

Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

DIE SEELE STÄRKEN

Was wir für bessere psychosoziale
Gesundheit tun können



WISSEN

Was Kinder brauchen,
um gesund auf-
wachsen zu können

IM GESPRÄCH

Barbara Juen über
die Kennzeichen
seelischer Gesundheit

AUS DER PRAXIS

„Erste Hilfe für die Seele“
und fünf weitere
erfolgreiche Projekte

FRÜHE HILFEN

Der Ausbau in
ganz Österreich ist
bis 2024 geplant

18 STRATEGIEN FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Aktuelle Projekte und Programme für bessere psychosoziale Versorgung und Gesundheitsförderung



MENSCHEN & MEINUNGEN

Kurz & bündig
5-7

Die Psychologin und Expertin für Krisenintervention Barbara Juen im Interview darüber, wie die psychosoziale Gesundheit gefördert werden kann.

8

Können digitale Medien die psychosoziale Gesundheit von Kindern gefährden? Barbara Buchegger gibt Antworten.

12

Drei Kurzporträts: Kristina Hametner, Marlies Kranebitter und Petra Di Noia
14

WISSEN

Kurz & bündig
15-17

Drei Fachleute im Interview dazu, was Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen: „Das Wichtigste sind Beziehungen.“

22

ÖPGK-Seite: Wie Gesundheitsinformationen mit Beteiligung

der Nutzer:innen verständlicher und wirkungsvoller gestaltet werden können.
25

Bis Anfang 2024 sollen „Frühe Hilfen“ für junge Familien in belastenden Lebenssituationen in ganz Österreich angeboten werden.

26

Jedes sechste Kind in Österreich wächst mit einem psychisch erkrankten Elternteil auf. Zwei Projekte bringen Unterstützung.

28

Daten & Fakten zur psychosozialen Gesundheit
30

3 Projekte sollen Jugendlichen einen kritischen und gesundheitsförderlichen Blick auf unrealistische Schönheitsideale in den Medien ermöglichen.

32

SELBSTHILFE

Transparent zu informieren verstärkt die Glaubwürdigkeit von Selbsthilfeorganisationen.

35

Auf einen Blick: Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände
36

Die „Alleschecker:innen“ sind eine Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende in Wien.

37

Die Gruppe „Silberstreif“ in Heidenreichstein bietet Selbsthilfe für Menschen mit psychischen Problemen am Land an.

38



Unterstützung für Kinder psychisch kranker Eltern

28

PRAXIS

Kurz & bündig
39-41

Ein Projekt in Tirol stärkt die
Gesundheit von Lehrer:innen
42

Das Projekt „Kräfte stärken –
Trauma bewältigen“ in
Wien bietet traumatisierten
Schüler:innen und ihren
Eltern niederschwellig
Hilfe an.
44

Die Handy-App „ready4life“
vermittelt Lehrlingen
Lebenskompetenzen.
46

Das Projekt „StoP“
bringt Gewalt-
prävention an
25 Standorte in
ganz Österreich.
48

pro mente Austria bildet
„Ersthelfer:innen für
die Seele“ aus.
50

Ein Programm des
Fonds Gesundes
Österreich soll Schulen
zu Orten machen,
„an denen sich alle
wohlfühlen“.
52

Kurz vor Schluss
54



Foto: Klaus Röpinger

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Es gibt keine Gesundheit ohne seelische Gesundheit“, betont *Beate Wimmer-Puchinger*, die Präsidentin des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen auf den Seiten 18 bis 20 dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“. Die ganzheitliche Sicht auf Gesundheit und deren körperliche, soziale und seelische Voraussetzungen war und ist immer schon die Grundlage von Gesundheitsförderung. In diesem Heft beleuchten wir, was das in der aktuellen, in vielerlei Hinsicht mehr als herausfordernden Situation bedeutet. Und wir befassen uns damit, wo und wie wir davon ausgehend mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen am besten ansetzen sollten.

Unser thematischer Schwerpunkt liegt auf der psychosozialen Gesundheit und hier auf jener von Kindern und Jugendlichen. Sie sind von den tiefgreifenden Veränderungen der vergangenen Monate und Jahre besonders betroffen. Heranwachsende und andere Bevölkerungsgruppen im Rahmen unserer Möglichkeiten optimal zu unterstützen und ihre Gesundheit zu stärken, ist heute wichtiger denn je. Auf den Seiten 42 bis 52, die unseren Förderprojekten gewidmet sind, beschreiben wir, wie das am besten gelingen kann – zum Beispiel durch Gewaltprävention, durch Hilfe für traumatisierte Kinder und Jugendliche oder durch Workshops für „Erste Hilfe für die Seele“.

Um bundesweite Strategien für mehr psychosoziale Gesundheit und wichtige Themen in diesem Handlungsfeld geht es in unserem Heftressort „Wissen“ auf den Seiten 15 bis 34: Frühe Hilfen für junge Familien in belastenden Lebenssituationen oder Unterstützung für Kinder psychisch kranker Eltern sind Beispiele dafür. Im Bereich „Menschen und Meinungen“ auf den Seiten 5 bis 14 werden wie immer Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung vor den Vorhang gebeten, und nicht zuletzt greifen wir aktuelle Themen aus der Selbsthilfe-Bewegung auf und stellen Ihnen zwei Selbsthilfegruppen vor.

Ich wünsche Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre mit vielen positiven Anregungen für Ihre Arbeit und Ihren Alltag!

Klaus Ropin,
Geschäftsbereichsleiter
des Fonds Gesundes Österreich



Solidarität in Zeiten einer Pandemie

„Solidarität“ wird im Duden als „unbedingtes Zusammenhalten mit jemandem aufgrund gleicher Anschauungen und Ziele“ definiert. *Barbara Prainsack*, Professorin für Politikwissenschaft an der Universität Wien, leitet gemeinsam mit ihren Kolleginnen *Wanda Spahl* und *Gertrude Saxinger* eine europaweite Studie, bei der einige hundert Personen telefonisch anhand eines Leitfadens zur „Solidarität in Zeiten einer Pandemie“ und konkret auch zu ihrem Lebensalltag und ihre Ansichten über die Maßnahmen zur Pandemie-Eindämmung interviewt wurden. „Es

ist das erste Mal, dass wir in unserem hypermobilen und digitalen Zeitalter eine Pandemie erleben, und wir wollten erfahren, was die Menschen bewegt“, erklärt die Politikwissenschaftlerin.

Im Österreich-Teil der Studie wurden dieselben 80 Personen im April 2020 sowie im Oktober 2020 und im Oktober 2021 interviewt. Was waren die wichtigsten Ergebnisse? „Während zu Beginn der COVID-19-Pandemie eine fast schon ‚euphorische‘ Solidarität auch zwischen fremden Menschen erkennbar war, wurde der Fokus mit

deren Fortdauer zunehmend mehr auf die Gruppe gleichgesinnter oder in gleicher Weise engagierter Menschen gelegt“, antwortet *Barbara Prainsack*. Gleichzeitig sei bei den Menschen in Österreich aber auch über den gesamten Beobachtungszeitraum hinweg ein vergleichsweise hohes Maß an Solidarität zu beobachten gewesen – auch gegenüber Gruppen, denen es in der Wahrnehmung der Interviewten schlechter geht als ihnen selbst, wie etwa älteren und kranken Menschen oder Arbeitslosen, berichtet die Forscherin von der Universität Wien und stellt zusammenfas-

send fest: „Insgesamt lässt sich sagen, dass Österreich ein Staat ist, in dem viele Menschen nicht nur auf sich, sondern vor allem auch auf andere schauen.“



Barbara Prainsack: „Wir wollten erfahren, was die Menschen bewegt.“



Mehr gesunde Jahre

In über 30 Projekten des Schwerpunkts „**Gesundheitsförderung 21+**“ des Gesundheitsministeriums wurden vergangenes Jahr zahlreiche Stakeholder verschiedener Disziplinen miteinander verbunden und Zukunftsthemen ausgelotet und in vielen Bereichen wurde Pionierarbeit geleistet. Die Erkenntnisse daraus sind in die „**Agenda Gesundheitsförderung**“ eingebracht worden, die Anfang 2022 begonnen wurde. **Drei neu erichtete Kompetenzzentren** sollen zu Drehscheiben der Entwicklung und zukünftigen Ausrichtung der Gesundheitsförderung in Österreich werden. In ihren Aufbau und Betrieb sollen in den nächsten drei Jahren pro Jahr acht Millionen Euro investiert werden. Das von Peter Nowak geleitete **Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung**

und Gesundheitssystem wird sich dafür einsetzen, Gesundheitsförderung strukturell zu verankern sowie die Gesundheitskompetenz in Gesundheitseinrichtungen und deren Entwicklung in Gesundheitsberufen zu stärken. *Ruperta Lichtenecker* und *Andrea E. Schmidt* sind die Leiterinnen des **Kompetenzzentrums Klima und Gesundheit**. Dieses wird auf Strategien und Projekte an den Schnittstellen von Klima, Klimawandelanpassung, Gesundheitsförderung und Gesundheitswesen fokussieren und soll die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen politischen Bereichen und Ebenen und den wissenschaftlichen Disziplinen Gesundheit, Umwelt und Klima verbessern. Bereits im Zuge des Schwerpunkts Gesundheitsförderung 21+ wurde mit Fachleuten

und allen wichtigen Stakeholdern ein breit angelegter Zukunftsprozess gestartet. Das von *Gerlinde Rohrauer-Näf* geleitete **Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung** wird von dessen Resultaten ausgehend eine Roadmap für die Umsetzung ausarbeiten. Außerdem wird es sich mit nationaler und internationaler Vernetzung, der Vermittlung von Wissen sowie der Innovation und Weiterentwicklung von Gesundheitsförderung befassen. Zukunftsweisende Themen sollen identifiziert und deren Umsetzung angestoßen und unterstützt werden. Organisatorisch sind die drei Kompetenzzentren in der Gesundheit Österreich GmbH angesiedelt,

und das Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung gehört deren Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich an, mit dem es auch eng zusammenarbeitet. Das übergreifende Ziel der Agenda Gesundheitsförderung ist, zu mehr Gesundheit der Bevölkerung, einer höheren Zahl gesunder Lebensjahre und mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beizutragen. Denn Gesundheitsförderung stärkt jene Einflüsse, die uns gesund erhalten, reduziert Risikofaktoren und kann speziell bei chronischen Leiden die Wirkung von Therapien begünstigen. Mehr dazu unter: www.agenda-gesundheitsfoerderung.at



Agenda
Gesundheitsförderung



„Es braucht einen Paradigmenwechsel im Gesundheitssystem – weg von der Reparaturmedizin und hin zu mehr Prävention.“

JOHANNES RAUCH,
BUNDESMINISTER FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT,
PFLEGE UND KONSUMENTENSCHUTZ

NEUER KURATORIUMS-VORSITZENDER DES FGÖ

„Mein Ziel ist es, allen Menschen in Österreich ein langes und gesundes Leben zu ermöglichen. Da kommt es nicht nur auf eine gute medizinische Versorgung an. Vielmehr müssen wir den Menschen in seiner Gesamtheit sehen und auch Aspekte wie Überlastung oder Einsamkeit berücksichtigen. Und es braucht einen Paradigmenwechsel im Gesundheitssystem – weg von

der Reparaturmedizin und hin zu mehr Prävention“, sagt Johannes Rauch (63), seit März österreichischer Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, und ergänzt: „Wir stellen daher jetzt das System der Gesundheitsförderung auf völlig neue Beine. Unter dem Titel ‚Agenda Gesundheitsförderung‘ hat mein Haus bereits einen umfassenden Prozess dazu gestartet, in dessen Rahmen dem Fonds Gesundes Österreich eine zentrale Rolle zukommt.“

Der neue Bundesminister und Kuratoriumsvorsitzende des Fonds Gesundes Österreich ist mit fünf Geschwistern in Rankweil in Vorarlberg aufgewachsen und hat die Handelsschule in Feldkirch besucht. Er war Bankangestellter und ab 1981 Jugendarbeiter bei der Pfarrgemeinde Rankweil. Er hat – teilweise berufsbegleitend – die Akademie für Sozialarbeit in Bregenz absolviert und ab 1987 als diplomierter Sozialarbeiter in den Bereichen Sozialpsychiatrie, Arbeitslosen-

betreuung und Schuldenberatung gearbeitet. 1997 wurde Johannes Rauch Geschäftsführer der Arbeitsinitiative für den Bezirk Feldkirch. Bereits ab 1990 war er Umweltgemeinderat in Rankweil. Seit März 2004 ist er hauptberuflich politisch tätig, ab 2014 als Landesrat in Vorarlberg. Johannes Rauch ist verheiratet, wohnt in Dornbirn und ist Vater von zwei erwachsenen Töchtern. Er ist gerne in der Natur, unternimmt Skitouren und ist leidenschaftlicher Radfahrer.

Jugendliche coachen Jugendliche

AVOS SALZBURG

AVOS – die Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH Salzburg bildet schon seit 2021 Jugendliche kostenlos zu „Gesundheitscoaches“ aus, damit sie ihr Wissen im Sinne der „Peer Education“ an Gleichaltrige weitergeben. Das Projekt wendet sich an

interessierte Teenager im Alter von 14 bis 19 Jahren, die unter mehreren Online-Modulen wählen können. Wer vier Module besucht hat – je eines aus den Bereichen „Psychosoziale Gesundheit“, „Ernährung“ und „Bewegung“ sowie eine Einheit nach Wahl – erhält ein Zertifikat als „Jugendgesundheitscoach“. Es können aber auch nur interes-

sehalber einzelne Module genutzt werden. „Die Jugendlichen müssen eine starke, eigene Stimme bekommen – und wir liefern ihnen das dafür nötige Know-how“, sagt AVOS-Gesundheitsreferentin Shari Langeleh. Sie ist für AVOS in der „Gesundheitsförderung für Jugendliche“ tätig, einem Programm im Auftrag des Landes Salzburg.



Shari Langeleh ist bei AVOS Salzburg für das Projekt „Jugendgesundheitscoaches“ zuständig.

Neue Vorsitzende

AVOMED TIROL

26 Jahre lang war der Facharzt für Innere Medizin *Ludwig Gruber* Vorstandsvorsitzender des avomed Tirol und hat zahlreiche erfolgreiche Projek-



Monika Lechleitner ist die neue Vorstandsvorsitzende des avomed Tirol

te und Programme für Vorsorge und Gesundheitsförderung initiiert. Jetzt folgt ihm in dieser Funktion *Monika Lechleitner* nach, die Ärztliche Direktorin der Tiroler Landeskrankenhäuser Hochzirl-Natters. Sie ist unter anderem Gründungsmitglied und erste Präsidentin der Österreichischen Adipositasgesellschaft und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie und war Präsidentin der Österreichischen Diabetesgesellschaft. *Ludwig Gruber* wird sich als Projektleiter für die sportmedizinischen Untersuchungen für jugendliche Vereinssportler sowie als Vorstandsmitglied weiterhin für den avomed engagieren.

Positive Körperbilder entwickeln

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Die kritische Auseinandersetzung mit überzogenen Idealen sowie mit teilweise verfälschten Schönheitsbildern kann Jugendlichen dabei helfen, ein positives Körperbild zu entwickeln“, sagte *Dennis Beck*, der Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung anlässlich der Abschlussveranstaltung für das Projekt „Ich bin schön“ Anfang 2022. Lehrlinge aus unterschiedlichen Lehrberufen des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser sowie Schüler:innen der Höheren Graphischen Bundes-Lehr- und Versuchsanstalt haben daran teilgenommen. Die insgesamt zwölf Mädchen und

zehn Burschen im Alter zwischen 14 und 19 Jahren haben sich an vier Workshop-Tagen mit Themen wie „Soziale Medien und ihre Rolle für Jugendliche“ oder auch „Schönheitsideale und Körperbilder“ auseinandergesetzt und wurden dabei von Trainer:innen von queraum. Kultur- und Sozialforschung und dem WienXtra Medienzentrum begleitet. Die Ergebnisse wurden bei der Abschlussveranstaltung im WienXtra Medienzentrum präsentiert. Die Erkenntnisse aus dem Projekt „Ich bin schön“ werden auch im aktuellen Projekt „I am good enough“ der Wiener Gesundheitsförderung berücksichtigt, das sich ebenfalls mit dem Thema Körpernormen befasst (siehe auch Artikel auf den Seiten 32 bis 34).

3 Fragen an Flora Schmudermayer

1

Frau Schmudermayer, betrachten Sie sich und ihre Alterskolleginnen und -kollegen als eine „Generation Corona“?

FLORA SCHMUDERMAYER: Von uns als einer „Generation Corona“ oder gar einer „Lost Generation“ zu sprechen ist nur eine Zuschreibung von außen. Das entspricht nicht meinem Lebensgefühl. Wir haben noch Großes vor – auch wenn wir zugegebenermaßen durch Distance Learning und Lockdowns lange Zeit mit großen Einschränkungen leben mussten und uns die Schule als soziales Umfeld gefehlt hat. Viele fürchten auch, dass es im Herbst wieder dazu kommen wird.



Flora Schmudermayer (17) ist Schülerin der Höheren Bundeslehr- und Forschungsanstalt für Gartenbau Schönbrunn in Wien und Bundesschulsprecherin der Zentrallehranstalten

2

Welche Folgen hatte und hat das für die seelische Gesundheit?

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Beschwerden ist fraglos gestiegen. Die Bereitschaft, das Thema seelische Gesundheit überhaupt anzusprechen, hat sich aber ebenfalls erhöht, und das ist durchaus positiv. Nach meiner Beobachtung gibt es jetzt mehr Menschen, die sich nicht nur oberflächlich dafür interessieren, wie es den anderen geht, sondern wirklich daran Anteil nehmen.

3

Wie können Einrichtungen des Bildungs- oder auch des Gesundheitssystems nun vor allem unterstützen?

Alle Aktivitäten, die Miteinander und Gemeinschaft ermöglichen, sind hilfreich – von Schulfesten und Maturabällen über Exkursionen bis zu Workshops mit Jugendcoaches. Generell sollte mehr Aufmerksamkeit dafür verwendet werden, Klassengemeinschaften zu stärken, als dies bislang der Fall ist. Nicht zuletzt sollten schulpsychologische Untersuchungen ebenso selbstverständlich sein, wie es schulärztliche schon sind. Das könnte der Prävention von psychischen Beschwerden dienen und ebenso jener gegen Mobbing und Gewalt.

Was erhält uns in fordernden Zeiten seelisch gesund?

Die Psychologin und Expertin für Krisenintervention **Barbara Juen** über die Kennzeichen psychosozialer Gesundheit, wie diese durch die COVID-19-Pandemie und den Ukrainekrieg beeinträchtigt wird, und was sie stärken kann.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

„Gesundheit ist die Fähigkeit lieben und arbeiten zu können“, soll Sigmund Freud gesagt haben. Stimmen Sie dem zu, und was macht psychosoziale Gesundheit darüber hinaus aus? Was brauchen wir, um seelisch stabil, zufrieden und glücklich zu sein?

Barbara Juen: Die Worte von Sigmund Freud haben nach wie vor Gültigkeit und beschreiben prägnant, was ein gutes Leben ausmachen kann. Allgemeiner ausgedrückt, geht es darum,

den Alltag bewältigen und Beziehungen leben zu können. Unsere Bedürfnisse nach innerer und äußerer Sicherheit, nach Verbundenheit zu nahen Bezugspersonen sowie nach Selbstwirksamkeit müssen erfüllt werden. Letzteres bedeutet, davon überzeugt zu sein, mit den eigenen Verhaltensweisen und Entscheidungen etwas bewirken zu können und nicht allein von äußeren Umständen abhängig zu sein. Außerdem benötigen wir ausreichend Zeit und Raum für Erholung und müssen einen Sinn im Leben sehen. So lassen sich die wichtigsten Voraus-

setzungen für psychosoziale Gesundheit kurz zusammenfassen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Die COVID-19-Pandemie und die Bedrohung durch den Ukrainekrieg haben die psychosoziale Gesundheit der Bevölkerung massiv beeinträchtigt. Gibt es Bevölkerungsgruppen, die davon besonders betroffen sind?

Davon sind wir alle betroffen. Doch aus Studien ist auch bekannt, dass die COVID-19-Pandemie die psychosoziale

7 FRAGEN AN BARBARA JUEN

- 1 Was wollten Sie als Kind werden?**
Indianerhäuptling
- 2 Wo möchten Sie leben?**
In Österreich, am liebsten in Tirol oder auch im Salzkammergut
- 3 Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?**
Ein Survival-Kit und ein Kommunikationsmittel sollten auf jeden Fall dabei sein. Ein gutes Buch

und meine Malutensilien dürften ebenfalls nicht fehlen – da könnte ich mich nur schwer entscheiden, auf was ich eher verzichten könnte.

- 4 Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?**
Jene, aus denen man lernt

- 5 Was verabscheuen Sie am meisten?**
Mangelnde Zivilcourage

- 6 Wer sind Ihre Heldinnen und Helden der Wirklichkeit?**
Die Kinder in der Ukraine

- 7 Wie lässt sich „Gesundheitsförderung“ in einem Satz beschreiben?**
Gesundheitsförderung bedeutet, den Einzelnen zu befähigen, seine gesundheitlichen Potenziale zu verwirklichen und sein Wohlbefinden zu stärken – sowie gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu schaffen, die das unterstützen.



Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen besonders beeinträchtigt hat. Weitere Gruppen, auf die das zutrifft, sind sozio-ökonomisch benachteiligte Menschen sowie Personen, die schon vor der COVID-19-Pandemie an psychischen Erkrankungen gelitten haben. Außerdem waren generell bei Frauen stärkere negative Auswirkungen zu beobachten als bei Männern. Schließlich gibt es auch bestimmte Berufsgruppen, die nun schon seit über zwei Jahren sehr hohen Belastungen ausgesetzt sind. Dazu zählen speziell auch die Mitarbeitenden von Einsatzorganisationen, Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen. In einer Forschungsarbeit der Uni Innsbruck, für die Gesundheitspersonal aus Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien befragt wurde, konnten wir zeigen, dass fast jede und jeder zweite Befragte aus dieser Berufsgruppe mit Depressionen zu kämpfen hat.

GESUNDES ÖSTERREICH

Einer Erhebung der Donau-Uni zufolge haben die depressiven Symptome auch in der Gesamtbevölkerung stark zugenommen – von fünf Prozent vor der COVID-19-Pandemie auf 25 Prozent im Jänner 2021. Müssen wir in Zukunft auch mit einem derart hohen Anteil an Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen rechnen?

Mit einem Anteil in diesem Ausmaß müssen wir nicht rechnen, denn psychische Beeinträchtigungen sind ja auch eine ganz normale Reaktion auf abnormalen Stress, wie er durch die COVID-19-Pandemie und aktuell durch den Ukrainekrieg entstanden ist. Wir haben auch gesehen, dass dieser belastende Stress während der COVID-19-Pandemie jeweils am Höhepunkt der Infektionswellen für die Menschen am größten war – und mit deren Abklingen wieder nachgelassen

„Wer erlebt hat, dass er mit einer **Krise** umgehen konnte, kann innerlich daran wachsen.“

BARBARA JUEN,
LEITERIN DER PSYCHOLOGISCHEN
VERSORGUNG DES ROTEN KREUZES

hat. Wir müssen aber dennoch davon ausgehen, dass die psychischen Beeinträchtigungen durch die aktuellen Krisen bei vielen Menschen nicht ohne Folgen bleiben werden. Somit wird sich die Zahl der psychischen Erkrankungen künftig voraussichtlich deutlich erhöhen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Der Begriff „Resilienz“ ist aktuell in aller Munde. Was macht Resilienz aus, und wie können wir „krisenfest“ werden?

Der Begriff steht für psychische Widerstandskraft, die uns helfen kann, auch sehr belastende Situationen zu bewältigen. Wie viel Stress wir bewältigen können, hängt davon ab, über welche psychosozialen Ressourcen oder auch Schutzfaktoren wir verfügen. Außerdem ist unsere Erholungsfähigkeit wichtig, also wie lange wir brauchen, um mit dem Schockerlebnis durch eine Krise umgehen zu können. Schließlich ist in diesem Zusammenhang die Fähigkeit von Bedeutung, aus den Erfahrungen während einer Krise lernen zu können und so in Zukunft besser gewappnet zu sein. Resilienz und Vulnerabilität, also Widerstandskraft und Verletzlichkeit schließen sich jedoch nicht aus. Auch resiliente Menschen erleben Krisen. Sie schätzen sie aber als weniger gefährlich ein, da sie mehr als andere auf ihre Fähigkeiten vertrauen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Sind Krisen tatsächlich auch eine Chance für persönliche Entwicklung?

Wer erlebt hat, dass er mit einer – persönlichen oder auch gesellschaftlichen – Krise umgehen konnte, kann davon profitieren und innerlich daran wachsen. Allerdings waren und sind die Voraussetzungen dafür ungleich verteilt. Vulnerable Gruppen und speziell sozio-ökonomisch benachteiligte Menschen verfügen in geringerem Ausmaß darüber.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie kann die psychosoziale Gesundheit gefördert werden?

Was sind die wichtigsten Ansätze?

Zunächst einmal ist es wichtig hervorzuheben, dass Gesundheit und Krankheit nicht zwei Zustände sind, sondern die Enden eines Kontinuums, in dem es viele Zwischenstufen zwischen „gesund“ und „krank“ gibt. Ebenso ist es von Bedeutung, dass wir in allen Bereichen ansetzen, die für die Verbesserung psychosozialer Gesundheit von Bedeutung sind – von der Prävention bis zur Versorgung und zur Rehabilitation. Gesellschaftlich betrachtet sind ökonomische und soziale Sicherheit sowie der Zugang zu Arbeit und Bildung wichtige Voraussetzungen für bessere psychosoziale Gesundheit der Bevölkerung insgesamt. Gesundheitsförderliche Projekte und Programme mit echter Beteiligung der Betroffenen können die einzelnen Menschen erreichen, aber auch zu insgesamt besseren Arbeits- und Lebensbedingungen beitragen. Für

Menschen, die Hilfe benötigen, braucht es niederschwellige Angebote am Telefon oder online – wie sie etwa „Rat auf Draht“ oder die „Telefonseelsorge“ bieten. Schließlich müssen auch genügend leistbare oder kostenlose Plätze für psychotherapeutische und psychiatrische Behandlung vorhanden sein.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die Ursachen dafür, dass speziell auch die psychosoziale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den vergangenen beiden Jahren besonders beeinträchtigt wurde?

Heute haben viele junge Menschen den Eindruck, dass ihnen die Zukunft verbaut wurde und ihre Bedürfnisse nicht wahrgenommen werden. Die Mehrheit ist massiv beeinträchtigt und Gefühle der Hoffnungslosigkeit und der Depression sind weit verbreitet. Andererseits konnten gerade Angehörige der jüngeren Generation die Erfahrung machen, dass sie den Anforderungen durch die aktuellen Krisensituationen gewachsen waren und sind dadurch gestärkt worden. Während der Zeit der Lockdowns und des Homeschooling aufgrund der COVID-19-Pandemie haben vielen die Kontakte zu ihren Freundinnen und Freunden am meisten gefehlt. Eine durchaus positive Folge davon ist, dass soziale Kontakte und Freundschaften jetzt mehr geschätzt werden, als dies vorher der Fall war. Das gilt nicht nur für Kinder und Jugendliche, sondern für uns alle.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie können Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene nun unterstützt werden?

Dem Bildungssystem kommt dabei eine zentrale Rolle zu. Doch nachdem die Schulen wieder geöffnet wurden, wurde mehr darauf fokussiert, versäumten Stoff so rasch als möglich aufzuholen, als darauf, die Kinder in ihrer psychosozialen Entwicklung zu unterstützen. Sozialkompetenz zu vermitteln sollte ein Grundprinzip des Unterrichts sein und das MORE-Life Experience-Modell, das *Judith Glück* von der Universität Klagenfurt beschrieben hat, gibt eine gute Orientierung, worauf es dabei ankommt. Es soll zeigen, welche Fähigkeiten vor allem gefördert werden sollten. Die Abkürzung „MORE“ steht für Meisterschaft, Offenheit und Reflexionsfähigkeit sowie Empathie und Emotionsregulierung.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was bedeutet das im Einzelnen?

„Meisterschaft“ meint das Grundvertrauen, problematischen Situationen nicht hilflos ausgeliefert zu sein. „Offenheit“ steht dafür, sich auf neue Situationen und Menschen einstellen zu können. „Reflexionsfähigkeit“ bezieht sich auf das Vermögen, sich mit komplexen Problemstellungen auseinandersetzen zu können, sowie damit zurechtzukommen, dass es für viele Sachverhalte keine einfachen Erklärungen und Lösungen gibt. Empathie und Emotionsregulierung benötigen wir schließlich, um mit unseren eigenen Gefühlen und jenen der anderen umgehen zu können.

EIN KURZER LEBENS LAUF VON BARBARA JUEN

Barbara Juen wurde 1960 in Innsbruck geboren, wo sie auch zur Schule gegangen ist und maturiert hat. Anschließend hat sie an der Universität der Tiroler Landeshauptstadt zunächst Medizin und ab 1983 Psychologie studiert. In diesem Fach hat sie 1989 mit einer Arbeit zum Thema „Moral-Entwicklung und Spracher-

werb von Kindern“ promoviert. Von 1988 bis 1991 hat Barbara Juen eine Jugendberatungsstelle in Innsbruck geleitet. Seit 1993 ist sie am Fachbereich Psychologie der Universität der Tiroler Landeshauptstadt tätig. 2002 hat sich die Tiroler Wissenschaftlerin mit einer Arbeit über Konfliktregulierung in frühen Mutter-Kind-Interakti-

onen habilitiert und ist seither auch außerordentliche Professorin. Sie leitet an der Innsbrucker Universität die Arbeitsgruppe Psychotraumatologie und Notfallpsychologie, ist Mitbegründerin des ersten Kriseninterventions-Teams des österreichischen Roten Kreuzes und seit 20 Jahren Leiterin der psychologischen Versor-

gung des Roten Kreuzes. Als Expertin für Krisenintervention war und ist Barbara Juen bei Großschadensereignissen im Einsatz. Dazu zählen unter anderem das Lawineneingestürzen im Galtür 1999, der Busunfall von Vomp 2000, die Migrationskrise 2015 und 2016 und aktuell der Ukrainekrieg. Sie hat eine Tochter und einen Enkel.

Seit 1981



Zeitschrift Psychologie in Österreich

Österreichs auflagenstärkste Fachzeitschrift für Psychologie

- Wissenschaftliche Arbeiten, Praxisberichte, Interviews, Veranstaltungskalender und Rubriken
- Vier Ausgaben pro Jahr, davon eine Doppelnummer
- Schwerpunktthemen
- Abonnement, Einzelhefte bzw. inkludiert in der Mitgliedschaft des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen

**ABONNIEREN
SIE JETZT!**



pioe@boep.or.at

Besuchen Sie uns auch auf
www.facebook.com/Psychologie.In.Oesterreich

www.pioe.at

Eltern sollten gelassen bleiben

Können digitale Medien die psychosoziale Gesundheit von Kindern gefährden, und was ist bei deren Gebrauch im Altersverlauf zu beachten? **Barbara Buchegger**, die pädagogische Leiterin von Saferinternet.at, gibt Antworten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Viele Eltern sorgen sich, dass ihre Kinder zu viel Zeit online verbringen. Sind das Smartphone und andere digitale Medien tatsächlich gefährlich für die psychosoziale Gesundheit?

Barbara Buchegger: Das lässt sich nicht pauschal beantworten, denn das hängt von der jeweiligen Familie und deren Lebenssituation ab. Im Detail ist zum Beispiel zu beachten, was genau wie lange konsumiert wird, ob die Eltern dabei sind oder nicht und welche individuellen Voraussetzungen das Kind mitbringt. Entscheidend ist, dass der Mix zwischen der Zeit, die online verbracht wird und anderen Freizeitaktivitäten passt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Dafür wird oft als Faustregel genannt, dass zumindest 50 Prozent der Freizeit offline genutzt werden sollten. Ist das zutreffend?

Zumindest während der COVID-19-Pandemie war das nicht der Fall. Einerseits ist der Unterricht oft online erfolgt, andererseits konnten die Kinder und Jugendlichen mit ihren Freundinnen und Freunden nur über die digitalen sozialen Medien Kontakt halten. Ohne diese Möglichkeit wäre voraussichtlich noch bei wesentlich mehr Heranwachsenden die psychosoziale Gesundheit beeinträchtigt worden, als dies so schon der Fall war.

GESUNDES ÖSTERREICH

Die digitalen Medien sind also noch wichtiger geworden. Brauchen Familien nicht gerade deshalb klare Regeln für deren Nutzung?

Ja, solche Vorgaben sollte es unbedingt geben. Sie sollten von jeder Familie individuell, nach ihren Bedürfnissen vereinbart werden. Am besten sollten sich die Familienmitglieder zunächst einmal zusammensetzen, die Regeln gemeinsam erarbeiten und sie schriftlich festhalten – in einem Dokument, das dann von allen unterschrieben wird. Gleichzeitig sollte man sich auch über mögliche Konsequenzen einigen, falls die Vereinbarung nicht eingehalten wird. Die Eltern haben eine Vorbildrolle, daher sollten einige der Vorgaben auch für sie selbst gelten. Die Themenbereiche, die geregelt werden, können je nach Familie verschieden sein. Beispiele sind etwa, wie hoch die Kosten für die Handynutzung sein dürfen, wer dafür aufkommt, welche Apps erlaubt sind oder auch welche Inhalte und Websites okay sind.

GESUNDES ÖSTERREICH

Ab welchem Alter sollten Kinder das Internet benutzen dürfen?

Babys und Kleinkinder ahmen ihre Eltern nach – auch was den Umgang mit digitalen Geräten betrifft. Das Tippen auf der Tastatur oder das Wischen auf dem Display macht ihnen Spaß. Unter drei Jahren sollten Kinder jedoch keine digitalen Medien verwenden – vielleicht mit wenigen

Ausnahmen, wie zum Beispiel einem Videotelefonat mit den Großeltern. Die Eltern sollten jedenfalls immer dabei sein, denn Handy, Tablet und Co. sind keine Babysitter. Und bei Kindern unter 18 Monaten ist es ratsam, gänzlich auf die Nutzung digitaler Medien zu verzichten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sollte im weiteren Altersverlauf berücksichtigt werden?

Vorschulkinder mit vier und fünf Jahren sind meist noch leicht für Lern- und Spielprogramme zu begeistern. Auf www.saferinternet.at sind Apps und Websites aufgelistet, die dafür empfehlenswert sind, wie zum Beispiel die „Seite mit dem Elefanten“ der bekannten „Sendung mit der Maus“. Kinderschutz-Programme können möglichst gefahrloses Surfen unterstützen, bieten allerdings keine absolute Sicherheit. Die Kinder sollten daher auch in diesem Alter nicht lange mit einem digitalen Medium allein gelassen werden und pro Tag maximal 20 bis 30 Minuten damit verbringen. Eindeutige Regeln sind speziell auch für kleinere Kinder wichtig. Mit Vorschulkindern funktioniert es zum Beispiel in aller Regel noch sehr gut, eine Zeit festzulegen, zu der das Handy „schlafen geht“, und dass dies in einem anderen Raum als dem Kinderzimmer geschehen soll.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was verändert sich im Schulalter?



Handy und Internet werden im Laufe der Volksschule zunehmend interessanter, und die Kinder beginnen auch, selbst im Internet nach Inhalten zu suchen. Sie sollten aber weiterhin bei der Nutzung der digitalen Medien nicht alleine gelassen werden, sondern erst dann, wenn die Eltern gesehen haben, dass sie kompetent und verantwortungsbewusst sind. Die meisten Kinder wissen dann von sich aus, wie viel Bildschirmzeit zu viel für sie ist. Mit etwa neun, zehn oder elf Jahren bekommen die meisten das erste eigene Smartphone. Das ist im Prinzip gut so, weil sie dann den Umgang damit noch vor den Jahren der Pubertät erlernen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist bei älteren Kindern und Jugendlichen zu beachten?

Eltern sollten nicht zu ängstlich auf die digitalen Vorlieben ihrer Kinder reagieren, sich jedoch weiterhin dafür interessieren, wie und wofür ihre Sprösslinge die digitalen Medien verwenden – auch wenn das in den Jahren der Pubertät oft nicht einfach ist. Trotzdem oder gerade deswegen sollten Eltern versuchen, mit ihren Kindern im Gespräch zu bleiben. Sie sollten sich von ihnen zeigen oder erklären lassen, welche Apps und anderen Anwendungen sie wofür verwenden. Spätestens jetzt kann es auch notwendig sein, „alte Familienregeln“ gemeinsam zu überarbeiten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Stimmt die Einschätzung mancher Fachleute, dass sich die meisten Kinder und Jugendlichen

von heute in der digitalen Welt ebenso selbstverständlich bewegen wie in der „echten“?

Auf die meisten Kinder und Jugendlichen trifft das tatsächlich zu, und sie geben den digitalen Medien oft auch gar nicht so viel Gewicht, wie das Erwachsene tun. Eltern sollen und können also prinzipiell gelassen bleiben. Wir sollten dabei jedoch nicht darauf vergessen, dass die Tricks immer ausgefeilter werden, mit denen manche Apps Kinder und Jugendliche an sich binden, um damit Geld zu verdienen. Das ist für viele Kinder und Jugendliche nicht einfach zu durchschauen – allerdings ebenso für manche Erwachsene.

Barbara Buchegger hat Landschaftsplanung und systemische Organisationsentwicklung studiert. Sie ist pädagogische Leiterin der Informationsplattform Saferinternet.at, die Kinder und Jugendliche stärken soll, damit sie besser mit den Gefahren des Internets umgehen können. Saferinternet.at veranstaltet Workshops und Vorträge für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende sowie in Jugendeinrichtungen und Vereinen. Die Website www.saferinternet.at enthält zahlreiche weitere Informationen dazu.



„Entscheidend ist, dass der Mix zwischen der **Online-Zeit** und anderen Freizeitaktivitäten passt.“

BARBARA BUCHEGGER, PÄDAGOGISCHE
LEITERIN VON SAFERINTERNET.AT



KRISTINA HAMETNER

„Während meines Soziologiestudiums in den 1980er-Jahren ist mir eines Tages aufgefallen, dass wir uns ausschließlich mit Texten beschäftigen, die von Männern geschrieben wurden“, erinnert sich Kristina Hametner (56) an ein „Erweckungserlebnis“, das sie schließlich dazu geführt habe, sich umso mehr für Frauen und deren Gesundheit zu engagieren. Sie hat bereits als Studentin unter der Leitung von Beate Wimmer-Puchinger am Aufbau des Frauengesundheitszentrums FEM in Wien mitgearbeitet. Anschließend war sie unter anderem in der Frauen-

abteilung der Stadt Wien tätig, wo sie beispielsweise Sicherheitstipps für Frauen und Mädchen erarbeitet sowie Webplattformen für Alleinerziehende und zur Berufsorientierung für Mädchen mit entwickelt hat. Als Referentin für Strategie und Koordination war Kristina Hametner von Beginn an Mitglied der Geschäftsführung der Ende 2008 neu gegründeten Wiener Gesundheitsförderung WiG. Seit 2016 leitet sie das Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele der Stadt Wien und das

Wiener Programm für Frauengesundheit mit sieben Mitarbeiterinnen und betont: „Eine Arbeit, die Freude macht, und das Gefühl, in die Welt gut eingebunden zu sein, sind wesentliche Voraussetzungen für eine gute Gesundheit.“ Sie ist verheiratet, hat eine Tochter und geht in ihrer Freizeit gerne Bogenschießen, spazieren, „ein bisschen laufen“ und auf ausgedehnte Wanderungen. – Ihr nächstes größeres Ziel ist es, 2023 in Nepal das Base Camp am Mount Everest zu erreichen.

// **Das Gefühl in die Welt gut eingebunden zu sein, ist wesentlich für eine gute Gesundheit.**

KRISTINA HAMETNER, LEITERIN DES BÜROS FÜR FRAUENGESUNDHEIT UND GESUNDHEITSZIELE DER STADT WIEN //

MARLIES KRANEBITTER

„Bildungs-Chancen zu eröffnen ist ein Thema, das mich in meinem ganzen bisherigen Berufsleben beschäftigt hat“, sagt Marlies Kranebitter. Sie wurde 1960 in Innsbruck geboren und hat an der Universität der Tiroler Landeshauptstadt ein Lehramtsstudium für Germanistik und Geschichte absolviert. Ab 1986 war sie als Erwachsenenbildnerin und Trainerin tätig, zwölf Jahre als Bereichsleiterin für das Berufsförderungsinstitut bfi Tirol. Ab 2002 setzte sie als Unternehmensberaterin von der Europäischen Union

geförderte Projekte zu den Themen Lernen, Bildungsberatung, Vernetzung und neue Lernkulturen um. Seit 2010 ist Marlies Kranebitter an der Pädagogischen Hochschule Tirol beschäftigt, mit Schwerpunkt auf Schulentwicklung und schulischem Qualitätsmanagement. Außerdem ist sie Projektleiterin für das vom Fonds Gesundes Österreich unterstützte Projekt „Lehrer:innen-Gesundheit im Fokus: Gestärkt für den

Schulalltag“ für die PH Tirol (siehe auch Artikel auf den Seiten 42 und 43). „Eine qualitativ hochwertige Schule ist eng mit der Gesundheit der Lehrenden und der Schüler:innen verknüpft“, betont die Tiroler Expertin. Soziale Kontakte zu pflegen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, Lesen und Bewegung in der Natur, sind für Marlies Kranebitter die wichtigsten Voraussetzungen für ihre eigene Psychohygiene.



// **Eine qualitativ hochwertige Schule ist eng mit der Gesundheit der Lehrenden und der Schüler:innen verknüpft.**

MARLIES KRANEBITTER, EXPERTIN FÜR GESUNDHEITS-, SCHUL- UND QUALITÄTSENTWICKLUNG //



PETRA DI NOIA

„Kinder sind unglaublich kreativ und schlau“, sagt Petra Di Noia (46), die auf 20 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zurückblicken kann. Seit 2015 ist sie Schulbegleiterin für Volksschulen bei der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis und Mitarbeiterin beim Projekt „Gesund Aufwachsen“. Sie selbst ist als Zweitgeborene von vier Schwestern in einer Arbeiterfamilie in der Stadt Salzburg groß geworden. Dort hat sie nach der Matura auch Psychologie studiert. Nach dem Studienab-

schluss hat sie unter anderem in einer Notschlafstelle für Jugendliche gearbeitet sowie auf einem Bauernhof, auf dem 14- bis 18-Jährigen über die Jugendhilfe Wohnmöglichkeiten angeboten wurden. Sie konnte zudem in der Schulsozialarbeit und der mobilen Jugendarbeit in Deutschland, in einem Kinderschutzzentrum sowie bei Gewaltpräventionsprojekten an steirischen Volksschulen Praxis-Know-how erwerben. „Das Wichtigste ist, Kindern Stabilität zu geben, ihre Be-

dürfnisse wahrzunehmen und sie ernst zu nehmen“, weiß die Expertin. Petra Di Noia ist verheiratet und hat einen Sohn von neun sowie eine Tochter von zwölf Jahren. Sie geht gerne in die Natur, liebt es in andere Länder zu reisen, um in fremde Lebenswelten einzutauchen und mag es, „Dinge anzumalen“. Was genau? – „Ich bemale fast alles, was sich dafür eignet – von Tischen und Stühlen bis zu unserer Holzterrasse, Hauptsache es wird bunt“, lacht die Gesundheitsfördererin.

// **Das Wichtigste ist, Kindern Stabilität zu geben.**

PETRA DI NOIA, PSYCHOLOGIN UND MITARBEITERIN VON STYRIA VITALIS //



Gesundheit fördern – Klima schützen

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

„Klimaschutz ist eine der Herausforderungen unserer Zeit und von großer Bedeutung für unser Leben und unsere Gesundheit“, sagt **Klaus Ropin**, Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). „Klima und Gesundheitsförderung“ wird daher 2022 als Schwerpunktthema des FGÖ bei allen Aktivitäten, Angeboten und in der Projektförderung noch mehr in den Mittelpunkt gerückt. Die 24. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ am

21. Juni in Linz befasst sich unter dem Titel „Gesundheit fördern – Klima schützen“ ebenfalls damit. In Vorträgen, Themenforen und Workshops werden die engen Zusammenhänge zwischen den beiden Bereichen dargestellt und erörtert. Diese zeigen sich unter anderem darin, dass Aktive Mobilität durch Gehen, Radfahren und Rollern, nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die Umwelt gut ist. Dasselbe gilt für eine ausgewogene Ernährung mit viel regional erzeugtem Obst, Gemüse und vollwertigen Produkten. Denn es ist vor allem

die Produktion von Fleisch und tierischen Lebensmitteln, die einen relativ hohen Ressourcenverbrauch bedingt. Die Konferenz soll zum Aufbau von Kapazitäten und zur Vernetzung beitragen sowie neue Möglichkeiten für gemeinsame Arbeit der Sektoren Gesundheitsförderung und Klimaschutz aufzeigen. Diese bestehen nicht nur in Bezug auf Mobilität und Ernährung, sondern zum Beispiel auch in den Bereichen Wohnen und Raumplanung. Bei der Hybrid-Veranstaltung gibt es die Möglichkeit im Design Center in Linz persönlich teilzunehmen oder online

dabei zu sein. Eine Nachlese der wichtigsten Inhalte wird unter <https://fgoe.org/gesundheitsfoerderungskonferenz-2022> abrufbar sein.



Klaus Ropin: „Klimaschutz ist eine der Herausforderungen unserer Zeit und von großer Bedeutung für unser Leben und unsere Gesundheit.“

Neue Bilder des Alter(n)s

DIALOG GESUND & AKTIV ALTERN

Der „Dialog gesund & aktiv altern“ wurde 2019 vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, dem Fonds Gesundes Österreich und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen gestartet. Mit vereinten Kräften setzen sich die Partner:innen

für ein aktives, gesundes und langes Leben aller Menschen in Österreich ein, aber auch für das Ziel, positive Altersbilder zu stärken und zu einer neuen Kultur des guten Älterwerdens in unserer Gesellschaft beizutragen. Denn obwohl wir erfreulicherweise alle immer länger leben, dominiert heute immer noch häufig eine negative Sichtweise auf das Alter. Das liegt auch daran, dass Werbung und Medi-

en uns fast ausschließlich Bilder ewiger und makelloser Jugend als wünschenswert präsentieren. Ein aktueller Leitfaden befasst sich daher mit dem Thema „Neue Bilder des Alter(n)s – Wertschätzend über das Alter(n) kommunizieren“. Er wendet sich an alle, die Informationen über das Alter(n) aufbereiten und vermitteln und beschäftigt sich gleichermaßen mit Text und Bild. Die von Yvonne Giedenbacher

im Auftrag des „Dialogs gesund & aktiv altern“ verfasste Broschüre gibt auf 28 Seiten Denkansätze, wie eigene Sichtweisen und Vorurteile hinterfragt werden können, enthält zahlreiche Tipps dazu, worauf es in der Praxis ankommt und verweist auf nützliche Online-Tools für die Kommunikationsarbeit. Sie ist unter https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/Leitfaden_012022_final_0.pdf abrufbar.



Den Übergang meistern

BUCHTIPP

Der Abschluss der längsten Phase im Leben, der Erwerbsarbeit, ist im Leben vieler Menschen ein wesentlicher Einschnitt. „Wenn der Übergang in die nächste Lebensphase gemeinsam gut gemeistert wird, profitieren sowohl Mitarbeitende als auch Unternehmen davon“, meint *Wilhelm Baier*, Arbeitspsychologe und Fachmann für Betriebliche Gesundheitsförderung. Er hat mit der Organisationsberaterin *Brigitta Gruber* ein aktuelles Fachbuch verfasst, das unter dem Titel „Demografischer Wandel und betriebliches Übergangsmangement“ beschreibt, wie die späte Berufsphase und der Übergang in die Pension für alle Beteiligten gesundheitsfördernd, motivierend und befriedigend gestaltet werden können.

Das Werk erklärt, wie Übergangsmangement geplant, durchgeführt und in die bestehenden Prozesse eines Unternehmens integriert werden kann. Es ist 2021 im Schäffer-Poeschel-Verlag erschienen, umfasst rund 170 Seiten und kostet 39,95 Euro. Informationen, Ideen und Konzepte für Menschen vor und nach der Pensionierung finden sich auch unter www.sen4.at auf der Plattform „seniors4success“. Das Thema, wie der Wechsel vom Arbeitsleben in die nächste Lebensphase möglichst gesundheitsförderlich erfolgen kann, ist auch einer der aktuellen Arbeitsschwerpunkte des Fonds Gesundes Österreich.



Plattform gegen Einsamkeit

BUNDESWEITE INITIATIVE

Für uns Menschen als soziale Wesen kann ungewollte Einsamkeit drastische Folgen haben und sich auch negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Die „Social City Wien“, eine „Drehscheibe für soziale Innovation“ hat daher schon im April 2020 unter dem Eindruck der COVID-19-Pandemie das Thema in den Mittelpunkt ihrer Arbeit gestellt und die Kampagne #LauteStimmenGegenEinsamkeit gestartet. Mit der „Plattform gegen Einsamkeit“, die Ende März 2022 vorgestellt wurde und die vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gefördert wird, sollen nun die zahlreichen bereits vorhandenen Kooperationen, Angebote und Wissensbestände gegen Einsamkeit in ganz Österreich gebündelt werden. Bestehende Netzwerke sowie interessierte und engagierte Personen sollen zusammengeführt werden. Konkrete Aktivitäten gegen Einsamkeit – wie Talks, Exkursionen und Pilotprojekte – sollen ausgetauscht, weiterentwickelt und erprobt werden. Unter <https://www.plattform-gegen-einsamkeit.at> sind weitere Informationen dazu nachzulesen.

Online-Kampagne „Wir helfen dir“

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

Viele Jugendliche haben besonders unter der COVID-19-Pandemie gelitten und waren oder sind von Schlafstörungen, Zukunftssorgen, Angst oder Isolation betroffen. Die Website www.wir-helfen-dir.at ist im Dezember 2021 online gegangen und soll Teenagern ab 14 Jahren als Wegweiser in emotionalen Krisen dienen. Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Einsamkeit werden thematisiert und Strategien zur Bewältigung von Stress oder belastenden Situationen aufgezeigt. Mit einem Selbsttest kann die eigene Gemütslage anonym überprüft werden. Für akute Probleme wird auf die Hotline 142 der Telefonseelsorge sowie auf weitere niedrigschwellige Beratungsangebote in ganz Kärnten verwiesen. Ab Jänner wurde ergänzend zur Website auf Instagram und Facebook eine Social Media Kampagne



gestartet und auf YouTube wurde zu den Themen „Liebeskummer“, „Mobbing“ und „Leistungsdruck“ Video-Ads für das Internetangebot für Jugendliche platziert. www.wir-helfen-dir.at wurde vom Gesundheitsland Kärnten gemeinsam mit der Suchtprävention Kärnten, dem Kärntner Gesundheitsfonds, pro mente kärnten und den psychiatrischen Abteilungen der KABEG in Klagenfurt und Villach entwickelt. Das Südtiroler Best Practice Modell „Du bist nicht allein“ diente dafür als Vorbild.

Public Health-Wissen erwerben

LEHRGÄNGE IN GRAZ UND WIEN

Die nächsten Universitätslehrgänge für Public Health an den Medizinischen Universitäten Graz und Wien starten im Herbst. Mehr dazu ist unter <https://www.meduniwien.ac.at/web/studium-weiterbildung/universitaere-weiter->

bildung/alle-lehrgaenge-und-kurse/master-of-public-health sowie <http://public-health.medunigraz.at> nachzulesen. Für beide Lehrgänge werden von den jeweiligen Leitungen Stipendien des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) vergeben. Voraussetzung ist, dass in der Master-Arbeit ein Thema aus den Programmlinien des FGÖ aufgegriffen wird.

Wohlfühlzone Schule

NETZWERKTAGUNG

Jeweils 15 bis 25 Schulen nehmen in sechs Bundesländern am Programm „Wohlfühlzone Schule“ des Fonds Gesundes Österreich teil, das durch Weiterbildungen für die Lehrkräfte und Schulentwicklung die psychosoziale Gesundheit von Schüler:innen verbessern soll (siehe auch Artikel auf Seite 52). Am **18. Oktober** findet zum Thema „Kompe-

tenzen für mehr psychosoziale Gesundheit im System Schule“ eine Online-Netzwerktagung des Programms statt. Weitere Informationen dazu finden sich unter www.wohlfuehlzone-schule.at. Dort kann auch der Newsletter bestellt werden, der Neuigkeiten rund um die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen enthält und die aktuellen Aktivitäten im Rahmen des Programms präsentiert.

Weiterbildung gefragt wie nie

PROGES OBERÖSTERREICH

Die Akademie von Proges, der oberösterreichischen Institution für Prävention und Gesundheitsförderung, bietet Aus- und Weiterbildungen in Bereichen wie Pädagogik, Psychologie, Beratung, Ernährung, Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, Pflege und Massage an. Während der COVID-19-Pandemie mussten die Angebote teils

auf Online-Kurse umgestellt werden. Trotzdem oder gerade deswegen war die Nachfrage besonders groß, speziell auch nach „Bildungskarenz-Paketen“ sowie nach Kursen zur Stärkung der Persönlichkeit. Auch „hybride“ Formen – also eine Mischung aus Online- und Präsenzterminen – wurden entwickelt und viele dieser neuen Angebote sollen beibehalten werden. Mehr dazu ist unter <https://www.proges.at/geschaeftsbereiche/akademie> zu finden.

Strategien für seelische Gesundheit



Gerlinde Rohrauer-Näf:
„Am besten ist es, wenn dank gesundheitsförderlicher Angebote erst gar kein Behandlungsbedarf entsteht.“

Mehrere aktuelle Projekte und Programme für bessere psychosoziale Versorgung und Gesundheitsförderung sollen die seelische Gesundheit der Bevölkerung stärken. Durch die COVID-19-Pandemie ist das noch wichtiger geworden.



Beate Wimmer-Puchinger:
„Es gibt keine Gesundheit ohne seelische Gesundheit.“

Es gibt keine Gesundheit ohne seelische Gesundheit. Das war immer schon ein Leitgedanke der Weltgesundheitsorganisation WHO und hat durch die COVID-19-Pandemie noch mehr Bedeutung bekommen“, sagt *Beate Wimmer-Puchinger*, die Präsidentin des 6.400 Mitglieder zählenden Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen (BÖP).

COVID-19-Pandemie Nachholbedarf – in Bezug auf die Prävention und ebenso in Bezug auf die Versorgung“, betont *Christina Dietscher*, Leiterin der Abteilung für nichtübertragbare Krankheiten, psychische Gesundheit und Altersmedizin im Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). Laut einem aktuellen Bericht des BMSGPK waren „insbesondere Menschen, die sich eine Behandlung aus eigener Tasche nicht leisten können, bereits vor 2020 mit monatelangen Wartezeiten auf eine Behandlung oder Therapie konfrontiert“.



Christina Dietscher:
„Im Bereich der psychosozialen Gesundheit gab es schon vor der COVID-19-Pandemie Nachholbedarf.“

Daten aus zahlreichen Studien belegen, dass die seelische Gesundheit vieler Menschen während der COVID-19-Pandemie beeinträchtigt worden ist. Die Donau-Universität Krems hat eine Erhebung durchgeführt, laut der vor der COVID-19-Pandemie fünf Prozent der Gesamtbevölkerung selbst von depressiven Symptomen berichtet haben. Im Jänner 2021 haben das ein Viertel und in der Gruppe der jungen Erwachsenen von 18 bis 24 Jahren sogar die Hälfte der Befragten angegeben. Weitere besonders betroffene Gruppen sind Frauen, Arbeitslose, Alleinstehende und ganz allgemein Menschen, die schon vorher in Problemlagen waren.



Judith delle Grazie:
„Wir wollen einen ersten Beitrag dazu leisten, die negativen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Kinder und Jugendliche zu lindern.“

Es gab schon zuvor Nachholbedarf
„Im Bereich der psychosozialen Gesundheit gab es jedoch schon vor der

13
Millionen Euro werden aufgewendet, um speziell Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, psychosoziale Probleme in Folge der COVID-19-Pandemie zu bewältigen.

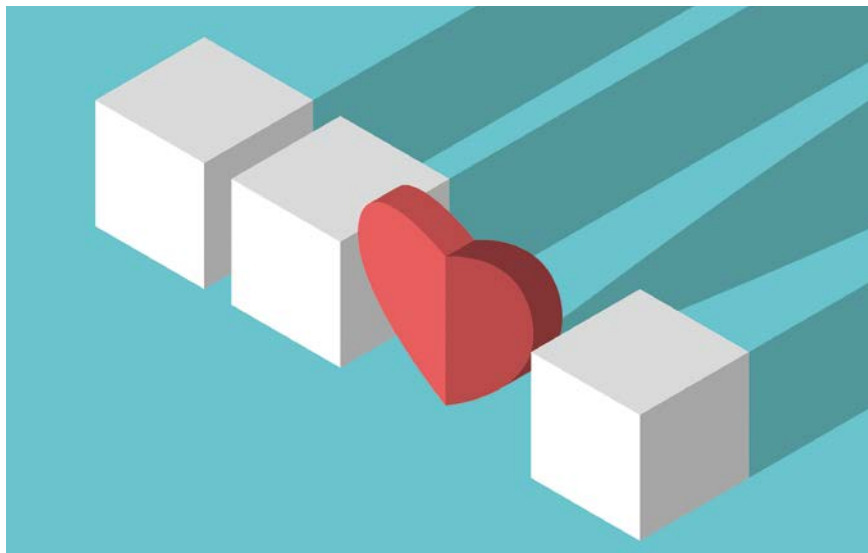
Gesund aus der Krise

In Österreich gibt es zwar schon Psychotherapieplätze, die von den Krankenkassen bezahlt werden. Doch die Kontingente dafür werden dem Bedarf noch nicht gerecht. Die Österreichische Gesundheitskasse will dieses Angebot daher bis Ende 2022 um ein Drittel erweitern – und damit etwa 20.000 Versicherte zusätzlich psychotherapeutisch versorgen. Außerdem wurde im Juli des Vorjahres unter dem Titel „Gesund aus der Krise“ im Minister:innenrat beschlossen, 13 Millionen Euro aufzuwenden, um speziell Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, psychosoziale Probleme in Folge der COVID-19-Pandemie zu bewältigen.

Davon gehen 800.000 Euro an die Arbeitsgemeinschaft der Frauengesundheitszentren, und 12,2 Millionen Euro werden dafür eingesetzt, bis zu 8.000 jungen Menschen bis 21 Jahre einen niederschweligen Zugang zu psychologischer Beratung oder psychotherapeutischer Behandlung zu ermöglichen. Unter der Nummer 0800 800 122 wurde dafür eine Telefonhotline eingerichtet. Sie ist werktags von Montag bis Freitag von 8:00 bis 18:00 Uhr mit Fachleuten besetzt, die Betroffene an die richtigen Beratungs- und Behandlungsstellen weiterverweisen sollen. Neben Einzel- und Gruppenbehandlungen für Kinder und Jugendliche sind auch Elterngespräche möglich. Fragen können auch per Mail an info@gesundausderkrise.at gestellt werden, und unter <https://gesundausderkrise.at> finden sich weitere Informationen zu dem Projekt, an dem neben dem BÖP auch der österreichische Bundesverband für Psychotherapie beteiligt ist. Kinderärzt:innen, Schulpsychologinnen und -psychologen, Jugendämter, Jugendeinrichtungen, NGOs und weitere Hotlines sind als Zuweiser:innen eingebunden.

Ein großer erster Schritt

Wird das spürbare Entlastung bringen, oder ist es nur ein Tropfen auf den heißen Stein? „Wir sehen das als großen ersten Schritt in die richtige Richtung“, sagt die BÖP-Präsidentin Beate Wimmer-Puchin-



SIEBEN AKTUELLE PROJEKTE FÜR PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

2021 hat der Fonds Gesundes Österreich im Auftrag des BMSGPK einen Call durchgeführt und mitfinanziert, bei dem aufgerufen wurde, Anträge zur Förderung von Projekten zu stellen, welche auch die psychosoziale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen stärken sollen. Mit insgesamt 925.000 Euro werden seit Jänner 2022 fünf Projekte gefördert, die sich mit dem Thema im Allgemeinen beschäftigen sowie zwei, die speziell die Entwicklung positiver Körper-Selbstbilder unterstützen sollen. Im Einzelnen sind das:

Si:Ba - Sichere Basis

ist ein Projekt des Instituts für Frauen- und Männergesundheit sowie des FEM Süd in Wien, das Support-Netzwerke und Angebote für Kinder psychisch kranker Eltern schaffen soll (siehe auch Artikel auf den Seiten 28 und 29).

#krisen_fest!

wird von der Pädagogischen Hochschule Steiermark und Styria vitalis in jeweils 14 Kindergärten, Volksschulen und Mittelschulen in der Steiermark durchgeführt. Neben der direkten Arbeit mit den Kindern werden in den Einrichtungen Koordinatorinnen und Koordinatoren zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Krisenprävention ausgebildet und Trainer:innen in der Vermittlung und Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen geschult.

STARThilfe

der Plattform Asyl in Tirol will Jugendlichen mit dem Programm „START“ (Stress-Traumasymp-toms-Arousal-Regulation-Treatment) ein „Werkzeug“ in die Hand geben, mit dem sie sich selber helfen können, im Alltag mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.

TOPSY

wird von einer Arbeitsgemeinschaft aus der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und der Bundesjugendvertretung umgesetzt. Dabei soll unter anderem eine öffentlich zugängliche Sammlung von Methoden entste-

hen, mit denen auch Personen ohne entsprechende Grundausbildung psychosoziale Gesundheit in ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen thematisieren können.

PERMA.teach

ist eine bestehende Arbeitsweise, die von der so genannten „positiven Psychologie“ ausgeht. Sie hat unter anderem zum Ziel, positive Emotionen zu vermehren und zu nutzen. Im Rahmen des gleichnamigen Projektes der Kirchlich Pädagogischen Hochschule in Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Vorarlberg und Wien soll diese Technik in den Unterricht integriert werden und so Kindern, Jugendlichen und deren Lehrer:innen zugutekommen.

Inside

ist ein Projekt der Fachhochschule (FH) Joanneum in der Steiermark. Es soll Jugendliche sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der offenen Jugendarbeit dafür sensibilisieren, sich mit den Vorurteilen, Schönheitsidealen und Körpernormen in Sozialen Medien kritisch auseinanderzusetzen (siehe auch Artikel auf den Seiten 32 bis 34).

I Am Good Enough

wird von einer Arbeitsgemeinschaft der Wiener Gesundheitsförderung und des Büros queraum durchgeführt und soll unter anderem in Workshops und Projekten an Schulen Jugendliche zu einem kompetenten Umgang mit digitalen Bildern und Schönheitsidealen befähigen (siehe auch Artikel auf den Seiten 32 bis 34).

ger. Mit dem Vorgängerprojekt „Stärken stärken“, bei dem bis Ende April 800 armuts- und ausgrenzungsgefährdete Kinder kostenfreie Behandlung in Anspruch nehmen konnten, habe der BÖP bereits positive Erfahrungen sammeln können. Beim aktuellen Projekt „Gesund aus der Krise“ sollen nun bis zu 8.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in ganz Österreich bis zu 15 kostenfreie klinisch-psychologische, gesundheitspsychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten in Anspruch nehmen können.

„Die Versorgung auszubauen ist eine wesentliche Maßnahme für mehr psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Doch es ist noch besser, wenn es durch bestehende und neue gesundheitsförderliche Angebote gelingt, dazu beizutragen, dass erst gar kein Behandlungsbedarf entsteht“, meint *Gerlinde Rohrauer-Näf*, stellvertretende Leiterin des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Die große Bedeutung, die das Thema beim FGÖ hat, zeigt sich auch darin, dass „Gesundes Aufwachsen“ sowie „die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern“ eine der fünf Programmlinien dieses nationalen Kompetenzzentrums für Gesundheitsförderung ist. Der FGÖ wurde 1998 gegründet und kann somit auf 24 Jahre Erfahrung mit entsprechenden Projekten zurückblicken.

Die seelische Gesundheit stärken

Zu diesen zählt aktuell auch das Programm „Wohlfühlzone Schule“ des FGÖ (siehe auch Artikel auf Seite 52). Es wurde noch vor dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie im Herbst 2019 mit einem Projekt-call gestartet und soll die psychosoziale Gesundheit und das Wohlbefinden von Schüler:innen fördern sowie Mobbing und Cybermobbing an österreichischen Schulen reduzieren. Als Reaktion auf die COVID-19-Pandemie hat der FGÖ zudem im Vorjahr im Auftrag des BMSGPK und kofinanziert durch den FGÖ einen Call für Projekte zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen durchgeführt (siehe auch Kasten: „Sieben aktuelle Projek-

„Es gibt keine Gesundheit ohne **seelische Gesundheit**. Das hat durch die COVID-19-Pandemie noch mehr Bedeutung bekommen.“

BEATE WIMMER-PUCHINGER, PRÄSIDENTIN DES BERUFSVERBANDES ÖSTERREICHISCHER PSYCHOLOGINNEN



te für psychosoziale Gesundheit“). „Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz legt seit 2021 in Kooperation mit dem FGÖ einen Schwerpunkt auf Gesundheitsförderung und besonders darauf, die psychosoziale Gesundheit von jungen Menschen zu fördern. Damit soll ein erster Beitrag dazu geleistet werden, die negativen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Kinder und Jugendliche zu lindern“, sagt *Judith delle Grazie*, die als Abteilungsleiterin im BMSGPK für Gesundheitsförderung zuständig ist.

Weiters wurde unter www.wohlfuehl-pool.at eine kostenlose und niederschwellige digitale Plattform des BMSGPK gemeinsam mit dem FGÖ und dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung eingerichtet. Auf dieser werden für Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen, Jugendarbeiter:innen sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren Angebote gesammelt und

zur Verfügung gestellt, mit denen Kinder und Jugendliche unterstützt werden können. Dazu zählen etwa das Programm „Ich schaffe das!“, eine Sammlung von Unterrichtsmaterialien für Klassen der 4. bis 8. Schulstufe oder die Freiwilligenplattform #zusammenlernen, über die Kinder und Jugendliche ehrenamtliche Lernbegleitung finden können. In Webinaren wird über Themen wie „Problematische Nutzung digitaler Spiele“, „Soziales Lernen“ oder „Positive Psychologie“ informiert. Auch eine Toolbox mit digitalen Broschüren, Veranstaltungen, Erklärvideos und vielen Unterlagen zum Download kann genutzt werden. Sie wird laufend um Angebote und Produkte aus aktuellen Projekten erweitert. „Wissen zu sammeln und zur Verfügung zu stellen sowie die Akteurinnen und Akteure in den für Gesundheitsförderung relevanten Handlungsfeldern zu vernetzen und Synergien zu nutzen, sind zwei unserer zentralen Aufgaben“, sagt *Gerlinde Rohrauer-Näf* zusammenfassend.

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2022



GESUNDHEIT UND SPORT/BEWEGUNG

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS
DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Montag, 19. September 2022

10 bis 17 Uhr

In den Festräumen des
Wiener Rathauses und Online

Mehr Informationen unter: www.wig.or.at

Das Wichtigste sind Beziehungen

Stabile Beziehungen und Gespräche sowie selbst offen über Emotionen zu reden: All das kann Fachleuten zufolge die psychosoziale Gesundheit von Kindern fördern. Und in den Schulen brauche es nun „Mut zur Lücke“.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Was brauchen Kinder um gesund aufwachsen zu können? „Das Wichtigste sind verlässliche Beziehungen zu Menschen, auf die sie bauen und denen sie vertrauen können“, antwortet *Andreas Prenn*, der Leiter von Supro, der Werkstatt für Suchtprophylaxe in Götzis in Vorarlberg. Darüber hinaus bedürfe es einer klaren Tages- und Wochenstruktur, die Kindern Sicherheit gebe und es müssten ihnen soziale Kompetenzen vermittelt werden, speziell auch dafür, Konflikte lösen sowie mit Stress und Langeweile umgehen zu können.

Die COVID-19-Pandemie hat alle Gruppen der Bevölkerung belastet und Kinder und Jugendliche ganz besonders. „Kinder und Jugendliche in sensiblen Entwicklungsphasen waren wahrscheinlich am stärksten betroffen. Ich denke hier an Kleinkinder sowie an junge Menschen in der Pubertät“, sagt *Andreas Prenn*. Speziell Letztere sei eine Lebensphase, in der es darauf ankomme, neue Freundschaften und erste Partnerschaften zu schließen sowie sich nach und nach vom Elternhaus zu lösen. Durch Lockdowns und Homeschooling sei es jedoch fast zwei Jahre lang nicht möglich gewesen, sich frei zu bewegen und neue Erfahrungen zu machen. Kleinkindern hätten hingegen die allerersten sozialen Kontakte in



Kindergärten und am Spielplatz gefehlt. Stattdessen seien häufig die Eltern die einzigen Bezugspersonen gewesen.

Keine „verlorene Generation“

„Das heißt jedoch nicht, dass wir es jetzt mit einer ‚verlorenen Generation‘ zu tun hätten. Denn Kinder und Jugendliche haben auch viel Potenzial, Versäumtes rasch nachzuholen“, betont *Andreas*

Prenn. Und: Viele Kinder und Jugendliche hätten während der COVID-19-Pandemie sogar neue Kompetenzen erworben, etwa in der Selbstorganisation, im Umgang mit den digitalen Medien als Lehr- und Lerntool, oder auch darin, zuhause selbst zu kochen. „Deshalb sollten wir nicht immer nur darauf schauen, wo es bei den Kindern und Jugendlichen nun Schwächen gibt, sondern vielmehr



Rosemarie Felder-Puig:
„Das Miteinander in einer Gruppe gibt uns Sicherheit und das Gefühl, gut aufgehoben zu sein.“

darauf, wo neue Stärken entstanden sind und wie diese weiterhin bestmöglich genutzt werden können“, meint Andreas Prenn.

„Psychosoziale Gesundheit ist durch allgemeines Wohlbefinden und die Fähigkeit den Alltag bewältigen zu können gekennzeichnet. Am Wichtigsten ist aber, in Austausch zu treten und Beziehungen aufbauen und erhalten zu können“, sagt auch die Psychologin *Rosemarie Felder-Puig* von der Gesundheit Österreich GmbH und ergänzt: „Der Mensch ist ein soziales Wesen. Das Miteinander in einer Gruppe gibt uns Sicherheit und das Gefühl, gut aufgehoben zu sein.“ Sie hebt ebenfalls hervor, dass Kinder und Jugendliche – neben hochaltrigen Menschen in Wohn- und Pflegeheimen – von den sozialen Einschränkungen durch die COVID-19-Pandemie besonders betroffen gewesen seien.

Zurück in die Normalität

In der Studie „Gemeinsam zurück in die Normalität“ hat Rosemarie Felder-Puig im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung untersucht, was Schulen, Schulbehörden

und andere Stakeholder, wie etwa die Sozialversicherungen oder die Gemeinden, dazu beitragen können, das psychosoziale Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen zu steigern. Dafür wurden neben Interessensvertreter:innen vor allem auch die Kinder und Jugendlichen selbst in so genannten „Fokusgruppen“ befragt – das sind Kleingruppen, deren Teilnehmende durch Moderatorinnen und Moderatoren unterstützt zu einem bestimmten Thema diskutieren.

Was waren die wichtigsten Ergebnisse? „Viele Kinder und Jugendliche haben das Gefühl, dass sie lange Zeit auf die Älteren Rücksicht nehmen mussten, dass es aber umgekehrt der Gesellschaft ziemlich egal ist, wie es ihnen geht.“ Daraus folgte, dass Schulen jetzt alles dafür tun sollten, für ein gutes Schulklima zu sorgen und Mobbing und Bullying zu reduzieren, wie das etwa auch im Rahmen des Projektes „Wohlfühlzone Schule“ des Fonds Gesundes Österreich (siehe auch Artikel auf Seite 52) geschehe.

Mut zur Lücke

Das unterstreicht auch Andreas Prenn: „In den Schulen ist es jetzt wichtiger, das emotionale Wohlbefinden zu verbessern und Klassengemeinschaften zu stärken oder überhaupt erst aufzubauen, als möglichst rasch versäumten Schulstoff nachzuholen. Hier braucht es Mut zur Lücke, der manchen Lehrerinnen und Lehrern fehlt – oder der schon vom Schulsystem aus nicht zugelassen wird.“ Die sozialen Kompetenzen der Schüler:innen zu erhöhen sei deshalb jetzt noch wichtiger geworden, so der Experte aus Vorarlberg.

Um das in die Praxis zu bringen, setzen die Suchtpräventionsstellen in Österreich darauf, Pädagoginnen und Pädagogen dafür zu schulen, dies als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Unterricht umzusetzen. Für den Volksschulbereich gibt es dafür das Programm „Gemeinsam stark werden“ mit 46 Lehreinheiten und über 200 Übungen zu Themen wie Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen, Umgang mit Stress oder Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit. Für Zehn- bis Vierzehnjährige gibt es das bereits seit 2005 bewährte Präventionsprogramm „plus“. Mehr dazu ist unter www.gemeinsam-stark-werden.org sowie unter www.suchtvorbeugung.net/plus nachzulesen.

Was heißt denn Psyche?

Petra Di Noia ist bei der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis gemeinsam mit *Alima Matko* für das Programm „Gesund aufwachsen“ verantwortlich. In dessen Rahmen werden regelmäßig Seminare für Eltern von Kindergarten- und Volksschulkindern durchgeführt, in denen diese unter dem Titel „Was heißt denn Psyche?“ erfahren können, was sie für die psychosoziale Gesundheit ihrer Kinder tun können. Sie meint ebenfalls, dass dies aktuell, in einer Zeit erhöhter Belastungen noch wichtiger geworden sei.

„Wir müssen bei uns selbst beginnen und sollten offener über unsere Emotionen sprechen“, beschreibt Petra di Noia, was in der Praxis an erste Stelle berücksichtigt werden sollte. Denn es sei wichtig unser „psychisches Immunsystem“ zum Thema zu machen und ebenso, dass auch Gefühle „krank und wieder gesund werden“ könnten. Gerade kleinere Kinder hätten meist auch noch keine Schwierigkeiten, ihre Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Allerdings würden sie verunsichert, wenn sie sähen, dass das den Erwachsenen schwerfalle. Ihr wichtigster Tipp ist für alle leicht nachzuvollziehen: „Es kommt vor allem darauf an, das Gespräch zu suchen. Denn wir reden zu viel über Kinder und Jugendliche und zu wenig mit ihnen.“



„Kinder und Jugendliche haben auch **viel Potenzial**, Versäumtes rasch nachzuholen.“

ANDREAS PRENN, LEITER VON SUPRO, DER WERKSTATT FÜR SUCHTPROPHYLAXE IN GÖTZIS IN VORARLBERG

Schritt für Schritt

Was je nach Alter für die persönliche Entwicklung wichtig ist.

Jede Lebensphase hält ihre Aufgaben bereit. Psychische Krisen entstehen oft, weil einer dieser Meilensteine im Leben nicht geschafft wird – oder sind Ursachen dafür, dass ein Schritt nicht bewältigt werden konnte. Diese Aufgaben gut zu meistern, ist grundlegend für ein gelungenes Leben. In der Broschüre „Erste Hilfe für die Seele“ von pro mente Austria, die im Rahmen des gleichnamigen, vom Fonds Gesundes Österreich mit unterstützten Projektes entstanden ist (siehe auch Artikel auf den Seiten 50 und 51), werden die einzelnen Phasen im Überblick beschrieben:

Phase 1 Kindheit und Jugend

Die Kindheit ist geprägt von grundlegenden Lernaufgaben wie Sprechen, Gehen, Schreiben, Lesen und Sauberkeit. Kinder erlernen gesellschaftliche Werte und Kulturtechniken, sowie Beziehungen aufnehmen und halten zu können. In der Jugend kommen andere Herausforderungen dazu: Dazu zählen neben der Verarbeitung der körperlichen und geistigen Umstellung vom Kind zum Erwachsenen die schrittweise Ablösung vom Elternhaus, Schulabschluss, Vorbereitung auf berufliche Ausbildung, Selbstständigkeit und Selbstorganisation, erste sexuelle Erfahrungen und partnerschaftliche Beziehungen, aber auch deren Scheitern. Vielen Menschen gelingen diese Schritte bereits in jugendlichem Alter. Manche brauchen dafür etwas länger. Unabhängig von der Zeit sind diese Meilensteine wichtig, um gut für das Leben als Erwachsener gerüstet zu sein.

Phase 2 Erwachsenenalter

Erwachsen zu sein oder zu werden bedeutet vor allem auch, Verantwortung zu übernehmen – für das eigene Leben, aber auch für andere. Unterschiedliche Herausforderungen können dabei im Vorder-



grund stehen – berufliche Tätigkeiten, die Wahl einer Partnerin oder eines Partners, ein Heim zu schaffen oder Kinder zu erziehen. Die Elternrolle ist auch mit einer Funktion als Vorbild und finanzieller Verantwortung verbunden. In vielen Fällen sind Trennungen zu bewältigen, müssen Beziehungen neu geordnet oder ein gutes Leben als Patchwork-Familie organisiert werden. Wenn Kinder größer werden, bringt das neue Herausforderungen mit sich, und das gilt mit zunehmendem Alter auch für einen fordernden Job. Wenn die eigenen Eltern pflegebedürftig werden, will diese Aufgabe ebenfalls gemeistert werden. Dazu kommt die Vorsorge für das eigene Alter.

Phase 3 Alter

Spätestens mit der Pensionierung beginnt wieder ein neuer Lebensabschnitt. Es wird notwendig, sich den Alltag ohne die Struktur der beruflichen Tätigkeit zu organisieren. Trotz anfangs noch hoher Energie muss das Leben grundlegend neu geordnet werden. Sinn und Struktur müssen neu entwickelt und eine Partnerschaft anders gestaltet werden. In höherem Alter können weitere Belastungen in Form von körperlichen Beschwerden, geringeren Bewegungsmöglichkeiten und

dem Verlust von Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden hinzukommen. Auch das eigene Altern, das Abnehmen körperlicher und eventuell geistiger Fähigkeiten, muss verkraftet werden. Dies zu schaffen und dabei den vollen Selbstwert beizubehalten, ist keine leichte Aufgabe. All das ist aber wichtig, um nicht an selbstgewählter Einsamkeit und Rückzug zu leiden. Hinzu kommt die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit, dem Tod.

All diese Aufgaben zu bewältigen, stellt schon für grundsätzlich gesunde Menschen eine große Herausforderung dar. Wenn aber im jeweiligen Lebensalter psychische Probleme dazukommen, wird es ungleich schwerer. Das bedeutet auch, dass durch ungelöste Aufgaben nachfolgende Phasen beeinträchtigt und verschoben werden können. Kleine Verzögerungen sind meist gut verkraftbar. Steckenzubleiben macht eine zufriedensstellende Entwicklung allerdings unmöglich. Deshalb ist es sinnvoll, sich in solchen Krisen von Angehörigen, Freundinnen und Freunden, aber auch von externen Fachleuten helfen zu lassen.

Quelle: Nach: Broschüre „Erste Hilfe für die Seele“, herausgegeben von pro mente Austria, 5. überarbeitete Auflage

Informationen, die wirken

Beteiligung der Nutzer:innen macht Gesundheitsinformationen verständlicher und wirkungsvoller. Ein Pilotprojekt der **Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK)** hat das in der Praxis erprobt.

Wer möchte, dass Gesundheitsinformationen bei den Nutzer:innen und Nutzern gut ankommen und wirken, sollte diese am besten von Beginn an dabei beteiligen, diese zu erarbeiten“, meint *Ulla Sladek*, Mitarbeitende beim Frauengesundheitszentrum, Graz und dort mit den Themen Gesundheitsförderung, Gesundheit und Geschlecht sowie Gesundheitskompetenz befasst. So könne das Erfahrungswissen der Betroffenen genutzt und berücksichtigt werden, was diese am meisten beschäftige.

Wie das umgesetzt werden kann, wurde zwischen April und Dezember 2021 von der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) bei dem vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz beauftragten Pilotprojekt „Partizipativ erstellte Gute Gesundheitsinformation“ oder kurz „PeGGI“ erprobt. Als Themen wurden ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung ausgewählt und als Zielgruppe Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren.

Was heißt „Gesundheit“ für Dich?

„Wir haben zunächst acht Einrichtungen der Jugendarbeit in Niederösterreich, der Steiermark, Salzburg und Tirol kontaktiert und die Jugendlichen dort gebeten, Fotos anzufertigen, die zeigen was ‚Gesundheit‘ für sie bedeutet“, beschreibt *Edith Flaschberger* von der ÖPGK, die das Projekt gemeinsam mit *Friedrich Teutsch* und *Anna Wahl* umgesetzt hat, den Einstieg in die Praxis. 23 Mädchen und 13 Burschen haben rund 200 Bilder übermit-

telt – Fotos vom Fußballplatz oder dem Fitnesscenter waren ebenso dabei, wie solche von einem Spaziergang mit dem Hund oder „ungesundem Essen“. Von den Aufnahmen ausgehend, wurde gemeinsam mit den Jugendlichen sowie Jugendarbeiter:innen aus den beteiligten Jugendeinrichtungen online in Fokusgruppen besprochen und diskutiert, welche Gesundheitsfragen die Teenager besonders beschäftigen, welche Informationen sie sich dazu wünschen und welche Kanäle sie selbst üblicherweise dafür nutzen. „Das sind vor allem TikTok, YouTube und Instagram, daher haben wir uns damit befasst, wie wir auch komplizierte Themen kurz und dennoch fachlich richtig auf diesen Sozialen Medien präsentieren können“, sagt *Edith Flaschberger*.

„Hot oder Schrott?“

Ein Endergebnis des Projekts sind nun acht Kurzvideos zu Fragen wie „Frühstücken voll lame... Muss man das wirklich?“ oder „Gesundheitsapps –



Ulla Sladek:
„Nutzer:innen sollten am besten von Beginn an daran beteiligt werden, Gesundheitsinformationen zu erarbeiten.“



Edith Flaschberger:
„Wir haben uns damit befasst, wie wir auch komplizierte Themen auf TikTok, YouTube und Instagram kurz und dennoch fachlich richtig präsentieren können.“

Hot oder Schrott?“, die von der Kommunikationsagentur *bettertogether* produziert wurden und auch auf <https://healthhacks.at> abrufbar sind. Dort gibt es zudem eine Broschüre für Jugendliche, und von *Ulla Sladek* wurde für Gesundheitsprofis ein „Leitfaden zur Beteiligung von Nutzer:innen“ an der Erstellung „Guter Gesundheitsinformationen“ verfasst, der unter <https://oepgk.at/gute-gesundheitsinformation-oesterreich> verfügbar ist. Er beschreibt, was Beteiligung bringt, welche Stufen von Partizipation möglich sind, wie sie gelingt und welche Rolle die Themen Geschlecht und Diversität dabei spielen.

8

Einrichtungen der Jugendarbeit haben sich daran beteiligt, Gute Gesundheitsinformationen zu erstellen.

Ein Modell für ganz Österreich

Manche jungen Mütter und Familien werden vom Leben mit einem Baby vor große Herausforderungen gestellt. Durch „Frühe Hilfen“ werden sie begleitet und entlastet. Bis Anfang 2024 sollen sie in ganz Österreich angeboten werden.

Marion Steiners größte Freude ist ihre fünf Monate alte Tochter Chiara (Namen von der Redaktion geändert) – doch zugleich ist das Leben mit der Kleinen für sie oft eine allzu große Belastung. Die junge Mutter ist schon seit Längerem arbeitslos, der Vater des Kindes hat sich vor Kurzem von ihr getrennt. Weil sie mit der Miete im Rückstand ist, droht nun auch noch der Verlust ihrer Wohnung. Da Chiara seit mehreren Wochen in der Nacht kaum schläft und untertags viel schreit, geht sie mit ihrer Tochter zur Kinderärztin. Die Untersuchung zeigt, dass bei der Kleinen körperlich alles in Ordnung ist. Die Medizinerin nimmt sich die Zeit, die Mutter, die erschöpft und verzweifelt wirkt, auch danach zu fragen, wie es ihr selbst geht. Als diese ihre Lebenssituation und ihre Sorgen beschreibt, empfiehlt sie Marion Steiner, die „Frühen Hilfen“ zu nutzen. „Dabei handelt es sich um ein kos-



tenloses und freiwilliges Angebot für schwangere Frauen und Familien mit Kleinkindern in belastenden Situationen“, erklärt Sabine Haas, die Leiterin des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen an der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG). So genannte „Familienbegleiter:innen“ treffen sich mit den Schwangeren, jungen Müttern und Jungfamilien. Ihr Ziel ist es, diese zu entlasten und ihnen den Zugang zu den zahlreichen in Österreich bereits bestehenden Angeboten für soziale und gesundheitliche Unterstützung zu erleichtern. „Gerade diejenigen, die es am nötigsten haben, wissen oft nichts von diesen Möglichkeiten für Beratung und Hilfe, oder

es fällt ihnen schwer, diese zu nutzen“, weiß Sabine Haas.

Nach einem Erstgespräch, das auf Wunsch der Betroffenen auch gerne bei diesen zuhause stattfinden kann, wird gemeinsam das weitere Vorgehen geplant. Das Spektrum an Maßnahmen zur Unterstützung, die den belasteten Familien durch die Begleiter:innen dann prinzipiell vermittelt werden können und sollen, ist breit. Es umfasst den Zugang zur Sozialhilfe oder einer Wohnung ebenso wie Kontakte zur Schuldnerberatung. Neben Familienhilfe, Erziehungsberatung oder Elternbildung können auch medizinische und therapeutische Angebote wie Besuche beim



Christine Rinner:
„Seit 2011 werden die Frühen Hilfen in ganz Vorarlberg umgesetzt.“



„Gerade diejenigen,
die es am nötigsten haben,
wissen oft nichts von
den bestehenden
Hilfsangeboten.“

SABINE HAAS,
LEITERIN DES NATIONALEN ZENTRUMS FRÜHE HILFEN

Kinderarzt, Psycho-, Physio- oder Ergotherapie empfehlenswert sein. Je nach Bedarf können zudem spezifische Maßnahmen zur Bindungsförderung, für bessere soziale Vernetzung sowie für Kinder psychisch kranker Eltern vermittelt werden.

60 Prozent sind armutsgefährdet

Rund ein Drittel der Mütter, welche die „Frühen Hilfen“ in Anspruch nehmen, ist von psychischen Erkrankungen oder Abhängigkeitserkrankungen betroffen. Rund 60 Prozent sind armutsgefährdet oder armutsbetroffen. Der Anteil an Eltern mit Migrationsgeschichte, geringer Schulbildung, Behinderung oder körperlichen chronischen Erkrankungen ist ebenfalls relativ hoch und ebenso jener von Alleinerziehenden. Finanzielle Engpässe und seelische Belastungen sowie keine oder nur eine geringe soziale Unterstützung durch Freundinnen und Freunde oder Verwandte zählen zu den häufigsten Gründen, weswegen die Frühen Hilfen in Anspruch genommen werden. Zudem entsteht durch Früh- und Mehrlingsgeburten sowie Entwicklungsrückstände, Erkrankungen oder Beeinträchtigungen der Kinder vergleichsweise oft ein Bedarf für diese Form der Unterstützung.

Durch das vom Land und den Gemeinden Vorarlbergs geförderte Pilotprojekt „Netzwerk Familie“, dessen Evaluation vom Fonds Gesundes Österreich unterstützt wurde, wurden die Frühen Hilfen in dieser Form 2009 erstmals in der Praxis erprobt. „Seit 2011 werden sie

in ganz Vorarlberg umgesetzt“, berichtet *Christine Rinner*, die „Netzwerk Familie“ leitet. Dessen Leistungen seien inzwischen bei den meisten Fachpersonen im Ländle gut bekannt – von den Mitarbeitenden von Krankenhäusern und speziell Geburtsstationen über niedergelassene Ärztinnen und Ärzte bis zu den Beschäftigten verschiedener sozialer Einrichtungen. In etwa der Hälfte aller Fälle seien es dann auch diese Gesundheits- und Sozialprofis, die den Kontakt zwischen den Menschen mit Unterstützungsbedarf und Netzwerk Familie herstellten. Die andere Hälfte der begleiteten Familien habe sich selbst gemeldet oder Freunde und Verwandte hätten dies übernommen. Nach dem Vorbild aus Vorarlberg wurde 2014 in einzelnen Regionen von Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, der Steiermark und Kärnten damit begonnen, entsprechende Netzwerke aufzubauen. Seit Jänner 2015 gibt es das im Auftrag des Gesundheitsministeriums an der GÖG eingerichtete Nationale Zentrum für Frühe Hilfen (NZFH). Seither wurde der Ausbau fortgesetzt und aktuell gibt es in allen Bundesländern Unterstützung durch Frühe Hilfen-Teams. Von den insgesamt 116 politischen Bezirken in Österreich werden derzeit bereits 65 versorgt. Bis Anfang 2024 soll nach einem einheitlichen Modell ganz Österreich abgedeckt werden.

Multiprofessionelle Teams

Die Teams, die meist mehrere Bezirke betreuen, sind multiprofessionell zu-

sammengesetzt. Sozialarbeiter:innen, Gesundheits- und Krankenpfleger:innen oder Hebammen sind ebenso vertreten wie pädagogische, psychologische oder therapeutische Berufe. Netzwerkmanager:innen sowie Koordinatorinnen und Koordinatoren kümmern sich um die organisatorischen, fachliche Leiter:innen um die inhaltlichen Belange. „Die Familienbegleiterinnen sind dann diejenigen, die in der Praxis immer für die Schwangeren, jungen Mütter und Familien in belastenden Lebenssituationen da sind. Sie sollen ihnen das Gefühl geben, mit ihren Ängsten, Sorgen und Nöten nicht allein zu sein“, sagt Sabine Haas.

Im Fall von Marion Steiner hat das unter anderem bedeutet, dass ihre Familienbegleiterin sie unterstützt hat, in Absprache mit der Kinder- und Jugendhilfe die Zahlung von Alimenten sowie Besuchszeiten mit dem Vater von Chiara zu vereinbaren. Sie konnte an einem spezifischen Programm für Bindungsaufbau teilnehmen, und es wurde ihr vermittelt, wie wichtig eine regelmäßige Tagesstruktur und Einschlafrituale für Kinder sind. Vorübergehend wurde zudem eine Familienhelferin miteinbezogen. So hatte die junge Mutter wieder etwas mehr Freiraum für sich. Nach und nach hat sie so mehr Sicherheit dabei gewonnen, ihren Alltag mit einem Kind zu gestalten. Heute schafft sie das auch ohne Begleitung.

DATEN & FAKTEN

Im Durchschnitt werden die Frühen Hilfen und die Dienste der Familienbegleiter:innen **zehn Monate** in Anspruch genommen.

Der ökonomische Nutzen dieses Angebots beträgt pro investiertem Euro zwischen **13 und 34 Euro**, die dank der frühen Unterstützung im weiteren Lebensverlauf an öffentlichen Ausgaben eingespart werden können. Das zeigt eine Kosten-Nutzen-Analyse des deutschen Nationalen Zentrums Frühe Hilfen.

Auf der Website <https://www.fruehehilfen.at> des österreichischen Nationalen Zentrums Frühe Hilfen sind zahlreiche weitere Informationen nachzulesen.

Allein auf einem Ozean

Jedes sechste Kind in Österreich wächst mit einem psychisch erkrankten Elternteil auf. Dennoch ist das Thema oft noch ein Tabu. Das Projekt #visible sowie das Projekt SiBa in Wien sollen beitragen, das zu ändern.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Ich fühlte mich allein auf einem Ozean“: So beschreibt *Ariane Hötzer*, die heute erwachsene Tochter einer psychisch kranken Mutter, wie es ihr als Kind ergangen ist. Kinder, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen, sind in aller Regel zahlreichen Belastungen und Überforderungen ausgesetzt. Viele müssen schon früh Aufgaben übernehmen, die Erwachsenen vorbehalten sein sollten – wie etwa den Haushalt zu führen oder Verantwortung für Geschwister zu tragen. Und: Auch wenn sich die Eltern in ärztlicher Behandlung befinden, so werden ihre Kinder doch häufig übersehen. Nur selten steht ihnen jemand bei, der von außerhalb der Familie kommt.

Jedes sechste Kind ist betroffen

Der psychosoziale Dienstleister pro mente Oberösterreich (OÖ) schätzt, dass mehr als 275.000 Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen. Das entspricht 16 Prozent der jungen Generation und betrifft somit etwa jedes sechste Kind. Trotz dieser hohen Zahlen ist das Thema meist noch ein Tabu.

Das Projekt #visible soll das ändern. Es wird mit 600.000 Euro aus dem COVID-19-Krisenbewältigungsfonds des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz unterstützt und wurde im Mai des Vorjahres gestartet. „Die Kinder psy-

chisch erkrankter Eltern sollen sichtbar gemacht werden, und wir wollen ihnen Unterstützung anbieten“, erklärt die Leiterin von #visible *Birgit Blochberger* von pro mente OÖ. Das Projekt wird von der oberösterreichischen Sozialorganisation gemeinsam mit HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter und JoJo, einem Verein für psychisch belastete Familien in Salzburg durchgeführt.

Online-Beratung und -Selbsthilfe

Die Website www.visible.co.at ist ein wichtiger Bestandteil der Initiative. Über sie wird Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern unter anderem Beratung via Chat angeboten. Denn es fällt

vielen leichter, sich anonym und online beraten zu lassen, als telefonisch Kontakt aufzunehmen oder eine Beratungsstelle aufzusuchen. Zudem werden im Rahmen von #visible für Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich Fortbildungsseminare abgehalten, und HPE organisiert für junge Erwachsene im Alter von 18 bis 30 Jahren mit psychisch kranken Eltern Online-Selbsthilfe-Gruppen via Zoom.

„Diese Gruppen sind auf fünf Termine befristet und werden von einer Beraterin oder einem Berater von HPE geleitet“, berichtet *Edwin Ladinsler*, der Geschäftsführer von HPE. Der Verein engagiert sich bereits seit 1978 für Angehörige psychisch erkrankter Menschen und begleitet aktuell 93 Selbsthilfegruppen mit durchschnittlich etwa zehn Teilnehmenden in allen Bundesländern.



Ariane Hötzer ist Tochter einer psychisch kranken Mutter und macht das Thema gemeinsam mit anderen Betroffenen in Blogs, Podcasts und Video-Interviews sichtbar.



Birgit Blochberger: „Wir wollen den Kindern psychisch erkrankter Eltern durch #visible Unterstützung anbieten.“



Eva Trettler: „Es kann sehr entlastend sein, sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.“

Speziell kleinere Kinder würden auch oft von Scham- und Schuldgefühlen geplagt, berichtet der HPE-Geschäftsführer: „Sie beziehen alles auf sich und denken, dass sie daran schuld sind, dass es der Mutter oder dem Vater so schlecht geht.“ Das sei mit ein Grund, weshalb die Verwandten und der Freundeskreis von Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil das seelische Leiden nicht zu einem Thema machen sollten, das den Kindern gegenüber totgeschwiegen wird. Vielmehr sollten sie offen mit ihnen darüber reden: „Auch das ist eine Information, die wir im Rahmen des Projektes #visible weitergeben und sichtbar machen wollen.“

Das Projekt „Sichere Basis“

Ein vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und dem Fonds Gesundes Österreich unterstütztes Projekt in Wien beschäftigt sich seit Anfang des heurigen Jahres damit, wie bereits Kinder psychisch kranker Eltern ab vier Jahren und bis zu 18 Jahren in begleiteten Gruppen unterstützt werden können. Die Angebote finden je nach Alter mit oder ohne Bezugsperson statt, sind freiwillig, kostenlos und vertraulich und können auf Wunsch auch anonym genutzt werden. „Es kann sehr entlastend sein, sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben“, sagt die Psychologin *Eva Trettler* vom Frauengesundheitszentrum FEM Süd in Wien, die das Projekt „SiBa – Sichere Basis“ leitet.

Die Zielgruppe des Projektes, das auch von drei Ärztinnen aus der Klinik Ottakring begleitet wird, sind vor allem sozial benachteiligte Familien mit und ohne Migrationshintergrund. Das SiBa-Team berät dazu nicht nur auf Deutsch, sondern auch in englischer, bosnisch-kroatisch-serbischer und türkischer Sprache. Zudem wird ein „Support-Netzwerk“ aufgebaut, in dem Wiener Institutionen vernetzt werden, die oft mit Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil zu tun

275.000

Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre wachsen mit einem psychisch erkrankten Elternteil auf.

haben – vom Kinderschutzzentrum Möwe über die Familienberatungsstellen der Stadt Wien bis zur Kinder- und Jugendanwaltschaft.

Das Thema sichtbar machen

Ariane Hötzer, die mit einer psychisch kranken Mutter aufgewachsen ist, geht es heute gut. Sie studiert Psychologie und unterstützt als Mitarbeitende von HPE die Umsetzung von #visible. Dafür hat sie unter anderem eine Peer-Group junger Erwachsener organisiert, die ebenfalls ein Elternteil hatten oder haben, das an einer psychischen Erkrankung leidet. Gemeinsam machen sie dieses Thema nun in Blogs, Podcasts und Video-Interviews öffentlich. Das soll das Bewusstsein für die Herausforderungen erhöhen, vor denen Kinder psychisch kranker Eltern stehen. Und es soll anderen Betroffenen Zuversicht geben und ihnen zeigen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

MEHR INFORMATIONEN IM INTERNET

Die Website www.visible.co.at ermöglicht Kindern und Jugendlichen mit einem Elternteil mit psychischen Problemen **Zugang zu Onlineberatung** und enthält Erfahrungsberichte Betroffener. Außerdem können unter anderem Antworten auf die häufigsten Fragen zu diesem Thema nachgelesen werden, und es wird über weit verbreitete psychische Erkrankungen und Beschwerden informiert – von Angst, Panik und Phobien bis zu Wahnvorstellungen und Zwangshandlungen. Weitere Informationen zum Projekt SiBa sind unter www.fem.at sowie <https://femsued.at/arbeitsbereiche/sichere-basis> nachzulesen.

Wissenswertes in Zahlen

Daten & Fakten zur psychosozialen Gesundheit und den Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Kinder und Jugendliche.



1.000 Österreicher:innen im Alter von 14 bis 75 Jahren wurden vom Online Research Institut Marketagent für den „Humor Report 2022“ befragt. Fast alle sind der Ansicht, dass Humor einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Für zwei Drittel ist das eindeutig erwiesen und weitere 30 Prozent tendieren zu dieser Annahme. 47 Prozent, also knapp die Hälfte der Teilnehmenden denken auch, dass Humor die Resilienz steigert, also die Fähigkeit Lebenskrisen bewältigen zu können. Drei Viertel stimmen der Aussage zu, dass ihnen Humor geholfen habe, „während der Corona-Pandemie besser mit der Situation umzugehen“. Jeweils knapp die Hälfte der Befragten wünschen sich „im Berufsleben“ und „in der Familie“ mehr Humor. 25 Prozent haben laut eigenen Angaben heute und 34 Prozent gestern zuletzt „so richtig herzlich gelacht“. Quelle: Marketagent: „Humor Report“, März 2022

3/4 der Mahlzeiten, Snacks und Getränke, die in Posts und Videos von sechs der beliebtesten deutschsprachigen Influencer:innen auf TikTok, YouTube und Instagram auftauchen, haben einen so hohen Salz-, Fett- oder Zuckergehalt, dass sie gemäß den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation WHO nicht an Kinder vermarktet werden dürften. Außerdem wird in den meisten Fällen nicht eindeutig darauf hingewiesen, dass es sich um Werbeeinschaltungen handelt. Das zeigen Forschungsergebnisse der MedUni Wien, die auf dem diesjährigen European Congress on Obesity in Maastricht präsentiert wurden. „Das unterstreicht, dass es dringend notwendig ist, das Influencer-Marketing für Kinder wirksam zu regulieren“, meint *Eva Winzer* vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien, die die Studie geleitet hat. Mit dem Einfluss von Influencer:innen auf die Schönheitsideale und damit auf die psychosoziale Gesundheit von Kindern sowie Erwachsenen, befasst sich auch der Artikel auf den Seiten 32 bis 34 in diesem Heft.



Quelle: Winzer E., Naderer B., Klein S., Lercher L., Wakolbinger M.: „Promotion of Food & Beverages by German-speaking Influencers Popular with Adolescents on TikTok, Instagram, and YouTube“. 2022, Studie zur Publikation eingereicht.

6,9 Prozent aller Krankenstandstage wurden 2010 durch psychische Erkrankungen verursacht. 2020 hat dieser Anteil bereits 10,7 Prozent betragen. Das wird im Fehlzeitenreport 2021 des Österreichischen Instituts für Wirtschaftsforschung von *Christine Mayrhuber* und *Benjamin Bittschi* berichtet. Den Verfasser:innen zufolge ist die Zunahme wahrscheinlich eher auf „adäquateres Wissen über die Behandlungsmöglichkeiten und wachsendes Bewusstsein für psychische Probleme zurückzuführen“, als darauf, dass in den vergangenen Jahren eine „signifikante Zunahme an psychischen Störungen“ stattgefunden hätte.

Quelle: Christine Mayrhuber und Benjamin Bittschi: Fehlzeitenreport 2021. Österreichisches Institut für Wirtschaftsforschung, Dezember 2021



46 Prozent oder knapp die Hälfte der 14- bis 29-Jährigen in Deutschland sagen, dass sich die COVID-19-Pandemie negativ auf ihre psychische Gesundheit ausgewirkt habe. Das hat die Trendstudie „Jugend in Deutschland“ der Forscher *Simon Schnetzer* und *Klaus Hurrelmann* ergeben, die halbjährlich durchgeführt wird. Rund 1.000 Jugendliche und junge Erwachsene wurden im März 2022 dafür befragt, und ihre größte Sorge ist aktuell nicht mehr der Klimawandel, sondern der Krieg in der Ukraine. Der Wochenzeitung „DIE ZEIT“ zufolge, fürchten sich mehr als 70 Prozent davor. Die meisten Befragten schätzen ihre persönliche Situation jedoch noch immer optimistisch ein. Sie fühlen sich gesund, glauben, beruflich gute Chancen zu haben und gehen davon aus, dass sie in zwei Jahren noch zufriedener sein werden.

Quellen: „Ärztezeitung“ und „ZEIT online“ vom 3. Mai 2022

9 Prozent hat der Anteil der übergewichtigen oder adipösen Schulanfänger:innen in den drei Jahren vor der COVID-19-Pandemie betragen. Im Schuljahr 2020/2021 waren es dann rund 13 Prozent. Das zeigen die Schuleingangsuntersuchungen für die Schuljahre 2017/2018 bis 2020/2021 in der Region Hannover in Deutschland. In Haushalten mit vergleichsweise geringem Bildungsniveau war der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder besonders hoch. Auffälligkeiten in der Sprachkompetenz und der Sprachförderbedarf haben im Schuljahr 2020/2021 ebenfalls deutlicher zugenommen als in den Jahren davor. Außerdem hat sich einer ergänzenden Elternbefragung zufolge während der COVID-19-Pandemie der Anteil an Kindern erhöht, die häufiger traurig sind, Wutanfälle oder Ein- und Durchschlafprobleme haben. Die Verfasser:innen eines wissenschaftlichen Artikels zu den Ergebnissen der Schuleingangsuntersuchungen empfehlen, in Kindergärten und Grundschulen verstärkt präventive Maßnahmen anzubieten, wie Eltern-, Familien- und Erziehungsberatung, Frühe Hilfen (siehe auch Artikel auf den Seiten 26 und 27) oder auch Hausfrühförderung.



Quelle: Susanne Bantel, Martin Buitkamp, Andrea Wünsch: „Kindergesundheit in der COVID-19-Pandemie: Ergebnisse aus den Schuleingangsuntersuchungen und einer Elternbefragung in der Region Hannover“. Bundesgesundheitsblatt, online publiziert am 28. Oktober 2021.

I Am Good Enough

Unrealistische Schönheitsideale in den Medien setzen Teenager unter Druck. Drei vom Fonds Gesundes Österreich unterstützte Projekte sollen Jugendlichen neue Wege zu mehr Wohlbefinden und Selbstwertgefühl eröffnen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Unter ‚Körpernormen‘ werden die gesellschaftlich geprägten Erwartungen verstanden, wie wir auszusehen haben. Sie beeinflussen unser Körperbild, also wie wir uns selbst wahrnehmen und ob wir uns in unserem Körper wohlfühlen“, erklärt *Kristina Hametner*, die Leiterin des Wiener Programms für Frauengesundheit. In Film, TV, Werbung, Social Media und den Printmedien würden jedoch im-

mer noch Körpernormen verbreitet, die mit der Lebenswirklichkeit der meisten Menschen wenig gemeinsam hätten, meint die Expertin. Das könne wiederum zur Folge haben, dass viele Frauen und etliche Männer ein negatives Körperselbstbild entwickeln und auch zu Gesundheitsschäden führen – bis hin zu Essstörungen und anderen psychosozialen Beeinträchtigungen. Denn der gesellschaftliche Druck, den unrealisti-

schen Körpernormen zu entsprechen sei groß. Zugegebenermaßen sehr plakativ zusammengefasst lassen sich die in unseren Breiten in den Medien und der Modewelt nach wie vor dominierenden Körpernormen oder auch „Schönheitsideale“ als „jung, weiß, blond und dünn“ für Frauen sowie „jung, weiß und athletisch“ für Männer beschreiben. – Womit die weitaus überwiegende Mehrheit ausgeschlossen bleibt.



Kristina Hametner: „Unter ‚Körpernormen‘ werden die gesellschaftlich geprägten Erwartungen verstanden, wie wir auszusehen haben.“



Jutta Eppich: „Wenn Informationen von Gleichaltrigen kommen, werden sie von Teenagern am besten angenommen.“

Real Beauties

Dem steht gegenüber, dass in den vergangenen Jahren zumindest erste Ansätze zu beobachten waren, der Diversität von Gesellschaft und Individuen nach Hautfarbe, sexueller Orientierung, Herkunft und Alter auch in Werbung und Medien mehr Platz einzuräumen. Eine bekannte Marke für Körperpflegeprodukte, galt dabei als Wegbereiter. Vor rund 20 Jahren wurden in deren Werbung statt Models erstmals „Real Beauties“ gezeigt. Damit waren dann Frauen gemeint, deren Kleidergröße mehr als 34 beträgt.

Seit einiger Zeit gibt es auch immer mehr internationale und nationale Stars, die sich für „Body Positivity“ einsetzen. Der Trendbegriff steht dafür, jedem Körper mit Respekt zu begegnen sowie unrealistische und diskriminierende Schönheitsideale abzuschaffen. Das US-amerikanische Plus-Size-Model *Ashley Graham* gilt als eine der Vorreiter:innen und präsentiert sich ihren Followern auch ungeschminkt und unretuschiert auf Instagram. Das Konzept der „Body Neutrality“ geht einen Schritt weiter. Der Fokus soll insgesamt nicht länger auf das äußere Erscheinungsbild gelegt und unser Selbstwertgefühl nicht allein vom Aussehen abhängig gemacht werden.

Vielfältiger und diverser

Hat sich somit in Bezug auf „Körpernormen“ in der jüngeren Vergangenheit, wenn nicht alles, so doch zumindest manches spürbar verbessert? „Ja und nein“, antwortet Kristina Hametner: „Wahrscheinlich sind die Körpernormen tatsächlich vielfältiger und diverser geworden. Doch die Maßstäbe dafür, was als schön gelten darf, werden immer noch von der Industrie vorgegeben.“ Womit nicht nur die Mode und Kosmetik-Industrie gemeint sei, sondern zunehmend auch jene für Schönheitschirurgie: „Die Zahl der Schönheits-OPs wächst seit Jahren – von Korrekturen der Lippen und Nasen bis hin zu besonders fragwürdigen Eingriffen, wie etwa ‚Korrekturen‘ der Schamlippen, um einem in der realen Welt nicht existenten Vulva-Bild zu entsprechen.“

„Die Körpernormen sind vielfältiger und diverser geworden. Doch die **Maßstäbe** dafür, was als schön gelten darf, werden immer noch von der Industrie vorgegeben.“

KRISTINA HAMETNER,
LEITERIN DES WIENER PROGRAMMS FÜR FRAUENGESUNDHEIT

DATEN & FAKTEN

Viele Heranwachsende sind mit ihrem Aussehen und ihrem Körper unzufrieden. Das wird in zahlreichen Studien belegt. So hat etwa das Wiener Programm für Frauengesundheit bereits 2015 eine **Befragung von rund 1.500 Wiener Schülerinnen und Schülern** veröffentlicht, laut der rund 30 Prozent der Mädchen und rund 15 Prozent der Burschen ein Risiko für Essstörungen aufgewiesen haben. Sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen, kann negative Effekte auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben – ganz besonders, wenn ihr Selbstwert gering ist. Neben unrealistischen Schönheitsidealen in TV und Werbung haben vor allem auch perfekt inszenierte und mit Programmen wie Photoshop stark bearbeitete Fotos der Protagonistinnen und Protagonisten in den Sozialen Medien zunehmenden Einfluss. Viele Heranwachsende wollen diesen Vorbildern gerecht werden. Weiterführende Informationen dazu, wie diesen Entwicklungen entgegengesteuert, positive Körperbilder gefördert und gegen Essstörungen vorgebeugt werden kann, finden sich unter anderem auch auf der Website von GIVE, der Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, unter <https://www.give.or.at/angebote/themen/koerperbilder>

Fragwürdig ist auch die Rolle, welche die digitalen und speziell die so genannten „Sozialen“ Medien dabei spielen und speziell der Einfluss, den Influencer:innen auf Teenager haben. Die meisten präsentieren sich stark idealisiert, wecken irrealer Sehnsüchte, und können so die ohnehin oft schon vorhandene Unzufriedenheit Heranwachsender mit dem eigenen Körper verstärken. Soziale Medien bieten aber auch Räume für Empowerment und können Gegenwelten schaffen. Drei aktuelle vom Fonds Gesundes Österreich unterstützte Projekte beschäftigen sich deshalb damit, wie dieses sensible Thema gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen bearbeitet werden kann.

Drei aktuelle Projekte

Das Projekt „girlspirit“ des Frauengesundheitszentrums Graz läuft bis Dezember 2024, wendet sich an Mädchen und junge Frauen zwischen zwölf und 20 und arbeitet mit Institutionen der außerschulischen Jugendarbeit zusammen – von



Streetworker:innen über Einrichtungen zur Berufsorientierung bis zu Jugendzentren. „Das Interesse an dieser Kooperation war enorm groß, was auch die hohe Relevanz widerspiegelt, die dieses Thema derzeit hat. Denn durch die COVID-19-Pandemie ist der Einfluss der Sozialen Medien auf Kinder und Jugendliche nochmals angewachsen“, berichtet die Projektmitarbeiterin *Jutta Eppich* vom Frauengesundheitszentrum Graz.

Bei der Gesundheitsförderungsinitiative soll unter anderem in Workshops gemeinsam mit Mädchen reflektiert werden, welche Schönheitsideale und Gesundheitsbotschaften – wie etwa „In Fünf-Minuten zur Traumfigur“ – sie in Social Media wie Instagram, TikTok oder YouTube konsumieren – und was sie wirklich brauchen, damit sie sich in ihrem Körper wohlfühlen. Gemeinsam soll erarbeitet werden, wie Social-Media-Beiträge aussehen müssen, die tatsächlich transportieren, was

Teenagern guttut. Letztlich sollen bei dem Projekt auch zehn jugendliche „gesundheitskompetente Influencerinnen“ gefunden werden, die all das über die digitalen Medien weitergeben. „Wenn Informationen von Gleichaltrigen kommen, werden sie von Teenagern am besten angenommen“, weiß *Jutta Eppich*.

Ich bin, wie ich bin

Das von *Manuela Konrad* geleitete Projekt „Inside“ der Fachhochschule (FH) Joanneum in der Steiermark soll Jugendliche sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der offenen Jugendarbeit ebenfalls dafür sensibilisieren, sich mit den Vorurteilen, Schönheitsidealen und Körnernormen in Social Media kritisch auseinanderzusetzen. Das gilt auch für ein weiteres Projekt, das von *Martina Daim* von der Wiener Gesundheitsförderung und *Elisabeth Mayr* vom Wiener Büro für Kultur- und Sozialforschung „queraum“ geleitet wird. Bis Ende 2023 sollen Workshops für 12- bis 14-Jährige an Schulen, Webinare für Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Jugendarbeiter:innen und eine Online-Vortragsreihe für Interessierte entwickelt und umgesetzt werden. Das Angebot soll von einer Social Media Kampagne begleitet werden, um Jugendliche zu erreichen.

Der Titel des Projektes wurde gemeinsam mit Teenagern entwickelt und bringt selbstbewusst auf den Punkt, worum es beim Thema „Körnernormen“ für Jugendliche – aber auch für Erwachsene – aus gesundheitsförderlicher Perspektive gehen

**BUCHTIPP:
„WIE SIEHST DU DENN AUS?“**

Ist mein Bauchnabel komisch? Wie muskulös sollte man sein? Warum sind meine Haare nicht glatt? Schon 10-Jährige beurteilen ihre Körper oft im Vergleich mit Idealbildern aus den Medien. Denn wo sehen wir überhaupt echte Körper? Nackte Bäuche und Hintern, Haut und Haare in all ihren natürlichen Formen und Farben? Die Autorin *Sonja Eismann* und die Illustratorin *Amelie Persson* wollten das ändern. In ihrem Buch „Wie siehst du denn aus?“ für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren werden die Körperteile in all ihrer Vielfalt, Unvollkommenheit und Liebenswürdigkeit gezeigt. Kurze, sachliche Texte erläutern unter anderem, was anderswo oder zu anderen Zeiten für schön erklärt wurde. So wird etwa erwähnt, dass zu Zeiten von *Julius Cäsar* große Nasen, wie sie die ägyptische Königin *Kleopatra* hatte, als schön galten, und das Buch verweist auf den Instagram-Hashtag #sideprofileselfie der britischen Journalistin *Radhika Sanghani*, „unter dem Frauen Fotos von ihren prächtigen Nasen posten können.“ Oder es wird beschrieben, dass zwei auseinanderstehende Schneidezähne in Frankreich als „Glückszähne“ bezeichnet werden, und dass in Japan bei Frauen „originell schief wachsende einzelne Zähne oder spitze Eckzähne mitunter als besonders niedlich“ gelten. All das und vieles mehr soll Anstöße geben, heutige Körnernormen zu hinterfragen, ein positives Körperselbstbild zu entwickeln und darüber nachzudenken „Warum es normal nicht gibt“ – wie auch der Untertitel des Buches lautet.



Sonja Eismann und Amelie Persson:

„Wie siehst Du denn aus? – Warum es normal nicht gibt“. 88 Seiten, 14,95 Euro, Beltz & Gelberg Verlag, 2020.

sollte. Es heißt: „I am good enough. Stark durch vielfältige Körperbilder“. Denn letztlich sollten für alle bestmögliche Voraussetzungen geschaffen werden, ein „positives Körperselbstbild“ zu entwickeln. Die Expertin *Kristina Hametner* erklärt, worum es dabei geht: „Das bedeutet, dass wir uns in unserem Körper wohlfühlen und uns so akzeptieren, wie wir sind – unabhängig vom Gewicht, den Körperformen und anderen Besonderheiten.“

20

Jahre ist es her, dass in der Werbung erstmals „Real Beauties“ gezeigt wurden.

Transparenz schafft Glaubwürdigkeit

Informationen über Kooperationen und Strukturen öffentlich transparent zu machen, verstärkt die Glaubwürdigkeit von Selbsthilfeorganisationen. Eine Orientierungshilfe der ÖKUSS soll dabei Schritt für Schritt begleiten.

Selbsthilfeorganisationen können ihre Interessen vor allem dann glaubwürdig vertreten, wenn sie ihre Unabhängigkeit bewahren und das auch öffentlich transparent darstellen“ sagt *Ileane Cermak*, Mitarbeiterin bei der Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS). Was dabei zu beachten ist, hat sie gemeinsam mit ÖKUSS-Leiterin *Gudrun Braunegger-Kallinger* in einer „Orientierungshilfe zur Umsetzung von Transparenz in Selbsthilfeorganisationen“ zusammengefasst, die unter <https://oekuss.at> abrufbar ist.

„Transparenz“ wird darin als „das Sichtbarmachen von Informationen für alle Interessierten“ beschrieben, damit sich diese „selbst eine Meinung über die Organisation bilden und dann entscheiden können, ob sie dieses Vertrauen schenken“. „Interessierte können sowohl Privatpersonen als auch mögliche neue Mitglieder, öffentliche Institutionen oder Unternehmen sein“, erklärt *Ileane Cermak* und ergänzt: „Selbsthilfeorganisationen verfügen über ein großes Erfahrungswissen. Neben Betroffenen und öffentlichen Einrichtungen können teilweise auch die Anbieter von Produkten und Therapien ein Interesse haben, dieses zu nutzen und mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfeeinrichtungen zu kooperieren.“

Kooperationen sichtbar machen

Ein wesentlicher Bestandteil von Transparenz sei es daher, Kooperationen mit

privaten oder öffentlichen Institutionen sichtbar zu machen – gemeinsame Aktivitäten ebenso wie finanzielle Zuwendungen oder den Bezug von Dienst- und Sachleistungen: „Gerade auch dann, wenn eine Selbsthilfeorganisation keine solche Zuwendungen erhält, ist es wichtig, das in deren Publikationen öffentlich sichtbar zu machen – auf der Website ebenso wie in den Druckwerken oder auf den Social Media Accounts“, betont die ÖKUSS-Mitarbeiterin.

Das Thema „Transparenz“ umfasse jedoch noch weitaus mehr und biete Selbsthilfeorganisationen auch Gelegenheit, sich grundlegend mit ihrer Struktur sowie mit ihren Werten und Zielen auseinanderzusetzen: „Die Mitglieder können sich in diesem Zusammenhang zum Beispiel damit beschäftigen, wie die Meinungsbildung innerhalb der Selbsthilfeorganisation erfolgt, wo und wie bereits kommuniziert wird und wer damit angesprochen werden soll.“

Schritt für Schritt

Was dabei im Detail beachtet und transparent dargestellt werden sollte, ist in der Orientierungshilfe konkret beschrieben – von den Regelungen für Mitgliedschaften bis zu den Informationen dazu, welche Personen in einer Selbsthilfeor-



ganisation entscheidungsbefugt sind. Die ÖKUSS informiert zudem in Weiterbildungen, wie Transparenz im Arbeitsalltag umgesetzt werden kann und bietet Möglichkeiten für einen Austausch dazu mit anderen Selbsthilfeorganisationen. „Die Umsetzung kann auch in kleinen Schritten erfolgen. Unsere Orientierungshilfe gibt dazu Vorschläge in strukturierter Form“, sagt *Ileane Cermak* zusammenfassend.



Ileane Cermak:
„Selbsthilfeorganisationen können ihre Interessen vor allem dann glaubwürdig vertreten, wenn sie ihre Unabhängigkeit bewahren.“



REGIONALE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

BURGENLAND

Selbsthilfe Burgenland
 c/o Technologiezentrum
 Eisenstadt Haus TechLab
 Thomas A. Edison Straße 2
 7000 Eisenstadt
 Tel. 02682/90 301
 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 NÖ Selbsthilfe
 Tor zum Landhaus
 Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock
 3100 St. Pölten
 Tel. 02742/226 44
 info@selbsthilfenoe.at
 www.selbsthilfenoe.at

OBERÖSTERREICH

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

SALZBURG

Selbsthilfe Salzburg – Dachverband der Salzburger Selbsthilfegruppen
 Im Hause der ÖGK Salzburg / Ebene 01
 Engelbert-Weiß-Weg 10,
 5020 Salzburg
 Tel. 05/0766-171 800
 office@selbsthilfe-salzburg.at
 www.selbsthilfe-salzburg.at

Zweigstelle Schwarzach:
 c/o Kardinal Schwarzenberg
 Akademie
 Büro in der Gesundheits- und Krankenpflegeschule
 Baderstraße 10b
 5620 Schwarzach / Pongau
 Tel. 06415/71 01-2712
 office@selbsthilfe-salzburg.at
 www.selbsthilfe-salzburg.at

STEIERMARK

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

TIROL

Selbsthilfe Tirol – Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich
 Innrain 43/Parterre
 6020 Innsbruck
 Tel. 0512/57 71 98-0
 dachverband@selbsthilfe-tirol.at
 www.selbsthilfe-tirol.at

Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich
 c/o Bezirkskrankenhaus
 Lienz – 4. Stock Süd
 Emanuel von Hibler-Straße 5,
 9900 Lienz
 Tel. 04852/606-290
 oder 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

24 Stunden im Einsatz

Alleinerziehende mit wenig oder gar nicht präsentem zweitem Elternteil haben besonders viele Alltagshürden zu meistern. Die „Alleschecker:innen“ stellen ein innovatives Selbsthilfeangebot für sie zur Verfügung.

TEXT: GABRIELE VASAK

Alleinerziehende stehen meist vor vielen Herausforderungen – organisatorischen, finanziellen und beruflichen. Fast immer sind es Frauen, die sich ungewollt in einer Familiensituation wiederfinden, in der kein zweiter Elternteil da ist – und in der sich der Expartner oder die Expartnerin der Verantwortung entzieht. Laut Statistik Austria gibt es in Österreich rund 167.800 Ein-Eltern-Familien mit etwa 248.800 Kindern. Davon sind rund 91 Prozent Mütter und rund neun Prozent Väter. Knapp die Hälfte ist arbeitsgefährdet.

Manche haben ein gutes soziales Netzwerk und werden zum Beispiel durch die Eltern unterstützt, andere stehen mit ihren Kindern allein auf weiter Flur. Schließlich gibt es auch Alleinerziehende, die sich bewusst für diese Form des Familienlebens entschieden haben. All diese Zielgruppen sind es, an die sich das Selbsthilfeangebot der Alleschecker:innen wendet. „Das Hauptproblem von Alleinerziehenden ist, dass sie oft über viele Jahre 24 Stunden am Tag im Einsatz sind und niemals Pause haben“, weiß *Monika Grubmann*, die Initiatorin der Selbsthilfegruppe Alleschecker:innen in Wien, die es seit rund drei Jahren gibt und die ebendiese Zielgruppen zur Selbsthilfe empowernt will.



2020 haben die „Alleschecker:innen“ im Rahmen einer Fotoausstellung festgehalten, wie sie sich ihr Familienleben vorgestellt hatten – und wie es tatsächlich ist. Im Bild: Allescheckerin Monika

Die Angebote der Gruppe

Das Angebot der Gruppe umfasst unter anderem zweistündige Treffen, die einmal monatlich live und einmal monatlich per Zoom-Meeting stattfinden, wobei im Vordergrund steht, „hinzugehen, sein Herz auszuschütten und Menschen zu treffen, die genau wissen, wovon man redet. Es geht aber nicht darum, ‚gute Tipps‘ zu bekommen oder sich Hilfe zu holen. Insofern ist unsere Gruppe wahrscheinlich ein bisschen anders als viele andere Selbsthil-

fegruppen“, meint die Initiatorin, die ihre Kinder ebenfalls allein aufgezogen hat. In den kommenden Monaten sollen die persönlichen Treffen so organisiert werden, dass für jedes Meeting jeweils ein anderes Mitglied Gastgeberin oder Gastgeber ist – wobei der Gruppe derzeit nur Frauen angehören.

Seit 2020 feiern die Alleschecker:innen auch alljährlich den 28. September, den Internationalen Tag Alleinerziehender. Zu diesem Datum wird ein Event am Platz der Menschenrechte in Wien organisiert. Dort bekommt dann jede und jeder Alleinerziehende Kaffee, Kuchen und ein Geschenk. Für die Kinderbetreuung ist – ebenso wie bei den Gruppentreffen – selbstverständlich gesorgt. 2020 wurde auch eine Fotoausstellung zum Thema „Alleschecker:innen zwischen Wunsch und Wirklichkeit“ veranstaltet. Die Frauen waren dazu aufgerufen, auf Fotos festzuhalten, wie sie sich ihr Familienleben vorgestellt hatten – und wie es tatsächlich ist.

INFO & KONTAKT

Alleschecker:innen – Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende

Die Gruppentreffen finden im Bezirksmuseum für den 7. Wiener Gemeindebezirk in der Stiftgasse 8 in Wien statt
 Mobiltelefon: 0676/65 72 576
 (Monika Grubmann)
allescheckerwien@gmail.com

Ein Silberstreif am Horizont

Selbsthilfe für Menschen mit psychischen Problemen ist vor allem am Land ein noch sehr zartes Pflänzchen. Die Selbsthilfegruppe Silberstreif in Heidenreichstein stellt ein Basisangebot für alle Betroffenen.

TEXT: GABRIELE VASAK

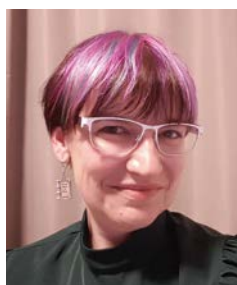
Die größten Menschen sind jene, die anderen Hoffnung geben können". So lautet ein Zitat des französischen Philosophen und Politikers *Jean Jaurès* aus dem 19. Jahrhundert. Es gilt bis heute für die Selbsthilfe und im Besonderen für die Selbsthilfegruppe „Silberstreif“ und deren Leiterin *Petra Altmann*, die sich genau darum bemüht. Als früheres Vorstandsmitglied des Landesverbandes Niederösterreich Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit (HSSG NÖ) entschloss sie sich vor einem Jahr dazu, in ihrem Wohnort Heidenreichstein eine eigene Gruppe zu gründen. Im Waldviertel gab es bislang keinerlei Selbsthilfeangebote für psychisch erkrankte Menschen, und auch generell ist das diesbezügliche Ange-



bot im nördlichen Niederösterreich sehr dünn gesät. „Die Menschen hier haben oft große Scheu, zu einer psychischen Krankheit zu stehen, suchen aber Hilfe. Hinzu kommt, dass viele von ihnen nicht mobil sind, und das Angebot an öffentlichem Verkehr ist hier auch sehr beschränkt, sodass es für viele schwer ist, anderswo eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen“, sagt Petra Altmann.

Kein Ersatz für Profis

Petra Altmann betont aber auch, dass „Silberstreif“ kein Ersatz für professionelle Hilfe sei oder sein wolle – vielmehr bemühe sie sich auch um Kontakte zu „den Professionellen“, um später einmal für die Gruppe mit ihnen kooperieren zu können. Einstweilen aber sei der Zulauf zu der noch sehr jungen Selbsthilfegruppe nicht allzu groß: „Es ist schwer, die Menschen dazu zu bringen, sich einzugestehen, dass es ihnen psychisch nicht gut geht. Das ist gesellschaftlich noch immer ein gewisses Tabu, und ich bekomme immer wieder Anrufe von Betroffenen, die sagen, dass sie schon gern kommen würden, aber...“ Auch deshalb ist es möglich, an den einmal monatlich stattfindenden Gruppentreffen von „Silberstreif“ anonym teilzunehmen. Jeder und jede soll nur das preisgeben, was er oder sie auch wirklich preisgeben will, und alles, was in der Gruppe passiert, soll nicht nach außen dringen.



Petra Altmann:
„Die Menschen hier haben oft große Scheu, zu einer psychischen Krankheit zu stehen, suchen aber Hilfe.“

bot im nördlichen Niederösterreich sehr dünn gesät. „Die Menschen hier haben oft große Scheu, zu einer psychischen Krankheit zu stehen, suchen aber Hilfe. Hinzu kommt, dass viele von ihnen nicht mobil sind, und das Angebot an öffentlichem Verkehr ist hier auch sehr beschränkt, sodass es für viele schwer ist, anderswo eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen“, sagt Petra Altmann.

Hoffnung säen

Sie selbst leidet seit vielen Jahren an Depressionen und Angstzuständen, hat Erfahrung mit Psychiatrie, Ärzteschaft, Therapeuten und: Sie weiß, was es heißt, psychische Probleme zu haben, aber keine adäquate Unterstützung zu bekommen und sich völlig allein gelassen zu fühlen. „Viele hier und anderswo wissen nicht einmal, was eine Psychiaterin

INFO & KONTAKT

Selbsthilfegruppe Silberstreif

Bahnstiege 1, 3860 Heidenreichstein
Ansprechperson: Petra Altmann
Tel. 0699/192 092 09
petra.altmann@chello.at
www.selbsthilfe.at/shgsilberstreif



Zuhause gesund arbeiten

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

„Die COVID-19-Pandemie hat für das Home-Office, Videokonferenzen und andere Formen der Telearbeit einen An Schub bedeutet. Vieles davon wird bleiben, und deshalb ist es noch wichtiger geworden, diese Arbeitsform gesundheitsförderlich zu gestalten“, sagt Gert Lang, Gesundheitsreferent für Betriebliche Gesundheitsförderung beim Fonds Gesundes Österreich. In Österreich haben 2020 laut einer vom Bundesministerium für Arbeit beauftragten Erhebung 40 Prozent aller unselbständig Erwerbstätigen zumindest zeitweise im Homeoffice gearbeitet. Nur

rund ein Viertel davon hatte dies davor schon getan. Wissenschaftliche Studien berichten von vielen Vorteilen der Arbeit zuhause, wie höherer Produktivität und Arbeitszufriedenheit, aber auch von Nachteilen, etwa durch die fehlenden sozialen Kontakte oder dadurch, dass sich



Gert Lang: „Die COVID-19-Pandemie hat für das Home-Office einen An Schub bedeutet.“

die Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem verwischen. In einem aktuellen Leitfaden des FGÖ für Betriebe und Beschäftigte sind nunmehr die wichtigsten Erkenntnisse zum Thema „Gesundheitsförderliches Home-Office“ zusammengefasst und für die praktische Umsetzung in Betrieben aufbereitet worden. Neben dem „virtuellen Führen“ und „Selbstorganisation“ geht es darin unter anderem auch um „Arbeitsraumgestaltung“ sowie „individuelle und soziale Kompetenzen“. Damit Betriebe oder Abteilungen selbst einschätzen können, wie gut die Bedingungen für ein gesundheitsförderliches Arbeiten im Home-Office bei ihnen bereits sind, wird ein kurzer und übersichtlicher Selbst-

check zur Verfügung gestellt. Der Leitfaden kann unter https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/fgoe_broschuere_gf_homeoffice_bfrei.pdf heruntergeladen oder unter <https://fgoe.org/contact/broschuerenbestellung> in gedruckter Form bestellt werden.



Bauernhöfe als Orte der Begegnung

STYRIA VITALIS

„Gemeinsam am Hof“ ist ein aktuelles innovatives Projekt in der Steiermark in den Gesunden Gemeinden Großwillersdorf, St. Veit in der Südsteiermark, Thannhausen und Vorau. Ziel ist es, das besondere Potenzial von Bauernhöfen für gesundheitsförderliche Maßnahmen zu nutzen – wie etwa den Kontakt zu Tieren, die Nähe zur Natur, das Erleben von bäuerlichem Handwerk sowie die Zusammen-

arbeit beim Anbau und Verarbeiten von Lebensmitteln. Das Projekt wird von Styria vitalis in Kooperation mit dem Verein „Green Care Österreich“ durchgeführt. Die Aktivitäten werden gemeinsam mit den Menschen und Organisationen vor Ort geplant und dann in den vier beteiligten Bauernhöfen in der Praxis erprobt. Ein wichtiger Bestandteil ist auch, betreuende Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Pflegebedarf durch flexible, stundenweise Angebote zu entlasten. „Gemeinsam



am Hof“ soll insgesamt dazu beitragen, ländliche Gemeinden „alter(n)sfreundlicher“ zu gestalten. Das Projekt läuft noch bis Ende 2023 und soll Bauernhöfe letztlich zu Orten der Begegnung und Gesundheitsförderung für alle Altersgruppen machen. Die Erkennt-

nisse daraus sollen in einem Handbuch zusammengefasst werden. „Gemeinsam am Hof“ wird aus den Mitteln von Gesundheitsförderung 21+ und vom Fonds Gesundes Österreich gefördert und durch das Gesundheitsressort des Landes Steiermark unterstützt.

Youngstars1

AKS GESUNDHEIT VORARLBERG GMBH

„Typ-1-Diabetes ist eine Diagnose, die bei Kindern und Jugendlichen immer häufiger wird“, sagt Kristin Gahnahl, Bereichsleiterin Wissenschaft bei der aks gesundheit GmbH und Initiatorin des Projektes „Youngstars1“, und ergänzt, dass die Rate der Typ-1-Diabetes-Neuerkrankungen derzeit jährlich um drei bis fünf Prozent steige. Jugendliche mit Typ-1-Diabetes sind Tag für Tag mit großen Herausforderungen konfrontiert,

werden in aller Regel aber nicht danach gefragt, was ihnen helfen könnte, diese zu bewältigen. Bei dem partizipativen Forschungsprojekt Youngstars1 wurden sie gebeten, genau das zu tun. Dafür wurde unter anderem die so genannte „Photo Voice“-Methode eingesetzt. Die Jugendlichen machten Fotos, die ihren Alltag widerspiegeln, und diese wurden von den Projektbetreiber:innen dann gemeinsam mit ihnen in Workshops strukturiert und analysiert. Die Ergebnisse bildeten dann die Grundlage für einen Aktionsplan, der im Anschluss Stakeholdern präsentiert und gemeinsam diskutiert wurde. Das Projekt wird von der Fachhochschule Vorarlberg und der aks gesundheit GmbH Vorarlberg durchgeführt und vom Open Innovation in Science Center der Ludwig Boltzmann Gesellschaft unterstützt. Auf YouTube wird unter <https://www.youtube.com/watch?v=ph7azWaz3fE> darüber berichtet.



160 Wasserschulen



NÖ „TUT GUT!“

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört auch ausreichend zu trinken. Damit lässt sich die Konzentrationsfähigkeit besser aufrechterhalten. Der beste Durstlöcher ist Trinkwasser und das Programm „H2NOE“-Wasserschule der niederösterreichischen Einrichtung für Gesundheitsförderung „NÖ Tut gut!“ soll Kinder dazu anregen, pro Schulvormittag mindestens einen halben Liter davon zu sich zu nehmen. Es wurde im Herbst 2018 gestartet und inzwischen wer-

den 160 Volksschulen und Allgemeine Sonderschulen von Mitarbeitenden von „NÖ Tut gut!“ dabei begleitet. Die teilnehmenden Ausbildungsstätten erhalten kostenfreie Trinkflaschen, Plakate, Trinkpässe und Materialien für den Unterricht. Außerdem werden Vorträge und Workshops für die Lehrkräfte angeboten. Jeweils im April wird in allen Schulen überprüft, inwieweit die Kriterien für „H2NOE“-Wasserschulen eingehalten werden. Alle Schulen, die positiv beurteilt werden, erhalten Urkunden, die zwei Jahre gültig sind.

Auf gesunde Nachbarschaft

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Gute Nachbarschaften sind von gegenseitiger Hilfsbereitschaft geprägt, und da sich positive soziale Beziehungen günstig auf unser Wohlbefinden auswirken, sind sie auch ein Gesundheitsfaktor. „Der Fonds Gesundes Österreich befasst sich mit der Initiative ‚Auf gesunde Nachbarschaft!‘ deshalb schon seit zehn Jahren systematisch damit, was es braucht, damit gute nachbarschaftliche Kontakte entstehen und gedeihen können“, betont *Anna Krappinger*, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) für das Thema kommunale Gesundheitsförderung zuständig ist. Anfang dieses Jahres ist die



Initiative unter dem Motto „Gesundheit für Generationen“ und mit sechs neuen Projekten in fünf Bundesländern in ihre vierte Umsetzungsphase gestartet. Ein Schwerpunkt liegt dabei darauf, „Caring Communities“ zu

entwickeln, das sind Gemeinden mit einer Kultur wechselseitiger Sorge der Menschen füreinander. Ein zweiter Schwerpunkt ist es, die Teilhabe älterer und hochaltriger Menschen am sozialen Leben in Städten und Ge-

meinden zu verbessern, wobei speziell auch armutsgefährdete Personen erreicht werden sollen. Weitere Informationen dazu sind auf der Website <http://gesunde-nachbarschaft.at> nachzulesen.

Kinder essen gesund

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

„Je früher mit ausgewogener Ernährung begonnen wird, desto besser“, sagt *Rita Kichler*, Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Die 2019 gestartete Initiative „Kinder essen gesund“ des FGÖ soll das in die Praxis bringen. Seit 2020 wird durch Pilotprojekte in fünf Bundesländern erprobt, wie Volksschüler:innen am besten erreicht werden können. Außerdem wurde die vielfältigen in Österreich bereits vorhandenen Materialien zum Thema gesunde Ernäh-

rung für Kinder gesammelt, und es wurde überprüft, ob sie mit den fachlichen Standards der Nationalen Ernährungskommission übereinstimmen. Das Ergebnis ist eine „Toolbox“ mit qualitätsgeprüften Handbüchern, Broschüren, Checklisten, Plakaten, Foldern, Lehr- und Lernmaterialien und vielem mehr. Diese steht Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Anbieter:innen von Gemeinschaftsverpflegung und anderen Interessierten nun auf der Website kinderessengesund.at zur Verfügung. Dort werden auch laufend neue Videos präsentiert, zu Themen wie „Vom Getreide zum Brot“, „Lebensmittelverschwendung



vermeiden“ oder „Essen mit Genuss“. Sie sollen dazu anregen, über Ernährungsgewohnheiten nachzudenken und sie zu verbessern. Der Newsletter der Initiative ist ebenfalls

über die Website abrufbar. Die aktuelle Ausgabe enthält unter anderem „Bewegungsempfehlungen für Kinder“ und „Spielideen für ein positives Körpergefühl“.

Endlich schaut jemand auf uns

Lehrer:innen sind oft hohen beruflichen Belastungen ausgesetzt. Durch die COVID-19-Pandemie wurden diese nochmals verstärkt. Ein Projekt in Tirol hat gesundheitsfördernde Maßnahmen an Pflichtschulen gebracht.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Bei diesem Projekt hatten wir das Gefühl, dass endlich auch einmal jemand auf uns schaut“, beschreibt *Hannes Hintner*, Pädagoge mit 32 Jahren Berufserfahrung und Direktor der Mittelschule 2 in Schwaz, seine Eindrücke von dem vom Fonds Gesundes Österreich unterstützten Projekt „Lehrer:innengesundheit im Fokus: Gestärkt für den Schulalltag“. Seine Schule zählt zu den bislang 75 Pflichtschulen, an denen das Projekt seit Mai 2017 umgesetzt wird. Es hat zum Ziel, die Gesundheitsressourcen von

Lehrpersonen und Schulleiter:innen an Pflichtschulen zu stärken und die Bedingungen für das Lehren und Lernen an diesen nachhaltig zu verbessern. Denn von einem guten Schulklima profitieren letztlich alle: Neben den Pädagoginnen und Pädagogen auch die Schüler:innen und deren Eltern.

Gestartet wurde jeweils damit, dass das Projektteam von der Pädagogischen Hochschule Tirol (PHT) die Gesundheitsförderungsinitiative bei der Schulleitung und anschließend vor dem Kollegium präsentiert hat. Dieses hat dann darüber abgestimmt, ob das Projekt an der jeweiligen Schule durchgeführt werden soll. Mindestens 80 Prozent Zustimmung waren die Mindestvoraussetzung. „Meist haben aber fast alle Lehrpersonen zugestimmt und im Durchschnitt waren es 95 Prozent“, freut sich *Marlies Kranebitter*, die das Projekt leitet und an der PHT für schulisches Qualitätsmanagement zuständig ist.

75

Pflichtschulen haben seit Mai 2017 an dem Projekt für bessere Gesundheit der Lehrpersonen teilgenommen.

seit 2008 im gesamten deutschen Sprachraum genutzt. Es geht von den Erkenntnissen aus der von *Uwe Schaarschmidt* geleiteten, groß angelegten „Potsdamer Studie“ zur Belastung und Beanspruchung von Lehrerinnen und Lehrern aus, für die rund 20.000 Pädagoginnen und Pädagogen befragt wurden.

IEGL umfasst mehrere Fragebögen, mit denen Belastungssymptome, das Führungsverhalten, die Arbeitsumgebung sowie persönliche Arbeitsmuster (siehe auch Kasten: „Vier Arbeitsmuster von Lehrkräften“) erhoben werden. Die Befragung erfolgt anonym und online. Jede einzelne Lehrperson hat jedoch im Anschluss sofort Zugang zu ihren individuellen Ergebnissen und kann diese auf Knopfdruck abrufen. Außerdem wird ein Gesamtbericht für die jeweilige Schule erstellt.



Hannes Hintner:
„Bei diesem Projekt hatten wir das Gefühl, dass endlich auch einmal jemand auf uns schaut.“



Marlies Kranebitter:
„Oft gelingt es bei der gemeinsamen Arbeit im Rahmen des Projektes auch, interne Konflikte zu lösen.“

Die Ressourcen werden erfasst

Der nächste Schritt bestand darin, systematisch zu erfassen, wie es um die psychosoziale Gesundheit der Lehrkräfte bestellt ist. Dafür wurde das so genannte „Inventory zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf“ verwendet – das kurz und einprägsam als „IEGL“ abgekürzt wird. Dieses wissenschaftlich fundierte und bewährte Erhebungsinstrument wird



Einheiten mit einem Personal Trainer in einem **Fitnessstudio** waren Bestandteil des Projekts.

Gemeinsam diskutieren

Dieser kann dann bei einem „Pädagogischen Tag“ vom gesamten Kollegium diskutiert werden. Infolge kann gemeinsam erarbeitet und geplant werden, welche konkreten gesundheitsförderlichen Maßnahmen umgesetzt werden sollen. An der Mittelschule 2 in Schwaz waren das unter anderem Kurse zur Stressreduktion durch Achtsamkeit, ein Stimmtraining für den Berufsalltag als Pädagogin, gemeinsame Ausflüge oder auch Einheiten mit einem Personal Trainer in einem Fitnessstudio in Buch, einem Nachbarort von Schwaz. Möglichkeiten für Supervision und Coaching werden im Rahmen des Projektes ebenfalls angeboten. Und die Kollegien können gemeinsam mit den Schulleiter:innen daran arbeiten, die Arbeitsabläufe und -bedingungen zu verbessern.

„Oft gelingt es bei der gemeinsamen Arbeit im Rahmen des Projektes auch, interne Konflikte zu lösen, wofür im stressigen Schulalltag meistens die Zeit fehlt“, berichtet Marlies Kranebitter. Außerdem hätten viele Schulen zurückgemeldet, dass sich das Arbeitsklima insgesamt wesentlich verbessert habe. Die Projekt-schulen werden bei der Umsetzung von „IEGL-Moderatorinnen und -Moderatoren“ und externen Gesundheitsexpertinnen und -experten begleitet, wodurch Professionalität garantiert und der administrative Aufwand möglichst geringgehalten werden soll.

Bessere Strukturen

Die Evaluation des Projektes hat gezeigt, dass an knapp drei Viertel aller beteiligten Schulen neue Strukturen für Ge-

VIER ARBEITSMUSTER VON LEHRKRÄFTEN

Den Erkenntnissen des deutschen Psychologen und Initiators der „Potsdamer Studie zur Lehrbelastung“ Uwe Schaarschmidt folgend werden vier typische Arbeitsmuster von Pädagoginnen und Pädagogen unterschieden:

Muster G

steht für **Gesundheit** und ist durch starkes, jedoch nicht exzessives berufliches Engagement, hohe Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und positive Emotionen gekennzeichnet.

Muster S

für **Schonung** wird durch verhaltenen bis moderaten Kräfteinsatz sowie ein vergleichsweise gutes Lebensgefühl und psychische Belastbarkeit charakterisiert.

Risikomuster A

ist ein Arbeitsverhalten, das durch hohe **Anstrengung** geprägt wird, die aber keine Entsprechung in einem positiven Lebensgefühl findet. Personen mit diesem Muster werden oftmals wegen ihrer hohen Einsatzbereitschaft geschätzt. Doch es ist abzusehen, dass auf Dauer die Kraft nicht ausreichen wird, den Belastungen des Berufs standzuhalten.

Risikomuster B

wie **Burnout** ist das problematischste. Permanentes Überforderungserleben, Erschöpfung und Resignation sind vorherrschend.

Quelle: Zusammengefasst nach: <https://ichundmeineschule.eu/iegl-testinformation#c430>, aufgerufen am 22. April 2022

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Marlies Kranebitter
Tel. 0664/887 522 09
marlies.kranebitter@ph-tirol.ac.at

Zuständige FGÖ-Mitarbeiterinnen:

Gerlinde Rohrauer-Näf
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Ekim San
ekim.san@goeg.at

Tel. 01/895 04 00-0



Die Lehrer:innen der Mittelschule 2 in Schwaz in Tirol haben bei dem Projekt unter anderem auch einen **Radausflug** nach Kramsach unternommen.

sundheitsförderung geschaffen oder bestehende gestärkt wurden. Neben 55 Volksschulen, haben sich auch 13 Mittelschulen sowie sieben Berufsschulen und Allgemein Bildende Höhere Schulen beteiligt. Die systematische Vorgangsweise bei dem Projekt und die sorgfältig aufbereiteten Informationen waren eine wichtige Grundlage für dessen so erfolgreiche Umsetzung. Auch die Fortführung ist für die nächsten beiden Jahre bereits gesichert – dank finanzieller Unterstützung vom Land Tirol sowie der Pflichtversicherungen BVAEB (Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau) Landesstelle Tirol und KUF (Kranken- und Unfallfürsorge).

Hilfe für traumatisierte Kinder

Das Projekt „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ des Vereins AFYA in Wien bietet traumatisierten Schüler:innen und ihren Eltern niederschwellig Hilfe an. So sollen auch ihre Chancen für Bildung und Integration erhöht werden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Immer wiederkehrende Alpträume, Angst, Flashbacks, plötzliche Wut oder auch Entfremdung von sich selbst und der Welt: All das können emotionale und soziale Folgen von Traumata sein, von Verletzungen der Seele als Folge schrecklicher Erlebnisse, wie sie Erwachsene und speziell auch viele Kinder und Jugendliche hatten, die mit oder ohne ihre Eltern vor Krieg, Not, Terror und Verfolgung in ihrem Heimatland fliehen mussten. Rund ein Drittel der Flüchtlinge leidet nach Schätzungen des Vereins AFYA an der so genannten posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS; siehe auch Kasten: „Was ist eine PTBS?“) und unter unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen sind es sogar drei Viertel. „Viele würden daher dringend professionelle Hilfe benötigen. Doch die Wartelisten für eine Therapie sind lang“,

sagt die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und langjährige Mitarbeitende von „Ärzte ohne Grenzen“ *Sabine Kampmüller*.

Dieser Mangel war für sie der Anlass, 2016 „AFYA“ zu gründen. Das bedeutet auf Arabisch und Suaheli „Wohlbefinden“ und der Verein will niederschwellige, aufsuchende Angebote machen, die Kindern, aber auch Erwachsenen wieder zu „Ruhe im Kopf“ verhelfen und ihre Chancen auf Bildung, Integration und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erhöhen sollen. Das bewährte und wissenschaftlich fundierte Programm „Teaching Recovery Techniques (TRT)“ der norwegischen Stiftung „Children and War“ ist solch ein Angebot. Es wird von AFYA unter dem Namen „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ in Österreich durchgeführt.

Pilotprojekt in Wien

Der Fonds Gesundes Österreich hat ein Pilotprojekt mit unterstützt, bei dem 2019 das TRT-Programm für insgesamt 140 Schüler:innen an neun Schulen in Wien umgesetzt wurde. Die Kinder und Jugendlichen zwischen acht und 18 Jahren nahmen an jeweils sechs zweistündigen Sitzungen teil. Parallel dazu fanden an jeder Schule Informationstreffen für insgesamt 59 Eltern statt sowie zwei Workshops für die Pädagoginnen und Pädagogen. Für welche Kinder eine Teilnahme an den Arbeitskreisen empfehlenswert ist, wurde zuvor vom Projektteam in Absprache mit den Lehrkräften geklärt. Inwieweit bei den Kindern eine PTBS vorliegt, wurde vor der ersten und nach der letzten Einheit mit einem standardisierten, vom Londoner King's College entwickelten Test erhoben,

WAS IST EINE PTBS?

Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) können auf außergewöhnliche Bedrohungen wie Krieg, terroristische Anschläge, schwere Unfälle und Gewalt oder auch Naturkatastrophen folgen. Dies sind Ereignisse, die bei fast jedem eine schwere Verstörung hervorrufen. Dabei kommt es zu verschiedenen Symptomen wie Übererregbarkeit und Vermeidungsverhalten, also dass versucht wird, allen Situationen auszuweichen, die Erinnerungen an das Trauma hervorrufen könnten.

„**Intrusionen**“ sind laut Wikipedia der Überbegriff für unangenehme Erinnerungen, Flashbacks und Alpträume in Zusammenhang mit dem Trauma, die häufig durch einen Schlüsselreiz ausgelöst werden. Ein „Flashback“ kann schließlich als ein Zustand beschrieben werden, in dem jemand mit Haut und Haaren in ein vergangenes Erlebnis hineingerissen wird, als geschehe es gerade jetzt. Dabei durchlebt er nicht nur die abstrakte Erinnerung, sondern auch die damit verbundenen Sinneswahrnehmungen wie Gerüche, Berührungen und die damit verbundenen Gefühle wie Angst noch einmal. Der Flashback ist „Herr über das Erleben“.

Quellen: <https://www.gesundheit.gv.at>,
Wikipedia, <https://psychiatrietogo>

dem „Children's Revised Impact of Event Scale“ oder kurz CRIES.

Die Gruppen wurden dann von muttersprachlichen, eigens dafür geschulten Trainer:innen des Vereins AFYA angeleitet. Sie sollten den Kindern und Jugendlichen zeigen, wie sie ihre Symptome verstehen, erkennen und kontrollieren können. Gemeinsam wurden Methoden geübt, wie Flashbacks oder sich aufdrängende, schlimme Erinnerungen gestoppt werden können. Und die Teilnehmenden konnten erlernen, wie sie ihre Emotionen besser ausdrücken und stabilisieren können. Außerdem wurde trainiert, wie sie sich – zum Beispiel durch Atemtechniken – entspannen können.

Das Projekt in Wien wurde von der Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde und ausgebildeten Traumatherapeutin *Petra Krenn-Maritz* evaluiert. Die Auswertung hat ergeben, dass 60 Prozent der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen an einer PTBS leiden. In dieser Gruppe konnten die Symptome dieser psychosozialen



In den Workshops erleben die Kinder, dass sie mit ihren schrecklichen Erfahrungen und Gefühlen der Angst **nicht allein** sind.

Erkrankung deutlich reduziert werden. In den Interviews, die für die Evaluation geführt wurden, sagten teilnehmende Schüler:innen zum Beispiel:

„Es hat sich viel verändert, vor dem Programm waren viele Dinge in meinem Kopf... Dinge, die ich nicht wollte... .. Aber jetzt kann ich das kontrollieren.“

Oder: „Ich habe gelernt, wie ich mich besser verstehen kann, ich meine, wie ich Stress loswerden kann, besonders wenn ich unter hohem Druck stehe. Wie ich dieses Gefühl verändern kann und wie ich mich wieder wohlfühlen kann.“

allein sind. Auch das kann ihnen oft schon etwas Entlastung geben und sie unterstützen, mit ihrem Alltag besser umzugehen“, berichtet Sabine Kampmüller. Doch die Initiatorin des Vereins AFYA, der mit aktuellem Stand zehn angestellte Mitarbeitende beschäftigt, betont auch: „Unser Angebot ist eine Schulung, die durch positive Kommunikation psychosoziale Kräfte stärken soll. Es soll keine Psychotherapie ersetzen, sondern vor dieser ansetzen.“

INFO & KONTAKT



Sabine Kampmüller:
„Die Wartelisten für eine Therapie sind lang.“

Projektleiterin: Verein AFYA

Sabine Kampmüller
Tel. 0670/605 99 71
kampmueller@afya.at

Zuständige FGÖ-Mitarbeiterinnen:

Gerlinde Rohrauer-Näf
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Ekim San
ekim.san@goeg.at

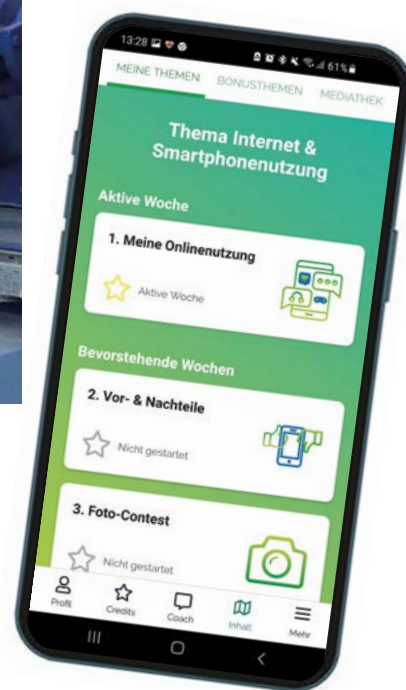
Tel. 01/895 04 00-0

Frag' Alex und Laura

Das Projekt ready4life des Instituts Suchtprävention von pro mente OÖ vermittelt Lehrlingen via Handy-App Lebenskompetenzen. So sollen sie auch widerstandsfähiger gegenüber Suchtmitteln werden.



Die Avatare „Alex“ und „Laura“ begleiten die Jugendlichen bei der Anwendung der App „ready4life“ für mehr Lebenskompetenzen.



54

Prozent der weiblichen und 53 Prozent der männlichen Lehrlinge rauchen Zigaretten – jeweils rund 29 Prozent tun dies täglich.

Ready4life ist ein ganzheitliches Projekt, das die Lebenskompetenzen von Jugendlichen in den Mittelpunkt stellt und sie gegenüber Suchtmitteln widerstandsfähiger machen soll“, sagt *Tanja Schartner*, die am Institut Suchtprävention von pro mente Oberösterreich (OÖ) in Linz gemeinsam mit *Roland Lehner* für dieses vom Fonds Gesundes Österreich unterstützte gesundheitsförderliche Vorhaben verantwortlich ist. Es wurde im März 2019 gestartet und wendet sich über eine Handy-App und Chatbots oder auch Avatare speziell an Lehrlinge. Der aktuellen Studie „Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Gesundheits-

determinanten von österreichischen Lehrlingen“ des Instituts für Gesundheitsförderung und Prävention zufolge ist in dieser Zielgruppe unter anderem der Anteil an Raucher:innen vergleichsweise hoch. Über 50 Prozent der Lehrlinge beider Geschlechter rauchen Zigaretten, davon etwas mehr als die Hälfte



Tanja Schartner:
„Das Projekt ready4life soll Jugendliche widerstandsfähiger gegenüber Suchtmitteln machen.“

INFO & KONTAKT

Projektverantwortliche:

Institut Suchtprävention
Tanja Schartner
Tel. 0732/77 89 36-42
tanja.schartner@praevention.at

Zuständige FGÖ-Mitarbeiterinnen:

Gerlinde Rohrauer-Näf
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Ekim San
ekim.san@goeg.at

Tel. 01/895 04 00-0

täglich – während die Zahl der Zigaretten-Raucher:innen bei ungefähr gleichaltrigen Schüler:innen schon seit Jahren kontinuierlich absinkt. Andere Nikotinprodukte wie E-Zigaretten und Wasserpfeifen werden von Lehrlingen ebenfalls in höherem Ausmaß konsumiert. Zudem betrinken sich Lehrlinge häufiger als Schüler:innen und konsumieren öfter Cannabis.

Stress reduzieren

Um in diesem Bereich und beim Gesundheitsverhalten insgesamt Verbesserungen zu erzielen, setzt ready4life umfassend an. Die Jugendlichen werden nicht nur zu Alkohol, Tabak und Cannabis informiert, sondern auch zur Internet- und Smartphone-Nutzung und „Life Skills“ – also Lebenskompetenzen – sollen ihnen vermittelt werden. Das soll sie dabei unterstützen, mit Stress besser umzugehen und soziale Kompetenzen zu erwerben – zum Beispiel für gelingende Kommunikation, das Lösen von Problemen und

Konflikten oder die Zusammenarbeit in Teams.

Wie funktioniert das im Detail? „Wir halten zweistündige Workshops in Berufsschulen, Polytechnischen Schulen und Betrieben ab, in denen wir mit den Jugendlichen über die Wirkungen von Suchtmitteln sowie ihre körperliche und psychosoziale Gesundheit sprechen – und was man dafür tun kann. Die meisten reden dann sehr offen über das, was ihnen am Herzen liegt“, erklärt Tanja Schartner.

Mit der App gesünder leben

Immerhin 60 Prozent der Workshop-Teilnehmer:innen entscheiden sich auch für den zweiten Teil des Programmes und installieren die ready4life-App auf ihrem Smartphone, die kostenlos und anonym genutzt werden kann. Sie entscheiden sich zunächst für einen der beiden digitalen Avatare „Laura“ oder „Alex“ und erhalten nach einer Eingangsbefragung ein erstes individualisiertes Profil ihrer Gesundheits- und Lebenskompetenzen. Mit den Ampelfarben grün, gelb und rot wird ihnen signalisiert, in welchen Bereichen das Niveau bereits hoch ist – und wo es noch Verbesserungspotenzial gibt. Im Laufe von vier Monaten erhalten die Jugendlichen dann in Chats mit den Avataren Informationen, beantworten Quizfragen oder nehmen an Wettbewerben teil.

Zusätzlich können Raucherinnen und Raucher freiwillig ein Extra-Coaching nutzen, das sie unterstützen soll, das Rauchen zu reduzieren oder damit aufzuhören. Außerdem sind ein Coaching zum risikoarmen Trinken und die Funktion „Ask the Expert“ verfügbar, über die persönliche Fragen anonym direkt an Mitarbeiter:innen des Instituts Suchtprävention gestellt werden können.

Weniger Raucher:innen

ready4life wurde ursprünglich von der Schweizer Lungenliga und dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung entwickelt und vom Institut für Suchtprävention von pro mente OÖ für Österreich adaptiert. Das Pilotprojekt kann seit heuer auch von anderen Fach-



HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

In der aktuellen Studie „Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Gesundheitsdeterminanten von österreichischen Lehrlingen“ des Instituts für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP) sind unter anderem auch „Handlungsempfehlungen“ enthalten, wie Lehrlinge dabei unterstützt werden können, **ein positives Gesundheitsverhalten** zu entwickeln. Als Voraussetzungen dafür werden unter anderem „tragfähige Beziehungen mit Erwachsenen in ihren Lebenswelten“ sowie „eine wohlwollende Feedbackkultur und eine aufbauende Fehlerkultur“ in der Berufsschule genannt. Den Lehrlingen solle mit „Wohlwollen und Offenheit begegnet werden“, und Beschämung müsse „als absolutes Tabu gelten“. Zusätzlich solle – um das Selbstbewusstsein der Lehrlinge zu stärken – „der Lehrberuf in Zukunft noch stärkere gesellschaftliche Anerkennung erhalten“.

In der IfGP-Studie wird auch festgehalten, dass zwei Drittel bis drei Viertel der Lehrlinge mit ihrer Ausbildung, ihrer Tätigkeit, ihrem Lehrbetrieb und dem Betriebsklima recht zufrieden seien. Gleichzeitig stelle der Eintritt in den Lehrberuf viele jedoch auch vor beachtliche Herausforderungen, die psychischen Stress auslösen könnten. Denn es gelte nicht nur einen neuen Tagesrhythmus aufzunehmen und neue Aufgaben zu bewältigen, sondern sich auch mit neuen Menschen und Regeln auseinanderzusetzen.

stellen für Suchtprävention in ganz Österreich durchgeführt werden und soll ab Herbst in den Regelbetrieb übergehen. Eine Evaluation des Programms in der Schweiz für das Schuljahr 2019/2020 hat ergeben, dass unter den Teilnehmenden „eine signifikante Reduktion des Anteils Rauchender, ein geringerer Alkohol- und Cannabiskonsum, eine erhöhte Sozialkompetenz und verbessertes Wohlbefinden“ erreicht worden sei.

Stoppt die Gewalt

Häusliche Gewalt an Frauen und Kindern ist in Österreich weit verbreitet. Das Projekt „StoP“ fordert Nachbarinnen und Nachbarn und letztlich uns alle auf, dem entgegenzuwirken. Das Motto dabei: Was sagen! Was tun!

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Sie haben an über 4.000 Türen in Wien-Margareten geläutet. Für das Projekt „StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ waren *Maria Rösslhumer* und ihr Team sowie etliche ehrenamtliche Mitarbeitende zwischen 2019 und 2021 im 5. Wiener Gemeindebezirk unterwegs – in den Häusern ebenso wie in den Parks und auf den Straßen – um mit den Menschen über häusliche Gewalt zu sprechen, sie für dieses Thema zu sensibilisieren und sie zu ermuntern, couragiert dagegen aufzutreten, wo und wann immer das notwendig erscheinen mag.

Jede fünfte Frau ist in Österreich laut Angaben des Vereins Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF), des Dachverbandes von 13 Autonomen Frauenhäusern, ab ihrem 15. Lebensjahr körperlicher oder sexueller Gewalt ausgesetzt. Im Jahr 2020 wurden 31 Frauen – häufig von ihren (Ex-)Partnern oder Familienmitgliedern – ermordet. 11.495



Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, **Klaus Ropin**, Leiter des Fonds Gesundes Österreich, **Maria Rösslhumer**, Geschäftsführerin des Vereins Autonome Österreichische Frauenhäuser, **Firdes Acar**, „aktive Nachbarin“ im Rahmen des Projektes „StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ und **Johannes Rauch**, Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz bei einer Pressekonferenz zum Projekt StoP Anfang Mai in Wien.

HIER GIBT ES HILFE

Unter den folgenden **Telefonnummern** gibt es Unterstützung in Fällen von häuslicher Gewalt an Frauen – die meistens auch mit Gewalt an Kindern verbunden ist:
Frauenhelpline gegen Gewalt 0800/222 555
Frauenhausnotruf Wien 05 77 22
Onlineberatung www.haltdergewalt.at
Polizei 133
Polizei-Info 059/133
Männerinfo 0800 400 777
Rat auf Draht 147
Kinderwebsite www.gewalt-ist-nie-ok.at

Betretungs- und Annäherungsverbote wurden von der Polizei verhängt.

Ein Tabuthema

„Dennoch ist das Thema nach wie vor häufig ein Tabu“, sagt Maria Rösslhumer, die Geschäftsführerin des AÖF und Leiterin des Projektes „StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ ist. Die tieferliegenden Ursachen für die auch im internationalen Vergleich in Österreich sehr häufige Gewalt gegen Frauen sieht sie in der hierzulande immer noch vorherrschenden Dominanz des „patriarchalischen Systems“: „Auf gesellschaftlicher Ebene sind wir von

einer echten Gleichstellung von Frauen noch weit entfernt. Auf individueller Ebene gibt es immer noch viel zu viele Männer, die Frauen als ihren ‚Besitz‘ betrachten, über den sie vermeintlich ‚bestimmen‘ können.“

Welche Erfahrungen haben sie und ihre Kolleginnen und Kolleginnen bei der praktischen Umsetzung des Projektes in Wien-Margareten gemacht? „Natürlich sind wir auch mit Vorurteilen konfrontiert worden, wie etwa: ‚Das tun nur Migranten‘ oder ‚Die Frauen sind selbst schuld‘“, berichtet Maria Rösslhumer. Insgesamt sei es jedoch gelungen, mit sehr vielen Men-

schen ins Gespräch zu kommen und sie zu informieren – speziell auch dazu, was sie tun und sagen können, wenn sie den Verdacht haben, dass es in ihrer Nachbarschaft einen Fall von häuslicher Gewalt gibt.

Nicht wegschauen

Am wichtigsten sei es, nicht wegzuschauen, nicht zu lange zu zögern und vielleicht auch zunächst einmal nur anzuläuten – und nach Lebensmitteln oder einer anderen nachbarschaftlichen Gefälligkeit zu fragen – um die möglicherweise gefährliche Situation in der eigenen Nachbarschaft zu unterbrechen. Dabei gelte es natürlich auch den Selbstschutz zu wahren und gegebenenfalls aus der Distanz zu handeln. Was alles beachtet werden sollte, wurde im Rahmen des Projektes auch in einem Leitfaden für „Zivilcourage gegen Partnergewalt/häusliche Gewalt“ zusammengefasst, der unter <https://stop-partnergewalt.at/zeigen-sie-zivilcourage> zum Download zur Verfügung steht. Telefonische Unterstützung durch Expertinnen gibt es unter anderem bei der Frauenhelpline gegen Gewalt unter 0800/222 555 (siehe auch Kasten: „Hier gibt es Hilfe“).

Ein wesentlicher Bestandteil des Projektes ist auch, Frauen sowie Männer dafür zu gewinnen, sich als „aktive Nachbarin“ oder „aktiver Nachbar“ an dem Projekt zu beteiligen und dafür schulen zu lassen. Außerdem werden „Frauentische“ und „Männertische“ organisiert. Das sind regelmäßige moderierte Treffen, bei denen sich Interessierte zu den Themen Nachbarschaft, Zivilcourage und Gewalt in Partnerschaften austauschen können.

Wir alle müssen etwas tun

Die Wienerin *Firdes Acar* lebt seit 25 Jahren in Österreich und ist eine der aktiven Nachbarinnen und Nachbarn. Bei einer Pressekonferenz zum Projekt StoP Anfang Mai berichtete sie, dass sie in ihrem Umfeld immer wieder mit Frauen zu tun habe, die von häuslicher Gewalt betroffen seien: „Wenn ich eine Frau zum StoP-Frauentisch mitnehme, bin ich mir sicher, dass ich dadurch zehn weitere erreiche, weil diese Frauen das Thema weitergeben.“

Bei den StoP-Frauentischen würden gemeinsam jedes Mal andere Fragen bespro-



Das Projektteam war und ist in Wien sowie an weiteren Standorten **in ganz Österreich** aktiv.

chen, wie zum Beispiel: ‚Was bedeutet Gewalt für Dich?‘, oder ‚Wo fühlst Du Dich sicher in Wien‘. Durch das Projekt habe sie viele Frauen informieren können, sie auch zu Beratungsstellen begleitet oder so unterstützt, dass sie sich nun selber besser gegen Gewalt schützen könnten. „Gewalt an Frauen ist keine Frage von Farbe, Religion oder Tradition. Deshalb können und müssen wir alle etwas dagegen tun“, betonte *Firdes Acar*.

Ausbau in ganz Österreich

Weil das Thema alle betrifft, strebt die Leiterin des Projektes *Maria Rösslhumer* auch an, dass es mittelfristig „keinen politischen Bezirk, keine Stadt und keine Gemeinde“ in Österreich geben sollte, die nicht über einen StoP-Standort versorgt wird. Das Pilotprojekt in Wien wurde vom Fonds Gesundes Österreich und der Wiener Gesundheitsförderung gefördert und das gilt auch für den Ausbau in acht weiteren Bezirken, der entweder schon erfolgt oder bereits geplant ist. Weitere 16 Standorte wurden oder werden in sieben weiteren Bundesländern eingerichtet und das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz leistet dafür finanzielle Unterstützung.

Das Konzept für StoP wurde von *Sabine Stövesand*, Expertin für Soziale Arbeit an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg entwickelt und orientiert sich an der Methode des „Community Organizing“ (siehe auch Artikel in „Gesundes Österreich“ 1/2021 auf Sei-

te 30 und 31) des US-amerikanischen Soziologen *Saul D. Alinsky* (1909 bis 1972). Durch diese Arbeitsweise, sollen Beteiligungsprozesse gestaltet werden, die Menschen die Möglichkeit geben, ihre direkte Wohnumgebung ihren Bedürfnissen entsprechend zu gestalten.

Präventiv ansetzen

Beim Projekt StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt geht es dabei letztlich auch darum, die gesellschaftliche Wahrnehmung insgesamt zu verändern und so auch dazu beizutragen, dass es möglichst erst gar nicht mehr zu häuslicher Gewalt kommt. *Klaus Ropin*, Leiter des Fonds Gesundes Österreich betonte dazu auf der erwähnten Pressekonferenz: „Gewalt gegen Frauen hat schwerwiegende gesundheitliche Folgen auf psychosozialer und körperlicher Ebene. Gewaltprävention ist daher ein wichtiger Beitrag zur Frauengesundheit.“

Und *Johannes Rauch*, seit März Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz betonte: „Mehr zu tun, um häuslicher Gewalt entgegenzuwirken, ist mir auch ein persönliches Anliegen. Männergewalt kann und darf im Jahr 2022 keinen Platz in unserer Gesellschaft haben. Umso wichtiger ist es, geschlossen dagegen zu arbeiten. Jede Person kann einen Beitrag leisten, und gerade wir Männer sind gefragt, gegen Gewalt aufzutreten.“

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser
 Maria Rösslhumer
 Tel: 01/544 08 20 22
 maria.roesslhumer@stop-partnergewalt.at

Zuständige FGÖ-Mitarbeiterinnen:

Gerlinde Rohrauer-Näf
 gerlinde.rohrauer@goeg.at

Ekim San
 ekim.san@goeg.at

Tel. 01/895 04 00-0

Erste Hilfe für die Seele

Seelische Not ist so allgegenwärtig wie körperliche Beschwerden – bei Verwandten, Freunden, Bekannten und Kollegen oder bei uns selbst. pro mente Austria bildet deshalb „Ersthelfer:innen für die Seele“ aus.

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man einen Notarzt. Doch wenn jemand neben uns weint oder apathisch wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist? – pro mente Austria, der österreichische Dachverband der Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit, bietet seit dem Vorjahr Seminare an, in denen ebendies erlernt werden kann. Dafür sind zwölf Kursstunden zu absolvieren, und wer anschließend noch 15 Fragen zu 80 Prozent richtig beantworten kann, ist „zertifizierter Ersthelfer für die Seele“.

In den Fortbildungen, die dem Vorbild

des seit über zwanzig Jahren bewährten Programmes „Mental Health First Aid Australia“ folgen, wird unter anderem Grundwissen zu den fünf häufigsten psychischen Erkrankungen vermittelt – das sind Angststörungen, Depressionen, Essstörungen, Psychosen und Substanzmissbrauch. In Rollenspielen wird in den Kursen die Ansprache und Unterstützung von Menschen eingeübt, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen. Außerdem werden die wichtigsten fünf Schritte für Erste Hilfe in Krisensituationen erlernt, die sich unter der Abkürzung **ROGER** zusammenfassen lassen. Diese steht für

R wie reagieren und ansprechen

O wie offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren

G wie Unterstützung sowie Information geben

E wie zu professioneller Hilfe ermutigen und

R wie Ressourcen reaktivieren – zum Beispiel Freunde und Familie.

Nur wegschauen ist falsch

„Eine unserer wichtigsten Botschaften ist, dass man im Prinzip nichts falsch machen kann. Nur wegschauen wäre falsch, denn es kommt vor allem darauf an, auf andere zuzugehen, sich Zeit für sie zu nehmen und zuzuhören“, erklärt Romina Holzmann-Schöpf von pro mente Austria, die das vom Fonds Gesun-



Romina Holzmann-Schöpf:

„Eine unserer wichtigsten Botschaften ist, dass man im Prinzip nichts falsch machen kann.“

des Österreich unterstützte Projekt „Erste Hilfe für die Seele“ leitet. In dessen Rahmen wird die Durchführung der Kurse in den vier Bundesländern Kärnten, Oberösterreich, Steiermark und Tirol gefördert.

Zu „Laientherapeutinnen“ und „Laientherapeuten“ sollten die Teilnehmenden freilich nicht ausgebildet werden, betont die Projektleiterin. Ein wichtiger Inhalt der Seminare ist deshalb das Wissen, wo es Hilfe durch Fachleute gibt und wann dieses akut notwendig ist – etwa wenn Suizidgefahr besteht oder es sich um einen schweren psychotischen Zustand handelt. Was die Teilnehmenden für ihre eigene psychische Gesundheit tun können, wird in den Kursen ebenfalls vermittelt.

Große Nachfrage

Von pro mente Austria wurde unter www.erstehilfefuerdieseel.at auch eine Website rund um das Thema psychosoziale Gesundheit erstellt

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

pro mente Austria
Romina Holzmann-Schöpf MA
Tel. 0664/621 85 47
holzmann@promenteaustria.at

Zuständige FGÖ-Mitarbeiterinnen:

Gerlinde Rohrauer-Näf
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Ekim San
ekim.san@goeg.at

Tel. 01/895 04 00-0



– die unter anderem Notrufnummern für Krisensituationen enthält. Zudem wurden die wichtigsten Informationen übersichtlich und pointiert auf 82 Seiten in einer Broschüre zusammengefasst. Die Nachfrage ist groß, und das Druckwerk wurde bereits über 30.000-mal angefordert und verteilt. Die Kurse werden seit dem Vorjahr durchgeführt, und rund 600 Menschen haben 2021 daran teilgenommen. Privatpersonen sind ebenso darunter wie die Mitarbeitenden von Firmen wie Ikea,

des Kranerzeugers Palfinger oder des Technologie- und Dienstleistungsunternehmens Robert Bosch AG. Wie eine Evaluation des ursprünglichen Weiterbildungsangebots in Australien – Mental Health First Aid Australia – durch Forscher:innen der Universität Melbourne 2018 gezeigt hat, nehmen die Teilnehmenden daraus nicht nur mehr Wissen über seelische Erste Hilfe mit, sondern haben auch eine positivere Sichtweise auf adäquate Behandlungen, weniger stigmatisierende Einstellungen und

WIE SIE IN SEELISCHEN KRISEN HELFEN KÖNNEN

- | | |
|---|--|
| 1 Aufeinander zugehen | 7 Die eigenen Grenzen wahren |
| 2 Zeit nehmen | 8 Notrufnummern kennen |
| 3 Sparsam sein mit gut gemeintem Rat | 9 Wenn nötig Hilfe holen |
| 4 Zuhören, miteinander reden oder schweigen | 10 Nicht gekränkt sein, wenn Hilfe nicht angenommen wird |
| 5 Einfach da sein und geduldig sein | |
| 6 Nicht bewerten | |

HILFE & BERATUNG

Auf der Website www.erstehilfefuerdiesee-le.at von pro mente Austria, dem Österreichischen Dachverband für Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit, sind österreichweite sowie Bundesländer-Stellen angegeben, die in Krisensituationen kontaktiert werden können. Lesen Sie hier eine Auflistung der bundesweiten Anlaufstellen nach:

Telefonseelsorge, Tel. 142 (Notruf), täglich 0 bis 24 Uhr, www.telefonseelsorge.at

Polizei, Gefahrenabwehr und Prävention bei Selbst- und Fremdgefährdung, Tel. 133, www.polizei.gv.at

Rettung Österreichisches Rotes Kreuz, Tel. 144, täglich 0 bis 24 Uhr, www.roteskreuz.at

HPE, Selbsthilfegruppen und Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter, telefonische oder E-Mail-Beratung, Tel. 01/526 42 02, Mo, Mi, Do 10 bis 15 Uhr; Di und Fr 10 bis 12 Uhr, www.hpe.at

Selbsthilfegruppen, (pro Bundesland) zu allen Themen, www.selbsthilfe.at

Allgemeine Gesundheitsnummer, Tel. 1450, www.1450.at

Rat auf Draht, Hilfe für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen, Tel. 147, www.rataufdraht.at

Frauenhelpline gegen Gewalt, Tel. 0800 222 555

mehr Vertrauen in sich, helfen zu können. Das zeigt sich dann auch darin, dass tatsächlich mehr unterstützendes Verhalten umgesetzt wird.

Nicht zuletzt werden die wesentlichsten Tipps von pro mente Austria auch in Kurzform auf zwei Postkarten präsentiert, die auf Deutsch, Türkisch, Französisch, Dari-Farsi, Bulgarisch, Arabisch und Englisch erhältlich sind. Die eine enthält „10 Schritte zu psychischer Gesundheit“, die andere 10 Schritte dazu „Wie Sie in seelischen Krisen helfen können“ (siehe auch Kasten).

Wohlfühlzone Schule

Ein Programm des Fonds Gesundes Österreich soll Schulen zu Orten machen, „an denen sich alle wohlfühlen“.

Das Schulklima hat wesentlichen Einfluss auf die psychosoziale Gesundheit von Schülern, Schülerinnen und Lehrkräften. Unser Programm soll daher durch Weiterbildungen für die Lehrkräfte und Schulentwicklung die Voraussetzungen für ein gutes Schulklima verbessern“ beschreibt Gerlinde Rohrauer-Näf vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) die Ziele der von ihr initiierten Initiative „Wohlfühlzone Schule“. Diese wird vom FGÖ in Kooperation mit dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung durchgeführt, wurde im Herbst 2019 gestartet und soll Schulen zu Orten machen, „an denen sich alle wohlfühlen“.

Das Programm wird in Kooperation mit Pädagogischen Hochschulen im Burgenland, Kärnten, Oberösterreich, der Steiermark, Wien und Tirol umgesetzt. Pro Bundesland nehmen 15 bis 25 Schulen teil, an de-

nen zunächst jeweils der IST-Stand erhoben wird, also wo es am meisten Bedarf gibt und was diese schon tun, um die psychosoziale Gesundheit zu fördern. Pro Schule wird auch zumindest eine Koordinatorin oder ein Koordinator für psychosoziale Gesundheit bestimmt. „Prozessbegleiter:innen unterstützen die einzelnen Schulen bei der Umsetzung standortspezifischer Entwicklungsprozesse. Zudem werden von Fachexpertinnen und -experten Fortbildungen abgehalten, wobei der Fokus auf die bereits vorhandene Expertise und den konkreten Entwicklungsbedarf am Standort gelegt wird“, erklärt Florian Wallner. Er hat das Gesamtprogramm mitkonzipiert und leitet für die Private Pädagogische Hochschule Burgenland dessen Durchführung in diesem Bundesland, die dort den Projekttitel „Schulklima 4.0“ trägt.

Aktivitäten für den Alltag

In den Fortbildungen gehe es dann zum Beispiel darum, wie Aktivitäten für psychosoziale Gesundheit unkompliziert in den Schulalltag übernommen werden könnten – von regelmäßigen Klassenräten über Peer-Mediation und das gemeinsame Erarbeiten von Regeln für den respektvollen Umgang miteinander bis zur Anpassung des Leitbildes für die Schule. Zudem soll ein „Case Management“ für mögliche Fälle von Mobbing und Gewalt etabliert werden. Darin wird unter anderem festgelegt, wer dafür die Ansprechpartner:innen innerhalb und außerhalb der Schule sind. Birgit Lukits-Stiassny leitet für die Bildungsdirektion Burgenland die Umsetzung des Programmes im diesem Bundesland. Sie betont: „Psychosoziale Gesundheit ist ein Thema, das an den Schulen Tag für Tag eminente Bedeutung hat. Das Projekt hat Pädagoginnen und Pädagogen Möglich-



Gerlinde Rohrauer-Näf:

„Unser Programm soll die Voraussetzungen für ein gutes Schulklima verbessern.“



Birgit Lukits-Stiassny:

„Psychosoziale Gesundheit ist ein Thema, das an den Schulen Tag für Tag eminente Bedeutung hat.“



Florian Wallner:

„Prozessbegleiter:innen unterstützen die einzelnen Schulen bei der Umsetzung standortspezifischer Entwicklungsprozesse.“

keiten zur Sensibilisierung, zur gemeinsamen Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit und Gewaltprävention sowie zur Diskussion und zur Einführung abgestimmter, evidenzbasierter Maßnahmen eröffnet.“ Im Herbst werden bereits die ersten Pilotprojekte der Initiative abgeschlossen sein. Für das Burgenland, Kärnten, und die Steiermark ist jetzt schon eine Fortführung geplant. Weitere Informationen können unter <https://wohlfuehlzone-schule.at> nachgelesen werden.

INFO & KONTAKT

Projektleiter:innen Schulklima 4.0

Pädagogische Hochschule Burgenland
Florian Wallner
Tel. 0676/378 99 70
florian.wallner@ph-burgenland.at

Bildungsdirektion für Burgenland
Birgit Lukits-Stiassny
Tel. 0664/856 31 62
birgit.lukits-stiassny@bildung-bgld.gv.at

Zuständige FGÖ-Mitarbeiterinnen:

Gerlinde Rohrauer-Näf
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Ekim San
ekim.san@goeg.at

Tel. 01/895 04 00-0

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“.



Gute Gesundheitsinformationen finden sie auf gesundheit.gv.at

Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

DIE SEELE STÄRKEN
Was wir für bessere psychosoziale Gesundheit tun können



WISSEN

Was Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen zu können

IM GESPRÄCH

Barbara Juen über die Kennzeichen seelischer Gesundheit

AUS DER PRAXIS

„Erste Hilfe für die Seele“ und fünf weitere erfolgreiche Projekte

FRÜHE HILFEN

Der Ausbau in ganz Österreich ist bis 2024 geplant

Bundministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich

NR.1|2022

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

KURZ VOR SCHLUSS



Wenn in Werksküchen, Kantinen und bei Essenslieferanten ausgewogen und gesundheitsförderlich gekocht wird, dann kommt das vielen Menschen zugute. Die „Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung“ beschreiben, wie das am besten umgesetzt werden kann. Sie sind unter <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Gemeinschaftsverpflegung.html> abrufbar.

700

Personen aus Österreich, Deutschland und Italien wurden bei einer Studie der Universität Wien mittels einer App während des ersten **Lockdowns** in ihrem Alltag begleitet. Vor allem jüngere Menschen, Personen mit geringerer finanzieller Absicherung und einsame Menschen waren in höherem Ausmaß durch Stress belastet.



Während der Pandemie ist das Gefühl der Einsamkeit weltweit um fünf Prozentpunkte angestiegen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Meta-Analyse von 34 Studien aus vier Kontinenten, die Ende Mai veröffentlicht wurde.

Das Online Research Institut Marketagent hat die Österreicher:innen 2015 und erneut 2022 gefragt, wie **glücklich** sie sind. Die Werte sind relativ stabil geblieben und jeder zweite Befragte bezeichnet sich als „**sehr glücklich**“. Gesundheit ist für neun von zehn Personen der wichtigste Faktor für Glück.



3.285

Mädchen und 3.248 Jungen aus dem Berchtesgadener Land haben sich an einer Studie der Technischen Universität München beteiligt. Das Ergebnis: Je besser die Fitness der Kinder war, umso besser konnten sie sich konzentrieren und umso höher war auch ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität.



DIE WICHTIGSTEN TERMINE FÜR ALLE GESUNDHEITSFÖRDERER:INNEN VON JULI BIS NOVEMBER

ALLES WICHTIGE IM JULI

➔ 03.-05.07.
Bürgermeister:innentreffen 2022
Pörtlach
Information:
<https://buergemeisterinnen.eu>

➔ 06.07.
Symposium „Generationen-orientierte Betriebliche Gesundheitsförderung“
Fachhochschulstudienzentrum
Pinkafeld
Information: https://www.fh-burgenland.at/fileadmin/user_upload/Termine/2022/Einladung_Symposium_FitForGenerations.pdf

➔ 28.-29.07.
ICOPH – 8th International Conference on Public Health 2022
Online
Information:
<https://publichealthconference.co>

ALLES WICHTIGE IM AUGUST

➔ 21.08.-02.09.
Europäisches Forum Alpbach
Information:
<https://www.alpbach.org>

➔ 23.08.
4. Forum Healthy Body Image
Kongresszentrum Allresto, Bern
Information:

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramm/veranstaltungen.html>

➔ 31.08.
18. Schweizer Nationale Tagung für Betriebliches Gesundheitsmanagement 2022
Kursaal, Bern
Information:
<https://www.bgm-tagung.ch/de>

➔ 31.08.-02.09.
11th conference of HEPA Europe
An ecosystem approach to health enhancing physical activity promotion
Palais de la Méditerranée, Nizza
Information: <https://hepaeurope2022.sciencesconf.org>

ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

➔ 01.-02.09.
Kommunale Sommergespräche
Kurhaus, Bad Aussee
Information: www.gemeindebund.at/sommergespraeche/sommergespraeche-startseite

➔ 09.09.
Symposium „Care und Gerechtigkeit“
Kardinal König Haus, Wien
Information:
https://www.kardinal-koenig-haus.at/media/programm_symposium_care_und_gerechtigkeit_09sept22.pdf

➔ 13.-14.09.
Swiss Public Health Conference:
Eine gesunde Umwelt für gesunde Menschen
Kursaal, Bern
Information:
<https://sphc.ch/de/sphc-2022>

➔ 19.09.
Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2022: Gesundheit und Sport/Bewegung
Hybrid | Wiener Rathaus
Information:
<https://www.wig.or.at/Aktuelles.182.0.html>

➔ 19.-20.09.
4. Tagung des Netzwerks Gesundheitsfördernde Hochschulen Österreich
BOKU, Wien
Information:
<https://conference2.aau.at/event/125>

➔ 27.-29.09.
European Health Forum Gastein 2022: A moonshot for a true European Health Union – if not now, when?
Hybrid Conference | Bad Hofgastein
Information:
<https://www.ehfg.org>

➔ 28.-29.09.
CARE 4.0 – change in competence
17. Österreichischer Kongress für Führungskräfte in der Altenarbeit & Kongress des

European Ageing Networks
Austria Center, Wien
Information:
<https://www.care-2022.com/de>

ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

➔ 06.10.
7. ÖPGK Konferenz: Gut orientiert durchs Gesundheitssystem?
Hybrid | Hard am Bodensee
Information:
<https://oepgk.at/7-oepgk-konferenz-2022>

➔ 29.-30.10.
29. internationaler Kongress Essstörungen 2022
Hybrid | Congress Centrum Alpbach
Information:
<https://www.netzwerk-essstoerungen.at/aktueller-kongress>

ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

➔ 09.-12.11.
15th European Public Health Conference
Strengthening health systems
Hub27, Berlin
Information:
<https://ephconference.eu>

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:
Mag. Dr. Rosemarie Felder-Puig,
Ina Lange, BA, Mag. Gerlinde
Rohrauer-Näf, Mag. Dietmar
Schobel und Mag. Petra Winkler

Redaktion:

Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger,
Ing. Petra Gajar, Mag. Rita Kichler,
Dr. Gert Lang, Anna Krappinger, MA,
Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH,
Mag. Dietmar Schobel (Leitung),
Mag. Gabriele Vasak,
Mag. Petra Winkler,
Mag. Dr. Verena Zeuschner
Grafik: Mag. Gottfried Halmshlager
Bildredaktion: Mag. Dr. Susanne
Karlhuber, Mag. Dietmar Schobel
Fotos: Gottfried Halmshlager, Jo
Hloch, Klaus Ranger, AdobeStock, privat

Foto Titelseite:

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

Blattlinie:

Das Magazin „Gesundes Österreich“
ist Österreichs Plattform für
Gesundheitsförderung. Es vermittelt
Inhalte aus den Handlungsfeldern

Politik, Wissenschaft und Praxis und
präsentiert die Menschen, die
Gesundheitsförderung erforschen,
planen und umsetzen.



Bewegung ist gesund – klar!



Fonds Gesundes Österreich

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

Für verschiedene Altersgruppen gelten unterschiedliche Bewegungsempfehlungen.

Expertinnen und Experten unterscheiden hier nach sechs Zielgruppen:

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



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

https://fgoe.org/Bewegungsempfehlungen_fuer_unterschiedliche_Zielgruppen

