

Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Sozialer Zusammenhalt stärkt die Gesundheit



WISSEN

Gesund
und aktiv
älter werden

IM INTERVIEW

Regina Arant,
Martin Oberbauer,
Manfred Spitzer

AUS DER PRAXIS

„Männliche
Vielfalt“ und
„Sport für Starke“

DATEN & FAKTEN

Gemeinsamkeit
erhält uns
gesund

24 DATEN & FAKTEN

Was wir über den sozialen Zusammenhalt in Österreich und Europa wissen.



MENSCHEN & MEINUNGEN

Kurz & bündig
5-7

Im Gespräch:
Die Psychologin
Regina Arant über
gesellschaftlichen
Zusammenhalt, seinen
Einfluss auf die
Gesundheit und was
die Corona-Krise
verändert hat
8

Gastbeitrag von
Ulli Weisz: „Gegen
den Klimawandel
wird es keine Impfung
geben.“
11

Drei Kurzporträts:
Erika Winkler,

Erwin Gollner und
Elisabeth Kapferer
14

WISSEN

Kurz & bündig
15-16

**Thema: Sozialer
Zusammenhalt
stärkt die
Gesundheit**
18-36

Die 22. Österreichische
Gesundheitsförderungs-
konferenz soll im No-
vember in Graz statt-
finden.
18

Armut macht krank.
Gesundheitsförderung
soll daher vor allem
auch die Gesundheits-

chancen sozial benach-
teiligter Menschen er-
höhen.
20

Wie die Gesundheits-
förderung vom
Lockdown betroffen
war, und weshalb der
Neustart von Wirtschaft
und Gesellschaft
gesundheitsförderlich
erfolgen sollte.
23

Was der „Dialog ge-
sund & aktiv Altern“
bringen soll und welche
Methoden es für mehr
soziale Teilhabe älterer
Menschen gibt.
26

Senior/innen und
Angehörige des
Gesundheitssystems

haben gemeinsam
innovative Maßnahmen
für höhere Gesundheits-
kompetenz gestaltet.
29

Martin Oberbauer vom
Wiener Hilfswerk im In-
terview: „Freiwillige
halten die Gesellschaft
zusammen.“
30

Gesunde und motivierte
Mitarbeitende und
Führungskräfte sind
die größte Ressource
von Unternehmen.
32

Das Programm „Wohl-
fühlfzone Schule“ des
Fonds Gesundes
Österreich soll die
psychosoziale Gesund-
heit an Österreichs

Ausbildungsstätten
verbessern.
34

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppen
geben Rückhalt und
fördern den sozialen
Zusammenhalt.
37

Auf einen Blick: Die
Adressen der Selbst-
hilfe-Dachverbände
38

Der Dachverband
Osteoporose
Selbsthilfe Österreich
hat ein starkes
Netzwerk aufgebaut.
39

Die Selbsthilfegruppe
MOSE zeigt Wege auf,



Manfred Spitzer, Psychiater und Bestsellerautor über die Folgen von Einsamkeit und was man dagegen tun kann:

„Wir brauchen die Gemeinschaft, um zu überleben.“

12

wie man aus der Mobbing-Falle kommen kann.

40

PRAXIS

Kurz & bündig
41-43

Das Projekt „Gsund&Achtsam“ hat die Arbeitszufriedenheit der Beschäftigten der Lebenshilfe Tirol weiter erhöht.

44

Wie in Kursen der Sportunion ein „sportliches Miteinander“ von Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen erreicht werden konnte.

46

Ein Praxisbuch des Fonds Gesundes Österreich soll beschreiben, wie die Digitalisierung für gesünderes Arbeiten genutzt werden kann.

48

Ein Projekt in Wien hat Burschen angeregt, über ihre Vorstellungen von Männlichkeit und Gesundheit nachzudenken und sie zu diskutieren.

50

So kann gesunde Bewegung in den Alltag von Kids integriert werden.

52

Kurz vor Schluss

54



Foto: Klaus Ropin

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Wenn sich Menschen in einer Gemeinschaft wohl und aufgehoben fühlen, erhöht das langfristig ihre Lebenserwartung.“ – Das sagt der deutsche Psychiater und Bestsellerautor *Manfred Spitzer* sinngemäß im Interview auf den Seiten 12 und 13 dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“. Welch große Bedeutung der gesellschaftliche Zusammenhalt für uns und unsere Gesundheit hat, wurde uns auch durch die Corona-Krise eindringlich vor Augen geführt, die wir alle gemeinsam durchlebt haben und durchleben. Einer Umfrage zufolge waren es die sozialen Kontakte, welche die meisten von uns während des Lockdowns am meisten vermisst haben.

Die 22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich wurde von Mai auf November verschoben. Sie soll ebenso wie unsere aktuelle Zeitschrift zum Thema haben, wie sozialer Zusammenhalt unsere Gesundheit stärkt und was die Gesundheitsförderung zur Gesellschaft beitragen kann. Das ist derzeit von besonderer Bedeutung, denn wenn auch der Neustart des gesellschaftlichen Lebens und der Wirtschaft an erster Stelle stehen mag, so sollte dieser doch möglichst gesundheitsförderlich erfolgen.

Was das in Betrieben und Schulen, für ältere Menschen und sozial Benachteiligte sowie in weiteren Settings und für weitere Dialoggruppen bedeutet, thematisieren wir in diesem Heft. Berichte über Projekte für Teenager, Kindergarten- und Schulkinder sowie Menschen mit Beeinträchtigungen zeigen, worauf es in der Praxis ankommt. Wie immer widmen wir uns zudem der Selbsthilfe in Österreich und stellen zwei Selbsthilfegruppen näher vor. Auch Selbsthilfe gibt Menschen Rückhalt und kann den gesellschaftlichen Zusammenhalt verbessern.

Ich wünsche Ihnen alles Gute in diesen Zeiten, in denen Gemeinschaft und Gesundheit noch wichtiger sind,

Klaus Ropin,
Geschäftsbereichsleiter
des Fonds Gesundes Österreich



Soziale Kontakte wurden am meisten vermisst

UMFRAGE

Die Ausgangsbeschränkungen, die aufgrund der COVID-19-Pandemie notwendig waren, wurden von den Österreicherinnen und Österreichern gut auf- und angenommen. Direkte soziale Kontakte wurden dabei von den meisten am stärksten vermisst. Das hat eine Online-Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Marketagent zwischen Ende

März und Mitte April – also vor der Lockerung der Maßnahmen – ergeben, an der rund 800 Österreicherinnen und Österreicher ab 14 Jahren teilnahmen. Im Durchschnitt sagten 58 Prozent, dass ihnen in der Isolation am meisten gefehlt habe, die Familie nicht treffen zu können. 51 Prozent gaben dies für Freunde an.

Eltern von Kleinkindern sind die Kontakte zu Personen außerhalb des gemeinsamen Haushalts besonders stark ab-

gegangen. 71 Prozent der Eltern mit Kindern im Alter von drei bis fünf Jahren gaben an, dass sie die Kontakte mit Verwandten am stärksten vermisst hätten. Für 68 Prozent aus dieser Gruppe galt dies in Bezug auf Freunde.

Neben den Familienverhältnissen hat sich auch die Wohnfläche darauf ausgewirkt, wie die Zeit des Lockdowns erlebt wurde. Je kleiner die Wohnung, desto schwieriger war dieser auszuhalten. Während

im Durchschnitt 16 Prozent das Gefühl hatten „zu Hause eingesperrt zu sein“ galt dies für 22 Prozent derjenigen, die nur bis zu 50 Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung haben. Als positiver Aspekt wurde vor allem die Möglichkeit erlebt, sich auf Dinge oder Tätigkeiten konzentrieren zu können, zu denen man sonst nicht kommt. Zwei von fünf Österreicherinnen und Österreichern haben die Zeit der Ausgangsbeschränkungen auch so erlebt.



Gesundheitsminister **Rudi Anschober** und der Leiter des Fonds Gesundes Österreich, **Klaus Ropin**, präsentierten die unterschriebene Charta „Kinder essen gesund“.

Kinder essen gesund

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Ende Jänner 2020 wurde *Rudi Anschober* von Bundespräsident *Alexander Van der Bellen* als Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz angelobt. In seiner Funktion als Gesundheitsminister ist er seither auch Vorsitzender des Kuratoriums des Fonds Gesundes Österreich. Inzwischen ist er allen Österreicherinnen und Österreichern längst auch als besonnener Manager der Corona-Krise bekannt. Noch vor dieser hat er Anfang des Jahres die Charta der österreichweiten Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterzeichnet und damit den of-

fiziellen Startschuss zu deren Umsetzung gegeben. „Bei gesunder Ernährung kommt es auf einen Frühstart an. Je früher Kinder merken, wie gut gesundes Essen schmecken kann, desto besser, denn im Erwachsenenalter fällt es oft schwer, Ernährungsgewohnheiten umzustellen“, sagte Rudi Anschober, selbst begeisterter Koch und Bio-Gärtner, aus diesem Anlass.

Rita Kichler, die als Gesundheitsreferentin beim FGÖ für die Initiative zuständig ist, betonte, dass durch diese „die Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren verbessert werden soll“. Qualitätsgeprüfte Materialien – wie Leitfäden und Handbücher – die schon vorhanden sind, wurden gesammelt und auf der Website [\[essengesund.at\]\(http://essengesund.at\) allgemein zugänglich gemacht. Außerdem wurden Kurzfilme gestaltet, die Kindern gesunde Ernährung schmackhaft machen sollen. So gibt es zum Beispiel Videos zu den Themen „gesunde Jause“, „gemeinsam Kochen“ und „gemeinsam Einkaufen“. Zudem werden vier Projekte in den Bundesländern Burgenland, Steiermark, Vorarlberg und Wien vom FGÖ gefördert. Sie starteten im Jänner 2020 und bauen auf dem Know-how aus bewährten vom FGÖ unterstützten Projekten auf, die etwa schon erfolgreich Wassertrinken, Obst und Gemüse an Schulen gebracht oder die Gemeinschaftsverpflegung für Schulkinder verbessert haben. Aufgrund der COVID-19-Pandemie waren vorerst kei-](http://www.kinder-</p>
</div>
<div data-bbox=)

ne praktischen Aktivitäten mehr möglich. Im Herbst sollen diese wieder aufgenommen und rund 8.500 Kinder in Volksschulen, aber auch deren Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung erreicht werden.



Rita Kichler, Gesundheitsreferentin beim FGÖ: „Durch die Initiative ‚Kinder essen gesund‘ soll die Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren verbessert werden.“

Gut begleitet

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude, kann manchmal aber auch zu Unsicherheiten und Überforderung führen. Die so genannten „Frühen Hilfen“ sollen Schwangeren, Eltern und Familien in belastenden Situationen frühzeitige Unterstützung und Entlastung bringen. Inzwischen gibt es in allen Bundesländern regionale Netzwerke dafür. In Kärnten ist dies das Angebot „gutbegleitet“, das vom Land Kärnten koordiniert und durch den Bund, die Sozialversicherungen, den Kärntner Gesundheitsfonds sowie das Land Kärnten finanziert wird. Das Projekt wird in den



Das Team von „gutbegleitet“ Frühe Hilfen Kärnten

Bezirken Klagenfurt Stadt und Land, Villach Stadt und Land, Spittal an der Drau und Wolfsberg in Kooperation mit der Arbeitsvereinigung der Sozialhilfe Kärntens umgesetzt. Ein Team von Netzwerkmanager/innen und Familienbegleiter/innen steht für persönliche Beratung und Begleitung bei Behördenwegen zur Verfügung und gibt bei Bedarf auch Anleitung und Unterstützung bei der Pflege, Versorgung und Erziehung des Kindes.

Zudem helfen die Mitarbeiter/innen dabei, weitere geeignete soziale und gesundheitsbezogene Angebote zu finden und in Anspruch zu nehmen. Die „Frühen Hilfen“ sind freiwillig, kostenlos und anonym und können ab der Schwangerschaft bis zum

dritten Lebensjahr des Kindes in Anspruch genommen werden – zuhause, im Krankenhaus oder in Kärnten an den Standorten von „gutbegleitet“. In Österreichs südlichem Bundesland wurden im Vorjahr 247 Familien auf diesem Wege begleitet. Rund ein Drittel konnte bereits während der Schwangerschaft erreicht werden. Weitere Informationen enthalten die Websites www.gesundheitsland.at/projekte/fruehe-hilfen, www.fruehehilfen.at und www.gesundheitskasse.at/fruehehilfen.at

Ausgezeichnete Betriebe

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Durch Projekte für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) sollen Unternehmen als soziale Systeme insgesamt gesünder gestaltet werden – von den Arbeitsabläufen über den sozialen Zusammenhalt der Mitarbeitenden bis zum Führungsverhalten. Das BGF-Gütesiegel des Österreichischen Netzwerks Betriebliche Gesundheitsförderung wird mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich vergeben und dient der Qualitätssicherung. Es wird für jeweils drei Jahre an Unternehmen verliehen, die ein BGF-Projekt erfolgreich abgeschlossen haben und an solche, die BGF bereits nachhaltig in ihren regulären Betrieb inte-

griert haben. Für die Periode 2020 bis 2022 wurden 399 Unternehmen in ganz Österreich mit dem BGF-Gütesiegel ausgezeichnet. Kleinbetriebe zählten ebenso dazu wie Großbetriebe mit mehr als 50 Mitarbeitenden. 195 Firmen erhielten das BGF-Gütesiegel erstmals, 204 zum wiederholten Male.

399

Unternehmen in ganz Österreich haben für die Periode 2020 bis 2022 das Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung erhalten.



Lindi Kálnoky: „In den ersten Jahren galt Gesundheitsförderung vielen noch als ‚Orchideenthema‘.“

Eine Pionierin der Gesundheitsförderung

LINDI KÁLNOKY

Lindi Kálnoky hat ab 1975 die Steirische Gesellschaft für Gesundheitsschutz – das heutige Styria vitalis – aufgebaut und 1988 gemeinsam mit dem damaligen Gesundheitsminister Franz Löschnak das „Forum Gesundes Österreich“ initiiert. Zehn Jahre später wurde daraus der Fonds Gesundes Österreich in seiner heutigen Form, dessen Basis das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz von 1998 ist und in dessen Kuratorium Lindi Kálnoky bis 2011 Mitglied war. „In den ersten Jahren galt Gesundheitsförderung vielen noch als ‚Orchideenthema‘ und selbst für Anliegen wie Zahngesundheitsförderung, gesunde Ernährung oder Bewegung musste noch viel Aufklärungsarbeit geleistet werden“, erinnert sich die Pionierin der Gesundheitsförderung und ergänzt: „Doch heute sind wir auf einem guten Weg und der Fonds Gesundes Österreich trägt durch Qualitätssicherung, Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit und den Aufbau von Kapazitäten in Österreich viel dazu bei.“ Lindi Kálnoky ist verheiratet und hat sechs Töchter, 17 Enkel und 4 Urenkel. Sie wurde in Duivelskloof im südafrikanischen Transvaal geboren, wo ihre Eltern eine Farm betrieben und hat in Münster und später in Graz an der Karl-Franzens-Universität Biologie und Physiologische Chemie studiert. Im Herbst wird sie ihren 85. Geburtstag feiern. Wir gratulieren herzlich!

Fotos: Daniel Wasching, Styria vitalis

3 Fragen an Martina Braun



1 GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Braun, was waren die Ziele des von Ihnen geleiteten Projektes „Sport für alle“?

Martina Braun: Sport und Bewegung bringen Menschen zusammen – auch solche aus unterschiedlichen sozialen Schichten. Unser Projekt sollte deshalb speziell sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren zum Vereinssport und ihnen dadurch neue soziale Kontakte bringen.

2 Haben Sie dieses Ziel erreicht?

Kinder aus dieser Zielgruppe sind oft über die Vielfalt an Sportangeboten nicht ausreichend informiert. Daher haben wir in Turnhallen, auf Sportplätzen, in Jugendzentren und Schulen Workshops und Schnuppertage organisiert. Mehr als 500 Kindern und Jugendliche aus den Salzburger Stadtteilen Lehen, Taxham und Itzling sowie den Gemeinden Mittersill und Piesendorf haben so American Football, Damen-Eishockey, Hip Hop, Street Dance, Basketball, den traditionsreichen Salzburger Kampfsport Ranggeln und viele weitere Sportarten kennen gelernt.

3 Was sind die Erfolgsfaktoren für solch ein Projekt?

Gute Kontakte zu Sozialeinrichtungen, wie Lerncafés der Caritas oder Jugendzentren, waren



wesentlich, um die Zielgruppe auch tatsächlich zu erreichen. Außerdem dürfen die Kinder nicht überfordert werden und müssen mehrmals Gelegenheit bekommen, in Angebote hineinzuschnuppern. Besonders bewährt hat sich, dass eine große Sporthalle im Nonntal in Salzburg-Stadt über die Wintermonate am Samstag Abend für den Ballsport geöffnet wurde. Bis zu 100 Jugendliche sind

dorthin gekommen, um Fußball und Basketball zu spielen. Dieses Angebot wurde nach Projektende fortgeführt.

Martina Braun ist Projektkoordinatorin und -entwicklerin bei der Sportunion Salzburg. Sie hat das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Sport für alle“ geleitet, das von November 2016 bis Oktober 2018 durchgeführt wurde.

Ausbildung für Gesundheitskoordinator/innen

INITIATIVE „TUT GUT!“ NÖ

Im Frühjahr 2018 startete der erste akademische Lehrgang für „Regionale Gesundheitskoordinatorinnen“ und „Gesundheitskoordinatoren“ der Initiative „Tut gut!“ in Niederösterreich. Die berufsbegleitende Ausbildung an der Donau-Universität dauert vier Semester und findet an vier bis sechs Wochenenden pro Semester statt. Sie vermittelt Wissen über Gesundheitsförderung und Prävention und wie dieses regional, in den Gemeinden umgesetzt werden kann. Zu

den Inhalten des praxisorientierten Lehrgangs zählen unter anderem Bedarfserhebungen, Qualitätssicherung, Kommunikation, Vernetzung und Partizipation sowie vor allem auch Projektarbeiten. Im vergange-

nen Februar haben die ersten 13 Studierenden ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Der nächste Lehrgang soll im Herbst starten. Unter www.noetuttgut.at/akademischer-lehrgang können weitere Infor-

mationen zu der Ausbildung nachgelesen werden. Sie richtet sich an alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher, die an Gesundheitsförderung und Prävention in ihrer Region interessiert sind.



Von links: **Stefan Nehrer**, Dekan der Fakultät für Gesundheit und Medizin an der Donau-Universität Krems, **Alexandra Pernsteiner-Kappl** von der Initiative „Tut gut!“, die Lehrgangs-Absolventin **Regina Thür** und der niederösterreichische Landesrat **Martin Eichinger**

Was wir über den Wert von Zusammenhalt wissen

Die Psychologin **Regina Arant** von der Jacobs University in Bremen über den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Deutschland und Österreich, seinen Einfluss auf die Gesundheit und was die Corona-Krise verändert hat. **TEXT: DIETMAR SCHOBEL**

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Dr. Arant, was ist gesellschaftlicher Zusammenhalt?

Regina Arant: „Gesellschaftlicher Zusammenhalt“ wird wissenschaftlich als „die Qualität des gemeinschaftlichen Miteinanders in einem territorial abgegrenzten Gemeinwesen“ definiert. Das klingt sehr abstrakt und lässt sich auch einfacher ausdrücken: Es geht darum, wie gut oder schlecht das Miteinander von Menschen in einem Gemeinwesen ist, zum Beispiel in Ortsteilen, Gemeinden, Städten, Regionen oder Ländern.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie lässt sich das messen?

An der Jacobs University wird schon seit 2011 zu diesem Thema geforscht. Dafür wurde im Auftrag der Bertelsmann Stiftung ein Konzept erarbeitet, dem drei Bereiche mit jeweils drei Dimensionen zugrunde liegen. Die **Verbundenheit** umfasst, wie stark sich die Menschen mit ihrem Gemeinwesen identifizieren, in Institutionen vertrauen und die Verteilung der Güter als gerecht ansehen. Die **Gemeinwohlorientierung** beinhaltet, in welchem Ausmaß sich Menschen für

ihre Mitmenschen verantwortlich fühlen und ihnen helfen sowie inwieweit sie sich an soziale Regeln halten und am gesellschaftlichen und politischen Leben beteiligen. Die **sozialen Beziehungen** sind der dritte Bereich. Hier erheben wir, ob die Menschen starke und belastbare soziale Netze haben, ihren Mitmenschen vertrauen und in welchem Ausmaß sie Personen mit anderen Wertvorstellungen akzeptieren. All das wird mit insgesamt 36 einzelnen Fragen festgestellt, wie zum Beispiel:

- Wenn Sie Schwierigkeiten hätten:

7 FRAGEN AN REGINA ARANT

- 1 Was wollten Sie als Kind werden?**
Ich habe die Kinderbücher des Autors und Illustrators *Horst Eckert* alias *Janosch* geliebt. Deshalb war mein Berufswunsch als Kind, Janosch zu werden.
- 2 Wo möchten Sie leben?**
In Bremen, in meiner Heimatstadt Köln oder am Strand in South Carolina, der Heimat meines Mannes.
- 3 Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?**
Meine Familie – also meinen Mann, unseren Sohn und unseren Dackel Fridolin –

ein Taschenmesser sowie Papier und einen Stift zum Schreiben.

- 4 Welchen Fehler entschuldigen Sie am ehesten?**
Alle Fehler, die ohne böse Absicht geschehen sind.

- 5 Was verabscheuen Sie am meisten?**
Mir fällt nichts ein, weswegen ich jemanden verabscheuen würde. Die Charaktereigenschaft, die ich am wenigsten schätze, ist Engstirnigkeit, denn mir ist Offenheit gegenüber anderen sehr wichtig.

- 6 Wer sind Ihre Heldinnen und Helden der Wirklichkeit?**
Alle Menschen, die beständig und ohne dabei den Mut zu verlieren daran arbeiten, das Zusammenleben der Menschen in unserer Gesellschaft zu verbessern.

- 7 Wie lässt sich „Gesundheitsförderung“ in einem Satz beschreiben?**
Gesundheitsförderung sind Maßnahmen, die jede und jeden dabei unterstützen, sich nicht nur gesünder zu fühlen, sondern auch ein gesünderes Leben führen zu können.



Haben Sie Freunde, auf deren Hilfe Sie jederzeit zählen können?

- Wie sicher fühlen Sie sich in Ihrer Nachbarschaft?
- Oder auch: Wie stark fühlen Sie sich mit Ihrer Region verbunden?

GESUNDES ÖSTERREICH

Die Corona-Pandemie und die sozialen Regeln zu ihrer Eindämmung haben unser Zusammenleben im Alltag vollkommen verändert. Wie hat sich das auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt ausgewirkt?

Das Virus SARS-CoV-2 und die Erkrankung COVID-19 bedrohen alle Menschen in gleicher Weise. Das hat einerseits zumindest kurzfristig zu einem Zusammenrücken als Gemeinschaft geführt, und die meisten Menschen haben versucht, die neuen Regeln sozialen Verhaltens möglichst genau einzuhalten. Auf der anderen Seite sind bei vielen Existenzängste ausgelöst oder verstärkt worden. Aus der Forschung wissen wir, dass solche Gefühle auf Dauer dazu führen können, eher nur auf sich und die Personen in seiner nächsten Umgebung zu achten, während die Toleranz und Offenheit gegenüber an-

„Wo der soziale Zusammenhalt stark ist, sind die Menschen glücklicher und zufriedener.“

REGINA ARANT,
PSYCHOLOGIN UND FORSCHERIN

deren abnehmen. Was mittel- und langfristig beim Einzelnen, in der Gesellschaft, aber auch in den Beziehungen zwischen Staaten die Oberhand behält, lässt sich derzeit nicht sagen, da wir ja noch mitten in der Corona-Krise stecken. Es wird davon abhängen, wie effizient die politischen Maßnahmen sein werden, die getroffen werden müssen, um die Pandemie zu kontrollieren und die Wirtschaft zu fördern. Es ist zu hoffen, dass wir als regionale, nationale, europäische und globale Gemeinschaft letztlich gestärkt aus der Corona-Krise hervorgehen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Beobachten Sie auch positive Auswirkungen der Corona-Krise?

Dafür gibt es viele Beispiele. Dazu zählen die große Hilfsbereitschaft zwischen Nachbarn sowie speziell für ältere und chronisch kranke Menschen in der Bevölkerung, die Balkonkonzerte oder die gestiegene Anerkennung für Menschen in systemerhaltenden Berufen – von der Müllabfuhr über den Lebensmittelhandel bis zum Gesundheits- und Pflegebereich. Die Beschleunigung der Digitalisierung durch die Corona-Krise könnte sich ebenfalls positiv auf das gesellschaftliche Miteinander auswirken. Denn zwischen einer höheren Nutzung des Internets und stärkerem sozialem Zusammenhalt finden wir durchaus einen Zusammenhang.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie hat sich der gesellschaftliche Zusammenhalt vor der Corona-Krise in der jüngeren Vergangenheit entwickelt?

In unserer aktuellen Untersuchung für Deutschland waren die Menschen, die befragt wurden, mehrheitlich der Ansicht, dass der gesellschaftliche

Zusammenhalt insgesamt zumindest teilweise gefährdet sei. Nur ein Viertel sah das nicht so. Interessanterweise änderte sich dieses Bild aber vollständig, wenn man die Menschen nach dem gesellschaftlichen Miteinander in ihrer eigenen Wohngegend fragt. Fast 70 Prozent beschrieben den Zusammenhalt in ihrer näheren Umgebung als „sehr gut“ oder „gut“. Nur knapp sieben Prozent gaben eine schlechte Note. Hier zeigt sich, dass sich die Sorge um den Zusammenhalt in der Gesellschaft nicht in den alltäglichen Erfahrungen der Menschen widerspiegelt – ganz im Gegenteil.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was wissen wir über den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Österreich?

In Bezug auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt insgesamt findet sich Österreich ebenso wie Deutschland bei einem Vergleich von 34 OECD-Ländern im oberen Mittelfeld. An der Spitze standen Dä-

nemark, Norwegen, Finnland und Schweden. Am schlechtesten haben Lettland, Bulgarien, Griechenland und Rumänien abgeschnitten. Wir wissen auch, dass diese guten Werte für den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Österreich ab 1989 weitgehend stabil geblieben sind. Eine besondere Stärke besteht darin, dass soziale Regeln in hohem Maß anerkannt werden. Außerdem ist erfreulich, dass sich die soziale Vernetzung der Bürgerinnen und Bürger und deren Teilhabe am politischen und gesellschaftlichen Leben seit Ende der 1980er Jahre positiv entwickelt haben. Die Akzeptanz von Diversität ist in Österreich jedoch im internationalen Vergleich relativ gering ausgeprägt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie kann der gesellschaftliche Zusammenhalt gestärkt werden?

Starker Zusammenhalt lässt sich nicht erzwingen. Es ist jedoch möglich, die Rahmenbedingungen dafür zu verbessern. Unsere Studien haben gezeigt, dass das

Gemeinschaftsgefühl dort geringer ist, wo viele Arbeitslose und arme oder von Armut gefährdete Menschen leben. Eine Sozial-, Bildungs- und Arbeitsmarktpolitik, die Ungleichheiten abbaut und die soziale Teilhabe armer oder von Armut gefährdeter Gruppen erhöht, kann sich somit positiv auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt auswirken, und das gilt auch für Maßnahmen, welche die Akzeptanz von Diversität erhöhen. Das ist aktuell wichtiger denn je.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Zusammenhänge gibt es zwischen gesellschaftlichem Zusammenhalt und der Gesundheit?

Wo der Zusammenhalt besonders stark ist, ist das subjektive Wohlbefinden der Menschen höher. Es ist also nicht nur für das persönliche Glücksempfinden, sondern auch für die allgemeine Lebenszufriedenheit förderlich, in Regionen zu leben, in denen der soziale Zusammenhalt hoch ist.



„Die Corona-Krise hat zumindest kurzfristig zu einem Zusammenrücken der Gesellschaft geführt.“

REGINA ARANT,
PSYCHOLOGIN UND FORSCHERIN

EIN KURZER LEBENSLAUF VON REGINA ARANT

Regina Arant wurde im Mai 1984 in Köln geboren. Ihr Interesse für den Zusammenhang zwischen dem Ort, an dem man aufwächst und der eigenen Identität sei wahrscheinlich schon früh geweckt worden, erzählt sie: „Wir hatten in der Grundschule einen fantastischen Lehrer, der mit uns viele praktische Experimente gemacht und unser Interesse für unsere nähere Wohnumgebung, die Stadt, ihre Geschichte und den lokalen Dialekt ‚Kölsch‘ geweckt hat.“ Die Expertin für sozialen Zusammenhalt hat in ihrer Heimatstadt auch das bilinguale Lessing-Gymnasium besucht, wo sie Schulsprecherin und mit Begeisterung in der Theatergruppe aktiv war. Schauspielerin war zunächst auch ihr Berufswunsch, bevor sie sich für Psychologie entschied und dieses Fach an der Universität zu Köln studiert hat.

Regina Arant war als Gaststudentin in Pittsburgh in den USA und als Gastdoktorandin in Edinburgh in Schottland. 2016 hat sie an der Bremen International Graduate School of Social Sciences mit einer Arbeit zum Thema „Who you are depends on where you are“ promoviert. Seit Juni 2015 ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin der Jacobs University in Bremen. Gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen ihrer Forschungsgruppe beschäftigt sich Regina Arant damit „was die Menschen, aber auch die Gesellschaft als Ganzes bewegt“. Ihren Mann hat sie in den USA kennen gelernt, ihr Sohn ist gut ein Jahr alt. Zu ihren Interessen zählt neben Sport und Reisen auch Gesang. Sie ist Mitglied von „J-Cappella“, dem internationalen Chor der Jacobs University.

Koste es, was es wolle

Die Corona-Krise hat ein bislang einzigartiges politisches Bekenntnis zu wissenschaftlicher Evidenz und dem Schutz der Gesundheit gebracht, schreibt **Ulli Weisz** in ihrem Gastbeitrag. Das wäre auch in Bezug auf die Klimakrise dringend notwendig.

Die Wirtschaft wird zurückgefahren, Flugzeuge bleiben am Boden, die Autoindustrie setzt ihre Produktion aus, der Straßenverkehr ist auf ein Minimum reduziert. Regierungen schnüren Milliardenpakete. Primäres Ziel ist der Schutz der Gesundheit. Koste es, was es wolle, so wird es der Bevölkerung versichert, und Politikerinnen und Politiker aller Lager rufen zu solidarischem Handeln gegenüber Älteren und Kranken, den besonders vulnerablen Bevölkerungsgruppen auf. Wir wissen, dass es hier um die Bekämpfung der COVID-19-Pandemie geht, die die Welt, wie wir sie kennen, schlagartig verändert hat und nicht um Klimaschutz. Der aktuelle und wohl nur kurzfristige Rückgang an Treibhausgasemissionen und Luftschadstoffen ist lediglich ein unbeabsichtigter Nebeneffekt. Positiv überrascht die Einsicht, wie bedeutend eine solidarische Gesellschaft in der Krisenbekämpfung ist. Das einhellige politische Bekenntnis gesundheitliche Anliegen prioritär zu behandeln ist einzigartig. Es stellt diese vor ökonomische Interessen und zieht wissenschaftliche Evidenz für politische Entscheidungen heran – auch wenn dadurch bislang unvorstellbare, drastische Maßnahmen in Kauf genommen werden, die letztendlich von allen Teilen der Gesellschaft getragen werden müssen.

Die größte Gesundheitsgefahr

Das sind Forderungen, die aus der Klimadebatte seit Langem bekannt sind. Die wissenschaftliche Evidenz ist ein-

„Gegen den Klimawandel wird es keine Impfung geben.“

ULLI WEISZ,
HUMAN- UND SOZIALÖKOLOGIN

deutig und liegt seit Jahrzehnten vor: Der Klimawandel stellt die bei Weitem größte Gefahr für die Gesundheit der Weltbevölkerung in unserem Jahrhundert dar. Arme Länder und arme Bevölkerungsgruppen, die am wenigsten zur globalen Erwärmung beitragen, werden am stärksten davon betroffen sein. Soziale und gesundheitliche Ungleichheiten werden dadurch weiter verschärft und noch stärker sichtbar werden. Zu Recht fordert die FridaysForFuture-Bewegung nun die Solidarität der Älteren mit der Jugend und den nachkommenden Generationen ein.

Gesundheitsförderung, auch das ist wissenschaftlich gut belegt, kann für den Klimaschutz eine bedeutende Rolle spielen. Klimafreundliche Lebensstile – insbesondere in den Bereichen Mobilität und Ernährung – fördern auch direkt die Gesundheit. Die Politik muss daher Rahmenbedingungen schaffen, die dafür sorgen, dass gesunde und klimafreundliche Alternativen für alle machbar und leistbar sind.

Mehr investieren

Österreich gibt jedoch derzeit mit circa zwei bis drei Prozent seiner Gesundheitsausgaben erstaunlich wenig für Prävention und Gesundheitsförderung aus. Hier mehr zu investieren sollte aus der Erfahrung der aktuellen Gesundheitskrise eine logische Konsequenz sein. Es würde nicht nur dazu beitragen, ein nachhaltiges Gesundheitssystem zu entwickeln, sondern wäre gleichzeitig ein wichtiger Teil der Strategien zur Bewältigung der Klimakrise. Entsprechende politische Entscheidungen würden nun wohl von großen Teilen der Bevölkerung unterstützt werden. Das Argument Schutz der Gesundheit – koste es, was es wolle, wird dabei noch überaus nützlich sein. Denn gegen den Klimawandel wird es keine Impfung geben.



Ulli Weisz, geboren 1962 in Villach, ist promovierte Human- und Sozialökologin. Sie hat an der Universität Wien Biologie studiert und war davor als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin in Innsbruck und Wien tätig. Sie forscht am Institut für Soziale Ökologie der Universität für Bodenkultur Wien und beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen Klimawandel und Gesundheit und der Rolle des Gesundheitssystems in einer nachhaltigen Entwicklung.

Epidemie Einsamkeit?

Manfred Spitzer, Psychiater, Universitätsprofessor und Bestsellerautor über die Folgen von Einsamkeit, was man dagegen tun kann und weshalb die Corona-Krise irgendwann vorbei sein wird – das gesellschaftliche Problem Einsamkeit aber nicht.

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Professor Spitzer, kann Einsamkeit tatsächlich krank machen?

Manfred Spitzer: Ja, das ist mittlerweile wissenschaftlich geklärt. Sogar der Mechanismus ist klar: Einsamkeit bewirkt Stress, und chronischer Stress schadet der Gesundheit auf vielfache Weise.

GESUNDES ÖSTERREICH

Gilt auch der Umkehrschluss: Gemeinschaft macht uns gesünder?

Ja, der Umkehrschluss gilt tatsächlich. Das liegt letztlich daran, dass Menschen Gemeinschaftswesen sind. Wir sind auf die anderen angewiesen und brauchen die Gemeinschaft, um zu überleben. Wer sich in einer Gemeinschaft wohl und aufgehoben fühlt, hat weniger Stress, ein stärkeres Immunsystem und lebt langfristig länger.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wann sind wir überhaupt einsam?

Zunächst muss man hier eine wichtige Unterscheidung treffen: Einsamkeit ist nicht das Gleiche wie soziale Isolation. Diese ist eine objektive Tatsache – man ist allein. Bei Einsamkeit hingegen handelt es sich um ein subjektives Erleben von Abschied und Abwesenheit, und das ist nie angenehm, sondern schmerzhaft. Wir reden ja auch vom Abschieds- oder Trennungsschmerz.

GESUNDES ÖSTERREICH

Gilt das für uns alle, oder gibt es auch Menschen, die mit Einsamkeit ganz gut zurechtkommen?

Soziale Isolation kann es geben, ohne dass Einsamkeit erlebt wird. Das gilt zum Beispiel für den, der am Wochenende gern mal seine Ruhe haben möchte, weil er unter der Woche beruflich dauernd „Publikumsverkehr“ hat. Es kann aber auch vorkommen, dass jemand mit vielen Menschen zusammen ist und sich dennoch ganz einsam fühlt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Sind Menschen, die ohnehin schon wenige Kontakte hatten, aufgrund der Corona-Krise jetzt noch mehr isoliert?

Zunächst sollte man in der Corona-Krise eigentlich nicht von sozialem Abstand sprechen, denn es geht um körperlichen Abstand. Wenn man beispielsweise telefoniert, dann ist man sozial beieinander, körperlich hat man aber Abstand. Und darum geht es. Ein amerikanischer Soziologe hat das sehr nett ausgedrückt: „Es geht jetzt nicht um ‚Social Distancing‘, sondern um ‚Distant Socializing‘“. Tatsächlich kann es sein – und wir hatten solche Fälle in der Klinik – dass jemand, der wenig Kontakte hat, die in Krisenzeiten dann auch noch wegbrechen, nicht mehr klar kommt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Es kann ja auch das Phänomen geben, dass eine Gesellschaft in der Krise „zusammenrückt“. Ist dies nach Ihrer Beobachtung durch die Corona-Krise so?

Es gibt hierzu tatsächlich eine Reihe wis-

senschaftlicher Untersuchungen. Die Antwort lautet: Das hängt nicht zuletzt von der Art der Krise ab: Nach einem Terroranschlag beispielsweise rücken die Menschen zusammen, helfen sich und zeigen Solidarität. Nach einem Hurrikan hingegen dauern die Aufräum- und Instandsetzungsarbeiten mitunter sehr lange, und das zermürbt die Menschen. Corona liegt irgendwo dazwischen, denn es gibt einerseits die unmittelbare Bedrohung und andererseits die langfristigen Auswirkungen von Lockdown, Arbeitslosigkeit und wirtschaftlichen Schwierigkeiten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wird der gesellschaftliche Zusammenhalt, nachdem die Krise hoffentlich überstanden sein wird, mutmaßlich stärker oder schwächer sein als zuvor?

Das wird letztlich von uns abhängen. Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf Krisen, die sozusagen das Beste und das Schlechteste aus uns hervorbringen können. Es kommt also natürlich auch darauf an, was in jemand „drinsteckt“. Allgemein gilt: In Krisen zeigt sich, was schon vorher gut oder auch nicht so gut lief.

GESUNDES ÖSTERREICH

Digitale und speziell auch so genannte „Soziale“ Medien werden jetzt noch häufiger genutzt. Stärken sie uns als Gemeinschaft oder machen sie uns insgesamt betrachtet einsamer?



Manfred Spitzer: „Einsamkeit bewirkt Stress, und chronischer Stress schadet der Gesundheit auf vielfache Weise.“

Man muss die Dinge hier differenziert betrachten. Wenn man sich nicht treffen darf, können technische Kommunikationsmittel durchaus dabei helfen, unsere Kontakte aufrecht zu erhalten. Ich empfehle hier ganz besonders das gute alte Telefon, denn es braucht weniger Energie als Videoübertragungen. Die so genannten Sozialen Medien haben hingegen einen deutlichen negativen Einfluss auf unsere soziale Zufriedenheit, wie gleich mehrere Studien zeigen konnten. Da warne ich eher. Zumal gerade jetzt in der Krise jeglicher Unfug und viele Verschwörungstheorien durch sie verbreitet werden. Dadurch entstehen Ängste und Misstrauen – und das macht die Situation definitiv nicht besser.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was können wir tun, um einsamen Menschen mehr soziale Teilhabe und damit mehr Wohlbefinden zu ermöglichen?

Man kann tatsächlich eine Menge gegen soziale Isolation und das Erleben von Einsamkeit tun. Wichtig ist, dass man anderen Menschen keine „Ratschläge“ geben sollte, denn die machen es nicht besser. Gemeinsame Aktivitäten sind etwas anderes, und wir können noch viel mehr tun: Beispielsweise sollten wir vermeiden, soziale

Isolation in Beton zu gießen, wenn wir Kindergärten und Altenheime getrennt planen und bauen. Mehrgenerationenhäuser, in denen Jung und Alt unter einem gemeinsamen Dach verbringen, können Wunder wirken – für beide Seiten.

Groß angelegte Studien haben gezeigt, dass ehrenamtliche Tätigkeiten das eigene Wohlbefinden entscheidend steigern und Stress deutlich mindern. Wer einsam ist, fühlt sich ja oft nutzlos oder als würde er allen nur auf die Nerven gehen. Aber wer sich ehrenamtlich engagiert und zum Beispiel anderen Leuten Essen austeilte, die es wirklich nötig haben, geht damit ganz sicher niemandem auf die Nerven. Das hilft, wieder unter Leute zu kommen und damit den Teufelskreis, der bei chronischer Einsamkeit besteht, zu durchbrechen.

GESUNDES ÖSTERREICH

In Ihrem Bestseller „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit“ schreiben Sie, dass es manchmal auch empfehlenswert sein kann, die Einsamkeit zu suchen, speziell auch bei Aktivitäten in der Natur. Wie lautet Ihre Empfehlung? Wann ist es für uns gut, mit uns allein zu sein?

Man glaubt es zunächst kaum, aber es konnte nachgewiesen werden, dass das Erleben von Natur uns zu geselligeren

Menschen macht. Selbst wenn wir alleine in den Wald gehen, kommen wir netter, freundlicher, aufgeschlossener für andere und sogar hilfsbereiter wieder heraus.

GESUNDES ÖSTERREICH

Gibt es in unserer Gesellschaft einen Trend zur Vereinsamung?

Leider gibt es seit Jahrzehnten und überall in der westlichen Welt sogar gleich drei Trends, die zu Vereinsamung führen: Singularisierung, Urbanisierung und Mediatisierung. Die Anzahl der Single-Haushalte hat etwa in Deutschland in den vergangenen 15 Jahren um mehr als drei Millionen zugenommen, und es leben immer mehr Menschen in Städten: 1900 waren das 13 Prozent der Weltbevölkerung, heute sind es mehr als 50 Prozent. Und Medien sind wörtlich „das Vermittelnde“, also das genaue Gegenteil von Unmittelbarkeit, durch die Sozialkontakte ausgezeichnet sind. Daher führt auch die zunehmende Mediatisierung unseres Alltags zu mehr Einsamkeit. Daraus folgt eines sehr klar: Einsamkeit wird uns als Problem noch lange beschäftigen, und künftig eher mehr als bisher, definitiv nicht weniger. Das gilt auch dann, wenn der Lockdown jetzt wieder gelockert wird. Die Corona-Krise ist irgendwann vorbei; das Problem „Einsamkeit“ nicht.



ERIKA WINKLER

„Familien-, Freiwilligen- und Seniorenpolitik sind die bestimmenden Themen in meinem Berufsleben, und ich schätze mich glücklich, dass ich an deren Aufbau und Ausbau mitarbeiten konnte als sie jeweils im Zentrum öffentlichen Interesses standen“, sagt Erika Winkler. Sie wurde im Mai 1956 in Engelstein im Waldviertel geboren und hat das Gymnasium als Internatsschülerin in Horn absolviert. „Das hat meinen Gemeinschaftssinn gestärkt“, meint die Ministerialbeamtin, die in Wien Geschichte studiert und als Journalistin gearbeitet hat.

Ab 1984 war sie Stellvertretende Leiterin der Grundsatzabteilung für Familienpolitik im Bundesministerium für Familie, Jugend und Konsumentenschutz und von 1997 bis 2012 Stellvertretende Leiterin der Abteilung für Seniorenpolitische Grundsatzfragen und Freiwilligenangelegenheiten des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). Von 2010 bis 2017 war sie Vorsitzende der UNECE Working

Group on Ageing und seit 2018 ist sie Mitglied der Steuerungsgruppe des „Dialogs gesund & aktiv Altern“, einer Kooperation des BMSGPK, des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger und des Fonds Gesundes Österreich. „Ältere Menschen tragen wesentlich zum sozialen Zusammenhalt in Österreich bei und sind auch jene Gruppe der Bevölkerung, die sich am stärksten freiwillig engagiert“, betont Erika Winkler.

„ **Ältere Menschen tragen wesentlich zum sozialen Zusammenhalt in Österreich bei.** „

ERIKA WINKLER, EXPERTIN FÜR AKTIVES ALTERN



ERWIN GOLLNER

„Das Public Health-Studium bei Professor Horst Noack an der Medizinischen Universität Graz hat mir einen neuen, ganzheitlichen und salutogenetischen Blick auf das Thema Gesundheit ermöglicht“, erinnert sich Erwin Gollner (57) an den „Perspektivwechsel“, den diese Zusatzausbildung zwischen 2002 und 2004 für ihn mit sich gebracht habe. Er hat ursprünglich Sportwissenschaft und Psychologie studiert, eine Dissertation zum Thema Triathlon verfasst und war Trainer des Österrei-

chischen Nationalverbandes für diese Sportart. Zudem ist Erwin Gollner staatlich geprüfter Heilmasseur, Nordic Walking Master Trainer, systemischer Coach und Lehrbeauftragter an der Medizinischen Universität Wien. Seit Juni 2013 leitet er das Department Gesundheit der FH Burgenland. „Bewegung ist in meinem Leben immer sehr wichtig

gewesen“, sagt Erwin Gollner. Als Jugendlicher und junger Erwachsener hat er im 400-Meter- und 400-Meter-Hürden-Lauf seine Leistungsgrenzen ausgelotet. Heute liegt sein Fokus auch auf dem Gesundheitssport mit Nordic Walking, Bergwandern und Mountainbiken. Er ist verheiratet und hat vier Kinder im Alter zwischen zwölf und 28 Jahren.

„ **Das Public Health-Studium hat mir einen Perspektivwechsel ermöglicht.** „

ERWIN GOLLNER,

LEITER DES DEPARTMENTS GESUNDHEIT DER FH BURGENLAND



ELISABETH KAPFERER

Elisabeth Kapferer (43) stammt aus Innsbruck, wo sie auch zur Schule gegangen ist und an der Universität Literatur- und Politikwissenschaft studiert hat. Schon in der Schulzeit habe sie gestört, dass manche Lehrkräfte Kinder je nach ihrer familiären Herkunft unterschiedlich behandelt hätten, erinnert sich die Armutsforscherin. Zwischen 2008 und 2014 hat sie für den Verein „unicum:mensch“ das Projekt „Hunger auf Kunst und Kultur“ in der Tiroler Landeshauptstadt

umgesetzt. Dank dieser Initiative können Menschen mit wenig Geld Kinos, Theater, Konzerte und andere Kulturveranstaltungen kostenlos besuchen. Seit 2009 ist Elisabeth Kapferer wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg. „Wir wollen den Menschen bewusst machen, was es heißt, in Österreich arm zu sein“, sagt die Wissenschaftlerin

und Fachbeirätin des Fonds Gesundes Österreich. Für ihre eigene Gesundheit sorgt sie, indem sie darauf achtet, möglichst täglich Bewegung an der frischen Luft zu machen, und sei es nur bei einem Spaziergang von der Wohnung zur Arbeitsstätte. Außerdem geht Elisabeth Kapferer gerne Wandern und liebt es, im Winter Ski zu fahren – und dabei die Salzburger Bergwelt zu erkunden.

„ **Wir wollen den Menschen bewusst machen, was es heißt, in Österreich arm zu sein.** „

ELISABETH KAPFERER, ARMUTSFORSCHERIN



Gute Gesundheitsinformationen für alle

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Die COVID-19-Pandemie und die für deren Eindämmung notwendigen Maßnahmen haben die ganze Gesellschaft vor große Herausforderungen gestellt. Doch nicht alle haben in gleicher Weise Zugang zu Informationen, die in diesem Zusammenhang essentiell sind. Das gilt für sozial benachteiligte Gruppen im Allgemeinen und speziell auch für Menschen

mit Migrationshintergrund. Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) stellt daher in Kooperation mit dem Österreichischen Roten Kreuz (ÖRK) Informationsmaterialien des ÖRK zu COVID-19-Hygienemaßnahmen sowie zur richtigen Handhabung des Mund-Nasen-Schutzes in den in Österreich verbreiteten Migrationssprachen zur Verfügung. Dies geschieht auf Ersuchen des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). Das

ÖRK-Infoplatat „Coronavirus – Risiken minimieren!“ ist in Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Bulgarisch, Dari-Farsi, Paschtu, Rumänisch, Slowakisch, Somali und Türkisch als Download auf der Website www.roteskreuz.at/corona verfügbar. Das Plakat „Richtige Handhabung von Mund-Nasen-Schutz“ gibt es in den erwähnten neun Sprachen und zusätzlich auch in Englisch. Rückmeldungen zu den Infoplataten richten Sie bitte an das ÖRK unter service@roteskreuz.at



Die **Infoplatate** sind in den in Österreich verbreiteten Migrationssprachen erhältlich.

Gemeinden gemeinsam gesünder gestalten

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Unsere Gesundheit hängt auch von unseren Lebensumständen ab, und Gemeinden und Städte haben die Möglichkeit, diese so zu gestalten, dass die Chancen ihrer Bürgerinnen und Bürger auf ein gesundheitsförderndes Leben verbessert werden. Mit dem kommunalen Förderprogramm „Gemeinsam gesund in...“ möchte der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) daher einen Impuls dafür geben, dass Gemeinden, Städte und Stadtteile/Bezirke in ganz Österreich gesundheitsförderliche Strukturen aufbauen und stärken. Je nach

Größe des kommunalen Settings können Projekte mit Gesamtkosten zwischen 5.000 und 20.000 Euro eingereicht werden. Unter www.fgoe.org/projekte_gemeinsam-gesund-in sind weitere Informationen dazu zu finden.

In einer neuen Broschüre sind zudem sieben Beispiele guter Praxis für solche Projekte enthalten. So hat etwa die Gemeinde Bernstein einen Schwerpunkt darauf gelegt, alle Generationen mit einzubeziehen. In Kärnten ist in vier Nachbargemeinden das „Eltern-Baby-Kind Netzwerk“ entstanden, mit Angeboten wie etwa Babytreffs oder Elternseminaren. In Dornbirn wurde bei einem Wohnprojekt von Beginn an

darauf geachtet, wie die Nachbarschaft gemeinsam und damit auch gesünder gestaltet werden kann. Dazu tragen nun etwa eine Turngruppe, ein Adventbasar und der „Montagshock“ für alle Bewohner/innen im Gemeinschaftsraum bei. Die Broschüre steht unter www.fgoe.org im Bereich „Wissen“ unter „FGÖ-Publikationen“ zum Download zur Verfügung.



Gendersensible Betriebliche Gesundheitsförderung

WISSENSBAND DES FGÖ

Männer und Frauen haben nicht nur eine unterschiedliche Lebenserwartung. Ihre Lebenswelten sind ebenfalls häufig verschieden und das gilt auch für das Interesse an Gesundheitsthemen und das Gesundheitsverhalten. All diese Aspekte spielen auch in der Be-

trieblichen Gesundheitsförderung (BGF) eine wichtige Rolle, und der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) hat deshalb einen Wissensband für „Gendersensible Betriebliche Gesundheitsförderung“ herausgegeben. Unter „Gender“ werden bekanntlich geschlechtstypische soziale Rollen und Verhaltensweisen verstanden. In dem Wissensband sind 17 Kriterien beschrieben, die in dieser Hinsicht relevant sind und Modelle guter Praxis werden vorgestellt. Zudem ist eine übersichtliche Checkliste enthalten, mit deren Hilfe überprüft werden kann, wie gut es bei einem BGF-Projekt gelingt, den Genderaspekt in der Praxis zu berücksichtigen. Der Wissensband steht unter www.fgoe.org/medien/Reihe%20Wissen zum Download zur Verfügung.



Daniela Rojatz:

„Es werden Maßnahmen beschrieben, die rasch umgesetzt werden können.“

Starter-Paket für mehr Gesundheit

GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH

Mit so genannten „Primärversorgungseinheiten“ (PVE) gibt es in Österreich seit einigen Jahren die Möglichkeit, dass mehrere Ärzt/innen mit anderen Gesundheits- und Sozialberufen zusammenarbeiten – von Gesundheits- und Krankenpfleger/innen über Physiotherapeut/innen und Diätolog/innen bis zu Psychotherapeut/innen und Sozialarbeiter/innen. 14 PVE sind bereits in Betrieb, acht weitere in Planung. Zu ihren Aufgaben zählen auch Prävention, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz. Ein vom Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und dem Fonds Gesundes Österreich finanziertes Projekt soll die PVE dabei unterstützen. Es wird von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) und dem Institut für Gesundheitsförderung und Prävention umgesetzt, und vor Kurzem wurde dabei ein „Starter-Paket zu Krankheitsprävention, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz in Primärversorgungseinheiten“ fertiggestellt. „Es führt in die Konzepte ein und beschreibt mit Infoblättern Maßnahmen, die das Primärversorgungsteam selbst rasch umsetzen kann, wie etwa Vorsorgeuntersuchungen und Kurzberatungen von Raucher/innen, sowie Maßnahmen, auf welche die Patientinnen und Patienten hingewiesen werden können – zum Beispiel ‚Richtig essen von Anfang an‘ und das ‚Rauchfrei-Telefon‘ oder die ‚Frühen Hilfen‘“, erklärt Daniela Rojatz von der GÖG. Empowerment der Patientinnen und Patienten durch „3 Fragen für meine Gesundheit“, gemeinsame Entscheidungen zu treffen und gute Gesprächsqualität sowie Betriebliche Gesundheitsförderung in der PVE sind weitere wichtige Maßnahmen im Starter-Paket.

Verlässliche und verständliche Gesundheitsinformationen

Gute Gesundheitsinformationen sind wissenschaftlich geprüft und verständlich.

Die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) unterstützt dabei, sie zu erstellen und zu nutzen sowie „Fake News“ als solche zu erkennen.

TEXT: JENNIFER SOMMER

Gesundheitsinformationen sind heute allgegenwärtig und das Internet und Soziale Medien enthalten sie in einer unüberschaubaren Anzahl. „Mit der Menge steigt aber nicht automatisch die Qualität, und vielen Menschen fällt es schwer, sich im Informations-Dschungel zurechtzufinden und Gesundheitsinformationen zu verstehen, zu beurteilen und auf die eigene Lebenssituation anzuwenden“, sagt *Christina Dietscher*, die Vorsitzende der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK). Fehlinformationen, so genannte „Fake News“, stellen eine zusätzliche Herausforderung dar. Sie verbreiten sich über das Internet sehr rasch, können von Laien oft nur schwer erkannt werden und ihre Inhalte zu überprüfen, ist für den Großteil der Bevölkerung nahezu ausgeschlossen.

Die Qualität einschätzen

Die ÖPGK will deshalb im Rahmen ihres Schwerpunktes „Gute Gesundheitsinformation“ gemeinsam mit vielen engagierten Partnern qualitativ hochwertige, verlässliche und geprüfte Gesundheitsinformationen für alle leichter zugänglich und besser erkennbar machen. So unterstützt etwa die „Checkliste Gute Gesundheitsinformation“ der ÖPGK alle, welche die Qualität von Informationen für eigene Zwecke einschätzen wollen.

Die „Profi-Checkliste Gute Gesundheitsinformation“ wendet sich an Gesundheitsdienstleister/innen, die gerne Informationen prüfen wollen, bevor sie diese an ihre Patientinnen und Patienten weitergeben oder empfehlen. „Gerade auch in Zeiten der Corona-Krise ist es wichtiger denn je, dass von öffentlicher Seite verständliche Informationen auf dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse bereitgestellt werden und dass die Bevölkerung dabei unterstützt wird, mögliche Falschmeldungen zu erkennen“, sagt *Edith Flaschberger*, Leiterin des ÖPGK-Schwerpunktes „Gute Gesundheitsinformationen“ und ergänzt: „Davon profitieren letztlich alle.“

Die Website **gesund-informiert.at** des Gesundheitsfonds Steiermark ist ein Beispiel für eine der vielen regionalen Initiativen für mehr Gesundheitskompetenz durch „Gute Gesundheitsinformationen“ – also verlässliche, geprüfte und hochwertige Daten und Fakten. „Wir stellen unter anderem unterschiedliche Methoden für die Arzt-Patienten-Kommunikation wie die ‚Drei Fragen für Meine Gesundheit‘ vor und bereiten nach und nach Themen leicht verständlich auf – aktuell natürlich speziell Informationen zu allen Fragen rund um das Corona-Virus“, erklärt *Sandra Marczik-Zettinig* vom Gesundheitsfonds Steiermark.



Christina Dietscher:

„Vielen Menschen fällt es schwer, sich im Informations-Dschungel zurechtzufinden.“



Sandra Marczik-Zettinig:

„Wir stellen unter anderem unterschiedliche Methoden für die Arzt-Patienten-Kommunikation vor.“

Mehr Informationen im Internet

Die Website **www.gesund-informiert.at** enthält alles rund um das Thema Arztgespräch, beschreibt, worauf es bei „Guten Gesundheitsinformationen“ ankommt und informiert über Themen wie Ernährung oder Medikamenteneinnahme. Auf **www.oepgk.at/checklisten-gute-gesundheitsinformation** sind die Checklisten der ÖPGK für Laien und für Vertreter/innen von Gesundheitsberufen zu finden.

Unter **www.oepgk.at/fake-news** informiert die ÖPGK wie Falschmeldungen als solche erkannt werden können.

www.gesundheit.gv.at ist das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs.

Sozialer Zusammenhalt stärkt die Gesundheit

Der gesellschaftliche Zusammenhalt hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die 22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz soll sich damit beschäftigen, wie er verbessert werden und was Gesundheitsförderung dazu beitragen kann.



Klaus Ropin:
„In der ‚neuen Normalität‘ ist es noch wichtiger geworden, die in Österreich vorhandene Expertise für gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen zu nutzen.“



Petra Gajar:
„Guter gesellschaftlicher Zusammenhalt ist eine wesentliche Voraussetzung, um die schwierigen Aufgaben, vor denen wir aktuell stehen, besser zu lösen.“

Guter sozialer Zusammenhalt wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Das wird durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt und ist einer der wichtigsten Inhalte von Gesundheitsförderung. Dieses Thema steht auch im Mittelpunkt der 22. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Aufgrund der Corona-Krise ist es aktueller denn je. Die Tagung war für 12. Mai geplant und soll nunmehr am 16. November abgehalten werden. Die FGÖ-Gesundheitsreferentinnen *Petra Gajar*, *Gerlinde Rohrauer-Näf* und *Gudrun Braunegger-Kallingner* sind für

die inhaltliche Konzeption verantwortlich, *Gabriele Ordo* vom FGÖ und die Agentur *EVOTION* sind für die Organisation zuständig. Der Programmüberblick und Informationen zur Anmeldung sind über die Website www.fgoe.org zugänglich.

„Wie wir alle wissen, hat die Bedrohung durch das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 und die Erkrankung COVID-19 Staat und Gesellschaft in Österreich, Europa und weltweit vor ungeahnte Herausforderungen gestellt und zur Eindämmung der Pandemie waren und sind vor allem auch soziale Maßnahmen notwendig – wie Distanz zu halten und die Zahl der persönlichen Kontakte zu reduzieren“, sagt *Petra Gajar*. Das könne auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt in hohem Maße beeinflussen, so wie dieser umgekehrt eine wesentliche Voraussetzung darstelle, die nunmehr entstandenen schwierigen Aufgaben besser zu lösen. Diese Aspekte würden selbstverständlich auch in den Referaten und Diskussionen bei der Konferenz im Herbst in Graz berücksichtigt werden, so die FGÖ-Gesundheitsreferentin, denn eines sei sicher: „Es gilt nun gemeinsam zu erarbeiten, wie wir Maßnahmen für Gesundheitsförderung gerade jetzt so gestalten können, dass wir optimal zu mehr Gesundheit der Bevölkerung beitragen können.“

Die vorhandene Expertise nutzen
Gesundheitsförderung wird in Österreich von einer Vielzahl von Institutionen und

Akteur/innen auf lokaler, regionaler und nationaler Ebene repräsentiert und umgesetzt. Der FGÖ nimmt auf Bundesebene Aufgaben als Förderstelle, Kompetenzzentrum und Drehscheibe für den Austausch von Praxis, Wissenschaft und Politik wahr, und die jährliche Gesundheitsförderungskonferenz hat dabei eine wesentliche Funktion. „In der ‚neuen Normalität‘ ist es noch wichtiger geworden, die in Österreich vorhandene Expertise für gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen zu nutzen“, betont deshalb *Klaus Ropin*, der Leiter des FGÖ und ergänzt, dass dies speziell auch in Bezug auf zentrale Settings der Gesundheitsförderung gelte, wie Gemeinden, Betriebe, Schulen und Kindergärten sowie für wesentliche Dialoggruppen, wie sozial benachteiligte und ältere Menschen, Kinder und Jugendliche.

Was dies in den genannten Bereichen konkret bedeutet, soll in den sieben parallelen Themenforen der 22. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz vorgestellt und diskutiert werden. Zwei Vorträge im Plenum der Tagung in Graz sollen sich mit grundlegenden Fragen auseinandersetzen: *Manfred Spitzer*, Psychiater, Universitätsprofessor und Bestsellerautor aus Deutschland wird zur „Epidemie der Einsamkeit“ referieren. *Kai Unzicker* von der Bertelsmann Stiftung wird die aktuellsten Erkenntnisse zu den Wechselwirkungen von gesellschaftlichem Zusammenhalt, Lebensqualität und Gesundheit präsentieren.

Österreichs Public Health-Fachleute treffen sich in Graz

Im November werden sich bei der Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Public Health Fachleute aus unterschiedlichen Disziplinen mit dem Thema „Sozialkapital und Gesundheit befassen“.

Die Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Public Health hat sich in den vergangenen Jahren zum wichtigsten Treffen der Expertinnen und Experten aus diesem Fachgebiet entwickelt. Public Health-Fachleute aus Forschung und Lehre sind dabei ebenso vertreten wie jene aus den Bereichen Politik und Praxis. Wie alle anderen Veranstaltungen im Frühjahr 2020 musste die für Mitte Mai geplante Konferenz aufgrund der Corona-Krise abgesagt werden. Sie fand in verkürzter Form als virtuelle Konferenz statt, mit einem Vortrag von *Lorenzo Rocco*, Professor an der Universität von Padua, zum Thema „Bevölkerungsgesundheit und Wirtschaftswachstum“. Außerdem präsentierten sechs junge Forscherinnen und Forscher ihre Arbeiten. Diese waren zuvor von einer Fachjury unter 132 Einsendungen am höchsten bewertet worden.

Sozialkapital und Gesundheit

165 Teilnehmende nutzten das Online-Angebot, und die nicht-virtuelle Jahrestagung der ÖGPH soll nun am 16. und 17. November in Graz nachgeholt werden. Sie soll im Anschluss an die 22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich stattfinden. Das zentrale Thema wird wie ursprünglich geplant „Sozialkapital“ und dessen Wechselwirkung mit der Gesundheit der Bevölkerung

sein. „Die Qualität der sozialen Kontakte auf unterschiedlichen Ebenen einer Gesellschaft beeinflusst Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit der Menschen und – wie wir aus Untersuchungen der Weltbank wissen – sogar den ökonomischen Erfolg von Volkswirtschaften“, erklärt *Thomas Dörner*, assoziierter Professor für Public Health an der MedUni Wien und Präsident der ÖGPH.

Public Health ist mehr als Virologie

Auf der Tagung im Herbst sollen insgesamt 120 wissenschaftliche Arbeiten präsentiert werden. Diese stammen aus unterschiedlichsten Disziplinen, denn Public Health befasst sich mit dem Einfluss aller gesellschaftlichen Bereiche – von der Wirtschaft über den Bildungsbereich bis zum Sozialwesen – auf unsere Gesundheit sowie umgekehrt auch damit, wie Maßnahmen zum Schutz oder zur Förderung unserer Gesundheit auf alle Lebensbereiche zurückwirken können.

„Die Corona-Krise führt uns vor Augen, was Letzteres im Extremfall bedeutet und hat gleichzeitig dazu geführt, dass Public Health plötzlich im Brennpunkt öffentlichen Interesses steht“, sagt *Thomas Dörner* und ergänzt: „Ebendies ist für uns auch ein Anlass darauf hinzuweisen, dass Public Health-Wissenschaft noch viel mehr umfasst als wichtige Teildisziplinen wie Virologie, Infektiologie,



Thomas Dörner:
„Public Health-Wissenschaft ist viel mehr als Virologie, Epidemiologie oder Versorgungsforschung. Unser gemeinsames Thema ist die Gesundheit der Bevölkerung insgesamt.“

Epidemiologie oder Versorgungsforschung. Unser gemeinsames Thema ist die Gesundheit der Bevölkerung insgesamt. Wer nachhaltige Strukturen dafür schaffen will, muss auch entsprechende Grundlagenforschung unterstützen.“ – Im Rahmen der ÖGPH-Tagung werden auch Pre-Conferences der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz und des Fonds Gesundes Österreich stattfinden.

DIE ÖGPH

Die ÖGPH wurde 1995 gegründet. Die insgesamt 350 Mitglieder sind Health Professionals, Sozial-, Wirtschafts- und Politikwissenschaftler/innen, Expert/innen aus dem Krankenhausbereich, dem öffentlichen und privaten Gesundheitswesen sowie der Verwaltung und dem Versicherungsbereich. Weitere Informationen sind unter www.oeph.at nachzulesen.

Niemanden zurücklassen

Wer sozial benachteiligt ist, hat geringere Chancen auf gute Gesundheit. Gesundheitsförderliche Projekte sollen dazu beitragen, diese zu erhöhen. Das ist aktuell wichtiger denn je.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Elisabeth Kapferer: „Wer ein geringes Einkommen hat, steht unter ständigem Stress, wie er seinen Alltag bewältigen kann.“



Martina Frei: „Um ältere Menschen zu erreichen, ist die persönliche Ansprache sehr wichtig.“



Eva Pilz: „Gerade jetzt, infolge der Corona-Krise, müssen wir mehr denn je darauf achten, dass sozial benachteiligte Gruppen einen besseren Zugang zu gesundheitsförderlichen Angeboten finden.“

Armut macht krank. Das ist längst bekannt und wer nach Einkommen, Vermögen oder Bildungsniveau benachteiligt ist, ist dies meist auch in Bezug auf seine Gesundheit. Menschen, die über wenig finanzielle Mittel verfügen, sind häufig Wohn- und Arbeitsverhältnissen mit höheren Belastungen ausgesetzt und haben nur wenige oder keine Möglichkeiten, Entlastung zu finden. „Wer ein geringes Einkommen hat und oft nicht weiß, wie er die Miete, die Heizung oder Schulsachen für die Kinder bezahlen soll, steht unter ständigem Stress, wie er seinen Alltag bewältigen kann. Für gesundheitsförderliche Aktivitäten bleibt da weder Zeit noch Raum“, sagt Elisabeth Kapferer, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Ethik und Armutforschung der Universität Salzburg und Fachbeirätin des Fonds Gesundes Österreich.

Gerade diejenigen, die ihrer am meisten bedürften, würden von gesundheitsförderlichen Maßnahmen oft nicht erreicht. Dies zu verbessern und so zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beizutragen, sei deshalb aktuell

wichtiger denn je. Es sei davon auszugehen, dass die bestehende gesundheitliche Ungleichheit durch die Corona-Krise noch vergrößert worden sei, meint Elisabeth Kapferer: „Sozial benachteiligte Menschen verfügen nicht nur über schlechtere Möglichkeiten, sich vor der Erkrankung COVID-19 zu schützen. Sie sind auch von deren Folgen durch die sozialen Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie in höherem Ausmaß betroffen – egal ob wir dabei an die gestiegene Arbeitslosigkeit, finanzielle Not und Existenzängste denken oder an bestehende soziale Isolation, die noch verstärkt wurde.“

Angebote für alle

Gesundheitsförderliche Angebote müssen deshalb für alle und speziell auch für sozial benachteiligte Gruppen gut zugänglich sein. Zu Letzteren werden unter anderem Alleinerzieher/innen, Menschen mit Migrationshintergrund, Familien mit drei oder mehr Kindern und ältere, alleinstehende Frauen gezählt. In der Praxis seien es oft kleine Details, die den Ausschlag gäben, erklärt Elisabeth Kapferer und gibt einige Beispiele: „Es kann

„Wer nach Einkommen, Vermögen oder Bildungsniveau benachteiligt ist, ist dies meist auch in Bezug auf seine Gesundheit.“



wichtig sein, welches Medium für die Informationen zu einem Projekt gewählt wird, in welchen Sprachen diese verfügbar sind, zu welcher Tageszeit Veranstaltungen stattfinden oder ob es währenddessen auch Kinderbetreuung gibt.“

Um die Bedürfnisse der Zielgruppe oder auch „Dialoggruppe“ optimal zu berücksichtigen, ist es am besten, Projekte von Beginn an gemeinsam mit den Betroffenen zu entwickeln. Beim Projekt „ZUSAMMENBRINGEN!“ des Interkulturellen Beratungs- und Therapiezentrums ZEBRA mit Sitz in Graz ist dieser Ansatz in die Praxis gebracht worden. Es wird in

Leibnitz und Knittelfeld in der Steiermark umgesetzt und soll soziale Kontakte unter älteren Menschen und dadurch auch deren psychosoziale Gesundheit fördern. Dabei werden vor allem auch jene miteinbezogen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen oder zu geringen finanziellen Mitteln bereits bestehende Freizeitangebote nicht nutzen können. An der Planungsgruppe für das Projekt sind Seniorinnen und Senioren ebenso beteiligt wie Vertreter/innen von Einrichtungen, die mit und für ältere Menschen arbeiten, und eine Mitarbeiterin des Jugendzentrums – denn es soll generationenübergreifend angesetzt werden.

DATEN & FAKTEN

1,5 Millionen Menschen sind in Österreich von Armut oder sozialer Ausgrenzung gefährdet. Sie haben also ein niedriges Einkommen (unter 1.259 Euro bei Einzelpersonen) oder Schwierigkeiten, notwendige Grundbedürfnisse zu erfüllen. Laut Statistik Austria sterben armutsgefährdete Männer um vier Jahre früher und bei Frauen sinkt die Lebenserwartung um eineinhalb Jahre. Wer „manifest arm“ ist und sich zum Beispiel die Heizung oder unerwartete Reparaturen nicht mehr leisten kann, ist noch stärker von gesundheitlicher Ungleichheit betroffen. Frauen, auf die dies zutrifft leben um vier, Männer um elf Jahre kürzer. Für wohnungslose Männer ist die Lebenserwartung sogar um 20 Jahre reduziert.



Für ein besseres Miteinander

„ZUSAMMENBRINGEN!“ wurde im vergangenen Herbst gestartet. Im November fand in Leibnitz der Fachtag „Altersbilder“ statt und vier Arbeitsgruppen befassten sich mit den Bereichen „Arbeit und Wirtschaft“, „Soziale Teilhabe“, „Raumplanung und Wohnen“ sowie „Bildung und Qualifikation“. Die Teilnehmenden erarbeiteten zahlreiche Vorschläge zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen, für die Entwicklung der Stadt und der Region Leibnitz sowie für ein besseres Miteinander von Jung und Alt.

Zu den konkreten Ergebnissen zählt etwa ein Workshop, den Schülerinnen und Schüler der Handelsakademie in Leibnitz gestaltet haben. Sie brachten Seniorinnen und Senioren dabei alles Wissenswerte zur Nutzung von Smartphones bei. Außerdem ist ein Folder entstanden, in dem alle bestehenden Freizeitangebote für ältere Menschen in Leibnitz zusammengefasst wurden – von der Kartenspielrunde des Pensionistenverbandes über die Handarbeitsgruppe der Pfarre bis zu den wöchentlichen offenen Treffen im Seniorenwohnhäus.

„Um ältere Menschen zu erreichen, ist die persönliche Ansprache sehr wichtig, deshalb haben wir zum Beispiel Gespräche am Wochenmarkt geführt und Flyer verteilt“, berichtet *Martina Frei*, die Koordinatorin von „ZUSAMMENBRINGEN!“ aus dem Projektalltag. Die Gemeindezeitungen und das Bezirksblatt wurden ebenfalls genutzt, um Aufmerksamkeit zu wecken und selbstverständlich wurde darauf geachtet, dass sämtliche Veranstaltungen in barrierefrei zugänglichen Räumen stattfinden können. Sobald dies wieder möglich sein wird, sollen diese fortgesetzt werden.

Soziale Rezepte

Eva Pilz hat gemeinsam mit ihrem Kollegen *Farnush Ouhadi* eine Gruppenpraxis für Allgemeinmedizin im 15. Wiener Gemeindebezirk. Der Anteil an Patientinnen und Patienten mit Migrationshintergrund sowie relativ geringem Einkommen ist in ihrer Ordination relativ hoch. „Für viele derjenigen, die mit lebensstilbedingten Erkrankungen wie Typ 2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden zu mir kommen, wären mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung und vor allem auch mehr soziale Kon-

takte der beste Gesundheitstipp“, erzählt die Allgemeinmedizinerin. Das sei jedoch nicht einfach zu vermitteln, weil die meisten mit der Erwartung zu ihr kämen, ein Medikament zu erhalten, nach dessen Einnahme sich ihre Gesundheit ohne eigenes Zutun rasch bessern sollte. Das Konzept des „Social Prescribing“ aus Großbritannien wäre gut geeignet, das zu verändern, meint die Medizinerin. Nach diesem Modell haben Ärzte die Möglichkeit, Patientinnen und Patienten an einen so genannten „Link Worker“ zu überweisen. Dieser macht sie dann auf bereits bestehende soziale und gesundheitsförderliche Services aufmerksam und bringt ihnen diese näher – von der Schuldnerberatung bis zur Nordic Walking-Gruppe für ältere Menschen. „Das wäre auch für Österreich ein sehr guter Ansatz und sollte zum Beispiel beim weiteren Ausbau der Primärversorgungszentren mit berücksichtigt werden“, sagt *Eva Pilz* und ergänzt: „Gerade jetzt, infolge der Corona-Krise, müssen wir mehr denn je darauf achten, dass sozial benachteiligte Gruppen einen besseren Zugang zu gesundheitsförderlichen Angeboten finden und wir niemanden zurücklassen.“

Gesundheitsförderung in bewegten Zeiten

Die Gesundheitsförderung war und ist wie alle anderen gesellschaftlichen Bereiche von der Corona-Krise und dem Lockdown betroffen. Der Neustart von Wirtschaft und Gesellschaft sollte gesundheitsförderlich erfolgen.

Seit Ende Februar steht ein Thema im Vordergrund. Ab Mitte März haben neue soziale Regeln unser aller Leben und Alltag auf den Kopf gestellt. Seit Mitte Mai leben wir in einer „neuen Normalität“: Abstand halten, die Reduktion sozialer Kontakte und mehr Hygiene zählten und zählen ebenso dazu wie Schutzmasken, Home Schooling oder geteilte Schulklassen. All dies dient bekanntlich dem Schutz unserer Gesundheit vor dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 und der Erkrankung COVID-19. Doch wie hat es sich auf Gesundheitsförderung und deren Umsetzung ausgewirkt?

„Gemeinden, Unternehmen, Schulen und Kindergärten sind unsere wichtigsten Kundinnen und Kunden. Sie mussten ihren Betrieb fast vollständig reduzieren oder ganz einstellen. Das war und ist das größte Problem für uns in Tirol und ebenso für die großen Einrichtungen für Gesundheitsförderung in den anderen österreichischen Bundesländern“, sagt *Friedrich Lackner*, der Geschäftsführer von *avomed* – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol und aktueller Koordinator des *aks austria* –

Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise.

Zwar hätten alle Gesundheitsförderungsinstitutionen rasch reagiert und kreative Angebote wie elektronische Tipps für Bewegung zuhause, Hotlines für Diabetikerinnen und Diabetiker oder telefonische „Besuchsdienste“ für ältere Menschen organisiert. Doch Gesundheitsförderung lebe letztlich vom persönlichen Kontakt, der Begegnung und der Vernetzung von Menschen. Letztlich hätten alle Projekte und Programme nicht oder nur sehr eingeschränkt fortgeführt werden können, so *Friedrich Lackner*. Weiters seien die Organisationen für Gesundheitsförderung natürlich auch selbst von den Herausforderungen durch Home Office, Not- und Schichtbetrieb, Kurzarbeit, Kündigungen und Umsatzaufschläge betroffen.

Psychosoziale Gesundheit fördern

„Soziale Kontakte und menschliche Nähe sind für unser Wohlbefinden wesentlich. Das haben die zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie notwendigen Maßnahmen für soziale Distanz womöglich noch deutlicher gemacht“, sagt auch *Klaus Ropin*, der



Klaus Ropin:

„Der Neustart von Wirtschaft und Gesellschaft sollte möglichst gesundheitsförderlich erfolgen.“



Friedrich Lackner:

„Unsere wichtigsten Kundinnen und Kunden mussten ihren Betrieb fast vollständig reduzieren oder ganz einstellen.“

Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Er hebt hervor, dass es nunmehr umso wichtiger sei – im Rahmen der Möglichkeiten, die durch die zur Bewältigung der Pandemie erforderlichen Maßnahmen vorgegeben seien – speziell die psychosoziale Gesundheit der Österreicherinnen und Österreicher und den sozialen Zusammenhalt der Gesellschaft insgesamt zu fördern: „Dabei sind kreative und innovative Lösungen gefragt.“

Was die vom FGÖ geförderten Projekte betrifft, können bereits seit Beginn der Corona-Krise unkompliziert Verschiebungen oder Verlängerungen der Laufzeit vereinbart werden. Methoden wie webbasierte Kommunikations- und Partizipationsformen und eine individualisierte Ansprache der Dialoggruppen sollen und können verstärkt angewendet oder entwickelt und erprobt werden. „Infolge der Corona-Krise ist an erster Stelle ein Neustart von Wirtschaft und Gesellschaft erforderlich. Dieser soll aus unserer Sicht in möglichst gesundheitsförderlicher Weise erfolgen und dazu wollen und werden wir beitragen“, gibt *Klaus Ropin* einen positiven Ausblick in die Zukunft.

So gesund ist Gemeinschaft

Gemeinsamkeit erhält uns gesund: Was wir darüber wissen, und wie es um den sozialen Zusammenhalt in Österreich und Europa bestellt ist in Zahlen.



34 Länder, die der Europäischen Union oder der OECD angehören, wurden in einer Erhebung der deutschen Bertelsmann Stiftung für den Zeitraum 1989 bis 2012 in neun Dimensionen in Bezug auf ihren gesellschaftlichen Zusammenhalt verglichen. Österreich war dabei insgesamt stets im oberen Mittelfeld der untersuchten Länder zu finden.

Quelle: Bertelsmann Stiftung: Gesellschaftlicher Zusammenhalt im internationalen Vergleich, Länderbericht: Österreich

46 ist der Durchschnittswert für das Vertrauen das Menschen einander in den Staaten der Europäischen Union (EU) entgegenbringen. Dieses wird auf einer Skala von 0 für „man kann nicht vorsichtig genug sein“ bis 100 für „den meisten Menschen kann man vertrauen“ gemessen. Der Wert für Österreich beträgt 48. Am größten ist das gegenseitige Vertrauen in Finnland mit 71, am geringsten ist es auf Zypern mit einem Wert von 23.

Quelle: Eurofound (2018), Social cohesion and well-being in Europe, Publications Office of the European Union, Luxembourg.



23 Prozent der Menschen in Österreich beobachten starke Spannungen zwischen Armen und Reichen. Das ist weniger als der Durchschnitt für die Staaten der Europäischen Union von rund 28 Prozent. Dänemark schneidet in dieser Statistik am besten ab. Nur rund sechs Prozent der Dänen sehen den sozialen Frieden durch große Einkommens- und Vermögensunterschiede gefährdet. Am negativen Ende der Skala finden sich Litauen mit 50 und Ungarn mit 58 Prozent.

Quelle: Eurofound (2018), Social cohesion and well-being in Europe, Publications Office of the European Union, Luxembourg.



148 einzelne Forschungsarbeiten haben die Psychologin *Julianne Holt-Lunstadt* von der Brigham Young University in den USA und ihre Kolleginnen und Kollegen für eine Meta-Studie analysiert. Diese zeigte, dass Einsamkeit ein größerer Risikofaktor ist als Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel oder Übergewicht. Im Umkehrschluss heißt das: Integration, gute soziale Kontakte und aktiv an der Gemeinschaft teilzunehmen sind besonders wichtig für die Gesundheit.

Quelle: Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, J. Bradley Layton: „Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review“. In: PLoS Medicine, July 2010, Volume 7, Issue 7.

120 bis 360 cm ist die „soziale Distanz“, die zum Beispiel zwischen Arbeitskolleg/innen oder bei formelleren Interaktionen in aller Regel eingenommen wird. Die „intime Distanz“ bis 40 cm wird etwa zwischen Partnern oder Eltern und ihren Kindern eingenommen. Die „persönliche Distanz“ zwischen Freunden oder Familienmitgliedern beträgt 45 cm bis 125 cm. Diese physischen Distanzen im Rahmen einer sozialen Interaktion unterscheiden sich von Kultur zu Kultur und wurden von dem Anthropologen *Edward T. Hall* aus den USA schon in den 1960er-Jahren beschrieben. Völlig neu ist, dass aufgrund der COVID-19-Pandemie staatliche Vorgaben notwendig sind, welchen Abstand wir von anderen Menschen halten sollen. In Österreich beträgt der Mindestabstand, der an öffentlichen Orten gegenüber anderen Personen einzuhalten ist, bekanntlich einen Meter. Davon sind diejenigen ausgenommen, die im gemeinsamen Haushalt leben.

Quelle: Center for Advanced Studies, Eurac Research; www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus, Aufruf vom 7. Juni 2020



17,2

beträgt der Gesamt-Index für das Gefühl „sozial ausgeschlossen“ zu sein für Österreich. Das ist der niedrigste Wert unter den Staaten der Europäischen Union nach Schweden mit 15,2. Somit sieht sich in Österreich also ein besonders hoher Anteil der Bürgerinnen und Bürger als gleichwertiger Teil der Gemeinschaft wahrgenommen. Der schlechteste Wert wurde mit 42,4 für Bulgarien erhoben.

Quelle: Eurofound (2018), Social cohesion and well-being in Europe, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Gutes Altern braucht viele Stimmen

Der „Dialog gesund & aktiv Altern“ soll Organisationen und Menschen vernetzen, die sich für Seniorinnen und Senioren einsetzen. Denn gutes Altern braucht viele Stimmen. Das ist jetzt noch dringlicher geworden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Das wünschen wir uns alle: Alt zu werden und dabei aktiv, gesund und selbständig zu bleiben. Unsere Vorstellungen vom Alt werden und Alt sein sind jedoch häufig noch von Vorurteilen und einer an Defiziten orientierten Sichtweise geprägt. Altern ist jedoch nicht gleichbedeutend damit abzubauen. Manche Fähigkeiten, wie Erfahrungswissen, Gelassenheit oder die soziale Kompetenz, können sogar ein Leben lang zunehmen. „In einer Gesellschaft, in der die Lebenserwartung erfreulicherweise zunimmt, brauchen wir eine neue,

positive Sicht vom Altern, oder besser eine Sicht vom langen und gesunden Leben“, betont deshalb *Erika Winkler*, die im Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) für Seniorenpolitische Grundsatzfragen und Freiwilligenangelegenheiten zuständig ist.

Das hat unter den durch die Corona-Krise veränderten Rahmenbedingungen einen noch höheren Stellenwert bekommen. Denn ältere Menschen waren und sind von dieser in besonders hohem Maße betroffen. Der politikfeldübergreifende

„Dialog gesund & aktiv Altern“ soll daher

- die Bilder des Alter(n)s in unserer Gesellschaft nachhaltig zum Positiven verändern und Werkzeuge dafür erarbeiten
- Organisationen und Akteur/innen vernetzen, um Aktivitäten sichtbar zu machen, Synergien herzustellen und Wissen zu verbreiten
- sowie Modelle guter Praxis aufzeigen und deren breite Umsetzung anstoßen.



Erika Winkler:
„Wir brauchen eine neue, positive Sicht vom Altern, oder besser eine Sicht vom langen und gesunden Leben.“



Gabriele Antony:
„Initiativen zur Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen spielen in vielen Ländern eine immer größere Rolle.“

Vernetzung und Wissensaustausch

Der Dialog wurde im Rahmen der zehn österreichischen Gesundheitsziele bis 2032 begonnen und ist eine Kooperation des BMSGPK, des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger und des Fonds Gesundes Österreich. Das erste gemeinsame Thema ist, die soziale Teilhabe älterer Menschen zu verbessern, und das Institut für Gesundheitsförderung und Prävention hat 2019 erfragt, was dafür in Österreich bereits getan wird. 142 Vertreter/innen von 123 Organisationen beteiligten sich an einer entsprechenden Online-Erhebung.

Zwei Drittel dieser Organisationen setzen bereits Projekte zur Gesundheitsförderung mit einem Schwerpunkt auf sozialer Teilhabe älterer Menschen um. Zwei Fünftel sind daran beteiligt und ein Viertel fördert solche Initiativen. Deren häufigste Inhalte sind, Einsamkeit und Isolation zu verringern, die psychosoziale Gesundheit zu fördern und Bewegungsmöglichkeiten anzubieten. Am „Dialog gesund & aktiv Altern“ besteht bei den Befragten großes Interesse. Für vier Fünftel soll dabei die „Vernetzung“ im Vordergrund stehen. „Information und Wissensaustausch“ sowie die „Sensibilisierung der Bevölkerung“ werden als weitere besonders wichtige Tätigkeitsfelder genannt.

Good-Practice-Beispiele

Für eine zweite Grundlagenarbeit wurden nationale und internationale Good-Practice-Beispiele mit Fokus auf Förderung sozialer Teilhabe im Alter recherchiert und analysiert, die prinzipiell auch für die Umsetzung in ganz Österreich geeignet sind. Die Studie wurde von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) durchgeführt, und die beiden Soziologinnen Gabriele Antony und Sylvia Gaiswinkler von der GÖG haben 13 solche Good Practices ausfindig gemacht – vom „Montclair Institute for Lifelong Learning“ in New Jersey in den USA bis zum Netzwerk „Älter werden in Potsdam“. In dem von ihnen verfassten Bericht werden auch 11 Methoden unterschieden, die angewendet werden können, um die soziale Teilhabe älterer Menschen zu erhöhen und dadurch ihre psychosoziale Gesundheit zu stärken (siehe auch Kasten: „Elf Methoden für mehr soziale Teilhabe älterer Menschen“). „Das Thema spielt in vielen Ländern eine immer größere Rolle, und das Spektrum reicht von Nachbarschaftsprojekten bis zu Initiativen, die ganze Städte altersfreundlicher gestalten sollen“, erklärt Gabriele Antony.

Was das in der Praxis bedeutet, zeigt zum Beispiel das Programm „Age-Friendly Manchester“. Es sorgt schon seit 2003 dafür, dass die Industriestadt im Nordwesten Englands insgesamt mehr an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst wird. Mehr als 100 Organisationen sind beteiligt, und das „Older People’s Board“, bestehend aus älteren Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund und aus verschiedenen Stadtteilen, hat von Beginn an mitentschieden, welche Maßnahmen dafür gesetzt werden sollen.

Das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Gemeinsam Gehen“ ist ein weiteres Praxisbeispiel. Es wurde in fünf steirischen Gemeinden durchgeführt und ältere Menschen haben dabei unter anderem gemeinsam mit Raumplaner/innen festgestellt, wo es im öffentlichen Raum an Sitzgelegenheiten fehlt, oder wo es Barrieren für das Zu-Fuß-Gehen oder Rollstuhlfahren gibt – wie etwa Gehsteigkanten oder Baumwurzeln. Diese wurden dann abgeschrägt oder entfernt und davon haben dann unter anderem auch Eltern profitiert, die mit dem Kinderwagen unterwegs sind.



Vorteile für alle Gruppen der Bevölkerung

Das ist ein Aspekt, der allen Projekten und Programmen für ältere Menschen gemeinsam ist: Sie bringen Vorteile für alle Gruppen der Bevölkerung, nicht nur für Seniorinnen und Senioren. „Auf solche Zusammenhänge wollen wir durch den „Dialog gesund & aktiv altern“ aufmerksam machen und dabei möglichst viele Menschen und Organisationen zusammenbringen, die sich für ältere Menschen einsetzen. Denn gutes Altern braucht viele Stimmen“, sagt Erika Winkler zusammenfassend und ergänzt: „Das ist durch die Corona-Krise noch dringlicher geworden, denn in Zukunft sollen die älteren Menschen wieder aktiv an der Gesellschaft teilnehmen können.“



11 METHODEN FÜR MEHR SOZIALE TEILHABE ÄLTERER MENSCHEN

In einem Bericht zu „Good Practices der Gesundheitsförderung mit Fokus auf Förderung sozialer Teilhabe im Alter“ der Gesundheit Österreich GmbH werden 11 Methoden beschrieben, die dafür geeignet sind. Bei Projekten und Programmen werden in aller Regel mehrere dieser Ansätze kombiniert.

Age-friendly-City Konzepte

Städte und Gemeinden engagieren sich dafür, insgesamt besser auf die Bedürfnisse ihrer älteren Bürgerinnen und Bürger einzugehen. Gemeinsam mit älteren Menschen wird politikfeldübergreifend daran gearbeitet, altersgerechte physische und soziale Umgebungen zu schaffen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat dafür das „Global Network for Age-friendly Cities and Communities“ eingerichtet, das derzeit 937 Städte und Gemeinden in 46 Ländern umfasst.

Aufsuchende Arbeit

Diese Methode umfasst alle Initiativen, bei denen Seniorinnen und Senioren zu Hause oder auch in Parks oder an anderen Treffpunkten besucht werden. Manche Gemeinden bieten älteren Menschen solche regelmäßigen Besuche per Brief routinemäßig ab dem 70., 75. oder auch erst 80. Geburtstag an.

Peer-to-peer Ansatz

Hier steht die Unterstützung oder Beratung durch Gleichgesinnte, Botschafter/innen und Multiplikator/innen im Vordergrund.

Case-Management und Vermittlung

In schwierigen gesundheitlichen oder sozialen Situationen werden individuelle Begleitung und die Vermittlung zu bestehenden Services angeboten.

Lokale Nachbarschaftsprojekte

umfassen zum Beispiel „Senioren-Treffs“ ohne Konsumzwang und ebenso „We are age-friendly“-Aufkleber für Geschäfte, die Seniorinnen und Senioren bei Bedarf einen Sitzplatz anbieten.

Teilhabe an Entscheidungsprozessen

Das umfasst alle Möglichkeiten mitzureden und mitzugestalten – vom Senior/innenrat bis zur partizipativen Planung einzelner Maßnahmen bei lokalen Projekten.

Netzwerkarbeit

Durch Netzwerkarbeit werden Organisationen aus Bereichen wie Soziales, Gesundheit, Pflege und Freizeit zusammengebracht, Informationen ausgetauscht, Kooperationen initiiert und Synergien genutzt.

Diversität

Es werden gezielt Möglichkeiten zur Begegnung von Menschen aus unterschiedlichen sozialen Gruppen hergestellt.

Kampagnen

Durch entsprechendes Informationsmaterial und entsprechende Kommunikationstechniken soll zu einer neuen Kultur des Alterns und einem positiven Bild älterer Menschen beigetragen werden.

Organisationsentwicklung

Bei Entscheidungen in Wohn- und Pflegeeinrichtungen soll es ein Mitspracherecht der Bewohner/innen geben und deren Bedürfnisse sollen besser berücksichtigt werden.

Initiativen als Dach für Fördercalls

Überregionale Initiativen geben Inhalte und Kriterien vor, nach denen Projekte in Gemeinden und Stadtteilen unterstützt werden. Das Programm „Auf gesunde Nachbarschaft“ des Fonds Gesundes Österreich, „im Alter IN FORM“ in Deutschland oder „Gesund älter werden“ in Wien sind Beispiele dafür.

Mehr Gesundheitskompetenz für Seniorinnen und Senioren

Bei einem Projekt in der Region Voitsberg und Umgebung in der Steiermark wurden gemeinsam mit älteren Menschen Maßnahmen für bessere Gesundheitskompetenz erarbeitet.

Gesundheitsförderung soll in Settings wie Gemeinden, Schulen oder Betrieben erfolgen und diese nachhaltig gesundheitsförderlicher gestalten. Partizipation der Betroffenen ist dabei ein Grundprinzip, und das bedeutet, dass diese beteiligt werden sollen, Projekte und Programme zu entwickeln und zu gestalten – und das kann und soll gleichzeitig auch mehr soziale Kontakte ermöglichen“, erklärt **Sandra Marczik-Zettinig**, die beim Gesundheitsfonds Steiermark für Gesundheitszentren, die Koordination der Gesundheitsziele und Gesundheitsförderung zuständig ist.

Das Projekt „Gemeinsam Gesundheit Gestalten. Regionale Entwicklung für altersgerechte Gesundheitsversorgung“ in Voitsberg ist ein Praxisbeispiel dafür. Es wurde als eines von fünf Projekten im Rahmen eines Förderungscalls des Gesundheitsfonds Steiermark zum Thema „Gesundheitskompetenz“ ausgewählt und zwischen Jänner 2018 und Juni 2020 vom Verein akzente in Voitsberg in Kooperation mit der Universität Graz umgesetzt. Ausgangspunkt war, zu mehr Gesundheitskompetenz älterer Menschen im ländlichen Raum beizutragen und gemeinsam mit ihnen innovative Medien zu entwickeln, die es erleichtern, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Außerdem wurde ein Austausch mit Angehörigen des Gesundheitssystems organisiert und moderiert, um wechselseitig voneinander zu lernen.

Hörbilder und eine digitale Landkarte

„So konnten ältere Menschen aus dem Bezirk Voitsberg zum Beispiel einer Ernährungsberaterin, einer Apothekerin, einem Hausarzt und zwei Physiotherapeutinnen ihre Fragen stellen, und dabei sind Interviews entstanden, die nunmehr Informationen aus erster Hand enthalten“, berichtet **Anna-Christina Kainradl**, die das Projekt seitens des Instituts für Moralthologie der Universität Graz begleitet hat, aus der Praxis. Diese „Hörbilder“ können auf YouTube unter „akzente gemeinsamgesundheitsgestalten“ oder unter www.akzente.or.at/projekte/gesundheit abgerufen werden.

Die Kursreihe „Gut leben bis zuletzt“, bei der an vier Abenden die Themen Betreuung, Pflege, Vorsorge, Sterben, Tod und Trauer im Mittelpunkt stehen, ist ebenfalls im Rahmen des Projekts entwickelt worden. Der Start für dieses Bildungsangebot wurde aufgrund der Corona-Krise auf das Frühjahr 2021 verschoben. Außerdem wurde bei dem Projekt auch eine digitale Landkarte der mobilen Dienste in der Region erarbeitet, und noch im Vorjahr wurde ein Kurzfilm gedreht, in dem eine Seniorin durch das Landeskrankenhaus (LKH) Voitsberg führt und dessen Einrichtungen erklärt. Ein weiteres wichtiges Ergebnis war, dass die Einrichtungen, die für Seniorin-



Sandra Marczik-Zettinig: „Die Betroffenen sollen beteiligt werden Projekte zu gestalten – und das kann gleichzeitig auch mehr soziale Kontakte ermöglichen.“



Anna-Christina Kainradl: „Das Projekt hat die Gesundheitskompetenz der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren erhöht und auf struktureller Ebene jene der beteiligten Organisationen.“

nen und Senioren aktiv sind – von sozialen Dienstleistern über Apotheken bis zum LKH Voitsberg – besser untereinander sowie mit älteren Menschen vernetzt wurden. „Das Projekt hat auf individueller Ebene die Gesundheitskompetenz der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren erhöht und auf struktureller Ebene jene der beteiligten Organisationen“, sagt Anna-Christina Kainradl zusammenfassend.

Freiwillige halten die Gesellschaft zusammen

Martin Oberbauer, Freiwilligenmanager des Wiener Hilfswerks, über die positiven Wirkungen ehrenamtlicher Tätigkeit, Anerkennung als Zahlungsmittel und freiwilliges Engagement in Zeiten der Corona-Krise.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Martin Oberbauer (52) hat an der Universität Wien Psychologie studiert, koordiniert als Freiwilligenmanager des Wiener Hilfswerks die Tätigkeiten von über 1.100 ehrenamtlichen Mitarbeitenden und ist Obmann des Netzwerks Freiwilligenkoordination.

GESUNDES ÖSTERREICH Was trägt freiwilliges Engagement zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei?

Martin Oberbauer: Freiwilliges Engagement hält unsere Gesellschaft zusammen. In Österreich sind nicht weniger als 3,5 Millionen Menschen ab 15 Jahren in Vereinen, Organisationen, Ini-

tiativen oder der Nachbarschaftshilfe ehrenamtlich tätig. Das Spektrum reicht von Katastrophenhilfe und Rettungsdiensten über Sport und Kultur bis zu den Bereichen Umwelt, Soziales und Gesundheit. Der Einsatz von Freiwilligen bringt zahlreichen Menschen mehr Lebensqualität und diejenigen, die sich engagieren, profitieren ebenfalls. Sie

lernen andere Menschen und Lebensbereiche kennen und können ihre Perspektiven erweitern.

GESUNDES ÖSTERREICH

Hat sich die Bereitschaft zu freiwilligem Engagement in Österreich in den vergangenen Jahrzehnten verändert?

Die Bereitschaft, sich freiwillig für andere einzusetzen, ist in Österreich hoch und schon seit Jahrzehnten stabil. Die Form, in der das geschieht, hat sich hingegen verändert. So ist es etwa auch am Land oft nicht mehr selbstverständlich, dass sich die Kinder langfristig in jenen Organisationen engagieren, an denen sich schon ihre Eltern beteiligt haben – egal ob dies der Sport- oder Kulturverein, die Rettung oder die freiwillige Feuerwehr ist. Das kann für die Vereine und Organisationen eine Herausforderung darstellen, denn es ist notwendig, mehr als früher individuell auf die Interessen und Wünsche der Freiwilligen einzugehen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Folgen hatte die Corona-Krise für Ihre Organisation und die Freiwilligen?

Wir mussten die Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerkes schließen und unsere Angebote wie Lernhilfe und Lesepatenchaften oder Hausbesuche und Bewegungstraining mit älteren Menschen konnten nicht mehr stattfinden. Den jeweils geltenden Vorgaben entsprechend wurden unsere Zentren ab Mai schrittweise wieder geöffnet und unsere Angebote so weit wie möglich wieder aufgenommen. Sehr erfreulich war, dass sich ab dem Beginn der Ausgangsbegrenzungen Mitte März auch rund 200 Helferinnen und Helfer neu bei uns gemeldet haben. Sie haben dann Menschen aus den Risikogruppen für die Erkrankung COVID-19 – also Personen ab 65 Jahren oder mit chronischen Erkrankungen – regelmäßig per Sprach- oder auch Video-Telefonat kontaktiert, Besorgungen für sie erledigt oder deren Hunde ausgeführt. Wir hoffen natürlich, dass möglichst

„Die Bereitschaft, sich für andere einzusetzen, ist in Österreich hoch.“

MARTIN OBERBAUER,
FREIWILLIGENKOORDINATOR
DES WIENER HILFSWERKS

viele dieser Helfer auch weiterhin als Freiwillige bei uns aktiv sein werden. Etliche haben das auch schon zugesagt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche gesundheitlichen Wirkungen hat freiwilliges Engagement?

Freiwilliges Engagement wirkt sich – wie zu erwarten ist – in vielfältiger Weise günstig auf diejenigen aus, die unterstützt werden. Die Helferinnen und Helfer sind Studien zufolge jedoch ebenfalls zufriedener, glücklicher und subjektiv gesünder. Sie können ihr Leben bereichern und mit Sinn erfüllen und sogar ihre Lebenserwartung erhöhen. Wir wissen auch, dass sich ehrenamtliche Arbeit in Organisationen eher günstig auswirkt als informelle Tätigkeiten in der Nachbarschaftshilfe. Das Ausmaß sollte in aller Regel nicht weniger als zwei, aber auch nicht mehr als 16 Stunden pro Woche betragen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Unterschiede gibt es in Bezug auf ehrenamtliche Tätigkeiten zwischen den Ländern Europas?

In einer umfassenden Umfrage, dem Survey of Health, Aging and Retirement in Europe (SHARE), wurde ein Nord-Süd-Gefälle festgestellt. In Schweden, Dänemark und den Niederlanden etwa ist der Anteil an Menschen über 50 Jahren, die ehrenamtlich tätig sind besonders hoch. In

Ländern wie Spanien, Italien und Griechenland ist er besonders niedrig. Österreich liegt laut dieser Erhebung ebenso wie die Schweiz, Deutschland, Belgien und Frankreich im Mittelfeld. Die großen Unterschiede zwischen dem Norden und dem Süden könnten damit zusammenhängen, dass in südeuropäischen Ländern die traditionellen familiären Bindungen nach wie vor sehr stark sind. Somit werden Aufgaben, die andernorts von organisierten Freiwilligen erledigt werden, eher noch von Familienangehörigen übernommen. Ein interessantes Ergebnis der SHARE-Studie ist auch, dass in Ländern mit einem starken Sozialsystem der Anteil an Freiwilligen relativ hoch ist. Die Tatsache, dass ein Staat viele soziale Aufgaben übernimmt, führt also nicht zu geringerem Engagement der Bürgerinnen und Bürger. Dieses wird dadurch sogar noch verstärkt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was empfehlen Sie Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten?

Wer ehrenamtlich tätig sein will, sollte sich zunächst fragen, was sie oder er davon haben oder damit erreichen will. Gängige Motive sind, das Gemeinwohl zu unterstützen und seine Werte zu verwirklichen, seinen Interessen nachzugehen oder Geselligkeit zu erleben. Die Palette an Einsatzmöglichkeiten ist sehr groß. Sie umfasst auch Bürotätigkeiten, Telefondienste, Lektoratsarbeiten oder den Aufbau von Messeständen. Und sie reicht von der Kinderbetreuung über Tätigkeiten für Seniorinnen und Senioren, Obdachlose, Behinderte und Kranke bis zu Engagement in der Palliativversorgung. Unsere Erfahrungen haben auch gezeigt, dass es sehr wichtig ist, dass es in den Organisationen Ansprechpartner für die Freiwilligen gibt, die für sie zuständig sind und ihre Tätigkeiten koordinieren. Außerdem sollte es für die Freiwilligen Möglichkeiten zur Aus- und Weiterbildung und eine Kultur der Anerkennung geben. Denn Wertschätzung ist das Zahlungsmittel für freiwilliges Engagement.

Die größte Ressource von Unternehmen

Gute soziale Beziehungen auf allen Ebenen eines Betriebes sind auch eine gute Basis für dessen Produktivität. Das ist aufgrund der aktuellen Veränderungen noch wichtiger geworden.

Durch die Corona-Krise stehen zahlreiche Unternehmen wirtschaftlich unter großem Druck. Trotzdem oder gerade deswegen sollten wir im Blick behalten, dass gesunde Mitarbeitende und Führungskräfte die größte Ressource von Unternehmen sind. Denn dies ist durch die aktuellen Ereignisse noch deutlicher geworden“, sagt *Erwin*

Gollner, Leiter des Departments Gesundheit an der FH Burgenland. Unternehmen, die den hohen Wert ihres sozialen und Gesundheitskapitals erkannt hätten, seien dadurch nicht nur in aller Regel produktiver. Sie könnten zudem das Know-how ihrer Mitarbeitenden besser nutzen und so flexibler und rascher auf neue Herausforderungen reagieren, meint der Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Gesunde MitarbeiterInnen – Gesunder Betrieb!“ illustriert, was das konkret bedeuten kann. Fünf burgenländische Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen und unterschiedlicher Größe nahmen von 2016 bis 2019 daran teil. Der Schwerpunkt wurde darauf gelegt, die psychosoziale Gesundheit der Mitarbeitenden und Führungskräfte zu stärken sowie deren Resilienz, also deren Fähigkeit, mit Widerständen und Schwierigkeiten konstruktiv umzugehen. Das Krankenhaus Oberpullendorf zählte ebenso zu den beteiligten Betrieben wie der Betreuungsverein Vamos in Markt Allhau. Außerdem nahmen das Rote Kreuz Burgenland, der Frotteewarenhersteller Vossen in Jennersdorf und der international exportierende Tischlereibetrieb Schloffer in Großpetersdorf teil. Die Forschung Burgenland, eine Tochtergesellschaft der FH Burgenland, hat das Projekt organisatorisch und wissenschaftlich begleitet.

Bei diesem wurden dann unter anderem Seminare für „Gesundes Führen“ abgehalten und für die Mitarbeitenden gab es Workshops zu Themen wie „Keep Cool



Erwin Gollner:
„Gesunde Mitarbeitende sind die größte Ressource von Unternehmen. Das ist durch die Corona-Krise noch deutlicher geworden.“



Katharina Hauer:
„Die psychosoziale Gesundheit der Beschäftigten in den Vordergrund zu stellen, macht es erforderlich, grundlegend umzudenken.“

Auf allen Ebenen ansetzen

Etliche Betriebe bringen dieses Konzept schon seit Längerem in die Praxis. Dabei wird umfassend auf drei Ebenen angesetzt: Auf der **Netzwerkebene** geht es unter anderem um das Zusammengehörigkeitsgefühl der Mitarbeitenden, die soziale Unterstützung zwischen diesen und die „horizontale“ Kommunikation unter Kollegen. Auf der **Führungsebene** werden die Mitarbeiter/innenorientierung und die Fairness und Gerechtigkeit der Führungskraft adressiert sowie die „vertikale“ Kommunikation zwischen Managern und Mitarbeitenden. Auf der **Werteebene** stehen schließlich die gemeinsamen Normen, die gelebte Kultur und der Zusammenhalt im gesamten Betrieb im Zentrum.



– Herz, Verstand und Bauch in Einklang bringen“ oder „Do it yourself – Sich durch Selbstwirksamkeit und Selbstachtsamkeit entfalten“. Mit „Quizmax“ wurde ein digitales Quiz entwickelt, bei dem die Beschäftigten ihr Wissen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen vergleichen konnten. Gesundheitstage mit interaktiven Stationen zu Gesundheitsthemen wurden abgehalten und mit „Schichtfit“ gab es auch ein Angebot für besseren Schlaf und bessere Regeneration speziell für Mitarbeitende im Schichtdienst.

Gesunde Pausen machen

„Ein weiteres wichtiges Element des Projektes war, in den beteiligten Unternehmen eine Pausenkultur zu entwickeln“, berichtet die Projektorganisatorin Katharina Hauer, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Forschung Burgenland. Denn während Rauchpausen meist nach wie vor allgemein akzeptiert seien, sei dies bei „gesundheitsfördernden Pausen“, die für Entspannungs-, Dehn- oder Streckübungen genutzt werden, nur selten der Fall. Das wurde durch das Projekt geän-

dert und dabei kamen Pausenvideos zum Einsatz, die zeigen, wie Arbeitsunterbrechungen für mehr Gesundheit sorgen können und zudem wurden „Pausencoaches“ ausgebildet.

Letztere sollen gemeinsam mit anderen Mitarbeitenden, die zu Themen wie „Betriebliche Gesundheitsförderung“ und „Nordic Walking“ geschult wurden, nunmehr dafür sorgen, dass das Thema Gesundheit in den beteiligten Firmen auch nach dem offiziellen Ende des Projektes im April 2019 präsent bleibt. „Das Wohlbefinden der Beschäftigten und speziell auch die psychosoziale Gesundheit in den Vordergrund zu stellen, macht es erforderlich, grundlegend umzudenken“, sagt Katharina Hauer zusammenfassend und ergänzt: „Das ist in den beteiligten Betrieben gelungen und so konnte die Resilienz der Mitarbeitenden gestärkt und das Sozialkapital erhöht werden. Das ist und bleibt eine gute Basis für mehr Wohlbefinden der Beschäftigten und eine höhere Produktivität der Unternehmen.“

Daten & Fakten

Die psychosozialen Belastungen bei der Arbeit haben laut Expert/innen in den vergangenen Jahrzehnten zugenommen. Das war unter anderem

- auf die Verdichtung von Arbeit zurückzuführen, wenn in derselben Zeit mehr Tätigkeiten ausgeführt werden müssen,
- auf die Digitalisierung, da Arbeitsunterbrechungen durch E-Mails, SMS und andere Formen von Online-Kommunikation häufiger geworden sind
- sowie auf die Zunahme unsicherer und prekärer Arbeitsverhältnisse.

Seit Mitte der 1990er-Jahre hat sich die Zahl der Krankenstandstage infolge psychischer Erkrankungen fast verdreifacht, und dem Fehlzeitenreport 2019 des Österreichischen Wirtschaftsforschungsinstituts ist zu entnehmen, dass aktuell rund neun Prozent der Krankenstandstage in Österreich darauf zurückzuführen sind. Und 2018 erfolgten dem Dachverband der Sozialversicherungsträger zufolge mehr als 35 Prozent der Neuzugänge in die Frühpension aufgrund von „psychischen und Verhaltensstörungen“. Betriebliches Gesundheitsmanagement auf allen Ebenen von Unternehmen gilt als die am besten geeignete Strategie, um dieser Entwicklung entgegenzusteuern.

Wohlfühlzone Schule

Ein Programm des Fonds Gesundes Österreich setzt bei bestehenden Initiativen an und soll die psychosoziale Gesundheit an Schulen verbessern.

Home Schooling, getrennte Klassen, soziale Distanz und penible Hygiene: Die Lern- und Lebenswelt Schule hat sich seit März ebenso grundlegend verändert, wie andere wesentliche Settings für Gesundheitsförderung. Das hat einerseits vielerorts zu höheren Belastungen für Lehrende, Lernende und Eltern geführt. Das hat andererseits auch manche positiven

neuen Lehr-, Lern- und Familienerfahrungen ermöglicht und dem digitalen Unterricht mit all seinen Vor- und Nachteilen Ansbuch gegeben. Eines hat sich nicht geändert: Schulische Gesundheitsförderung verbessert die Bedingungen für das Lehren und Lernen – auch wenn ihre praktische Umsetzung vorerst erschwert ist.

Ausbildungsstätten, die vor der Corona-Krise schon auf Gesundheitsförderung gesetzt haben, profitieren jetzt davon. Für jene, die dies bei der Wiederaufnahme ihres Betriebes tun, wird das künftig gelten. „Bildung kann nur nachhaltig gelingen, wenn der Lernraum Schule von den Lehrkräften und Schülern als förderlich erlebt wird“, bringt *Florian Wallner*, Mitarbeiter an der Pädagogischen Hochschule Burgenland und Lehrer an der Bundeshandelsakademie (BHAK) Wien 10 die wesentlichen Voraussetzungen auf den Punkt. Ein positives Schulklima sei dafür Grundbedingung: „Das bedeutet nicht, allen individuellen Wünschen vollinhaltlich nachzugehen. Doch es sollen alle in ihren Bedürfnissen wahrgenommen, gehört und gleichwürdig behandelt werden.“

Tatsächlich haben sich die sozialen Beziehungen an Österreichs Schulen der internationalen Vergleichsstudie Health-Behaviour of School Children (HBSC) der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge in den vergangenen Jahren verbessert. Das zeigt sich etwa darin, dass die Zahl der Mobbing-Opfer – die zuvor im internationalen Vergleich sehr hoch war – seit 2010 stark gesunken ist. Sie beträgt nunmehr bei den Burschen rund neun und bei

den Mädchen rund sieben Prozent. Das mag auch auf die bestehenden Angebote zur Förderung der psychosozialen Gesundheit, zur Prävention von Mobbing und Gewalt und zur Deeskalation von Konflikten zurückzuführen sein, die an vielen Schulen in Österreich schon genutzt werden.

Drei zentrale Ziele

Symptome wie Gereiztheit, Nervosität, Niedergeschlagenheit und Kopfschmerzen kommen allerdings laut der HBSC-Studie bei Österreichs Kindern häufiger als früher vor. Viele leiden an wiederkehrenden Einschlafschwierigkeiten und die Belastung durch schulische Anforderungen ist gestiegen. „Es bleibt also noch viel zu tun und das gilt aktuell mehr denn je“, erklärt *Gerlinde Rohrauer-Näf*, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) für die Initiative „Wohlfühlzone Schule“ verantwortlich ist. Diese geht von den bestehenden Angeboten für psychosoziale Gesundheit aus, setzt umfassend an und wird vom FGÖ in Kooperation mit dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung umgesetzt. Dabei werden drei zentrale Ziele verfolgt:

- die psychosoziale Gesundheit und das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern zu fördern
- Mobbing und Cybermobbing an österreichischen Schulen zu reduzieren
- sowie den Verbleib von Jugendlichen in Bildungsprozessen zu fördern und die Drop-Out-Rate zu verringern.



Florian Wallner:
„Bildung kann nur nachhaltig gelingen, wenn der Lernraum Schule von den Lehrkräften und Schülern als förderlich erlebt wird.“



Gerlinde Rohrauer-Näf:
„Seit 2010 ist die Zahl der Mobbing-Opfer an Österreichs Schulen gesunken. Dennoch bleibt noch viel zu tun.“



Katarzyna Godos:
„Peer Mediation kann eine Grundlage für ein sehr positives Klima an der gesamten Schule sein.“



„Die Zahl der **Mobbing-Opfer** – die in Österreich zuvor im internationalen Vergleich sehr hoch war – ist seit 2010 stark gesunken.“

Nach einem Projektkall des FGÖ ist die Initiative im Herbst 2019 mit Projekten der Pädagogischen Hochschulen Burgenland, Niederösterreich, Oberösterreich und Kärnten gestartet. Ursprünglich schon ab März und nunmehr im kommenden Schuljahr soll an jeweils 15 bis 25 Schulen in diesen Bundesländern die praktische Umsetzung in Form von Schulentwicklungsprozessen erfolgen, die von Expertinnen und Experten für Schulentwicklung der Pädagogischen Hochschulen begleitet werden. Zunächst wird erhoben, welche Aktivitäten für psychosoziale Gesundheit und Gewaltprävention an den beteiligten Schulen bereits gesetzt werden. Dann wird gemeinsam entschieden, welche weiteren Maßnahmen umgesetzt werden sollen. Das können Workshops für Schülerinnen und Schüler ebenso sein wie Fortbildung für Lehrkräfte, Vorträge für Eltern oder andere Veranstaltungen.

An jeder Schule soll ein Team entstehen, das sich mit dem Thema befasst, und jeweils zumindest eine Person soll zur Expertin oder zum Experten für diese Entwicklung am Standort ausgebildet werden. So soll die nachhaltige Verankerung des Projektes an den beteiligten Ausbildungsstätten gewährleistet werden. Die Pädagogischen Hochschulen sollen sich zudem mit

den Einrichtungen vernetzen, die an den jeweiligen Schulen bereits für mehr psychosoziale Gesundheit aktiv sind – wie zum Beispiel mit Suchtpräventionsstellen, Gesundheitsförderungseinrichtungen, psychosozialen Diensten oder schulpсихologischen Beratungsstellen. Die Schulen können im Rahmen des Programms aber auch neue externe Expertinnen und Experten für Workshops oder kontinuierliche Begleitung hinzuziehen.

Heuer sind durch einen entsprechenden Projektkall fünf weitere Pädagogische Hochschulen eingeladen sich zu beteiligen, um auch die Bundesländer Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg und Wien mit einzubeziehen. Die Website www.wohl-fuehlzone-schule.at enthält nähere Informationen zum Projektkall, zur gesamten Initiative sowie aktuell auch eine Linkliste zu psychosozialen Ressourcen für die „Home Schooling“-Phase.

Ein fürsorgliches Miteinander schaffen

„Der Schwerpunkt der Initiative liegt darauf, ein fürsorgliches Miteinander an Schulen und die dafür erforderlichen Rahmenbedingungen weiter zu stärken. Hier wird an den Schulen schon viel getan“, betont Florian Wallner, der als Experte und Bera-

ter für Gewalt- und Mobbingprävention auch am Konzept für das Programm mitgearbeitet hat. Dabei werde ganzheitlich auf drei Ebenen angesetzt: auf jener der Personen, auf jener von Gruppen und auf der strukturellen Ebene, also bei den Schulen als Gesamtorganisation. Das kann im Kontext Gewaltprävention zum Beispiel bedeuten:

- dass sich Lehrer ihrer Vorbildfunktion in der Konfliktbearbeitung bewusst sind
- bei Verhalten, das destruktiv oder in anderer Weise nicht tolerierbar ist, „Stop“ sagen, ohne die Person zurückzusetzen
- und wissen, wie sie Schüler klar, aber auch fürsorglich und einfühlsam zu prosozialem Verhalten führen
- oder wo sie bei Bedarf professionelle Unterstützung dafür erhalten können.

Klassen sollen im besten Fall ein System werden, in dem die Stärken aller wahrgenommen und eingebracht werden können. Schulen sollen sich zu einer Organisation entwickeln, in der durch die Initiative „Wohlfühlzone Schule“ die Kapazitäten für mehr psychosoziale Gesundheit und den professionellen Umgang

mit einzelnen Fällen von Mobbing oder Cybermobbing ausgebaut werden. Bei „Mobbing“ handelt es sich um bewusste und wiederholte Grenzüberschreitungen, bei denen ein Machtgefälle besteht und das Opfer die schädigenden Handlungen nicht unterbrechen kann.

Ein besseres Schulklima durch Peer Mediation

„Peer Mediation“ ist eine von mehreren möglichen Methoden, die nicht nur dafür sorgen sollen, Mobbing zu vermeiden, sondern auch das Schulklima insgesamt zu verbessern. Schülerinnen und Schüler lernen als Gleichgestellte bei Konflikten zu vermitteln und viele Schulen setzen schon auf dieses Konzept. Katarzyna Godos ist heute Studentin an der Wiener Universität für Bodenkultur und war während ihrer Schulzeit an der HAK Wien 10 zunächst „Peer-Mediatorin“ sowie später auch daran beteiligt, andere Schülerinnen und Schüler darin auszubilden. Teambuilding habe ebenso zu dieser Ausbildung, dem „Peer Learning“ gezählt, wie etwa Kommunikation in Konflikten zu erlernen oder woran man erkennen könne, dass es jemand nicht gut geht und sie oder er sich von der Gruppe distanziert.

„Meistens wurden wir von Klassenkameraden oder anderen Peers darauf aufmerksam gemacht, dass in einer Klasse oder Gruppe etwas nicht passt“, erinnert sich Katarzyna Godos. Oft seien nur Missverständnisse zu klären und das Konzept der Peer Mediation sei auch insgesamt von großem Vorteil gewesen: „Bei uns gab es ein ganzes Netz von engagierten Peers in verschiedenen Klassen und das war die Grundlage für ein sehr positives Klima an der gesamten Schule.“ – Diese Vorzüge der Peer Mediation und ähnlicher Konzepte und Methoden sind Qualitäten, die weiterhin große Bedeutung haben. Denn es wird künftig womöglich noch wichtiger sein, Schulen zu einem Ort wertschätzender Begegnung, des Wohlfühlens und der Förderung psychosozialer Gesundheit zu entwickeln.



Gesund leben – die Welt gestalten



Titus Bürgisser: „Die Kinder sollen selbst Antworten auf ihre Gesundheitsfragen finden.“

Motto „Gesund leben – die Welt gestalten“ und soll den Kindern auch vermitteln, wie unser Wohlbefinden von der Umgebung beeinflusst wird, in der wir leben, lernen, lieben, wohnen und arbeiten. Auf rund 200 Quadratmetern – das entspricht etwa der Größe von zwei Klassenzimmern – bietet die Lernumgebung die Möglichkeit, sich an verschiedenen Stationen mit unterschiedlichen Aspekten von Gesundheit auseinanderzusetzen, wie etwa Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit oder Körper, Liebe und Sexualität. Ein Barfußpfad gehört zum Beispiel ebenso dazu wie eine Station, an der Übungen für gesunde körperliche Aktivität erprobt werden können oder „Phantasieren“, welche die Achtsamkeit und die psychische Gesundheit

stärken sollen. Beim Besuch der Lernumgebung erhält jedes Kind ein Exemplar der „Lernlandkarte Gesundheit“ des Illustrators Felice Bruno. Diese veranschaulicht den Zusammenhang zwischen unserer Gesundheit und unseren Lebensbedingungen in Form eines Wimmelbilds und enthält verschiedene Aufgaben, welche die Kinder selbständig lösen sollen. „Uns ist wichtig, dass keine Lösungen vorgegeben, sondern die Kinder zum Nachdenken angeregt werden. Sie sollen selbst Antworten auf ihre Gesundheitsfragen finden“, erklärt Titus Bürgisser, der Leiter des Zentrums Gesundheitsförderung der PH Luzern. Unter www.schulklima-instrumente.com/10-lernumgebung-gesundheit sind weitere Informationen dazu abrufbar.



Selbsthilfe gibt Rückhalt und stärkt den Zusammenhalt

Selbsthilfegruppen helfen Erkrankungen und Probleme zu bewältigen. Zudem ermöglichen sie soziale Teilhabe und neue Kontakte und stärken die Gesundheitskompetenz.

Selbsthilfegruppen geben ihren Mitgliedern Rückhalt, sie fördern Solidarität und Hilfsbereitschaft und stärken so den sozialen Zusammenhalt“, beschreibt *Gudrun Braunegger-Kallinger*, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich und Leiterin der Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS), die vielfältigen sozialen Wirkungen der Selbsthilfe. Die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen finden in diesen Motivation und Zuversicht. Sie werden beraten und unterstützt, ihre Erkrankung oder andere Probleme zu bewältigen, und zudem ermöglichen Selbsthilfegruppen soziale Teilhabe, neue Kontakte mit Gleichbetroffenen und auch Freundschaften.

All diese positiven Effekte werden durch Forschungsarbeiten belegt, und laut der aktuellen SHILD-Studie zur „Gesundheitsbezogenen SelbstHILfe in Deutschland“ geben 60 Prozent der Mitglieder von Selbsthilfegruppen an, dass sich ihre Teilnahme an diesen auch auf ihr Familienleben und ihre Partnerschaft günstig auswirkt. Diese umfassende Erhebung, für die insgesamt rund 5.000 Menschen befragt wurden, zeigt zudem, dass Selbsthilfe die Gesundheitskompetenz stärkt. Sieben von zehn Teilnehmenden sagen, dass sie dank der Selbsthilfegruppe besser über

ihre Krankheit informiert seien. Rund 60 Prozent sind der Ansicht, dass sie mit Hilfe der Gruppe erlernt hätten „Fachpersonal im Gesundheitswesen auf Augenhöhe zu begegnen“.

Die Nutzer sollen mitgestalten

Selbsthilfegruppen setzen sich oft auch als Interessenvertretungen für ihre Mitglieder ein und übernehmen so wichtige Funktionen auf Ebene der gesamten Gesellschaft. Dazu gehören auch Verbesserungsvorschläge für das Gesundheits- und Sozialsystem. „Die Betroffenen wissen aus ihrem persönlich Erlebten und ihrem Alltag mit der Erkrankung, wo es noch Potenziale gibt. Damit nicht auf diese wichtige Perspektive verzichtet wird, sollten sie von den Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern gehört und eingeladen werden mitzugestalten“, betont Gudrun Braunegger-Kallinger. Die ÖKUSS-Leiterin ergänzt, dass dies letztlich auch die Akzeptanz der Gesundheits- und Sozialinstitutionen bei deren Nutzerinnen und Nutzern erhöhe.

Die Einrichtungen zur Selbsthilfeunterstützung, zu denen auch die ÖKUSS zählt, sollen die in der Selbsthilfe aktiven Menschen bei ihrem Engagement, das oftmals auch mit hohen Anforderungen und Herausforderungen verbunden ist, professionell be-

Unterstützung durch die ÖKUSS

Die Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) wurde 2018 als Kooperation des Fonds Gesundes Österreich mit der Sozialversicherung eingerichtet, um die Selbsthilfe auf Bundesebene bei ihren Aufgaben professionell zu unterstützen. Sie administriert Fördermittel der Sozialversicherung für Selbsthilfe-Einrichtungen, vernetzt relevante Akteure, bereitet Wissen für Selbsthilfeorganisationen und Stakeholder auf, macht Weiterbildungsangebote und tritt für Selbsthilfe und kollektive Patientenbeteiligung ein. Auf der Website www.oekuss.at ist mehr dazu nachzulesen.

gleiten. „Das hat aktuell noch höhere Bedeutung bekommen, weil es hier auch um die Anliegen derjenigen geht, die von der COVID-19-Pandemie und deren Folgen in besonderem Maße betroffen waren und sind“, sagt Gudrun Braunegger-Kallinger.



Gudrun Braunegger-Kallinger:
„Selbsthilfegruppen fördern Solidarität und Hilfsbereitschaft.“



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 SGKK /
Ebene 01 / Zimmer 128
Engelbert-Weiß-Weg 10
5021 Salzburg
Tel. 0662/88 89-1800
selbsthilfe@salzburg.co.at
www.selbsthilfe-salzburg.at

STEIERMARKE

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

Die stille Krankheit

Der Dachverband Osteoporose Selbsthilfe Österreich setzt auf Bewusstseinsverbesserung und Patient/innenbeteiligung und hat ein starkes Netzwerk aufgebaut.

TEXT: GABRIELE VASAK

Es ist noch nicht lange her, dass Osteoporose nur als eine Folge der Wechseljahre und damit als reine Frauensache wahrgenommen wurde. Heute weiß man, dass statistisch gesehen nicht nur jede dritte Frau, sondern auch jeder fünfte Mann über 50 Jahre einen Knochenbruch erleidet, der auf Osteoporose zurückzuführen ist. Da die Krankheit häufig jahrelang symptomlos und still verläuft, wird sie allerdings oft erst erkannt, nachdem es schon dazu gekommen ist. Denn durch Osteoporose werden die Masse und Dichte der Knochen vermindert und ihre Struktur zerstört. Sie können schon bei geringer Belastung oder einfachen Stürzen brechen. Das kann gravierende Folgen haben – so etwa starke Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit oder Wirbelsäulenveränderungen nach Wirbelkörperbrüchen bis hin zu Behinderung und Pflegebedürftigkeit nach den gefürchteten hüftnahen Brüchen.

Die Aktivitäten des Dachverbands

Der 1999 auf Initiative der „Aktion gesunde Knochen“ gegründete Dachverband Osteoporose Selbsthilfe setzt daher darauf, das Bewusstsein bei den Betroffenen und in der Öffentlichkeit zu verbessern und die Patient/innenbeteiligung zu fördern. „Wir haben ein österreichweites Netz von Selbsthilfegruppen aufgebaut, unterstützen deren Leiterinnen und Leiter, organisieren Informationsveranstaltungen und sorgen für ein gemeinsames



Auftreten“, erklärt die Dachverbands-Präsidentin Elisabeth Feichter. Weiters wird ein Newsletter erstellt, der alle zwei Monate erscheint, und jährlich finden Veranstaltungen statt. Vergangenes Jahr lautete das Motto dafür ‚Kochen für die Knochen‘.

Die Angebote der Selbsthilfegruppen

Heute umfasst das Selbsthilfenetzwerk rund 30 Gruppen in ganz Österreich. Die einzelnen Gruppen organisieren sich selbst und stellen das Programm individuell zusammen. „Das reicht von klassischen Austauschrunden sowie Vorträgen und Fragestunden mit Expert/innen über Kochkurse bis hin zu den für Osteoporose-Betroffene so wichtigen vielfältigen Bewegungsangeboten – etwa Präventions-Turnen, Therapeutisches Turnen mit Physiotherapeut/innen, Nordic Walking oder Tanzworkshops“, so Elisabeth Feichter.

Osteoporose erfordert es, den Lebensstil konsequent zu ändern und eine vielseitige

Therapie einzuhalten. Die gegenseitige Unterstützung in den Selbsthilfegruppen motiviert Betroffene dazu. In Corona-Zeiten hat sie jedoch vielfach gefehlt, denn sämtliche Gruppenaktivitäten wurden zum Schutz der meist älteren Patient/innen abgesagt. „Es gab zwar einige Online-Turngruppen, aber keinen direkten Austausch. Ein an alle Mitglieder ausgesendeter Brief mit aktuellen Informationen und persönlichen

Worten wurde deshalb von vielen sehr geschätzt“, sagt Elisabeth Feichter: „Das wollen wir daher beibehalten.“



Elisabeth Feichter:
„Wir haben ein österreichweites Netz von Selbsthilfegruppen aufgebaut.“

INFO & KONTAKT

Osteoporose Selbsthilfe Österreich

Herrngasse 3/3/517
8010 Graz
Ansprechperson: Elisabeth Feichter
Tel. 0316/48 32 58 60
office@osteoporose-selbsthilfe.org
www.osteoporose-selbsthilfe.org

Ein langer Weg

Die Selbsthilfegruppe MOSE zeigt Wege auf, wie man aus eigener Kraft und mit Unterstützung der Gruppe aus der Mobbing-Falle kommen kann.

TEXT: GABRIELE VASAK

Der Leidensweg Mobbing-Betroffener ist oft lang und steinig, und viele, die diese Form der Gewalt verspüren, müssen zugleich auch erfahren, dass sie nicht ernst genommen werden. So auch *Heinrich Christian Wicke*: „Meine persönlichen Mobbing-Erlebnisse am Arbeitsplatz erstrecken sich über fast dreißig Jahre, und meine zahlreichen Versuche, bei den zuständigen Institutionen Hilfe zu finden, endeten ergebnislos. Das war für mich der Anlass, 2015 die Selbsthilfegruppe MOSE zu gründen, denn ich weiß, dass es vielen anderen genauso geht, und ich bin überzeugt davon, dass die wahren Expert/innen für Mobbing jene sind, die es selbst erfahren haben.“



Das Angebot von MOSE

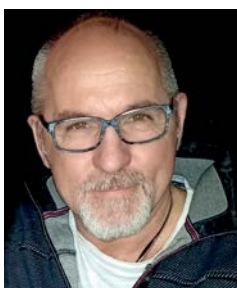
Mit seiner Gruppe für Mobbing Selbsthilfe (MOSE) will er Hilfestellungen geben. „Eine wichtige Rolle spielen dabei ehemals Gemobbte, die anderen, die noch im Prozess des Mobbing stecken, Mut machen. Zentrale Elemente unserer Gruppentreffen sind auch konkrete Informationen über das Phänomen oder kleine Zielvereinbarungen darüber, was die einzelnen Gemobbten bis zum nächsten Treffen erledigen wollen.“ Das alles passiert ohne Druck, und auf Wunsch kann jeder in der Gruppe auch anonym bleiben.

Neben den Face-to-face-Treffen bietet MOSE Hilfestellung über Telefon und Soziale Medien. Weiters versucht man, das Thema – etwa mit Demonstrationen oder Veranstaltungen – in die Öffentlichkeit zu tragen, und nicht zuletzt stehen die Gruppenmitglieder, sofern gewünscht, bei Gerichtsverhandlungen als Prozessbeobachter/innen zur Verfügung. „Wir informieren auch über professionelle Hilfseinrichtungen und halten mit diesen Kontakt, und wir vernetzen uns über die Landesgrenzen hinaus mit anderen Anti-Mobbing-Organisationen“, so Heinrich Christian Wicke, der auch beobachtet hat, dass sich das Phänomen in der Corona-Krise stark ins Cybermobbing verlagert habe, und dass viele betroffene Arbeitnehmer/innen ihren Job schneller als andere verloren hätten. MOSE hat auf diese Situation mit dem Angebot von Videomeetings reagiert, die gern genutzt wurden. Sobald wie möglich sollen jedoch auch wieder nicht-virtuelle Treffen stattfinden, denn in Sachen Mobbing gibt es weiterhin viel zu tun.

Was ist Mobbing?

Was sie erfahren haben sind körperliche oder seelische Angriffe, die über einen längeren Zeitraum stattfinden und zum Ziel haben, eine Person zu isolieren, zu schwächen, auszugrenzen oder sogar zu vertreiben. Mobbing kann durch eine einzelne Person oder durch eine Gruppe erfolgen, und es handelt sich um etwas grundsätzlich anderes als bei „normalen“ Konflikten, die dadurch gekennzeichnet sind, dass sich die Auseinandersetzung um eine Sache dreht und die Konfliktparteien ihre Interessen durchsetzen oder auch ausgleichen wollen.

„Mobbing kann gravierende körperliche und psychische Probleme nach sich ziehen“, berichtet Heinrich Christian Wicke. So litten Mobbing-Opfer beispielsweise unter schweren Verspannungen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Angst und Depressionen. Viele flüchteten in ein Suchtverhalten oder würden paranoid und letztlich könne Mobbing auch zum Suizid führen.



Heinrich Christian Wicke: „Mobbing kann gravierende körperliche und psychische Probleme nach sich ziehen.“

INFO & KONTAKT

Verein Mobbing Selbsthilfe MOSE

Lindengasse 1
2431 Enzersdorf an der Fischa
Ansprechperson: Heinrich Christian Wicke
Tel 0650/601 58 64
kontakt@mose.at
www.mose.at



Auch bei dem vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekt „Nachbarschaft zusammen leben in Lieboch“ wurde „Community Organizing“ eingesetzt.

Mitreden und mitentscheiden

STYRIA VITALIS

„Community Organizing“ ist eine Methode für Beteiligung, die einen sehr hohen Grad an Partizipation anstrebt: Bürgerinnen und Bürger lernen, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche auszusprechen. Sie beschreiben Probleme oder Herausforderungen in ihrem Leben und entscheiden, welche Aktivitäten zu einer Lösung führen. Am Ende des Prozesses sind sie in der Lage, sich aktiv für ihre eigenen Interessen einzusetzen und mit Ent-

scheidungsträger/innen, wie beispielsweise Bürgermeister/innen, zu verhandeln. Letztlich sollen durch Community Organizing dauerhafte Bürgerorganisationen geschaffen werden, deren Mitglieder eigenständig handeln, um die Lebensqualität ihres Wohnumfeldes zu verbessern. Die steirische Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis hat diesen Ansatz in den vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekten „FuN-Familienunterstützende Nachbarschaft in Kapfenberg“ und „Nachbarschaft zusammen

leben in Lieboch“ erprobt. Die dabei gesammelten Erfahrungen wurden nun in einem Handbuch zusammengefasst. Es enthält zahlreiche Beispiele, wie die Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern an der Gestaltung ihres Lebensraums gelingen kann. Der Aufbau folgt den vier Schritten des Community Organizing-Prozesses: Zuhören, Abstimmen, Ausarbeiten & Umsetzen sowie Aufbau einer stabilen Bürgergruppe. Jeder Schritt wird detailliert beschrieben und die Leserinnen und Leser erhalten Tipps für die Praxis. Das Handbuch

kann unter www.styriavitalis.at/co-handbuch heruntergeladen werden.



Gesunde Nachbarschaft verbindet!

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) sorgt schon seit 2012 für bessere soziale Kontakte im unmittelbaren Lebensumfeld. Auf www.gesunde-nachbarschaft.at wird über vergangene und laufende Aktivitäten informiert und aktuell werden dort auch digitale Postkarten angeboten. Sechs Motive stehen zur Verfügung, um besonders lie-

ben, netten oder verlässlichen Nachbar/innen einen elektronischen Gruß zu senden. Weil die COVID-19-Pandemie manche Bevölkerungsgruppen besonders hart getroffen und auch viele persönliche Aktivitäten für gesunde Nachbarschaft beeinträchtigt hat, setzt der FGÖ auch mit einer neuen Aktion ein Zeichen. Sie heißt „Gesunde Nachbarschaft verbindet!“ und soll Projekte fördern, die mit freiwilligen „Telefonbegleiter/innen“ aufsuchende, unterstützende, jedoch räumlich distanzierte



Sozialkontakte realisieren und die Rahmenbedingungen für Zielgruppen im kommunalen Umfeld verbessern. Der FGÖ kooperiert dabei mit dem Unabhängigen LandesFreiwilli-

genzentrum ULF in Oberösterreich, der Grazer Telefonkette gegen COVID-19, der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz und der Telefonseelsorge Oberösterreich.

Bewegung in den Alltag bringen

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

„Um die Gesundheit zu fördern, sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche, Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten pro Tag mit mittlerer Intensität körperlich aktiv sein“, sagt *Vereina Zeuschner*, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Bewegung in den Alltag zu integrieren

ist ein guter Weg, um dieses Ziel zu erreichen – egal, ob das durch Gehen und Radfahren, Micro-Scooter-Fahren oder Skateboarden geschieht. Der Fonds Gesundes Österreich hat 2019 durch einen Projektcall dazu aufgerufen Projekte zum Thema „Aktive Mobilität – gesund unterwegs! Gehen, radeln, rollern & Co im Alltag“ einzureichen. 11 Projekte in Gemeinden, Betrieben, Schulen und Kindergärten in sechs Bundesländern wurden bewilligt und werden bis Ende 2022 umgesetzt. Anfang Jänner fand die Kick-off-Veranstaltung in Wien statt, bei der jedes einzelne Projekt kurz vorgestellt wurde und bei der vor allem die Vernetzung und der Austausch im Vordergrund standen. Auf der Website www.aktive-mobilitaet.at des FGÖ können Informationen zu allen geförderten Projekten sowie weitere Daten und Fakten zu diesem Thema nachgelesen werden.

60

Minuten pro Tag oder länger sollten Kinder und Jugendliche mindestens mit mittlerer Intensität körperlich aktiv sein.

Telefonische Beratungen für Diabetiker



AVOMED TIROL

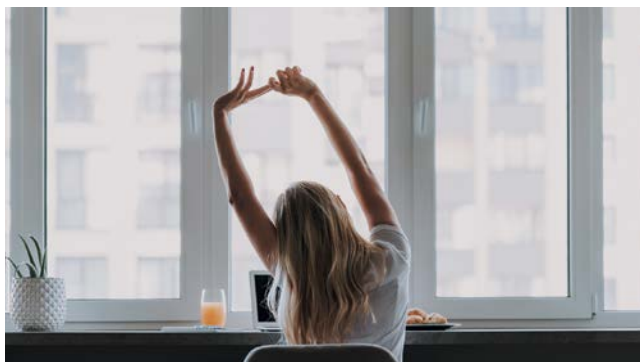
„Schulungen für Diabetikerinnen und Diabetiker erhöhen die Lebensqualität der Betroffenen und zählen zu den Kernaufgaben des avomed – des Arbeitskreises für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol. Sie werden üblicherweise in Form von Gruppenkursen angeboten, die von einem Team aus Ärzt/innen, Diätolog/innen und Diabetesberater/innen durchgeführt werden. Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen hat avomed vorübergehend

auf eine kostenlose telefonische Beratung umgestellt. Unter der Nummer 0512/58 60 63 informiert von Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr eine Diätologin zum Thema Ernährung. Von Montag bis Donnerstag von 13 bis 17 Uhr können Fragen zum Thema Pflege und sonstigen Anliegen an eine Diabetesberaterin gestellt werden. Das Informationsangebot kann auch per E-Mail an diabetes@avomed.at genutzt werden. Es wird solange weiter bestehen, bis der reguläre Schulungsbetrieb wieder aufgenommen werden kann.

Neue Wege in ungewöhnlichen Zeiten

AVOS SALZBURG

Normalerweise sind die rund 70 Mitarbeiter/innen von AVOS, der Gesellschaft für Vorsorgemedizin Salzburg für unterschiedlichste Programme landesweit vor Ort unterwegs. Doch ungewöhnliche Zeiten erfordern neue Wege. Deshalb wurden bereits zu Beginn der Corona-Krise zwei Broschüren erstellt, die das berücksichtigt haben. Die erste beinhaltet acht gesunde Rezepte mit Zutaten, die in den meisten Haushalten ohnehin zu finden sind. In dem zweiten Ratgeber fin-



den sich „Tipps für Körper und Geist“. Die Kapitel „Schau gut auf dich!“ und „Tipps für's Home-Office“ stammen von Birgit Artner, der leitenden Arbeits- und Organisationspsychologin des AVOS-Schwesterun-

ternehmens AMD Salzburg. Die ärztliche Leiterin des AMD Salzburg, Ortrud Gräf, hat den Beitrag „Ergonomie gegen Beschwerden“ beigesteuert. Ein AVOS-Seminar für die Salzburger „Gesunden Kin-

dergärten“ fand Anfang Mai als Webinar statt. Rund 90 Pädagog/innen informierten sich dabei online zum Thema „Resilienz“ und somit auch zur Frage, wie man Krisen gesund überstehen und an ihnen sogar wachsen kann. Die Überarbeitung der AVOS-Website war hingegen schon länger geplant. Ende März ist der neue Internet-Auftritt der Salzburger Institution für Gesundheitsförderung unter der Adresse www.avos.at online gegangen: in neuem Design und mit einer besonders benutzerfreundlichen Navigation.

Das Franckviertel wird bunt

PROGES OBERÖSTERREICH

Komm! heißt ein vom Fonds Gesundes Österreich und der Stadt Linz gefördertes Projekt, das die nachbarschaftlichen Kontakte im Linzer Stadtteil Franckviertel verbessern und den Bewohnerinnen und Bewohnern damit auch mehr Ge-

sundheit und Lebensqualität bringen soll. „Unser KOMMI-Büro in der Stieglbauernstraße 11 steht den Bürgerinnen und Bürgern als zentraler Ort zur Verfügung, wo sie ihre eigenen Ideen für ein gesundes Miteinander im Viertel einbringen und entwickeln können“, sagt die Koordinatorin des Projekts, die Sozialarbeiterin

Nicole Wagner. Hier trifft sich auch die Aktionsgruppe „Das Franckviertel wird bunt“. Die Teilnehmenden haben sich zum Ziel gesetzt, den Stadtteil zu verschönern. Im Sommer wollen sie dafür unter anderem gemeinsam mit Studentinnen und Studenten der Kunstuniversität Linz die oft grau und trist wirkenden Stromkästen bemalen.



City Challenge für Jugendliche

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die „City Challenge: Mission Schutzschirm“ ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung für Jugendliche zwischen zwölf und 19 Jahren in ganz Wien. Über die kostenlose App Actionbound sollen sie spielerisch zu Bewegung und Aktivität und zur Auseinandersetzung mit Gesund-

heitsthemen motiviert werden. Die Aufgaben, die dabei gestellt werden, können entweder in den eigenen vier Wänden oder auch im unmittelbaren Wohnumfeld gelöst werden. Für Margareten und Mariahilf werden zudem dreistündige Rätsel-Touren durch den Bezirk für Schulen und



Jugendeinrichtungen angeboten und diese können auch so genannte „Bound-Challenges“ für Gruppen einrichten. Die App ist unter www.actionbound.com/bound/missionschutzschirm verfügbar und unter www.citychallenge.at können weitere Informationen nachgelesen werden.

Sinnvoll, achtsam und gesund arbeiten

Die Beschäftigten der Lebenshilfe Tirol erleben ihre Arbeit als wertvoll. Doch sie ist auch mit Belastungen verbunden, und das Projekt „Gsund&Achtsam“ hat zur Entspannung beigetragen und die Arbeitszufriedenheit weiter erhöht.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Das sind wir“: Unter diesem Titel hat die Lebenshilfe Tirol 2012 einen Prozess zur Organisationsentwicklung gestartet. Mitarbeitende aus allen Tätigkeitsbereichen haben sich ebenso daran beteiligt, wie Menschen mit Behinderungen, deren Angehörige und Mitglieder des Vereins Lebenshilfe Tirol. Gemeinsam wurden acht Bereiche beschrieben, die charakterisieren, was sich Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen von der Lebenshilfe erwarten können, und wie die Mitarbeitenden mit den Klientinnen und Klienten zusammenarbeiten möchten. Ein Kernsatz bringt die Arbeitsergebnisse auf den Punkt: Die Lebenshilfe Tirol will „eine beherzte Wegbegleiterin von Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen bei einem barrierefreien, selbstbestimmten und erfüllten Leben“ sein.

Georg Willeit ist vor acht Jahren Geschäftsführer der Lebenshilfe Tirol geworden, hat den Prozess zur Identitätsfindung gestartet und nach dessen Abschluss 2015 unter dem Titel „Gsund&Achtsam“ ein Projekt für Betriebliche Gesundheitsförderung begonnen. „83 Prozent unserer Beschäftigten schätzen ihren Gesundheitszustand als ‚sehr gut‘ oder ‚gut‘ ein, und die Arbeit bei der Lebenshilfe wird mehrheitlich als Sinn stiftend und wert-



„Von Verbesserungen der Arbeitsverhältnisse sind die größten Effekte für die Gesundheit zu erwarten.“

GEORG WILLEIT,
GESCHÄFTSFÜHRER DER LEBENSHILFE TIROL

voll beschrieben. Dennoch ist sie auch mit geistiger und emotionaler Belastung verbunden, sodass wir Erleichterungen erzielen wollten“, erklärt der Lebenshilfe-Manager und verweist darauf, dass die Herausforderungen für die Mitarbeitenden in den vergangenen Jahren zugenommen hätten: „Das Durchschnittsalter der Klientinnen und Klienten hat sich erhöht, sodass wir auch zunehmend mehr Menschen mit dementiellen Beeinträchtigungen begleiten.“

Der Fokus lag auf organisatorischen Verbesserungen

261 Mitarbeitende haben sich bei „Gsund&Achtsam“ eingebracht und diskutiert, was sie unter Gesundheit verstehen und wie diese im Rahmen der Tätigkeit bei der Lebenshilfe gefördert werden kann. 78 Maßnahmen wurden vorgeschlagen und 63 bereits umgesetzt. Der Fokus lag darauf, die Organisation, die Arbeitsprozesse und die Kommunikation zu optimieren. „Denn von Verbesserungen der Arbeitsverhältnisse sind die größten Effekte für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten zu erwarten“, erklärt Georg Willeit.

So nahmen etwa alle Leiterinnen und Leiter an Kursen für „Gesundes Führen“ teil, es wurden zusätzliche Coachings und Supervisionen angeboten und die Funkti-



Die Klient/innen und Beschäftigten der **Lebenshilfe Tirol** nehmen – normalerweise – gemeinsam jedes Jahr am „Firmenlauf“ der Tiroler Unternehmen teil.

onsbeschreibungen der Mitarbeitenden wurden klar und eindeutig gestaltet: Die Beschäftigten sollen einerseits über einen möglichst großen Entscheidungsspielraum verfügen und selbstständig arbeiten können. Andererseits sollen sie genau wissen, wofür sie zuständig und verantwortlich sind, ohne dass es dabei Graubereiche gibt. Das jährliche Mitarbeitergespräch, bei dem die Manager/innen mit den Mitarbeitenden deren Arbeitsziele besprechen, wurde im Rahmen des Projekts durch ein zweites ergänzt. Bei diesem kommen nun vor allem auch die allgemeine Lebenssituation der Beschäftigten, die Arbeitsatmosphäre und die Zufriedenheit mit der Arbeit zur Sprache.

Dem Geschäftsführer der Lebenshilfe Tirol ist auch sehr wichtig, dass alle Vorgesetzten für die Mitarbeitenden persönlich gut erreichbar und ansprechbar sind – im Arbeitsalltag oder bei den regelmäßigen Teamsitzungen oder Vernetzungstreffen. Die „flachen Hierarchien“ der Lebenshilfe Tirol kämen dem sehr entgegen. Es gibt nur drei Ebenen des Managements: Außer dem Geschäftsführer sind das die Regionalleiter/innen sowie die Standortleiter/innen. Insgesamt hat die Lebenshilfe Tirol rund 1.500 Mitarbeitende, die an

123 Standorten rund 2.000 Klientinnen und Klienten begleiten.

Unterstützung für Radler/innen

Auf Maßnahmen, die gesundes Verhalten erleichtern sollen, wurde bei dem umfassenden Projekt ebenfalls nicht vergessen. Diese seien auch deshalb wichtig, weil sie auch symbolischen Charakter hätten und ihre gesundheitsförderliche Wirkung für die Mitarbeitenden einfach nachvollziehbar sei, meint Georg Willeit. So konnte unter anderem in Workshops rückenschonendes Heben und Tragen erlernt werden, und es gab Kurse für Bogenschießen und Yoga. Seit Beginn des heurigen Jahres werden die Beschäftigten beim Kauf eines neuen Fahrrades mit bis zu 600 Euro unterstützt, und wer ein Halbjahres- oder Jahresabo eines Fitnesszentrums erwirbt, erhält bis zu 400 Euro. Außerdem nehmen Klient/innen und Beschäftigte der Lebenshilfe Tirol normalerweise gemeinsam jedes Jahr am „Firmenlauf“ der Tiroler Unternehmen teil.

Die Evaluation von „Gsund&Achtsam“ hat das Management Center Innsbruck durchgeführt. Sie beinhaltete zwei Befragungen der Mitarbeitenden zu Beginn und Ende des Projekts. Bei Letzterer be-

werteten die Beschäftigten die Möglichkeiten für Fortbildung, Aufstieg und Karriere sowie die Unternehmenskultur bei der Lebenshilfe Tirol von einem hohen Wert ausgehend als weiter verbessert. Die Arbeitszufriedenheit war ebenfalls schon zu Beginn relativ hoch, und zwar auch im Vergleich zu anderen sozialen Dienstleistern. „Daher freut es uns besonders, dass dieser Wert im Verlauf des Projektes nochmals gesteigert werden konnte“, sagt Georg Willeit.

INFO & KONTAKT

Projektleiter:

Georg Willeit
Tel. 050 434 00 22
g.willeit@lebenshilfe.tirol

Zuständiger

Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Gert Lang
01/895 04 00-712
gert.lang@goeg.at

Kooperationen mit:

Österreichische Gesundheitskasse – Tirol, AUYA,
Management Center Innsbruck

Sport für Starke

Ein Projekt der Sportunion Kärnten hatte zum Ziel, dass Menschen mit Beeinträchtigungen am regulären Kursbetrieb von Sportvereinen teilnehmen. Von den Teilnehmenden konnten dabei 18 verschiedene Sportarten erprobt werden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Yoga, Reiten, Schwimmen, Rollstuhltanz und Stand Up-Paddling: Das sind nur einige der vielen unterschiedlichen Vereinssportarten, die beim Projekt „Sport für Starke“ der Sportunion Kärnten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Beeinträchtigungen oder sonderpädagogischem Förderbedarf besser zugänglich gemacht wurden.

Kurse zur Ausbildung zum Übungsleiter für Behindertensport waren ein wichtiger Bestandteil der gesundheitsförderlichen Initiative und neben Basics wie Kursorganisation, Erste Hilfe-Maßnahmen und Trainingslehre stand dabei auch auf dem Lehrplan, welche Arten körperlicher und geistiger Einschränkungen es gibt. „Wir haben beispielsweise selbst mit Rollstühlen Übun-

gen gemacht oder Brillen aufgesetzt, mit denen Sehbeeinträchtigungen simuliert werden. So konnten wir die Situation von Menschen mit besonderen Bedürfnissen besser nachvollziehen“, erklärt Sandra Leitner. Sie war im ersten Jahr des zwischen September 2016 und August 2019 umgesetzten Projektes als Übungsleiterin und danach als dessen Koordinatorin tätig.

Drei Module

Das Projekt war in drei Modulen aufgebaut. „Sport vor Ort“ ermöglichte den Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, neue Sportangebote in einer gewohnten Umgebung kennen zu lernen. Im Rahmen des Unterrichts oder der Nachmittagsbetreuung gestalteten die Übungsleiter/innen der Sportunion gemeinsam mit den Pädagoginnen und Pädagogen der Schulen Trainingseinheiten mit Bewegungsparcours und Spielen für ganze Integrationsklassen sowie für kleinere Gruppen von Kindern mit schweren oder mehrfachen Beeinträchtigungen. Jede Klasse wurde von den Übungsleiter/innen für 15-20 Stunden begleitet. Insgesamt konnten so 100 Klassen in 29 verschiedenen Kärntner Pflichtschulen betreut werden.

Die Eltern wurden durch Briefe, die den Kindern mitgegeben wurden angesprochen, und sollten zurückmelden, für welche Sportart sich ihre Kinder interessieren. Außerdem konnten sie bei Bewegungsfesten teils persönlich angesprochen werden. „Die Eltern mit einzubeziehen war allerdings schwieriger, als wir zu Beginn des Projektes angenommen hatten. Es ist uns nur fallweise gelungen, sie bei Elternabenden oder speziellen Informationsveranstaltungen zu erreichen“, fasst Sandra Leitner eine der Lernerfahrungen aus dem Projekt zusammen. Im dritten Projektjahr kamen deshalb vermehrt Trainerinnen und Trainer aus Vereinen an die Schulen und stellten ihre Angebote in Form von „Schnupperstunden“ vor. So konnte ein direkter Kontakt zwischen den Kindern und den Vereinen hergestellt werden.

Daheim im Verein

Beim zweiten Projektmodul „Vereinszeit zu zweit“ hatten die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit das Vereinsleben von einer Vertrauensperson begleitet – wie etwa Verwandten, Sozialpädagog/innen oder bekannten Vereinsmitgliedern – kennen zu lernen. 26 Kooperationsvereine aus 18 verschiedenen Sportarten wurden in diesem Rahmen von Teilneh-

merinnen und Teilnehmern des Projekts besucht.

In vielen Fällen ist dabei auch der Übergang in Modul drei des Projektes gelungen: „Daheim im Verein“. Denn das Ziel der gesamten Initiative war letztlich, dass möglichst viele Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Beeinträchtigungen oder sonderpädagogischem Förderbedarf am regulären Kursbetrieb von Vereinen der Sportunion Kärnten teilnehmen. „Natürlich gab es bei manchen Trainerinnen und Trainern auch Bedenken, ob sie selbst den Herausforderungen eines integrativen Kursbetriebes gewachsen sind“, erinnert sich Sandra Leitner: „Doch eines der positiven Ergebnisse des Projektes war auch, dass es bei keinem einzigen Verein, den wir für eine Kooperation interessieren wollten, prinzipiell Einwände dagegen gab.“

Der Soziologe und Fechtrainer Wolfgang Gasser hat die Idee für das Projekt gehabt und bei der Sportunion Kärnten den Anstoß für dessen Umsetzung gegeben. Die Fechtvereine, in denen er Trainings durchführt, haben sich daran beteiligt: die „Säbelzahntiger Klagenfurt“ ebenso wie die „Fechtunion St. Veit“ und der „Fechtclub Velden“. In den Vereinen sind Leistungssportler/innen ebenso vertreten wie Fechterinnen und Fechter, für die ihr Sport ausschließlich Hobby und Ausgleich zum Alltag ist. „Unsere neuen Mitglieder aus der speziellen Zielgruppe bezahlen einen symbolischen Jahresbeitrag von einem Euro, und sie sind von allen in den Vereinen gut aufgenommen worden. Viele der bestehenden Mitglieder beteiligen sich auch aktiv daran, den neuen Mitgliedern beim Training Übungen und Techniken vorzuzeigen“, erzählt Wolfgang Gasser.

Ein sportliches Miteinander

Inzwischen gebe es in den drei Fechtclubs auch schon einige Jugendliche und junge Erwachsene mit Beeinträchtigungen, die ihrerseits bereits so viel gelernt hätten, dass sie dies an andere weitergeben könnten. „Das tun sie mit Freude und großem Stolz auf ihr Know-how“, sagt der engagierte Fechtrainer und ergänzt,

dass das inklusive Training eine Bereicherung und gegenseitiges Lernen für alle bedeute: „Ich habe dabei zum Beispiel gelernt, noch geduldiger zu werden.“ Das ist ganz im Sinne des übergeordneten Zieles des Projektes „Sport für Starke“: An die Stelle eines Nebeneinanders von „Behinderten“ und „Nicht-Behinderten“ soll ein sportliches Miteinander treten.



Sandra Leitner:
„Wir haben Übungen gemacht, durch die wir die Situation von Menschen mit besonderen Bedürfnissen besser nachvollziehen konnten.“



Wolfgang Gasser beim Fechtraining mit Kindern.

INFO & KONTAKT

Projektkoordination:

Sandra Leitner
Tel. 0676/84 555 88 50
sandra.leitner@sportunion-kaernten.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Kooperationen mit:

29 Kärntner Pflichtschulen, 26 Sportunion-Vereinen, der Diözesansportgemeinschaft (DSG) Kärnten, der Arbeitsvereinigung der Sozialhilfe (AVS) Kärnten, der Lebenshilfe Kärnten und dem Alpenverein Klagenfurt.

Die Digitalisierung für gesünderes Arbeiten nutzen

Der rasche Wandel der Arbeitswelt durch neue Technologien stellt die Betriebliche Gesundheitsförderung vor neue Herausforderungen. Ein Praxisbuch beschreibt nun, wie diese bewältigt werden können.

Die Digitalisierung verändert seit Jahrzehnten unser Leben und unsere Arbeitsbedingungen. Dabei geht es einerseits um die Automatisierung mancher Arbeitsbereiche und digitale Tools, die längst fast bei jeder Tätigkeit in der einen oder anderen Form zum Einsatz kommen. Andererseits wirken sich die technologischen Veränderungen auch darauf aus, wie Arbeitsabläufe und die Kooperation in Teams organisiert sind sowie an welchen Orten und in welcher Umgebung wir arbeiten. All diese Entwicklungen stellen auch die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) vor neue Herausforderungen. Durch die Corona-Krise hat die Digitalisierung zusätzlich Tempo aufgenommen, und viele der aktuell neu geschaffenen Möglichkeiten für Home Offices und Teleworking werden voraussichtlich erhalten bleiben.



Gert Lang:
„Unser Ziel ist, dass Digitalisierung zu mehr Gesundheit beitragen soll.“

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) hat sich seit 2018 mit der Frage beschäftigt, wie diese Veränderungen sozial verträglich und damit auch gesundheitsförderlich erfolgen können. Dafür wurde unter anderem auch ein Projektcall zum Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0“ ausgerufen. Unternehmen, die bereits ein BGF-Projekt nachhaltig umgesetzt und ein BGF-Gütesiegel des Österreichischen Netzwerks BGF erhalten hatten, waren eingeladen sich zu beteiligen.

Neue Ressourcen und Belastungen

20 Projekte wurden bei der Umsetzung 2019 unterstützt, und deren Ergebnisse und die theoretischen Grundlagen dafür sind nun in Form eines Praxisbuches verfügbar. „Die Veränderungen der Arbeitswelt durch digitale Technologien machen große neue Ressourcen verfügbar, können aber auch zu neuen Belastungen führen. Wie Erstere gefördert werden und wie sich Letztere gezielt reduzieren lassen – insbesondere bei benachteiligten Zielgruppen – wurde bei den vom FGÖ geförderten Projekten erprobt. Die Lernerfahrungen daraus wollen wir nun für andere Betriebe nachvollziehbar machen“, erklärt Gert Lang, Referent für BGF beim Fonds Gesundes Österreich. Kleine und mittlere Unternehmen ha-

ben sich ebenso beteiligt wie Großbetriebe und das Branchenspektrum reicht von mobiler Pflege und Kinderbetreuung über Forschungs- und IT-Firmen bis zu einem Erzeuger von Fenstern und Türen. Einige Beispiele illustrieren, was in der Praxis umgesetzt wurde: So hat etwa das große Reinigungsunternehmen ISS Austria zur Qualifizierung seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein Tool entwickelt, bei dem auch ein digitaler Lernstift zum Einsatz kommt, wie ihn auch ein bekannter Spieleverlag verwendet. Tippt man mit dem Stift auf ein Bild oder einen Text, erklingen passende Erklärungen. Diese sind in mehreren Sprachen verfügbar.

Das Wellnesshotel „Alpenresort Schwarz“ hat über das Intranet Texte und Videos rund um das Thema BGF für alle 280 Mitarbeitenden zugänglich gemacht. Und in den Finanzämtern Linz und Salzburg-Stadt wurden „Digital Natives“ und „Digital Immigrants“ – also junge und ältere Mitarbeitende – zu beider Vorteil zu Tandems zusammengeführt. „Unser Ziel ist, dass Digitalisierung zu mehr Gesundheit beitragen soll“, sagt Gert Lang zusammenfassend. Das Praxisbuch „Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0 – Digitalisierung und faire Gesundheitschancen“ zeigt, wie das geht und steht unter www.fgoe.org zur Verfügung.

SOZIALE SICHERHEIT

FACHZEITSCHRIFT DER ÖSTERREICHISCHEN SOZIALVERSICHERUNG



Gegründet im Jahr 1948, bietet die Soziale Sicherheit stets aktuelle Informationen über die österreichische und internationale Gesundheits- und Sozialpolitik sowie Informationen und Kommentare zu gesetzlichen Neuerungen im Sozialrecht.

Sie möchten die Soziale Sicherheit abonnieren?

Bestellen Sie unsere Fachzeitschrift einfach im Internet auf <https://www.sozialversicherung.at/sosi-bestellen> oder schreiben Sie uns ein E-Mail an: presse@sozialversicherung.at

Informationen zur aktuellen Ausgabe der Sozialen Sicherheit sowie zu früheren Ausgaben finden Sie unter: <https://www.sozialversicherung.at/sosi-online>

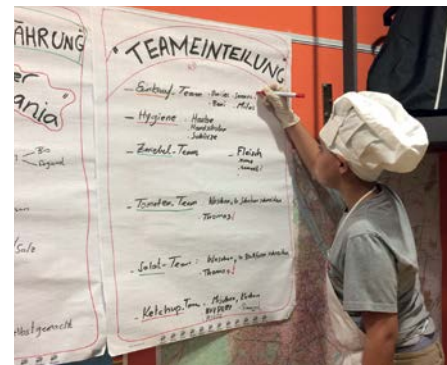


Männliche Vielfalt

Das klassische Männerbild und Achtsamkeit für Gesundheit sind meist nicht kompatibel. Das Projekt „Burschen.Leben.Vielfalt“ hat männliche Jugendliche angeregt, ihre Vorstellungen von Männlichkeit zu überdenken.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Wann ist ein Mann ein Mann? – Diese Frage hat Herbert Grönmeyer schon 1984 in seinem Hit „Männer“ gestellt. Für viele lautet die Antwort nach wie vor: Ein „echter Mann“ funktioniert stets gut in Partnerschaft, Familie und Beruf, gibt sich hart, stark und unerschütterlich, zeigt, wie viel er vertragen und ertragen kann, geht keiner Auseinandersetzung aus dem Weg und scheut kein Risiko. Romeo Bissuti, Leiter



Romeo Bissuti:
„Bei der Arbeit mit Heranwachsenden kommt es darauf an, sie so anzunehmen wie sie sind.“

INFO & KONTAKT

Projektleiter:

Romeo Bissuti
01/60 191-5454
romeo.bissuti@extern.wienkav.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Rita Kichler
Tel. 01/895 04 00-713
rita.kichler@goeg.at

Kooperationen mit:

Stadt Wien – Bildung und Jugend,
Wiener Gesundheitsförderung

des Wiener Männergesundheitszentrums MEN, beschreibt diese Vorstellung kurz als „toxische Männlichkeit“ und weiß: „Diese Einstellung ist in allen Bevölkerungsschichten und Altersgruppen weit verbreitet.“

Das Team von MEN stellt dem Bild vom „Mannsein“ jenes vom „Menschsein“ gegenüber, in dem auch Schwäche, Verletzlichkeit und Fehler erlaubt sind, Gefühle gezeigt werden dürfen und der Körper nicht als Maschine betrachtet wird. Dazu gehört auch, auf die eigene Gesundheit zu achten – und auf jene der Menschen in seiner Umgebung. „Offen und ehrlich zu sein ist für Männer – wie für Frauen – nicht immer der einfachere Weg. Doch es bereichert unser Leben, und das wollen wir mit unseren Angeboten vermitteln“, sagt Romeo Bissuti.

Vor diesem Hintergrund wurde vom MEN-Team auch das Projekt „Burschen.Leben.Vielfalt“ umgesetzt, das von September 2017 bis zum August 2019 stattfand und sich an männliche Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren wandte. In 30

Wiener Jugendzentren wurden 94 Workshops zu Themen wie Männlichkeit und Rollenbilder, Gewaltprävention, Sexualität und Verhütung, Sucht, Gesunde Ernährung und Medienkompetenz durchgeführt. Rund 750 männliche Jugendliche konnten erreicht werden.

Abwertende Einstellungen sind häufig

Ausgangspunkt war die Studie „Jugendliche in der offenen Jugendarbeit – Identitäten, Lebenslagen und abwertende Einstellungen“, die von der Abteilung Bildung und Jugend der Stadt Wien in Auftrag gegeben wurde. Unter der Leitung von Kenan Güngör und Caroline Nik Nafs wurden etwa 400 Jugendliche in 30 Einrichtungen der Wiener Jugendarbeit befragt. 70 Prozent waren männlich, nur 15 Prozent hatten keinen Migrationshintergrund. Die Forschungsarbeit zeigte, dass gesundheitliches Risikoverhalten und Gewaltbereitschaft sowie abwertende Einstellungen unter den Burschen weit verbreitet sind – Letztere besonders gegenüber homosexuellen Menschen und

anderen Ethnien, aber auch gegenüber Frauen und Mädchen. „Wir wissen auch, dass die männlichen Jugendlichen selbst relativ oft schon Opfer von Gewalt oder Diskriminierung waren“, ergänzt Romeo Bissuti.

Die Themen für die einzelnen Workshops wurden gemeinsam mit den Jugendlichen ausgewählt. In den Arbeitskreisen wurde dann versucht, ihnen alternative Konzepte von „Männlichkeit“ nahezubringen. „Konkret geht es darum, jene die bereits eine offene Einstellung haben zu bestärken und jene, die vielleicht noch gar nie über ihre Vorstellung vom Mannsein nachgedacht haben, zumindest auf andere Rollenbilder neugierig zu machen“, erklärt Romeo Bissuti, der auch auf den „Sickereffekt“ vertraut: „Die Pubertät und das Erwachsen werden sind für alle eine Herausforderung, und manchen Erkenntnissen muss man Zeit geben.“ Eine zentrale Frage an die Jugendlichen sei dabei, ob Stärke darin bestehe, stets dem Gruppendruck zu folgen oder vielmehr darin, auch einmal „Nein!“ sagen zu können.

Burschen kochen für Mädchen

Bei „Burschen.Leben.Vielfalt“ wurden auch zehn „Kleinprojekte“ umgesetzt. „Burgermania“ war eines davon, und die

Teenager haben dabei ihr Lieblingsessen gemeinsam und auf deutlich bekömmlichere Weise als üblich zubereitet. „Sogar das Ketchup wurde selbst hergestellt, was auf große Begeisterung stieß und die Teilnehmenden konnten dabei den gesundheitsfördernden sozialen Aspekt des Mitinnehanderkochens und -essens erfahren“, berichtet Romeo Bissuti. Unter dem Motto „Burschen kochen für Mädchen“ wurde zudem selbst Pizza gebacken.

Bei weiteren Kleinprojekten dokumentierten die männlichen Jugendlichen etwa in Fotos und Videos, was ihre „Wohlfühlorte“ sind, gestalteten und bemalten gemeinsam „T-Shirts gegen Gewalt“ und erarbeiteten ein „Burschengesundheitsquiz“, das nun als Handy-App verfügbar ist. Medienkompetenz war ein weiterer Schwerpunkt. Die von den Burschen genutzten Internetinhalte wurden gemeinsam unter Blickwinkeln wie fachliche Richtigkeit, Kontext der Herstellung, Glaubwürdigkeit oder ethischen Gesichtspunkten besprochen.

Fortbildungen für die Mitarbeitenden

Die Mitarbeitenden der Jugendeinrichtungen wurden im Rahmen des Projektes gefragt, worüber sie sich gerne in-

formieren würden und dementsprechend wurden dann Fortbildungen für sie gestaltet. Deren Themen waren etwa Homophobie und Sexismus, gendersensible Jugendarbeit, Zwangsheirat, Körnernormen, Geschlechterrollen oder digitale Medien. Um die Nachhaltigkeit des Projekts zu gewährleisten, wurde zu dessen Ende auch eine Sammlung der dabei angewendeten Methoden erstellt – von Techniken für den Einstieg in die Arbeit mit Burschen bis zu Möglichkeiten speziell zu Inhalten wie „Psychische Gesundheit und Selbstwert“, „gewaltfreie Kommunikation“ oder „Körnernormen“ zu arbeiten. Die Broschüre steht unter www.men-center.at/downloads/fachtexte.html zur Verfügung.

„Bei der Arbeit mit Heranwachsenden kommt es darauf an, sie so anzunehmen wie sie sind. Was wir sicher nicht wollen, ist ihnen zu vermitteln, dass ihre Vorstellung von Männlichkeit falsch und unsere, die einzig richtige ist. Daher wollen wir ihnen die Vielfalt des Mannseins nahebringen“, sagt Romeo Bissuti zusammenfassend. Im vergangenen September wurde das erfolgreiche Projekt mit dem Wiener Gesundheitspreis ausgezeichnet. Es belegte den ersten Platz in der Kategorie „gesunde vielfältige Stadt“.



Aktiv und gesund zu Schule und Kindergarten

Die Wege zum Kindergarten und zur Schule sind ideal geeignet, um gesunde Bewegung in den Alltag zu integrieren“, sagt Verena Zeuschner, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). In Wien legen die meisten Kindergarten- und Schulkinder diese Strecken denn auch zu Fuß oder mit öf-

Auf dem Weg zu Schule und Kindergarten kann gesunde Bewegung in den Alltag von Kids integriert werden. Ein Projekt in Wien hat die vielfältigen Möglichkeiten dafür gesammelt und dokumentiert.



Verena Zeuschner:
„Die Wege zum Kindergarten und zur Schule sind ideal geeignet, um gesunde Bewegung in den Alltag zu integrieren.“



Elisabeth Raser:
„In Wien gibt es bereits zahlreiche Initiativen für aktive und gesunde Mobilität für Kinder.“

fentlichen Verkehrsmitteln zurück. Jedes fünfte Kind wird allerdings mit dem Auto zur Volksschule gefahren.

Das vom FGÖ geförderte Projekt „AKTIV – GESUND zu Kindergarten und Schule“ hat sich zum Ziel gesetzt, dazu beizutragen den Anteil gesunder Bewegung zu erhöhen. Es wurde vom Institut für Verkehrswesen der Wiener Universität für Bodenkultur in Kooperation mit der Mobilitätsagentur Wien zwischen September 2017 und August 2019 umgesetzt. Ein wesentlicher Bestandteil der gesundheitsförderlichen Maßnahme war es, die bestehenden Angebote für aktive Mobilität von Kindergarten- und Schulkindern zu sammeln und einen Überblick darüber zu geben.

Gesund und klimafreundlich

„Es gibt bereits zahlreiche Initiativen in Wien, die von Lehrerinnen und Lehrern oder auch Eltern genutzt werden können und die Kinder anregen und ihnen zeigen sollen, wie sie sich aktiv, gesund und sicher in der Stadt bewegen können“, erklärt Elisabeth Raser, die das Projekt als wissenschaftliche Mitarbeiterin des Instituts für Verkehrswesen der Wiener Universität für Bodenkultur begleitet hat. Das Spektrum reicht vom „Pedibus“, bei dem Kinder von einer Aufsichtsperson begleitet gemeinsam zu Fuß in den Kindergarten oder in die Schule gehen über Kurse

für sicheres Radfahren unterschiedlicher Anbieter/innen bis zur Mobilitätsberatung für Schulen durch das Klimabündnis Österreich. 56 verschiedene Angebote wurden in einer Broschüre gesammelt und kurz beschrieben. Pädagoginnen und Pädagogen in Kindergärten und Schulen, aber auch Eltern, die sich für aktive, gesunde und klimafreundliche Mobilität interessieren, haben so eine Übersicht mit Detailinformationen zur Verfügung.

Im Rahmen des Projektes wurde auch die Weiterentwicklung zweier Maßnahmen der Mobilitätsagentur Wien begleitet. Bei der „Mobilitätsbox“ handelt es sich um eine Kiste, die Spiel-, Experimentier- und Bewegungsmaterialien sowie einen Leitfaden mit vielen Aktionsideen zur Mobilitätsbildung beinhaltet. Sie kann von Kindergärten kostenlos vier bis sechs Wochen entlehnt werden. „Beat the Street“ war eine Maßnahme, bei der Schülerinnen und Schüler sechs Wochen lang an so genannten „Beat-Boxen“ Punkte für das eigene Team sammeln konnten, wenn sie ihre Schulwege aktiv zurückgelegt hatten. Es wird von der Mobilitätsagentur unter dem Namen „Street Points“ weitergeführt und jetzt können auch Freunde, Eltern und Großeltern die Kinder beim Punktesammeln unterstützen und deren Teams zum Sieg verhelfen. Denn auch dies ist ganz im Sinne aktiver, gesunder und klimafreundlicher Mobilität.

INFO & KONTAKT

Ansprechpartnerin:

Maria Juschten
Tel. 01/476 54-856 23
maria.juschten@boku.ac.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Kooperationen mit: Mobilitätsagentur Wien

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 oder gleich online unter www.fgoe.org im Bereich „Wissen“.



Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Sozialer Zusammenhalt stärkt die Gesundheit



WISSEN
Gesund und aktiv älter werden

IM INTERVIEW
Regina Arant, Martin Oberbauer, Manfred Spitzer

AUS DER PRAXIS
„Männliche Vielfalt“ und „Sport für Starke“

DATEN & FAKTEN
Gemeinsamkeit erhält uns gesund

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich

NR.1|2020

Sie wollen unterwegs das aktuelle Magazin lesen?

Kein Problem. Mit der neuen App für mobile Geräte (Smartphone, Tablet) können Sie das Magazin studieren – wann und wo Sie wollen. Es gibt die App für Android- und iOS/Apple-Geräte.



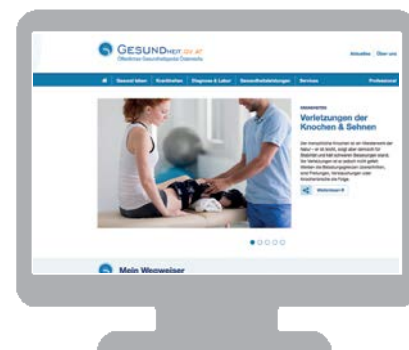
Android



iOS/Apple



App



Gute Gesundheitsinformationen finden sie auf gesundheit.gv.at

GESUNDHEIT FÜR ALLE

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

Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

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

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

Kontaktinformationen

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

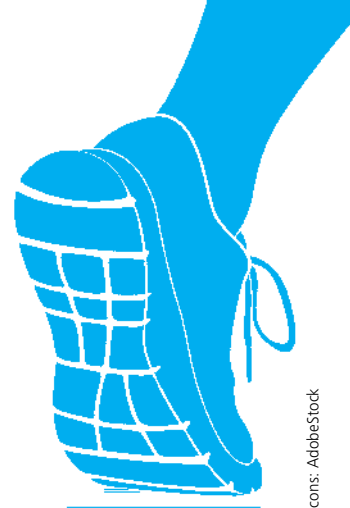
Bewegungsmangel im Home Office

FELDVERSUCH

Wie wirkt sich die Verlagerung des Arbeitsplatzes ins Home Office während des Lockdowns auf die körperliche Aktivität aus? Das Zentrum für Public

Health der Medizinischen Universität Wien hat das in einem Feldversuch erforscht, bei dem zwölf Probanden mit Wearables 24 Stunden pro Tag beobachtet wurden. Das zentrale Ergebnis: Wenn der Arbeitsplatz zuhause ist,

entfällt die gesunde Bewegung im Alltag zur Arbeitsstätte, und das wirkt sich speziell bei denjenigen, die zuvor schon unsportlich waren negativ aus. Im Durchschnitt haben die Versuchs-Teilnehmer/innen rund zwei Kilogramm an Gewicht zugelegt.



Icons: AdobeStock

Lockdown-Studie

310 Personen wurden in einer Studie der Hochschule Osnabrück in Deutschland zwischen dem 23. März und dem 15. April befragt. Dabei zeigte sich unter anderem, dass diejenigen während des Lockdowns zufriedener waren, die einen festen Partner oder Kinder hatten.

Unter den Schüler/innen ist dieser Anteil nach Einschätzung der Pädagog/innen sogar noch etwas größer. Das ist das zentrale Ergebnis einer Studie des Zentrums für Lehrer/innenbildung der Uni Wien.

60 Prozent der Lehrkräfte waren durch das Home Schooling stark belastet.

Optimismus trotz Krise



MARKTFORSCHUNG

Mehr als 80 Prozent der Unternehmen in Österreich sehen sich „stark“ oder „sehr stark“ von der Corona-Krise betroffen. Dennoch geben sich 81,5 Prozent optimistisch. Fast exakt zwei Drittel rechnen sogar

damit, gestärkt aus der Krise hervorzugehen. Das erbrachte eine Ende Mai publizierte Studie des Marktforschungsunternehmens Marketagent. 219 Unternehmen aus allen Branchen, Größenklassen und Bundesländern haben teilgenommen.

Künstliche Intelligenz

Bedienen Amazons „Alexa“, „Cortana“ von Microsoft oder „Siri“ von Apple Geschlechtsstereotype wie etwa, dass Frauen passiv und unterwürfig sind? Ja, das tun diese auf Künstlicher Intelligenz basierenden virtuellen Assistentinnen. So lautet



kurz gefasst die Antwort die zweier britischer Wissenschaftlerinnen in einer im April veröffentlichten Forschungsarbeit.

Resilienz und Schlafqualität

TEENAGER

Resilienz oder psychische Widerstandskraft ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen

ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Eine aktuelle Forschungsarbeit aus China hat ergeben, dass höhere Resilienz bei Jugendlichen in Zusammenhang zu besserer Schlafqualität steht sowie zu einer kürzeren Zeit, die fürs Einschlafen benötigt wird.

Was Älteren gut tut

STUDIE AUS SPANIEN

Wenn die „gebaute Umwelt“ in der näheren Nachbarschaft

als gut benutzbar und fußgängerfreundlich wahrgenommen wird, so ist das auch gut für das seelische Wohlbefinden älterer Menschen. Das haben spanische Wissenschaftler/innen herausgefunden. „Benutzbarkeit“ war dabei unter anderem dadurch definiert, dass es in der Nähe der Wohnung Geschäfte, öffentliche Einrichtungen, Haltestellen und Sitzgelegenheiten gibt.



DIE WICHTIGSTEN TERMINE FÜR ALLE GESUNDHEITSFÖRDERER/INNEN VON AUGUST BIS NOVEMBER

ALLES WICHTIGE IM AUGUST

→ 23.-25.08.

Europäisches Forum Alpbach 2020: Gesundheitsgespräche Alpbach
www.alpbach.org

ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

→ 02.09.

Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement 2020 der Schweiz
 Bern, Kursaal
www.bgm-tagung.ch/de

→ 02.-03.09.

Swiss Public Health Conferen-
 ce 2020
 From Evidence to Public Health Policy and Practice
 Online (Luzern)
<https://sphc.ch/de>

→ 09.-11.09.

International Conference on Commu-
 nication in Healthcare (ICCH) 2020
 Online (Wien)
www.each.eu/eachevents/conferences/icch-2020

→ 14.09.

Abschlussveranstaltung: FTI-
 Strategie Mobilität der Zukunft, Wien
<https://mobilitaetderzukunft.at/de/highlights/FTI-Strategie-Mobilitaet.php>

→ 16.-18.09.

23. Jahrestagung der DeGEval
 Kommunikation: Verständigung und Sprache in der Evaluation
 Online (Linz)
<https://www.degeval.org/de/veranstaltungen/jahrestagungen/linz-2020>

→ 30.09.-02.10.

European Health Forum Gastein
 Online
www.ehfg.org

ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

→ 01.10.

9. forum. ernährung heute (f. eh)
 Symposium
 Wien
www.forum-ernaehrung.at

→ 05.10.

Wiener Forum
 Gesundheitskompetenz
 Wien, Österreichische
 Gesundheitskasse
<https://oepgk.at/wiener-forum-gesundheitskompetenz>

→ 08.10.

25. BGF-Informationstag
 BGF meets New Work
 Innsbruck
www.netzwerk-bgf.at

→ 12.-17.10.

16th World Congress On
 Public Health
<https://wcph2020.com>

→ 14.-15.10.

XIV. Österreichische Fachkonferenz
 für FußgängerInnen 2020
 „Gut zu Fuß daheim und für die Gäste“
 Freistadt, Salzhof
www.walk-space.at

→ 26.-28.10.

IHLA Global Health Literacy Summit
 Taiwan
www.i-hla.org/summit-2020

ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

→ 11.-13.11.

Städtetag
 Villach
www.staedtebund.gv.at/staedtetag/staedtetag-2020

→ 16.11.

22. Österreichische
 Gesundheitsförderungskonferenz
 „Sozialer Zusammenhalt
 stärkt Gesundheit“
 Graz, Congress
https://fgoe.org/Gesundheitsfoerderungskonferenz_2020

→ 17.-18.11.

23. wissenschaftliche Jahrestagung
 der ÖGPH
 Sozialkapital – Sozialer Zusammen-
 halt stärkt die Gesundheit
 Graz, Congress
<https://oeph.at/23-wissenschaftliche-jahrestagung-der-oegph>

→ 17.11.

Pre-Conference der ÖPGK
 „Stärkung von Gesundheits-
 kompetenz für verschiedene
 Zielgruppen“

→ 17.11.

Pre-Conference des FGÖ
 „BGF in der Arbeitswelt 4.0“

→ 19.-20.11.

15. Dreiländertagung der DGE,
 ÖGE und SGE
 Wien, Universität
www.oege.at

→ 24.11.

3. IDC Health Forum 2020
 Gesundheit 360° – vernetzt,
 personalisiert, wertorientiert
 Wien, Park Hyatt Vienna
<https://www.idc.com/cee/events/67401-idc-health-forum-2020>

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

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

Konzept dieser Ausgabe: Ing. Petra Gajar,
 Mag. Dietmar Schobel

Redaktion:

Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger,
 Ing. Petra Gajar, Mag. Rita Kichler,
 Anna Krappinger, MA, Dr. Gert Lang,
 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,
 Fotolia, privat

Foto Titelseite: AdobeStock - Syda Productions
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.

Covid-19-Informationsmaterialien für vulnerable Gruppen – insbesondere Migrant/innen



Verantwortungsvolles Handeln in Zeiten der Corona-Krise bedeutet, auch dazu beizutragen, wichtige Informationen über Netzwerke zu verbreiten. Auf Ersuchen des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und in Kooperation mit dem Österreichischen Roten Kreuz (ÖRK) unterstützt der FGÖ die Verbreitung der Informationen.

Coronavirus

Risiken minimieren!



-  Hände regelmäßig mit Seife waschen
-  Abstand von mindestens einem Meter halten
-  In öffentlich zugänglichen Innenräumen: Mund-Nasen-Schutz verwenden
-  Wenden Sie sich an die **Hotline 1450**, wenn Sie die gängigen Symptome (Fieber, Husten) zeigen



www.rotekreuz.at/corona

Das ÖRK-Infoplatat „**Coronavirus – Risiken minimieren!**“ ist in den Sprachen Arabisch, Bulgarisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Dari-Farsi, Rumänisch, Pashtu, Slowakisch, Somali und Türkisch als Downloads auf der Website des ÖRK unter folgendem Link verfügbar:
www.rotekreuz.at/corona

Virus korona

Minimiranje rizika!



-  Perite redovno ruke sapunom.
-  Držite odstojanje od najmanje 1 metra.
-  U javnim prostorijama: Koristite zaštitnu masku.
-  U slučaju da imate uobičajene simptome (povišenu temperaturu i kašalj) kontaktirajte dežurni broj 1450.
-  Za potrebne informacije putem broja 1450 molimo Vas da nadete prevodioca.



www.rotekreuz.at/corona

Rückmeldungen zu den Infoplataten richten Sie bitte an das Österreichische Rote Kreuz unter **service@rotekreuz.at**.

Weitere Informationen und Links zu Covid-19 finden Sie auch auf fgoe.org.

