

Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Lebensqualität
der Zukunft gestalten



WISSEN

Wie wir 2030 leben,
arbeiten, essen und
kommunizieren werden

IM INTERVIEW

Willi Haas,
Franz Kühmayer,
Ulrich Reinhardt

AUS DER PRAXIS

Unterstützung für
Menschen mit Demenz
und deren Angehörige

ZUSAMMENLEBEN

So werden
Städte nachhaltig
gesünder

20 DIE ZUKUNFT IN ZAHLEN

Was wir mit hoher Wahrscheinlichkeit von den kommenden Jahren erwarten dürfen



MENSCHEN & MEINUNGEN

Im Bild

4

Kurz & bündig

5-7

Umfrage: Wie soll die Gesundheitslandschaft Österreichs im Jahr 2030 aussehen? Wir haben drei Expert/innen befragt.

11

Helmut Mödlhammer im Interview: Wir dürfen niemanden zurücklassen.

12

Die Krankenversicherung ist auch 33 Jahre nach der Ottawa Charta noch

längst nicht gesundheitsförderlich, schreibt Thomas Dörner in seinem Gastbeitrag.

13

Drei Kurzporträts: Karin Schindler, Andréa Belliger, Ina Homeier

14

WISSEN

Kurz & bündig

15-17

Thema: Wie werden wir 2030 leben?

18-36

Die 21. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich

18

Den Lebensraum Stadt gemeinsam gesund gestalten

22

Die nationale Strategie „Gesundheit im Betrieb“

25

Der Zukunftsforscher Franz Kühmayer im Interview über das Ende „geknechteter Arbeit“

26

Das Bildungssystem steht durch Digitalisierung und wachsende soziale Ungleichheit vor vielen Herausforderungen.

28

Willi Haas, Experte für „Soziale Ökologie“, im

Interview über das „Anthropozän“, den Klimawandel und den Zusammenhang zwischen Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit

30

Gesundheit in einer vernetzten Welt

32

Auf dem Weg zu gesünderer Ernährung für alle sind sowohl systemische Maßnahmen als auch umfassende Programme zur Verhaltensänderung notwendig.

34

ÖPGK-Seite

36

SELBSTHILFE

Neue Strukturen auf Bundesebene sollen die Funktion der Selbsthilfe im österreichischen Gesundheitssystem weiter stärken.

37

Auf einen Blick: Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände

38

„Grenzlinie“ – eine Selbsthilfegruppe für Borderliner und deren Angehörige

39

Der Selbsthilfverein CF – Clearly Future



Der Zukunftsforscher Ulrich Reinhardt im Interview über die wichtigsten Zukunftsfragen, den Klimawandel und warum er dennoch optimistisch ist

„Alles wird immer besser.“

8

unterstützt Menschen, die von einer unheilbaren Stoffwechselerkrankung betroffen sind.

40

PRAXIS

Kurz & bündig
41-43

Das Netzwerkprojekt „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“ gilt über die Landesgrenzen von Niederösterreich hinweg als Best-Practice-Modell.

44

Ein Pilot-Projekt im Burgenland setzte Maßnahmen gegen psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz.

46

Das Projekt TrauMaTRIX ermöglicht Betreuerinnen und Betreuer in Sozial- und Gesundheitseinrichtungen, mit Traumafolgen kompetent umzugehen.

48

Das Projekt „Gemeinsam gesund in Pischelsdorf“ zeigt, wie lokale Gesundheitsförderung funktioniert.

50

Im Projekt „Sensorik an Fachschulen“ wurden junge Menschen mit allen Sinnen an das Thema Lebensmittel herangeführt.

52

Kurz vor Schluss

54



Foto: Klaus Röpinger

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Wir beschäftigen uns mit der Vergangenheit, um die Gegenwart besser zu verstehen und dadurch seriöse Prognosen für die Zukunft treffen zu können.“ – So beschreibt der Zukunftsforscher *Ulrich Reinhardt* im Coverinterview seine Arbeit, und möglichst treffsichere Vorhersagen sind für jede Form strategischer Planung entscheidend. Bei der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) im Juni in Innsbruck haben wir uns deshalb damit befasst, was das in Bezug auf wesentliche Handlungsfelder des FGÖ bedeutet.

Die Tagung widmete sich der zentralen Frage „Lebensqualität der Zukunft gestalten – wie werden wir 2030 lernen, arbeiten, essen, kommunizieren, ...?“. Diese Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“ enthält eine Nachlese dazu. Unsere Gesundheit wird von allen Lebensbereichen beeinflusst und so betrachtet sind der Klimawandel und dessen Folgen zentral. Im Interview auf den Seiten 30 und 31 erläutert *Willi Haas*, Experte für soziale Ökologie, den engen Zusammenhang zwischen nachhaltiger Entwicklung und Gesundheitsförderung und welche Maßnahmen rasch gesetzt werden sollten. Ein weiterer Artikel thematisiert die Auswirkungen der zunehmend stärkeren weltweiten digitalen Vernetzung auf unser Wohlbefinden. Auf den Seiten 25 bis 27 befassen wir uns mit der Zukunft der Arbeit und der nationalen Strategie „Gesundheit im Betrieb“.

Wie wir unser Zusammenleben, das Bildungswesen und unsere Ernährung zukunftsträchtig und gesundheitsförderlich gestalten können, sind ebenfalls wesentliche Inhalte. Storys über erfolgreiche vom FGÖ geförderte Projekte vervollständigen wie gewohnt unser Magazin.

Diesem Heft liegt zudem eine Sonderausgabe zu den Themen Selbsthilfe und Patientenbeteiligung bei. Die Selbsthilfe ist in Österreich zu einem wichtigen Teil des Gesundheitssystems geworden und soll durch neue Strukturen auf Bundesebene weiter gestärkt werden. Die Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) ist ein wesentlicher Partner dabei.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre mit vielen positiven und gesundheitsförderlichen Ausblicken auf die Zukunft,

Klaus Ropin,
Geschäftsbereichsleiter
des Fonds Gesundes Österreich



Die Österreicher schauen optimistisch in die Zukunft

UMFRAGE

Die Österreicherinnen und Österreicher sind glücklich. 4 von 5 geben an, dass dies momentan auf sie zutrifft – nur 17 Prozent oder etwa jede und jeder Fünfte ist aktuell unglücklich. Zudem sieht die Bevölkerung leicht optimistisch in die Zukunft: 38 Prozent denken, dass sie in fünf Jahren noch glücklicher sein werden als heute und weitere 52 Prozent gehen davon aus, 2024 genauso glücklich zu sein wie derzeit.

Dies sind Ergebnisse einer Befragung unter rund 500 Personen zwischen 18 und 69 Jahren, die heuer vom Markt- und Meinungsforschungsinstitut Integral durchgeführt wurde. Über die geheimen Wege zum Glück streiten Philosoph/innen und Wissenschaftler/innen seit Jahrhunderten, aber die Österreicher sind sich einig: Der wichtigste Schlüssel ist für 59 Prozent Gesundheit, mit Abstand folgen eine intakte Familie (46 Prozent), eine gute Partnerschaft (38 Prozent), ein schönes Zuhause (24 Prozent) sowie generell

Spaß und Freude im Leben (23 Prozent) und schließlich ausreichend Geld (19 Prozent). Relativ geringe Relevanz für das Glücklichein wird hingegen einem erfüllten Sexualleben (3 Prozent), Bildung (2 Prozent) oder Schönheit/gutem Aussehen (1 Prozent) gegeben.

Weshalb wir durchaus optimistisch in die Zukunft blicken können, beschreibt auch der Bestseller „Die bessere Hälfte“ des Mediziners *Eckart von Hirschhausen* und des Professors für Integrative Gesundheits-

versorgung und Gesundheitsförderung *Tobias Esch*. Darin werden unter anderem die Ergebnisse eines Forschungsprojekts der Uni Witten mit 3000 Studienteilnehmern vorgestellt, in dem der Frage nachgegangen wurde, wie sich Glück und Zufriedenheit über das Leben hinweg entwickeln. Der Verlauf entspricht einer „U-Kurve“: Auf die Glücksmomente der Jugend folgen eine Phase des Stresses im Alter zwischen 30 und 59 Jahren und zu guter Letzt wieder die stille – und glückliche – Zufriedenheit im Alter.



50 Tage Bewegung

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Zwischen 7. September und dem österreichischen Nationalfeiertag am 26. Oktober wurde auch heuer wieder in ganz Österreich die erfolgreiche Initiative „50 Tage Bewegung“ durchgeführt. Sie wird

vom Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit „Fit Sport Austria“, der gemeinnützigen GmbH der drei Breitensportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION, sowie mit dem Verband Alpiner Vereine Österreichs (VAVÖ) umgesetzt. Im Aktionszeitraum hatten Interessierte die Möglichkeit, kostenlos zahlreiche Bewegungsveranstaltungen

oder Events zu besuchen und an Schnupperaktionen in ihrer Nähe teilzunehmen. Das breite Spektrum reichte von „Rückentraining für den Alltag“ über „Capoeira für Kids“ und Faszientraining bis zu Sesselgymnastik, Fitmärschen und Wandertagen. Das Ziel dabei ist, das Thema körperliche Aktivität in den Fokus zu rücken, das Wissen über gesunde Bewegung zu erhöhen und zu zeigen, dass Gemeinden und Sportvereine die passenden Angebote in der Nähe haben. Die Initiative wurde auf Social Media-Kanälen, im Radio und in kommunalen Printmedien beworben und den Veranstaltern wur-

den auf Wunsch Werbemittel zur Verfügung gestellt. Ein Gewinnspiel für Teilnehmer/innen und ein Imagevideo für je einen Veranstalter pro Bundesland rundeten „50 Tage Bewegung“ ab. Heuer fanden im Rahmen der Initiative insgesamt rund 2.700 Veranstaltungen statt. Alle Informationen sowie Eindrücke aus den Vereinen und Gemeinden sind auf der Website www.gemeinsambewegen.at zu finden.



„Voll im Leben“

PROGES OBERÖSTERREICH

Social Media Plattformen wie Instagram, Snapchat oder Facebook haben nicht nur die Kommunikation, sondern auch die Lebenswelten junger Menschen verändert. Sie erweitern die Möglichkeiten zur Selbstinszenierung und Trends wie „Lookism“ oder „Bodyshaming“ – also den eigenen Körper als ungewollt und unattraktiv zu empfinden – sind zunehmend weiter verbreitet. Das kann junge Menschen vor große Herausforderun-



Von links: Die stolzen Repräsentant/innen der **drei Sieger-Projekte**: Ovat Ozan, NMS Perg, Denise Stütz, NMS St. Leonhard bei Freistadt und Kristina Petrovic, BRG Linz Hamerlingstraße sowie (ebenfalls von links) Matthias Schlossgangl, Methodenexperte bei „Voll im Leben“, die Proges-Geschäftsführerin Doris Formann, Bettina Stadlmayr von der OÖGKK und Werner Schöny, Ehrenpräsident von pro mente Austria.

gen stellen, und die „Voll im Leben – Voll im Ich“-Workshops der oberösterreichischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Proges sollen sie dabei unter-

stützen, diese besser zu bewältigen. Das Angebot richtet sich an Schulklassen mit Schüler/innen zwischen 10 und 14 Jahren im oberösterreichischen Mühlvier-

tel. 17 Gruppen mit rund 300 Teilnehmenden haben es im vergangenen Schuljahr 2018/2019 genutzt und mit Videoarbeiten, Fotografie oder Theater ihren eigenen Zugang zum Thema Gesundheit erarbeitet. Die drei besten Ergebnisse wurden von einer Fachjury ausgewählt und bei einer Abschlussveranstaltung im Oktober bei Proges in Linz mit Preisen gewürdigt – wie zum Beispiel Bluetooth Speakern oder der Möglichkeit, an einem Kunst-Workshop teilzunehmen. Weitere Informationen sind unter www.proges.at/vollimleben nachzulesen.

37 neue „Wasserschulen“

TUT GUT! NIEDERÖSTERREICH

Nach einem erfolgreichen Pilotjahr im Zentralraum von Niederösterreich wird das Programm „H2NOE – Wasserschule in NÖ“ nun seit September im ganzen Bundesland umgesetzt. An 37 Schulen nehmen knapp 4.000 Schülerinnen und Schüler in rund 240 Klassen neu daran teil. Das ein Jahr dauernde Programm wird begleitend evaluiert und die teilnehmenden Schulen erhalten Gratis-Trinkflaschen und Ma-

terialien für den Unterricht. Zudem gibt es Workshops für die Lehrkräfte. Ziel ist, dass die Schülerinnen und Schüler einen halben Liter Wasser pro Schultag trinken und als Vorbilder in den Familien wirken. Denn Wasser ist wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und Müdigkeit und Konzentrationsschwächen durch Flüssigkeitsdefizite können so vermieden werden. „Wir wollen das Trinkverhalten in Niederösterreichs Schulen nachhaltig verbessern“, betont der niederösterreichische Landesrat **Martin Eichtinger**.



Martin Eichtinger: „Wir wollen das Trinkverhalten in Niederösterreichs Schulen nachhaltig verbessern.“



Edwin Knapp (ganz rechts im Bild) und das avomed-Team

27 Jahre für mehr Gesundheit im Einsatz

AVOMED TIROL

1992 startete **Edwin Knapp** als avomed-Projektleiter mit einem innovativen Konzept – der ersten Dorfgesundheitswoche in Patsch nahe Innsbruck. Ebendort fand Anfang Oktober 2019 auch die letzte von insgesamt 145 avomed-Dorfgesundheitswochen unter seiner Leitung statt. Zusätzlich haben der avomed-Projektleiter und sein Team auch bei 49 Veranstaltungen, Messen und Gesundheitstagen wichtige Arbeit für die Primärprävention geleistet. In 27 Jahren wurden so 62.500 Personen zu einem gesünderen Lebensstil motiviert, und in einer Gesundheitsstraße wurden neben dem BMI auch ihr Blutdruck sowie ihre Werte für das Gesamtcholesterin, das „gute Cholesterin“ (HDL-Cholesterin) und den Blutzucker bestimmt. Eine Masterarbeit von **Andrea Schwaderlapp** am Management Center Innsbruck hat den Erfolg der Intervention nachgewiesen. 2.500 Besucher/innen haben im Rahmen der Dorfgesundheitswochen mehrmals an den Gesundheitsstraßen teilgenommen, und in Bezug auf diese Gruppe konnte gezeigt werden, dass sich der Durchschnittswert für jeden einzelnen der fünf gemessenen Parameter deutlich verbessert hat. Die Autorin empfiehlt deshalb, das Projekt in ganz Österreich umzusetzen, da es einfach zu organisieren, kostengünstig und nachhaltig sei.

Herausfordernd und bereichernd

GASTKOLUMNE VON LESERN FÜR LESER

GASTAUTOR: FRANZ BIRNBAUMER

An meiner Arbeitsstelle an einer psychosozialen Betreuung begleite ich 26 psychisch kranke Klientinnen und Klienten. Aufgrund von deren Vorgeschichte, den teilweise prekären sozialen Biografien und ihren psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie, Sucht und Depression sind das Gesundheitsverhalten und der körperliche Zustand bei einigen stark eingeschränkt. Viele sind Raucherinnen und Raucher und schwer für ein positives Gesundheitsverhalten zu motivieren und noch schwerer dazu, dieses beizubehalten. Sei es jetzt Bewegung, gesunde Ernährung oder nicht zu rauchen. Wir versuchen dennoch in regelmäßigen Gesprächen und Aktivitäten im Einzel- und Gruppensetting das Wissen über eine

gesunde Lebensweise zu steigern. Die Teilnahme der Klienten an den Aktivitäten und Projekten zur Gesundheitsförderung – wie etwa einem regelmäßigen Sportprogramm – muss in Beziehungsarbeit und durch Vorbildfunktion gefördert werden. Wenn die Klienten nach der Ankommensphase mit dem Betreuungsteam in Beziehung getreten sind und sich eine Vertrauensbasis entwickelt hat, wird versucht, die Themen der Gesundheitsförderung anzusprechen und zu bearbeiten. Durch individuelle Gespräche, eine gesunde Jause, Einkaufs- und Kochtraining wird versucht, das Ernährungsverhalten in Richtung gesunde Ernährung zu lenken. Auch manche Psychopharmaka fördern die Gewichtszunahme. Hier wird versucht, mit Medikamentenadaptionen unseres Facharztes für Psychiatrie entgegenzuwirken. Insgesamt zeigt sich, dass die Arbeit an der Verbesserung



Franz Birnbaumer, der Autor unserer Gastkolumne in der Ausgabe 2/2019 von „Gesundes Österreich“, ist Diplomierter Psychiatrischer und Allgemeiner Gesundheits- und Krankenpfleger und Stellvertretender Wohnbereichsleiter bei der Psychosozialen Betreuung NÖ Süd.

des Gesundheitsverhaltens bei psychisch kranken Klienten sehr herausfordernd, aber auch unheimlich spannend und bereichernd ist. Durch regelmäßige positive Rückmeldungen unserer Klientinnen und Klienten werden wir in unserer Arbeit bestätigt.

Liebe Leserinnen und Leser!

Welche Bedeutung hat Gesundheitsförderung in Ihrem Leben? Haben Sie praktische Erfahrungen und Tipps, Inspirationen und Visionen zu Prävention und Gesundheitsförderung, die Sie an andere Leserinnen und Leser weitergeben möchten? Wir haben auch in der kommenden Ausgabe von „Gesundes Österreich“ für Ihren Text wieder Platz reserviert. Bitte senden Sie Ihre „Gastkolumne von Lesern für Leser“ mit einer Länge von maximal 1.700 Zeichen (inklusive Leerzeichen) bis spätestens Freitag 24. April 2020 per E-Mail zur Auswahl an: Redaktion „Gesundes Österreich“, Dietmar Schobel, schobel@gmx.at, mit dem Betreff „Gastkolumne“.

Bewegungsfreude statt Bestzeiten

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

118 der 132 Kärntner Gemeinden beteiligen sich mittlerweile an der Initiative „Gesunde Gemeinde“ des Vereins Gesundheitsland Kärnten und bieten Maßnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Sicherheit und Seelisches Wohlbefinden an. Im Rahmen des „Gesunde Gemeinde“-Cups können die Einwohnerinnen und Einwohner zudem in einer Form körperlich aktiv werden, bei der nicht Bestzeiten im Vordergrund stehen, sondern die Freude an Bewegung. Heuer gab es bei insgesamt 14 Laufveranstaltungen die

Möglichkeit, mit Teams aus drei Personen aus einer „Gesunden Gemeinde“ teilzunehmen. Auf Strecken mit einer Länge zwischen vier und acht Kilometern war jeweils nicht die schnellste Mannschaft der Gewinner, son-

dern jene, die der Durchschnittszeit aller beteiligten Dreiermannschaften am nächsten kam. Neben den Tagessiegerinnen und -siegern wurde auch die insgesamt bewegungsfreudigste „Gesunde Gemeinde“ prämiert. Das war

Bleiburg, aus dem 54 Teams an der Laufserie teilnahmen. Für Reibäck wurden 43 Teamstarts verzeichnet und Finkenstein landete mit 26 entsandten Dreiermannschaften in dieser Wertung auf dem dritten Platz.



Der Gesundheitsland Kärnten-Geschäftsführer **Franz Wutte**, (ganz links) gratulierte den Teilnehmenden aus Bleiburg zum Sieg in der Gemeindegewertung des „Gesunde Gemeinde“-Cups 2019.

Alles wird immer besser

Der Zukunftsforscher **Ulrich Reinhardt** im Interview über seine Wissenschaft, die wichtigsten Zukunftsfragen, den Klimawandel und warum er dennoch optimistisch ist.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Professor Reinhardt, was macht ein Zukunftsforscher? Mit welchen Fragen beschäftigen Sie sich?

Ulrich Reinhardt: Zukunftsforschung kann zu unterschiedlichsten Fragen betrieben werden – zu rechtlichen, finanziellen, technischen und anderen mehr. Im Zentrum meiner Forschung steht jedoch die Frage, wie wir leben wollen, also was sich Menschen jetzt und für die Zukunft wünschen. Das muss ja keineswegs mit dem übereinstimmen, was technisch möglich ist. Ich beschäftige mich also vor allem mit sozialen und gesellschaftlichen

Aspekten und damit, was unser Handeln leitet. Das sind vielfach menschliche Konstanten. Aus den Motiven, die schon in der Vergangenheit für unser Verhalten ausschlaggebend waren oder auch daraus, wie wir auf Krisen reagiert haben, lassen sich Rückschlüsse auf viele zukünftige Entwicklungen treffen. Vereinfacht dargestellt könnte man sagen: Wir beschäftigen uns mit der Vergangenheit, um die Gegenwart besser zu verstehen und so seriöse Prognosen für die Zukunft treffen zu können.

GESUNDES ÖSTERREICH

Mit welchen Methoden arbeiten

Sie, und wie treffsicher sind Ihre Prognosen?

Zukunftsforschung setzt sich damit auseinander, was in zehn, 15 Jahren oder einer Generation in unserem Leben wichtig sein wird. Das ist von der Trendforschung zu unterscheiden, die Moden und Konsumtrends des kommenden Jahres vorherbestimmen will. Wir arbeiten mit Literaturrecherchen, qualitativer Forschung in Fokusgruppen und empirischen Erhebungen, bei denen eine repräsentative Zahl von Menschen befragt wird. Eine zentrale Frage dabei ist, was den Menschen jetzt und in Zukunft wichtig ist. In den Industriegesell-

7 FRAGEN AN ULRICH REINHARDT

1 Was wollten Sie als Kind werden?
Tischler, denn das Material Holz hat mich immer schon fasziniert. Heute ist das Tischlern mein liebstes Hobby.

2 Wo möchten Sie leben?
Zeitweilig an der Ostküste in den USA – dort ist das Leben entspannter. Auf Dauer möchte ich jedoch das Leben in unserer Nachbarschaft in Hamburg nicht missen.

3 Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?
Meine Familie, Werkzeug sowie Stift und Papier.

4 Welchen Fehler entschuldigen Sie am ehesten?
Den ersten.

5 Was verabscheuen Sie am meisten?
Intoleranz gegenüber anderen Menschen, aber auch gegenüber neuen Dingen und Entwicklungen.

6 Wer sind Ihre Heldinnen und Helden der Wirklichkeit?
Meine Frau. Sie hält unsere Familie, mit einem verqueren Wissenschaftler und zwei Kindern, zusammen und pflegt unseren guten Kontakt zu den Nachbarn.

7 Wie lässt sich „Gesundheitsförderung“ in einem Satz beschreiben?
Gesundheitsförderung sind Strategien und Maßnahmen, die unser Wohlbefinden stärken. Sie ist von zentraler Bedeutung.



schaften gibt es dabei seit Jahrzehnten vergleichsweise wenige Veränderungen. Wir können daher relativ sichere Vorhersagen treffen. Um ein konkretes Beispiel zu nennen: Fernsehen ist seit rund 30 Jahren unverändert die beliebteste Freizeitbeschäftigung, und das wird voraussichtlich auch in den kommenden Jahren so bleiben. Wenn wir in größeren Zusammenhängen denken, so lässt sich ebenfalls eines mit Sicherheit sagen: Nahezu alles wird immer besser.

GESUNDES ÖSTERREICH

Das wird viele Leserinnen und Leser überraschen. Wie lässt sich das argumentieren?

Wenn wir auf die großen gesellschaftlichen Veränderungen der vergangenen Jahrzehnte blicken, so zeigt sich unter anderem, dass die medizinische Versorgung niemals besser war sowie die Lebenserwartung zu- und die Kindersterblichkeit abgenommen hat. Die Möglichkeiten für Mobilität und Kommunikation sind gewachsen, die Zahl der Arbeitsstunden ist geringer geworden und die Emanzipation hat sich stetig weiterentwickelt. Ähnliches gilt auch für viele andere gesell-

„Die Frage, wie wir gesünder älter werden können, bekommt immer größere Bedeutung.“

ULRICH REINHARDT, ZUKUNFTSFORSCHER

schaftliche Bereiche, die sich insgesamt fast alle deutlich verbessert haben. In Bezug auf unsere Umwelt trifft das freilich nicht zu. Durch den Raubbau des Menschen an der Natur ist es unter anderem zum Klimawandel und zum Artensterben gekommen. Das ist eine völlig neue Entwicklung, die alles beeinflusst. Sie kann bislang ungekannte Auswirkungen haben und stellt uns vor völlig neue Herausforderungen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Werden wir sie bewältigen können?

Noch bin ich hoffnungsvoll. Die Menschheit hat den I. und II. Weltkrieg über-

standen, den Kalten Krieg beigelegt und die Folgen von großen Naturkatastrophen und Reaktorunfällen bewältigt. Freilich müssen wir für die Umweltkrise rasch Lösungen finden und lokal, national und global gemeinsam handeln. Neben der Politik sind hier auch die Wirtschaft, die Medien und letztendlich jeder einzelne Bürger gefordert. Statt sich einseitig auf eine permanente Steigerung zu konzentrieren – von Wählerstimmen, Umsätzen, Auflagen und des eigenen Lebensstandards – sollten wir alle umdenken und die Lebensqualität in den Mittelpunkt stellen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Die Digitalisierung ist eine weitere große gesellschaftliche Herausforderung. Was sind ihre Auswirkungen?

Die Einflüsse der Digitalisierung auf unser Leben sind sehr vielfältig. Die Arbeitswelt ist ein Bereich, den sie bereits grundlegend verändert hat und in Zukunft noch stärker verändern wird. Viele Tätigkeiten werden künftig nicht mehr von Menschen erledigt werden müssen. Um den sozialen Frie-

den zu erhalten und eine Spaltung der Gesellschaft zu verhindern, wird deshalb künftig ein bedingungsloses Grundeinkommen nötig sein.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Veränderungen erwarten Sie in Bezug auf Gesundheit und Gesundheitsförderung?

Die demographischen Veränderungen lassen sich mit fast perfekter Genauigkeit prognostizieren. Wir wissen, dass in den entwickelten Regionen der Welt durchwegs der Anteil älterer Menschen in Relation zur gesamten Bevölkerung wächst. Die Frage, wie wir gesünder älter werden können, bekommt dadurch immer größere Bedeutung. Staat und Gesellschaft sollten deshalb einen Rahmen schaffen, der es für alle Altersgruppen erleichtert, auf seine Gesundheit zu achten und gesundheitsförderliche Maßnahmen zu treffen. Letztlich liegt es dann am Einzelnen, diesen auch zu nutzen. Dabei sind die 3 „L“ wichtig, die für Laufen, Leute und Lernen stehen. Erstes verweist auf die Bedeutung von aus-

gewogener Ernährung und ausreichender Bewegung, Zweites darauf, dass es für die Gesundheit auch wichtig ist, soziale Kontakte zu pflegen. Nicht zuletzt kann uns schließlich lebenslange geistige Betätigung dabei unterstützen, mental fit zu bleiben.

GESUNDES ÖSTERREICH

Ist den Menschen die Bedeutung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung auch schon ausreichend bewusst?

Das Bewusstsein für die Relevanz ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung ist in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten erfreulicherweise gestiegen. Doch es gibt auch schon eine Art Zwang zum Gesundsein und einen Trend zur Optimierung des Körpers, die ich teilweise kritisch sehe. Schließlich wissen wir auch, dass die ältesten Menschen der Welt in ländlichen Regionen Japans und Italiens leben. Sie ernähren sich zwar sehr ausgewogen und essen traditionell viel Fisch und Gemüse. Andererseits verstehen sie es aber auch, ihr Leben

zu genießen und sich dann und wann an einem Gläschen Wein oder einem Stückchen Schokolade zu erfreuen. Auffällig ist auch, dass diese hochaltrigen Menschen alle sehr gut in ihre Dorfgemeinschaft eingebettet sind. Das soziale Umfeld kann also offenbar wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit haben.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was wünschen Sie persönlich sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir mehr Optimismus in der Gesellschaft und dass eine „Generation V“ heranwachsen möge, die verlässlich ist, mehr Verantwortung übernimmt und wieder mehr Vertrauen hat: in sich selbst und in die Institutionen – von Politik, Wirtschaft und Wissenschaft über Kirchen und Gewerkschaft bis zu den Medien. Wir müssen einander wieder mehr Vertrauen schenken und haben auch allen Grund dazu: Denn die große Mehrheit der Bürger ist sich sicher, dass das Zeitalter des Egoismus sich seinem Ende nähert und wir in Zukunft wieder näher zusammenrücken werden.



„Um eine Spaltung der Gesellschaft zu verhindern, wird künftig ein **bedingungsloses Grundeinkommen** nötig sein.“

ULRICH REINHARDT, ZUKUNFTSFORSCHER

EIN KURZER LEBENSLAUF VON ULRICH REINHARDT

„Ich wurde 1970 in der Hafen- und Arbeiterstadt Bremerhaven geboren und bin gemeinsam mit meinen beiden Schwestern in einer heilen Nachbarschaft aufgewachsen“, erinnert sich Ulrich Reinhardt. Als er 14 war, starb sein Vater, der ebenso wie seine Mutter bei der Krankenkasse angestellt war: „Dadurch musste ich schon relativ früh Eigenverantwortung übernehmen“, sagt Ulrich Reinhardt, der mit 16 Jahren als Austauschstudent ein Jahr in den USA verbrachte. Er landete in Kansas City, Missouri, im „Heart of America“ und mitten im so genannten „Bible Belt“ bei einer recht gottesfürchtigen Gastfamilie. Er hat in den USA den High School-Abschluss und später in Deutschland das Abitur gemacht. „Die Schule hat mich nicht interessiert, und ich habe dann erst

während meines Studiums von Erziehungswissenschaft und Psychologie entdeckt, was mich wirklich fasziniert“, sagt Ulrich Reinhardt. Zu seinem großen Interesse an Zukunftsforschung hat vor allem auch sein Mentor, der Freizeitforscher Horst W. Opaschowski beigetragen. 1999 begann Ulrich Reinhardt als Promotionsstudent an dem von diesem geführten Institut zu arbeiten. 2011 übernahm er als Nachfolger von Horst W. Opaschowski die Leitung, dieser Einrichtung, der Stiftung für Zukunftsforschung. Er lehrt Empirische Zukunftsforschung an der Fachhochschule Westküste in Heide und ist mit einer Physiotherapeutin verheiratet. Das Paar hat zwei Kinder: einen Sohn mit 14 und eine Tochter mit 9 Jahren.

Gesundes Österreich 2030

Wie soll die Gesundheitslandschaft Österreichs im Jahr 2030 aussehen?
Wir haben drei Expert/innen befragt.

HEIDEMARIA MARSCHANG

**Lektorin am MCI
Management Center
Innsbruck**

Das Ziel für 2030 in Österreich muss eine Gesundheitslandschaft sein, die medizinisch hochwertig und kosteneffizient darauf reagieren kann, dass die Überalterung der Bevölkerung zunimmt und ebenso die Zahl

chronischer Erkrankungen und psychischer Überlastungssituationen. Gesundheitsfördernde Maßnahmen wirken dabei umso nachhaltiger, je früher das Gesundheitsbewusstsein geweckt wird. Künftig gilt es auch, deutlich mehr Augenmerk auf die psychische Gesundheit zu legen und die Resilienz zu fördern. Nur wenn alle diese Maßnahmen zu einem etablierten Bestandteil unseres Gesundheitssystems werden, ist dessen Qualität und Finanzierbarkeit gesichert. Das

Ziel aller Anstrengungen muss darin liegen, dass die Menschen in Österreich gesund alt werden können. So könnte diese Entwicklung auch entscheidend dazu beitragen, das gesamte Sozialsystem zu entlasten. Die Voraussetzung dafür ist, dass die gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen grundsätzlich neu orientiert und die Schwerpunkte von der rein kurativen Medizin auf die Bereiche Gesundheitsförderung und Prävention verschoben werden.



LUDWIG GRILLICH

**Leiter des Lehrgangs
„Regionale/r Gesundheitskoordinator/in“ sowie
Zentrumsleiter an der
Donau-Universität Krems**

Aktuell ist das österreichische Gesundheitssystem stark versorgungslastig, und das meiste Geld fließt in die Behandlung von Symptomen der in unserer Gesellschaft zunehmenden chronischen Erkrankungen. In

Kombination mit der Alterung der Bevölkerung führt dies zu Kosten, die langfristig die öffentliche Finanzierung des Gesundheitssystems bedrohen. Diese Herausforderung wird mit organisatorischen Maßnahmen, wie der Schaffung einer Österreichischen Gesundheitskasse, allein nicht zu bewältigen sein. Auch punktuelle Kampagnen und zeitlich begrenzte Gesundheitsförderungsprojekte reichen da nicht aus. Damit die gesunden Lebensjahre steigen, ist es absolut notwendig, Menschen in ihrem alltäglichen Leben zu erreichen,

solange sie noch gesund sind. Dazu müssen Gesundheitsförderung und Prävention in allen gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Bereichen, in Berufsbildern, Regionen und Tätigkeiten stärker verankert werden. Darüber hinaus müssen die Erfahrungen der Praktiker/innen mit den besten vorhandenen wissenschaftlichen Evidenzen und den Präferenzen und Werten der Zielgruppen integriert werden, um die Gesundheit der Menschen zu stärken.

WOLFGANG FREIDL

**Vorstand des Instituts für
Sozialmedizin und Epidemiologie der Medizinischen
Universität Graz**

In Zukunft wird eine Entwicklung in Richtung Gesundheitsgesellschaft stattfinden. Immer mehr Gesundheitsleistungen, wie etwa Produkte aus den Bereichen Ernährung, Fitness oder Komplementärmedizin, werden kaufbar und konsumier-

bar werden, allerdings vorwiegend für Menschen aus wohlhabenden Schichten. Sie werden auch eher privatwirtschaftlich zu finanzierenden Leistungen des Medizinsystems in Anspruch nehmen. Dies könnte den Trend in Richtung gesundheitlicher Ungleichheit verstärken. Hinzu kommen ein immer stärkerer Rationalisierungsdruck, die Begrenzung der finanziellen Mittel und der demografische Wandel, die auf dem Gesundheitssystem lasten. Trotzdem ist zu hoffen, dass mit der massiven Thematisierung

von Gesundheit auch ein steigendes Gesundheitsbewusstsein, eine kritische Distanz zu unseriösen Produkten und eine größere Gesundheitskompetenz entstehen. Gesundheitsförderung kann hier mit relevanten Zugängen wie dem Settingansatz, Empowerment, Unterstützung von sozial Benachteiligten und gesundheitlicher Chancengerechtigkeit sehr viel beitragen. Eine sozialetische Abwägung zwischen medizinischer Machbarkeit, Verteilungsgerechtigkeit und ökonomischen Aspekten ist notwendig.



Wir dürfen niemanden zurücklassen

Helmut Mödlhammer, über die Entwicklung der Gesundheitsförderung, den öffentlichen Raum als „soziales Immunsystem“ und was die Zukunft bringen soll.

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Professor Mödlhammer, beginnen wir mit einem Blick zurück: Wie haben sich das Gesundheitssystem, die Gesundheitsförderung und die Gesundheit der Bevölkerung in den vergangenen Jahrzehnten entwickelt?

Helmut Mödlhammer: Das Gesundheitssystem in Österreich ist eines der besten in der Welt, und die Qualität der Versorgung hat sich in den vergangenen Jahrzehnten zunehmend weiter erhöht. Auch die Lebenserwartung ist bei uns wie in anderen Ländern kontinuierlich gestiegen und ebenso ist das Bewusstsein der Menschen für die Bedeutung von Gesundheitsförderung und speziell von gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung größer geworden. Dennoch bleibt noch viel zu tun, und wir müssen uns weiter für mehr Gesundheit der Bevölkerung einsetzen. Der Fonds Gesundes Österreich leistet dabei hervorragende Arbeit, die dort ansetzt, wo es am wichtigsten ist. Das ist in den Kindergärten und Schulen, den Betrieben und Gemeinden und durch die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ auch im unmittelbaren sozialen Umfeld.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wir leben in einer Zeit raschen gesellschaftlichen Wandels. Welche neuen Herausforderungen ergeben sich dadurch für die Gesundheitsförderung?

Durch die Digitalisierung und die Globalisierung sind tatsächlich nicht nur die Arbeits-



„Es darf keine Zwei-Klassen-Gesellschaft entstehen.“

HELMUT MÖDLHAMMER, EHRENPRÄSIDENT DES ÖSTERREICHISCHEN GEMEINDEBUNDES

welt, sondern all unsere Lebensbereiche raschen Veränderungen ausgesetzt. Die neuen technologischen Möglichkeiten führen jedoch in vielen Fällen nicht zu der viel zitierten besseren Vernetzung mit den Mitmenschen. Vielmehr bewirken sie oft das Gegenteil, also Rückzug, Vereinsamung und in manchen Fällen sogar Isolation. Neue Krankheiten wie etwa Onlinesucht sind entstanden, und wir müssen zunehmend erkennen, dass das Smartphone den persönlichen Kontakt nicht ersetzen kann. Die Sehnsucht der Menschen nach Nähe und Kommunikation von Angesicht zu Angesicht ist groß.

GESUNDES ÖSTERREICH

Gleichzeitig wächst aber in vielen Ländern die Zahl der Singlehaushalte, und in Großbritannien wurde 2018 sogar eine Ministerin für Einsamkeit ernannt. Wie sollte der zunehmenden Vereinsamung generell begegnet werden?

Maßnahmen für bessere psychosoziale Gesundheit spielen dafür eine zentrale Rolle. Gemeinden oder in Städten die Nachbar-

schaften und näheren Wohnumgebungen können dabei eine besondere Funktion haben. Der öffentliche Raum kann eine Art „soziales Immunsystem“ bilden. Dafür ist wichtig, dass Orte vorhanden sind, an denen Kommunikation möglich ist und erleichtert wird. Für Landgemeinden heißt das zum Beispiel, dass Postämter, Bankfilialen, Wirtshäuser und Läden erhalten bleiben sollten und dass das Vereinsleben gestärkt und unterstützt werden muss.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was soll die Zukunft bringen?

Wir müssen alles tun, um zu vermeiden, dass eine Zwei-Klassen-Gesellschaft entsteht. Die Kluft zwischen Arm und Reich darf nicht weiter wachsen, und wir müssen auch auf diejenigen achten, die mit den aktuellen Veränderungen nicht Schritt halten können oder wollen. Viele Menschen sind durch den raschen gesellschaftlichen Wandel verunsichert. Wir müssen ihre Ängste und ernst nehmen und dürfen sie nicht zurücklassen. Wir sind auf einem guten Weg dazu, und ich bin optimistisch, dass uns das gelingen wird.

Wie gesundheitsförderlich ist die Gesundheitsversorgung?

Die Krankenversorgung ist auch 33 Jahre nach der Ottawa Charta noch längst nicht gesundheitsförderlich, schreibt **Thomas Dörner** in seinem Gastbeitrag. Doch erste Schritte in die richtige Richtung lassen für die Zukunft eine Neuorientierung erhoffen.

Die Ottawa Charta der Weltgesundheitsorganisation WHO von 1986 muss Fachleuten für Gesundheitsförderung nicht eigens vorgestellt werden. Sie legt fünf wesentliche Handlungsfelder fest. Eines davon ist, die Gesundheitsdienste neu zu orientieren. Das Versorgungssystem soll sich von einem ausschließlich auf Krankheit fokussierten zu einem gesundheitsförderlichen, integrativen System entwickeln. 33 Jahre später ist davon noch wenig zu bemerken. Das sollte sich in Zukunft ändern, so wie das von der European Public Health Association (EUPHA) und der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (ÖGPH) auch schon in der Vienna Declaration von 2016 gefordert wurde.

Konkret könnte dies zum Beispiel so aussehen: Eine 70-jährige Patientin mit Typ 2 Diabetes mellitus hat Probleme, ihre Blutzuckerwerte unter Kontrolle zu halten. Konventionell würde man nun eventuell versuchen, die Medikamentendosis zu steigern oder eine Arznei aus einer anderen Wirkstoffklasse hinzuzufügen. In einem integrierten Versorgungssystem hingegen würde sich vielleicht im Gespräch zeigen, dass die Dame nicht versteht, warum sie die Medikamente braucht und diese deshalb nur

unregelmäßig einnimmt. An regelmäßiges körperliches Training ist nicht zu denken, da sie verwitwet ist, allein lebt und zunehmend Schwierigkeiten hat, ihren Alltag zu meistern. In der integrierten Versorgung würde nun vielleicht ein Plan erstellt, was sie für ihre Gesundheit tun kann, zum Beispiel auch durch gesunde Bewegung. Das kann und soll nur partizipativ, gemeinsam mit der Patientin geschehen.

Finanzielle Anreize sind notwendig

Damit das Versorgungssystem so reorganisiert werden kann, braucht es freilich noch einiges an Veränderungen, wie ein besseres Zusammenspielen verschiedener Berufsgruppen und mehr Vernetzung zwischen den Bereichen Soziales, Gesundheitsförderung und Krankheitsversorgung. Vor allem sind aber auch finanzielle Anreize für die Gesundheitsversorgung notwendig, denn Gesundheitsförderung nimmt personelle und zeitliche Ressourcen in Anspruch.

Während es in dieser Beziehung bislang kaum Fortschritte gegeben hat, sind im Bereich der Ausbildung solche zu verzeichnen. Gesundheitsförderung ist bereits fest im medizinischen Curriculum verankert und Themen, wie die Partizipation von Patienten, Gesundheitskompetenz und Empowerment, sind Inhalt des Studiums. Ihre

Bedeutung wird von heutigen Studierenden – im Gegensatz zu früheren Generationen – längst anerkannt. Das gibt Anlass zur Hoffnung, ebenso wie die Tatsache, dass Gesundheitsförderung inzwischen auch in der Ausbildung für andere Gesundheitsberufe eine zentrale Rolle spielt. Zudem wird die Primärversorgung aktuell in Richtung einer integrierten Versorgung ausgebaut, und in der Rehabilitation und für Kurverfahren werden zunehmend ganzheitliche, personenzentrierte Konzepte verfolgt. Diese Ansätze müssen intensiv weiter verfolgt werden und nicht zuletzt müssen auch manche aus der Community der Gesundheitsförderer/innen ihre manchmal allzu medizinkritische Haltung ändern. Dann kann in einigen Jahren vielleicht tatsächlich von einer Neuorientierung der gesamten Gesundheitsversorgung gesprochen werden.



Thomas Dörner ist assoziierter Professor an der MedUni Wien und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Public Health.



KARIN SCHINDLER

ist Leiterin der Abteilung Mutter-, Kind- und Gendergesundheit im Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMSGK) und Vorsitzende der österreichischen nationalen Ernährungskommission. Sie wurde 1958 geboren und ist in der kleinen Gemeinde Nussbaum an der Nahe im deutschen Bundesland Rheinland-Pfalz am elterlichen Weingut aufgewachsen. Karin Schindler hat Ausbildungen zur Radiologietechnologin, zur Lehrassistentin für Radiologietechnologen und zum Coach absolviert. Sie hat zwi-

schen 1990 und 1996 an der Universität Wien Ernährungswissenschaften studiert und an der Medizinischen Universität Wien habilitiert. Seit mehr als 15 Jahren ist sie an verschiedenen nationalen und internationalen wissenschaftlichen Projekten zu Themen wie Adipositas, Ernährung im Alter und Ernährung bei Krankheit beteiligt. Sie hat unter anderem das weltweit erfolgreiche Projekt „nutritionDay“

mitaufgebaut und für das Regionalbüro für Europa der Weltgesundheitsorganisation WHO in Kopenhagen gearbeitet. Im Alltag setzt sie auf gesunde Bewegung zu Fuß und auf dem Fahrrad und geht gerne Bergsteigen oder zum Yoga. Was ist ihr wichtigster Ernährungstipp? „Selber aus frischen regionalen und saisonalen Zutaten kochen – da weiß man auch genau, was man isst“, antwortet die Expertin.



Selber kochen aus frischen regionalen und saisonalen Zutaten ist der wichtigste Ernährungstipp.

KARIN SCHINDLER, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERIN



ANDRÉA BELLIGER

Wie bleibt man gesund in einem Arbeitsalltag mit wohlgefülltem Terminkalender und zahlreichen Vortragsreisen? „Mit Freude an Bewegung. Das kann aber genauso gut Tanzen sein wie Power-Window-Shopping“, meint Andréa Belliger, Expertin für Digitale Transformation aus der Schweiz, die zu den Vortragenden auf der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich zählte. „Und natürlich ganz klassisch mit einem Abo in einem Fitnesscenter.“ Auch in

Sachen Ernährung hält sie wenig von apodiktischen Vorschriften: „Essen schmeckt mir am besten, wenn es keiner rituellen Tabuisierung unterliegt“, sagt Andréa Belliger, die gerne selbst mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern kocht. Die Prorektorin der PH Luzern und Direktorin des privaten Instituts für Kommunikation und Führung in Luzern studierte Theologie und Philosophie in Luzern, Straßburg und

Athen. Heute forscht und lehrt sie zu Trends und Veränderungen im gesellschaftlichen Kommunikationsverhalten. Andréa Belliger nutzt die neuen Möglichkeiten selbst intensiv: „Ich habe auf meinem Mobiltelefon 35 Gesundheits-Apps.“ Das Spektrum reicht von jener der Krankenversicherung über eine App zum Messen des Blutdrucks bis zu solchen für Meditation und einen gesunden Schlaf.



Ich habe auf meinem Mobiltelefon 35 Gesundheits-Apps.

ANDRÉA BELLIGER, EXPERTIN FÜR DIGITALE TRANSFORMATION



INA HOMEIER

„Das Thema Gesundheit ist für mich sehr wichtig: Im Privatleben und in meinem beruflichen Alltag“, sagt Ina Homeier, Projektleiterin von Smart City Wien. Die Wienerin wurde 1965 geboren, ist Architektin und Stadtplanerin und arbeitet seit 1994 in der Stadtplanung Wien. Ihr Berufsweg führte sie für mehrere Jahre nach Portugal, wo sie ein Unternehmen für die Entwicklung von städtischen Strategien und Technologien leitete. Seit 2011 widmet sie sich in Wien dem

Thema Smart City. Gesundheit spielt für die Führungskraft eine Doppelrolle: „Das Thema ist mir nicht nur inhaltlich für die ‚smarte‘ Stadt Wien wichtig, sondern auch in meinem Arbeitsumfeld. Ich sehe es als meine Aufgabe, darauf zu achten, dass es allen im Team gut geht. Dazu gehört etwa, gemeinsam gesund zu kochen, den Druck rauszunehmen

und auf Ausgleich zu achten.“ Im Privatleben setzt die dreifache Mutter auf Natur, Sport und gesunde Ernährung ohne Verbote. Jede freie Minute verbringt die sportliche Familie am Neusiedler See. „Wir sind begeisterte Segler“, erzählt Ina Homeier, und: „Einfach nur auf das Wasser zu schauen, ist fast wie eine Woche Urlaub.“



Gesundheit ist mir im Privatleben und in meinem beruflichen Alltag sehr wichtig.

INA HOMEIER, PROJEKTLITERIN VON SMART CITY WIEN





Beim Projekt „GET! – Gesunde Entscheidungen treffen“ erwerben Schülerinnen und Schüler der ersten bis vierten Schulstufe mehr Gesundheitskompetenz.

GET! – Gesunde Entscheidungen treffen

STYRIA VITALIS

Gesundheitskompetenz ist notwendig, um Gesundheitsinformationen sammeln, verstehen, beurteilen und anwenden zu können. Bei dem Projekt „GET! – Gesunde Entscheidungen treffen“ widmen sich jeweils drei Volksschulen in der Steiermark und Oberösterreich gezielt diesem Thema. Es wurde im Mai begonnen, läuft noch bis August 2022 und wird von Styria

vitalis in Kooperation mit der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse durchgeführt. Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen werden für die Bedeutung von Gesundheitskompetenz für eine gesunde Entwicklung sensibilisiert, und mit den Kindern werden auf jeder Schulstufe die fünf Themenbereiche Ernährung, Bewegung, Medienkompetenz, Psychosoziale Gesundheit und Prävention/Versorgung bearbeitet. Es sollen sowohl die Sprach- und Lesekompetenz der Volksschü-

lerinnen und -schüler in Bezug auf Gesundheitsinformationen erhöht als auch kritisches Denken und Hinterfragen von Gesundheitsinformationen gefördert werden. Weiters wird gesundheitsrelevantes Verhalten angestrebt und Wissen über das Gesundheitssystem und dessen Anlaufstellen vermittelt. Styria vitalis hat dafür im Auftrag des Hauptverbands der Sozialversicherungsträger auch den Leitfaden „Schulen für Gesundheitskompetenz“ entwickelt sowie

gemeinsam mit Pädagoginnen und Pädagogen eine Materialbox mit konkreten Stundenbildern, Arbeitsblättern, Büchern, Literaturlisten und Good Practice-Beispielen. Anhand von Checklisten können die Schulen zudem überprüfen, wo sie in Bezug auf Gesundheitskompetenz stehen und wohin sie sich entwickeln möchten. Unter <https://styriavitalis.at/entwicklung-innovation/get/> sind weitere Informationen dazu nachzulesen.

Gesundheitskompetenz stärken

AKS GESUNDHEIT VORARLBERG



Impfen“ ihre Gesundheitskompetenz stärken, und die Donau Universität Krems hat dafür die Informationsbedürfnisse von Eltern erhoben. Die Ergebnisse zeigen, dass diese einerseits Gespräche mit Expertinnen und Experten wünschen und andererseits zusätzlich auch Webseiten, die einen guten Überblick bieten. Die Ergebnisse der Bedürfniserhebung stehen auf www.rund-ums-impfen.at/projekt zur Verfügung. Als nächster Schritt sollen leicht verständliche, interessensunabhängige Informationen entwickelt werden.

Rund ein Viertel der westeuropäischen Bevölkerung zweifelt daran, dass Impfungen sicher sind. Ebenso ist aus Studien bekannt, dass Eltern besonders online häufig nicht zutreffende Informationen dazu erhalten. Die aks gesundheit GmbH in Vorarlberg will deshalb im Rahmen des Projektes „Rund ums

Positive Resonanz für gesunde Projekte

EUROPÄISCHES FORUM ALPBACH

Das Europäische Forum Alpbach (EFA) findet jährlich statt und ist eine ebenso bekannte wie angesehene internationale Plattform für Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und Kultur. Die Gesundheitsgespräche sind ein wichtiger Teil davon, und heuer wurden dabei zwei vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekte vorgestellt, die bei den Teilnehmenden des EFA sehr positive Resonanz fanden. Das Netzwerk „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“ (siehe auch Artikel auf den Seiten 44 und 45) trägt seit 2017 zu höherer Lebensqualität von Menschen mit dementiellen Beeinträchtigungen und deren Angehörigen bei. Das Pilotprojekt „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ bietet seit März in Wien niederschwellige Hilfe für traumatisierte Kinder und Jugendliche im Setting Schule an.



Highways to health?

GÖG-COLLOQUIUM

„Es ist gerade einmal zwölf Jahre her, dass das erste iPhone präsentiert wurde. Heute lernen die meisten Kleinkinder bereits, wie man es durch Wischen über den Touchscreen bedient, noch bevor sie einen Löffel halten können“, skizzierte *Thomas Altgeld*,



Thomas Altgeld:
„Der digitale Raum ist ein mögliches neues Setting für Gesundheitsförderung.“

der Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V, bei einem Colloquium der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) Anfang Oktober die rasante Entwicklung im Bereich der digitalen Medien. „Highways to health?“ war das Thema seines Vortrags, der sich damit befasste, ob und wie die neuen Technologien für Zwecke der Gesundheitsförderung eingesetzt werden können und sollen. Laut aktuellen Studien nutzen über 90 Prozent der Bevölkerung das Internet, drei Viertel sogar täglich. Personen ab 14 Jahren sind pro Tag im Durchschnitt rund drei Stunden online. In der Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen sind es sogar rund sechs Stunden. Erwachsene und ebenso Jugendliche seien jedoch nichtsdestotrotz weiterhin in Vereinen und bei anderen Freizeitbetätigungen aktiv. Zudem werde die Zeit in der „digitalen Welt“ vielfach durchaus persönlich bereichernd verbracht, indem neues Wissen und neue Eindrücke gewonnen oder soziale Kontakte gepflegt würden, so Thomas Altgeld. „Deshalb sollte **der digitale Raum auch als mögliches neues Setting** für Gesundheitsförderung betrachtet werden“, sagte der Vortragende, der auch darauf hinwies, dass es dabei wichtig sei, die Vermittlung von gesundheitsförderlichen Inhalten über digitale Medien in eine Gesamtstrategie einzubetten und die Zielgruppen bei der Gestaltung von Apps und anderen Tools miteinzubeziehen.

7,6

Millionen Euro werden auf Bundesebene in der Schweiz pro Jahr allein für Gesundheitsförderung in der **Gesundheitsversorgung** aufgewendet.

Rezepte gegen Einsamkeit

GÖG-COLLOQUIUM

„Viele Menschen werden krank, weil sie einsam oder gar isoliert sind. Ist ein Pulver die richtige Antwort darauf?“ – Diese rhetorische Frage stellte *Werner Leber* bei einem Colloquium der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) Ende September, bei dem er „Social Prescribing“ vorstellte. Das ist ein Konzept für „soziale Rezepte“, und der praktische Arzt aus Österreich arbeitet am Bromley by Bow Centre, einem Primärversorgungszentrum im Londoner Stadtteil Tower Hamlets, wo es schon seit 1984 umgesetzt wird. „**Social Prescribing**“ bedeutet, den Patientinnen und Patienten nicht nur medizinische Therapien gegen ihre Beschwerden zu verschreiben. Vielmehr sollen auch ihre sozialen, emotionalen und praktischen Bedürfnisse erkannt und abgedeckt werden. Immerhin schätzen Fachleute, dass etwa 20 Prozent der Menschen, die zu



Werner Leber:
„Viele Menschen werden krank, weil sie einsam oder gar isoliert sind. Ist ein Pulver die richtige Antwort darauf?“

einem Allgemeinmediziner kommen, dies vor allem aus sozialen Gründen tun. Auch die Wirksamkeit von „Social Prescribing“ ist durch Studien belegt. Das Konzept ist speziell auch – aber nicht nur – für

20%

der Menschen, die zu einem Allgemeinmediziner kommen, tun dies vor allem aus sozialen Gründen.

Menschen mit einer oder mehreren chronischen Erkrankungen und mit psychischen Beeinträchtigungen gedacht sowie für einsame und isolierte Personen. In England wird aktuell damit begonnen, es landesweit umzusetzen und zwar vor allem durch so genannte „Link worker“. Über 1.000 sollen in den kommenden Jahren beschäftigt werden und Patienten in Verbindung zu bestehenden gesundheitsförderlichen und sozialen Angeboten bringen – von Bewegungs- und Ernährungsprogrammen, über Schuldner-, Arbeits- und Wohnberatung bis zu Gemeinschaftsaktivitäten wie Seniorentanzen, Wandergruppen oder Nachbarschaftsnetzwerken. Landesweit werden in den kommenden 5 Jahren rund 100 Millionen Pfund für den Ausbau eines Netzes an „Link workers“ zur Verfügung gestellt werden, das sind umgerechnet rund 117 Millionen Euro. Mehr dazu ist unter goeg.at/Coll_Social_Prescribing zu finden.

Prävention in der Schweizer Gesundheitsversorgung

GÖG-COLLOQUIUM

„Vor zehn, fünfzehn Jahren wurden wir von den Vertretern der Gesundheitsversorgung noch belächelt. Heute beteiligen sich jedoch alle engagiert an Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung, denn inzwischen wurde erkannt, dass viele Probleme im Gesundheitssystem nur so gelöst werden können“, berichtete *Thomas Mattig*, der Geschäftsführer von Gesundheitsförderung Schweiz Anfang Oktober bei einem Colloquium der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) zum Thema „Prävention in der Gesundheitsversorgung“. Diese ist neben kantonalen Aktionsprogrammen und betrieblichem Gesundheitsmanagement einer von drei Arbeitsschwerpunkten von Gesundheitsförderung Schweiz. 8,4 Millionen Schweizer Franken werden dafür jährlich ein-

gesetzt. Das sind umgerechnet rund 7,6 Millionen Euro und 20 Prozent des Jahresbudgets der Schweizer Einrichtung von insgesamt rund 38 Millionen Euro. Ziel ist, gegen Krankheiten vorzubeugen, speziell bei chronischen Leiden den Verlauf zu mildern sowie Rückfälle zu vermeiden. „Außerdem beschäftigen wir uns unter anderem mit neuen Finanzierungsmodellen, wie sich die Gesundheitsversorgung selbst an gesundheitsförderlichen



Thomas Mattig:
„Inzwischen wurde in der Schweiz erkannt, dass viele Probleme im Gesundheitssystem nur durch Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung gelöst werden können.“

Maßnahmen beteiligen kann. Denn unsere Mittel allein werden nicht ausreichen“, sagte *Thomas Mattig*. **Umfassende Pilotprojekte** mit Fördersummen von bis zu zwei Millionen Schweizer Franken, das sind umgerechnet rund 1,8 Millionen Euro, werden bereits durchgeführt. Mit den ersten Evaluationsergebnissen wird in zweieinhalb Jahren gerechnet. Dabei geht es zum Beispiel um

- die Behandlung von Alkoholproblemen durch digital unterstütztes Selbstmanagement
- die nichtärztliche Versorgung von Familien mit Übergewicht, im Rahmen des kantonalen Projekts „Frühe Förderung“
- oder darum, in somatischen Spitälern Patient/innen mit psychischen Beeinträchtigungen und Störungen zu erkennen und ihnen eine adäquate Therapie zu vermitteln.

Weitere Informationen enthält die Website goeg.at/Coll_GF_D

Wie werden wir 2030 leben?

Wie werden sich unsere Lebensbedingungen voraussichtlich künftig verändern und wie kann das jetzt schon berücksichtigt werden? Diese Frage stand im Zentrum der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz zum Thema „Lebensqualität der Zukunft gestalten“.



Petra Gajar war für die inhaltliche Konzeption der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz verantwortlich.

Die Gesellschaft und unsere Lebenswelten befinden sich in einem kontinuierlichen Wandel und aktuell erfolgt dieser scheinbar besonders rasch. Das ist unter anderem auf den Fortschritt in Technologie, Forschung und Wissenschaft zurückzuführen und bringt für die Gesundheitsförderung neue Möglichkeiten und ebenso neue Herausforderungen mit sich“, sagte *Klaus Ropin*, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) bei der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz im Juni in Innsbruck zum Thema „Lebensqualität der Zukunft gestalten – wie werden wir 2030 lernen, arbeiten, essen, kommunizieren, ...?“. Die aktuellen und künftigen Chancen zu nutzen, sich neuen Problemen zu stellen und innovative Lösungen dafür zu fördern, sei eine wesentliche Aufgabe des FGÖ, betonte Klaus Ropin

und ergänzte: „Insgesamt geht es dabei vor allem auch darum, so weit als möglich jetzt schon auf absehbare Veränderungen zu reagieren, um auch künftig zu gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen beitragen zu können.“

Petra Gajar, Gesundheitsreferentin beim FGÖ, war für die inhaltliche Konzeption der Veranstaltung verantwortlich. In deren sechs parallelen Themenforen wurden die zentralen Handlungsfelder Arbeit, Ernährung, Zusammenleben, Regionalentwicklung, Bildung und Umwelt genauer betrachtet und bearbeitet. Welche Zukunftsthemen aus Sicht der rund 200 Teilnehmenden der Tagung insgesamt am dringlichsten sind, wurde von *Benja-*

min Missbach und *Marie Niederleithinger* von der Open Innovation in Science Unit der Ludwig Boltzmann Gesellschaft Wien mit Hilfe einer Crowdsourcing-Befragung im Plenum erarbeitet (siehe auch Kasten: „Die wichtigsten Zukunftsthemen“). Ein abwechslungs- und inhaltsreicher Vortrag des Hamburger Zukunftsforschers *Ulrich Reinhardt* (siehe auch Interview auf den Seiten 8 bis 10), war ebenfalls ans Plenum gerichtet und befasste sich damit, was sich jetzt schon mit relativ hoher Sicherheit für das Österreich des Jahres 2030 prognostizieren lässt.

Städte als Vorreiter für Veränderung

Der Innsbrucker Vizebürgermeister *Franz X. Gruber* begrüßte die Besucherinnen

Die wichtigsten Zukunftsthemen

Durch eine „Crowdsourcing-Befragung“ wurde bei der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) im Juni in Innsbruck erarbeitet, welche Handlungsfelder aus Sicht der rund 200 Teilnehmenden am dringlichsten sind und auch in der Gesundheitsförderung Priorität haben sollten. Die Ergebnisse wurden im Oktober bei einem „**Networking Break**“ des FGÖ beim European Health Forum Gastein neuerlich zur Diskussion gestellt. Dabei zeigte sich: Sowohl die Besucher/innen des Forums in Gastein als auch die Teilnehmenden der

FGÖ-Tagung waren sich einig:

- Klimawandel
- Sozialer Zusammenhalt
- und der demographische Wandel

sind die **drei aktuell wichtigsten Zukunftsthemen**.

Die weiteren Inhalte, die nach Ansicht österreichischer und europäischer Gesundheitsexpertinnen und -experten künftig besonders wichtig sein sollten, sind: Bildung, gesundheitliche Ungleichheit, Arbeit, die digitale Transformation und Mobilität.



und Besucher der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz im Namen der Tiroler Landeshauptstadt. Er hob dabei die Rolle hervor, die Städte oftmals als „Vorreiter für Veränderung“ hätten und betonte die wichtige Funktion von Fachexpertinnen und Fachexperten als denjenigen, die „Fake News“ die zutreffenden Fakten gegenüberstellen und Politiker/innen die Grundlagen für zukunfts-trächtige Entscheidungen liefern könnten. *Arno Melitopolous*, der Leiter der Tiroler Gebietskrankenkasse wandte sich mit den Worten an die Teilnehmenden, dass es stets lohnend sei, den Blick auf den Bereich der Gesundheitsförderung zu richten, auch wenn es sich nur um einen relativ kleinen Sektor des gesamten Gesundheitssystems handle. Davon ausgehend formulierte er drei Wünsche für die Zukunft: Erstens die Finanzierung von Prävention und Gesundheitsförderung nachhaltig abzusichern, zweitens die Kooperation von Bund, Ländern und Sozialversicherung in diesem Bereich weiter zu verbessern und drittens, dass die gesundheitsförderlichen Maßnahmen in bereits etablierten Settings wie Kindergärten, Schulen, Gemeinden und Betrieben noch verstärkt und zudem auch neue Settings erschlossen werden sollten.

Digitalisierung und Globalisierung
Helmut Mödlhammer, Ehrenpräsident des

„Der rasche gesellschaftliche Wandel bringt für die **Gesundheitsförderung** neue Möglichkeiten und Herausforderungen mit sich.“

KLAUS ROPIN LEITER DES FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Österreichischen Gemeindebundes und erster stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums des FGÖ (siehe auch Interview auf Seite 12), hob in seinem Referat zur Eröffnung der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz ebenfalls den raschen Wandel hervor, den die Gesellschaften in Österreich, Europa und weltweit derzeit durch Digitalisierung und Globalisierung erlebten. Ebdies mache die soziale und damit auch gesundheitsförderliche Funktion von Vereinen, Gemeinden und den Nachbarschaften in Städten umso wichtiger, so *Helmut Mödlhammer*, der auch betonte: „Maßnahmen für bessere psychosoziale Gesundheit haben wachsende Bedeutung, und der öffentliche Raum kann dabei als eine Art ‚soziales Immunsystem‘ eine wesentliche Funktion haben.“

Christina Dietscher, die Geschäftsführende Leiterin der Abteilung Gesundheitsför-

derung und Prävention im Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK) begrüßte die Teilnehmenden der Tagung in Tirol im Namen des BMASGK. Sie stellte unter anderem die Resultate einer aktuellen Studie der Universität Stanford in den Vordergrund. Diese habe gezeigt, dass die Qualität der Gesundheitsversorgung in wohlhabenden Ländern statistisch betrachtet an der Lebenserwartung nur bis zu 17 Prozent Anteil habe. Verhaltens- und soziale Faktoren hätten in Relation dazu wesentlich größere Effekte. „Gesundheitsförderung sollte daher in Zukunft im Gesundheitswesen eine noch wichtigere Rolle spielen und ressortübergreifende Zusammenarbeit, wie sie auch schon in den Österreichischen Gesundheitszielen beschrieben wird, ist dabei von zentraler Bedeutung“, so *Christina Dietscher* bei der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz.

Die Zukunft in Zahlen

Was wir mit hoher Wahrscheinlichkeit von den kommenden Jahren erwarten dürfen.



47 Prozent der Menschen lebten im Jahr 1990 weltweit noch in extremer Armut. 2016 hat dieser Anteil nur mehr neun Prozent betragen. Die Kindersterblichkeit ist im selben Zeitraum von 90 auf 34 von 1.000 Kindern gesunken und der Anteil unterernährter Bürger von 19 auf elf Prozent. 1990 tobten weltweit 63 kriegerische Konflikte. 2016 waren es knapp die Hälfte nämlich 32, und der Analphabetismus ist von 32 Prozent 1990 auf zehn Prozent 2017 gesunken. „Die These, dass alles schlechter wird, lässt sich also nicht aufrecht erhalten“, sagte der Zukunftsforscher *Ulrich Reinhardt* auf der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz im Juni in Innsbruck.

Quellen: OECD, Vortrag von Ulrich Reinhardt am 6. Juni 2019 bei der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz in Innsbruck

83 Prozent der Menschen ab 16 Jahren in Österreich sind der Meinung, dass die Kluft zwischen Arm und Reich bis 2033 immer größer werden wird. In Europa nimmt die Konzentration privater Vermögen in den Händen der reichsten 10 Prozent laut Studien des bekannten Verteilungsökonom *Thomas Piketty* seit den 1980er-Jahren zu. Für Österreich ist laut Zahlen der Nationalbank aktuell keine Steigerung der Vermögensungleichheit zu verzeichnen. Der Bundesarbeitskammer zufolge ist diese „jedoch seit Jahren auf konstant hohem Niveau und zählt zu den höchsten in ganz Europa. Das reichste Prozent der Haushalte in Österreich besitzt fast ein Viertel des Vermögens, die obersten 10 Prozent haben mehr als die restlichen 90 Prozent der Bevölkerung gemeinsam.“

Quellen: Reinhold Popp: „Österreich 2033“, Household Finance and Consumption Survey (HFCS 2017) der Oesterreichischen Nationalbank, Bundesarbeitskammer



Die Mehrheit würde lieber in der Vergangenheit leben.

58 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher sagen, sie würden lieber in der Vergangenheit leben. 42 Prozent geben der Zukunft den Vorzug. Unter den 14- bis 34-Jährigen schauen noch 70 Prozent lieber nach vorne, unter den 35 bis 54-Jährigen sind es 39 Prozent und in der Altersgruppe ab 55 Jahren nur mehr 25 Prozent.

Quelle: Vortrag von Ulrich Reinhardt am 6. Juni 2019 bei der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz in Innsbruck



10

Millionen Menschen ist die Zahl an Einwohnerinnen und Einwohnern, die Österreich laut neuesten Prognosen 2080 haben wird. Anfang 2019 hat die Bevölkerungszahl 8,86 Millionen betragen. Österreichs Bevölkerung ist bereits in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten gewachsen und gealtert, und laut der Statistik Austria wird sich diese Entwicklung fortsetzen. Sie folgt aus den Annahmen einer anhaltenden Zuwanderung, stagnierender Geburtenzahlen sowie einer weiterhin steigenden Lebenserwartung. Die Zahl der Über-65-Jährigen wird sich in den nächsten 20 Jahren um die Hälfte erhöhen.

Quelle: Statistik Austria

65 Prozent hat der Anteil junger Österreicher unter 29 Jahren betragen, die 2017 der Aussage zustimmten: „Ich möchte in der Arbeit etwas tun und leisten, was Sinn hat und Spaß macht. Ich brauche eine Aufgabe in meinem Leben und möchte selber etwas schaffen und gestalten.“ Nur 35 Prozent sagten hingegen: „Ich möchte mein Leben genießen und mich nicht mehr abmühen als nötig.“ Bei der jungen Generation davor, die 1992 befragt wurde, war das Verhältnis umgekehrt: 72 Prozent „Lebensgenießern“ standen 28 Prozent junger Menschen gegenüber, die eher nach einer sinnvollen Arbeit strebten.

Quelle: Vortrag von Ulrich Reinhardt am 6. Juni 2019 bei der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz in Innsbruck

1 Million war das maximale Potential an weltweiter Nachfrage nach Kraftfahrzeugen, das *Gottlieb Daimler* 1901 prognostizierte. Mehr sei „alleine schon aus Mangel an verfügbaren Chauffeuren“ nicht realistisch. Auch andere bekannte Persönlichkeiten der Geschichte lagen mit ihren Vorhersagen völlig falsch. „Wie bitte soll ein Schiff gegen Wind segeln können, indem man ein Lagerfeuer unter dem Deck entzündet? Ich habe keine Zeit für solchen Unsinn“, befand *Napoleon Bonaparte* 1803 über die Zukunft des Dampfschiffes. 1932 war *Albert Einstein* der Ansicht: „Es gibt nicht das geringste Anzeichen, dass wir jemals Atomenergie entwickeln können“, und 2004 sagte *Bill Gates*: „Das Spam-Problem wird in zwei Jahren Geschichte sein.“ Doch es gab auch kluge Köpfe, die künftige Entwicklungen bereits sehr treffsicher beschrieben. So prognostizierte *John Elfreth Watkins Sr.*, Kurator für mechanische Technologie am United States National Museum in Washington, D.C., etwa bereits 1901, Englisch werde in 100 Jahren die bedeutendste Sprache der Welt sein, man werde sich fertig zubereitetes Essen nach Hause holen können und überall in den Städten würden Fitness-Center selbstverständlich sein. Außerdem sah er voraus: „Das drahtlose Telefon wird die Welt erobern.“

Quelle: Ulrich Reinhardt, Stiftung für Zukunftsfragen



Den Lebensraum Stadt gemeinsam gestalten

Rund zwei Drittel aller Menschen in Österreich leben bereits in Städten. Und diese Zahl wird weiter steigen. Eine der wichtigsten Zukunftsfragen lautet daher: Wie können Städte nachhaltig und mit hoher Lebensqualität für alle (um-)gestaltet werden?

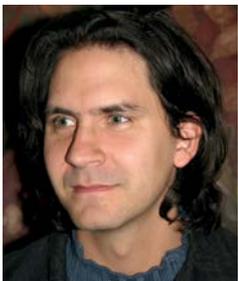
TEXT: YVONNE GIEDENBACHER



Ina Homeier:
„Das Ziel ist eine hohe Lebensqualität für alle bei größtmöglicher Ressourcenschonung.“



Barbara Hammerl:
„Stadtentwicklung und Gesundheitsförderung müssen zusammen gedacht werden.“



Michael Stadler-Vida: „Mitreden und Mitmachen müssen gelernt und geübt werden.“

Auch wenn so manch einer vom einsamen Häuschen im Grünen träumt: Die Zukunft unserer Welt liegt in der Stadt. Während heute weltweit mehr als die Hälfte aller Menschen in Städten lebt, werden es laut Prognosen der Vereinten Nationen im Jahr 2050 schon mehr als zwei Drittel sein. In Österreich wird dieser Prozentsatz von knapp 60 bis 2050 auf etwa 70 Prozent steigen. Die Urbanisierung ist ein Megatrend und neben Globalisierung, Digitalisierung und natürlich dem Klimawandel eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Die drängende Frage ist: Wie bewältigen wir das Wachstum so, dass alle Menschen möglichst gut im Lebensraum Stadt aufgehoben sind?

Von schlauen Städten und ihren Menschen

Das Konzept der „smart city“ versucht diese Frage möglichst umfassend anzugehen. Ina Homeier, Projektleiterin von Smart City Wien, nennt die großen „Wiener Herausforderungen“, die im Transformationsprozess hin zur „schlau Stadt“ angenommen und bearbeitet werden müssten, nämlich: Klimawandel, Wachs-

70%

der Menschen werden in Österreich 2050 laut Schätzungen der UNO in urbanen Siedlungsräumen leben. Derzeit beträgt dieser Anteil noch knapp 60 Prozent.

tum, soziale Unterschiede, Änderung der Lebensstile, Zuwanderung, Organisation, Steuerung und Finanzierung. Das ehrgeizige Ziel sei, eine „hohe Lebensqualität für alle Wienerinnen und Wiener bei größtmöglicher Ressourcenschonung



tektur einer Siedlung kann das gute Miteinander fördern oder erschweren. Eine Straße kann im Sommer heiße Betonwüste oder eine begrünte Oase sein.

Das StadtLABOR-Team setzt in seiner Arbeit ganz auf die konkrete Anschauung und das praktische Tun: Mit guten Beispielen und Hands-on-Aktionen lassen sich Menschen begeistern und Zweifel – und die gibt es auf allen Seiten – aus dem Weg räumen. Wer selbst am Hochbeet Hand anlegt, ein Insektenhotel baut, die Aufnahme einer städtischen Hitze-

Landflucht, die Kehrseite der Urbanisierung

Die Kehrseite der zunehmenden Urbanisierung sind die Veränderungen in den **ländlichen Regionen**. Die Statistik Austria prognostiziert, dass bis 2080 die Bevölkerung Österreichs um rund 13 Prozent auf zehn Millionen Menschen ansteigen wird. Dieses Wachstum ist jedoch sehr ungleich verteilt. Fehlende Infrastruktur, Ausbildungsmöglichkeiten und Arbeitsplätze ziehen vor allem die jüngeren Menschen in die Stadt. Als eine Folge davon werden auch die Unterschiede in der Altersstruktur der Bevölkerung zwischen Stadt und Land immer größer. Heute sind die Einwohnerinnen und Einwohner der (großen) Städte im Durchschnitt betrachtet die jüngsten, in den ländlichen Gemeinden sind sie mit durchschnittlich 43,6 Jahren um etwa vier Jahre älter. Aus besonders strukturschwachen Regionen wandern auch verstärkt die Frauen ab. Dies nimmt den Dörfern die Chance auf Nachwuchs. Und unter einer Abwanderung der Hochqualifizierten, dem so genannten „Braindrain“, leiden die ländlichen Regionen in ganz Europa. Der Europäische Ausschuss der Regionen hat eine Studie dazu in Auftrag gegeben, die 2018 veröffentlicht wurde und unter dem Titel „Addressing brain drain: The local and regional dimension“ mögliche Gegenmaßnahmen aufzeigt. Dazu zählt zum Beispiel:

- den Zuzug von ausländischen Fachkräften zu fördern
- die lokale Wirtschaft und damit den Arbeitsmarkt zu stärken
- und die Infrastruktur, wie etwa spezielle jene für Kinderbetreuung, zu verbessern.

Aber auch die Förderung der eigenen, traditionellen Stärken, nämlich des sozialen Lebens im Ort, lokaler Treffpunkte und der Aktivitäten von Vereinen kann junge Menschen in ländlichen Regionen halten.

durch umfassende soziale und technische Innovationen“ zu sichern. Neue Ideen und Lösungen seien in vielen Bereichen gefragt: von Energieversorgung sowie Mobilität und Verkehr über Digitalisierung sowie Wirtschaft und Arbeit bis hin zu Sozialer Inklusion und Gesundheit. Mit dem Themenfeld Partizipation werde die verstärkte Teilhabe der Bürgerinnen und Bürger explizit in der Wiener Rahmenstrategie angesprochen – wobei Partizipation nicht nur das Ziel, sondern auch der Weg hin zur „smart city“ sei.

Eine Kerbe, in die auch *Barbara Hammerl*, Geschäftsführerin des StadtLABORs in Graz, schlägt: „Stadt ist ein komplexes Konstrukt. Das kann man nicht nur den Stadtplaner/innen und Architekt/innen überlassen. Es gibt so viele Bedürfnisse, die abgedeckt werden müssen.“ Der Übergang zu einer nachhaltigen Stadt könne nicht einfach nur hoheitlich, also „von oben herab“ verordnet werden, es brauche auch niederschwellige und informelle Prozesse, damit die Menschen ihre

Anliegen, Ideen und ihr Wissen einbringen könnten.

Das „Begreifen“ macht den Unterschied

Die (Weiter-)Entwicklung einer Stadt ist von vielen verschiedenen Perspektiven und Interessen getragen. Um der Vielfalt der Sichtweisen auf eine „gute Stadt für alle“ gerecht werden zu können, sei eine interdisziplinäre, die verschiedenen Sektoren übergreifende Zusammenarbeit notwendig, so Barbara Hammerl: „Zu interessanten Lösungen kommt man, wenn man Prozesse öffnet. Es entsteht nie etwas Neues, wenn immer dieselben Leute zusammensitzen. Es braucht den interdisziplinären Zugang, dann kann Innovation entstehen.“ Gerade das Thema Gesundheit zeige, wie wichtig ein derartiger Zugang sei, ist Barbara Hammerl überzeugt. Denn zu einem gesunden Leben gehöre mehr als nur das Verhalten des oder der Einzelnen: „Auch die Art und Weise, wie Städte gebaut werden, kann die Gesundheit der Menschen fördern.“ Die Archi-



insel („urban heat island“) auf einer Wärmebildkamera sieht oder ein altes Fahrrad wieder fahrtüchtig machen kann, hat einen anderen Bezug zu Themen wie Begrünung, Klima oder Mobilität als Menschen, denen konkrete Erfahrungen fehlen.

Mitgestalten lernen

Das aktive Mitgestalten unserer Lebenswelt, das Einfordern und Wahrnehmen von Partizipationsmöglichkeiten, ist allerdings nicht allen Menschen in die Wiege gelegt, weiß *Michael Stadler-Vida*, Geschäftsführer des Wiener Forschungsbüros queraum. kultur- und sozialfor-

schung, aus langjähriger Erfahrung. Sein Team hat viele partizipative Projekte umgesetzt und arbeitet auch aktuell an mehreren, die den Stadtraum und dessen Aneignung und Mitgestaltung durch verschiedene Zielgruppen in den Blick nehmen. „Beim Begriff ‚Gestalten‘ müssen wir uns immer fragen: Wer gestaltet mit? Menschen brauchen dafür auch die Möglichkeit und die notwendigen Fähigkeiten: Mitreden und Mitmachen müssen gelernt und geübt werden“, meint Michael Stadler-Vida. Auch Behörden müssten dazulernen, zum Beispiel wie man mit den Anliegen der Bürgerinnen und Bürger richtig umgehe und den Menschen auf Augenhöhe begegne.

Im Projekt „Wir bewegen was!“ des Forschungsbüros queraum etwa geht es darum, die aktive und gesunde Mobilität von Jugendlichen in drei österreichischen Städten zu fördern. Dies soll durch partizipative Prozesse, einen (intersektoralen) Dialog auf Augenhöhe und die konkrete Unterstützung der jungen Ideen durch die Stadtverantwortlichen erreicht werden. So soll die Lebenswelt Stadt bewegungsfreundlicher werden. „Je früher man das Mitreden und Mitmachen lernt,

umso besser“, ist Michael Stadler-Vida überzeugt. Aber auch ältere Menschen beweisen enormes Potenzial, wie sich unter anderem an den „Mobilitäts-Scouts“ in Wien zeigen lässt. In diesem Projekt engagieren sich ältere Frauen und Männer für eine alter(n)sgerechte Lebenswelt, indem sie eigenständig Aktionen entwickeln und umsetzen. Ein vielfältiges Training bereitet sie auf ihre Aufgaben vor.

„Die Gesundheitsförderung kann einen großen Beitrag zur Transformation der Städte leisten“, sagt Michael Stadler-Vida zusammenfassend und ergänzt, dass dies nicht nur das Thema „Gesundheit“ im engeren Sinn betreffe. Vielmehr sollten sich nach Ansicht des Geschäftsführers des Forschungsbüros queraum alle, die an der menschenfreundlichen (Um-)Gestaltung unserer Städte interessiert sind, an den Grundprinzipien der Gesundheitsförderung orientieren – nämlich Partizipation, Chancengerechtigkeit, Ressourcen- und Zielgruppenorientierung. Und Barbara Hammerl vom StadtLABOR Graz betont ebenfalls diesen Zusammenhang. Sie sagt: „Stadtentwicklung und Gesundheitsförderung müssen zusammen gedacht werden.“

Mehr Wissen im Web

Unter den folgenden Links können weitere Informationen zum Thema nachhaltige und partizipative Stadtentwicklung nachgelesen werden:

- www.queraum.org
- www.mobilitaets-scouts.at
- www.staedtebund.gv.at/ausschuesse/ngs/projekte/
- www.stadtlaborgraz.at
- www.addendum.org/landflucht/wohin-zieht-das-land/
- www.smartcity.wien.gv.at

Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Betrieb

Die nationale Strategie „Gesundheit im Betrieb“ integriert alle drei Säulen Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie soll den Beschäftigten in Österreichs Unternehmen mehr Gesundheit und Sicherheit bringen.

TEXT: HERIBERT HUBER

Arbeit und Gesundheit sind durchaus kein Widerspruch. Im Gegenteil: Ein gut aufgestelltes Betriebliches Gesundheitsmanagement unterstützt die Vision eines längeren und selbstbestimmten Lebens bei guter Gesundheit“, erklärte *Christian Operschall* bei der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich in Innsbruck im vergangenen Juni. Er ist im Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK) für die Koordination der nationalen Strategie „Gesundheit im Betrieb“ auf strategischer Ebene verantwortlich, die gemeinsam mit dem Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort, der Sozialversicherung, dem Fonds Gesundes Österreich, den Sozialpartnern und Bundesländern umgesetzt wird.

Drei tragende Säulen

Bei der Tagung in Tirol skizzierte Christian Operschall die drei Säulen Betrieblichen Gesundheitsmanagements, auf die sich alle Partner verständigt haben:

- die erste Säule ist der Arbeitnehmer/innenschutz, der mit gesetzlichen Regelungen Arbeitsunfällen und -erkrankungen vorbeugen und eine menschengerechte Arbeitsplatzgestaltung garantieren soll
- die zweite Säule ist die Betriebliche Gesundheitsförderung, also die Vielzahl an Zugängen, mit denen Betriebe die Gesundheit und damit die Arbeitsfähigkeit ihrer Mitar-

beitenden verbessern und dabei auch die organisatorischen Rahmenbedingungen weiterentwickeln

- die dritte Säule ist schließlich das Betriebliche Eingliederungsmanagement durch das Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nach längeren Krankenständen schrittweise wieder auf ihren Arbeitsplatz zurückkehren können. Es ist gesetzlich im Wiedereingliederungsteilzeit-Gesetz (WIETZ-G) normiert. „Mit diesem Gesetz ist vor zwei Jahren ein Riesenschritt gelungen“, betonte Christian Operschall: „Wir sind weggekommen von der Schwarz-Weiß-Betrachtung: Entweder du bist ganz gesund und arbeitsfähig oder ganz krank und damit arbeitsunfähig und quasi pensionsreif.“

Den Zugang erleichtern

Die nationale Strategie „Gesundheit im Betrieb“ trägt zur weiteren Integration aller drei Säulen bei, um den Betrieben und Beschäftigten den Zugang zu maßgeschnei-

deten Angeboten zu erleichtern. Sie wurde bei einer Enquete im Mai 2019 präsentiert, über die unter www.goeg.at/Enquete_BMG_2019 Näheres nachgelesen werden kann. Die Umsetzung ist in Vorbereitung.

Ausgangspunkte für die Strategie sind zwei Forschungsarbeiten. Die Studie „Institutionelle Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention“ der Gesundheit Österreich GmbH aus dem Jahr 2016 enthält internationale Evidenz, eine Bestandsaufnahme in Österreich sowie Empfehlungen. Die Erhebung „Gesundheit im Betrieb“ der FH Burgenland aus dem Jahr 2017 befasst sich mit dem Bedarf und den Bedürfnissen aus Sicht von österreichischen Unternehmen. Die Umsetzung durch eine nationale Strategie „Gesundheit im Betrieb“ kann somit auch als gutes Beispiel für „Evidence Based Policy“ gelten – also für ein politisches Konzept, das von wissenschaftlicher Evidenz ausgeht.



„Arbeit und Gesundheit sind durchaus kein Widerspruch.“

CHRISTIAN OPERSCHALL, BMASGK

Die Arbeit wird uns nicht ausgehen

Der Zukunftsforscher Franz Kühmayer über neue Modelle von Arbeit und Freizeit, das Ende „geknechteter Arbeit“ und weshalb soziale Tätigkeiten aufgewertet werden sollten. TEXT: DIETMAR SCHOBEL



ZUR PERSON

Franz Kühmayer hat Physik und Informatik studiert und war Manager bei großen IT-Firmen wie Microsoft und Compaq. Er arbeitet seit 2008 als Trendforscher am Zukunftsinstitut mit Hauptsitz in Frankfurt, ist Unternehmensberater und lehrt an mehreren Hochschulen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Kühmayer, der so genannte „rasche Wandel der Arbeitswelt“ ist in aller Munde. Wie lässt er sich kurz beschreiben?

Franz Kühmayer: Die aktuellen Veränderungen der Arbeitswelt werden deshalb von so vielen Menschen diskutiert, weil sie jeder erlebt und sie uns alle betreffen. Sie sind von drei Faktoren geprägt. Der erste

ist, dass man früher einen Beruf fürs Leben gelernt und zu relativ konstanten Arbeitszeiten langfristig ausgeübt hat. Heute ist es zu einer Fragmentierung der Arbeit gekommen und die meisten haben mehrere Jobs hintereinander oder auch parallel. Manche – die so genannten „Working Poor“ – können sich trotzdem keinen ausreichenden Lebensstandard leisten. Zweitens erleben wir einen Wandel der Werte.

Arbeit wird nicht mehr nur als Mittel zum materiellen Aufstieg gesehen. Viele wollen eine Tätigkeit ausüben, die ihrem Leben Sinn gibt und durch die sie einen Beitrag zur Gesellschaft leisten können. Dies auch deshalb, weil die Vorgabe endlosen Wachstums von Wirtschaft und Konsum von immer mehr Menschen kritisch hinterfragt wird. Nicht zuletzt wird die Art, wie wir arbeiten, durch die Digitalisierung radikal verändert.

GESUNDES ÖSTERREICH

In welcher Weise?

In der Vergangenheit haben Maschinen und die Automatisierung zunächst den Übergang von durch landwirtschaftliche und gewerbliche Tätigkeiten geprägten Agrargesellschaften zu Industriegesellschaften ermöglicht. Zuerst wurden vor allem Tätigkeiten, für die nur eine geringe Qualifikation notwendig war automatisiert und optimiert. Inzwischen sind es zunehmend auch Routine-Bürotätigkeiten, wie etwa jene von Sekretärinnen und Sekretären oder auch von Sachbearbeitern in einer Versicherung. In näherer Zukunft werden vermehrt auch Tätigkeiten automatisiert erledigt werden, die eine sehr hohe Qualifikation verlangen. Zum Beispiel wenn Zeichenprogramme von Architekten zugleich schon die notwendigen statischen Berechnungen ausführen, oder wenn Artificial Intelligence-Systeme für Diagnosen eingesetzt werden. Doch die zunehmende Automatisierung ist eine gute Nachricht für uns alle.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie das?

Menschen sind kreative und soziale Wesen. Wir sind nicht dafür gemacht, am Fließband zu stehen oder wie festgenagelt am Schreibtisch zu sitzen. Maschinen können uns monotone und repetitive Tätigkeiten abnehmen. Wenn wir beim Beispiel des Arztes bleiben, dann hat dieser mehr Zeit für die menschliche Komponente seines Berufes: für das Gespräch mit dem Patienten, die Anamnese und die Therapie. Andere Berufe, wie etwa jener des Auto-mechanikers, werden aufgewertet – vom

„Zangler“-Beruf zu jenem eines Mechatronikers. Der 1. Mai wird durch diese Entwicklungen in Zukunft vielleicht vom Tag der Arbeit zu jenem Tag werden, an dem wir feiern, dass der letzte Mensch von geknechteter Arbeit befreit wurde.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was wird aus jenen, deren Arbeitsplätze abgebaut werden?

Uns wird nicht die Arbeit ausgehen, sondern nur die bezahlte Erwerbsarbeit. Wir benötigen daher neue Modelle von Arbeit und qualitatives statt quantitativem Wachstum der Wirtschaft. Soziale Berufe wie Krankenpfleger oder Lehrer werden in Zukunft mindestens so wichtig sein wie heute, und sie müssen gesellschaftlich mehr anerkannt werden. Warum sollte ein Investmentbanker oder ein Zukunftsforscher mehr verdienen als ein Pädagoge oder Mitarbeitende in einem Krankenhaus? Die Trennung zwischen Erwerbsarbeit und Freizeit sollte ebenfalls neu bewertet werden. Letztere ist ja in vielen Fällen keine reine Erholung. Viele Menschen engagieren sich in ihrer Freizeit in der Familienarbeit, Vereinen, ihrer Nachbarschaft, karitativen Organisationen, Interessenvertretungen oder der Politik.

GESUNDES ÖSTERREICH

Ist das „bedingungslose“ Grundeinkommen eine mögliche Antwort auf die neuen gesellschaftlichen Herausforderungen?

Das Konzept geht in die richtige Richtung, doch es greift zu kurz. Arbeit steht für die meisten Menschen für mehr, als nur dafür, ihr Einkommen und Auskommen zu sichern. Bei einer Studie der Casinos Austria wurde gefragt, was die Teilnehmenden nach einem hohen Lotteriegewinn machen würden. Vier Fünftel gaben an, dass sie trotzdem weiterarbeiten würden. Arbeit gibt uns das Gefühl, gebraucht zu werden und unserem Leben Sinn.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Auswirkungen haben die aktuellen Veränderungen auf unsere Gesundheit?

„Vor allem müssen wir uns die Frage stellen, was gute und gesunde Arbeit ausmacht.“

FRANZ KÜHMAYER, ZUKUNFTSFORSCHER

Im historischen Rückblick betrachtet haben wir im Durchschnitt nie weniger Erwerbsarbeit verrichtet als heute. Trotzdem haben wir den Eindruck, dass sich die Schlagzahl erhöht und der Stress zugenommen hat. Das steht in Zusammenhang zu den neuen Möglichkeiten durch digitale Kommunikation. Heute können wir jederzeit und überall arbeiten. Das nehmen einige Menschen als Befreiung wahr, viele hingegen als Belastung, und bei manchen kommt es dadurch zum Phänomen der „interessierten Selbstausbeutung“. Zudem sind Arbeitsverhältnisse nicht mehr so stabil wie früher und es mangelt oft an sozialer Rückkoppelung. Wir müssen künftig erst noch besser erlernen, wie wir die neuen technologischen Möglichkeiten zu unserem Vorteil nutzen können. Vor allem müssen wir uns aber auch die Frage stellen, was gute und gesunde Arbeit ausmacht.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche „Zukunft der Arbeit“ würden Sie sich auf gesellschaftlicher Ebene wünschen?

Ich würde mir wünschen, dass wir mutiger über die Veränderung der Arbeitswelt diskutieren und diese Debatte nicht den Berufspolitikern allein überlassen. Die gesamte Gesellschaft soll sich daran beteiligen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wo und wie möchten Sie persönlich 2030 gerne arbeiten?

Ich möchte weiter lernen, weiter wachsen und selbst kontrollieren können, wann, wo und wie ich arbeite. Vor allem möchte ich aber das Gefühl haben, dazu beitragen zu können, die Welt ein Stück weit besser zu machen.

Schule mit Potenzial

Auf das Bildungssystem kommen in Zukunft durch Digitalisierung, wachsende soziale Ungleichheit und den Wandel des Arbeitsmarktes viele Herausforderungen zu. Es gibt Lernansätze, die dem gerecht werden können.

TEXT: CHRISTIANE MUCHE



Die Schule ist der Ort, an dem Menschen das Werkzeug an die Hand gegeben werden soll, ihr Leben und die Gesellschaft der Zukunft zu gestalten. Doch gilt gerade das Bildungssystem oft als starr und veränderungsresistent. Und der Bildungsauftrag wird dadurch nicht er-

leichtert, dass die Geschwindigkeit gesellschaftlichen und technologischen Wandels in den vergangenen 100 Jahren exponentiell zugenommen hat und kein Ende dieser Entwicklung in Sicht ist.

Um diesem Problem zu begegnen, beantworten im nationalen Bildungsbericht 2018 des Bundesinstituts für Bildungsforschung, Innovation & Entwicklung des österreichischen Schulwesens (BIFIE) Wissenschaftler/innen und Expert/innen die Frage, wie die Schule der Zukunft aussehen könnte. Was sind die Kernprobleme, die gemeistert werden müssen? Laut den Befragten sind die größten Herausforderungen die Digitalisierung und die zunehmende soziale Ungleichheit, und sie prog-

nostizieren auch, dass der gesellschaftliche Wert von Bildung immens zunehmen werde. „Die Bildungsfrage wird darüber entscheiden, ob die digitale Veränderung unserer Lebens- und Arbeitswelt von uns gestaltet oder erlitten wird“, meint etwa *Sabine Herlitschka*, Vorstandsvorsitzende der Infineon Technologies Austria AG.

Wachsende soziale Ungleichheit

Insbesondere für die wachsende soziale Ungleichheit im Bezug auf Bildung gilt, dass diese auch ein Gesundheitsrisiko darstellt. Kinder aus Haushalten mit vergleichsweise niedrigem Einkommen und Vermögen haben im Durchschnitt betrachtet ein geringeres Bildungsniveau, und wir wissen auch, dass ein geringerer Bildungs-

Andreas Wurzlainer:
„Lernen findet auf allen Ebenen statt: nicht nur auf der kognitiven, sondern vor allem auch auf der körperlichen und der emotionalen Ebene.“



grad in Zusammenhang zu einer kürzeren Lebenserwartung steht. Und die Ausgangsbedingungen werden nicht leichter, denn durchwegs rechnen die Expert/innen damit, dass die sozialen Unterschiede im Klassenzimmer zunehmen werden und suchen nach Lösungen, die Unterschiedlichkeit der Lernenden nicht nur zu händeln, sondern produktiv zu nutzen.

Als zukunftsweisend für das Bildungswe-

Direktor der Volksschule Itter in Tirol und Mitglied des Instituts für Potenzialfokussierte Pädagogik in Wien und war Sprecher beim Themenforum Bildung der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz im Juni in Innsbruck. „Die potenzialfokussierte Pädagogik ist sehr stark darauf ausgerichtet, die gelingenden Unterschiede der Zukunft sichtbar zu machen. Das sind vor allem Selbstverantwortung, die Fähigkeit Probleme zu lösen und Flexibilität sowie auf eine gelingende Zukunft zu fokussieren und sinnvolle Aktivitäten zu entwickeln“, erklärt der Experte das Konzept, das auch an der von ihm geleiteten Bildungsstätte umgesetzt wird.

In die Volksschule Itter kommen Lernende und Lehrpersonen schon um 6:50 Uhr, obwohl der Unterricht erst um 7:30 Uhr beginnt – und das freiwillig. Das ist nicht das Einzige, was diese Schule von anderen unterscheidet. Potenzialfokussierter Schulunterricht bedeutet zum Beispiel auch, dass sich die Schüler gemeinsam mit dem Lehrpersonal Ziele überlegen, die sie individuell erreichen wollen. Das geschieht auf Basis des Lehrplans und im Fokus steht dabei die Motivation der Schüler und ihr Lernfortschritt und das gemeinsame Reflektieren darüber, was schon gut gelingt und wo noch Luft nach oben ist. Um diesem sehr individuellen und Lerner-zentrierten Ansatz einen Rahmen zu geben, entwickeln die Lehrkräfte gemeinsam in einem stetigen Prozess passende Methoden.

Dazu zählen zum Beispiel die bunten Punkte, welche die Wände jedes Klassenzimmers zieren und den Lernfortschritt jedes einzelnen Lernenden dokumentieren. Jedes selbstgewählte Ziel, jeder Lernschritt wird bewertet: Rot für „das mache ich beim nächsten Mal anders“, blau für „einiges geht schon in die richtige Richtung“ gelb für „fast perfekt“, und grün für „genau so will ich das haben“. So entstehen pro Schülerin und Schüler Hunderte Selbsteinschätzungen im Jahr. „Diese Dokumentation sorgt dafür, dass nicht mehr die Lehrer die Schüler beurteilen, sondern

eine gemeinsame Erfolgsgeschichte entsteht. So wird das realisierte Potenzial, also die positive Veränderung sichtbar. Und mit ihnen Erfolg und Stolz“, meint Andreas WurZRainer.

Neue Zugänge zu einer „gesunden Schule“

Die Potenzialfokussierte Pädagogik soll auch neue Zugänge zu einer „gesunden Schule“ schaffen. Die Unterrichtseinheiten finden häufig im Freien und in Bewegung statt und dank des ganzheitlichen Ansatzes werden auch emotionale und somatische Faktoren miteinbezogen. „Denn der Mensch besteht nicht nur aus dem kognitiven Bereich, sondern vor allem auch dem körperlichen und dem emotionalen und Lernen findet auf all diesen Ebenen statt“, betont Andreas WurZRainer. Um das erlebbar zu machen, werde von den Lehrer/innen zum Beispiel auch nachgefragt, wo im Körper die Schüler/innen Erfolg spürten.

Das Konzept der Potenzialfokussierten Pädagogik entspricht nicht zuletzt auch dem, was laut den Erkenntnissen der Bildungsforschung in Zukunft an den Schulen generell mehr Bedeutung haben sollte, nämlich ein Unterricht, der nicht die Defizite der Schülerinnen und Schüler in den Vordergrund stellt, sondern ihren Selbstwert hebt. Im nationalen Bildungsbericht 2018 heißt es dazu, dass dies unter anderem dann geschehe „wenn Erfolge nicht nur durch das Besserein als andere erzielbar sind, Lehrende nicht primär als Bewerter/innen erlebt werden und Fehler nicht für Unfähigkeit stehen“. Gesteigerter Selbstwert und das Empfinden von Selbstwirksamkeit sind elementar für psychisches Wohlbefinden und Lernmotivation und können heute wie morgen eine Grundlage für gelungene Bildung sein. Die Volksschule Itter in Tirol und zahlreiche andere an zeitgemäßer Pädagogik orientierte Bildungsstätten in Österreich setzen jetzt schon darauf: Sie fördern bei ihren Schülerinnen und Schülern den Wunsch zu lernen und die Fähigkeit, Fehler als Helfer zu sehen.



„Zukunftsorientierter Unterricht stellt nicht die Defizite der Schülerinnen und Schüler in den Vordergrund, sondern ihre Potenziale und hebt ihren Selbstwert.“

ANDREAS WURZRAINER, DIREKTOR DER VOLKSSCHULE ITTER IN TIROL

sen wird das Prinzip der Kompetenzorientierung gehandelt. Damit ist ein Konzept gemeint, das an einem Lerngegenstand verschiedene Fertigkeiten trainiert, wie etwa Sachverhalte zu analysieren, soziale Fähigkeiten zu entwickeln und komplexe Anforderungen zu bewältigen. „Kompetenzorientierung bereitet nicht nur auf eine unsichere Zukunft und die sich stetig wandelnden Arbeitsfelder vor, sondern ist auch in demokratiepolitischer Hinsicht essentiell“, so Sabine Herlitschka im österreichischen Bildungsbericht 2018.

Potenzialfokussierte Pädagogik

Andreas WurZRainer ist einer, der heute schon Visionen verwirklicht, die das System Schule umkrepeln könnten. Er ist

Gesundheitsförderlich und klimafreundlich

Willi Haas, Universitätsassistent am Institut für „Soziale Ökologie“ der Wiener Universität für Bodenkultur über das „Anthropozän“, den Klimawandel und den Zusammenhang zwischen Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit.



GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Haas, womit beschäftigen Sie sich am Institut für „Soziale Ökologie“ der Wiener Universität für Bodenkultur?

Willi Haas: Zentrales Thema an unserem Institut sind die vielfältigen Wechsel-

wirkungen zwischen Gesellschaft und Natur. Wir beschäftigen uns damit, wie der Mensch die Natur beeinflusst und wie diese Veränderungen wiederum auf uns zurückwirken. Unser Umgang mit der Natur strukturiert aber auch unsere Gesellschaft selbst.

Zeitalter, in dem der Mensch zu einem der wichtigsten Einflussfaktoren auf die biologischen, geologischen und atmosphärischen Prozesse der Erde geworden ist.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie kam es dazu, dass der Mensch die Erdprozesse so massiv beeinflusst?

Im Zeitverlauf kann das etwa so erzählt werden: Jäger- und Sammlergesellschaften nutzen die Natur nur, indem sie das entnehmen, was diese ohnehin hervorbringt. Agrargesellschaften greifen schon massiv ein, indem sie Natur kolonisieren, also gezielt so umgestalten, dass für sie Nützliches wächst und Unnützes nicht wächst. Allerdings leiden Agrargesellschaften un-



Willi Haas: „Der Ausstieg aus fossiler Energie ist dringend notwendig, jedoch nicht einfach zu bewältigen.“

GESUNDES ÖSTERREICH

Sie halten Vorträge über „Gesundheit im ‚Anthropozän‘, einer Epoche zunehmend menschengemachter Umwelt“. Was ist das „Anthropozän“?

„Anthropozän“ ist ein provokantes Statement, das von Nachhaltigkeitsforschern vorgeschlagen wurde, um eine neue geochronologische Epoche einzuführen: das

ter einem chronischen Mangel an Energie, weil sie im Wesentlichen auf Biomasse in Form von Nahrung für Menschen und Futter für Nutztiere angewiesen sind. Industriegesellschaften nutzen schließlich fossile Energieträger, Brennstoffe, die in geologischer Vorzeit aus Abbauprodukten von toten Pflanzen und Tieren entstanden sind. Dazu zählen Braunkohle, Steinkohle, Torf, Erdgas und Erdöl. Fossile Energie wird bereits seit dem 16. Jahrhundert verwendet und seit etwa 1900 in größerem Ausmaß. Seit dem Ende des II. Weltkriegs ist sie die energetische Basis unserer Industriegesellschaften. Damit steht uns Energie im Überfluss zur Verfügung, die jederzeit und überall abrufbar ist, und das ist ein Novum in der Menschheitsgeschichte, das unser Leben radikal verändert hat. Der Ausstieg aus fossiler Energie ist dringend notwendig. Jedoch ist dieser nicht einfach zu bewältigen und betrifft uns in allen Lebensbereichen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Weshalb?

Ein kurzes Beispiel: Mit der Energie aus einem Achtelliter Benzin kann durch eine Maschine in einer Minute die Tagesarbeit eines Menschen erbracht werden. Die Tatsache, dass uns in Form fossiler Energieträger fast unlimitiert Energie zur Verfügung steht, hat uns eine viel massivere Umgestaltung der Natur und die Entnahme ungeheurer und wachsender Ressourcenmengen erlaubt und führt schließlich auch zu Emissionen der so genannten „Treibhausgase“ wie Kohlendioxid, Methan und Lachgas, die das Weltklima verändern. Wobei das nur das prominenteste umweltbezogene Krisenphänomen ist. Wollen wir nicht äußerst ungemütliche Lebensbedingungen riskieren, ist der Ausstieg aus fossiler Energie, der schon seit dem Ende der 70iger Jahre diskutiert wird, nun überfällig. Schon heute sind die Folgen des Klimawandels gravierend. Dürren, Überflutungen und Hitzewellen sind zunehmend häufiger, die Polkappen schmelzen, Permafrostböden tauen auf, und der Meeresspiegel beginnt bedrohlich zu steigen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welchen Beitrag kann der Gesundheitsbereich leisten?

Hier gibt es enorme Chancen. In Österreich hat der Gesundheitssektor einen Anteil von etwa zehn Prozent am Bruttonationalprodukt und von sieben Prozent am CO₂-Fußabdruck. Ein erster Schritt könnte etwa sein, Fehlbelegungen, unnötige Diagnosen und Therapien zu vermeiden. Auf individueller Ebene können Menschen ihrer Gesundheit zuliebe zu Lebensstilen bewegt werden, die gesundheitsförderlich und klimafreundlich sind.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind konkrete Beispiele dafür?

Die Fleischproduktion führt weltweit zur Abholzung von Regenwald und trägt erheblich zur Emission von Treibhausgasen bei. Wer den Empfehlungen für ausgewogene Ernährung folgt und den Verzehr von Fleisch und Wurst reduziert und jenen von Obst und Gemüse erhöht, tut somit auch etwas für unser Klima. Ähnlich trägt aktive Mobilität durch Radfahren, Zu-Fuß-Gehen und Nutzen des Öffentlichen Verkehrs zur Reduktion von gesundheits- und klimaschädlichen Emissionen bei, reduziert schlafstörende Lärmbelastung und fördert gleichzeitig durch mehr Bewegung unsere Gesundheit. Speziell in urbanen Zentren ließe sich ein großflächiger Umstieg auf aktive Mobilität relativ rasch umsetzen. Voraussetzung ist, dass die Infrastruktur menschengerecht gestaltet wird statt autogerecht, und dass klimafreund-

„Was für die menschliche Gesundheit gut ist, ist meist auch gut für Klima und Umwelt.“

WILLI HAAS, EXPERTE FÜR SOZIALE ÖKOLOGIE

7%

Prozent des CO₂-Fußabdrucks von Österreich werden vom Gesundheitssektor verursacht.

liche und gleichzeitig gesundheitsförderliche Formen der Bewegung unwiderstehlich attraktiv werden – mit kurzen Wegen und mehr Grünraum. Letzteren benötigen wir auch dringend, um unsere Städte bei den vermehrten Hitzewellen lebenswert zu halten. Vereinfacht kann man meist sagen: Was für die menschliche Gesundheit gut ist, ist auch gut für Klima und Umwelt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche weiteren Schritte sollten noch Priorität haben?

Wir brauchen ein anderes Modell von Ökonomie als jenes, das ausschließlich auf Wirtschaftswachstum setzt. An erster Stelle sollte deshalb nicht die Frage stehen, wie wir das Wirtschaftswachstum weiter aufrecht erhalten, sondern wie wir unsere Lebensqualität verbessern, und was die Wirtschaft dazu beitragen kann. Damit stellt sich die Frage, wie so eine Wirtschaft zu gestalten ist und welche Regeln für sie gelten sollen, damit dieses Ziel bestmöglich erreicht wird. Als ganz konkrete Maßnahme brauchen wir eine sozial-ökologische Steuerreform, welche die gesellschaftlichen und ökologischen Folgen unseres Handelns in einer fairen und verträglichen Weise berücksichtigt. Daraus folgt, dass Emissionen und Materialverbrauch mehr belastet und Arbeit und sozial benachteiligte Menschen entlastet werden sollten.

Gesundheit in einer vernetzten Welt

Der rasante Wandel von Gesundheitswesen und Gesellschaft durch die Digitalisierung war Thema der Schweizer Expertin **Andréa Belliger** bei der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz.

TEXT: HERIBERT HUBER

Wer sich heute mit der Zukunft von Arbeit, Ernährung, Bildung und anderen wichtigen gesellschaftlichen Bereichen beschäftigt, kommt um den Begriff ‚Digitale Transformation‘ nicht herum“, sagte *Andréa Belliger*, Prorektorin der Pädagogischen Hochschule in Luzern bei der 21. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) vergangenen Juni in Innsbruck. Unter „digitaler Transformation“ sei dabei ein Prozess zu verstehen, der weit über die Digitalisierung – die Übersetzung von analogen Werten in Bits und Bytes – hinausreiche. „Dabei geht es vielmehr um einen Prozess gesamtgesellschaftlicher Veränderung, der neue Werte und Normen mit sich bringt – wie etwa offene Kommunikation, Transparenz oder Partizipation –

die auch unseren Umgang mit Gesundheit und Krankheit verändern können“, betonte die Sozial- und Kommunikationswissenschaftlerin aus der Schweiz. Der Kern und Ursprung der Digitalen Transformation sei jedoch „Konnektivität“, womit die zunehmende Organisation all unserer Lebensbereiche in Netzwerken bezeichnet werde, erläuterte *Andréa Belliger* im Weiteren. Das umfasse die Geschäftsmodelle von Internetgiganten wie Amazon, Airbnb oder Uber, die ja letztlich nur Vermittlungsplattformen sind, genauso wie die vernetzte Organisation des stressigen Familienalltags mittels Smartphone.

Das Ausmaß ist beträchtlich

Das Ausmaß dieser Vernetzung ist mittlerweile beträchtlich: In Österreich waren der Statistik Austria zufolge 2018 bereits 88 Prozent der Gesamtbevölkerung online. Zwei Drittel davon sind in mindestens einem sozialen Netzwerk aktiv, und allein 3,8 Millionen Österreicher/innen nutzen Facebook. Noch überwiegen die jüngeren Bevölkerungsschichten bei der Nutzung sozialer Netzwerke, doch es gibt längst auch schon so genannte Silver Surfer aus der Generation 65+, die Websites betreiben und als Blogger/innen oder auf Twitter und Instagram online aktiv sind.

„Das Kennzeichen von Netzwerken ist ihre Offenheit für alle möglichen Teilnehmer, und ihre nicht-hierarchische Organisation“, erklärte *Andréa Belliger*. Das unterscheide sie von etablierten Institutionen wie etwa einem Krankenhaus, wo die Rollen, Kompetenzen und Verantwortlichkeiten zwischen Patient/innen, Ärzt/innen, Pflegepersonal und weiteren Akteur/innen klar verteilt seien. In der heutigen vernetzten Welt seien diese Zuschreibungen nicht mehr so eindeutig. Die Mutter eines chronisch kranken Kindes wisse von dessen spezifischer seltener Krankheit oft mehr als der behandelnde Hausarzt, weil sie online medizinische Zeitschriften lese und mit anderen Betroffenen vernetzt sei. „Überall dort, wo wir bisher starke Hierarchien zwischen Laien und Experten gewohnt waren, dort knistert es im Moment“, sagte *Andréa Belliger*. Zur Zeit befänden wir uns an einem Übergang zwischen den alten, geschlossenen Systemen, die von oben nach unten gesteuert würden, zu den neuen Netzwerken ohne klare Grenzen und ohne Hierarchie. Das erfordere von allen Teilnehmern eine offene und selbstkritische Kommunikation, Transparenz, Authentizität, Empathie, Diversität, Flexibilität. „An all diesen Werten wird auch das Gesundheitswesen



Andréa Belliger: „Die „digitale Transformation“ bringt neue Werte und Normen mit sich und verändert die gesamte Gesellschaft.“



der Zukunft gemessen werden“, so die Schweizer Expertin.

Über 360.000 Gesundheits-Apps

Der rasante technische Fortschritt in der Mobiltechnologie treibt die Digitale Transformation voran. Immer leistungsfähigere Hardware erlaubt immer anspruchsvollere Software und damit ausgefeiltere Dienstleistungen auch im Gesundheitsbereich. Allein zu den Themen „Gesundheit & Fitness“ sowie „Medizin“ stehen heute über 360.000 Apps zum Download. Die Bandbreite reicht dabei von Wellness- und Entspannungs-Apps, die meist gratis oder um wenige Euro angeboten werden, bis zu medizinischen Apps, die Antworten auf konkrete Gesundheitsfragen von einem Netzwerk echter Ärzte anbieten, und wo zur Gratis-Basisinformation noch telemedizinische Angebote zugekauft werden können. „Die Herausforderung dieser Anwendungen ist, dass es keine Autorität gibt, die uns sagt, welche Apps gut oder

„Wir sind alle
Teilnehmende
eines großen,
ergebnisoffenen
Experiments
geworden.“

ANDRÉA BELLIGER
PROREKTORIN DER PÄDAGOGISCHEN
HOCHSCHULE IN LUZERN

schlecht geeignet sind“, sagte Andréa Belliger und ergänzte, dass Qualitätssicherung in vernetzten Gesellschaften nur bottom-up, also von unten nach oben, realisierbar sei. Letztlich seien es also die User, die entschieden, welche Anwendungen sich durchsetzen.

Problematisch ist derzeit auch die Frage des Schutzes persönlicher Daten vor kommerzieller und unbefugter Verwendung. Und im Hinblick auf gesundheitsbezogene Daten hat dies natürlich besondere Bedeutung. Speziell für Zwecke der medizinischen Forschung, die ja letztlich dem Gemeinwohl diene, könnten diese als All-gemeingut betrachtet werden, lautete ein Vorschlag von Andréa Belliger: „Medizinische Daten würden dann also nicht dem Einzelnen gehören, sondern allen gemeinsam.“ – Wie bei den meisten Aspekten der digitalen Transformation ist wohl auch hier das letzte Wort noch lange nicht gesprochen. Dazu Andréa Belliger: „Wir wissen noch nicht, wo uns die aktuellen gesellschaftlichen Veränderungen hinführen. Wir stellen Organisationen um, wir testen Technologie an uns und an unseren Kindern, ohne das vorher im Labor getan zu haben. Wir sind somit alle Teilnehmende eines großen, ergebnisoffenen Experiments geworden.“

Gesunde Ernährung hat Zukunft

Auf dem Weg zu gesünderer Ernährung für alle sind sowohl Maßnahmen auf systemischer Ebene als auch umfassende Programme zur Verhaltensänderung notwendig.



Gesund essen heißt sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren, und das ist grundsätzlich nicht schwer. Reichlich pflanzliche Lebensmittel gehören ebenso dazu, wie ausreichend zu trinken, am besten Wasser. Tierische und fettreiche Produkte sollten ebenso wie Süßwaren nur sparsam konsumiert und zudem möglichst natürliche Lebensmittel verzehrt werden.

Doch was können wir tun, um auch auf Ebene der Bevölkerung Verbesserungen in Richtung einer gesünderen Ernährung

für alle zu erzielen? Diese Frage stand im Mittelpunkt eines Themenforums mit dem Titel „Essen und Verpflegung in der Zukunft“ bei der 21. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich im vergangenen Juni in Innsbruck. Die Herausforderungen in diesem Bereich sind dringlich, denn Übergewicht und Adipositas sind weltweit und speziell auch in Europa ein zunehmendes Gesundheitsproblem. Sie können gesundheitliche Risikofaktoren und ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden und Krebs zur Folge haben.

Veränderungen erfolgen zum Beispiel, wenn die Produzenten von Lebensmitteln deren Zusammensetzung „reformulieren“ und etwa den Zucker- oder Salzgehalt reduzieren. Sie werden auch umgesetzt, wenn die Gemeinschaftsverpflegung in Kindergärten, Schulen oder Heimen für Senior/innen gesünder gestaltet wird – wofür es in Österreich auf lokaler, Landes- und Bundesebene schon viele erfolgreiche Beispiele gibt. Karin Schindler stellte in diesem Zusammenhang unter anderem das Projekt „Gesund – Regional – Saisonal“ am Landeskrankenhaus Graz vor, bei dem es gelungen ist, den Anteil von regional – im Umkreis von 150 Kilometern – eingekauften Produkten an diesem Spital um fünf Prozent zu steigern. Wie es mit vereinten Anstrengungen möglich ist, für ein gesünderes und damit gleichzeitig auch nachhaltiger produziertes und umweltfreundlicheres Nahrungsangebot zu sorgen, zeigt auch das Beispiel der Stadt Kopenhagen. Die Stadtverwaltung hat im Rahmen ihrer Nachhaltigkeitsstrategie 2001 beschlossen, die Beschaffung der Lebensmittel für die rund 900 öffentlichen Kantinen in Tageszentren, Schulen, Seniorenheimen und anderen Gemeinschaftseinrichtungen auf biologische Produkte umzustellen. 2018 ist das bereits zu rund 90 Prozent gelungen, und das ist auch ein wichtiger Schritt zu einem weiteren Ziel



Rita Kichler:
„Wir wollen die bestehenden Aktivitäten für gesunde Ernährung für Kinder bündeln und besser verbreiten.“



Karin Schindler:
„Umfassende Programme sind geeignet das Ernährungsverhalten zu verbessern, doch sie müssen durch systemische Maßnahmen ergänzt werden.“

Die gesündere Wahl erleichtern

„Umfassende Programme zur Ernährungsumstellung sind Studien zufolge durchaus geeignet, auch nachhaltig zu besserem Ernährungsverhalten beizutragen. Sie müssen durch systemische Maßnahmen ergänzt werden, welche die gesunde Wahl erleichtern und es für den Einzelnen einfacher machen, zu gesünderen Lebensmitteln zu greifen“, sagte *Karin Schindler*, die Leiterin der Abteilung Mutter-, Kind- und Gendergesundheit, Ernährung im Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK) und Vorsitzende der österreichischen nationalen Ernährungskommission bei der Veranstaltung in Tirol.

Solche systemischen oder Verhält-

Kopenhagens: Die dänische Metropole will 2025 die weltweit erste CO₂-neutrale Hauptstadt sein.

Intersektorale Kooperation ist notwendig

Umstellungen auf ein gesünderes Ernährungsangebot auf systemischer Ebene verlangen meist die Zusammenarbeit mehrerer gesellschaftlicher Ressorts – vom Gesundheits- und Bildungswesen über den Umweltsektor bis zur Wirtschaft. Doch solch eine intersektorale Kooperation ist nicht immer einfach zu erreichen. „Dafür sind Anreize notwendig“, sagte Karin Schindler und ergänzte: „Wenn wir als Vertreterinnen und Vertreter des Gesundheitswesens Kooperationen mit anderen Sektoren anstreben, müssen wir deshalb zunächst versuchen, deren Anliegen und Werte zu verstehen und gemeinsam klären, welche Ko-Benefits durch eine Zusammenarbeit entstehen.“ Ein gemeinsamer Wert, auf den sich nach ihrer praktischen Erfahrung sowohl Gesundheits- und Umwelt- als auch Wirtschaftsvertreterinnen und -vertreter fast immer verständigen könnten, sei das Wohlergehen von Kindern, so die Expertin aus dem BMASGK.

90%

Prozent beträgt der Anteil an Bio-Produkten am Lebensmittel-Einkauf der Stadt Kopenhagen für ihre Gemeinschaftsküchen.



Initiative „Kinder essen gesund“

Speziell bei dieser Zielgruppe und konkret bei den Vier- bis Zehnjährigen setzt auch die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) an. „Wir wollen die bestehenden Aktivitäten für gesunde Ernährung für Kindergarten- und Schulkinder auf lokaler und regionaler Ebene bündeln und verstärken“, erklärte *Rita Kichler*, die als Gesundheitsreferentin beim FGÖ für die Initiative zuständig ist. Dafür werden unter anderem jene qualitätsgeprüften Materialien – wie Leitfäden und Handbücher – gesammelt, die schon vorhanden sind und auf der Website www.kinderessengesund.at in Form einer Toolbox allgemein zugänglich gemacht. Durch vom FGÖ geförderte Projekte sollen zudem ab 2020 neue praktische Erfahrungen gemacht werden, wie die Ernährung von Kindern im Setting Volksschule verbessert werden kann. Dabei soll auf dem Know-how aus bewährten vom FGÖ unterstützten Projekten aufgebaut werden, die etwa schon erfolgreich Wassertrinken, Obst und Gemüse an Schulen gebracht oder die Gemeinschaftsverpflegung für Schulkinder verbessert haben. Außerdem werden im Rahmen der Initiative Kurzfilme

gestaltet, die Kindern gesunde Ernährung schmackhaft machen sollen. Diese, sowie Rezepte, Spiele und Informationen zur Ernährung von Kindern finden sich ebenfalls in der oben erwähnten Toolbox.

Projekte und Initiativen für gesündere Ernährung von Kindern sind auch essentiell, um insgesamt Verbesserungen zu erzielen. „Wenn auf Bevölkerungsebene eine Umstellung in Richtung gesünderer Ernährung gelingen soll, dann sind viele solcher Bausteine notwendig – von umfassenden Programmen zur Verhaltensveränderung über geringere Portionsgrößen und eine günstigere Zusammensetzung industriell und gewerblich produzierter Nahrungsmittel bis zu einer möglichst einfach lesbaren gesundheitsrelevanten Kennzeichnung von Lebensmitteln im Handel“, lautete das Resümee von Karin Schindler und sie betonte: „Wenn all das zusammenspielt, dann sind die notwendigen Veränderungen für mehr Wohlbefinden der Bevölkerung in den kommenden Jahren sicher auch möglich und können wesentlich zur Prävention nicht-übertragbarer Erkrankungen beitragen.“

Ein Monat für mehr Gesundheitskompetenz

Der „Health Literacy Month“ Oktober wurde von der ÖPGK dafür genutzt, das Thema Gesundheitskompetenz verstärkt ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken.

Der „Health Literacy Month“ wird Jahr für Jahr im Oktober begangen. Der 1999 in den USA ins Leben gerufene Aktionsmonat soll das Thema Gesundheitskompetenz ins Bewusstsein der Öffentlichkeit rücken. Die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) beteiligte sich daher aktiv daran und griff das Thema aus österreichischer Sicht auf. Die 5. ÖPGK-Konferenz unter dem Motto „Digitalisierung braucht Gesundheitskompetenz“ bildete den Auftakt für zahlreiche Aktivitäten in ganz Österreich.

Gesundheitskompetenz ist notwendig

„Die Digitalisierung ist aus unterschiedlichsten Lebenswelten nicht mehr wegzudenken, speziell auch wenn es um die eigene Gesundheit geht. Immer mehr Menschen und besonders die junge Generation der Digital Natives befragen dazu ihr Smartphone. Das macht es aber nicht zwangsläufig leichter, hilfreiche Antworten zu finden – gerade auch, wenn es um komplexe medizinische Zusammenhänge oder Entscheidungen bezüglich der eigenen Gesundheit oder Krankheit geht“, sagte *Christina Dietscher*, Vorsitzende der ÖPGK und betonte, dass Gesundheitskompetenz daher unerlässlich sei, um im Datenschwungel die jeweils richtigen Informationen finden, beurteilen, verstehen und anwenden zu können. Bei der Tagung im September in St. Pölten wurden auch Urkunden an neue Mitglieder der ÖPGK überreicht.



Christina Dietscher, die Vorsitzende der ÖPGK, überreichte gemeinsam mit der niederösterreichischen Landeshauptfrau **Johanna Mikl-Leitner**, Landesrat **Martin Eichinger**, der Bundesministerin für Frauen, Familien und Jugend **Ines Stilling** und dem Leiter des FGÖ **Klaus Ropin** Urkunden an neue ÖPGK-Mitglieder. Zudem erhielten Schüler/innen des BG/BRG St. Pölten für das Projekt #ichbingeko des NÖGUS Ehrenurkunden.

Alexander Degelsegger-Márquez, der Leiter der Stabsstelle Digitale Gesundheit und Innovation an der Gesundheit Österreich GmbH, referierte bei der Veranstaltung unter anderem zu den neuen Möglichkeiten durch digitale Anwendungen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Was deren strukturierte Nutzung betreffe, stehe Österreich im internationalen Vergleich noch am Anfang, so der Fachexperte. Auf individueller Ebene sähen sich Bürgerinnen und Bürger jedoch bereits mit zahlreichen Informationen und Angeboten konfrontiert, wie speziell auch Gesundheits-Apps. „Gerade hier braucht es Orientierungshilfe“, sagte *Alexander Degelsegger-Márquez*.

3 Fragen für meine Gesundheit
Genau das ist auch der Ansatz einer

Initiative der ÖPGK, die Bürgerinnen und Bürger ermutigen soll, sich im Gespräch mit ihren Ärztinnen und Ärzten und anderen Gesundheitsfachkräften stärker einzubringen. Drei leicht zu merkende Fragen sollen dazu als Einstiegshilfe dienen:

- „Was habe ich?“
- „Was kann ich tun?“
- „Warum soll ich das tun?“.

„Noch besser ist es, sich auf ein anstehendes Gespräch gut vorzubereiten und sich weiterführende eigene Fragen zu überlegen“, meint *Christina Dietscher*. Die ÖPGK lädt alle Interessierten dazu ein, sich an der gemeinsamen Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“ zu beteiligen und stellt dafür aufbereitete Materialien auf ihrer Webseite zur Verfügung: www.oepgk.at

Ein wichtiger Teil des Gesundheitssystems

Selbsthilfe steht für gegenseitige Unterstützung, Beratung, Interessenvertretung und vieles mehr. Neue Strukturen auf Bundesebene sollen ihre Funktion im österreichischen Gesundheitssystem weiter stärken.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist in Österreich in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten längst zu einem wichtigen Teil des Sozial- und Gesundheitssystems geworden“, sagt *Gudrun Braunegger-Kallinger*, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich und Leiterin der Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS). In Österreich gibt es rund 1.700 Selbsthilfegruppen und -organisationen. Erstere ermöglichen den Betroffenen auf lokaler und regionaler Ebene wechselseitige Unterstützung sowie Information und Beratung. Selbsthilfeorganisationen engagieren sich auf Landes- und Bundesebene und sind zudem meist in der Öffentlichkeitsarbeit und als Interessenvertretung aktiv.

In den vergangenen beiden Jahren wurden als Ergänzung zu den bestehenden Einrichtungen für Selbsthilfe-Unterstützung auf Landesebene neue, tragfähige Strukturen auf Bundesebene geschaffen. Der *Bundesverband Selbsthilfe Österreich (BVSHOE)* vertritt als Dachverband der bundesweit tätigen, themenbezogenen Selbsthilfe- und Patientenorganisationen Österreichs die Anliegen seiner Mitglieds-Organisationen. Laut eigenen Angaben will er „Österreichs Patientinnen und Patienten eine starke Stimme verleihen: im Gesund-

heitswesen, in der Politik sowie in Medien, Öffentlichkeit und Gesellschaft.“ Die Initiative *Nationales Netzwerk Selbsthilfe (NANES)* ist ein Netzwerk von Selbsthilfe-Dachverbänden und Servicestellen auf Landesebene, in dem aktuell alle Bundesländer außer Wien und Niederösterreich vertreten sind.

Vier Partner auf Bundesebene

Pro Rare Austria ist eine weitere wichtige Organisation auf Bundesebene. In dem bereits seit 2011 bestehenden österreichweit tätigen Dachverband sind Patientenorganisationen, Selbsthilfegruppen und engagierte Einzelpersonen im Bereich seltener Erkrankungen organisiert. Als vierter Partner hat die Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe ÖKUSS die Aufgabe, die Selbsthilfe in Österreich professionell zu unterstützen. Dies soll unter anderem durch finanzielle Förderungen, Weiterbildungsveranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit geschehen.

„Die Tätigkeitsfelder und Ziele der vier Partner, die auf Bundesebene für die Selbsthilfe engagiert sind, ergänzen und unterstützen sich wechselseitig“, betont Gudrun Braunegger-Kallinger: „Unser gemeinsames Ziel ist, die Selbsthilfe in Österreich weiter zu stärken und öffent-

Mehr Lebensqualität für alle

Lesen Sie im beiliegende Sonderheft „**Selbsthilfe in Österreich**“ auf 24 Seiten alles über die bundesweite Selbsthilfe, deren Aufgaben und Strukturen, und wie sie zu mehr Lebensqualität für alle und höherer Qualität der Gesundheitsversorgung beiträgt.

lich noch besser bekannt zu machen.“ Außerdem soll laut der ÖKUSS-Leiterin das gemeinsame Wissen, das in Selbsthilfegruppen vorhanden sei, künftig besser genutzt werden. „Das ist sowohl für die Patientinnen und Patienten von Vorteil als auch für das Gesundheitssystem. Denn es wird durch stärkere Beteiligung von Betroffenen patientenorientierter und seine Qualität wird gesichert“, meint Gudrun Braunegger-Kallinger.



Gudrun Braunegger-Kallinger:

„Die Selbsthilfe ist längst ein wichtiger Teil des Gesundheitssystems.“



REGIONALE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

BURGENLAND

Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen

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

KÄRNTEN

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

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

NIEDERÖSTERREICH

Selbsthilfe Niederösterreich – Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen

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

ÖBERÖSTERREICH

Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen

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

Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle der Stadt Wels

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

SALZBURG

Selbsthilfe Salzburg – Dachverband der Salzburger Selbsthilfegruppen

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

STEIERMARK

Selbsthilfe Steiermark

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

TIROL

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

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

Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich

c/o Bezirkskrankenhaus
Lienz – 4. Stock Süd
Emanuel von Hibler-Straße 5,
9900 Lienz
Tel. 04852/606-290
Mobil: 0664/38 56 606
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at
www.selbsthilfe-osttirol.at

VORARLBERG

Service- und Kontaktstelle Selbsthilfe Vorarlberg

Höchster Straße 30
6850 Dornbirn
Tel. 05572/263 74
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

Ich hasse dich, verlass mich nicht

Die österreichweit einzige Selbsthilfegruppe für Borderliner/innen, bipolar Erkrankte und deren Angehörige hat ihren Sitz in Amstetten und leistet Pionierarbeit.

TEXT: GABRIELE VASAK

Das Leben mit einem Borderline-Syndrom ist schwierig – für Betroffene wie für ihre Angehörigen. Borderliner/innen tun sich schwer, die Welt anders als schwarz-weiß zu sehen. In Beziehungen tendieren sie dazu zwischen Überidealisierung und Abwertung zu wechseln. Ihr Selbstbild und ihre Selbstwahrnehmung sind instabil. Ihr Leben ist häufig von einem chronischen Gefühl der Leere oder Langeweile geprägt und gleichzeitig neigen sie zu (unangemessen) impulsivem Verhalten. Aus all diesen Gründen baut sich in ihnen oft rasch schmerzhafter Druck auf, den sie durch selbstverletzendes Verhalten abzubauen versuchen. So auch bei Sabine W., Gründerin der Selbsthilfegruppe „Grenzlinie“. Wir haben mit ihr gesprochen.



Selbstbild und Selbstwahrnehmung von Menschen mit Borderline-Syndrom sind **instabil**.

brauchen sind Routine, Ruhe und Kontinuität, die oft schwer zu bekommen sind.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die größten Probleme von Angehörigen von Borderliner/innen?

Ich glaube, das ist ihre Machtlosigkeit. Oft sehen sie, dass es ihrem oder ihrer kranken Angehörigen zunehmend schlechter geht, und dass ein Absturz, möglicherweise mit selbstverletzendem Verhalten, naht. Aber sie haben keine Möglichkeit, etwas dagegen zu tun, denn Menschen, die von einem Borderline-Syndrom betroffen sind, wollen kein Mitleid und kein großes Drama rund um ihr Problem.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die wichtigsten Ziele Ihrer Selbsthilfegruppe?

Wir wollen füreinander da sein, in erster Linie zuhören, aber uns nicht aufdrängen. Woran wir auch arbeiten ist eine Sammlung von Skills. Das sind individuelle

Lösungen gegen den Druck, der sich oft in Betroffenen aufbaut und der manchmal fatale Folgen hat. Außerdem unterstützen wir uns gegenseitig darin, Ziele zu finden und auch zu erreichen. Angehörigen wollen wir beistehen, wenn sie nicht mehr wissen, was sie tun sollen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Angebote machen Sie an Ihre Zielgruppen?

Wir haben eine Gruppe, in der kein Redezwang besteht, und es gibt auch eine WhatsApp-Gruppe, über die man in Kontakt mit uns treten kann. Außerdem kann man mit uns auch telefonisch oder per Mail kommunizieren.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Mehr Verständnis und Rücksichtnahme von der Umwelt. Die Menschen sollten sich über das Borderline-Syndrom informieren und akzeptieren, dass wir ein bisschen „kompliziert“ sind.

GESUNDES ÖSTERREICH

Seit wann gibt es Ihre Selbsthilfegruppe für Borderliner?

Sabine W.: Die Selbsthilfegruppe gibt es seit 2016. Ich suchte damals als Selbstbetroffene derartige Hilfe und fand keine. Deshalb haben mein Mann und ich beschlossen, eine Anlaufstelle zu gründen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die größten Probleme von Betroffenen?

Das sind zum Beispiel neugierige Blicke und dumme Fragen, wenn andere die Narben, die aus den Selbstverletzungen entstehen, bemerken. Außerdem überfordern uns Beziehungen und besonders neue Kontakte oft massiv. Wir haben kaum Selbstwertgefühl, und was wir

INFO & KONTAKT

„Grenzlinie“ – Selbsthilfegruppe für Borderliner und deren Angehörige Amstetten

Hauptplatz 37, 3300 Amstetten
Gruppenleiterin: Sabine W.
Tel.: 0650/347 68 47
kontakt@grenzlinie.at
www.grenzlinie.at

Zusammen sind wir stark

Cystische Fibrose ist eine unheilbare Stoffwechselerkrankung.
Der Verein CF – Clearly Future will tatkräftig Hoffnung verbreiten.

TEXT: GABRIELE VASAK

Cystische Fibrose (CF) ist die häufigste vererbte tödliche Stoffwechselerkrankung. Sie ist noch nicht heilbar. Ohne medizinische Hilfsmittel würden Betroffene ersticken oder verhungern. „Um Cystische Fibrose zu überleben – das heißt schwere Organschäden in Grenzen zu halten –, müssen Betroffene jeden Tag stundenlange Therapien über sich ergehen lassen und intensiv Sport betreiben. Diese Routine belastet den Alltag ungemein“, erklärt *Leonie Hodkevitch*, Leiterin des Selbsthilfvereins CF – Clearly Future, der 2015 gegründet wurde: „Wir engagieren uns dafür, die Lebenserwartung der Kinder und Jugendlichen mit Cystischer Fibrose zu steigern, wollen mit unseren Aktivitäten an der Lösung von Problemen mitarbeiten und Hoffnung verbreiten.“



reißen. Gerade deshalb hat CF – Clearly Future aber auch das Anliegen, den Umgang mit CF als einen herausfordernden, „kämpferischen Lifestyle“ zu gestalten, wie Leonie Hodkevitch das beschreibt: „Es muss heißen: Du hast CF, aber CF hat dich nicht“, sagt die Leiterin von CF – Clearly Future.

Die Hauptziele des Vereins

Die drei Hauptziele des Vereins sind, das Wissen über Cystische Fibrose (CF) und die Herausforderungen durch diese Erkrankung in der Öffentlichkeit zu erhöhen, durch Projekte und Services den Alltag von CF-Patienten und deren Familien zu erleichtern und die wissenschaftliche Forschung zu CF zu unterstützen. CF – Clearly Future organisiert auch öffentliche Events wie den „GROSSE SCHRITTE WALK“, bei dem CF-Patienten und deren Angehörige im vergangenen September schon zum fünften Mal durch Wien marschiert sind – mit anschließendem Umtrunk und „CF-Snacks“.

Leonie Hodkevitch: „Es hilft den Betroffenen sehr, an solchen Maßnahmen teilzunehmen. Es gibt Sinn und Hoffnung und durch das Erlebnis, gemeinsam als Gruppe aufzutreten, lässt sich die Erfahrung machen: zusammen sind wir stark.“ Die Leiterin der Selbsthilfegruppe hofft nicht zuletzt auch auf weitere Fortschritte in der Erforschung von Cystischer Fibrose: „Wir wünschen uns, dass man den Mechanismus von CF und anderen Krankheiten bald restlos entschlüsseln kann. Damit sie heilbar werden.“

Schwieriger Alltag

Das tut auch Not, denn Menschen mit CF kämpfen mit zahlreichen Herausforderungen. „Schule, Studium, Beruf, Karriere, ... das alles kann zum Ding der Unmöglichkeit werden“, sagt Leonie Hodkevitch. Dazu kommen zahlreiche Gesundheitsrisiken – denn Viren und Bakterien, die normalerweise harmlos oder ungefährlich sind, können für CF-Patienten zu einer lebensbedrohlichen Gefahr werden. Das gilt im Speziellen auch für Feuchtkeime, und CF-Kinder müssen den Kontakt mit Alltäglichem wie Springbrunnen, WC-Spülungen, Schwimmbekken, Whirlpools, feuchten Lebensmitteln und anderem mehr streng vermeiden.

Die Angehörigen machen den mühevollen Alltag mit, denn viele Betroffene sind Babys, Kinder und Jugendliche, die betreut und motiviert werden müssen. Das erfordert natürlich auch von den Eltern viel Energie und kann dazu führen, dass ihnen die Zeit für soziale Kontakte fehlt und diese weniger werden oder ganz ab-



Leonie Hodkevitch:
„Wir engagieren uns dafür, die Lebenserwartung der Kinder und Jugendlichen mit Cystischer Fibrose zu steigern.“

INFO & KONTAKT

CF – Clearly Future

Herbststrasse 31/18, 1160 Wien
Ansprechperson: Leonie Hodkevitch
Tel. 0660/467 00 07
office@c-f.at
www.c-f.at und www.cf-galaxy.com



Die **Wiener Gesundheitsförderung** feierte im Oktober ihr Zehn Jahre-Jubiläum im Wappensaal des Wiener Rathauses.

Zehn Jahre-Jubiläum



Peter Hacker:

„Wir gehen in die Einrichtungen, um dort die Idee der Gesundheitsförderung zu verankern und legen einen Schwerpunkt darauf, die gesundheitliche Ungleichheit zu verringern.“

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheitsförderung als wichtige, anerkannte Säule des Gesundheitssystems – das ist in Wien seit zehn Jahren gelebte Realität und wurde im Oktober im Wappensaal des Wiener Rathauses gebührend gefeiert. Als Kompetenzstelle koordiniert und organisiert die Wiener Gesundheitsförderung seit 2009 Programme für mehr Gesundheit und Wohlbefinden der Wienerinnen und Wiener. Und das in

allen Lebenswelten und Organisationen – vom Bezirk über Kindergärten, Schulen und Betriebe bis zu Krankenhäusern und Einrichtungen für Senior/innen. *Dennis Beck*, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, freut sich über das Jubiläum, „weil es zehn Jahre ganz viele und großartige Projekte für die Menschen in Wien bedeutet.“ Sein besonderer Dank gilt dabei seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die mit viel Know-how und Engagement ganz wesentlich zum Erfolg der Wiener Gesundheitsför-

derung beigetragen hätten. Für *Peter Hacker*, Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport, sind die Aspekte der Nachhaltigkeit und Chancengerechtigkeit wesentlich. Er betont: „Wir gehen in die Einrichtungen, um dort – in den Strukturen, bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – die Idee der Gesundheitsförderung zu verankern und legen einen Schwerpunkt darauf, die gesundheitliche Ungleichheit zwischen verschiedenen sozio-ökonomischen Gruppen zu verringern.“

30 Jahre Gesunde Volksschulen

STYRIA VITALIS

Die steirische Institution für Gesundheitsförderung Styria vitalis führt bereits seit 30 Jahren im ganzen Bundesland ein Programm für „Gesunde Volksschulen“ durch. Diese werden dabei begleitet, sich zu einer Organisation zu entwickeln, in der sich Schüler/innen und Lehrkräfte wohl fühlen und gesund



bleiben. Die Eltern sowie der Schulerhalter sind wesentliche Partner dabei, und seit 1989 ist so ein Netzwerk von rund

100 Gesunden Volksschulen entstanden. Neben der körperlichen Gesundheit der Kinder geht es inzwischen auch immer

mehr um Inhalte wie Diversität, persönliches Wohlbefinden und ein „gesundes Miteinander“. Für Lehrerinnen und Lehrer reicht das Angebot von Stressmanagement und Stimmtraining über Lärmprävention bis zu Teamkultur. Nachhaltige Veränderungen durch eine gesundheitsförderliche Gestaltung der Innenräume und Außenanlagen einer Schule werden ebenfalls zunehmend wichtiger.

Landes-Ziele wurden übertroffen

AVOS SALZBURG

163 Besucher/innen kamen heuer im Oktober zum Vernetzungstreffen der „Gesunden Kindergärten“ in Salzburg. Sechs Kindergärten sind dabei erstmals offiziell als „gesund“ zertifiziert worden, neun haben sich diese Auszeichnung zum wiederholten Male abgeholt. Insgesamt sind nun schon 75 der 240 Kinderbildungseinrichtungen im Bundesland Salzburg Teil des „Gesunden Kindergartens“ und damit deutlich mehr als die in

den Salzburger Landesgesundheitszielen für 2020 festgelegten 25 Prozent. Die Initiative „Gesunder Kindergarten“ wird von AVOS und der BVA umgesetzt und hat im Land Salzburg 2010 mit einem Modellprojekt des Fonds Gesundes Österreich begonnen. Inzwischen wird es durch den Gesundheitsförderungsfonds Salzburg gefördert und sorgt nach wie vor dafür, dass Kindergärten über zwei oder drei Jahre hinweg zu gesünderen Lebenswelten werden – für die Kinder ebenso wie für die Mitarbeitenden und die Eltern.



Von links: Die Moderatorin Angelika Pehab, die AVOS-Bereichsleiterin **Christine Winkler-Ebner**, der BVA-Direktor **Vinzenz Huber**, **Karin Hofer** von der SGKK, der stellvertretende AVOS-Vorstandsvorsitzende **Holger Förster**, **Petra Gajar** vom FGÖ, die Salzburger Landtagsabgeordnete **Liesl Weitgasser** und der Salzburger Landeshauptmann-Stellvertreter **Christian Stöckl** beim Vernetzungstreffen der „Gesunden Kindergärten“

Spielerisch lernen



Mit **interaktivem Puppentheater** werden Kindern im Alter von 3 bis 8 Jahren Gesundheitsthemen auf spielerische Art vermittelt.

PROGES BURGENLAND

„GeKo ist ein aufgewecktes buntes Tierchen, das es liebt sich selbst darzustellen. Doch in letzter Zeit fühlt er sich gar nicht so gut. Er hat sich ein bisschen gehen lassen. Zu viele Naschereien und zu viel Zeit mit dem Handy verbracht... Doch zum Glück bekommt er Unterstützung...“ – Mit interaktivem Puppentheater rund um „GeKo“ will Proges Burgenland Kindern im Alter von 3 bis 8 Jahren Gesundheits-

themen auf spielerische Art nahebringen. Ein positives Selbstbild soll dadurch vermittelt und ein gesundheitsbewusster Lebensstil gefördert werden. „GeKo“ kann von „Gesunden Dörfern“ und Gemeinden, Kindergärten, Volksschulen, Vereinen, Institutionen und Kinderbetreuungseinrichtungen gebucht werden. Für Fragen und Anmeldungen steht **Sonja Glatz** unter 0699/177 812 03 oder per Mail unter sonja.glatz@proges.at zur Verfügung. Mehr dazu unter www.proges.at/GeKo

Roadshow für Jugendliche

WIENER GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

Mit den bewährten Jugendgesundheitskonferenzen will die Wiener Gesundheitsförderung die Gesundheitskompetenz junger Menschen stärken. Nun ist auch eine „Roadshow“ Teil des Projektes, mit der Zwölf- bis 19-Jährige an öffentlichen Plätzen für Gesundheitsthemen interessiert werden sollen. Ein von Jugendlichen gestalteter Wohnwagen tourt dabei bis 2021 mit insgesamt 18 Auftritten durch Wien. An jedem Veranstaltungsort gibt es zu Themen wie Bewegung, Alkoholprävention, Stressbewältigung und Selbstakzeptanz Stationen. Sie laden zum



Durch „Roadshows“ werden Zwölf- bis 19-Jährige in Wien für Themen wie Bewegung, Alkoholprävention und Stressbewältigung interessiert.

Mitmachen ein, und so können Teenager zum Beispiel mit einer „Rauschbrille“ in einem Bewegungsparcours ihre Grenzen ausloten. Auch

Infos für Erwachsene sind Teil der Roadshow. Sie wird aus Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert und vom Wiener Büro für



Planungs- und Kommunikationsaufgaben PlanSinn in enger Zusammenarbeit mit der Wiener Gesundheitsförderung umgesetzt.

Fotos: Markus Widly, Andrew Rinkhy

EKG und Reanimation



Österreichischer
Gesundheits- und
Krankenpflegeverband
Förderverein

EKG- und Reanimations-Fortbildung für diplomiertes Krankenpflegepersonal

23. bis 27. März 2020

Allgemeines Krankenhaus (AKH), 1090 Wien

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.oegkv-fv.at/aus-und-weiterbildung/veranstaltungen

Foto: fotolia.com © pixelaway

Das große Vergessen

Das Netzwerkprojekt „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“ gilt über die Landesgrenzen von Niederösterreich hinweg als Best-Practice-Modell.

TEXT: GABRIELE VASAK



Petra Mühlberger:

„Keine Einzelorganisation alleine kann eine Gemeinde demenzfreundlich gestalten – das geht nur gemeinsam mit vielen.“



Stefan Schmuckenschlager,
Bürgermeister von Klosterneuburg:

„Es soll normal werden, dass sich Menschen mit Demenz sicher genug fühlen, am öffentlichen Leben teilzunehmen.“



Rund 130.000 Menschen in Österreich trifft es schon jetzt: Das große Vergessen durch eine dementielle Erkrankung. Die österreichische Demenzstrategie, in deren Rahmen auch zahlreiche Aktivitäten für Demenz-Betroffene entwickelt werden, geht davon aus, dass sich die Zahl der Betroffenen bis 2050 verdoppeln wird.

„Demenz ist eine WIR-Erkrankung, und

direkt oder indirekt sind wir alle betroffen. Es zeugt von gesellschaftlicher Verantwortung, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen“, sagt die Verantwortliche für das vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekt „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“, *Petra Mühlberger*. Bei diesem ist ein Netzwerk entstanden, das knapp 100 Mitdenker/innen aus 40 Organisationen sowie Betroffene und pflegende Ange-

hörige umfasst. Alle Beteiligten möchten den Familien der erkrankten Personen vor allem eines geben: Sicherheit und ein gutes Leben mit Demenz.

Hochgesteckte Ziele

Dementsprechend will man mit dem Projekt die Lebensbedingungen für Menschen mit Vergesslichkeit vor allem durch zivilgesellschaftlichen Dialog verbessern und der Stigmatisierung entgegenwir-

ken. Menschen mit dementieller Beeinträchtigung und deren Angehörige sollen verbunden, in Kontakt und Austausch gebracht werden. Es soll aufgezeigt werden, was jede/r im eigenen Umfeld tun kann und wie die Gesellschaft insgesamt positiv mit der „Erscheinung“ Demenz umzugehen lernen kann. Außerdem soll das Netzwerk ein gemeinsames, zielgerichtetes Engagement einer großen Vielfalt von und großen Anzahl an Akteur/innen sein. Daher sind die Zielgruppen nicht nur Angehörige und Menschen mit dementieller Beeinträchtigung, sondern auch die Stadtgemeinde, die Bürger/innen Klosterneuburgs sowie Wirtschaftstreibende, Dienstleister, Vereine und andere mehr. Das Netzwerk trifft sich zweimal jährlich, und bei diesen sehr gut besuchten Zusammenkünften werden Rückblick und Vorschau gehalten.

Alle Beteiligten arbeiten daran, dass in Klosterneuburg ein gutes Leben für Menschen mit Vergesslichkeit und deren Angehörige möglich ist. Das geschieht mit Methoden aus dem Bereich der Gemeinwesenarbeit und des Projektmanagements. Bisher ist schon viel passiert: Unter anderem gab es einen vom Hospiz St. Martin organisierten Validationskurs. Die Selbsthilfegruppe „PROMENZ-Gruppe Klosterneuburg“ für Menschen mit Vergesslichkeit und beginnender Demenz wurde gegründet. In Kooperation mit einem Taxiunternehmen wurde ein kostengünstiger Fahrdienst für Betroffene und Angehörige eingerichtet. Nicht zuletzt wird auch für Öffentlichkeitsarbeit und Bewusstseinsbildung gesorgt, und noch viele weitere Aktionen sind geplant.

Positive Resonanz

Kein Wunder also, dass das Projekt hohe positive Resonanz hervorruft und über die Landesgrenzen von Niederösterreich hinweg als Best-Practice-Modell gilt. Auch der Bürgermeister von Klosterneuburg, *Stefan Schmuckenschlager*, steht voll hinter dem Netzwerk: „Für die Stadtgemeinde Klosterneuburg ist es eine Selbstverständlichkeit, sich dem Thema Demenz zu stellen. Es soll normal werden, dass



In das Netzwerk „Gut Leben mit Demenz in Klosterneuburg“ sind unterschiedlichste Akteur/innen und Einrichtungen mit eingebunden: von der Polizei über die Stadtapotheke, Bäckereien und andere Geschäfte bis zu Pflegeheimen.

sich Menschen mit Demenz sicher genug fühlen, am öffentlichen Leben teilzunehmen.“ Unterschiedlichste Einrichtungen und Unternehmen können mit Menschen mit einer dementiellen Beeinträchtigung oder deren Angehörigen zu tun haben und in Klosterneuburg konnten viele von ihnen mit eingebunden werden – von der Polizei über die Stadtapotheke, Bäckereien und andere Geschäfte bis zu Pflegeheimen.

Die Pilotphase von „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“ endet im März 2020. Doch es war auch stets ein wesentliches Ziel des Projekts, nachhaltige Strukturen zu schaffen. Dafür wurde zunächst ein aus acht Personen bestehender Lenkungsausschuss etabliert. Im August 2019 wurde dann der Verein „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“ gegründet, der zum Ziel hat, das Netzwerk weiter zu fördern und zu entwickeln. Der Lenkungsausschuss agiert nun als Vorstand des Vereins und übernimmt die Koordination des Netzwerks.

Informieren und entlasten

Albert Gaubitzer hat sich von Beginn an als Angehöriger im Netzwerk engagiert, ist nun Obmann des Vereins und hält einmal monatlich eine Sprechstunde im Rat-

haus von Klosterneuburg ab. Er sagt: „Pflegerischen Angehörigen hilft es sehr, wenn sie und ihre dementiell erkrankten Lieben von der Gesellschaft aufgefangen und unterstützt werden. Denn Stigmatisierung und Isolierung werden oft zur zusätzlichen Belastung. Ein Netzwerk wie ‚Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg‘ aber kann informieren und entlasten.“

INFO & KONTAKT

Projekt-Verantwortliche:

Petra Mühlberger
Tel. 0664/842 98 21
petra.muehlberger@caritas-wien.at
www.demenz-klosterneuburg.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Anna Krappinger
Tel. 01/895 04 00-723
anna.krappinger@goeg.at

Kooperationen mit:

rund 40 Organisationen und Unternehmen in Klosterneuburg sowie Betroffenen, Angehörigen und interessierten Bürgerinnen und Bürgern

Die Mitarbeitenden entlasten und das Gesundheitskapital erhöhen

Ein Pilot-Projekt im Burgenland setzte Maßnahmen gegen psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz.

TEXT: HERIBERT HUBER



Den gesundheitlichen Wert von Pausen bewusst zu machen, war einer der Schwerpunkte des Projektes – zum Beispiel auch durch **Pausenvideos**.

Ein Übermaß an psychosozialen Belastungen stellt mittlerweile die häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit, Krankenstände und Frühpensionierungen dar. Mehr als 35 Prozent der Neuzugänge in die Frühpension im Jahr 2018 erfolgten in der Gruppe der „psychischen und Verhaltensstörungen“, wie sich aus der Statistik des Hauptverbands der Sozialversicherungsträger ablesen lässt. Zusätzlich

zum Leid für die Betroffenen verursacht dies beträchtlichen Schaden auf volks- und betriebswirtschaftlicher Ebene. „Das Wirtschaftsforschungsinstitut errechnete, dass dadurch in Österreich pro Jahr Kosten in der Höhe von 3,3 Milliarden Euro entstehen“, sagt *Erwin Gollner*, Leiter des Departments Gesundheit an der FH Burgenland und wissenschaftlicher Leiter des Projektes. Mehr als die Hälfte der

Gesamtkosten für psychische Erkrankungen sind Schätzungen zufolge auf die betrieblichen Kosten aufgrund der Arbeitsausfälle zurückzuführen.

Das Projekt „Gesunde MitarbeiterInnen – Gesunder Betrieb“ legte den Schwerpunkt darauf, die psychosoziale Gesundheit und die Resilienz der Mitarbeitenden sowie der Führungskräfte zu stärken. Fünf burgenländische Betriebe wurden dabei

von 2016 bis 2019 von der Forschung Burgenland, einer Tochtergesellschaft der FH Burgenland, organisatorisch und wissenschaftlich begleitet. Das Krankenhaus Oberpullendorf mit über 380 Mitarbeitern zählte ebenso zu den beteiligten Betrieben wie der Betreuungsverein vamos in Markt Allhau mit 10 Betreuer/innen. Außerdem nahmen das Rote Kreuz Burgenland, der Frotteewarenhersteller Vossen in Jennersdorf und der international exportierende Tischlereibetrieb Schloffer in Großpetersdorf teil.

„Nach einer gründlichen Analyse der Strukturen, Strategie, Prozesse und Kultur jedes Unternehmens wurden in Fachgruppen und Projektteams zusammen mit den Mitarbeitern Maßnahmenpakete zur Gesundheitsförderung erstellt“, beschreibt die Projektorganisatorin *Katharina Hauer*, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Forschung Burgenland, die ersten Schritte bei der Realisierung, und sie ergänzt: „Es waren aber auch immer Feedbackschleifen eingerichtet, sodass wir aufgrund der Ergebnisse die Maßnahmen evidenzbasiert anpassen konnten.“ Auch die Projektteams hätten sich im Laufe des Prozesses entwickelt und deren Mitglieder hätten sich immer stärker durch weitere Vorschläge eingebracht.

Führungsqualität und Teamkultur sind wesentlich

Als wesentlicher Faktor für die psychosoziale Gesundheit hätten sich dabei die Beziehungen der Mitarbeitenden zu

ihren Kolleg/innen und den Führungskräften erwiesen. *Katharina Hauer*: „Manchmal ist die Art der Führung eben nicht ganz kompatibel mit den diesbezüglichen Erwartungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“ Oft fehle es auch an adäquatem Feedback, Aufgaben würden doppelt erledigt und Missverständnisse würden nicht ausgeräumt. „All das kann in Summe zu Belastungen führen“, meint die Projektorganisatorin.

In dem drei Jahre dauernden Projekt wurden dem ab 2016 viele entlastende Maßnahmen entgegengesetzt, die zuvor in den Projektteams erarbeitet wurden. Es gab eigene Seminarreihen für Mitarbeiter zum „Gesunden Arbeiten“, und solche für Führungskräfte zum „Gesunden Führen“, sowie Gesundheitstage, Workshops zur Burn-out-Sensibilisierung, Quizmax – ein digitales Tool zur Stärkung der Gesundheitskompetenz, Nordic-Walking-Training, ein Paket für Schichtarbeiter/innen und vieles andere mehr. Den Führungskräften und Mitarbeitenden vor Augen zu führen, dass es sich positiv auf die psychosoziale Gesundheit auswirkt, bewusst Pausen zu machen, war ein weiterer Schwerpunkt. „Oft gilt ja eine Rauchpause als allgemein akzeptiert, aber eine Pause zum Durchführen von Dehnungs- und Streckübungen schon sehr viel weniger“, erklärt die Projektorganisatorin.

Die Strukturen weiterentwickeln

Bei dem Projekt wurden auch betriebinterne Multiplikator/innen ausgebildet, und alle teilnehmenden Betriebe haben sich zu dessen Ende dazu verpflichtet, die für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) aufgebauten Strukturen nachhaltig beizubehalten und weiterzuentwickeln. In einigen Betrieben konnte bereits die Finanzierung dafür sichergestellt werden. Zudem beantragten alle Unternehmen das BGF-Gütesiegel.

„Über dieses BGF-Projekt konnten mehrere Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen und unterschiedlicher Größe erreicht und der Austausch zu innovativen Gesundheitsthemen inner-



Katharina Hauer:
„Nach einer gründlichen Analyse wurden zusammen mit den Mitarbeitern Maßnahmenpakete zur Gesundheitsförderung erstellt.“



Gert Lang:
„Die Resilienz der Mitarbeitenden wurde gestärkt und das Sozialkapital der beteiligten Betriebe erhöht.“

halb, aber auch zwischen den beteiligten Betrieben gefördert werden“, sagt *Gert Lang*, der als Gesundheitsreferent beim Fonds Gesundes Österreich für das Projekt zuständig ist, zusammenfassend, und er betont: „Besonders erfreulich ist, dass Herausforderungen erfolgreich bewältigt wurden, die derzeit immer größere Bedeutung haben: nämlich die Resilienz der Mitarbeitenden zu stärken und das Sozialkapital der beteiligten Betriebe zu erhöhen.“

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

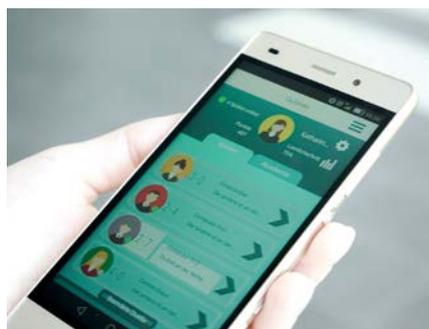
Katharina Hauer
Tel. 05/7705-5430
katharina.hauer@forschung-burgenland.at
www.forschung-burgenland.at

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

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

Kooperationen mit:

KRAGES – Krankenhaus Oberpullendorf,
Rotes Kreuz Burgenland, Schloffer GmbH,
Verein vamos, Vossen GmbH & Co. KG



Quizmax – ein digitales Tool zur Stärkung der Gesundheitskompetenz – wurde bei dem Projekt eingesetzt.

Lebenslanges Leiden lindern und vermeiden

Das Projekt TrauMaTRIX ermöglicht Betreuerinnen und Betreuern in Sozial- und Gesundheitseinrichtungen, mit Traumafolgen kompetent umzugehen.

TEXT: HERIBERT HUBER



Ein Trauma ist eine Hochstresserfahrung, welche die gesamte Persönlichkeit erschüttern kann“, sagt die Psychologin und Trauma-Expertin *Christine Gruber* vom Wiener „UNUM institute“. Der enorme Stress legt alle Mechanismen zur Verarbeitung seelischer Belastungen lahm, die Betroffenen sind unfähig zu handeln und frieren geradezu ein. Noch lange nach dem ursprünglichen, traumatisierenden Ereignis kämpfen sie mit den

Nachwirkungen. „Solche Traumafolgen sind eigentlich ganz normale Reaktionen ganz normaler Menschen auf nicht normale Situationen. Doch wenn sie nicht adäquat adressiert werden, leiden die Betroffenen oft ein ganzes Leben lang“, erklärt Christine Gruber.

Betreuer/innen in Sozial- und Gesundheitseinrichtungen bekommen es in ihrer Arbeit häufig mit Menschen zu tun, die

unter solchen Traumafolgen leiden. Das können Mütter sein, die scheinbar völlig abwesend neben ihrem schreienden Baby sitzen und außerstande sind, etwas zu unternehmen. Oder extreme Schulverweigerer/innen und Kinder mit Lernstörungen, die in Prüfungssituationen wie versteinert wirken. Oder suchtkranke Jugendliche, die zu plötzlichen Gewaltausbrüchen neigen. Oder Flüchtlingsfamilien, die vermeintlich unüberwind-

bare Schwierigkeiten haben, sich in ihrer neuen Heimat zu integrieren.

Besserer Umgang mit Traumafolgen

Das Trauma ist meist nicht der eigentliche Anlass für die Betreuung. Doch seine Folgen stehen einer wirksamen Hilfe im Weg. „Die Betreuerinnen und Betreuer tun in vielen Fällen schon aus ihrer praktischen Erfahrung heraus das Richtige. Dennoch hat sich aber in Weiterbildungsseminaren gezeigt, dass bei ihnen ein sehr großes Bedürfnis nach tiefergehendem Wissen zum Umgang mit Traumafolgen besteht“, berichtet Christine Gruber. Daher rief die Traumaexpertin das Projekt TrauMaTRIX ins Leben, in Kooperation mit dem Forum Prävention Südtirol und dem Netzwerk Familie des Kinderdorfs Vorarlberg.

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützt das innovative Projekt. „Das Ziel ist, die Folgen von Traumata zu lindern und zu vermeiden, dass diese womöglich ein Leben lang bestehen bleiben. Den Betroffenen soll wieder mehr Lebensqualität ermöglicht und die Betreuerinnen und Betreuer sollen bei ihrer Arbeit entlastet und unterstützt werden“, erklärt Gerlinde Rohrauer-Näf, die als Gesundheitsreferentin beim FGÖ für das Projekt zuständig ist. Die Partner Netzwerk Familie und Forum Prävention sowie das ganzheitliche Trauma- und Schmerz-Kompetenzzentrum UNUM institute böten mit ihrer Expertise und ihren praktischen Angeboten sehr gute Voraussetzungen für niederschwellige Traumafolgen-Prävention, so die FGÖ-Expertin für psychosoziale Gesundheit.

Das nötige Wissen erwerben

Im Pilotprojekt soll zuerst Mitarbeiter/innen der beteiligten Organisationen in Vorarlberg und Südtirol das nötige Wissen vermittelt werden. In der Folge soll das Projekt nächstes Jahr begleitet und auf ganz Österreich ausgeweitet werden. In Workshops mit Trauma-Expert/innen sollen die Betreuer/innen geschult

werden, das Verhalten ihrer Klient/innen besser zu deuten. Sie sollen mögliche Traumafolgen als solche erkennen, rechtzeitig und richtig auf diese eingehen und so verhindern, dass die Symptome sich chronifizieren und immer wieder auftreten. „Nicht immer ist gleich eine professionelle traumatherapeutische Behandlung erforderlich“, erklärt Christine Gruber: „Doch es ist wesentlich, dass die teilnehmenden Betreuerinnen und Betreuer wissen, wann das der Fall ist, an welche Stellen sie ihre Klienten vermitteln können und wo ihre eigenen Grenzen liegen.“

In der praktischen Arbeit sei an erster Stelle wichtig, die Betroffenen darauf aufmerksam zu machen, dass ihr Verhalten Folge eines Traumas sein könnte, und dass dies angesichts ihrer Situation ganz normal sei. Mit einem Repertoire verschiedener Maßnahmen – so genannten Stabilisierungs- und Ressourcentechniken – können die Betroffenen aus ihrer Erstarrung gelöst, stabilisiert und gewissermaßen „in die Gegenwart zurückgeholt“ werden. Das kann unter anderem durch Bewegung, spezielle Atemtechniken oder auch bestimmte Koordinationsübungen geschehen.

Ein Fokus liegt auf frühen Traumata

„Je früher traumatisierende Erfahrungen stattfinden, umso prägender aber gleichzeitig auch schwerer zuzuordnen sind die Folgen. Das wird durch Forschungsergebnisse belegt und ein Schwerpunkt unserer Arbeit in dem Pilotprojekt liegt deshalb auf dem frühen Bindungstrauma“, erklärt Christine Gruber. Für die Betreuer/innen gilt es zu erkennen, ob in Folge eines solchen Bindungstraumas ein unsicherer, ambivalenter oder sogar desorganisierter Bindungsstil entwickelt wurde. „Ohne Hilfe kann so ein dysfunktionaler Bindungsstil oft bis ins erwachsene Alter beibehalten und sogar an die nächste Generation weitergegeben werden“, so die Trauma-Expertin vom Wiener UNUM institute.

Die letzten 20 Jahre haben speziell auch in der Forschung zu kindlichen Hochstress-Erfahrungen eine Fülle von neuen Resultaten erbracht, und so manchen Perspektivenwechsel. „Diese Erkenntnisse haben bisher nur wenig Verbreitung in anderen betroffenen Fachdisziplinen und in der praktischen Arbeit gefunden“, meint Christine Gruber. Hier schließt TrauMaTRIX eine Lücke und leistet einen Brückenschlag zwischen Theorie und Praxis.



Christine Gruber:
„Traumafolgen sind eigentlich ganz normale Reaktionen. Doch wenn sie nicht adäquat adressiert werden, leiden die Betroffenen oft ein ganzes Leben lang.“



Gerlinde Rohrauer-Näf:
„Den Betroffenen soll wieder mehr Lebensqualität ermöglicht werden.“

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Christine Gruber
ARGE Traumafolgenprävention
Gesaugasse 9/12, 1030 Wien
Tel. 01/293 42 91; 0699/192 518 99
office@unum.institute

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Gerlinde Rohrauer-Näf
Tel. 01/895 04 00-719
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Kooperationen mit:

Kinderdorf Vorarlberg – Netzwerk Familie,
Forum Prävention Südtirol

So funktioniert lokale Gesundheitsförderung

Das Projekt „Gemeinsam gesund in Pischelsdorf“ bringt im Rahmen der FGÖ-Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft“ gesunde Bewegung in die steirische Gemeinde. TEXT: CHRISTIANE MUCHE

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund, der alle guten Vorsätze, sich mehr zu bewegen, untergräbt. In Pischelsdorf in der Steiermark wird dieser seit einem Jahr erfolgreich ausgetrickst: Einfach vorbei kommen und sich bewegen, im öffentlichen Raum, ohne Anmeldung, ohne Verpflichtung. So niederschwellig startete das einjährige Projekt „Gemeinsam gesund in Pischelsdorf“. Es wurde vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) im Rahmen der

Förderschiene „Gemeinsam gesund in...“ unterstützt, die in die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ eingebettet ist. Letztere unterstützt österreichweit Projekte, die sich sozialer Teilhabe und dem gesundheitsfördernden Zusammenhalt im kommunalen Setting widmen. Genau so ein Projekt wurde mit der Gemeinde Pischelsdorf und dem örtlichen Verein für soziale und speziell auch bewegungsfördernde Projekte Focusguide ins Leben gerufen. Mit einer Kick-Off Veranstaltung im September 2018 zum Thema Bewegung startete das Angebot. Schon hier wurde betont, dass Bewegung nicht gleich sportliche Höchstleistung bedeutet, um gerade diejenigen anzusprechen, die Hemmungen haben, ins Fittesstudio zu gehen, aus Angst nicht mitzukommen. Der Ort der kostenlosen, wöchentlichen Kurse war ebenso bewusst gewählt. Diese finden nämlich im Freien statt, in der örtlichen Kneippanlage.



die Stiege jetzt rauf und wieder runtergehen ohne Pause. Und meine Schuhbänder kann ich auch wieder selbst binden“, verriet eine ältere Kursteilnehmerin schon nach einem Monat der Projektleiterin *Marlies Groß*.

Auch die regelmäßigen Vorträge zu Themen wie Stressbewältigung und Ernährung waren ein voller Erfolg. Das letzte Thema, die Rückengesundheit, haben sich die Teilnehmenden selbst ausgesucht und auch in den Trainings konnten die Anwesenden monatliche Fokusthemen mitbestimmen. Denn auch das ist ein Weg zu mehr Zufriedenheit – die Möglichkeit zur Mitgestaltung. Die dritte Säule des Projekts zielte auf Volksschulkinder beziehungsweise deren Lehrer/innen ab, die darin ausgebildet wurden, innovative Bewegungskonzepte im Sportunterricht einzusetzen. Dieses Angebot wurde von Lehrkräften begeistert angenommen. Bei so viel Erfolg ist es nicht verwunderlich, dass die Gemeinde Pischelsdorf beschlossen hat, das Projekt und den Verein Focusguide weiterhin zu unterstützen und ab sofort drei wöchentliche Sportgruppen zu fördern.



Marlies Groß vom Verein Focusguide ist die Leiterin des Projektes „Gemeinsam gesund in Pischelsdorf.“

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Marlies Groß, Verein Focusguide
Tel. 0664/469 42 12
marlies.gross@aon.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Anna Krappinger
Tel. 01/895 04 00-723
anna.krappinger@goeg.at

Ernährung mit allen Sinnen

Der Ausgangspunkt für das Projekt „Sensorik an Fachschulen“ war ein erstaunliches Phänomen, erzählt *Sieglinde Rothschedl*: „An unseren Schulen wird frisch, gesund, saisonal und schmackhaft gekocht. Und trotzdem schmeckte das Essen vielen Schülerinnen und Schülern nicht.“ Die Schulinspektorin für den Fachbereich Land- und Ernährungswirtschaft der Landwirtschaftlichen Schulen in der Steiermark hatte auch eine Ahnung, wie es dazu

„Wie schmeckt eine Tomate eigentlich? Wie fühlt sie sich an? Was könnten wir damit herstellen?“ Im Projekt „Sensorik an Fachschulen“ wurden junge Menschen an das Thema Lebensmittel mit allen Sinnen herangeführt. TEXT: YVONNE GIEDENBACHER



Sieglinde Rothschedl: „Alle Lehrkräfte und auch die Küchenteams in den Schulen konnten mit einbezogen werden.“

kommen kann: „Viele junge Leute kennen den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln gar nicht mehr. Sie sind an überwürzte Fertiggerichte und Fast Food gewöhnt. Für sie schmeckt also schnell etwas ungewohnt oder langweilig.“

Mit dem vom Fonds Gesundes Österreich und dem Land Steiermark geförderten Projekt „Sensorik an Fachschulen“, das von *Sieglinde Rothschedl* geleitet und von der FH Joanneum mitentwickelt und begleitet wurde, wollte man die jungen Leute wieder für Lebensmittel begeistern, sie in ihrer Ernährungskompetenz stärken, das Bildungsangebot an den 22 landwirtschaftlichen Fachschulen im Bereich Sensorik erweitern und letztlich auch viele weitere Menschen mit regionaler und gesunder Ernährung erreichen, wie die Schulinspektorin betont: „Viele unserer Absolventinnen und Absolventen arbeiten später in der Landwirtschaft oder im Tourismus. Sehr viele auch im sozialen Bereich. Sie können also beeinflussen, was bei den Menschen auf den Tisch kommt.“

Ansporn durch Erfolge

Zwei Jahre lang wurden nach einer Bedarfsanalyse unter anderem verschiedene Fortbildungsformate für Pädagog/innen konzipiert und durchgeführt, sensorische Übungen entwickelt und umgesetzt, ein

Sensorik-Netzwerk aufgebaut sowie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern Produkte entwickelt und präsentiert. Für *Sieglinde Rothschedl* war in diesem Prozess eine Erfahrung besonders spannend: „Eigentlich war geplant, vor allem jene Lehrerinnen und Lehrer einzubinden, die inhaltlich mit Ernährung und Küchenführung befasst sind. Letztendlich konnten aber alle Lehrkräfte und auch die Küchenteams in den Schulen mit einbezogen werden.“

Obwohl das Projekt offiziell mit Ende Jänner 2019 abgeschlossen wurde, wirkt es deutlich nach. So wird etwa das Handbuch aus dem Projekt in Junglehrerseminaren eingesetzt. Die neuen Lehrkräfte werden gleich bei ihrem Einstieg mit dem Thema „in Berührung“ gebracht und lernen auf einer „Sensorik-Straße“ Lebensmittel achtsam zu schmecken, zu fühlen und ihre Erfahrungen auch zu beschreiben. Außerdem nehmen die Fachschulen mit ihren Produkten nun auch erstmals am „Genuss-Salon Graz“ teil und entsenden Mitglieder in die Jury für Lebensmittelprämierungen, die von der Landwirtschaftskammer veranstaltet werden. „Diese Erfolge spornen andere Schulen an“, ist *Sieglinde Rothschedl* überzeugt. „Wir arbeiten nicht mit Druck und Kontrolle, sondern mit guten Vorbildern und Begeisterung.“

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Sieglinde Rothschedl
Tel. 0316/877-6513 oder 0676/866 665 24
sieglinde.rothschedl@stmk.gv.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Kooperationen mit:

Land und Landwirtschaftskammer Steiermark, der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien, dem Verein Genuss Region Österreich, dem Gesundheitsfonds Steiermark und anderen mehr.

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“.



Sie wollen unterwegs das aktuelle Magazin lesen?

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



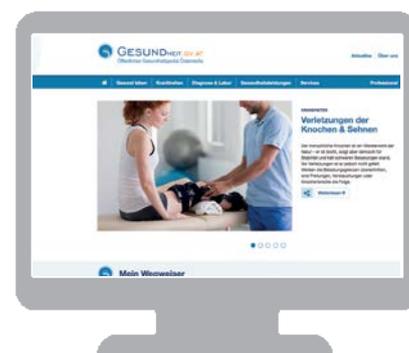
Android



iOS/Apple



App



Gute Gesundheitsinformationen finden sie auf gesundheit.gv.at

GESUNDHEIT FÜR ALLE

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

Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

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

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

Kontaktinformationen

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

Rad fahren macht zufrieden

4 GUTE GRÜNDE

Rad fahren ist jene Form von Mobilität, welche die Nutzer/innen am zufriedensten macht, sagen die neuseeländischen Forscher/innen *Kirsty Wild* und *Alistair Woodward*. Sie haben

die vier wichtigsten Gründe dafür erforscht und das sind: die Ankunftszeiten sind verlässlich, Radler/innen erhalten erfreuliche Sinneseindrücke, die moderate körperliche Betätigung wirkt sich positiv aus, und es gibt relativ viele Gelegenheiten für soziale Interaktion.



Foto: Adobe – LoloStock

Gesunde Nachbarschaft

WICHTIGER ALS FREUNDE UND FAMILIE

Gute soziale Kontakte steigern die Wahrscheinlichkeit für gesundheitsförderliches Verhalten und höhere Selbstwirksamkeit.

Das ist bekannt. Eine aktuelle Studie aus China legt zudem nahe, dass der Einfluss guter nachbarschaftlicher Beziehungen in diesem Zusammenhang sogar noch größer sein könnte als jener von Familie und Freunden.



Höhere Lebenserwartung

MÄNNER PROFITIEREN VON GLEICHSTELLUNG

Männer haben weltweit eine geringere Lebenserwartung als Frauen. Je besser jedoch die Annäherung an eine Gleichstellung zwischen Frauen und Männern bereits gelungen ist,

desto höher ist in einer Region auch die Lebenserwartung der Männer. Diesen Zusammenhang konnte eine aktuelle Forschungsarbeit von Wissenschaftler/innen rund um die Professorin für Prävention und Gesundheitsförderung an der Universität Bielefeld *Petra Kolip* belegen.



Arbeitsbezogenes Wohlbefinden

MONITOR

Das Ausmaß an Wertschätzung und Anerkennung bei der Arbeit wirkt sich auf das Engagement der Beschäftigten und ebenso auf deren Gesundheit aus. Für den Monitor „Ar-

beitsbezogenes Wohlbefinden“ wurde genau erhoben, wie es in Deutschland darum bestellt ist. Zentrale Ergebnisse sind, dass 48 Prozent der Erwerbstätigen psychisch gesund und sehr engagiert oder engagiert sind. 16 Prozent sind jedoch psychisch belastet und distanziert.

Digitalisierung

VORTEILE UND RISIKEN ABWÄGEN

Ende Oktober fand in Bad Griesbach in Deutschland zum siebten Mal der fit4future-Kongress statt. Die teilnehmenden

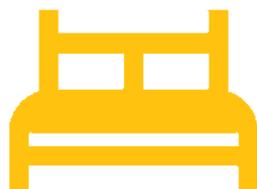
Expert/innen waren sich einig, dass es keinen Sinn mache, aktivistisch flächendeckend alle Kindergärten und Schulen zu digitalisieren. Vielmehr müsse darauf geachtet werden, ob die möglichen didaktischen Vorteile durch digitale Medien größer seien als die möglichen Risiken für die gesunde Entwicklung.

Aktuelle Studie

SOZIAL BENACHTEILIGTE SCHLAFEN SCHLECHTER

Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen haben in den vergangenen Jahren zugenommen. Ungefähr jedes fünfte Kind ist betroffen. Eine aktuelle Studie der Universität Leip-

zig belegt, dass Jugendliche aus sozial schwächeren Familien häufiger daran leiden als jene aus höheren Schichten.



Gesellschaftlicher Mehrwert

SOZIALMÄRKTE

Sozialmärkte ermöglichen Menschen mit niedrigem Einkommen günstig einzukaufen – für ein Drittel bis zur Hälfte des üblichen Handelspreises. Eine Studie der Wiener Wirtschaftsuniversität hat erge-

ben, dass jeder in Sozialmärkte investierte Euro einen gesellschaftlichen Mehrwert von 8,47 Euro schafft: Unter anderem durch bessere Lebensqualität und psychische Entlastung der Einkaufenden sowie den Nutzen für die Umwelt, da Produkte abgegeben werden, die sonst entsorgt würden.

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

ALLES WICHTIGE IM DEZEMBER

➔ 10.12.

INHERIT – final conference on sustainable and healthy living, moving and consuming
Brüssel
Information: <https://inherit.eu/a-future-for-all-to-inherit-taking-action-now/>

➔ 13.12.

8. Treffen des Netzwerks Gesundheitskompetente Jugendarbeit
Klagenfurt
Information: <https://www.gesunde-jugendarbeit.at/form/anmeldung-1-webform>

ALLES WICHTIGE IM JÄNNER

➔ 16.01.

6. EUFEP Kongress – (Un)seriöse Gesundheitsinformationen: erkennen, verstehen, entscheiden
Perchtoldsdorf
Information: <https://www.eufep.at/>

➔ 17.-18.01.

Dreiländertagung: Gesundheitskommunikation im 21. Jahrhundert
Steckborn, Schweiz
Information: <https://oeph.at/public-health3-tagung-2020-gesundheitskommunikation-im-21-jahrhundert>

➔ 21.01.

Gesundheit und Wohlbefinden von Männern im digitalen Zeitalter
Berlin

Information: <https://www.maennerggesundheitsportal.de/>

➔ 30.01.

21. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz der Schweiz
Technologiewandel in der Gesundheitsförderung – Kompetenzen im Alltag stärken
Bern, Schweiz
Information: <https://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch/>

ALLES WICHTIGE IM FEBRUAR

➔ 04.02.

Fachtagung „Gesundheitskompetenz im digitalen Zeitalter“
Berlin
Information: https://oepgk.at/wp-content/uploads/2019/11/fachtagung_programm.pdf

ALLES WICHTIGE IM MÄRZ

➔ 08.-10.03.

Kongress Armut und Gesundheit 2020
Berlin
Information: <https://www.armut-und-gesundheit.de/>

➔ 09.-11.03.

12. Österreichische Armutskonferenz – „Stimmen gegen Armut“
Salzburg
Information: <http://www.armutskonferenz.at/termine.html>

➔ 10.-11.03.

Dreiländertagung Feel-ok
Götzis

➔ 20.03.

Auf Augenhöhe?! – Kooperation und Partizipation zwischen den Systempartnern der Jugendhilfe
Salzburg
Information: <http://www.doej.at/index.php/aktuelles/veranstaltungen>

ALLES WICHTIGE IM APRIL

➔ 24.-25.04.

Österreichischer Primärversorgungskongress 2020
Graz
Information: <https://allgemeinmedizin.medunigraz.at/pv-kongress-2020/>

ALLES WICHTIGE IM MAI

➔ 12.05.

Save the date
22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ
Congress Graz
Information: www.fgoe.org

➔ 13.05.

23. Wissenschaftliche Tagung der ÖGPH 2020: „Sozialkapital – Sozialer Zusammenhalt stärkt die Gesundheit“
Congress Graz
Information: <https://oeph.at/>

➔ 27.-29.05.

70. Österreichischer Städtetag
Villach
Information: <https://www.staedtebund.gv.at/staedtetag/staedtetag-2020/>

ALLES WICHTIGE IM JUNI

➔ 03.-05.06.

28th International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services
Seoul
Information: <https://www.hphconferences.org/seoul2020/?L=0>

➔ 18.06.

ÖGE Österreichische Gesellschaft für Ernährung: Frühjahrssymposium „Ernährungsmitbedingte Krankheiten im Fokus – Ein Update“
Wien
Information: <https://www.oege.at/>

➔ 18.-19.06.

67. Österreichischer Gemeindetag
Innsbruck
Information: <https://gemeindebund.at/gemeindetag/>

ALLES WICHTIGE IM AUGUST

➔ 23.-25.08.

Gesundheitsgespräche Forum Alpbach 2020
Alpbach
Information: <https://www.alpbach.org/de/forum/forum2020/>

IMPRESSUM

Offenlegung gemäß § 25 MedG

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

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

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

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

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

Redaktion:

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

Grafik: Mag. Gottfried Halmschläger
Bildredaktion: Mag. Dr. Susanne Karlhuber, Mag. Dietmar Schobel
Fotos: DI Johannes Hloch, Klaus Ranger, AdobeStock, Fotolia, privat

Foto Titelseite: AdobeStock - Rawpixel
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.



Aktive Mobilität

Gehen, Radeln, Rollern & Co

www.aktive-mobilitaet.at



Fonds Gesundes
Österreich



Die Förderung aktiver Mobilitätsformen wie zum Beispiel Radfahren oder Zufußgehen wirkt positiv auf Gesundheit, Klima und Verkehr. In diesen Broschüren werden Beispiele guter Praxis zur Förderung aktiver Mobilitätsformen vorgestellt, die sich gut bewährt haben, sich leicht transferieren lassen oder Ideen für die Umsetzung liefern. Das Argumentarium gibt einen kompakten Überblick über Argumente und Entscheidungsgrundlagen für eine sektorenübergreifende Zusammenarbeit im Bereich der Aktiven Mobilität.

Auf der Homepage <https://aktive-mobilitaet.at/publikationen> wird über hinterlegte Links direkt zu Informationsmaterialien oder Projekten bzw. Downloadmöglichkeiten zum Thema Aktive Mobilität verwiesen.



Diese Broschüren und weitere Informationen zu Themen wie Ernährung, Älter werden und Psychosoziale Gesundheit mit wertvollen Tipps und Adressen erhalten Sie gratis beim Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, Tel: 01/895 04 00-0, Fax: 01/895 04 00-720, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org

