeinde“-Maßnahmen gehalten zu werden. Sie beschäftigen sich mit gesundheitsförderlicher Aktivität im Alltag und stehen unseren Mitgliedern kostenlos zur Verfügung.

Ergebnisse werden auf diversen Social Media-Kanälen mit dem Hashtag #zusammendiekurvekriegen verbreitet. Auf <https://www.gesunde-jugendarbeit.at/coronabusters> wird dazu näher informiert.



# Menschen brauchen Nähe

Helmut Mödlhammer, der ehemalige Präsident des Österreichischen Gemeindebundes, über Gesundheitsförderung auf Gemeindeebene und weshalb diese in Zukunft noch stärker umgesetzt werden sollte.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Herr Professor Mödlhammer, wofür steht „kommunale Gesundheitsförderung“?**

**Helmut Mödlhammer:** Kommunale Gesundheitsförderung ist mehr, als die Menschen zu gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung zu motivieren. Es geht darum, gute Möglichkeiten und Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass die Bürgerinnen und Bürger aktive Mitglieder der Gemeinschaft sind, an dieser teilhaben und zu ihr beitragen können. Denn alle Menschen mit ihren Stärken und Schwächen sind wichtig. Das gilt es zu erkennen und die Potenziale jeder und jedes Einzelnen zu nutzen. Das setzt voraus, dass wir auf die Menschen zuge-

hen, und dass Vertreterinnen und Vertreter von Gemeinden versuchen, sich in die Bürgerinnen und Bürger hineinzudenken. Menschen dürfen nicht zu Nummern werden, sondern müssen in ihrer Individualität gesehen werden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Welche Funktion haben die Gemeinden dabei, Gesundheitsförderung in die Praxis umzusetzen?**

Die Gemeinden haben eine ganz zentrale Rolle dabei, die Bürgerinnen und Bürger mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen zu erreichen. Ihre Vertreterinnen und Vertreter haben direkten Kontakt zu den Einwohnerinnen und Einwohnern. Sie begleiten sie gewis-

sermaßen von der Wiege bis zur Bahre. Die Gemeinden sind für wichtige Einrichtungen verantwortlich, die unser Leben prägen – egal, ob wir dabei an Kindergärten, Pflichtschulen oder Heime für Seniorinnen und Senioren denken. Auch die Art und Weise, wie die lokale Infrastruktur gestaltet wird, steht in Zusammenhang zu unserem Wohlbefinden – von den Gemeindestraßen über Rad- und Fußwege bis zur Frage, wie Gemeindezentren und Veranstaltungssäle gebaut werden oder wie die Raumplanung insgesamt erfolgen soll. All diese Bereiche haben großen Einfluss auf unsere Gesundheit. So betrachtet sind Gemeinden das wohl wichtigste Setting für Gesundheitsförderung.

## 7 FRAGEN AN HELMUT MÖDLHAMMER

### 1 Was wollten Sie als Kind werden?

Als Volksschüler wollte ich Rechtsanwalt werden, um mich für mehr Gerechtigkeit einzusetzen.

### 2 Wo möchten Sie leben?

Da wo ich bin, in der Gemeinde Hallwang in Österreich, wo mich die Menschen verstehen und ich mich wohlfühle

### 3 Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Meine Familie, Bergschuhe und irgendetwas, das mein Informationsbedürfnis stillt – am besten eine Tageszeitung ...

### 4 Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Unabsichtliche, denn kein Mensch ist fehlerfrei

### 5 Was verabscheuen Sie am meisten?

Egoisten, die sich nicht als Teil der Gemeinschaft fühlen

### 6 Wer sind Ihre Heldinnen und Helden der Wirklichkeit?

Alle, die einen Beitrag zum Funktionieren der Gesellschaft leisten

### 7 Wie lässt sich „Gesundheitsförderung“ in einem Satz beschreiben?

Gesundheitsförderung ist die wichtigste Grundlage für ein gutes Leben.



## GESUNDES ÖSTERREICH

### Wie kann umfassende Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene am besten verwirklicht werden?

Gesundheit ist ein Thema, das wie kein anderes geeignet ist, alle Bürgerinnen und Bürger zu erreichen und miteinzubeziehen. Zudem hat das, was die Gemeinden in diesem Bereich tun, große Vorbildwirkung. Wenn sich ihre Vertreter mit verständlichen und klaren Botschaften für gesunde Ernährung, Bewegung oder auch psychosoziale Gesundheit einsetzen, dann werden sich auch viele Bürgerinnen und Bürger danach richten. Und dasselbe gilt, wenn Gemeindeeinrichtungen gesundheitsförderlich gestaltet werden. Als Beispiel aus der Praxis möchte ich die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich hervorheben. Sie macht darauf aufmerksam, dass gute soziale Kon-

---

„Alle Menschen mit ihren Stärken und Schwächen sind für die Gemeinschaft wichtig.“

HELMUT MÖDLHAMMER,  
EHEMALIGER PRÄSIDENT DES  
ÖSTERREICHISCHEN GEMEINDEBUNDES

---

takte und gegenseitige Unterstützung nicht nur für eine funktionierende Gemeinschaft, sondern auch für unsere Gesundheit von Bedeutung sind. Durch die COVID-19-Pandemie ist noch deutlicher geworden, wie wichtig das ist: Einerseits, weil wir viele po-

sitive Beispiele gegenseitiger Hilfe erleben konnten. Andererseits, weil die Notwendigkeit soziale Kontakte einzuschränken auch gezeigt hat, dass diese für unser Wohlbefinden wesentlich sind. Denn wir Menschen brauchen Nähe.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Durch die COVID-19-Pandemie ist das Thema Gesundheit in den Vordergrund gerückt. Gleichzeitig wurde es oft darauf reduziert, Infektionen zu vermeiden. Wird der Fokus nach Ihrer Einschätzung auch wieder mehr auf Gesundheitsförderung liegen, wenn wir die COVID-19-Pandemie in den kommenden Monaten hoffentlich überwunden haben werden?**

Die COVID-19-Pandemie hat es unabdingbar gemacht, alles zu tun, um Infektionen zu vermeiden und zudem zu einer

Wirtschaftskrise geführt. Ein Fokus wird daher in Zukunft sicher darauf liegen, die ökonomischen Herausforderungen zu bewältigen. Gleichzeitig ist eine gute Gesundheit der Erwerbstätigen die Basis für ein funktionierendes Wirtschaftsleben. Gesundheitsförderung sollte deshalb allein schon aus diesem Grund möglichst hohe Aufmerksamkeit erhalten. Ich bin optimistisch, dass dies so sein wird. Gerade die COVID-19-Pandemie hat uns ja noch mehr bewusst gemacht, welch enormer Schatz unsere Gesundheit ist. Außerdem kann Gesundheitsförderung bekanntlich unser Immunsystem stärken

und uns somit widerstandsfähiger gegen Infektionen machen.

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Die COVID-19-Pandemie hat auch zu so genannten „Kollateralschäden“ geführt, etwa im Bereich der psychosozialen Gesundheit. Welche Funktion kann Gesundheitsförderung haben, diese zu beheben?**

Als Folge der COVID-19-Pandemie ist tatsächlich sehr viel aufzuarbeiten und die psychosoziale Gesundheit ist ein Bereich, der dabei besonderes Augenmerk erhalten sollte, da es bei vielen Menschen zu hohen see-

lischen Belastungen gekommen ist. Auch in Bezug auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gibt es wohl besonderen Nachholbedarf, und ganz allgemein in dem Bereich, der ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung umfasst. Insgesamt sollten wir daher in Zukunft noch mehr qualitätsgesicherte gesundheitsförderliche Angebote schaffen. Sie sollten gut auf die Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger abgestimmt sein und zur Beteiligung einladen. Selbst das beste Gesundheitssystem kann nur dann gut funktionieren, wenn die Menschen auch bei Gesundheitsförderung und Prävention mitmachen.

### EIN KURZER LEBENSLAUF VON HELMUT MÖDLHAMMER

Politische Diskussionen haben Helmut Mödlhammer von klein auf geprägt. „Mein Vater hat eher die Sichtweise der ÖVP vertreten, meine Mutter meist jene der SPÖ“, erinnert sich der ehemalige Präsident des Österreichischen Gemeindebundes und stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums des Fonds Gesundes Österreich. „Mag sein, dass ich mich deshalb oft für den Ausgleich einsetze“, schmunzelt der Salzburger und erklärt: „Für mich heißt das, einerseits stets selbst eine klare Haltung zu zeigen, andererseits aber auch gut zuzuhören, was andere sagen und zu versuchen, es zu verstehen.“

Er ist 1951 geboren und auf einem kleinen Bauernhof in Koppl nahe der Stadt Salzburg aufgewachsen. Sein Vater Felix war Nebenerwerbsbauer, Berufssoldat und Fabrikarbeiter, seine Mutter Eugenie war Verkäuferin in einem Modegeschäft. Helmut Mödlhammer hat die zweiklassige Volksschule in Guggenthal, einem Ortsteil von Koppl besucht und dank der Unterstützung durch seinen Lehrer als einziger aus dieser Schule im Anschluss auch ein Gymnasium in Salzburg. 1969 hat er die Matura abgelegt und nach einer Ausbildung zum Reserveoffizier des Bundesheeres ein Studium der Publizistik und

Politikwissenschaft angefangen. 1972 hat er als Journalist bei der Salzburger Volkszeitung (SVZ) begonnen, um so sein Studium zu finanzieren. 1992 bis zum Verkauf der SVZ im Jahr 2005 war er deren Chefredakteur.

Helmut Mödlhammer ist mit der Zimmermeisterin Irmgard verheiratet und nach der Heirat in deren Heimatort Hallwang übersiedelt. Ab 1984 war er Gemeinderat und von 1986 bis 2014 Bürgermeister von Hallwang. Seine Funktion als Präsident des Österreichischen Gemeindebundes hat er 18 Jahre lang innegehabt und daneben zahlreiche weitere ausgeübt. „Politik gilt manchmal als undankbares Geschäft“, sagt Helmut Mödlhammer und ergänzt: „Das kann ich nicht bestätigen: Ich empfinde sie vielmehr als eine besonders schöne und beflügelnde Aufgabe, in der man von den Menschen sehr viel zurückbekommt.“

Er hat drei Kinder und fünf Enkel und betrachtet seine Familie und sein Leben als „reiches Geschenk“, das ihn mit Dankbarkeit und Zufriedenheit erfülle. Heuer feiert der engagierte Volksvertreter seinen 70. Geburtstag. Weil er sich in der Vergangenheit manches Mal gesund-



„Gemeinden sind das wohl wichtigste Setting für Gesundheitsförderung.“

**HELMUT MÖDLHAMMER,**  
EHEMALIGER PRÄSIDENT DES ÖSTERREICHISCHEN GEMEINDEBUNDES

heitlich überfordert hat, weiß er es sehr zu schätzen, jetzt mehr Zeit für seine Enkel und seine Hobbys zu haben. Dazu zählen Skifahren, Wandern und nicht zuletzt auch Gärt-

nern: „Ich bin leidenschaftlicher Hobby-Gärtner, denn es gibt nichts Erfreulicheres und Gesünderes als Obst und Gemüse aus eigenem Anbau zu genießen.“

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2021



# GESUND LEBEN IN CORONA-ZEITEN

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS  
DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Dienstag, 14. September 2021  
In den Festräumen des  
Wiener Rathauses und Online

kostenlose Online-Teilnahme  
bei Teilnahme vor Ort: 30 Euro Konferenzgebühr  
Anmeldung unter: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

# Was wir lernen könnten

Der Theologe und Philosoph **Clemens Sedmak** über die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf unser Leben, mögliche Erkenntnisse daraus und wie sich die Bedeutung von Gesundheitsförderung verändert hat.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Herr Universitätsprofessor Sedmak, wie hat die COVID-19-Pandemie unser Leben verändert?**

**Clemens Sedmak:** Die COVID-19-Pandemie war ein Einschnitt völlig ungeahnten Ausmaßes für uns als Gesellschaft und für das Leben jedes Einzelnen. Sie hat alle Facetten unseres Daseins betroffen und uns zugleich bewusst gemacht, wie sehr diese national und global miteinander in Zusammenhang stehen. Sie hat uns verdeutlicht, wie fragil die Strukturen und Systeme sind, in denen wir leben und uns vermeintlich sicher wähnten. Sie hat dazu geführt, dass ein Lebensgefühl der Unsicherheit und der Heimatlosigkeit weit verbreitet ist.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie hat die COVID-19-Pandemie den sozialen Zusammenhalt beeinflusst, der wiederum in engem Zusammenhang zu unserer Gesundheit steht?**

Zu Beginn, in den ersten Monaten, hat sich die Bereitschaft zu Solidarität erhöht. Mit Fortdauer der COVID-19-Pandemie haben das Misstrauen und das Aggressionspotenzial zugenommen. Inzwischen ist bei vielen Menschen die Schmerzgrenze erreicht und überschritten, was sie an Einschränkungen ihres Lebens hinnehmen wollen. Sie wün-

schen sich, möglichst rasch wieder zu ihrem gewohnten Alltag zurückkehren zu können.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Ist die gesundheitliche Ungleichheit zwischen benachteiligten und sozial besser gestellten Gruppen größer geworden?**

Nancy Krieger, Epidemiologin an der Harvard-Universität, hat darauf hingewiesen, dass Fragen der Gesundheit stets auch Fragen der Diskriminierung sind. Das gilt natürlich auch für die COVID-19-Pandemie. Wir wissen, dass nach ethnischer Zugehörigkeit, Bildung und Einkommen benachteiligte Gruppen sowohl gesundheitlich als auch finanziell weitaus stärker davon betroffen sind. Sie sind in Relation zu sozial besser gestellten Gruppen weitaus häufiger an COVID-19 erkrankt oder daran gestorben. Reiche sind während der Pandemie tendenziell noch reicher, Arme ärmer geworden. Die gesundheitliche Ungleichheit ist also noch größer worden und der Gesundheitsförderung kommt die soziale Aufgabe zu, dem entgegenzuwirken. Ich gehe davon aus, dass der Druck erheblich sein wird, dies auch tatsächlich in spürbarem Ausmaß zu tun. Dies einfach schon deshalb, weil so viele Menschen von gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Nachteilen durch die COVID-19-Pandemie betroffen sind.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Studien zeigen, dass die COVID-19-Pandemie auch die seelische Gesundheit der Bevölkerung massiv beeinträchtigt hat – durch Depressionen, Schlaf- und Angststörungen und andere psychische Beschwerden. Gibt es dabei ebenfalls soziale Unterschiede?**

Eindeutig ja. Was die Pandemie insgesamt und speziell auch die seelische Gesundheit betrifft, sitzen wir zwar gewissermaßen alle im selben Boot. Doch – um bei diesem Bild zu bleiben – während es sich die einen am Luxusdeck gemütlich machen können, müssen andere in einer Kabine ohne Fenster oder im Frachtraum reisen.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was könnten wir aus den Herausforderungen der vergangenen 16 Monate lernen?**

Die COVID-19-Pandemie ist eine Disruption, die mit keinem anderen Ereignis seit dem II. Weltkrieg vergleichbar ist. Das würde die Chance für einen Neuanfang bieten, und aus den vergangenen 16 Monaten hätten wir jedenfalls lernen können, wie sehr wir national und global aufeinander angewiesen sind und wie dringend es notwendig wäre, behutsamer mit unserer Umwelt umzugehen und in vielen Bereichen auch Verzicht zu



---

„Reiche sind während der Pandemie tendenziell noch reicher, Arme ärmer geworden.“

CLEMENS SEDMAK,  
PHILOSOPH UND THEOLOGE

---

üben. Ich bezweifle jedoch, dass unsere Lernkurve insgesamt betrachtet sehr groß war. Bereits nach der Finanzkrise 2008 und 2009 stand das Bestreben im Vordergrund, möglichst rasch wieder zur Tagesordnung überzugehen und vermeintlich Versäumtes nachzuholen. Das wird nach meiner Einschätzung neuerlich so sein – allerdings mit der Einschränkung, dass das diesmal aufgrund der gewaltigen sozialen und wirtschaftlichen Einschnitte durch die COVID-19-Pandemie voraussichtlich nicht wie angestrebt möglich sein wird. Die Grenzen des neoliberalen Wirtschaftssystems, das auf möglichst geringen Einfluss des Staates und möglichst großen Profit setzt, sind aufgezeigt worden. Wir haben alle gesehen, wie wichtig und notwendig letztlich der Rückhalt durch den Staat ist, und die Rolle der Institutionen wurde gestärkt.

#### **GESUNDES ÖSTERREICH**

**Haben Gesundheit und Gesundheitsförderung mehr Relevanz erhalten?**

Viele Menschen waren von der Krankheit COVID-19 betroffen und fast alle haben sich davon in der einen oder ande-

ren Weise bedroht gefühlt. Das hat eine Tatsache verdeutlicht, welche die Philosophin und Essayistin Susan Sontag einmal so beschrieben hat: Jeder Mensch hat in seinem Leben zwei Pässe: einen für das Land der Gesundheit und einen für das Land der Krankheit. Der Wert unserer Gesundheit wird uns also meist erst bewusst, sobald wir krank sind. Die globale Gefährdung durch die Pandemie hat das Gesundheitsbewusstsein jedenfalls erhöht und ebenso den Stellenwert von Gesundheitsförderung. Dies auch deshalb, weil das Risiko für Infektionen für gesündere Menschen geringer ist. Wir wissen zudem, dass uns die aktuelle Pandemie noch länger beschäftigen und dass es nicht die letzte gewesen sein wird. Außerdem hat sich gezeigt, wie stark unsere Gesundheit in Zusammenhang zu allen Lebensbereichen von Arbeit und Wirtschaft über den Konsum bis zur Freizeit steht.

#### **GESUNDES ÖSTERREICH**

**Kann Gesundheitsförderung infolgedessen ein Hebel für notwendige gesellschaftliche Veränderungen sein?**

Auf nachhaltig geplante gesundheitsförderliche Initiativen trifft das auf jeden Fall zu. Themen, die dabei eine Rolle spielen könnten, sind zum Beispiel der Zusammenhang zwischen dem Schutz der Umwelt, der Stadtplanung und unserer Gesundheit. Investitionen in höhere Gesundheitskompetenz der Menschen sind ebenfalls notwendig. Außerdem müssen wir benachteiligten Gruppen einen besseren Zugang zu gesicherten Informationen verschaffen. Dabei geht es unter anderem einfach nur darum, Kindern aus Haushalten mit geringerem Einkommen einen Computer sowie einen Internetzugang zur Verfügung zu stellen, damit sie am Home Schooling teilnehmen können.

---

Der Theologe und Philosoph **Clemens Sedmak** (49) hat am King's College London gelehrt und ist Leiter des Zentrums für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg sowie seit 2018 Professor für Sozialethik an der University of Notre Dame in Indiana in den USA.

---



## ALIMA MATKO

„Als Deutsche in der Südsteiermark aufgewachsen, weiß ich, was es heißt, sich in eine neue Umgebung zu integrieren“, lacht Alima Matko (41), Gemeindebegleiterin bei der steirischen Gesundheitsförderungseinrichtung Styria vitalis. Als sie ein Jahr alt war, sind ihre Eltern aus Deutschland auf einen Bio-bauernhof nach St. Andrä-Höch im Bezirk Leibnitz übersiedelt. „Später haben sie oft erzählt, der Grund dafür sei vor allem gewesen, dass dies die Region mit den meisten Sonnenstunden im deutschen Sprach-

raum ist“, erinnert sich Alima Matko. Sie wurde ab 1994 an der Bundesbildungsanstalt in Mureck zur Kindergartenpädagogin ausgebildet, hat danach als Flugbegleiterin für die Luft-hansa gearbeitet und ab 2000 an der Karl-Franzens-Universität in Graz Psychologie studiert. Nach dem Abschluss ihres Studiums war sie neun Jahre lang für die move-ment Personal- und Organisationsentwicklung GmbH Graz mit und für

arbeitssuchende Menschen tätig. Seit 2015 arbeitet sie für Styria vitalis und sagt: „Kommunale Gesundheitsförderung heißt, gemeinsam in der Gruppe etwas zu bewirken.“ Sie ist verheiratet, lebt im Bezirk Straßgang am Rande von Graz und hat eine Tochter von zehn und einen Sohn von sieben Jahren. Alima Matko kocht gerne für ihre Familie und Freunde und zählt auch Lesen und Fahrradfahren zu ihren Hobbys.

„ **Kommunale Gesundheitsförderung heißt, gemeinsam etwas zu bewirken.** „

ALIMA MATKO,  
GEMEINDEBEGLEITERIN BEI STYRIA VITALIS



## FRIEDRICH LACKNER

„Kommunale Gesundheitsförderung steht dafür, möglichst viele Menschen davon zu überzeugen, dass Gesundheit in ihrer Gemeinde und ihrem Leben eine wichtige Rolle spielen muss“, sagt Friedrich Lackner (54), der Geschäftsführer von avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol. Er stammt aus Zirl in Tirol, hat in Innsbruck die Handelsakademie besucht, war anschließend bei einer Versicherung tätig und wollte ein Medizinstudium beginnen. Stattdessen hat

er ab 1990 für den avomed gearbeitet und diesen seither gemeinsam mit seinem Team von einer Organisation mit drei zu einer mit rund 100 Mitarbeitenden ausgebaut. „Auch wenn nicht jedes neue Projekt gelingt, so sind wir doch mit vielen sehr erfolgreich und können Menschen zu mehr Lebensqualität verhelfen. Daher fasziniert mich die Arbeit für Prävention und Gesundheitsförderung bis heute“, sagt Fried-

rich Lackner. Er ist verheiratet, und sein Sohn Lorenz ist 24 Jahre alt und arbeitet als Physiotherapeut. Seine Tochter Leona ist 16 Jahre alt und Schülerin. Der avomed-Geschäftsführer ist oft mit dem Rennrad oder dem Mountainbike unterwegs und fährt mit Freunden zum Bergsteigen oder zu Skitouren – das hat ihn auch schon bis zum Skiberg Muztagh Ata im Westen von China geführt.

„ **Wir wollen möglichst viele Menschen davon überzeugen, dass Gesundheit in ihrer Gemeinde eine wichtige Rolle spielen muss.** „

FRIEDRICH LACKNER,  
GESCHÄFTSFÜHRER VON AVOMED



## CARINA EHRNHÖFER

„Kommunale Gesundheitsförderung bedeutet für mich, gemeinsam für ein lebenswertes Miteinander in der Gemeinde zu sorgen“, sagt Carina Ehrnhöfer (33), die bis Ende April Proges Burgenland geleitet hat und damit auch für die Initiative „Gesundes Dorf“ in Österreichs östlichstem Bundesland verantwortlich war. Sie stammt aus Unterkohlstätten im Südburgenland, ist nach der Matura an der Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe in Oberwart nach Wien gezogen

und hat danach als Angestellte für verschiedene Handelsunternehmen sowie selbständig als Coach und Trainerin gearbeitet. „Alles, was mit Gesundheit zu tun hat, hat ich mich immer schon sehr interessiert“, erzählt sie. Burnout-Prophylaxe, Salutogenese, Resilienz, Stressmanagement oder auch Yin-Yoga sind nur einige der Themen, mit denen sie sich in Kursen und Seminaren bereits beschäftigt

hat. Für Proges Burgenland war sie ab 2014 tätig und als Leiterin dieser Gesundheitsförderungseinrichtung war sie nicht nur für die Führung des Standortes, des Teams und der Projekte, sondern auch für die Koordination und Entwicklung der rund 1.200 Ehrenamtlichen im Burgenland zuständig. Im Mai 2021 ist sie in die Abteilung für Organisationsentwicklung der ÖBB Infrastruktur AG gewechselt.

„ **Kommunale Gesundheitsförderung bedeutet, gemeinsam für ein lebenswertes Miteinander in der Gemeinde zu sorgen.** „

CARINA EHRNHÖFER, EHEMALIGE LEITERIN VON PROGES BURGENLAND



# Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen

## FÖRDERSCHWERPUNKT DES FGÖ 2021

Insgesamt leben in Österreich der Statistik Austria zu Folge etwa 82.500 Menschen in stationären Pflege- und Betreuungseinrichtungen. Die Gesundheit der Bewohner/innen und ebenso jene der Mitarbeitenden und Angehörigen zu verbessern, ist heuer ein Förderschwerpunkt des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Der Ausgangspunkt dabei sind die umfassenden Praxiserfahrungen sowie die Ergebnisse der wissenschaftlichen

Begleitung des Modellprojektes „Gesundheit hat kein Alter“ in Wien sowie der beiden Transferprojekte in der Steiermark und in Tirol, die vom FGÖ gefördert wurden. Dazu zählt etwa, alle Zielgruppen miteinzubeziehen, Pflege als Interaktionsarbeit zu verstehen und die Diversität der beteiligten Akteur/innen zu berücksichtigen. Weiters sollten neben verhaltensorientierten Maßnahmen vor allem auch verhältnisorientierte gesetzt werden, wie etwa bessere Arbeitsorganisation, verlässliche Dienstpläne oder Ruheräume für die Beschäftigten

einzurichten. Ein „Wegweiser für die Praxis“ der Gesundheitsförderung in Pflege- und Betreuungseinrichtungen ist der Band 19 aus der Reihe Wissen des FGÖ von Doris Pfabigan und Sabine Pleschberger. Er steht unter <https://fgoe.org> im Bereich „Wissen“ unter „Fachwissen zu den Programmlinien“ > „Lebensqualität von älteren Menschen“ zur Verfügung. Alle Informationen zum Förderschwerpunkt enthält die Webpage [https://fgoe.org/foerderschwerpunkt\\_lebensqualitaet\\_aeltere\\_menschen](https://fgoe.org/foerderschwerpunkt_lebensqualitaet_aeltere_menschen)



Band 19 aus der Reihe Wissen des FGÖ ist ein „Wegweiser für die Praxis“ der Gesundheitsförderung in Pflege- und Betreuungseinrichtungen.

# Wie viel Bewegung ist empfehlenswert?

## FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Bewegung ist gesund – klar! Doch wie viel Bewegung ist empfehlenswert? Eine Antwort auf diese und viele weitere Fragen geben die neuen „Österreichischen Bewegungsempfehlungen“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Fest steht: es kommt auf das Alter und die persönlichen Voraussetzungen an und Expert/innen unterscheiden daher sechs Zielgruppen, und zwar unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sin-

nes- oder Mentalbehinderungen. Das sind Kinder von drei bis sechs Jahren, Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren, Erwachsene, Erwachsene ab 65 Jahren, Schwangere und Frauen nach der Geburt sowie Erwachsene mit chronischen Erkrankungen. So sollten sich etwa Kinder im Kindergartenalter täglich mindestens drei Stunden über den Tag verteilt bewegen, Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren mindestens 60 Minuten. Für jede der sechs Zielgruppen gibt es nun übersichtliche Folder des FGÖ, die auf acht Seiten beschreiben, was im Einzelnen

zu beachten ist, sowie Plakate, welche die wichtigsten Informationen auf einen Blick zugänglich machen. Alle Unterlagen können unter <https://fgoe.org> im Bereich „Wissen“ heruntergeladen oder in Printform kostenlos bestellt werden.

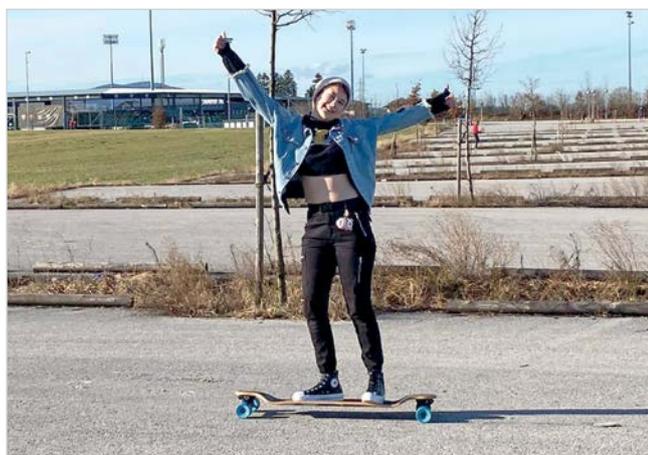


# Seelische Erste Hilfe

## AVOS SALZBURG

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH Salzburg bildet jetzt Jugendliche als Coaches zu Gesundheitsthemen aus, damit sie ihr Wissen dann im Sinne der „Peer Education“ an Gleichaltrige weitergeben. Das Projekt wird vom Land Salzburg

gefördert und wendet sich an interessierte Jugendliche im Alter von 15 bis 20 Jahren, die unter mehreren Online-Modulen wählen können. Wenn insgesamt vier – davon zwei zum Thema „seelische Erste Hilfe“ – absolviert worden sind, gibt es eine Abschlussbescheinigung und den Titel „Jugendgesundheitscoach“.



**Tina Repa** (19) aus Grödig zählt zu den ersten Jugendlichen, die sich im Bundesland Salzburg als „Jugendgesundheitscoach“ engagieren.

# Gesundheitsförderliche Telearbeit

## FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Aufgrund der COVID-19-Pandemie mussten viele Betriebe ab dem Frühjahr 2020 ganz oder teilweise auf Telearbeit umstellen. Diese Arbeitsform hat dadurch noch mehr Bedeutung erhalten und es ist davon auszugehen, dass dieser Zuwachs auch in Zukunft zumindest teilweise erhalten bleiben wird. Das Institut Gesundheits- und Tourismusmanagement der FH Joanneum in der Steiermark hat im Auftrag des FGÖ erforscht, was aus Sicht von Betrieben bei der gesundheitsförderlichen Gestaltung von Telearbeitsplätzen zu beachten ist. Aus einem Meeting von BGF-Expertinnen und -Experten sowie einer Online-Umfrage unter 192 Betrieben konnten fünf konkrete Empfehlungen für „Gesundheitsförderliche Telearbeit im Kontext der COVID-19-Pandemie“ abgeleitet und in einem Factsheet zusammengefasst werden:



- in Verbindung bleiben**, indem die technischen, strukturellen und kulturellen Bedingungen für die Telekommunikation sichergestellt werden,
  - BGF-Programme spezialisieren** und an geänderte Arbeitsbedingungen anpassen,
  - Entscheidungen** gerade auch in virtuellen Prozessen gemeinsam treffen,
  - Rahmenbedingungen** zur Häufigkeit und Dauer der Telearbeit, der Erreichbarkeit, der Pausengestaltung und anderem mehr festlegen,
  - individuelle Unterstützung** durch unabhängige Beratung bei belastenden beruflichen Situationen anbieten.
- Das Factsheet kann auf der Website des FGÖ unter <https://fgoe.org> heruntergeladen werden. Bereits 2019 hat **Magdalena Kappel** im Rahmen einer Masterarbeit an der FH Joanneum einen „Leitfaden für gesundheitsförderliche Telearbeitsplätze“ entwickelt. Dieser steht unter [https://cdn.fh-joanneum.at/media/2015/12/Leitfaden\\_Telearbeit.pdf](https://cdn.fh-joanneum.at/media/2015/12/Leitfaden_Telearbeit.pdf) zur Verfügung.

## Kinder psychisch belasteter Eltern stärken

### STYRIA VITALIS

Wenn die Mutter oder der Vater psychisch erkrankt oder belastet sind, betrifft das die gesamte Familie. Kinder sind besonders betroffen, denn Eltern mit einer psychischen Erkrankung können mit Alltagsaufgaben überfordert sein und phasenweise kann es dazu kommen, dass es ihnen schwerfällt, ihre Kinder mit all ihren Bedürfnissen wahrzunehmen und auf diese einzugehen. Kinder können dieses Verhalten oft nur schwer einordnen und stehen teils vor großen Herausforderungen: Manche leiden unter Ängsten und Schuldgefühlen, andere fühlen sich allein gelassen oder übernehmen (zu) viel Verantwortung. Zudem



steigt das Risiko, später selbst psychisch zu erkranken. Eine zusätzliche Bezugsperson außerhalb der eigenen Familie kann eine große Unterstützung sein und ein gesundes Aufwachsen fördern. Von der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis geschulte ehrenamtliche Pat/innen sol-

len diese Funktion erfüllen. Die Patin oder der Pate verbringt regelmäßig Zeit mit dem Patenkind, und die Kinder erleben dadurch auch in Zeiten von Veränderungen Stabilität und Sicherheit. Die Begleitung für Kinder psychisch kranker Eltern durch „Patenfamilien“ wird im Rahmen des vom

Fonds Gesundes Österreich, der Stadt Graz und dem Land Steiermark geförderten Projektes „Gesund Aufwachsen in herausfordernden Zeiten“ in den Bezirken Graz, Graz-Umgebung und Voitsberg umgesetzt. Mehr Infos enthält die Webpage: [www.styriavitalis.at/patenfamilien](http://www.styriavitalis.at/patenfamilien)

## Selbsthilfe wirkt

### AKTUELLE STUDIE

Wie wirkt sich die Arbeit von Selbsthilfegruppen aus? Dieser Frage ist eine aktuelle Studie von *Ileana Cermak* an der FH

Burgenland nachgegangen, für die 127 Multiple Sklerose-Betroffene befragt wurden. Die Angaben der Teilnehmenden, die Mitglied einer Selbsthilfegruppe sind oder waren, wurden mit denjenigen jener

Teilnehmenden verglichen, auf die das nicht zutrifft. Die Erhebung zeigt, dass sich die Angebote von Selbsthilfegruppen positiv auswirken. Sie bieten ihren Mitgliedern Unterstützung bei der Bewältigung

der Erkrankung, Informationen, Gemeinschaft und wechselseitigen Austausch, geben Orientierung im Gesundheitswesen und tragen zu insgesamt besserer subjektiver Gesundheit bei.

## Betriebe gesund managen

### BUCHTIPP

Umfassendes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) beinhaltet mehr als einzelne Maßnahmen für gesunde Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung und beschäftigt sich auch mit gesundheitsförderlichen Organisationsstrukturen, den Arbeitsbedingungen sowie dem

Führungsverhalten. In ihrer Publikation „Betriebe gesund managen“ zeigen die Autoren *Erwin Gollner*, *Heinz K. Stahl* und *Florian Schnabel* den Nutzen eines systemorientierten und nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements auf. In der Einführung zu ihrem Werk beschreiben das die Verfasser auch so: „Mitarbeiter und Führungskräfte sollen ihren Betrieb mit

einem Lächeln betreten und nach der Arbeit das Gefühl haben, etwas Sinnvolles geleistet zu haben.“ Zusätzlich zum gedruckten Buch stehen online Checklisten, Fragebögen, Fallvignetten und Linklisten zur Verfügung.

**Erwin Gollner, Heinz K. Stahl und Florian Schnabel:** „Betriebe gesund managen – Systemorientiertes Handeln für ein nachhaltiges BGM“. Haufe-Lexware Verlag, 2020, 303 Seiten, 39,20 Euro





**Klaus Ropin:**  
„Allein das Wissen darüber, welche Handlungsweisen gesundheitsförderlich sind, ist nicht ausreichend.“



**Walter Leiss:**  
„Die Gemeinden machen zahlreiche Angebote für alle Lebensphasen, deren Qualität sich direkt auf die Gesundheit der Menschen auswirkt.“

# Voneinander lernen

Internationale und nationale Netzwerke bringen Know-how über kommunale Gesundheitsförderung in die Gemeinden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Unsere Lebensumstände haben entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit, und die Kommunen sind wiederum ganz wesentlich daran beteiligt, wie sie gestaltet werden. Das sollte am besten so erfolgen, dass gesundes Verhalten erleichtert wird. Denn allein das Wissen darüber, welche Handlungsweisen gesundheitsförderlich sind, ist nicht ausreichend“, beschreibt Klaus Ropin, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), die zentrale Bedeutung von Gesundheitsförderung auf Ebene der Gemeinden.

Netzwerke für kommunale Gesundheitsförderung sollen dafür sorgen, dass qualitätsgesichertes Wissen zu diesem Thema in die Gemeinden gebracht wird. Sie hatten in der auf einem umfassenden Begriff von Gesundheit basierenden Gesundheitsförderung von Beginn an wesentliche Bedeutung. Dank ihrer flexiblen Struktur tragen sie auch zur kontinuierlichen Weiterentwicklung der Ideen und Konzepte für mehr Wohlbefinden der Bürgerinnen und Bürger bei. „Netzwerke sind dynamisch aufgebaut, da die Rollen der Partner wechseln und ebenso, wer den Lead übernimmt“, meint Klaus Ropin und fügt hinzu: „Zudem gibt es die Möglichkeit aus den

praktischen Erfahrungen mit gesundheitsförderlichen Projekten und Programmen voneinander zu lernen.“

## Das „Healthy Cities Network“

Das „Healthy Cities Network“ für die Europäische Region der Weltgesundheitsorganisation WHO wurde bereits 1988 gegründet – zwei Jahre nach der ersten internationalen Gesundheitsförderungskonferenz der WHO in Ottawa. Aktuell gehören diesem rund 100 einzelne Städte an, die eine Art Flaggschiff-Funktion haben sollen, sowie 30 nationale und regionale Netzwerke. Insgesamt sind damit rund 1.400 Kommunen beteiligt.

Wien war von Beginn an dabei und ist als einzige österreichische Stadt Einzelmitglied. Seit 2017 gehört auch das Österreichische Netzwerk Gesunde Städte mit seinen 20 Mitgliedern dem internationalen Netzwerk an. „Für die Arbeit in den teilnehmenden Städten wurden in insgesamt sieben Phasen seit 1988 unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte gesetzt. Zwei Aspekte haben dabei jedoch stets eine wesentliche Rolle gespielt: Der Einsatz für gesundheitliche Chancengerechtigkeit sowie die intersektorale Zusammenarbeit für mehr Gesundheit“, erklärt Ursula Hübel, die bei der Wiener

Gesundheitsförderung – WiG mit der Kooperation mit dem internationalen Netzwerk betraut ist. Phase VII umfasst den Zeitraum von 2019 bis 2024 und der thematische Fokus liegt auf den 17 „Sustainable Development Goals“ der Vereinten Nationen bis 2030.

## Das Österreichische Netzwerk

Das Österreichische Netzwerk Gesunde Städte (ÖNGS) wurde 1992 in Graz als politischer Ausschuss des Österreichischen Städtebundes gegründet. „Zu unseren übergeordneten Zielen zählt unter anderem, eine gesundheitsfördernde städtische Umwelt zu entwickeln sowie Gesundheitsförderung in Politik und Verwaltung einen hohen Stellenwert zu

1.400

Städte gehören dem „Healthy Cities Network“ der Europäischen Region der Weltgesundheitsorganisation WHO an.



geben“, sagt *Gernot Antes*, der Koordinator des ÖNGS. Bei der halbjährlichen Konferenz haben die 20 Mitgliedsstädte Gelegenheit, innovative Ideen und Beispiele Guter Praxis auszutauschen. 2020 und 2021 wurden diese persönliche Treffen durch mehrere Online-Meetings ersetzt.

Während in den Städte-Netzwerken meist der Know-how-Transfer im Vordergrund steht, ist in kleineren Kommunen vor allem auch die Begleitung und Unterstützung durch externe Expert/innen von Bedeutung. Diese wird den Gemeinden in aller Regel von den Einrichtungen für Gesundheitsförderung der Bundesländer angeboten. In sechs Bundesländern gibt es bereits entsprechende Strukturen, in Tirol sollen sie seit heuer aufgebaut werden. Zudem setzt die Wiener Gesundheitsförderung seit 2010 ein Programm für „Gesunde Bezirke“ um.

### **Der Weg zu einer „Gesunden Gemeinde“**

Der Weg zu einer „Gesunden Gemeinde“ beginnt in aller Regel mit einem entsprechenden Beschluss des Gemeinderates. Je nach den dafür vorgesehenen Kriterien sollte dieser einstimmig, mit Zwei-Drittel-Mehrheit oder auch nur mehrheitlich erfolgen“, weiß *Friedrich Lackner*, der Geschäftsführer von *avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol* und Koordinator des „aks austria“. In diesem

„Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise“ sind die Gesundheitsförderungseinrichtungen der Bundesländer vernetzt.

Im Anschluss wird meist der Bedarf an Gesundheitsförderung in einer Gemeinde erhoben. Davon ausgehend werden die Einwohner/innen bei einer Startveranstaltung eingeladen, sich an einem Arbeitskreis für Gesundheit in ihrer Gemeinde zu beteiligen. Neben ehrenamtlich engagierten Personen sollten in diesem nach Möglichkeit auch Politik und Verwaltung vertreten sein. Bei regelmäßigen Treffen werden dann gesundheitsförderliche Maßnahmen erarbeitet und in Abstimmung mit der Gemeinde umgesetzt. – Das Spektrum reicht hier von der Gründung eines Langsamlauf-Treffs oder einer Turngruppe für Senior/innen über die Förderung von Nachbarschaftshilfe und die Unterstützung pflegender Angehöriger bis zum Bau eines Generationen-Spielplatzes oder eines Gemeindezentrums, das auch zum sozialen Treffpunkt werden soll.

Die praktische Umsetzung funktioniert umso besser, je größer die politische Unterstützung seitens der Bürgermeisterin, des Bürgermeisters oder anderer Entscheidungsträger sei, meint *Friedrich Lackner* und ergänzt: „Verhaltensorientierte Maßnahmen, wie etwa eine Wander-Gruppe im Ort zu etablieren, machen oft den Beginn und führen später auch zu verhältnisorientierten Maßnah-

men, also zum Beispiel dazu, dass neue Radwege gebaut oder Wanderwege instandgesetzt werden.“

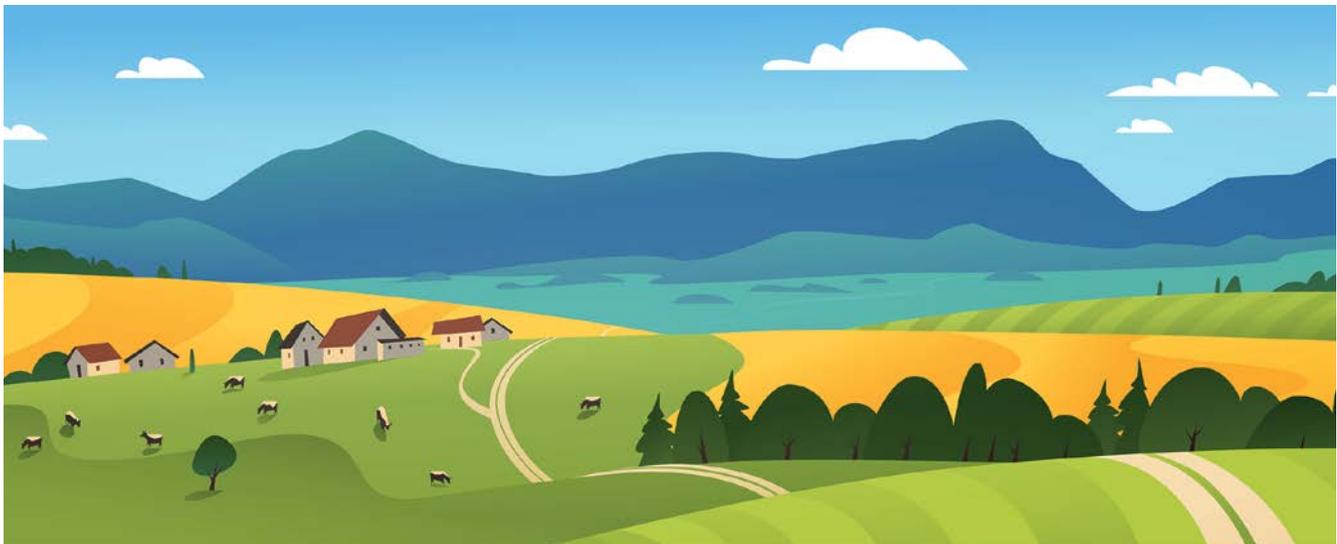
### **Noch mehr Bedeutung**

„Die Gemeinden machen zahlreiche Angebote für die alle Lebensphasen, deren Qualität sich direkt auf die Gesundheit der Menschen auswirkt“, sagt auch *Walter Leiss*, der Generalsekretär des Österreichischen Gemeindebundes, der 2.084 der insgesamt 2.095 österreichischen Gemeinden und Städte auf Bundesebene vertritt. Er fügt hinzu, dass sich das Bewusstsein dafür bei den Entscheidungsträger/innen in den vergangenen Jahrzehnten erhöht habe: „Dadurch ist auch umfassende Gesundheitsförderung zunehmend wichtiger geworden.“

*Walter Leiss* zufolge ist diese Entwicklung durch die COVID-19-Pandemie noch verstärkt worden. „Einerseits steht das Thema Gesundheit seither im Zentrum des öffentlichen Interesses, andererseits wissen wir auch, dass gesundheitsförderliche Maßnahmen das Immunsystem stärken und uns somit widerstandsfähiger gegen Infektionen machen“, sagt der Generalsekretär des Österreichischen Gemeindebundes und betont: „Das ist ein weiterer Grund, weshalb Gesundheitsförderung im Allgemeinen und speziell auch jene auf kommunaler Ebene in Zukunft noch mehr Bedeutung erhalten sollte.“

# Seminare für gesündere Gemeinden

Die Seminare des Fonds Gesundes Österreich für Bürgermeister/innen und Amtsleiter/innen stärken die Teilnehmenden und bringen Gesundheitsförderung in Theorie und Praxis in die Kommunen.



Viele Bürgermeisterinnen und Bürgermeister setzen sich rund um die Uhr für ihre Gemeinde ein und vergessen dabei auf ihr eigenes Wohlbefinden, obwohl die Belastungen in dieser Tätigkeit enorm sind“, weiß Petra Gajar, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Auf eine Initiative des ehemaligen Präsidenten des Österreichischen Gemeindebundes Helmut Mödlhammer hin (siehe auch Interview auf den Seiten 8 bis 10) gestaltet der FGÖ deshalb seit zwölf Jahren Weiterbildungsangebote, welche einerseits das Gesundheitsverhalten von Bürgermeister/innen verbessern sollen. Andererseits soll davon ausgehend vor allem auch vermittelt werden, was Kommunen im Sinne des Konzeptes „Health

in all Policies“ insgesamt für gesündere Lebensverhältnisse für alle Bürgerinnen und Bürger tun können. Das Spektrum reicht dabei von einer gesundheitsförderlichen Gestaltung der

**600**  
Teilnehmende haben die Seminare des Fonds Gesundes Österreich für Bürgermeister/innen, Amtsleiter/innen und deren Teams bislang besucht.

kommunalen Einrichtungen bis zu Verbesserungen der Infrastruktur. Pro Jahr finden vier bis sechs Seminare für Bürgermeister/innen, Amtsleiter/innen und deren Teams statt, die stets auch aktuelle Themen aufgreifen und bislang von insgesamt rund 600 Teilnehmenden besucht wurden. Sie werden von Petra Gajar und einem bewährten Team von Trainer/innen durchgeführt und sind heuer der kommunalen Gesundheitsförderung, Gesundheit und Klimaschutz, Gesundem Führen, Teilhabe und Zugehörigkeit sowie der mentalen Gesundheit gewidmet.

## Für jeden ist etwas dabei

Andreas Häitzer ist Bürgermeister von Schwarzach im Pongau, war schon beim

ersten Seminar in Stegersbach dabei und nimmt seither jedes Jahr einmal an den Kursen teil. Er sagt: „Es besteht Suchtgefahr im positiven Sinne, denn es gibt keine trockenen Vorträge, sondern regen Ideenaustausch, was man auf kommunaler Ebene für die Gesundheit aller Gemeindebewohner/innen tun kann und viele praktische Aktivitäten.“ Besonders gut gefällt ihm, dass individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen wird – egal ob diese passio-



**Andreas Haitzer**,  
Bürgermeister von  
Schwarzach im Pongau:  
„Es besteht Suchtgefahr  
im positiven Sinne.“



**Angelika Schwarzmann**,  
Bürgermeisterin von  
Alberschwende:  
„Gesundheit steht mit  
vielen Lebensbereichen  
in Zusammenhang und  
umfasst ebenso soziale  
und Umweltfragen.“



**Dietmar Stegfellner**,  
Bürgermeister von  
Wartberg ob der Aist:  
„Ich versuche seit  
meinem ersten  
Seminarbesuch,  
Bewegung in meinen  
Alltag einzubauen.“



**Petra Gajar**, Gesund-  
heitsreferentin beim  
Fonds Gesundes Öster-  
reich: „Viele Bürger-  
meister/-innen setzen  
sich rund um die Uhr für  
ihre Gemeinde ein,  
obwohl die Belastun-  
gen in dieser Tätigkeit  
enorm sind.“

nierte Ausdauersportler/innen oder eher Spaziergänger/innen sind: „Es ist wirklich für jeden etwas dabei, sodass die Seminare gerade jenen sehr zu empfehlen sind, die bislang wenig gesundheitsbewusst oder bewegungsfreudig sind.“

**Angelika Schwarzmann**, die Bürgermeisterin von Alberschwende in Vorarlberg, hat einmal teilgenommen und die Möglichkeit, sich mit Kolleg/innen aus allen Bundesländern zu Themen der Gesundheitsförderung auszutauschen sehr geschätzt. Sie berichtet, dass ihr im Seminar vor allem auch bewusst geworden sei, dass Gesundheit viel mehr sei als nur die medizinische Versorgung im Ort: „Gesundheit steht mit vielen Lebensbereichen in Zusammenhang und umfasst ebenso soziale und Umweltfragen. Es geht also zum Beispiel auch darum, wie die Angebote zur Kinderbetreuung in der Gemeinde gestaltet werden oder wie gute Kontakte und gegenseitige Unterstützung zwischen den Gemeindebewohner/innen gefördert werden können.“

### Ein umfassender Ansatz

Dieser umfassende Ansatz von kommunaler Gesundheitsförderung wird in Alberschwende in vielfältiger Weise in die Praxis umgesetzt, zum Beispiel auch durch das vom Fonds Gesundes Österreich und vom Vorarlberger Gesundheitsförderungsfonds finanzierte Projekt „Auf gesunde Nachbarschaft – von klein auf“. Bei diesem wurden sechs ehrenamtliche „Familienlotsinnen“ dafür ausgebildet, Familien über das für sie in der Region bestehende Angebot an sozialer und gesundheitlicher Unterstützung zu informieren und Kontakt zu anderen Familien herzustellen.

**Dietmar Stegfellner**, der Bürgermeister von Wartberg ob der Aist in Oberösterreich, hat schon mehrmals an den Weiterbildungsveranstaltungen des Fonds Gesundes Österreich teilgenommen und dort unter anderem die Erfahrung gemacht, dass man „kein Überdrübsportler“ sein müsse, um seiner Gesundheit Gutes zu tun. „Deshalb versuche ich seit meinem ersten Seminarbesuch Bewegung in meinen Alltag einzubauen, etwa indem ich die Strecke zu Terminen

im Ort zu Fuß zurücklege und gelegentlich Nordic Walken gehe“, sagt er.

### Angebote für alle

In Wartberg ob der Aist sind in den vergangenen Jahren freilich auch viele neue gesundheitsförderliche Angebote für alle Einwohnerinnen und Einwohner entstanden. Dazu zählen ein „Motorik-Weg“ und ein „Calisthenics-Park“ mit Geräten für ein „Street-Workout“ – also für ein Muskeltraining mit Übungen, bei denen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Außerdem wurde ein Netz an beschilderten Radwegen geschaffen. Die rund 20 Kilometer nach Linz können nun besser auf dem Fahrrad zurückgelegt werden, und das kommt speziell den vielen Pendler/innen in der Ortschaft zugute.

Nicht zuletzt wurde vor zwei Jahren ein dreitägiges Gesundheitsseminar für alle Gemeindebediensteten abgehalten, bei dem unter anderem Themen wie „Gesundes Führen“ oder der Umgang mit Konflikten im Arbeitsalltag auf dem Programm standen. Denn das ist ebenfalls ein Bestandteil umfassender Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene: Ein respekt- und vertrauensvoller Umgang miteinander wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.

### DIE NÄCHSTEN TERMINE

#### Donnerstag 2. bis Samstag 4. September 2021, Bürgermeister/innen-Seminar:

„Vom richtigen Zeitpunkt – gute mentale Gesundheit in herausfordernden Zeiten“, Hotel Sattlerwirt, Ebbs bei Kufstein, Tirol

#### Donnerstag 14. bis Samstag 16. Oktober 2021, Bürgermeister/innen-Seminar:

„Gemeinsam für ein gesundes Klima – Gesundheitsförderung in der Gemeinde (weiter) entwickeln“, Hotel Kothmühle, Neuhofen/Ybbs, Niederösterreich

#### Donnerstag 18. bis Samstag 20. November 2021, Bürgermeister/innen-Seminar:

„Anerkennung? Wirkt! – Wertschätzung und Respekt, Basis für ein gesundes Miteinander in der Gemeinde“, Reiters Resort Stegersbach, Burgenland

Weitere Informationen sind unter [https://fgoe.org/Buergermeister\\_innen-Seminare](https://fgoe.org/Buergermeister_innen-Seminare) nachzulesen.

# Alle Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen

Netzwerke für „Gesunde Gemeinden“ oder auch „Gesunde Bezirke“ gibt es in fast allen Bundesländern. Sie sind die Basis für kommunale Gesundheitsförderung in Österreich.



**G**esunde Gemeinden“ gibt es in Österreich seit 1987. Die Pionierin der Gesundheitsförderung in Österreich *Lindi Kálnoky* hat die Idee der „Gesunden Dörfer“ in die Steiermark gebracht, und die ersten vier Ortschaften haben sich damals an dieser Initiative beteiligt. Seither sind in den sechs Bundesländern Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg und Steiermark Netzwerke für Gesunde Gemeinden entstanden und die Wiener Gesundheitsförderung hat ab 2010 Strukturen für „Gesunde Bezirke“ und „Gesunde Grätzl“ geschaffen (siehe auch Artikel auf den Seiten 26 und 27). Weiters soll in Tirol heuer in drei Ortschaften ein vom Fonds Gesundes Österreich unterstütztes Pilotprojekt für „Gesunde Gemeinden“ beginnen.

Die beschriebenen Netzwerke für „Gesunde Gemeinden“ werden durch jenes für „Gesunde Städte Österreichs“ ergänzt (siehe auch Artikel auf den Seiten

18 und 19) und sind die Basis für kommunale Gesundheitsförderung in Österreich. Die Kriterien für die Beteiligung und auch die Finanzierungsmodelle unterscheiden sich teils je nach Bundesland, und das gilt auch für das Ausmaß an Begleitung und Betreuung durch die zuständigen Landesinstitutionen. Das Grundprinzip sei jedoch überall dasselbe, betont *Karin Reis-Klingspiogl*, die Geschäftsführerin der steirischen Gesundheitsförderungseinrichtung *Styria vitalis*: „Es geht darum, die Gemeinden als Lebensraum insgesamt gesünder zu gestalten, alle Bürgerinnen und Bürger einzuladen, sich dabei zu beteiligen und den politisch Verantwortlichen bewusst zu machen, dass sich die meisten ihrer Entscheidungen auch direkt auf die Gesundheit auswirken.“

**Lesen Sie im Folgenden einen kurzen Überblick über die Initiativen in den einzelnen Bundesländern:**

## Burgenland



Das Projekt „Gesundes Dorf“ wird von Proges Burgenland im Auftrag der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)

durchgeführt (siehe auch Artikel auf den Seiten 24 und 25). Seit dem Start im Jahr 2009 sind 100 der insgesamt 171 burgenländischen Gemeinden zu einem „Gesunden Dorf“ oder einer „Gesunden Stadt“ geworden – von Großmürbisch mit rund 240 Einwohner/innen bis zu Neusiedl am See mit rund 8.600. Regionalmanagerinnen und -manager unterstützen die Gemeinden in ihrer gesundheitsfördernden und präventiven Arbeit. Weitere Informationen sind unter <https://www.proges.at/gesundedorf> verfügbar.

## Kärnten



2002 wurde mit einigen wenigen Ortschaften begonnen, inzwischen

sind 119 der 132 Kommunen in Österreichs südlichem Bundesland eine „Gesunde Gemeinde“. Das Programm wird vom Verein Gesundheitsland Kärnten umgesetzt, der die Gemeinden dabei unterstützt, Maßnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Sicherheit und seelisches Wohlbefinden anzubieten. Mehr dazu kann unter

<http://www.gesundheitsland.at/arbeitsfelder/gesunde-gemeinde> nachgelesen werden.

## Niederösterreich



„Die zentrale Frage lautet: Wie können wir Gemeinden so gestalten, dass es den

Bewohnerinnen und Bewohnern leichter fällt, sich gesund zu verhalten?“, heißt es unter <https://www.noetutgut.at/gemeinde/gesunde-gemeinde> auf der Website zum Thema „Gesunde Gemeinde“ in Niederösterreich. Das Programm wurde 1995 gestartet und wird von der Initiative »Tut gut!« durchgeführt. 425 der 573 niederösterreichischen Gemeinden nehmen teil und werden dabei von derzeit 15 Regionalbetreuer/innen begleitet.

## Oberösterreich



Im Land ob der Enns beteiligen sich fast alle, nämlich 432 von 438 Gemeinden am Netzwerk Gesunde Gemeinde. Dieses wird vom Land Oberösterreich gemeinsam mit den beteiligten Kommunen realisiert und soll das Gesundheitsbewusstsein und die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung fördern sowie entsprechende Strukturen in den Gemeinden schaffen. Mehr dazu enthält die Website <https://www.gesundes-oberoesterreich.at> unter „Netzwerke“ und „Gesunde Gemeinde“.

## Steiermark



„Die Bewohner/innen kennen ihre Gemeinde am besten und wissen, was gut läuft und wo der Schuh drückt. Daher sind es vor allem die Bürger/innen selbst, die sich aktiv in die Gestaltung einer gesunden und damit lebenswerten Gemeinde einbringen können“, beschreibt

die steirische Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis auf ihrer Website ihr Konzept für das Netzwerk „Gesunde Gemeinden“. Rund 30 Prozent der 286 steirischen Gemeinden beteiligen sich daran. Im Internet sind unter <https://styriavitalis.at/beratung-begleitung/gemeinde> weitere Informationen zu finden.

## Salzburg



Der Fokus der von AVOS, dem Arbeitskreis für Vorsorgemedizin durchgeführten Initiative „Gesunde Gemeinde“ in Salzburg liegt auf bedarfsorientierten Angeboten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit. Drei Gemeindebegleiterinnen betreuen die teilnehmenden Ortschaften. Derzeit sind das 46 der 119 Salzburger Gemeinden. Näheres dazu, wie Salzburger Kommunen in sechs Schritten zu einer „Gesunden Gemeinde“ werden können, beschreibt die Webpage <https://www.gesundessalzburg.at/avos/was-wir-tun/regionale-gesundheitsfoerderung/gesunde-gemeinden>

## Tirol



Mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich und des Tiroler Gesundheitsförderungsfonds soll in Fiss, Serfaus und Ladis in den kommenden Monaten ein Pilotprojekt für „Gesunde Gemeinden“ in Tirol umgesetzt werden. Es wird von der ARGE Gesunde Gemeinde Tirol durchgeführt, in welcher der avomed – der Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol, die GemNova, das gemeinsame Serviceunternehmen der Tiroler Gemeinden und der Verein Sicheres Tirol vertreten sind. Bis Ende 2023 sollen sich zehn, bis Ende 2025 rund zwanzig der 279 Tiroler Kommunen für mehr Gesundheit engagieren.

## Vorarlberg



Auch in Vorarlberg gibt es Ortschaften, die sich intensiv dem Thema kommunaler Gesundheitsförderung widmen und dafür unterschiedlichste Aktivitäten setzen – von Nachbarschaftshilfe bis zu Angeboten für gesunde Bewegung für alle Altersklassen.

## Wien



In der Bundeshauptstadt wurde 2010 in fünf Bezirken mit einem relativ hohen Anteil an nach Einkommen und Bildung benachteiligten Einwohner/innen mit dem Programm „Gesunde Bezirke“ begonnen. Inzwischen werden neun Bezirke auf dem Weg zu mehr Gesundheit begleitet. Außerdem sind Privatpersonen eingeladen „Grätzelninitiativen“ ins Leben zu rufen, die mit bis zu 300 Euro gefördert werden. Größere „Kooperationsinitiativen“ von Organisationen aus dem Bezirk werden mit bis zu 3.000 Euro unterstützt. Auf der Website <https://www.wig.or.at> sind unter „Das Programm Gesunde Bezirke“ mehr Informationen dazu zu finden.

## Netzwerk Gesunde Städte Österreichs

Das Netzwerk Gesunde Städte Österreichs wurde 1992 in Graz als politischer Ausschuss des Österreichischen Städtebundes gegründet. Bei der alljährlichen Konferenz haben die 20 Mitgliedsstädte Gelegenheit voneinander zu lernen sowie innovative Ideen und Beispiele Guter Praxis auszutauschen. 2020 und 2021 wurde dieses persönliche Treffen durch halbjährliche Online-Meetings ersetzt. Über die Internetadresse [www.gesundestaedte.at](http://www.gesundestaedte.at) sind weitere Informationen zugänglich.

# Gesunde Dörfer im Burgenland

Das Projekt „**Gesundes Dorf**“ von Proges Burgenland unterstützt Gemeinden dabei, neue Angebote zu schaffen und die Lebensverhältnisse insgesamt gesünder zu gestalten.

**W**ir wollen mehr Gesundheit in die burgenländischen Gemeinden bringen“ beschreibt Carina Ehrnhöfer die Ziele des Projektes „Gesundes Dorf“, das Proges Burgenland im Auftrag der Österreichischen Gesundheitskasse durchführt. Sie war bis April Teamkoordinatorin dieser Maßnahme und hat mit fünf weiteren Regionalmanagerinnen Gemeinden in Österreichs östlichem Bundesland dabei betreut, das Thema Gesundheit in den Vordergrund zu stellen, neue Angebote für ihre Bürgerinnen und Bürger zu schaffen und insgesamt für gesündere Lebensverhältnisse in der jeweiligen Ortschaft zu sorgen.

Am Beginn steht ein Beschluss des Gemeinderates, sich an dem Projekt zu beteiligen. Anschließend wird die Zusammenarbeit in einer Kooperationsvereinbarung schriftlich festgelegt. Dann werden die Bürgerinnen und Bürger zu einem Startworkshop eingeladen, bestimmen gemeinsam die wichtigsten Gesundheitsthemen und sammeln erste Ideen. Die Gründung eines Arbeitskreises ist der nächste Schritt. Alle Interessierten sind eingeladen, sich zu beteiligen und gemeinsam gesundheitsförderliche Angebote zu planen und umzusetzen.



Wer auf dem „**Mitfahrbankerl**“ im Gesunden Dorf Ritzing sitzt, zeigt vorbeikommenden Autofahrer/innen an, dass er gerne mitgenommen werden möchte.

## Unterstützung bei der Umsetzung

Die Treffen der einzelnen Arbeitskreise werden von den Proges-Regionalmanagerinnen begleitet und zudem finden regelmäßig Vernetzungsveranstaltungen statt, bei denen die Vertreter/innen ver-

schiedener Gemeinden ihre Erfahrungen austauschen können. Das Team von Proges Burgenland geht individuell auf den Bedarf und die Bedürfnisse der einzelnen Gemeinden ein und versucht deren Ausgangssituation bestmöglich zu

berücksichtigen, die je nach Größe und Budget der Gemeinde sowie der vorhandenen Infrastruktur sehr unterschiedlich sein kann.

Die Regionalmanagerinnen unterstützen die Mitarbeitenden in den Gesundheitsarbeitskreisen dabei, kleine und große Projekte, Seminare, Workshops, Vorträge oder ganze Aktionstage zu Themen wie Ernährung, Bewegung oder psychosoziale Gesundheit umzusetzen und auf die jeweilige Zielgruppe abzustimmen – also zum Beispiel darauf, ob die gesamte Gemeindebevölkerung, Kinder, Jugendliche oder ältere Menschen erreicht werden sollen. Bei Bedarf werden auch geeignete Kooperationspartner/innen vermittelt.

### Vielfältige Angebote in Eltendorf

Die Initiative „Gesundes Dorf“ wurde ab März 2008 als Pilotprojekt im Auftrag des Landes Burgenland und mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich und der Österreichischen Gesundheitskasse im Burgenland mit sieben Gemeinden begonnen. Inzwischen sind bereits 100 der insgesamt 171 burgenländischen Gemeinden zu einem „Gesunden Dorf“ oder einer „Gesunden Stadt“ geworden – von Großmürbisch mit rund 240 Einwohner/innen bis zu Neusiedl am See mit rund 8.600. Die Weinbaugemeinde Eltendorf im Bezirk Jennersdorf im Südburgenland ist eine davon, und der Bürgermeister *Josef Pfeiffer* engagiert sich ebenso dafür wie seine Ehefrau *Reinhild Pfeiffer*, die den Arbeitskreis leitet.

Die gesunden Angebote an die 920 Einwohnerinnen und Einwohner umfassen zum Beispiel Internet-Workshops für

Senior/innen, Vorträge zu Gesundheitsthemen von Ärzt/innen oder das „Turnen im Park“ mit einer Trainerin des ASKÖ, das in der warmen Jahreszeit jeden Donnerstag auf der Wiese vor der Volksschule des Ortes stattfindet. Ab Mai gibt es jeden Montag zudem einen „Radfahrmittag“, bei dem der sportbegeisterte Bürgermeister die Einwohner/innen zu einer gemeinsamen Autofahrt in die Umgebung einlädt. Manchmal führt diese auch bis über die Grenze, nach Szentgotthard in Ungarn. Gesundere Lebensverhältnisse sind Josef Pfeiffer ebenfalls ein Anliegen, weshalb zum Beispiel sowohl in Eltendorf als auch im Ortsteil Zahling ein „Spielplatz der Generationen“ errichtet wurde: mit Spielgeräten für die Kinder und Sitzgelegenheiten für die Eltern und Großeltern.

### Eine Vernetzungsplattform

*Sonja Heinschink* arbeitet als Rehabilitationsberaterin für die SVS, die Sozialversicherung der Selbständigen, und leitet den „Gesundes Dorf“-Arbeitskreis in Leithaprodersdorf, das rund 1.200 Einwohner/innen hat. Mit rund 20 Teilnehmenden ist dieser gut besetzt. Personen aus Gesundheitsberufen sind ebenso dabei, wie aktive und ehemalige Lehrkräfte, Kindergartenpädagog/innen und Gewerbetreibende, wie etwa der Inhaber eines Radgeschäftes, eine Wirtin in Pension und andere mehr.

„In unserer Gemeinde gibt es nicht weniger als 27 Vereine von der Freiwilligen Feuerwehr bis zur Volkstanzgruppe, und wir sehen uns daher auch als Vernetzungsplattform zu den bereits bestehenden gesundheitsförderlichen Aktivitäten dieser Organisationen“, erklärt *Sonja*



**Sonja Heinschink**  
leitet den „Gesundes Dorf“-Arbeitskreis in Leithaprodersdorf.

*Heinschink*. Diese werden durch neue Angebote ergänzt, die vom Arbeitskreis initiiert wurden. So sind etwa eine Turngruppe für Senioren des Kneippvereins sowie ein Nordic Walking-Treff entstanden, oder es wurde ein Kochworkshop veranstaltet, bei dem gemeinsam Bärlauch gesammelt und anschließend zu gesunden Gerichten verarbeitet wurde. Vier Mal im Jahr wird eine Informationsbroschüre produziert, die alle Möglichkeiten für gesundheitsförderliche Betätigung in Leithaprodersdorf enthält. Diese wird dann von den Arbeitskreismitgliedern persönlich an alle Haushalte verteilt.

### Halb so viele Veranstaltungen

Aufgrund der COVID-19-Pandemie konnten auch in Leithaprodersdorf und Eltendorf viele gesundheitsförderliche Aktivitäten nicht oder nur in Form von Zoom-Meetings stattfinden. „Insgesamt konnten wir im Rahmen des Projekts ‚Gesundes Dorf‘ im Vorjahr rund 440 Veranstaltungen durchführen, das sind halb so viele wie in den Jahren davor“, berichtet *Carina Ehrnhöfer*. Das Spektrum reicht von einer „Baumpflanzaktion“ in Bad Tatzmannsdorf über E-Bike-Kurse des ÖAMTC bis zu einer Kräuterwanderung im Gesunden Dorf Draßmarkt oder auch dem „Mitfahrbankerl“ in Ritzing: Wer hier sitzt, zeigt vorbeikommenden Autofahrer/innen an, dass er gerne mitgenommen werden möchte. In den kommenden Monaten sollen es wieder mehr gesunde Aktivitäten werden und bis 2023 hat sich Proges Burgenland zudem zum Ziel gesetzt, dass zu den bestehenden 100 „Gesunden Dörfern“ weitere 20 dazukommen sollen.



**Josef Pfeiffer, Bürgermeister von Eltendorf, organisiert jeden Montag einen Radausflug für die Einwohner/innen dieser Gemeinde.**

# Wie sich Städte für mehr Gesundheit engagieren

Im Unterschied zu kleineren Kommunen setzt Gesundheitsförderung in größeren Städten auf mehreren Ebenen an: was Wien, Linz und Villach dafür tun.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

**K**ommunale Gesundheitsförderung steht grundsätzlich überall vor denselben Herausforderungen – egal ob wir dabei an eine Großstadt oder an kleinere Gemeinden denken“, sagt Dennis Beck, der Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung mit über 40 Mitarbeitenden und einem Jahresbudget von rund zehn Millionen Euro. Hier wie dort gehe es darum, die Wohnumgebung mitsamt ihren Angeboten wie Kindergärten, Schulen, Spielplätzen und Freizeiteinrichtungen in Richtung gesundheitsfördernder Lebenswelten zu verändern. Dabei sollten möglichst viele Bürgerinnen und Bürger, aber auch die bereits bestehenden Einrichtungen sowie die lokalen Akteurinnen und Akteure miteinbezogen werden. Gleichzeitig gebe es je nach Größe der Kommune natürlich auch Unterschiede, mit welchen Strategien dieses Konzept am besten in die Praxis umgesetzt werden könne, ergänzt Dennis Beck. Wäh-

rend es in kleineren Gemeinden ausreichend sein könne, zunächst nur einige wenige Multiplikator/innen zu erreichen, müsse in größeren Städten auf mehreren Ebenen von Politik und Verwaltung angesetzt werden.

## Auf mehreren Ebenen ansetzen

In der Bundeshauptstadt besteht eine dieser Ebenen darin, dass die 2009 gegründete Wiener Gesundheitsförderung sich auch als „Lobbyist“ für Gesundheitsförderung betrachtet: Im Sinne des Ansatzes „Health in all Policies“ soll das Thema Gesundheit nach Möglichkeit in allen Entscheidungsgremien der Bundeshauptstadt sowie in allen Arbeitsbereichen – vom Bildungssektor über den Sozialbereich bis zur Stadtplanung – berücksichtigt werden.

Eine weitere Ebene wird durch das Programm „Gesunde Bezirke“ abgedeckt, das bereits 2010 in fünf Bezirken mit einem relativ hohen Anteil an nach Ein-

kommen und Bildung benachteiligten Einwohnerinnen und Einwohnern begonnen wurde. Inzwischen werden neun Bezirke auf dem Weg zu mehr Gesundheit begleitet. Dabei werden – gemeinsam mit den Bezirksvorstehungen und in Kooperation mit Partnereinrichtungen – thematische Schwerpunkte gesetzt, wie etwa „Gesunde Jugendliche im Grätzel“ oder auch „Gesunde Nachbarschaft“.

## Einfach mitmachen

Unter dem Titel „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ gibt es zudem Angebote, die alle Bezirksbewohner/innen zur Beteiligung einladen sollen. Außerdem werden Privatpersonen eingeladen „Grätzelinitiativen“ ins Leben zu rufen, die mit bis zu 300 Euro gefördert werden. Die Ideen reichen vom „Hoffest“ für Bewohner/innen des Volkertviertels über „Yoga im Gemeindebau“ bis zum „Fahrradkurs für Frauen“. Größere „Kooperationsinitiativen“ von Organisationen aus dem Bezirk werden mit bis zu 3.000 Euro unterstützt.

Nicht zuletzt ist die Wiener Gesundheitsförderung auch für vielfältige weitere Projekte und Programme verantwortlich, die jenes für „Gesunde Bezirke“ ergänzen oder mit diesem verschränkt sind – vom „Gesunden Kindergarten“ über die „Gesunde Schule“ bis zu „Gesundem Altern“. Auf der Website [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at) finden sich nähere Informationen dazu.



„Kommunale Gesundheitsförderung steht prinzipiell in einer Großstadt und in kleineren Gemeinden vor denselben Herausforderungen.“

DENNIS BECK,  
GESCHÄFTSFÜHRER DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



In **Villach** konnten Jugendliche gemeinsam mit den Verantwortlichen der Stadt erarbeiten, welche Maßnahmen sie in den Bereichen Verkehrswesen und Stadtplanung gerne umsetzen würden.

### Kooperationen in Linz

Linz gehört ebenso wie Wien dem Netzwerk Gesunde Städte Österreichs (NGSÖ) an (siehe auch Artikel auf den Seiten 18 und 19). Die oberösterreichische Landeshauptstadt verfügt zwar über keine eigene Organisation für Gesundheitsförderung, realisiert jedoch gemeinsam mit Partnern wie dem Institut Suchtprävention, der oberösterreichischen Gesundheitskassse oder dem Land Oberösterreich gesundheitsförderliche Maßnahmen. „Außerdem arbeiten wir mit Schulen zusammen, um Kinder und Jugendliche mit Gesundheitsförderung zu erreichen“, sagt *Dagmar Luft*, die im Linzer Magistrat für Gesundheitsförderung zuständig ist.

Beispiele dafür sind etwa das Programm „Schlaue Ernährungsmaus“, das Volksschulkindern gesunde Ernährung in spielerischer Form schmackhaft machen soll oder die „Kindergesundheitstage“, bei denen durch speziell für die Schulen gestaltete Workshops Themen wie der Umgang mit Smartphone und Internet oder Spaß an Bewegung behandelt werden. Der gesundheitsförderlichen Stadtteilarbeit widmen sich in Linz etwa Projekte des Unabhängigen LandesFreiwilligenzentrums ULF sowie das Büro KOMMI, das ebenfalls kommunikative und innovative Nachbarschaftsinitiativen durchführt. Es wird von Proges betrieben und wurde 2018 mit Unterstützung des Gesundheitsressorts der Stadt Linz und des Fonds Gesundes Österreich initiiert.

### Vielfalt in Villach

Villach ist ebenfalls Mitglied des Netzwerks Gesunde Städte Österreichs und das Spektrum gesundheitsförderlicher Maßnahmen reicht hier von Betrieblicher Gesundheitsförderung im Magistrat über verschiedene Initiativen im Urban Gardening-Bereich mit Nutz- und Selbsternte-Gärten sowie Kräuterbeeten und -trögen mitten in der Stadt bis zum Projekt „Frauengesundheitsbotschafterinnen“, bei dem acht Frauen als Multiplikatorinnen für mehr Gesundheitskompetenz ausgebildet wurden. Vor Kurzem wurde auch das vom Fonds Gesundes Österreich unterstützte, städteübergreifende Projekt „Wir bewegen was“ abgeschlossen, an dem sich neben Villach auch Wörgl und Klagenfurt beteiligt haben. Dabei konnten Jugendliche gemeinsam mit den jeweils Verantwortlichen der Städte erarbeiten, welche Maßnah-

men sie in den Bereichen Verkehrswesen und Stadtplanung gerne umsetzen würden. In Villach wurden einige bereits realisiert: So wurden etwa mehrere Zebrastreifen im Regenbogendesign gestaltet und am Kaiser-Josef-Platz zwei „Enzis“ aufgestellt, das sind bequeme urbane Möbel, die zum Chillen einladen. *Gerda Sandriesser*, die Vizebürgermeisterin von Villach, ist zudem Vorsitzende des Vereins „Gesunde Städte Österreichs“ und auch sie betont: „Prinzipiell hat Gesundheitsförderung unabhängig von der Größe einer Kommune immer dieselben Ziele: Nämlich die Voraussetzungen für mehr Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger zu schaffen sowie dafür zu sorgen, dass sich möglichst alle Ressorts daran beteiligen, diese Vorgaben zu erreichen. – Nur der Weg dorthin kann je nach Struktur einer Gemeinde unterschiedlich sein.“



„Kommunale Gesundheitsförderung soll die Voraussetzungen für mehr Gesundheit der Bürger/innen schaffen.“

**GERDA SANDRIESSER,**  
VIZEBÜRGERMEISTERIN VON VILLACH

# Mit Gesundheitsförderung gegen „Landflucht“?

Von „Landflucht“, also sinkenden Einwohnerzahlen durch Abwanderung und eine negative Geburtenbilanz, sind viele österreichische Gemeinden betroffen.

Kann Gesundheitsförderung dabei unterstützen dem entgegenzuwirken?

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



In der „Gesunden Gemeinde“ Poysdorf erhalten „Neubürger und Neubürgerinnen“ einen Gutschein für 50 Quadratmeter „Gemeinschaftsgarten“.

Von sinkenden Bevölkerungszahlen sind viele österreichische Gemeinden betroffen. Zwischen 2010 und 2020 waren das nach Angaben der Statistik Austria rund vier von zehn Kommunen, speziell solche in ländlichen Gebieten fernab der urbanen Ballungszentren, wie etwa der Obersteiermark, Oberkärnten oder dem nördlichen Wald- und Weinviertel.

„Landflucht“ ist nichts Neues, und rein rechnerisch ist ein Minus bei der Einwohnerzahl darauf zurückzuführen, dass es mehr Ab- als Zuwanderung gibt, mehr Sterbefälle als Geburten oder beides zusammen. Ein wesentlicher Faktor ist häufig, dass Jugendliche und junge Erwachsene zum Arbeiten oder Studieren in die Städte ziehen – und dort bleiben. So

kommt es in vielen Orten zu einer Überalterung der Bevölkerung, und oft fehlt es auch zunehmend an lokaler Infrastruktur als Basis für soziale Kontakte, Meinungsaustausch und ein besseres Zusammenleben. In vielen Dörfern hat längst das letzte Wirtshaus zugesperrt, und einen Nahversorger, eine Bäckerei, ein Postamt, eine Polizeidienststelle oder eine Schule sucht man ebenso vergeblich. Kann Gesundheitsförderung ein Mittel sein, dem entgegenzuwirken und kleine Gemeinden noch lebenswerter zu machen?

## Einen Beitrag leisten

„Als einzelne Maßnahme sicher nicht, da spielt vieles andere eine größere Rolle, von Arbeitsstellen im Ort und günstigen Bauplätzen über eine gute Verkehrsan-

bindung bis hin zu Bildungsangeboten oder Kinderbetreuungseinrichtungen“, meint die Beraterin und frühere Regionalentwicklerin *Astrid Rainer*. Und wenn es speziell um Gesundheit gehe, habe für die meisten Menschen Priorität, ob es in ihrer Gemeinde einen Arzt sowie eine Apotheke gebe. Nichtsdestotrotz könnten gesundheitsförderliche Maßnahmen jedoch dazu beitragen, Gemeinden attraktiver zu machen, und das gelte speziell, wenn sie Möglichkeiten für freiwilliges Engagement böten: „Denn ehrenamtliche Tätigkeiten können den sozialen Kitt in einer Gemeinde verstärken und es auch Zuzüglern erleichtern, sich in eine Gemeinde zu integrieren.“

Was das konkret bedeuten kann, zeigt das von Astrid Rainer geleitete und zu Beginn – von 2014 bis 2016 – vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „NachbarschaftsHILFE PLUS“. Es wird aktuell bereits in 21 burgenländischen Gemeinden umgesetzt und vom Land Burgenland und dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie weiteren Partner/innen unterstützt. Es bringt ältere Menschen, die im Alltag Unterstützung benötigen, mit denjenigen zusammen, die diese gerne erbringen möchten.

Engagierte Freiwillige fahren Senioren zur Apotheke, begleiten sie bei der medizinischen Versorgung oder unterstützen sie bei Behördenwegen. Sie chauffieren sie



**Astrid Rainer:**  
„Ehrenamtliche Tätigkeiten können es Zuzüglern erleichtern, sich in eine Gemeinde zu integrieren.“



**Günther Vallant:**  
„Gesundheitsförderung führt Menschen zusammen, hebt die Lebensqualität und macht Gemeinden dadurch attraktiver.“

zum Einkaufen oder bringen ihnen das Benötigte gleich nach Hause. Besuchs- und Spaziergähndienste gehören ebenfalls dazu. Aufgrund der COVID-19-Pandemie mussten diese sozialen Dienste rasch angepasst und durch neue Angebote ergänzt werden, wie etwa einen telefonischen „Besuchsdienst“ und Fahrservices zu COVID-19-Tests und -Impfungen. „Ein positiver Effekt war, dass sich in den vergangenen Monaten rund 200 neue, relativ junge Freiwillige bei uns gemeldet haben und für eine Mitarbeit gewonnen werden konnten“, sagt Astrid Rainer: „Das ist auch ein wichtiger Schritt für das generationsübergreifende Miteinander in den Gemeinden.“

### Ein Gutschein für „Neubürger“

Johannes Rieder ist seit einem Jahr Pensionist, war davor Direktor der Gesundheits- und Krankenpflegeschule in Mistelbach und ist schon seit 2011 sehr engagierter Leiter des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“ Poysdorf. Als solcher hat er sich dafür eingesetzt, dass „Neubürger und Neubürgerinnen“ einen Gutschein für 50 Quadratmeter „Gemeinschaftsgarten“ auf einem davor brachliegenden Grundstück erhalten können. Diese Möglichkeit gibt es schon seit 2014 und seither blühen und gedeihen auf den von den Interessenten abgesteckten Feldern Kür-

bisse, Paprika, Bohnen, Rote Rüben, Radieschen, Gurken und anderes Gemüse, umrankt von Sonnenblumen und Zinien. Wasser und Werkzeug stehen kostenlos zur Verfügung.

„Dieses Angebot ist für viele eine angenehme Überraschung und ein Zeichen, dass sie in Poysdorf willkommen sind, auch wenn es kaum der ausschlaggebende Grund sein wird, zu uns zu ziehen“, sagt Johannes Rieder, für den Gesundheitsförderung vor allem auch dafür steht, Begegnungen zu ermöglichen und zu unterstützen sowie neu Zugezogenen und ebenso den Einheimischen die Schönheiten der eigenen Gemeinde zu zeigen: „Denn jeder Ort hat schöne Seiten und diese gilt es zu schätzen und den Menschen bewusst zu machen.“

Im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ Poysdorf geschieht dies auch bei Morgenwanderungen, bei denen die Teilnehmenden schon einmal durch ein Kammerkonzert inmitten der Weingärten überrascht werden oder beim „Kinomontag für eine bessere Welt“. Bei diesem werden im Turnsaal der landwirtschaftlichen Fachschule „Dokumentarfilme über zukunftsfähige Alternativen und Vorzeigemodelle, die Grund zur Hoffnung geben!“ vorgeführt, wie etwa „But Beautiful“, ein Film von Erwin Wagenhofer, der Menschen zeigen soll, „die ganz neue Wege beschreiten“.

### So werden Gemeinden attraktiver

„Außer den großen Städten Villach und

# 4

von zehn Gemeinden, speziell solche in ländlichen Gebieten, verzeichneten zwischen 2010 und 2020 eine sinkende Bevölkerungszahl.

Klagenfurt, der Wörtherseeregion und den Bezirksstädten sind fast alle Kärntner Gemeinden von einem Bevölkerungsrückgang betroffen, so auch wir“, sagt Günther Vallant, Präsident des Kärntner Gemeindebundes und Bürgermeister von Frantschach-St. Gertraud. Diese Ortschaft zählt zu den vom Verein Gesundheitsland Kärnten begleiteten „Gesunden Gemeinden“ und bietet Gedächtnistraining für Senioren ebenso an, wie ein Generationenturnen für Jung und Alt im Turnsaal oder unter dem Motto „Bewegt im Park“ ab Juni Gymnastikübungen im Freien. Günther Vallant ist ebenfalls der Ansicht, dass Gesundheitsförderung als isolierte Maßnahme nicht ausreichend sei, die Landflucht einzudämmen: „Doch ebenso wie kulturelle Aktivitäten führt Gesundheitsförderung Menschen zusammen, hebt die Lebensqualität und macht Gemeinden dadurch attraktiver.“



Johannes Rieder ist schon seit 2011 sehr engagierter Leiter des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“ Poysdorf.

# Die eigene Wirkungskraft spüren

Community Organizing ist eine Methode für kommunale Gesundheitsförderung und soziale Arbeit, die zwar viel Aufwand erfordert, aber auch lohnende Ergebnisse bringt.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Beim **Projekt FuN** in Kapfenberg wurde „Community Organizing“ erfolgreich angewendet.

Community Organizing ist ein Beteiligungsprozess, der Menschen die Möglichkeit gibt, ihre direkte Wohnumgebung ihren Bedürfnissen entsprechend zu gestalten“, beschreibt *Alima Matko*, Gemeindebegleiterin bei Styria vitalis die Methode für kommunale Gesundheitsförderung und soziale Arbeit, mit der sie seit sechs Jahren erfolgreich praktische Erfahrungen gesammelt hat. Sie wurde von dem US-amerikanischen

Soziologen *Saul D. Alinsky* (1909 bis 1972) entwickelt und soll die Bürgerinnen und Bürger dazu ermächtigen, gemeinsam für ihre Interessen einzutreten. Er arbeitete in den Chicagoer Stadtteilen Woodlawn und Rochester mit vorwiegend afro-amerikanischen Bewohnerinnen und Bewohnern, die er dabei unterstützte, sich für Bürgerrechte, den Kampf gegen Rassismus und bessere Lebensbedingungen einzusetzen. In Europa wurde das Konzept erstmals

Anfang der 1990er Jahre praktisch in der deutschen Gemeinwesenarbeit erprobt. „Community Organizing erfordert relativ viel Zeit und Engagement, doch der Aufwand lohnt sich“, betont *Alima Matko*: „Wer selbst gemeinsam mit anderen Ideen entwickelt und diese umsetzt, der wird mit hoher Wahrscheinlichkeit das entstandene Angebot auch nutzen. Menschen spüren auf diesem Weg ihre eigene Wirkungskraft.“

**1** Der Community-Organizing-Prozess umfasst vier Schritte und die Organizer/innen beginnen ihn mit so genannten „Aktivierenden Gesprächen“. Es gilt die Themen und Anliegen zu finden, welche den Menschen in einer Wohnumgebung wichtig sind. Erste Gesprächspartner/innen sind häufig Schlüsselpersonen wie etwa die Leiter/innen von Kindergärten, Mitarbeitende der Gemeinde oder Vereinsmitglieder. Am Ende steht immer die Frage: „Wen können Sie mir noch als Gesprächspartner empfehlen?“. In Folge gilt es dann die Bewohner/innen für Gespräche zu gewinnen.

**2** Die Themen aus den Gesprächen werden dokumentiert, die meist genannten in einer Versammlung präsentiert. „Oft geht es etwa darum, wie für mehr Grünraum gesorgt, wo Treffpunkte im öffentlichen Raum geschaffen oder wie neu Zugezogenen gute Möglichkeiten zur Integration geboten werden können“, gibt Alima Matko einige Beispiele. Bei der Versammlung stimmen die Teilnehmenden ab, welche Themen ihnen wichtig sind und können sich melden, wofür sie selbst aktiv werden wollen.

**3** So entstehen „Kerngruppen“ von mehreren Personen, die sich für ein bestimmtes Anliegen einsetzen, regelmäßig treffen und gemeinsam konkrete Maßnahmen erarbeiten. Die Organizer/innen stellen den Kontakt zu den Ansprechpersonen für die Vorhaben her – meist sind das öffentliche Stellen, speziell die Entscheidungsträger/innen und Behörden in einer Kommune. Die Verhandlungen



**Alima Matko:**  
„Community Organizing erfordert relativ viel Zeit und Engagement, doch der Aufwand lohnt sich.“



Beim Projekt „**Nachbarschaft zusammen leben**“ in Lieboch sind ebenfalls viele gesundheitsförderliche Maßnahmen in die Tat umgesetzt worden.

sollen dann von den ehrenamtlich Engagierten selbst geführt werden.

**4** Im besten Fall entsteht schließlich aus der Kerngruppe eine „stabile Bürgergruppe“, welche die bisherige Arbeit reflektiert, Strukturen bildet und einen neuen Prozess startet.

**Ein praktisches Beispiel** aus dem Bereich der Gesundheitsförderung ist das **Projekt FuN – Familienunterstützende Nachbarschaft in Kapfenberg**, bei dem es Schwangeren und Familien mit Kleinkindern von bis zu drei Jahren gelungen ist, ihren gemeinsamen Wunsch in die Tat umzusetzen. Heute gibt es in Kapfenberg ein von der Stadtgemeinde finanziertes „FamilienWohnzimmer“ als Treffpunkt für die Eltern, mit Spielmöglichkeiten für Kleinkinder und regelmäßigen Vorträgen zu Gesundheits- und Erziehungsthemen. Außerdem wurde eine digitale Karte mit Beschreibungen kleinkindfreundlicher Spielplätze erstellt.

**Ein zweites Beispiel** ist das Projekt „**Nachbarschaft zusammen leben**“ in Lieboch, bei dem auch Asylwerber/innen miteinbezogen wurden. In so genannten „Sprachtandems“ haben sie nun Gelegenheit zur Konversation mit deutschsprachigen Partner/innen. 21 „Begegnungsbanker!“ laden heute

als öffentliche Treffpunkte im Freien in Lieboch zu Austausch und Gespräch ein und die Kerngruppe „Grün statt Grau“ hat dafür gesorgt, dass auf einer großen öffentlichen Wiese Apfel-, Birnen-, Marillen-, Zwetschken- und Nussbäume sowie Himbeersträucher gepflanzt wurden. „Das Obst wird dann allen in der Gemeinde zur Verfügung stehen“, freut sich Alima Matko. – Denn auch dafür stehe Community Organizing: „Gemeinsam mit Lust und Freude zu gestalten und gemeinsam zu genießen.“

#### MEHR INFORMATIONEN IM INTERNET

Ein Leitfaden zum Thema „Gesundheitsförderung in Gemeinden, Stadtteilen und Regionen“, der auch eine umfangreiche Methodensammlung enthält sowie zahlreiche weitere Tools für kommunale Gesundheitsförderung, findet sich auf der Website <https://www.fgoe.org> des Fonds Gesundes Österreich unter Wissen > Fachwissen zu den Programmlinien > Kommunales Setting. Das 64 Seiten starke Handbuch „Community Organizing“ von Styria vitalis steht unter <https://styriavitalis.at> > Information & Service > Downloads kostenlos zur Verfügung.

# Gemeinschaft und Gesundheit in Zahlen

Daten und Fakten zu den Leistungen von Österreichs Gemeinden sowie zu Nachbarschaft, sozialer Unterstützung und freiwilligem Engagement in Österreich und der Europäischen Union.



**2.095** Gemeinden gibt es in Österreich. Gramais in Tirol zählt mit 42 Einwohner/innen die wenigsten, Wien mit 1.908.104 die meisten Einwohner/innen. Die größte Fläche hat der Skiort Sölden mit 466,88 km<sup>2</sup> gegenüber 414,87 km<sup>2</sup> der Bundeshauptstadt. Die Gemeinden erhalten 970 Kinderkrippen, 3.290 Kindergärten und 4.422 Pflichtschulen. In den Wohn- und Pflegeheimen von Österreichs Kommunen werden 95.800 Personen betreut. Zu den zahlreichen weiteren Leistungen, welche die Gemeinden erbringen, zählt unter anderem der Betrieb der 586 kommunalen Büchereien. Sie werden von insgesamt rund 500.000 Bürgerinnen und Bürgern pro Jahr genutzt.

Quelle: <https://gemeindebund.at/themen-zahlen-fakten>

**7,9** Prozent der Männer und 7,3 Prozent der Frauen haben in der von der Statistik Austria erstellten Österreichischen Gesundheitsbefragung 2019 angegeben, nur geringe soziale Unterstützung zu erhalten. Diese hat wesentlichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden und kann dazu beitragen, psychosoziale Belastungen besser zu bewältigen. Mit zunehmendem Alter nimmt die subjektiv wahrgenommene soziale Unterstützung ab: Rund zehn Prozent der Männer ab 60 Jahren sowie 14,2 Prozent der Frauen ab 75 Jahren empfanden sie als gering. Insgesamt erfahren rund 55 Prozent der österreichischen Bevölkerung nach eigenen Angaben „starke“ und weitere rund 37 Prozent „mittlere soziale Unterstützung“.

Quelle: Statistik Austria: Österreichische Gesundheitsbefragung 2019



**4,5** Millionen Menschen ab 15 Jahren lebten in Österreich 2019 in urbanen Gebieten. Das entspricht bereits rund 61 Prozent der Bevölkerung, und es gibt weiterhin einen Trend zur Urbanisierung. Das Leben in den Städten ist durch eine höhere Bevölkerungsdichte, mehr Verkehrslärm und stärkere Umweltverschmutzung gekennzeichnet. Zugleich gibt es einen besseren Zugang zu Gesundheitsversorgung und anderen Ressourcen. 2,9 Millionen Männer und Frauen ab 15 Jahren wohnten in gering besiedelten, also ländlichen Gebieten. Tendenziell ist in dicht besiedelten Gebieten die Bevölkerung jünger als in weniger dicht besiedelten Gebieten.

Quelle: Statistik Austria: „Soziodemographische und sozioökonomische Determinanten von Gesundheit“, Oktober 2020



**57**

Prozent der Bevölkerung in der Europäischen Union sagen, dass öffentliche Gesundheit und Ernährungssicherheit die wichtigsten Themen sind, derer sich zivilgesellschaftliche Organisationen annehmen sollten. Der Klimawandel mit 53 und Bildungsfragen mit 33 Prozent folgen erst an zweiter und dritter Stelle. Das zeigt eine aktuelle Eurobarometer-Umfrage im Auftrag des Europäischen Parlaments. Diese belegt auch, dass sich knapp die Hälfte der Menschen in den 27 EU-Ländern für zivilgesellschaftliche Organisationen engagieren, zum Beispiel durch Spenden, regelmäßige freiwillige Tätigkeiten oder die Teilnahme an Demonstrationen. Am größten ist das Engagement in Dänemark, Schweden und den Niederlanden, wo jeweils rund zwei Drittel der Bürgerinnen und Bürger zivilgesellschaftliche Organisationen aktiv unterstützen. In Österreich engagieren sich 52 Prozent der Bevölkerung. Das ist etwas mehr als im Durchschnitt in der Europäischen Union.

Quelle: European Parliament: „Civic Engagement“, June 2020

**500**

Österreicherinnen und Österreicher nahmen an einer Umfrage zum Thema „Nachbarschaft“ des Marktforschungsinstituts Innofact AG teil. 37 Prozent sagten, dass sie ein gutes Verhältnis zu den Nachbarinnen und Nachbarn haben und sich auch gegenseitig helfen, wenn es notwendig ist. 14 Prozent bezeichnen ihre Beziehung zu den Nachbarn sogar als freundschaftlich. Aufgrund der COVID-19-Pandemie und der Lockdowns haben viele Menschen in den vergangenen Monaten mehr Zeit Zuhause verbracht. Auf die Nachbarschaftsverhältnisse hat sich das positiv ausgewirkt: Rund 30 Prozent geben an, dass sich diese verbessert haben, rund 70 Prozent, dass sie gleichgeblieben sind.

Quelle: Presseausendung: „Corona-Krise wirkt sich positiv auf Nachbarschaftsverhältnisse aus“, Download unter: <https://innofact-marktforschung.de/news/immoscout24-studie-corona-krise-wirkt-sich-positiv-auf-nachbarschaftsverhaeltnisse-aus/>



# Von alter(n)sfreundlichen Städten profitieren alle

Alter(n)sfreundliche Städte sind nicht nur möglichst sicher und barrierefrei, sondern fördern auch ein positives Altersbild, soziale Beteiligung und den Austausch zwischen Alt und Jung, schreibt die Expertin für Gesundheitsförderung **Karin Waldherr** von der Ferdinand Porsche FernFH in ihrem Gastbeitrag.

**W**er kennt nicht die folgende Situation: Möchte man als Fußgänger eine Straße queren und drückt den Knopf der Ampel, muss man zunächst minutenlang warten. Erscheint dann endlich das ersehnte Grün, heißt es loszueilen, um sicher die Straße zu queren. Denn oftmals springt die Ampel bereits auf Rot, wenn man sich erst in der Mitte befindet, und die wartenden Autofahrer/innen steigen schon auf ihre Gaspedale, in Erwartung eines Starts à la Formel 1. Je älter man ist und je weniger gut zu Fuß, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, es nicht mehr rechtzeitig von Gehsteig zu Gehsteig zu schaffen.

Das Beispiel zeigt, worauf es bei der alter(n)sfreundlichen Gestaltung von Städten unter anderem ankommen kann. Verkehrs-, Raum- und Stadtplanung haben wesentliche Bedeutung. Sichere Wohnungen sowie barrierefrei und verkehrssicher erreichbare Sozial- und Gesundheitsdienste, Geschäfte, Kaffeehäuser und Kultureinrichtungen sind eine Grundvoraussetzung für ein gelingen-

des Altern. Wichtige Wege selbst zu Fuß erledigen zu können, fördert körperliche Aktivität und Sozialkontakte und trägt dazu bei, Autonomie und gesundheitliche Ressourcen erhalten zu können. Das umfasst auch, dass es genügend Möglichkeiten zum Verweilen im öffentlichen Raum geben muss.

## „Ageism“ reduzieren

Aber reicht es aus, die Verkehrssicherheit und Barrierearmut in Städten zu erhöhen? Bei Weitem nicht! Alter(n)sfreundlichkeit beinhaltet zudem, ältere Menschen zu unterstützen, die Entwicklungsaufgaben in dieser Lebensphase zu bewältigen. Dies erfordert zuallererst „Ageism“ zu reduzieren – also Benachteiligungen von Menschen aufgrund ihres Alters – und für ein positives Altersbild zu sorgen. Außerdem müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden, die Interesse für neue Aktivitäten, soziale Beteiligung und den Austausch zwischen Alt und Jung wecken und die es ermöglichen, das eigene Altern individuell zu gestalten.

Für gesundheitliche Chancengerechtigkeit im Alter und ein gelingendes Altern muss auch berücksichtigt werden, dass es sich bei „den älteren Menschen“ um eine sehr heterogene Gruppe handelt. Deren Bedürfnisse sollten bei allen stadtplanerischen Entscheidungen berücksichtigt werden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat einen Guide für alter(n)sfreundliche Städte veröffentlicht, der acht Bereiche benennt, auf die dabei fokussiert werden sollte: der öffentliche und bebaute Raum, Verkehr, Wohnen, soziale Teilhabe, Respekt und Inklusion, zivilgesellschaftliche Beteiligung und Beschäftigung, Kommunikation und Information sowie öffentliche und Gesundheitsdienstleistungen.

## Ein umfassendes Konzept

Ein stärkerer Fokus auf Alter(n)sfreundlichkeit geht also von einem umfassenden Konzept aus. Respekt zwischen den Generationen, Toleranz, zum Beispiel gegenüber Demenzkranken, und Fairness gehören ebenfalls dazu. In Österreich gibt es erste Ansätze, das zu verwirklichen, etwa im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich oder durch die Plattform „Demenzfreundliches Wien“. Doch es bleibt noch viel zu tun, von dem wir letztendlich alle profitieren können. Denn eine alter(n)sfreundliche Stadt ist gesundheitsförderlich für jede Bewohnerin und jeden Bewohner – egal welchen Alters.



„Eine alter(n)sfreundliche Stadt ist gesundheitsförderlich für jede Bewohnerin und jeden Bewohner – egal welchen Alters.“

KARIN WALDHERR, FORSCHERIN UND EXPERTIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

15.09.2021, 18 UHR 30  
HALLE 10, MESSE TULLN

Im Zuge der Kommunalmesse  
und des Gemeindetages 2021



# KOMMUNAL IMPULS

AWARD 2021

powered by



Einreichung  
der Projekte ist ab  
3. Mai 2021  
möglich!

Nähere infos zur Einreichung:  
[www.kommunal-impuls.at](http://www.kommunal-impuls.at)

## DER PREIS FÜR INNOVATIVE IMPULSGEBER

Gemeinden stellen ihren Bürgerinnen und Bürgern ein breites Angebot von Leistungen zur Verfügung und legen dadurch den idealen Grundstein für eine nachhaltig höhere Lebensqualität eines jeden Einzelnen. Mit dem IMPULS Award prämiieren wir jene Gemeinden, die mit ihren innovativen Projekten zu Impulsgebern unserer Zeit werden.

Die Gewinnergemeinden dürfen das IMPULS Gütesiegel für ihre Gemeinde verwenden und erhalten eine Plakette und Zusatzschilder für Ihre Ortstafeln. Umfangreiche Berichterstattung in Print und Onlineformaten im KOMMUNAL sorgen für österreichweite Aufmerksamkeit! Der Gesamtsieger erhält zusätzlich von unseren Sponsoren einen wertvollen Sachpreis. Der Gesamtsieger (Bürgermeister/Innen) der Kategorien wird zusätzlich zum/zur Bürgermeister/In des Jahres gekürt!

### Die Kategorien:



Soziales Engagement



Nachhaltigkeit



Wirtschaftsimpuls



BürgerInnenkommunikation



Raiffeisen  
Meine Bank



# Gute Gesundheitsinformation ist zentral für höhere Impfbereitschaft

Die Bereitschaft, sich gegen COVID-19 impfen zu lassen, ist bei bestimmten Bevölkerungsgruppen besonders niedrig. Diese sollten durch Kommunikation nach den Qualitätsstandards der Guten Gesundheitsinformation (GGI) angesprochen werden.

**G**esundheitskompetenz ist bekanntlich die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. „Wie es damit in Bezug auf Informationen zum Coronavirus SARS-CoV-2 und zur Erkrankung COVID-19 bestellt ist, haben wir in Österreich als eines der ersten Länder weltweit bereits ab März 2020 erforscht“, sagt *Robert Griebler*, Soziologe und Senior Health Expert an der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) sowie Verantwortlicher für den Schwerpunkt „Messung der Gesundheitskompetenz“ der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK). In drei Zeiträumen, nämlich Ende März, Ende September/Anfang Oktober sowie Ende November/Anfang Dezember 2020 wurde eine Erhebung mit rund 50 Fragen durchgeführt, bei der unter anderem die Bereitschaft zu einer Schutzimpfung gegen COVID-19 abgefragt wurde.

Diese ist zu Beginn der COVID-19-Pandemie vergleichsweise hoch gewesen, danach, im Herbst und Winter gesunken und steigt seither wieder kontinuierlich leicht an, was auch durch aktuelle Daten des Austria Corona Panel Projects der Universität Wien belegt wird. Derzeit ist davon auszugehen, dass knapp ein Drittel der österreichischen Bevölkerung sich sicher oder voraussichtlich nicht impfen lassen will. Die Studie der GÖG hat gezeigt, dass das Thema Corona-Schutzimpfung in Österreich stark polarisiert: Einer großen Gruppe von Impfwillingen steht eine ebenfalls große Gruppe derjenigen gegenüber, die sich eher oder sicher nicht impfen lassen wollen.

## Wo und wie angesetzt werden sollte

Da sich aus der Erhebung ablesen lässt, bei welchen Gruppen die Impfbereitschaft besonders niedrig ist, kann daraus abgeleitet werden, wo eine Strategie zur systematischen Kommunikation für eine höhere Impfbereitschaft am besten ansetzen sollte. „Wir wissen unter anderem, dass jüngere Menschen, Menschen mit geringer formaler Bildung, und generell Frauen sowie gesunde Personen ohne chronische Erkrankungen besonders berücksichtigt werden sollten“, erklärt Robert Griebler. Um sie zu erreichen, sei es besonders wichtig, die Betroffenen bereits bei der Erarbeitung maßgeschneiderter Informationsangebote für ihre

Zielgruppe zu beteiligen. Außerdem sollten die Informationen transparent, nicht wertend und bei Bedarf auch mehrsprachig gestaltet werden. Eine wichtige Rolle kann Multiplikator/innen zukommen, die in ihrer Community hohes Vertrauen genießen und sich persönlich für das Thema Impfen einsetzen. Großes Vertrauen genießt in aller Regel auch das Gesundheitspersonal, weshalb durch Schulungen zur richtigen Vermittlung von Impfinformationen für diese Gruppe ebenfalls gute Effekte erzielt werden können. Vor allem sollte die Kommunikation aber auch den Qualitätsstandards für Gute Gesundheitsinformation (GGI) der ÖPGK entsprechen. „In Österreich wirkt sich jetzt zudem aus, dass schon vor der COVID-19-Pandemie die Impfskepsis vergleichsweise hoch war. Ihr gilt es mit gesicherten wissenschaftlichen Fakten und mit einer gezielten und konsistenten Kommunikation entgegenzutreten und das Vertrauen der Zielgruppen zu gewinnen oder wiederzugewinnen“, meint Robert Griebler und ergänzt: „Dafür sollten als zentrale mediale Kanäle auch die Social Media genutzt werden. Denn dort werden besonders viele falsche Informationen zum Thema Impfen verbreitet.“ Alles Wissenswerte zu dieser Frage enthält das Factsheet „Bereitschaft zur Corona-Schutzimpfung und Gesundheitskompetenz“ der ÖPGK unter [https://oepgk.at/wp-content/uploads/2021/03/factsheet\\_impfbereitschaft\\_final\\_.pdf](https://oepgk.at/wp-content/uploads/2021/03/factsheet_impfbereitschaft_final_.pdf)



**Robert Griebler:** „Österreich hat als eines der ersten Länder weltweit bereits ab März 2020 die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Bezug auf das Coronavirus SARS-CoV-2 erforscht.“

# Selbsthilfe hat für alle Platz

Etliche Selbsthilfegruppen haben Nachwuchssorgen.  
Woran liegt das und was kann man tun, um es zu ändern?

TEXT: GABRIELE VASAK

Die Selbsthilfe hat definitiv Nachwuchssorgen. Derzeit nehmen vor allem Menschen der höheren Altersgruppe die Angebote in Anspruch, und der Anteil an Jungen in den Gruppen ist sehr gering“, sagt *Anja Monitzer*, Vorstandsmitglied der Selbsthilfe Tirol, aber sie sieht durchaus großes Potenzial für eine Selbsthilfe für jüngere Personen. Ähnlich ist der Befund von *Marion Krieg*, Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen in Deutschland: „Wir haben etwa 20 Prozent junge Menschen in den Selbsthilfegruppen und merken immer wieder, dass die Jungen vor allem die großen Verbandszusammenschlüsse mit ihren komplexen Strukturen ablehnen und in erster Linie niederschwellige Angebote suchen. Doch das Bedürfnis nach Austausch mit Gleichbetroffenen war immer da und wird auch weiter bestehen bleiben.“

## Ein anderer Blickwinkel

Was junge Menschen an der Selbsthilfe interessiert, ist offenbar etwas anderes als das, was die Älteren suchen. *Anja Monitzer* berichtet, dass es ihnen nicht nur um den Austausch über Krankheiten gehe, sondern auch stark um lebensphasenbestimmte Probleme, und dass sie besonders soziale Themen als sehr wichtig erachteten. *Marion Krieg* sieht beispielsweise, dass vor allem das Thema Psyche hoch im Kurs stehe. Beide Expertinnen, die mit innovativen Projekten versuchen, jüngere Menschen ins Selbsthilfeboot zu bringen, erzählen aber auch, dass etwa digitale Tools und Social Media zwar für die Bewerbung der Selbsthilfe, nicht aber für den Austausch selbst besonders gefragt



sein. „Der Sesselkreis wird oft belächelt, ist aber durchaus noch immer aktuell, und tatsächlich ist er ja eine wunderbare Methode, um auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren“, sagt *Marion Krieg*. Auch *Anja Monitzer* stellt das fest, doch sie beobachtet auch, dass die Angebote darüber hinaus gehen müssten – etwa in Richtung gemeinsame Aktivitäten. Und: „Was die Jungen auch suchen, sind geballte Informationen über Anlaufstellen, an die man sich bei bestimmten Problemlagen wenden kann, und was man in ihrem Sinne noch tun muss, ist sich intensiv mit jugendspezifischen Organisationen zu vernetzen.“

## Die Dinge selbst anpacken

Beide Expertinnen betonen auch, dass es wesentlich sei, darüber aufzuklären, was Selbsthilfe überhaupt ist und wie bunt, vielfältig und individuell nutzbar sie sein kann. Das tut sowohl die Selbsthilfe Tirol als auch Kiss in Mittelfranken. Man setzt also auf verstärkte Öffentlichkeitsarbeit – etwa mit Imagevideos, Infofilmen über Selbsthilfe oder Besuchen in den Oberstufen von Schulen. Das kommt auch gut an, und vereinzelt entwickeln sich daraus sogar neue, junge Selbsthilfegruppen. In dem, was die Jungen dabei tun, sollte man sie laut *Marion Krieg* frei

gewähren lassen: „Junge Menschen wollen die Dinge selbst anpacken, und wenn sie dabei das Rad neu erfinden wollen, sollte man sie das tun lassen.“ Was andererseits aber nicht heiße, dass man sie allein lassen sollte. *Anja Monitzer*: „Die bestehenden Selbsthilfeverbände müssen aktiv darauf hinarbeiten, dass Junge die Chance bekommen, die Angebote adäquat zu nützen oder ihre eigenen entwickeln zu können – und das ohne Konkurrenzdenken. Selbsthilfe hat für alle Platz.“



**Anja Monitzer:**  
„Der Anteil an Jungen in den Selbsthilfegruppen ist sehr gering.“



**Marion Krieg:**  
„Der Sesselkreis wird oft belächelt, ist aber durchaus noch immer aktuell.“



## REGIONALE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

### BURGENLAND

#### Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen

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

### KÄRNTEN

#### Selbsthilfe Kärnten – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen

Kempfstraße 23/3. Stock  
Postfach 27  
9021 Klagenfurt  
Tel. 0463/50 48 71  
office@selbsthilfe-kaernten.at  
www.selbsthilfe-kaernten.at

### NIEDERÖSTERREICH

#### Selbsthilfe Niederösterreich – Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen

Tor zum Landhaus  
Wiener Straße 54 /  
Stiege A / 2. Stock  
3100 St. Pölten, Postfach 26  
Tel. 02742/226 44  
info@selbsthilfenoe.at  
www.selbsthilfenoe.at

### ÖBERÖSTERREICH

#### Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen

Garnisonstraße 1a/2. Stock  
PF 61, 4021 Linz  
Tel. 0732/79 76 66  
office@selbsthilfe-ooe.at  
www.selbsthilfe-ooe.at

#### Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle der Stadt Wels

Dragonerstraße 22, 4600 Wels  
Tel. 07242/235 17 49  
sf@wels.gv.at  
www.wels.gv.at  
im Bereich  
„Lebensbereiche“ unter >  
„Leben in Wels“ >  
„Soziales“ > „Sozialangebote“ >  
„Sozialpsychisches  
Kompetenzzentrum“ >  
„Beratungsangebote“ >  
„Selbsthilfegruppe-Kontaktstelle“

### SALZBURG

#### Selbsthilfe Salzburg – Dachverband der Salzburger Selbsthilfegruppen

Im Hause der ÖGK Salzburg /  
Ebene 01 / Zimmer 128  
Engelbert-Weiß-Weg 10,  
5020 Salzburg  
Tel. 05/0766-171 800  
office@selbsthilfe-salzburg.at  
www.selbsthilfe-salzburg.at

### STEIERMARK

#### Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25/3  
8020 Graz  
Tel. 050/7900 5910  
oder 0664/800 064 015  
office@selbsthilfe-stmk.at  
www.selbsthilfe-stmk.at

### TIROL

#### Selbsthilfe Tirol – Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich

Innrain 43/Parterre  
6020 Innsbruck  
Tel. 0512/57 71 98-0  
dachverband@selbsthilfe-tirol.at  
www.selbsthilfe-tirol.at

#### Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol

#### Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich

c/o Bezirkskrankenhaus  
Lienz – 4. Stock Süd  
Emanuel von Hibler-Straße 5,  
9900 Lienz  
Tel. 04852/606-290  
Mobil: 0664/385 66 06  
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at  
www.selbsthilfe-osttirol.at

### VORARLBERG

#### Selbsthilfe Vorarlberg

Koordinationsstelle  
Schlachthausstraße 7C  
6850 Dornbirn  
Tel: 0664/434 96 54  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at  
www.selbsthilfe-vorarlberg.at

#### Lebensraum Bregenz Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich

Clemens-Holzmeister-Gasse 2  
6900 Bregenz  
Tel. 05574/527 00  
lebensraum@lebensraum-  
bregenz.at  
www.lebensraum-bregenz.at

### WIEN

#### Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

c/o Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
Treustraße 35-43  
Stg. 6, 1. Stock, 1200 Wien  
Tel. 01/4000-769 44  
selbsthilfe@wig.or.at  
www.wig.or.at

#### Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirth“

Obere Augartenstraße 26-28  
1020 Wien  
Tel. 01/330 22 15  
office@medshz.org  
www.medshz.org

# Der Trauer öffentlichen Raum geben

In unserem Kulturkreis findet Trauer meist hinter verschlossenen Türen statt. Der Young Widow\_ers Dinner Club (YWDC) setzt dem ein Angebot im öffentlichen Raum entgegen. **Gabriele Vasak** hat für „Gesundes Österreich“ die Gründungsmitglieder **Franziska Haydn** und **Dagmar Reinisch** interviewt.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Was ist der Young Widow\_ers Dinner Club?

Wir verstehen uns als Plattform für alle Menschen, die in jungen Jahren ihre Lebenspartnerin oder ihren Lebenspartner verloren haben und sich im Austausch mit anderen mit ihrer Trauer auseinandersetzen wollen. Wir treffen uns zweimonatlich in Lokalen, essen, trinken, lachen, weinen, plaudern und teilen Erinnerungen miteinander. So machen wir eine Schutzzone auf, die frei ist von Bewertungen, Trauerzeitvorgaben oder gut gemeinten Ratschlägen, die nur schmerzvoll sind, und stehen für eine präsente und selbstbewusste Trauer, die sich im öffentlichen Raum Platz nimmt und auch gesehen wird.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Was hat Sie dazu bewegt, den Young Widow\_ers Dinner Club zu gründen?

In unserer Gesellschaft wird der Tod stets hinter verschlossene Türen gerückt. Wir erleben eine Trauerkultur, die auf Friedhöfe und Kirchen oder das eigene stille Kämmerlein beschränkt bleiben soll. Unser eigenes Bedürfnis nach Teilhabe in Verbindung mit der Kritik an einer solchen stillen Trauerkultur hat uns ermutigt, den YWDC zu schaffen.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Wie unterscheidet sich der YWDC von einer geleiteten Trauergruppe?

Es gibt kein Programm und keine Zeitvorgabe, und unsere Gespräche sind nicht geleitet, sondern es geht um den frei fließenden Austausch und die gegenseitige, empathische Stärkung zwischen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Die Trauer darf groß oder klein sein und kann immer mitklingen, muss aber kein Dauerthema sein. Bei uns geht es um existenzielle Fragen genauso wie um scheinbar Alltägliches. Dadurch wollen wir auch Normalität im Nichtnormalen schaffen und Trauernde stärken, selbstbewusst und selbstbestimmt ihren eigenen Trauerweg zu finden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Wie ist das Feedback auf Ihr Angebot?

Für viele ist es eine Erleichterung, ohne viele Erklärungen offen über ihre Trauer reden zu können und sich nicht allein fühlen zu müssen. Die Anzahl der Teilnehmenden an den Treffen wächst auch kontinuierlich. Wir haben 2017 zu acht begonnen, mittlerweile haben in Wien über 120 Menschen an einem unserer Treffen teilgenommen, und wir haben weitere Standorte in Graz, Linz, Zürich und sechs Städten in Deutschland.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Wie kommunizieren Sie miteinander und wie erfolgt der internationale Austausch?

Unsere Verbreitung in andere Städte hat über Instagram begonnen. Heute teilen wir uns alle eine Webpräsenz, verbreiten

News über neue Gruppen über den Insta-Kanal, der über 1000 Abonnent/innen hat, und spüren so auch neue Teilnehmer/innen auf. Seit den COVID-19 Beschränkungen gibt es bei uns auch internationale Online-Treffen, und für Herbst 2021 ist ein erstes länderübergreifendes physisches Treffen in Wien geplant.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Was würden Sie gerne gesellschaftlich erreichen?

Der YWDC unterstützt junge Menschen auf ihrem Weg, die Verluste in ihr Leben zu integrieren und einen selbstbewussten und selbstbestimmten Umgang mit der eigenen Trauer zu finden. Mit dem Mut, ihre Erfahrungen offen zu leben, trägt jede und jeder Einzelne von uns zu einem gesellschaftlichen Wandel bei.



**Dagmar Reinisch** (links im Bild) und **Franziska Haydn** sind Gründungsmitglieder des Young Widow\_ers Dinner Club.

## INFO & KONTAKT

**Young Widow\_ers Dinner Club**  
Ansprechperson: Franziska Haydn  
youngwidowersdinnerclub@gmail.com  
www.youngwidowersdinner.club/ywdc

# Menschen wie du und ich

Menschen, die den Wunsch haben, als Angehörige/r des anderen Geschlechts zu leben und anerkannt zu werden, haben es nicht leicht in der Gesellschaft. Selbsthilfe sowie ehrenamtliche und professionelle Beratung können sie unterstützen.

TEXT: GABRIELE VASAK



**T**rans\* Menschen haben kein einfaches Leben. Sie erleben vielfach Diskriminierung, werden oft ausgegrenzt, und ihre Lebensweise ruft bei vielen Unverständnis oder ebenso unangenehme Neugier hervor. Dem entgegenzutreten war das große Anliegen von *Edith Walzl*, Mutter eines jungen Trans\*-Mannes aus Klagenfurt, und so gründete sie 2017 eine Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche mit Geschlechtsidentitätsstörung, Transgender und deren Angehörige, die auch regen Zulauf hatte und vielen Teilnehmenden erstmals die Gelegenheit zum Austausch und der gegenseitigen Unterstützung durch Gleichbetroffene gegeben hat.

„Allerdings ist mir nach einiger Zeit aufgefallen, dass das Setting der klassischen Selbsthilfe allein in diesem Bereich manchmal nicht so günstig ist, weil gerade Kinder und Jugendliche sich dann oft ausschließlich in dieser Gruppe verorten und den Bezug zu anderem verlieren“, erklärt die systemisch-psychologische Beraterin. So sei der Gedanke entstanden, einen Verein als niederschwellige, aktiv

helfende Anlaufstelle zu gründen. Daraus ist mittlerweile ein Netzwerk für Betroffene in Wien und Kärnten geworden, das in Zukunft noch weiter ausgebaut werden soll. Trans\* Menschen im Alter zwischen zehn und 25 Jahren werden nunmehr von ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Vereins namens INSIEME im Rahmen von Selbsthilfegruppen dabei begleitet, ihre Gefühlswelt kennenzulernen, sie zu benennen und darüber sprechen zu können.

## Begleitung und Unterstützung

Das Angebot des Vereins umfasst jedoch auch Fachberatungen und -begleitungen auf dem oft schwierigen Weg bis zur konkreten Diagnose oder Therapie, und man unterstützt beim Outing in Schule, Familie und Beruf und stellt den Kontakt zu Therapeut/innen, Psycholog/innen und Psychiater/innen her, wenn es gewünscht ist. Außerdem werden Expert/innenvorträge, -seminare und workshops organisiert, und Anfang 2020 wurde der erste große Fachkongress zum Thema Transsexualität auf die Beine gestellt. Zudem bemüht man sich um die Organisation von

medialer Berichterstattung und hält Vorträge in Schulen und Betrieben, um das Thema sachlich und wertschätzend „unter die Leute zu bringen“. Nicht zuletzt werden auch Selbsthilfetreffen für Angehörige von Trans\* Menschen angeboten, die oft unter Ängsten und Unsicherheiten um die Zukunft ihrer Lieben leiden. „Wir unterstützen mit Akzeptanz und Toleranz, damit Trans\* Menschen und ihre Angehörigen frei von Druck und Diskriminierung leben können“, sagt Edith Walzl. Dabei sind sie und ihr Team weit entfernt von der kämpferischen Haltung manch anderer Betroffenenvertretungen: „Ich glaube, es geht nicht darum, sich gegen die Gesellschaft zu stellen oder sie permanent der Diskriminierung zu bezichtigen, sondern darum zu zeigen, dass Trans\* Menschen wie du und ich sind.“



### Edith Walzl:

„Wir unterstützen mit Akzeptanz und Toleranz, damit Trans\* Menschen und ihre Angehörigen frei von Druck und Diskriminierung leben können.“

## INFO & KONTAKT

### Selbsthilfe für Trans\* Menschen und deren Angehörige

Ansprechperson: Edith Walzl  
Tel. 0660/664 73 83  
office@insieme-kaernten.com  
www.insieme-kaernten.com



In Knittelfeld wurde **der Hauptplatz** mit Beteiligung der Bürger/innen neu gestaltet und das ehemalige Bezirksgericht ein „Haus der Vereine“.

# Sozialer Raum statt Leerstand

## STYRIA VITALIS

Die gesellschaftliche Entwicklung verändert das Leben in der Stadt und auf dem Land. Junge ziehen in die Stadt, Ältere bleiben zurück. Infrastruktur, Dienstleistungsangebote und soziale Beziehungen verringern sich. Gebäude stehen leer, verursachen aber weiterhin Kosten. Das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Ortsmitte“ der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis hat deshalb zum Ziel, dass ungenutzte oder wenig genutzte Räume in zentraler Lage zu Begegnungsorten werden

sollen – und zwar speziell auch für weniger mobile und ältere Menschen. Damit das dem Bedarf und den Bedürfnissen der Einwohner/innen entsprechend geschieht, werden die Bürger/innen dabei beteiligt, die neuen Treffpunkte zu planen und so die Ortskerne zu beleben.

So wurde etwa in Irdning-Donnersbachtal aus einem leerstehenden Gasthaus das Familien- und Begegnungszentrum Finkenhof und der Platz vor der Kirche ein Ort zum Verweilen. „Gestalten wir Zukunft“ lautete das Motto, unter dem in Knittelfeld ab 2014 ein partizipativer Prozess gestartet wurde, bei dem der Haupt-

platz neugestaltet sowie das ehemalige Bezirksgericht zum „Haus der Vereine“ wurde. In Obdach haben Studierende und Lehrende der Technischen Universität Graz dabei unterstützt, durch neue Betriebe und Wohnungen wieder mehr Leben ins Ortszentrum zu bringen. Und in Trofaiach wurde

in der revitalisierten historischen Simon-Mühle Raum für Workshops, Ausstellungen und Musikveranstaltungen geschaffen. Mehr Infos dazu, wie Ortskerne durch gemeinsames Engagement attraktiver wurden, enthält die Webpage [www.styriavitalis.at/sozialer-raum](http://www.styriavitalis.at/sozialer-raum)



# Projekte für junge Menschen und gesundes Alter(n)

## PROJEKTCALLS

Durch die COVID-19-Pandemie sind große Herausforderungen und Risiken für die psychosoziale Gesundheit der Bevölkerung entstanden. Besonders Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene wurden sehr belastet. Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) legt daher für 2021 einen Schwerpunkt darauf, die psychosoziale

ale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu stärken. Durch einen Projektcalls, der in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich umgesetzt wird, wurde einerseits dazu aufgerufen, Gesundheitsförderungsprojekte einzureichen, die sich allgemein mit diesem Thema auseinandersetzen, sowie andererseits speziell auch solche, die ein positives (Körper-)Selbstbild fördern und das Gewichtsstigma reduzieren. Langfristiges Ziel ist, das

Wohlbefinden und die psychosoziale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu erhöhen, dabei ihre Bezugspersonen miteinzubeziehen und speziell auch Akteurinnen und Akteure in Settings zu unterstützen, in denen sich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alltag begegnen. Zur Einreichung wurden Organisationen eingeladen, die bereits Gesundheitsförderung und Prävention für die definierten

Zielgruppen erfolgreich umsetzen und Zugang zu diesen haben. Das gilt auch für einen weiteren Call des BMSGPK für Projekte, die zu gesundem Alter(n) in Gemeinden, Städten und Regionen beitragen, auf kommunaler Ebene ansetzen und speziell sozial benachteiligte ältere Menschen erreichen sollen. Alle Unterlagen und Informationen zu beiden Projektcalls finden Sie unter: [https://fgoe.org/einreichtermine\\_und\\_projekt-calls](https://fgoe.org/einreichtermine_und_projekt-calls)

## Corona-Connection

### PROGES OBERÖSTERREICH

Kinder und Jugendliche leiden besonders unter den Folgen der COVID-19-Pandemie. Das zeigt sich auch darin, dass die Clearingstelle für Psychotherapie in Oberösterreich, die beim Gesundheitsdienstleister Proges in Linz eingerichtet ist, 20 Prozent mehr Anfragen von Schülerinnen und Schülern verzeichnet hat. Um jungen Menschen auf der Warteliste für kostenfreie Psychotherapie der Clearingstelle die optimale Unterstützung zuteilwerden zu lassen, klärt das Team in einem persönlichen Clearinggespräch den konkreten Behand-

lungsbedarf. Unterstützung finden betroffene Teenager/innen darüber hinaus in den neuen Jugendgruppen „Corona-Connection“ in Linz und Wels unter der Leitung von jeweils zwei Psychotherapeut/innen. Hier wird auf rasche Vermittlung von Gruppenplätzen und somit auf schnelle Interventionsmöglichkeiten im Rahmen eines Gruppenprozesses gesetzt – nach dem Motto „Zusammen ist man weniger allein mit Problemen“. Bei Bedarf sind auch zusätzliche Einzel-Stützgespräche möglich. Weitere Informationen sind unter <https://www.proges.at/psychotherapie/neue-angebote-fuer-jugendliche> nachzulesen.



## Zahngesundheit in besonderen Zeiten



### AVOMED TIROL

Wegen der COVID-19-Pandemie konnten die 43 Zahngesundheitserzieherinnen des avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol im Kalenderjahr 2021 nicht wie gewohnt die Tiroler Kindergärten, Volks- und Sonderschulen besuchen. Als Alternative wurde ein Brief von „Bürstl“ – dem avomed Zahngesundheits-Maskottchen – verfasst und bereits Anfang des Jahres wurden rund 47.000 altersgerechte Arbeitsblätter per Post

und E-Mail an die Bildungseinrichtungen versendet. Die Unterlagen konnten von den Pädagoginnen und Pädagogen mit den Kindern bearbeitet werden. Ab Mitte April wurde ein zweites Lernpaket ausgearbeitet und verschickt, um das Thema bei den Kindern präsent zu halten. Zudem wurde von den Mutter-Eltern-Beratungsstellen des Landes Tirol Telefonberatung für Eltern zur Zahngesundheitsvorsorge angeboten und zwei Kurzfilme zu diesem Thema wurden gedreht. Sie können auf der Webseite [www.avomed.at](http://www.avomed.at) aufgerufen werden.

# 50 Tage Bewegung

## FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

„Gemeinsam fit. Beweg' dich mit!“, so lautet auch 2021 das Motto der Initiative „50 Tage Bewegung“. Ziel ist es, zu zeigen, wie einfach es ist, sich ausreichend zu bewegen. Und vor allem: Wie viel Spaß Bewegung macht, wenn man

gemeinsam aktiv ist. 50 Tage lang, von 7. September bis zum Nationalfeiertag am 26. Oktober, werden Interessierte wieder die Möglichkeit haben, kostenlos Bewegungsveranstaltungen, Aktionstage oder Events in ihrer Nähe zu besu-

chen und an Schnupperaktionen in Vereinen und Gemeinden teilzunehmen. Dies alles aktuell natürlich im Rahmen der jeweils geltenden Vorgaben der Bundesregierung zur Eindämmung des Virus SARS-CoV-2. Das Spektrum der Veranstaltungen umfasst jede Form gesunder körperlicher Aktivität und reicht von Ka-

ratekursen über Ballsportarten und Leichtathletik bis zu Yoga, Qi Gong und gemeinsamen Wanderungen. Veranstalter können ihre Termine ab Mitte Juni anmelden und finden dazu ebenso wie interessierte Teilnehmer/innen unter <https://www.gemeinsambewegen.at> nähere Informationen.



## Online-Workshops zu Essstörungen

### WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Immer mehr Mädchen und Burschen sind von Essstörungen betroffen. Denn gerade durch die COVID-19-Pandemie standen vielen Jugendlichen herkömmliche Bewältigungsstrategien nicht zur Verfügung. Sie litten unter sozialer Distanz, wenig Strukturen und fehlendem Umgang mit Gefühlen. Dies kann die Entstehung einer psychischen Erkrankung,

wie eben auch einer Essstörung fördern. Aber wie erkennt man eine Essstörung? Wie spricht man das Thema an? Und wann müssen die Eltern eingeschaltet werden? Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten, sind zunehmend mit diesem Thema konfrontiert. Unterstützung bietet ein kostenloses Online-Workshop-Angebot für Einrichtungen und Vereine der

Jugendarbeit der Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung. Neben grundlegenden Informationen zum Thema Essstörungen wird vermittelt, wie man Menschen, die möglicherweise daran erkrankt sind, bestmöglich helfen kann. Weiterführende Informationen sind unter [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at) > „Gesundheit hat ein Geschlecht“ > „Hotline für Essstörungen“ abrufbar. Online-Termine sind Dienstag- oder Donnerstagvor-



mittag zwischen 9 und 11 Uhr möglich. Terminvereinbarungen per E-Mail unter [ursula.knell@wig.or.at](mailto:ursula.knell@wig.or.at) oder [gabriele.haselberger@wig.or.at](mailto:gabriele.haselberger@wig.or.at)

# Wie eine gesunde Nachbarschaft entsteht

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich hat in drei Projektphasen seit 2012 gezeigt, wie Hilfsbereitschaft und gegenseitige Unterstützung in Gemeinden gezielt gefördert werden können.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Gute Kontakte zu den Nachbarinnen und Nachbarn tragen viel zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei – und das tut der Gesundheit gut. Das ist längst durch wissenschaftliche Studien dokumentiert, die zum Beispiel belegen, dass wir dank sozialer Unterstützung besser mit Stress umgehen können. Einer umfangreichen Überblicksarbeit aus den USA zufolge haben positive soziale Beziehungen sogar mehr Einfluss auf unsere Gesundheit als mit dem Rauchen aufzuhören oder den Alkoholkonsum zu verringern.

„Der Fonds Gesundes Österreich hat sich daher damit beschäftigt, wie gute nachbarschaftliche Beziehungen systematisch gefördert werden können und 2012 die Initiative ‚Auf gesunde Nachbarschaft!‘ ins Leben gerufen“, sagt *Klaus Ropin*, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Bereits in der ersten Phase der Initiative wurde erprobt, was notwendig ist:

- um für das Thema „gesunde Nachbarschaft“ zu sensibilisieren
- gute soziale Kontakte in der Wohnumgebung zu fördern und zu unterstützen
- sowie die beteiligten Akteurinnen und

Akteure zu vernetzen und weiterzubilden. Dafür wurden je eine urbane und eine ländliche Modellregion ausgewählt, und zwar das Waldviertel sowie ein Stadtteil von Linz. Dort wurden dann durch viele Kleinprojekte wertvolle Erfahrungen gesammelt, worauf es bei der praktischen Umsetzung jeweils ankommt. In der zweiten Phase der Initiative haben ab Herbst 2014 Gesundheitsförderungs- und Sozialeinrichtungen im „Tandem“ elf Projekte für die Zielgruppen Schwangere und Familien mit Kleinkindern sowie ältere Menschen durchgeführt.

## Die dritte Phase der Initiative

„Für die sieben Projekte der dritten Phase, mit denen im Frühjahr 2019 begonnen wurde und die im Herbst 2021 beendet werden, konnten wir die Erfahrungen aus den beiden ersten Phasen nutzen und auf diesen aufbauen“, erläutert *Anna Krappinger*, Gesundheitsreferentin beim FGÖ, und dort für die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ verantwortlich. Die Zielgruppe waren diesmal ausschließlich ältere Menschen und der Fokus lag darauf, nicht nur deren Gesundheit zu fördern, sondern auch ihre Gesundheitskompetenz zu erhöhen – also die Fähigkeit Gesundheitsinformationen zu sammeln, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Zudem sollten speziell ältere Menschen mit geringerer Bildung oder niedrigerem Einkommen miteinbezogen werden, um so zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beizutragen.

„Aufgrund der COVID-19-Pandemie konnte vieles nicht wie geplant durchgeführt werden, doch es ist dennoch in allen Projekten gelungen, den Kontakt zu den Zielgruppen aufrecht zu erhalten, sozial benachteiligte Menschen einzu beziehen und zu positiven Altersbildern beizutragen. Das war vor allem deshalb möglich, weil im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ bereits zuvor tragfähige Strukturen und Netzwerke aufgebaut werden konnten“, fasst *Andrea Reiter* vom Beratungsunternehmen prospect, das für die Evaluation zuständig ist, deren erste Ergebnisse zusammen. Tatsächlich konnten 2020 rund 5.500 Teilnahmen an den verschiedenen gesundheitsförderlichen Aktivitäten dokumentiert werden. Das sind fast ebenso viele wie 2019, als rund 6.500 Teilnahmen verzeichnet werden konnten.

„Durch die COVID-19-Pandemie haben sich für alle Projekte Herausforderungen ergeben, doch in den meisten Fällen konnte rasch bestmöglich darauf reagiert werden.“



**Anna Krappinger:** „Für die dritte Phase der Initiative konnte auf den Erfahrungen aus den beiden ersten Phasen aufgebaut werden.“



**Michael Stadler-Vida:** „Durch die COVID-19-Pandemie haben sich für alle Projekte Herausforderungen ergeben. Doch in den meisten Fällen konnte rasch bestmöglich darauf reagiert werden.“

## DIE MENSCHEN HINTER DER INITIATIVE

*Gerlinde Rohrauer-Näf*, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und *Markus Mikl* vom Kommunikations-Team des FGÖ haben die Initiative „Auf Gesunde Nachbarschaft!“ 2012 initiiert. *Gerlinde Rohrauer-Näf* hat sie bis 2018 geleitet und *Markus Mikl* war für die Kommunikation verantwortlich. Seit 2018 ist beim FGÖ die Gesundheitsreferentin *Anna Krappinger* für die Leitung der Initiative zuständig. *Sandra Dürritzhofer* unterstützt als Fördermanagerin insbesondere die Förderprojekte der Initiative bei allen Fragen rund um das Budget, die Abrechnung oder den Vertrag.

*Michael Stadler-Vida* und *Ulrike Fleischer* vom Büro für Kultur- und Sozialforschung queraum, haben bereits seit 2012 die Umsetzung der Initiative „Auf Gesunde Nachbarschaft!“ begleitet und unterstützt und *Yvonne Giedenbacher* von *kolkhos.net* die kommunikativen Maßnahmen. Das internationale Forschungszentrum für soziale und ethische Fragen war in Phase I (2012 bis 2014) der Initiative mit deren Evaluation betraut. In Phase II (2014 bis 2018) wurden die Projekte zur Zielgruppe „Ältere Menschen“ von einem Team der Universität Wien evaluiert, jene zur Zielgruppe „Schwangere und Familien mit Kleinkindern“ von einem Team des Beratungsunternehmens *prospect. Research & Solution*. Dieses ist auch in Phase III (2018 bis 2021) für die Evaluation zuständig. Viele weitere Informationen rund um die Initiative für mehr psychosoziale Gesundheit können auf [www.gesunde-nachbarschaft.at](http://www.gesunde-nachbarschaft.at) nachgelesen werden.

## Maßnahmen gegen Einsamkeit

„Durch die COVID-19-Pandemie haben sich für alle Projekte Herausforderungen ergeben, doch in den meisten Fällen konnte rasch bestmöglich darauf reagiert werden“, betont auch *Michael Stadler-Vida*, der Geschäftsführer des Büros für Kultur- und Sozialforschung queraum, das die Initiative von Beginn an begleitet und unterstützt hat. Neben Einkaufsservices und telefonischen Besuchsdiensten seien zum Beispiel „Fenster- und Gartenzaungespräche“ ins Leben gerufen worden, um älteren Menschen so Kontakte zu ermöglichen. „Die Notwendigkeit aktuell physisch Distanz halten zu müssen, sollte nicht in soziale Distanzierung münden“, meint *Michael Stadler-Vida*, der hervorhebt, dass schon vor der COVID-19-Pandemie zunehmend mehr Menschen von Einsamkeit und sozialer Isolation betroffen gewesen seien: „Dieser Entwicklung entgegenzusteuern ist jetzt noch wichtiger geworden.“

„Auf gesunde Nachbarschaft!“ hat bewährte und neue Wege aufgezeigt, wie das gelingen kann. Ein 72 Seiten starkes Handbuch fasst die wichtigsten Erkennt-

nisse aus Phase II der Initiative zusammen und kann unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) kostenlos heruntergeladen oder dort auch als Druckwerk bestellt werden. Die Lernerfahrungen, Methoden und Tools aus Phase III werden Interessierten in Kürze ebenfalls auf der Website des Fonds Gesundes Österreich zur Verfügung stehen. Bei den sieben Projekten der Phase III wurden das Konzept der Caring Communities und Bewegungsinterventionen umgesetzt sowie Methoden für Quartiersarbeit, den Erwerb digitaler Kompetenz und zur Förderung persönlicher Ressourcen. **Auf den folgenden Seiten ist mehr über die einzelnen Projekte nachzulesen.**



## Auf gesunde Nachbarschaft!

### INFO & KONTAKT

#### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Anna Krappinger  
Tel. 01/895 04 00-723  
[anna.krappinger@goeg.at](mailto:anna.krappinger@goeg.at)

# Digital gesund altern

Wie kann die digitale Kompetenz von Seniorinnen und Senioren erhöht und gleichzeitig ihre Gesundheit gefördert werden? Ein Projekt im Waldviertel gibt Antworten auf diese Frage.



Krems den Bedürfnissen von Senior/innen entsprechend entwickelt wurde. Die Anwendungssoftware regt die Nutzer/innen an, sich zu gemeinsamen gesundheitsförderlichen Aktivitäten zu verabreden – egal ob das zum Beispiel Spaziergänge in einer Gruppe oder Chats über einen Messaging-Dienst sind.

## Die dritte Säule des Projektes

„Die dritte Säule des Projektes sind Vorträge zu Gesundheitsthemen“, erklärt die Geschäftsführerin der Region Waldviertler Kernland *Doris Maurer*, die das Projekt leitet. Diese Informationsveranstaltungen finden meist bei den so genannten „Mahlzeit“-Mittagstischen statt, zu denen sich Senior/innen bei Wirt/innen in der Region zum gemeinsamen Mittagessen treffen können. Wegen der COVID-19-Pandemie musste das leider öfters abgesagt werden.

Smartphones gehören längst zu unserem Alltag, doch für so manchen steckt der Umgang damit voller Tücken. So genannte „Smart Cafés“ sollen speziell älteren Menschen ab 60 Jahren einen besseren Zugang zum eigenen Handy verschaffen. Sie finden in kleiner Runde in der Region Waldviertler Kern-

land statt, die 14 Gemeinden umfasst. Ehrenamtliche, speziell dafür geschulte „Handybegleiter/innen“ erarbeiten mit ihren Altersgenossinnen, worauf es bei der Bedienung von deren Smartphones ankommt – und zwar gemeinsam, Schritt für Schritt und so, dass die Teilnehmenden jede Aktion auch selbst ausführen und dabei erlernen und üben können.

Die „Smart Cafés“ sind freilich nur ein wichtiges Element des Projektes „Digital gesund altern“, das im Rahmen der dritten Phase der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich stattfindet und die digitale Welt als Ausgangspunkt für unterstützende Beziehungen in der realen Welt nutzen soll. Dazu soll auch die App „STUPSI“ beitragen, die von der Donau-Universität

Dafür gab es im Rahmen der Förderaktion „Gesunde Nachbarschaft verbindet!“ des Fonds Gesundes Österreich ein neues Angebot: Ältere Menschen, die noch gar nie etwas mit einem Smartphone zu tun hatten, konnten sich durch Mentor/innen bei einem Hausbesuch dessen grundlegendste Funktionen erklären zu lassen – wie zum Beispiel einschalten, ausschalten oder eine Telefonnummer zu wählen. Und sie wurden dann auch noch über einen Monat lang dabei begleitet, ihr neues Wissen anzuwenden. Das Projekt wird von der ARGE „Digital gesund altern“ umgesetzt, welcher der Verein Waldviertler Kernland, die NÖ.Regional.GmbH, das Forum Erwachsenenbildung Niederösterreich und die Universität für Weiterbildung Krems angehören.

## INFO & KONTAKT

### ARGE Digital gesund altern

Doris Maurer  
Tel. 02872/200 79 20 oder  
0681/818 449 38  
d.maurer@waldviertler-kernland.at

# Caring Communities

In Eferding und Groß-Enzersdorf wurde das Konzept der „Caring Communities“ erprobt. „Versteckter Hilfebedarf“ soll erkannt und professionelle und informelle Helfer/innen sollen miteinander vernetzt werden.

Es geht darum, versteckten Hilfebedarf zu erkennen und diejenigen die Unterstützung benötigen, mit denjenigen zusammenzubringen, die sie leisten können“, beschreibt Petra Schmidt vom Österreichischen Roten Kreuz das Konzept der „Caring Communities“ oder sorgenden Gemeinschaften. Dazu gehören auch, professionelle und informelle Helferinnen und Helfer miteinander zu vernetzen, Selbsthilfe zu unterstützen sowie generell die Aufmerksamkeit für Personen mit Unterstützungsbedarf in der eigenen Wohnumgebung zu erhöhen.

Bei dem von ihr geleiteten Projekt „Caring Communities“ wurde im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich in den Gemeinden Eferding in Oberösterreich und Groß-Enzersdorf in Niederösterreich erprobt, wie dieser umfassende Ansatz am besten verwirklicht werden kann. Den Beginn machte Anfang 2019 jeweils eine Auftaktveranstaltung, bei der gemeinsam diskutiert und erarbeitet wurde, wie Nachbarschaft gestaltet und das Zusammenleben von Jung und Alt verbessert werden kann. In beiden Orten kamen je über 100 Teilnehmende.

## Singles kochen für Singles

In der Folge gab es Workshops zu Themen wie „Wege zum Wohlbefinden“ und es wurden – soweit das trotz der COVID-19 Pandemie möglich war – „Stammtische für pflegende Angehörige“ organisiert oder Treffen, bei denen gemeinsam gekocht und gegessen wurde. Nach dem ersten Lockdown wurde dann unter anderem die WhatsApp-Gruppe „Singles kochen für Singles“ eingerichtet, in der



In Groß-Enzersdorf wurden Anfang des Vorjahres besonders hilfsbereite Menschen als „Held/innen der Herzen“ ausgezeichnet.

alleinlebende Personen für andere ein Essen zubereitet und dieses vor deren Tür gestellt haben. Für angestellte Mitarbeitende des Roten Kreuzes und ebenso für die Freiwilligen wurden virtuelle Treffen abgehalten, bei denen sich die Helfer/innen über die besonderen Belastungen durch die COVID-19-Pandemie und Möglichkeiten diese zu bewältigen austauschen konnten.

Das sind nur einige Beispiele für die Aktivitäten bei dem Projekt, und die wichtigsten Erfahrungen daraus werden in einem Handbuch zusammengefasst, das im Juli erscheinen soll. Es soll als Leitfaden für andere Rotkreuz-Gemeinden dienen, die zu einer Caring Community werden wollen. In Groß-Enzersdorf wurde im vergangenen Herbst sogar schon ein entsprechender Beschluss des Gemeinderates verabschiedet: Die Kommune soll zu einer „Stadt des Füreinanders“ werden und schon Anfang des vergangenen Jahres wurden dort die „Held/innen der

Herzen“ prämiert: Das sind Menschen, die für diese Auszeichnung nominiert wurden, weil sie von ihren Nachbar/innen als besonders hilfsbereit eingeschätzt werden.

## INFO & KONTAKT

### Rotes Kreuz

Petra Schmidt  
Tel. 01/589 00-121  
petra.schmidt@roteskruz.at



### Petra Schmidt:

„Es geht darum, diejenigen die Unterstützung benötigen mit denjenigen zusammenzubringen, die sie leisten können.“

# Eine Kultur des Unterstützens

Ein Projekt in der Steiermark sorgt dafür, dass sich Menschen mit Vergesslichkeit und dementiellen Erkrankungen und deren Angehörige nicht zurückziehen, sondern weiterhin am Leben in ihrer Gemeinde teilhaben können.



onaler Gesundheitskompetenz sind bei dem Projekt zentral. Dies beginnt mit Infokärtchen, die in aller Kürze beschreiben, was bei der Kommunikation mit Menschen mit dementiellen Erkrankungen zu beachten ist und reicht bis zu Schulungen, die für die Mitarbeitenden von Apotheken und Arztpraxen, Handelsunternehmen und Dienstleistern sowie die Beschäftigten der Gemeindeverwaltung und die Einsatzkräfte von Polizei, Feuerwehr und Rettung in den beteiligten Ortschaften abgehalten werden – entweder persönlich oder teils aufgrund der COVID-19-Pandemie auch virtuell. Die Betriebe und Vereine der drei Gemeinden werden auch aufgefordert, eine Unterstützungserklärung zu unterzeichnen und dies mit einem Aufkleber mit der Aufschrift „WIR SORGEN füreinander“ öffentlich zu bekunden.

21 LEBENDiG-Botschafter/innen wurden dazu ausgebildet, das Projektanliegen unter ihren Mitbürger/innen und speziell in den lokalen Vereinen zu verbreiten. Während Aktionstagen wurde bei Gesangsgruppen und „Erinnerungsspaziergängen“ von Menschen mit und ohne Demenz ebenfalls darauf aufmerksam gemacht, dass der Umgang mit dieser häufigen Erkrankung eine gesellschaftliche Herausforderung ist, die uns gemeinsam betrifft. Das alles mit einem Ziel: „Im Idealfall entsteht in den beteiligten Kommunen nachhaltig eine Kultur des gegenseitigen Unterstützens, in der dementielle Erkrankungen ein Thema sind, das gar nicht mehr speziell erwähnt zu werden braucht“, meint Christian Fadengruber.

**M**enschen mit Vergesslichkeit und dementiellen Erkrankungen sowie deren Angehörige ziehen sich häufig aus dem Alltagsleben ihrer Gemeinde völlig zurück“, sagt *Christian Fadengruber* von Styria vitalis. Das

von ihm geleitete Projekt „LEBENDiG – Leben mit Demenz in der Gemeinde“ will das ändern. Es wird von Styria vitalis zusammen mit dem Institut für Pflegewissenschaft der Universität Wien im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich umgesetzt.

In den drei benachbarten Gemeinden Fehring, Feldbach und Gnas in der Steiermark wird jeweils für Menschen mit Vergesslichkeit und dementiellen Erkrankungen und deren Angehörige und gemeinsam mit diesen ein „Sorgenetz“ aufgebaut, das ihnen die Teilhabe am Gemeindeleben erleichtern soll. Die Betriebe, Vereine und öffentlichen Stellen werden miteinbezogen und möglichst viele Einwohner/innen werden zum Thema Vergesslichkeit und dementielle Erkrankungen informiert und für dieses sensibilisiert.

**Informieren und sensibilisieren**  
Öffentlichkeitsarbeit und die Förderung von individueller und organisati-



**Christian Fadengruber:**  
„Menschen mit dementiellen Erkrankungen sowie deren Angehörige ziehen sich häufig völlig zurück.“

## INFO & KONTAKT

### Styria vitalis

Christian Fadengruber  
Tel. 0316/82 20 94-76  
christian.fadengruber@styriavitalis.at

# Geschichten und Talente der Vielfalt

So unterschiedlich, wie wir Menschen sind, so vielfältig sind unsere Talente. Wie diese gehoben werden können, hat ein Projekt in zwei Arbeiter/innensiedlungen in Wien und Ternitz gezeigt.

Das „Kreta-Viertel“ in Wien-Favoriten und die „Dreiersiedlung“ in der niederösterreichischen Kleinstadt Ternitz sind die beiden Orte, an denen das Projekt „Geschichten und Talente der Vielfalt“ für ältere Menschen umgesetzt wurde. In beiden Wohngegenden leben relativ viele Arbeiterinnen und Arbeiter sowie Menschen mit Migrationsgeschichte. Während das Kreta-Viertel nahe der Wiener Ankerbrot-Fabrik durch Zinskasernen und dichte Bebauung geprägt ist, gibt es in der „Dreiersiedlung“ Grünflächen zwischen den einstöckigen Miethäusern und in den Vorgärten wachsen Blumen und Gemüse.

Der Zugang, der gewählt wurde, um die Menschen in den beiden Arbeiter/innenvierteln miteinzubeziehen, war freilich in beiden Fällen ähnlich: „Am Anfang standen zahlreiche Aktivierende Gespräche, die als Tür-zu-Tür-Begegnungen oder im öffentlichen Raum stattfanden, um gemeinsam mit den Menschen deren Ideen und Bedürfnisse herauszufinden“, berichtet *Senada Bilalic*, die das im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich durchgeführte Projekt geleitet hat.

## Talente-Stammtische und Erzählcafés

Zu diesen Bedürfnissen zählten „Begegnungsräume“, die in Wien durch einen Raum im stillgelegten historischen Teil der Ankerbrot-Fabrik und in Ternitz in Form einer von der Siedlungsgenossen-



schaft Schwarzatal dafür zur Verfügung gestellten Wohnung gefunden werden konnten. Bei „Talente-Stammtischen“ hatten die Bewohnerinnen und Bewohner Gelegenheit zu kulturellem Austausch und konnten Kostproben ihres Könnens als Musikant/innen, Maler/innen, Bastler/innen oder Köch/innen geben oder auch einfach nur einen selbst gestrickten Pullover mitbringen. Und bei „Erzählcafés“ gab es intensiven Austausch zu Themen wie „Was ist gute Nachbarschaft“ oder auch „Meine Lieblingspeise“.

Da die COVID-19-Pandemie persönliche Treffen lange Zeit erschwert oder unmöglich gemacht hat, wurden Postkarten mit Motiven aus den beiden Vierteln gestaltet und die Bewohner/innen eingeladen Brieffreundschaften einzugehen. „Das hat große Resonanz ausgelöst und schöne Ergebnisse gebracht – etwa wenn nun

ein 80-jähriger Facharbeiter aus Ternitz in regelmäßigem schriftlichem Austausch mit einer Akademikerin in Wien steht“, sagt *Senada Bilalic*. Zu den nachhaltigen Resultaten des Projektes zählt auch der „Strickstammtisch“. Zu diesem kommen nun im Kreta-Viertel jeden Montag ein Mann und 14 Frauen – Menschen mit und ebenso solche ohne Migrationsgeschichte.

## INFO & KONTAKT

### Caritas der Erzdiözese Wien – Stadtteilarbeit

Senada Bilalic  
Tel. 0676/515 21 01  
senada.bilalic@caritas-wien.at

# Aktiv und gesund durch freiwilliges Engagement

Das Projekt „Spaller.Michl“ hat in zwei Stadtteilen im Süden von Linz freiwilliges Engagement älterer Bewohnerinnen und Bewohner unterstützt.

Wer freiwillig aktiv ist, tut dadurch auch seiner eigenen Gesundheit Gutes“, sagt Petra Pongratz vom Unabhängigen Landes-Freiwilligenzentrum ULF in Oberösterreich. Bei dem von ihr geleiteten Projekt „Spaller.Michl“ wurden Menschen ab 60 Jahren dazu angeregt, sich in ihrer Nachbarschaft in bestehenden Institutionen zu engagieren oder selbst neue Ideen für ehrenamtliche Tätigkeiten zu entwickeln und umzusetzen. Es fand im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich in den Stadtteilen Spallerhof und Bindermichl-Keferfeld im Süden von Linz statt.

Bereits die Auftaktveranstaltung für das Projekt im Herbst 2019 war dank gezielter Öffentlichkeitsarbeit in den lokalen Medien und durch das Verteilen von Flyern und Broschüren vor Ort gut besucht. So fanden sich dabei zahlreiche Menschen, die seither in Seniorenzentren, Kindergärten, Schulen, Horten, Vereinen oder sozialen Diensten in ihrer Wohnumgebung freiwillig tätig sind – zum Beispiel auch beim „Spaller.Michl-Besuchsdienst“. Dieser wird von der Volkshilfe koordiniert und sorgt dafür, dass alleinlebende ältere Menschen, die sich jemanden wünschen, der ihnen Gesellschaft leistet, regelmäßig von Freiwilligen besucht werden.

## Ideen für neue Initiativen

Einige Teilnehmende der Auftaktveranstaltung wollten neue Initiativen für ihr Viertel ins Leben rufen, wie etwa das „Repair-Café“. Fünf Herren mit handwerklichem Geschick stehen dabei zur Verfügung und versuchen – bei Kaffee und Kuchen – reparaturbedürftige Gegenstände ihrer Nachbarinnen und Nachbarn wieder in Gang zu setzen, vom Wecker bis zum Staubsauger. Der „Sorge-Stammtisch“ ist ein regelmäßiges Treffen alleinlebender Menschen, die sich gegenseitig unterstützen wollen. Wie so vieles musste er in den vergangenen Monaten von persönlichen Meetings auf telefonische oder Online-Kontakte umgestellt werden. „Viele unserer Aktivitäten konnten jedoch trotz der COVID-19-Pandemie wei-



terlaufen“, sagt Petra Pongratz. Das galt besonders für alles, was im Freien organisiert werden konnte, wie die Müllsammelaktion „Hui statt Pfui“, zu der jeden dritten Samstag im Monat aufgerufen wird, oder die Frühjahrsinitiative „Spaller.Michl blüht“, bei der Blumentröge bepflanzt und Topfblumen verschenkt wurden. Weil ältere Menschen – etwa jene, die mit einem Rollator unterwegs sind – bei Aktivitäten an der frischen Luft oft auf Hindernisse stoßen, wurde im Rahmen des Projektes gemeinsam mit dem oberösterreichischen Zivil-Invalidenverband auch ein Leitfaden entwickelt. Sein Thema sind „Barrierefreie Veranstaltungen im Freien“.



**Petra Pongratz:**  
„Wer freiwillig aktiv ist, tut dadurch auch seiner eigenen Gesundheit Gutes.“

## INFO & KONTAKT

**Unabhängiges  
LandesFreiwilligenzentrum – ULF**  
Petra Pongratz  
Tel. 0664/196 38 93  
petra.pongratz@dieziwi.at

# Lebendige Nachbarschaft

Ein Projekt der Caritas hat in vier Vorarlberger Gemeinden Menschen zusammengebracht und dabei auf mehreren Ebenen angesetzt.

Von Einsamkeit und Isolation waren nach unseren Erfahrungen in den vergangenen Jahren zunehmend mehr Menschen betroffen. Durch die COVID-19-Pandemie ist das noch verstärkt worden“, sagt Ingrid Böhler von der Caritas Vorarlberg. Das von ihr geleitete Projekt „LE.NA – Lebendige Nachbarschaft“ in den vier Gemeinden Lustenau, Rankweil, Feldkirch und Bludenz sollte dem entgegenwirken. Es ist Teil der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich und hat auf mehreren Ebenen angesetzt.

Das „Café LE.NA“ war eine davon. Hier wurden älteren Menschen ab 60 Jahren in den beteiligten Gemeinden regelmäßige Treffen ohne Konsumzwang mit unterschiedlichem Programm angeboten. Sofern dieses Angebot trotz der COVID-19-Pandemie realisiert werden konnte, wurde es sehr gut angenommen. Zum Beispiel in Bludenz, wo zu musikalischen Vormittagen und gemeinsamem Singen eingeladen wurde oder in Rankweil im Ortsteil Paspels. In der Arbeiter/innensiedlung am Ortsrand mit einem relativ hohen Anteil von Bewohner/innen mit Migrationsgeschichte wurde in diesem Rahmen unter anderem ein Überblick über die bereits bestehenden sozialen und gesundheitlichen Angebote in Rankweil geboten. „Viele kannten Möglichkeiten wie Heimhilfe, mobile Krankenpflege oder Essen auf Rädern noch gar nicht – und nutzen sie erst seither“, berichtet Ingrid Böhler.

## Ein Team für Nächstenhilfe

Sieben Wanderbegleiter/innen konnten in dem Projekt schnell gefunden werden



Das „Café LE.NA“ – ohne Konsumzwang – für Menschen ab 60 Jahren war ein wichtiger Bestandteil des Projektes.

und haben, wann immer dies möglich war, mit ihren Altersgenossinnen in einer kleinen Gruppe leichte, geführte Touren in der näheren Umgebung unternommen. Und das „Team Nächstenhilfe“ hat jene, die helfen wollen, mit jenen zusammengebracht, die Hilfe benötigen – beim Einkaufen, beim Gassi-Gehen mit dem Hund oder auch nur durch ein Telefongespräch. In der Not der COVID-19-Pandemie als Tugend erwiesen haben sich auch regelmäßige Zoom-Treffen wie die „mittwochsimpulse“ und die „mittwochslichter“ in der Advent- und Weihnachtszeit, die Online-Vorträge „Mit Schwung in den Frühling“ sowie eine Postkartenaktion bei der nicht weniger als 1.700 „Nachbarschaftliche Grüße“ versandt wurden. All das diente letztlich einem Zweck: „Wir wollten auf Quellen der Kraft und Lebensfreude aufmerksam machen, das Thema Einsamkeit enttabuisieren und den Menschen zeigen: Es gibt jemand der an euch

denkt und euch im Rahmen des Möglichen unterstützt“, sagt Ingrid Böhler zusammenfassend.



**Ingrid Böhler:**  
„Von Einsamkeit und Isolation waren nach unseren Erfahrungen schon vor der COVID-19-Pandemie zunehmend mehr Menschen betroffen.“

## INFO & KONTAKT

### PfarrCaritas Vorarlberg

Ingrid Böhler  
Tel. 05522/200-4010  
oder 0676/884 20-4010  
ingrid.boehler@caritas.at

# Miteinander in Bewegung bleiben

Ehrenamtliche Gesundheitsbuddys machen mit Seniorinnen und Senioren in Bruck an der Mur und Kapfenberg einfache Bewegungs- und Gedächtnisübungen: für mehr Kraft, Mobilität und Gesundheitskompetenz.



Im Mai 2019 wurden an vier Abenden die ersten 18 „Gesundheitsbuddys“ für das Projekt „Bewegte Nachbarn“ in Kapfenberg und Bruck an der Mur geschult. Dabei haben sie erlernt, wie sie gemeinsam mit älteren Personen ab 65 Jahren einfache Übungen für mehr Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit durchführen und diese bei Gesundheitsfragen unterstützen können, zum Beispiel durch die gezielte Vorbereitung auf einen Arztbesuch. Zu Beginn

sollten sie eine ältere Person zuhause oder in einer Pflegeeinrichtung für drei Monate zweimal und in den nachfolgenden sechs Monaten einmal pro Woche besuchen.

„Die Buddys sind ab 50 Jahre alt und die älteste unter ihnen ist selbst schon 80. Alle waren dann auch als Begleiterin oder Begleiter für jeweils einen älteren Menschen im Einsatz und die meisten haben diesen Kontakt seither aufrecht erhalten – auch über die Zeit der Lockdowns hinweg, als dies nur telefonisch oder durch gemeinsame Spaziergänge möglich war“, erzählt Elisabeth Schöttner vom Integrierten Sozial- und Gesundheitssprengel (ISGS) Kapfenberg, die das Projekt leitet. Dieses wird vom ISGS gemeinsam mit dem Institut für Gesundheitsförderung und Prävention sowie der Zeit- und Hilfsbörse Bruck/Mur umgesetzt.

## Drei Schulungen

An einer zweiten Schulung Anfang 2020 nahmen 15, an einer dritten im April 2021 sechs weitere Gesundheitsbuddys teil. Als weiterer Bestandteil des Projektes werden wöchentliche Spaziergänge für kleinere Gruppen in der Wohnumgebung angeboten. So können interessierte Senior/innen zum Beispiel jeden Mittwoch um 10:00 in Kapfenberg gemeinsam mit einem „Spazierbuddy“ eine kleine Runde durch den Ortsteil Redfeld und die Hochschwabsiedlung unternehmen. „Das Projekt bringt nicht nur den älteren Menschen mehr Mobilität und Selbständigkeit. Es wirkt zudem der Vereinsamung entgegen und bringt auch für die Buddys, die dabei aktiv sind, viele Vorteile“, sagt Elisabeth Schöttner zusammenfassend.

## INFO & KONTAKT

### ISGS – Integrierter Sozial- und Gesundheitssprengel Kapfenberg

Elisabeth Schöttner

Tel. 03862/215 00-3 oder 0664/396 26 32

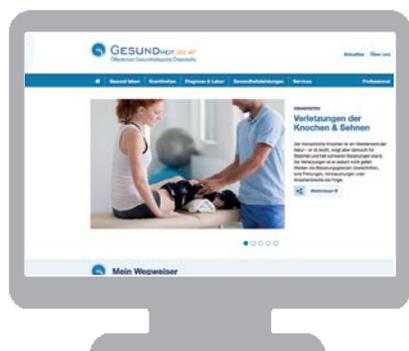
elisabeth.schoettner@isgs.at

# Medien des FGÖ jetzt kostenlos bestellen oder online lesen



Das Magazin „Gesundes Österreich“ und alle anderen Publikationen erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.

**Jetzt bestellen!** Direkt am Telefon unter: 01/895 04 00, bequem per E-Mail an: [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) oder gleich online unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich „Wissen“.



Gute Gesundheitsinformationen finden sie auf [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at)

## Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSPFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

### GEMEINDEN FÜR GESUNDHEIT

Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene

**WISSEN**  
Gesunde Dörfer und Städte in Österreich

**IM INTERVIEW**  
Helmut Mödlhammer, Clemens Sedmak

**AUS DER PRAXIS**  
Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des FGÖ

**DATEN & FAKTEN**  
Gemeinschaft und Gesundheit in Zahlen

NR.1|2021

## GESUNDHEIT FÜR ALLE

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

### Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

- praxisorientierte und betriebliche sowie kommunale Projekte
- Fort- und Weiterbildung und Vernetzung sowie internationale Projekte.

Weitere Aufgaben sind: Durch Information, Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit wollen wir das Bewusstsein und Wissen möglichst vieler Menschen für Gesundheitsförderung und Prävention erhöhen. Außerdem unterstützen wir bestimmte Aktivitäten im Bereich der Selbsthilfe. Für all das steht uns ein jährliches Budget von 7,25 Millionen Euro aus öffentlichen Mitteln zur Verfügung.

### Kontaktinformationen

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH  
Aspernbrückengasse 2,  
1020 Wien  
Tel. 01/895 04 00  
[fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)  
[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

# 53

Prozent der Beschäftigten in Österreich gaben im ersten Quartal 2021 an, gearbeitet zu haben, obwohl sie krank waren. Das zeigt der Arbeitsklima-Index der Arbeiterkammer Österreich. Der so

genannte „Präsentismus“ hat somit zugenommen – am stärksten bei Pflegekräften, unter denen in den vergangenen zwölf Monaten 71 Prozent auch krank zur Arbeit gingen. Nach der Wirtschaftskrise der Jahre 2008 bis 2010, als dieser Anteil bei rund 40 Prozent der Beschäftigten lag, hatte er sich für einige Jahre bei 30 bis 35 Prozent eingependelt.



Am siebten April und somit noch einen Tag früher als im Vorjahr war heuer in Österreich der „Country Overshoot Day“: Wenn jedes Land so leben würde wie wir in Österreich, dann wären bereits zu diesem Datum weltweit alle Ressourcen verbraucht, welche innerhalb eines Jahres erneuert werden können. Der „Earth Overshoot Day“ ist 2021 der 29. Juli. Mehr dazu unter <https://www.overshootday.org>

Je größer das Ausmaß an sozialer Unterstützung ist, desto besser sind die selbsteingeschätzte Gesundheit und Lebensqualität. Das gilt für alle Altersgruppen und laut dem aktuellen „**Gesundheitsbericht über die Bevölkerung im mittleren Alter**“ des Gesundheitsministeriums im Speziellen auch für 30- bis 59-Jährige.



In 36 Ländern der Europäischen Region der Weltgesundheitsorganisation WHO sind im Durchschnitt **29 Prozent der Buben und 27 Prozent der Mädchen** im Alter von sieben bis neun Jahren übergewichtig oder sogar adipös. In Österreich trifft das auf 30 Prozent der Buben und 22 Prozent der Mädchen im Alter von acht Jahren zu. Die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich vermittelt, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht. Mehr dazu unter: <https://kinderessengesund.at>



**37 Prozent der Eltern in Österreich** machten sich aufgrund der COVID-19-Pandemie und der Lockdowns mehr Sorgen als zuvor, dass ihre Kinder zu häufig online sind. Das ist laut einer Erhebung im Auftrag der Europäischen Kommission der geringste Wert in elf untersuchten Ländern. Der Durchschnitt hat 48 Prozent betragen.

**DIE WICHTIGSTEN TERMINE FÜR ALLE GESUNDHEITSFÖRDERER/INNEN VON JULI BIS NOVEMBER**
**ALLES WICHTIGE IM JULI**

→ 15.-17.07.  
10. International Attachment Conference – IAC  
Salzburg  
[www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at) > Service & Fortbildung > Veranstaltungen > Tagungen

**ALLES WICHTIGE IM AUGUST**

→ 23.-25.08.  
Gemeinsamer Kongress der Deutschen und der Österreichischen Gesellschaft für Soziologie: Post-Corona-Gesellschaft? Pandemie, Krise und ihre Folgen.  
Online  
[kongress2021.sozioologie.de](http://kongress2021.sozioologie.de)

→ 27.-29.08.  
Europäisches Forum Alpbach 2020: Gesundheitgespräche Alpbach  
[www.alpbach.org](http://www.alpbach.org)

→ 31.08.-02.09.  
11th conference of HEPA Europe: An ecosystem approach to health enhancing physical activity promotion  
Nizza, Frankreich  
[hepaueurope2022.sciencesconf.org](http://hepaueurope2022.sciencesconf.org)

**ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER**

→ 02.-03.09.  
Pflege-Management Forum 2021  
Wien  
[businesscircle.at](http://businesscircle.at) > Konferenzen & Seminare > Gesundheit & Pflege

→ 09.09.  
Fachtagung „Wir bewegen was!“  
Wien

[www.staedtebund.gv.at/aus-schuesse/ngs/tagungen/?no\\_cache=1](http://www.staedtebund.gv.at/aus-schuesse/ngs/tagungen/?no_cache=1)

→ 14.09.  
Konferenz der Wiener Gesundheitsförderung  
Wien, Rathaus  
[www.wig.or.at/Veranstaltung.2525.0.html](http://www.wig.or.at/Veranstaltung.2525.0.html)

→ 15.-16.09.  
Kommunalmesse: Klima. Wirtschaft. Gemeinde. Gemeinsam Klima gestalten.  
Messe Tulln  
[diekommunalmesse.at](http://diekommunalmesse.at)

→ 20.-23.09.  
XXII World Congress on Safety and Health at Work: Prevention in the connected age  
Toronto, Canada, Virtual Conference  
[www.safety2021canada.com/de/home-de](http://www.safety2021canada.com/de/home-de)

→ 22.-23.09.  
26. BGF-Informationstag  
Salzburg  
[www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)

→ 27.09.-01.10.  
European Health Forum Gastein: Rise like a phoenix – Health at the heart of a resilient future for Europe  
Bad Hofgastein, Digital Sessions and Networking  
[www.ehfg.org](http://www.ehfg.org)

**ALLES WICHTIGE IM OKTOBER**

→ 01.-02.10.  
6. Österreichischer Primärversorgungskongress 2021  
Graz, virtuell und physisch  
[www.pv-kongress.at](http://www.pv-kongress.at)

→ 03.-05.10.  
Global Health Literacy Summit  
Online  
[www.ihlasummit2021.org](http://www.ihlasummit2021.org)

→ 06.-07.10.  
Österreichische Fachkonferenz für FußgängerInnen 2021  
Salzburg  
[www.walk-space.at](http://www.walk-space.at)

→ 07.-08.10.  
20. Europäischer Gesundheitskongress  
München, hybrid oder digital  
[www.gesundheitskongress.de](http://www.gesundheitskongress.de)

→ 09.-10.10.  
9. Wiener Freiwilligenmesse  
Wien, Rathaus (vorbehaltlich Corona-Maßnahmen)  
[www.freiwilligenmesse.at](http://www.freiwilligenmesse.at)

→ 12.10.  
6. ÖPGK-Konferenz – Gesundheitskompetenz messen: Impulse für Praxis, Politik und Forschung  
Virtuell  
[oepgk.at/save-the-date-6-oepgk-konferenz](http://oepgk.at/save-the-date-6-oepgk-konferenz)

→ 12.10.  
28th international conference on health promoting hospitals and health services – how can health promotion optimize health gain and create more sustainable and equitable health systems?  
Paris, Virtual Conference  
[www.hphconferences.org/paris2021](http://www.hphconferences.org/paris2021)

→ 12.-14.10.  
8th International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) Congress  
Vancouver, Canada  
Virtual Conference  
[ispah2020.com](http://ispah2020.com)

**ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER**

→ 10.-12.11.  
14th European Public Health Conference 2021: Public health futures in a changing world  
Dublin, Ireland, Virtual Conference  
[ephconference.eu](http://ephconference.eu)

→ 11.11.  
25. ONGKG-Konferenz: Gewalt in Gesundheitseinrichtungen – Prävention und Deeskalation als Gesundheitsförderung  
Virtuelle Veranstaltung  
[www.ongkg.at/konferenzen.html](http://www.ongkg.at/konferenzen.html)

**IMPRESSUM**
**Offenlegung gemäß § 25 MedG**

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

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

**Retouren, Redaktionsadresse und Abonnement-Verwaltung:**  
Fonds Gesundes Österreich,  
Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien,  
Tel. 01/895 04 00-0, [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

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

**Konzept dieser Ausgabe:** Ing. Petra Gajar, Anna Krappinger, MA, Mag. Dietmar Schobel

**Redaktion:**

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

**Grafik:** Mag. Gottfried Halmschläger  
**Bildredaktion:** Mag. Dr. Susanne Karlhuber,  
Mag. Dietmar Schobel

**Fotos:** Klaus Ranger, AdobeStock, privat

**Foto Titelseite:** AdobeStock - eyewave

**Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H.  
**Erscheinungsweise:** 2 x jährlich  
**Verlags- und Herstellungsort:** Wien  
**Verlagspostamt:** 1020 Wien

**Blattlinie:**

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

# Bewegung ist gesund – klar!



Fonds Gesundes Österreich

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, um die Gesundheit auf vielen Ebenen zu fördern. Der Wechsel von keiner oder wenig Bewegung zu mehr und regelmäßiger Bewegung ist ein entscheidender Beitrag für die Gesundheit – gerade jetzt!

Für verschiedene Altersgruppen gelten unterschiedliche Bewegungsempfehlungen.

## Expert/innen unterscheiden hier nach sechs Zielgruppen:

- Kinder im Kindergartenalter
- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- ältere Erwachsene
- Frauen während der Schwangerschaft und danach
- Erwachsene mit chronischen Erkrankungen



Für jede Zielgruppe gibt es nun übersichtlich gestaltete Folder und Plakate in einfacher Sprache, die beim Fonds Gesundes Österreich kostenlos bestellt werden können oder als Download auf der Website des FGÖ zur Verfügung stehen. Tel: 01/8950400, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org

[https://fgoe.org/Bewegungsempfehlungen\\_fuer\\_unterschiedliche\\_Zielgruppen](https://fgoe.org/Bewegungsempfehlungen_fuer_unterschiedliche_Zielgruppen)



