

Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

WIE GEHT'S?

Strategien zur Förderung der psychosozialen Gesundheit



WISSEN

Weshalb
die Natur der
Seele guttut

IM INTERVIEW

Paul Plener,
Pamela Qualter,
Johannes Rauch

AUS DER PRAXIS

Bewegung,
Ernährung und
psychosoziale Gesundheit

PSYCHE & GENDER

Frauen fühlen
anders.
Männer auch

30 JEDER FÜHLT SICH MANCHMAL EINSAM

Weshalb gute soziale Kontakte die Gesundheit fördern



MENSCHEN & MEINUNGEN

20 Jahre
BGF-Gütesiegel
5

Kurz & bündig
6-7

Der Kinder- und Jugendpsychiater Paul Plener im Interview über die Herausforderungen, vor denen Heranwachsende heute stehen
8

Welche Unterschiede gibt es in Bezug auf die psychosoziale Gesundheit zwischen Frauen und Männern?
11

Gesundheitsminister Johannes Rauch erklärt im Interview, warum Ausgaben für Gesundheitsförderung keine Kosten sind, sondern Investitionen.
12

Drei Kurzporträts: Heleen Ripper, Clemens Hosman und Judith Cechota
14

WISSEN

Aktive Mobilität ist gut für Umwelt und Gesundheit.
15

Kurz & bündig
16-17

Thema: Strategien zur Förderung der psychosozialen Gesundheit
18-38

Die 26. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich
18

Die ABC-Initiative
19

Bewährte Methoden für mehr psychosoziale Gesundheit sollten flächendeckend angewendet werden.
22

Mutig in die neuen Zeiten: Der Zukunftsfor-

scher Franz Kühmayer spricht sich für einen positiven Umgang mit den vielfältigen Veränderungen der Arbeitswelt aus.
26

ÖPGK-Seite: Gesundheitsberufe stärken die Gesundheitskompetenz.
28

Daten & Fakten
29

Wie digitale Medien zu seelischer Gesundheit beitragen sollen
34

Barbara Buchegger von Saferinternet.at erläutert im Interview,

was bei der Medien-erziehung beachtet werden sollte.
37

Das Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Gesundheitssystem soll zu mehr Gesundheit der Bevölkerung beitragen.
38

SELBSTHILFE

Das Stigma ist wie eine zweite Erkrankung.
39

Overeaters Anonymous unterstützt Menschen mit Essstörungen.
41



„Die Natur lässt Menschen aufblühen“

Die Umweltpsychologin und Expertin für „Green Care“
Renate Cervinka im Interview

20

Der Verein «omnibus» in Bregenz setzt sich für die Rechte von Menschen in psychischen Krisen ein.
42

PRAXIS

Kurz & bündig
43-45

In Wien konnten Kinder und Jugendliche 27 unterschiedliche Formen von gesunder Bewegung ausprobieren.
46

Ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt hat ausgewogene Ernährung in Einrichtungen für Menschen mit schweren psychischen

Erkrankungen gebracht.
48

Das Projekt PERMA.teach hat nachhaltige positive Wirkungen im Bildungswesen erzielt.
50

SESAM ist eine erfolgreiche gesundheitsförderliche Initiative für Volksschüler:innen und deren Eltern.
51

Beim Projekt „I am good enough“ können sich Kinder und Jugendliche kreativ und kritisch mit dem Thema „Körpernormen“ auseinandersetzen.
52

Kurz vor Schluss
54



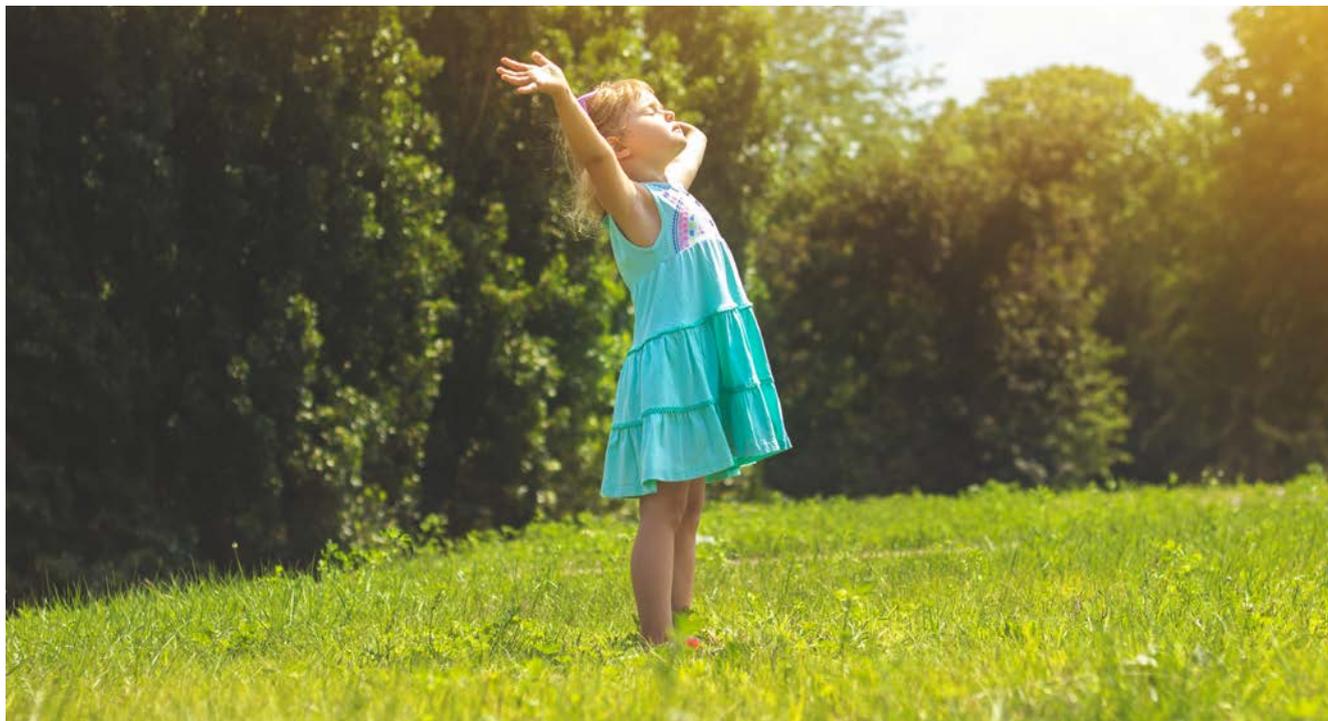
Foto: Klaus Ränger

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Wie geht’s?“ – Diese im Alltag oft gestellte Frage ist Teil des Titels der 26. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Mitte Juni in Villach, die sich mit „Psychosozialer Gesundheit und Wohlbefinden – Strategien der Gesundheitsförderung“ beschäftigt. Wenn sie mit der Bereitschaft verbunden ist, sich auch etwas Zeit für sein Gegenüber zu nehmen, kann sie ein erster wichtiger Schritt sein, um miteinander in Beziehung zu treten – und das ist wiederum gut für die psychosoziale Gesundheit. Denn unterstützende soziale Kontakte sind wahrscheinlich die wichtigste Zutat für das psychosoziale Wohlbefinden. Was insgesamt wichtig ist, um dieses zu stärken, ist auch Schwerpunkt dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“. Im Interview auf den Seiten zwölf und 13 betont Gesundheitsminister *Johannes Rauch*, dass Ausgaben für Gesundheitsförderung „keine Kosten sind, sondern Investitionen“, und die Umweltpsychologin *Renate Cervinka* erläutert auf den Seiten 20 und 21, weshalb die Natur unsere Seele „aufblühen“ lässt. „Im Gespräch“ auf den Seiten acht bis zehn erklärt der Kinder- und Jugendpsychiater *Paul Plener*, vor welchen Herausforderungen Heranwachsende heute stehen und wie sie bewältigt werden können. Die „ABC-Initiative für psychosoziale Gesundheit junger Menschen“ soll dabei unterstützen. Sie setzt die wissenschaftlich fundierten Konzepte der „Positiven Psychologie“ um und wird vom Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung der Agenda Gesundheitsförderung im FGÖ mit bereits mehr als 150 Bündnispartnern aktuell in ganz Österreich durchgeführt. Auf Seite 19 wird sie näher vorgestellt. Außerdem befassen wir uns in diesem Heft unter anderem damit, inwieweit digitale Medien geeignet sind, unsere psychosoziale Gesundheit zu fördern und weshalb Einsamkeit und Alleinsein nicht dasselbe sind. Nicht zuletzt wird auch diese Ausgabe unseres Magazins durch Berichte über erfolgreiche Projekte des FGÖ und aus der Selbsthilfe abgerundet.

Ich hoffe, Sie finden darin viele Anregungen für Ihre Arbeit und Ihren Alltag und wünsche Ihnen Freude beim Lesen,

Klaus Ropin,
Geschäftsbereichsleiter
des Fonds Gesundes Österreich



Wo die glücklichsten Menschen leben

Das sind die drei glücklichsten Länder der Welt: Finnland, Dänemark und Island. Das zeigt der World Happiness Report 2024 des Meinungsforschungsunternehmens Gallup, der Vereinten Nationen und der Universität Oxford. Die Finninnen und Finnen haben schon zum siebten Mal in Folge den ersten Platz in dem Ranking von 143 Nationen belegt. Die Datenbasis dafür stammt aus dem „World Poll“ von Gallup, in dem die Teilnehmenden auch danach gefragt werden, wo sie sich selbst auf einer Leiter mit elf Stufen sehen würden. Die Stufe 0 steht dabei für das „schlechtestmögliche“ und die Stufe 10 für das „bestmögliche Leben“.

Österreich war im Vorjahr noch auf Rang elf zu finden und belegt heuer den 14. Platz unter 143 Nationen. Die USA und Deutschland sind von den Plätzen 15 und 16 auf die Ränge 23 und 24 zurückgefallen. Die größten Verbesserungen im Vergleich zur Reihung im World Happiness Report 2013 gab es für Serbien mit 1,8 Punkten und Bulgarien mit 1,6 Punkten. Der größte Rückgang war mit 2,6 Punkten für Afghanistan zu verzeichnen. Der Gebirgsstaat in Asien, der seit der erneuten Machtübernahme der radikalislamischen Taliban unter einer humanitären Katastrophe leidet, steht im Report 2024 mit 1,5 Punkten auf dem letzten Platz.

Laut den Verfasser:innen des Berichts können die folgenden sechs Faktoren, die Unterschiede in der Lebenszufriedenheit zwischen den einzelnen Nationen erklären:

- Das Ausmaß an **sozialer Unterstützung** das die Bürger:innen eines Landes erfahren und speziell, ob sie Verwandte oder Freundinnen und Freunde haben, auf die sie im Notfall zählen können
- die Höhe des **Bruttosozialprodukts** pro Kopf
- die Erwartung an **gesunden Lebensjahren**

- inwieweit Lebensentscheidungen **frei** getroffen werden können

- in welchem Ausmaß Bürger:innen eines Landes anderen gegenüber **großzügig** und unterstützend sind

- ein möglichst **geringer Grad an Korruption**.

Der World Happiness Report soll die Ausgangsbasis dafür sein, politische Entscheidungen darauf auszurichten, Glück und Wohlbefinden der Bürger:innen zu erhöhen. Die Website <https://world-happiness.report> enthält weitere Informationen dazu.



Die **voestalpine Böhler Edelstahl GmbH & Co KG** in der Steiermark hat das für jeweils drei Jahre gültige Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung heuer bereits zum sechsten Mal verliehen bekommen.

20 Jahre BGF-Gütesiegel

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

„Investitionen in Maßnahmen für körperliche und psychosoziale Gesundheit der Belegschaft sind das Fundament eines erfolgreichen Unternehmens“, sagte der Gesundheitsminister und Präsident des Kuratoriums des Fonds Gesundes Österreich **Johannes Rauch** anlässlich der Verleihung der Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) im März dieses Jahres. Mit diesen werden Betriebe ausgezeichnet, die vorbildliche und nachhaltige Pro-

jekte durchgeführt haben. Sie wurden heuer zum zwanzigsten Mal vergeben, und die Zahl der Unternehmen, die damit gewürdigt wurden, ist seit 2004 von 26 auf 546 angestiegen. Rund 690.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter profitieren aktuell von gesunden Arbeitsplätzen.

Gert Lang, Gesundheitsreferent für Betriebliche Gesundheitsförderung beim Fonds Gesundes Österreich, betonte beim 20 Jahre-Jubiläum der BGF-Gütesiegel-Verleihung, dass „die demografische Entwicklung, die Digitalisierung und der Klimaschutz aktuell die drei gro-

ßen Herausforderungen in der Arbeitswelt“ sind. Der FGÖ unterstützt Unternehmen, diese zu bewältigen und hat daher aktuell für Organisationen mit BGF-Gütesiegel die folgenden drei zukunftsorientierten Förderschwerpunkte festgelegt:

- BGF in der Arbeitswelt 4.0: Digitalisierung, Gesundheitskompetenz und faire Gesundheitschancen
- BGF und Aktive Mobilität für Gesundheit und Klimaschutz

sowie

- BGF und Übergangsmangement: Gesunde Übergänge von der

Erwerbs- in die nachberufliche Lebensphase.

Unter https://fgoe.org/foerderschwerpunkt_bgf sind weitere Einzelheiten dazu nachzulesen.



Gert Lang: „Die demografische Entwicklung, die Digitalisierung und der Klimaschutz sind aktuell die drei großen Herausforderungen in der Arbeitswelt.“

30 Jahre mehr Bewegung im Schulalltag

„TUT GUT!“ NIEDERÖSTERREICH

Das Programm „Bewegte Klasse“ der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge bringt gesunde körperliche Aktivität an Volksschulen und Schulen für Zehn- bis 14-Jährige in Niederösterreich und wurde bereits 1994 gestartet. Aktuell wird dabei unter anderem eine Fortbildung angeboten, an der pro Schulstandort zwei Lehrpersonen und Klassen teilnehmen können. In Form von praktischer Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen in der Klasse, im Pausenraum, im Turnsaal, im Schulhof, auf dem Sportplatz,

im Wald und im Park wird dabei von Expertinnen und Experten für bis zu zehn Stunden vorgezeigt, wie gesunde Bewegung auch außerhalb des Sportunterrichts in den Schulalltag integriert werden kann. Seit Kurzem gibt es auch ein „Bewegte Klasse“-Online-Angebot. Es wird derzeit von rund 120 Klassen pro Monat in Niederösterreich in Anspruch genommen und soll künftig deutlich ausgebaut werden. An jeweils einem Schultag pro Woche besteht die Möglichkeit, an drei 15-minütigen, angeleiteten Live-Bewegungspausen teilzunehmen. Diese finden um neun, zehn und elf Uhr statt. Anlässlich des 30-Jah-

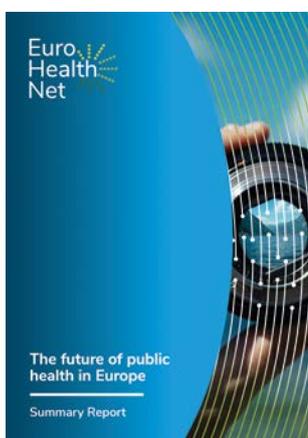


re-Jubiläums der „Bewegten Klasse“ haben Bildungsmi-

nister *Martin Polaschek*, Landesrätin *Christiane Teschl-Hofmeister* und Landesrat *Ludwig Schleritzko* die Volksschule St. Pölten-Radlberg besucht, um sich selbst ein Bild von der gesundheitsförderlichen Maßnahme zu machen. Die Website www.noetutgut.at/bewegte-klasse enthält weitere Informationen dazu.

Gesundheit in Europa im Jahr 2035

EUROHEALTHNET



EuroHealthNet, der Dachverband für Organisationen für Gesundheitsförderung und Public Health in Europa, hat zwischen Juni und November 2023 einen so genannten „Foresight-Prozess“ durch-

geführt. In Workshops und durch Umfragen wurden die größten Herausforderungen bestimmt, vor denen die Akteurinnen und Akteure im Bereich der öffentlichen Gesundheit in Europa in den kommenden Jahren stehen werden. 35 internationale Expertinnen und Experten haben sich beteiligt und davon ausgehend die folgenden sechs Handlungsfelder definiert, die bis 2035 Priorität haben sollten:

- Inklusion und gesundheitliche Chancengerechtigkeit
- Transparenz und Vertrauen
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Evidenzbasierung und Effektivität
- Gemeinschaftliches Engagement und Zusammenarbeit
- Nachhaltigkeit und Verantwortung.



Unter <https://fgoe.org/Foresight-EuroHealthNet> sind eine Zusammenfassung sowie die Langfassung der Foresight-Studie abrufbar.

Belastungen verringern

STYRIA VITALIS

Neben zu großen Klassen sind herausfordernde Beziehungen im Unterrichtsalldag für Lehrkräfte die größten Belastung. Die steirische Institution für Gesundheitsförderung Styria vitalis will Lehrende deshalb unterstützen, damit umgehen zu lernen. Seit Mai 2023 werden dafür im Rahmen des Projektes „BeKo – Beziehung & Kollegiales Lernen“ in allen sieben steirischen Bildungsregionen Coaching-Gruppen für Lehrer:innen ange-

boten. Sie finden zehn Mal statt und werden von professionellen Moderatorinnen und Moderatoren begleitet. Sie arbeiten nach dem wissenschaftlich fundierten „Freiburger Modell“, das von dem Internisten und Psychiater *Joachim Bauer* entwickelt wurde. Bei den Gruppentreffen steht nach einem Input in das jeweilige Thema der Austausch zu Praxisbeispielen im Zentrum. Dabei wird auf Augenhöhe gearbeitet und das Potenzial der Gruppe genutzt, um immer wieder neue Perspektiven auf schwierige Beziehungssituationen im Schulalltag zu gewinnen.



Die Moderatorinnen und Moderatoren des Projektes „BeKo – Beziehung & Kollegiales Lernen“ mit **Joachim Bauer**, der das „Freiburger Modell“ entwickelt hat (links hinten im Bild)

Mehr Wohlbefinden für alle

ZUKUNFT GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung hat in Kooperation mit dem European Health Forum Gastein Mitte März ein Webinar zum Thema „Heading towards well-being societies in Europe“ veranstaltet. Unsere Gesundheit wird von sozialen, wirtschaftlichen und Umwelt-Faktoren mitbestimmt. Bei der Veranstaltung stand deshalb im Mittelpunkt, was notwendig ist, um in Gesellschaften und Volkswirtschaften das Ziel größtmöglichen Wohlbefindens der Bevölkerung zu erreichen und dieses über das Streben nach Wirtschaftswachstum und Profit zu stellen. Nationale und internationale Expertinnen und Experten wie *Natasha Azzopardi-Muscat* vom Regionalbüro für Europa der Weltgesundheitsorganisation WHO, *Amanda Janoo* von der Well-being Economy Alliance, *Herwig Ostermann*, der Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH und *Judith delle Grazie* vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz haben an der Veranstaltung teilgenommen und ihre Perspektiven präsentiert. *Eluned Morgan*, Ministerin für Gesundheit und Soziales in Wales, hat über den „Well-being of Future Generations Act“ berichtet. Dieser bietet dem britischen Staat mit rund drei Millionen Einwohner:innen bereits seit 2015 eine fundierte rechtliche Grundlage dafür, dass öffentliche Institutionen ihre Entscheidungen am größtmöglichen Wohlbefinden der Bevölkerung und Nachhaltigkeit orientieren. Eine Aufzeichnung des Webinars mit deutscher Übersetzung ist unter <https://www.youtube.com/watch?v=Cj-SzWS9hbU> abrufbar.

3 Fragen an CARINA REITHMAIER

Carina Reithmaier (22) war Bundesobfrau der Schülerunion, ist Studentin der Politikwissenschaften und der internationalen Betriebswirtschaft und arbeitet als Consultant für Team- und Organisationsentwicklung.



1 Frau Reithmaier, weshalb wurde die Initiative „Gut, und selbst?“ gestartet?

CARINA REITHMAIER: Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat sich in den vergangenen Jahren immer weiter verschlechtert. Während der COVID-19-Pandemie hat das einen Höhepunkt erreicht. Laut einer Studie der Donau Universität Krems hat 2021 jeder zweite Jugendliche angegeben, an depressiven Symptomen zu leiden. Jeder Sechste hat darüber nachgedacht, sich das Leben zu nehmen. Diese Zahlen haben uns schockiert und waren für mich und meine Mitinitiatorinnen und -initiatoren der Grund, etwas dagegen zu unternehmen.

2 Was waren Ihre Ziele?

Wenn man körperliche Beschwerden hat, ist es selbstverständlich, dafür medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychische Probleme sind hingegen immer noch ein Tabu. Deshalb ist die Antwort auf die Frage „Wie geht es Dir?“ fast immer „Gut, und selbst?“, auch wenn das gar nicht stimmt. Wir wollten deshalb dazu beitragen, mehr Bewusstsein für psychosoziale Gesundheit zu schaffen und das Thema zu entstigmatisieren.

3 Was wurde durch die Initiative erreicht?

Wir haben unter anderem Schulworkshops in ganz Österreich veranstaltet, Öffentlichkeitsarbeit gemacht, ein Forderungspapier ausgearbeitet und ein Volksbegehren eingeleitet, das im Mai 2022 von 138.131 Menschen unterzeichnet wurde. Inzwischen gibt es nach meiner Beobachtung in Österreich auch schon etwas mehr Offenheit dafür, über psychische Beschwerden zu sprechen. Doch es bleibt noch sehr viel zu tun. Deshalb wollen wir die Initiative „Gut, und selbst?“ fortführen: Damit es leichter wird, psychische Probleme einzugestehen und um Hilfe zu bitten, wenn man diese braucht.

Wir haben extrem kompetente Jugendliche

Die Kinder- und Jugendpsychiater **Paul Plener** im Interview über die Herausforderungen, vor denen Heranwachsende heute stehen, und was er sich für die Zukunft von Österreichs Kindern und Jugendlichen wünscht.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie lässt sich „psychosoziale Gesundheit“ definieren?

Paul Plener: Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO gibt es „keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“ und die seelische und körperliche Gesundheit stehen wiederum in einem untrennbaren Zusammenhang dazu, in welchen sozialen Verhältnissen wir leben. Wir wissen, dass Armut krank machen kann – zum Beispiel, wenn man sich Sorgen um seinen Job machen muss oder darum, wie man mit seinem Einkommen auskommt. Und wir wissen auch, dass geringere Bildungschancen die Gesundheit negativ beeinflussen können.

GESUNDES ÖSTERREICH

Und wann sind wir „psychosozial

gesund“? Wie lässt sich das konkret beschreiben?

Psychosoziale Gesundheit zeigt sich in einer gewissen Stabilität und Stressresistenz. Das bedeutet, dass wir mit den normalen Belastungen des Lebens umgehen und auch Rückschläge ertragen können. Sie umfasst auch, seine eigenen Emotionen zu kennen und wahrzunehmen, Freude erleben sowie Herausforderungen bewältigen zu können. Ein weiteres wichtiges Element ist, sozial integriert zu sein und sich auf Rückhalt bei Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen oder auch in der Familie verlassen zu können. Außerdem gehören Möglichkeiten dazu, seine Freizeit aktiv und seinen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten. Psychosoziale Gesundheit ist schließlich auch die

Voraussetzung dafür, produktiv arbeiten und etwas zu seiner Gemeinschaft beitragen zu können.

GESUNDES ÖSTERREICH

Die COVID-19-Pandemie hat alle Gruppen der Gesellschaft vor Herausforderungen gestellt. Die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat sich jedoch in besonders hohem Ausmaß verschlechtert. Hat sich das inzwischen gebessert?

Durch die COVID-19-Pandemie ist es zu einer großen Verunsicherung gekommen. Depressionen, Angsterkrankungen und Essstörungen haben bei Kindern und Jugendlichen zugenommen, ebenso Suizidversuche und Substanzgebrauch. Aktuell ist die

7 FRAGEN AN PAUL PLENER

1 Was wollten Sie als Kind werden?

Arzt

2 Wo möchten Sie leben?

In Wien, der lebenswertesten Stadt der Welt

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

Ein Satellitentelefon, ein Boot und Nahrung

4 Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Jeden Fehler, der eingestanden wird und der mit dem Willen einhergeht, es das nächste Mal anders zu machen.

5 Was verabscheuen Sie am meisten?

Unehrllichkeit

6 Wer sind Ihre Heldinnen und Helden der Wirklichkeit?

Alle Menschen, die den Mut haben, gegen ein Unrechtsregime Widerstand zu leisten.

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

Gesundheitsförderung braucht gute Ideen, Strukturen für deren Umsetzung und eine entsprechende Finanzierung.



„Derzeit verlieren wir viel von dem großen Potenzial, das in allen Kindern und Jugendlichen steckt.“

PAUL PLENER,
KINDER- UND JUGENDPSYCHIATER

rungen gab es in jeder Zeit – wenn wir etwa an den Kalten Krieg und die Angst vor der Atombombe in den 1980er-Jahren denken. Deshalb würde ich nicht sagen, dass es jetzt so viel schwieriger ist heranzuwachsen als zu anderen Zeitpunkten. Ich würde es auch für sehr gefährlich halten, die Heranwachsenden zu bemitleiden, sie als „verlorene Generation“ abzustempeln und so aus der Verantwortung zu nehmen. Wir haben extrem kompetente Jugendliche und wir sollten ihnen auch zutrauen, neue Wege zu finden, die bestehenden Probleme zu lösen. Darin liegt letztlich unsere Hoffnung.

GESUNDES ÖSTERREICH

Kinder stehen je nach Lebensalter vor unterschiedlichen Entwicklungs- und Lernaufgaben. Wie lassen sich diese zusammenfassend beschreiben?

Für Kleinkinder geht es vor allem darum einen stabilen Rhythmus zwischen Schlafen, Wachen und der Nahrungsaufnahme zu entwickeln, Vertrauen zu den ersten Bezugspersonen aufzubauen und ein Gefühl zu gewinnen, in Sicherheit zu sein. Später können und müssen sie sich dann weiteren Herausforderungen stellen, wie etwa mit Gleichaltrigen in eine Gruppe zu kommen und ihren Platz in dieser zu finden. Im Schulalter muss dann plötzlich Leistung in einer Form erbracht werden, die im Kindergarten so noch nicht bestanden hat, und Kinder müssen sich zunehmend selbständiger behaupten. Im Jugendalter wird der Einfluss der „Peer-

COVID-19-Pandemie für Kinder und Jugendliche jedoch, so wie in der Gesellschaft insgesamt, kein Thema mehr. Zu einer Entlastung ist es dennoch nicht gekommen. Die Zahl an Spitalsaufnahmen aufgrund psychischer Beschwerden ist weiterhin sehr hoch. Wenn man Kinder und Jugendliche fragt, dann liegt das daran, dass nach der COVID-19-Pandemie neue Ängste und Sorgen entstanden sind oder fortauern. Das sind vor allem die Klimakrise, der Angriffskrieg von Russland gegen die Ukraine, die Inflation sowie die Wahrnehmung, dass die Unterschiede zwischen Arm und Reich immer noch größer werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Stehen die Kinder und Jugendlichen von heute vor größeren Herausforderungen als die jungen Generationen der Vergangenheit?

Das Nachkriegs-Narrativ, „Es wird uns einmal besser gehen als den Eltern“, das in Österreich lange Zeit eine Selbstverständlichkeit war, hat sich verloren. Heute haben Jugendliche die Perspektive, „Ich muss mich mehr anstrengen, als dies früher der Fall war, um den gleichen Lebensstandard zu halten“. Und die Klimakrise stellt uns vor Probleme, die es so in der Geschichte der Menschheit noch nicht gegeben hat. Doch Herausforde-

Group“ und generell der Gleichaltrigen noch wichtiger, und Teenager sollten dann letztlich von den Eltern oder anderen Erwachsenen emotional unabhängig werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie kann die psychosoziale Gesundheit gefördert werden?

Was sind die besten Strategien?

Genügend Schlaf und ausreichend Bewegung sind für unsere psychosoziale Gesundheit ein Muss. Auch wenn das weder neu noch erstaunlich sein mag, möchte ich das hervorheben, denn die positiven Effekte und potentiellen Gewinne sind sehr groß. So sind etwa die Wirkungen körperlicher Aktivität auf unsere Stimmung mit jenen von Medikamenten gegen Depressionen vergleichbar. Das Erste, was man tun sollte, wenn man schlechte Stimmung hat, ist deshalb, zumindest die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO umzusetzen. Für Erwachsene sind das mindestens 150 Minuten Bewegung mittlerer Intensität pro Woche, für Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten täglich.

GESUNDES ÖSTERREICH

Worauf kommt es in Bezug auf gesunden Schlaf an?

Der Schlafbedarf kann individuell um bis zu zwei Stunden von den empfohlenen Mittelwerten abweichen. Doch prinzipi-

ell sind für Erwachsene im Durchschnitt mindestens sieben oder besser noch acht Stunden Schlaf empfehlenswert. Kleinkinder mit etwa zwei Jahren benötigen im Durchschnitt zwölf bis 13 Stunden Schlaf. Im Alter von zehn Jahren liegt das Mittel dann bei rund zehn und ab 16 Jahren bei acht Stunden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche weiteren Faktoren haben großen Einfluss auf unsere psychosoziale Gesundheit?

Gute und diverse soziale Beziehungen, also enge und verlässliche Kontakte zu unterschiedlichen Menschen, sind für unsere psychosoziale Gesundheit von besonderer Bedeutung. Aus Studien wissen wir auch: Wer anderen Menschen hilft, hat im Durchschnitt betrachtet ein besseres Wohlbefinden. Schlaf, gute und unterstützende Beziehungen sowie Bewegung und ebenso ausgewogene Ernährung sind also Dinge, denen wir Priorität geben sollten. Leider vernachlässigen das viele von uns. Da nehme ich mich selbst nicht aus.

GESUNDES ÖSTERREICH

Die aktuelle Generation von Kindern und Jugendlichen ist die erste, die bereits mit dem Smartphone als stetigem Begleiter aufwächst. Welchen Einfluss hat das?

Social Media wie TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube und andere mehr

sind so gestaltet, dass sie uns hineinziehen und dazu verleiten sollen, möglichst lange online zu bleiben. Mädchen in Österreich verbringen pro Wochentag durchschnittlich 238 Minuten am Smartphone und Jungen 195 Minuten. Pro Woche sind das vorsichtig geschätzt 28 Stunden. Das ist immens viel Zeit, die für andere Dinge fehlt – wie etwa reale soziale Kontakte, Hobbys oder auch körperliche Betätigung.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was würden Sie sich für eine gute Zukunft der Kinder und Jugendlichen in Österreich wünschen?

Wir bräuchten vor allem höhere Investitionen in Gesundheit und Bildung. Kinder aus Haushalten mit geringerem Einkommen und Vermögen, mit niedrigerem Bildungsniveau und Migrationsgeschichte haben nicht die gleichen Chancen wie jene aus besser gestellten Familien. Diese Unterschiede sind in Österreich besonders groß. Dadurch verlieren wir sehr viel von dem großen Potenzial, das in allen Kindern und Jugendlichen steckt. Außerdem sollte kassenfinanzierte Psychotherapie für alle Menschen angeboten werden, die sie brauchen. Nicht zuletzt ist es dringend notwendig, die kinder- und jugendpsychiatrische Versorgung auszubauen. Das sollte nicht an der Finanzierung scheitern.

EIN KURZER LEBENSLAUF VON PAUL PLENER

„Ich war als Kind und Jugendlicher bei der Jungschar, später bei den Pfadfindern und habe schließlich Pfadfindergruppen geleitet“, erinnert sich Paul Plener (45), Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Medizinischen Universität in Wien. Jede Sekunde dieser Zeit sei positiv gewesen und die Erfahrungen daraus hätten für sein weiteres Leben „unschätzbaren Wert“ gehabt: „Man kommt in Kontakt zu unterschiedlichsten Jugendlichen und sieht ihr immenses Potenzial und ihre Kraft. Als Leiter übernimmt man dann

Verantwortung und lernt verschiedenste Interessen unter einen Hut zu bringen und Teams zu führen. Das ist schon eine gute Schule.“ Der Wiener Mediziner ist der Pfadfinderbewegung nach wie vor verbunden und fährt weiterhin ab und zu auf Lager „seiner Pfadfindergruppe“ mit – das ist jene von Markersdorf-St. Martin bei St. Pölten.

Er ist in der niederösterreichischen Landeshauptstadt aufgewachsen, und wollte „schon seit der Volksschule“ Arzt werden. Nach der Matura am Bundesrealgymnasium

St. Pölten hat Paul Plener von 1997 bis 2004 an der Medizinischen Universität Wien studiert. Er wurde in Ulm zum Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie ausgebildet. Seine aktuelle Funktion als Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Medizinischen Universität in Wien hat er seit 2018 inne. Die Schwerpunkte seiner Forschungstätigkeit sind Selbstverletzungen, Suizide und Traumatisierungen von Kindern und Jugendlichen sowie die mentale Gesundheit von minderjährigen Flüchtlingen.

Paul Plener ist Marathonläufer, erledigt seine Wege in Wien das ganze Jahr hindurch mit dem Fahrrad und hat an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie für die Mitarbeitenden eine „CrossFit“-Gruppe eingerichtet. „Wir treffen uns einmal in der Woche in einer Gruppe von rund zehn Personen und trainieren gemeinsam durch Gewichtheben, Sprints, Eigengewichtsübungen und Turnen Kraft und Koordination“, erklärt der Kinder- und Jugendpsychiater. Er ist verheiratet und Vater von drei Töchtern.

Frauen fühlen anders. Männer auch

Welche Unterschiede gibt es in Bezug auf die psychosoziale Gesundheit zwischen Frauen und Männern? Gesundes Österreich hat zwei Fachleute für Public Health- und Genderthemen dazu befragt.

BEATE WIMMER-PUCHINGER

Klinische und Gesundheitspsychologin und Präsidentin des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen

Die psychosoziale Gesundheit von Frauen ist sowohl in Österreich als auch international betrachtet schlechter als jene von Männern. Diese Differenz ist umso geringer, je kleiner der „Gender Gap“ in einem Land ist. Wenn Frauen in Bezug auf Einkommen und Kar-

rierechancen weniger benachteiligt sind und die „Care-Arbeit“ für ältere Menschen und Kinder gerechter verteilt ist, geht es ihnen also im Vergleich auch psychisch besser. Das ist etwa in den skandinavischen Ländern der Fall. Für Geschlechtergerechtigkeit zu sorgen, ist also auch der erste und wichtigste Ansatz dafür, die psychosoziale Gesundheit von Mädchen und Frauen zu stärken. Im Vergleich zu Männern sind Frauen auch eher so sozialisiert, dass sie bei nicht bewältigten Konflikten oder Problemen ihre negativen Emotionen nach innen rich-

ten – und somit gegen sich selbst. Das ist eine mögliche Erklärung dafür, dass etwa Depressionen bei Frauen häufiger diagnostiziert werden als bei Männern. Im Vergleich zu Männern sind Frauen zudem von Neurosen, Angstkrankungen, Essstörungen und Medikamentenabhängigkeit häufiger betroffen. Allerdings fällt es Frauen auch leichter, über ihre Gefühle zu sprechen, und es ist keineswegs so, dass Männer das „glücklichere Geschlecht“ wären. Das macht es umso wichtiger, in der Gesundheitsförderung Genderaspekte zu berück-



sichtigen. So können beide Geschlechter ihren Bedürfnissen entsprechend besser erreicht werden.

ROMEO BISSUTI

Klinischer und Gesundheitspsychologe und Leiter des Männergesundheitszentrums MEN in Wien

In der Gesundheitsförderung für Männer gehen wir von drei Grundfragen aus:

- Welche Privilegien haben Männer?
- Welche Kosten sind mit diesen verbunden?
- Und welche Unterschiede gibt es zwischen Männern?



Unsere Gesellschaft ist so strukturiert, dass Männer leichter Zugang zu Macht, Prestige und finanziellen Mitteln haben als Frauen. Die „Männerbünde“, die nach wie vor viele Sektoren dominieren – von der Wirtschaft über den Sport und

die Kultur bis zum Gesundheitsbereich – stehen exemplarisch dafür. Mit den vorherrschenden Männlichkeitsvorstellungen ist aber auch oft noch verbunden, dass Männer vermeintlich nicht über ihre Gefühle sprechen, Schwäche zugeben und um Hilfe bitten dürfen. Das zählt zu den Kosten, die aus den männlichen Vorrechten entstehen, und ein Ergebnis davon ist, dass es um die psychosoziale Gesundheit der Männer schlecht bestellt ist. Im Vergleich zu Frauen sind bei Männern Suizide drei Mal häufiger und der Männeranteil überwiegt auch bei

Alkoholismus und Persönlichkeitsstörungen. Nicht zuletzt sind die Unterschiede zwischen Männern zu berücksichtigen – egal ob wir dabei an jene zwischen Stadt und Land, nach dem Einkommen, dem Bildungsniveau oder der Herkunft denken. Zwei Zahlen bringen das auf den Punkt: Männer haben zwar im Durchschnitt eine um rund fünf Jahre niedrigere Lebenserwartung als Frauen. Zwischen sozial benachteiligten Männern und jenen, auf die das nicht zutrifft, beträgt dieser Unterschied jedoch sogar rund sieben Jahre.

Investitionen in einen vitalen Staat

Gesundheitsminister **Johannes Rauch** im Interview über Maßnahmen für mehr psychosoziale Gesundheit und weshalb Ausgaben für Gesundheitsförderung keine Kosten sind, sondern Investitionen.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Der Begriff „psychosoziale Gesundheit“ stellt den Zusammenhang zwischen sozialen Gegebenheiten und der seelischen Gesundheit in den Vordergrund. Wie steht es aktuell in der österreichischen Bevölkerung darum?

Johannes Rauch: Die COVID-19-Pandemie und die Krisen danach – wie der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine, die Inflation und die fortdauernde Klimakrise – haben alle Gruppen der Bevölkerung in Österreich vor Herausforderungen gestellt. Die psychosoziale Gesundheit von älteren Menschen sowie Kindern und Jugendlichen ist jedoch in besonders hohem Maß beeinträchtigt worden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was wurde und wird dagegen unternommen?

Mit dem erfolgreich umgesetzten Projekt „Gesund aus der Krise“ haben wir Heranwachsenden unkompliziert Zugang zu psychosozialer Unterstützung verschafft. Es wurde zwei Mal verlängert, und bis Mitte des Jahres 2025 stehen nun weitere 10.000 Plätze für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis zu einem Alter von inklusive 21 Jahren zur Verfügung. Einzeln oder in einer Gruppe können kostenfrei jeweils 15 klinisch-psychologische, gesundheitspsychologische oder psychotherapeutische Beratungs- oder Behandlungseinheiten in Anspruch genommen werden. Speziell auch für ältere Menschen wird das System der Community Nurses ausgebaut. Das sind diplomierte

Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, die auf lokaler Ebene unter anderem für Fragen zu Pflege und Gesundheit zur Verfügung stehen und präventive Hausbesuche durchführen. In Bezug auf psychische Erkrankungen ist mir auch sehr wichtig, dass diese kein Tabuthema sein sollten. Die Scheu darüber zu sprechen ist nach wie vor groß. Das sollte sich ändern. Wenn ich eine Beinverletzung habe, gehe ich ja auch ins Spital und lasse mich gipsen. Im Fall von psychischen Problemen, sollte es in gleicher Weise selbstverständlich sein, sich Hilfe zu holen. Projekte wie „Gesund aus der Krise“ oder auch die „Mental Health Days“ an Schulen können zur Enttabuisierung beitragen.

GESUNDES ÖSTERREICH

In der Versorgung psychischer Erkrankungen gab es schon vor der COVID-19-Pandemie große Lücken. Was ist notwendig, um sie zu schließen?

Die Schere zwischen steigender Nachfrage und mangelndem Angebot in der psychosozialen Versorgung ist in den vergangenen Jahren noch weiter aufgegangen. Daraus folgt, dass wir das Leistungsangebot konsequent weiter ausbauen müssen, um sie zu schließen. Es sollte möglich sein, mit der e-Card für psychische Anliegen ebenso einfach wie für körperliche Beschwerden die nötige Hilfe und Therapie zu erhalten. Das vor Kurzem verabschiedete Psychotherapiegesetz sowie die rechtliche Gleichstellung von klinisch-psychologischen und psychotherapeutischen Behandlungen werden Verbesserungen bringen. Doch es

werden künftig auch zusätzliche Mittel aufgewendet werden müssen. Diese sollten wir nicht als Kosten betrachten, sondern als Investitionen in die Zukunft und in einen vitalen Staat. Durch Gesundheitsförderung und Prävention, aber auch durch rasche Hilfe, wo sie gebraucht wird, können wir vermeiden, dass aus akuten Krisen chronische Erkrankungen entstehen. So können wir letztlich die Ausgaben reduzieren. Wenn wir jetzt in Gesundheitsförderung investieren, ersparen wir uns später Aufwendungen in Milliardenhöhe. Diese Erkenntnis setzt sich auch in der Gesundheitspolitik auf Ebene der Europäischen Union zunehmend durch.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welchen Stellenwert haben Gesundheitsförderung und Prävention derzeit in Österreich?

Das Bewusstsein dafür, dass neben Heilbehandlungen auch Gesundheitsförderung und Prävention große Bedeutung haben sollten, ist noch nicht ausreichend vorhanden. Es wäre aber notwendig, damit wir den Anteil an Lebensjahren erhöhen können, den die Österreicherinnen und Österreicher bei guter Gesundheit verbringen. Andere Nationen, wie etwa die skandinavischen Länder, sind uns in dieser Beziehung voraus. Im Rahmen der Gesundheitsreform haben sich Bund, Länder und Sozialversicherung im Vorjahr auf die ersten Schritte in die richtige Richtung geeinigt. Unter anderem konnte die Finanzierung der Frühen Hilfen nachhaltig verankert werden. Das ist ein erfolgreiches bundesweites Programm, durch das schwangere Personen und Familien



Investitionen in Gesundheits- förderung jetzt, ersparen uns Aufwendungen in Milliardenhöhe später.

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

GESUNDES ÖSTERREICH

Was tun Sie selbst für Ihre Gesundheit?

Das ist die heikelste Frage an einen Minister, der von frühmorgens bis spät am Abend arbeitet. Früher habe ich konsequent mindestens drei Mal die Woche Sport gemacht. Das schaffe ich jetzt noch zwei Mal die Woche um halb sieben in der Früh – allerdings nur mit Übungen vor dem Bildschirm, über den mein Personal Trainer aus Vorarlberg online zugeschaltet ist. Ansonsten versuche ich regelmäßig und ausreichend zu schlafen und mich gesund zu ernähren. Wenn ich am Wochenende Zeit habe, finde ich Entspannung in der Natur, beim Radfahren und Lesen – und indem ich mich vom Smartphone fernhalte, wann immer ich kann.

mit Kleinkindern im Alter von bis zu drei Jahren unterstützt werden. Dinge die funktionieren, wie die Frühen Hilfen, müssen vom Projektstatus in die Regelfinanzierung übergeführt werden und sollten bundesweit umgesetzt werden. Dafür ist auch die Beteiligung der Bundesländer notwendig.

GESUNDES ÖSTERREICH

Sie haben bereits angekündigt, sich mit Ende dieser Legislaturperiode aus der Politik zurückzuziehen. Welchen Wunsch für die Zukunft haben Sie?

Die nächste Regierung, egal wie sie zusammengesetzt ist, sollte das Thema psychosoziale Gesundheit und speziell die der Kinder und Jugendlichen ressortübergreifend ganz oben auf ihre Agenda

schreiben. Die Grundvoraussetzungen dafür sind mit der Gesundheitsreform und den aktuellen gesetzlichen Änderungen geschaffen. Psychosoziale Gesundheit ist alles andere als ein Randthema. Sie entscheidet darüber, wie gesund, wie arbeitsfähig und wie innovativ wir sind – als Einzelne und letztlich auch als Gemeinschaft. Außerdem möchte ich hervorheben, dass Gesundheit und speziell die psychosoziale Gesundheit ein Querschnittsthema ist, das für alle Bereiche der Gesellschaft von Bedeutung ist. Es betrifft nicht nur das Gesundheitsressort, sondern auch das Sozial-, das Bildungs-, das Arbeits- und das Familienressort – um nur vier zu nennen – und sollte gemeinsam mit den Bundesländern und der Sozialversicherung bearbeitet werden.

Johannes Rauch (65) ist seit März 2022 österreichischer Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie Vorsitzender des Kuratoriums des Fonds Gesundes Österreich. Er war Bankangestellter und ab 1987 als diplomierter Sozialarbeiter in den Bereichen Arbeitslosenbetreuung und Schuldenberatung tätig. Seit März 2004 arbeitet er hauptberuflich als Politiker.



HELEEN RIPER

„Ich konnte schon 1989, noch bevor es das World Wide Web gab, erste Erfahrungen damit sammeln, wie das Internet die wissenschaftliche Forschung und Praxis unterstützen kann. Damals ging es darum, die Erkenntnisse bei der 5. Welt AIDS-Konferenz online nach Amsterdam zu übermitteln“, erinnert sich Heleen Ripper (66), Professorin für eMental Health an der „Vrije Universiteit“ in Amsterdam. Der Fokus ihrer Forschung liegt schon seit rund 20 Jahren darauf, wie die Prävention und Behandlung von häufigen psychischen Beschwerden

wie Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeitserkrankungen durch digitale Anwendungen unterstützt werden kann – von Video-Sprechstunden über Apps und Künstliche Intelligenz bis zur „digitalen Phänotypisierung“, worunter die Nutzung digitaler Daten zur Vorhersage menschlichen Erlebens und Verhaltens verstanden wird. Sie war Leiterin von mehr als 15 großen Forschungsprojekten der Europäischen Union und hat mehr als 350 Beiträge über eMental

Health in internationalen wissenschaftlichen Publikationen veröffentlicht. Sie hält sich durch Spinning und Spaziergänge mit „Gina“, ihrem ungarischen Vorstehhund, fit, isst zu „95 Prozent“ vegetarisch und freut sich, dass sie vor vier Jahren mit ihrem Mann zum „Nieuwmarkt“, einem bunten und lebendigen Viertel im Zentrum von Amsterdam umgezogen ist: „In dieser Nachbarschaft ist es einfach, soziale Kontakte zu pflegen, und das tut auch der Gesundheit gut.“

Soziale Kontakte sind gut für die Gesundheit.

HELEEN RIPER,

PROFESSORIN FÜR E-MENTAL HEALTH AN DER UNIVERSITÄT AMSTERDAM

CLEMENS HOSMAN

„Ich mag meine Arbeit, bin aktiv, kreativ und liebe meine Frau“, beschreibt Clemens Hosman (76) sein persönliches „Rezept“ für psychosoziale Gesundheit. Der emeritierte Professor für psychosoziale Gesundheitsförderung und die Prävention mentaler Erkrankungen der Universitäten von Maastricht und Nijmegen in den Niederlanden ist mit seiner Consultingfirma nach wie vor beruflich tätig und kann dabei auf nicht weniger als 55 Jahre an Erfahrung in seinem Fach aufbauen. „Bei einem meiner ersten Projek-

te ging es darum, wie psychisch kranke Kriminelle wieder in eine Gemeinde integriert werden können“, erzählt der international renommierte Experte. Viele weitere Projekte sollten folgen und ein Schwerpunkt von Clemens Hosman lag dabei stets darauf, deren Effektivität zu erforschen und davon ausgehend geeignete Strategien für bessere psychosoziale Gesundheit zu entwickeln. Er ist in Schiedam bei Rotterdam als jüngstes von sieben Kindern auf-

gewachsen. „Mein Vater starb als ich vier Jahre alt war, und wir Kinder mussten unsere Mutter schon früh unterstützen, das Delikatesengeschäft unserer Familie zu führen“, erinnert sich der Fachmann für psychosoziale Gesundheit aus den Niederlanden. Er lebt heute in Berg en Dal nahe der Grenze zu Deutschland und eine seiner Energiequellen ist die Bildhauerei: „Ich fertige Skulpturen aus Marmor. Viele davon schmücken unseren Garten.“



Ich mag meine Arbeit, bin aktiv, kreativ und liebe meine Frau.

CLEMENS HOSMAN,

EMERITIERTER PROFESSOR FÜR PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



JUDITH CECHOTA

„Brücken zwischen Menschen zu bauen, ist ein Thema, das mich stets begleitet hat“, sagt Judith Cechota (57), die als Beraterin und Expertin für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) zu einem „wohlwollenden Miteinander“ in Unternehmen beitragen will. Die Wienerin hat den Lehrgang für Werbung, Marketing und Verkauf der Wirtschaftsuniversität Wien absolviert und ist ausgebildete Psychotherapeutin. Nach Stationen in der Werbe- und Marketing-Branche hat sie

für das damalige Gesundheitsforum Niederösterreich, die heutige „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge, unter anderem die Netzwerke für Gesunde Gemeinden und Gesunde Betriebe in diesem Bundesland aufgebaut. Seit 2002 ist sie als Psychotherapeutin, Gesundheitsförderin und Coach selbstständig tätig. Wie gestaltet sie ihre eigene Arbeit gesundheits-

förderlich? „Ich versuche, ausreichend Pausen zu machen, vor allem, wenn ich merke, dass meine Energie nachlässt“, antwortet Judith Cechota. Sie ist verheiratet und ihre Tochter Julia ist 15 Jahre alt. Die BGF-Beraterin geht gerne im Wald spazieren und sorgt zudem durch Yoga und Training im Fitnessstudio für frische Lebensenergie.

Brücken zwischen Menschen zu bauen, ist ein Thema, das mich stets begleitet hat.

JUDITH CECHOTA,

EXPERTIN FÜR BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Gut für Umwelt und Gesundheit

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Wer Alltagswege zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit Scootern, Tretrollern oder Skateboards erledigt, kann dadurch die Umwelt schützen und gleichzeitig seiner Gesundheit etwas Gutes tun. Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) hat deshalb 2019 einen Fördercall ausgerufen, durch den Organisationen aus den Bereichen Klimaschutz und Gesundheitsförderung eingeladen

waren, Projekte für „Aktive Mobilität“ einzureichen. Zehn Initiativen in den Lebenswelten „Gemeinden“, „Betriebe“ und „Bildungseinrichtungen“ wurden zwischen 2020 und 2022 unterstützt. Der Evaluation durch die Universität für Bodenkultur zufolge konnten alle erfolgreich, engagiert und mit zahlreichen Aktivitäten umgesetzt und nachhaltig etabliert werden. Außerdem wurde auch eine „Toolbox“ für Gemeinde- und Projektverantwortliche erarbeitet. Darin sind Methoden, Maßnahmen und Aktivitäten

enthalten, die gut geeignet sind, Verkehr und Mobilität nachhaltig zu entwickeln. Sie ist unter <https://aktive-mobilitaet.at/toolboxgemeinden> abrufbar. Der FGÖ hat die Unterstützung Aktiver Mobilität 2024 durch einen weiteren Fördercall „Gesund unterwegs“ Aktive-Mobilität & Healthy Streets fortgesetzt. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der kommunalen Förderung Aktiver Mobilität und ein zweiter auf der Umsetzung des international bewährten Konzeptes „Healthy Streets“

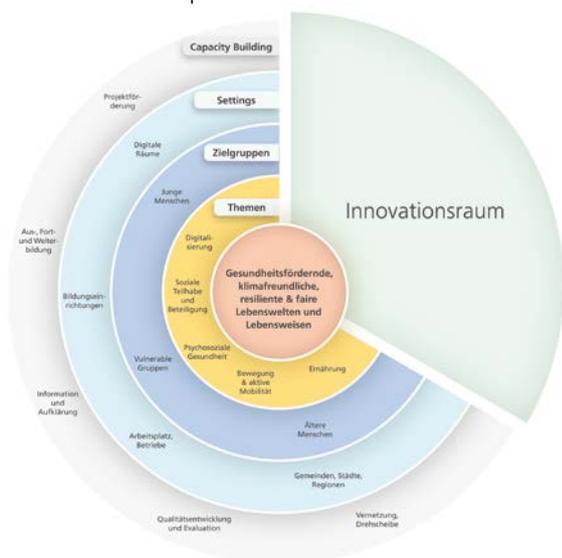
(© Lucy Saunders healthy-streets.com). Bei diesem werden die Bürger:innen intensiv miteinbezogen, und sie können mit Hilfe von Erhebungsinstrumenten die gesundheitliche Qualität von Straßen bewerten. Die Ergebnisse können als Ausgangsbasis dafür dienen, diese gesund zu gestalten und so zu nutzen, dass alle Menschen willkommen sind und sich wohl fühlen. Weitere Informationen können unter <https://aktive-mobilitaet.at/foerdercall2024> nachgelesen werden.

Die Schwerpunkte bis 2028

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Das neue Rahmenarbeitsprogramm des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) definiert dessen Arbeitsschwerpunkte

und Ziele bis 2028. Im Zentrum steht dabei, in Zusammenarbeit mit Akteurinnen und Akteuren aus allen Sek-



toren und Bereichen von Politik und Gesellschaft **gesundheitsfördernde, resiliente und faire Lebenswelten und Lebensweisen** zu entwickeln. Die Erstellung des Programms war damit verbunden, den FGÖ strategisch neu auszurichten. Das soll primär rund um die Themen „Digitalisierung“, „Soziale Teilhabe und Beteiligung“, „Psychosoziale Gesundheit“, „Bewegung und Aktive Mobilität“ sowie „Ernährung“ geschehen und auf die drei Zielgruppen „Junge Menschen“, „Ältere Menschen“ und „Vulnerable Gruppen“ soll dabei

ein Fokus gelegt werden. Die vier Settings Gemeinde, Städte und Regionen, Betriebe, Bildungseinrichtungen und „Digitale Räume“ sollten Priorität haben, und das „Capacity Building“ wird weiterhin ein wichtiger Bereich in der Arbeit des FGÖ sein. In dieser soll es auch in Zukunft weiterhin viel Raum für innovative Methoden und Konzepte zur Gesundheitsförderung geben. Das Rahmenarbeitsprogramm kann unter <https://fgoe.org/medien/Arbeitsprogramme-und-Jahresberichte> heruntergeladen werden.

Neue Videos

KINDER ESSEN GESUND

Die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich wendet sich mit vielen Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährung bei Kindern nicht nur an diese, sondern auch an die Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Personen, die für die Gemeinschaftsverpflegung an Volksschulen und Kindergärten zuständig sind. Durch Pilotprojekte in Volksschulen in fünf Bundesländern wurde erprobt, wie das am bes-

ten in die Praxis umgesetzt werden kann. Auf der Website <https://kinderessengesund.at> sind alle Informationen rund um die gesundheitsförderliche Maßnahme abrufbar. Dort ist auch ein neues Video zugänglich, das Kindern in einer ihrem Alter entsprechenden Form unter anderem vermittelt, weshalb Wasser trinken nicht nur für die Gesundheit, sondern zudem für den Klimaschutz gut ist. Zwei weitere Clips, die im Rahmen der Initiative veröffentlicht wurden, sind seit Kurzem auch mit Untertiteln auf Türkisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Rumänisch, Arabisch und Ukrainisch verfügbar. Einer befasst sich mit der „Gesunden Jause“, der andere mit grundlegenden Informationen zum Thema „Wasser“.



Kostenloses Coaching

ZUKUNFT GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Die ABC-Initiative (siehe auch Artikel auf Seite 19) des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung der Gesundheit Österreich GmbH soll für mehr psychosoziale Gesundheit junger Menschen in ganz Österreich sorgen. Der Fonds Gesundes Österreich ist einer von bereits mehr als 150 Bündnispartner:innen dieser gesundheitsförderlichen Maßnahme. In deren Rahmen kann von Pädagoginnen und Pädagogen, Schulleiter:innen, Eltern und anderen Bezugspersonen von jungen Menschen sowie Schüler:innen und Studierenden ein kostenloses Coaching durch erfahrene Coaches in Anspruch genommen werden. Es soll Orientierung zu allen Fragen rund um Lebenskompetenzen und die psychosoziale Gesundheitskompetenz von jungen Menschen geben. Das Angebot für bis zu fünf kostenlose Einheiten zur individuellen Unterstützung kann unter <https://wohlfuehl-pool.at/coaching> vereinbart werden. Dort finden sich auch weitere Informationen dazu.



Eine gesunde Konfliktkultur

AVOS SALZBURG

81 der insgesamt 232 Kindergärten im Land Salzburg sind bereits mit einem Gütesiegel als „Gesunde Kindergärten“ ausgezeichnet und weitere 17 werden durch kostenlose Workshops und

weitere Informationsveranstaltungen für die Bereiche Ernährung, Bewegung, Lebenskompetenz, Umwelt und Sicherheit sowie Teamgesundheit auf dem Weg dorthin unterstützt. Dabei werden alle miteinbezogen: die Kinder und die pädagogischen Fachkräfte ebenso

wie die Eltern und das nicht pädagogisch tätige Personal. Die alljährlichen Tagungen des Netzwerks Gesunde Kindergärten im Land Salzburg wenden sich speziell an die Betreuer:innen und Leiter:innen und heuer haben im April im Kultur- und Veranstaltungszentrum

Odeion in der Stadt Salzburg 68 Fachkräfte daran teilgenommen. In den Vorträgen und Arbeitskreisen der Tagung ging es diesmal unter anderem um eine „gesunde Konfliktkultur“ und darum wie „emotionale Kompetenzen gestärkt“ werden können.

Studie zur psychosozialen Gesundheit

AKS VORARLBERG

Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen sind stärker psychisch belastet als der Durchschnitt der Bevölkerung und brauchen mehr Unterstützung für ihre mentale Gesundheit. Und: Die psychische Verfassung der Eltern wirkt sich auch in erstaunlich hohem Maß auf ihre Kinder aus. Das sind zwei wesentliche Ergebnisse einer

Forschungsarbeit der Bereiche Wissenschaft und Kinderdienste der Institution für Gesundheitsförderung aks Vorarlberg, die Ende des Vorjahres im internationalen Fachjournal „Frontiers of Public Health“ veröffentlicht wurde. Rund 950 Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern mit besonderen Bedürfnissen haben dafür 2020 an einer Befragung mit Hilfe standardisierter Fragebögen und durch Telefoninterviews

teilgenommen. Im Detail zeigte sich unter anderem, dass sie aktuell zu rund acht Prozent von einer Depression betroffen waren, während dies auf die Vorarlberger Allgemeinbevölkerung nur zu rund fünf Prozent zugefallen hat. Die Kinder mit besonderen Bedürfnissen, deren Eltern an Depressionen litten, hatten unter anderem erhöhte Werte in Bezug auf aggressives Verhalten sowie häufiger Schlafprobleme.

950

Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern mit Beeinträchtigungen haben an der Befragung teilgenommen

Vernetzung in Villach

Positive Psychologie und innovative Zugänge zu mehr psychosozialer Gesundheit sind wesentliche Inhalte der 26. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich.



Klaus Ropin:
„Eines der wichtigsten Rezepte für psychosoziale Gesundheit sind unterstützende soziale Kontakte.“



Ekim San:
„Die Konferenz soll eine Basis dafür sein, Ansätze der psychosozialen Gesundheitsförderung weiterzuentwickeln.“



Petra Gajar:
„Die ‚Positive Psychologie‘ war ein wichtiger Ausgangspunkt für die inhaltliche Gestaltung der 26. Gesundheitsförderungskonferenz.“

Wie geht's? – Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden – Strategien der Gesundheitsförderung“ ist das Thema der 26. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Mitte Juni in Villach. „Eines der wichtigsten Rezepte für psychosoziale Gesundheit sind unterstützende soziale

Kontakte“, betont *Klaus Ropin*, der Geschäftsbereichsleiter des FGÖ. Das hat eine Längsschnittstudie der Harvard-Universität in den USA gezeigt, die seit 86 Jahren läuft. Das soll auch der Pop-song „True Colors“ ausdrücken, der ursprünglich von *Cyndi Lauper* interpretiert wurde und den musikalischen Auftakt zur 26. Gesundheitsförderungskonferenz bildet. Seine Botschaft lautet, dass wir uns nicht verstecken oder anderen etwas vormachen müssen, um akzeptiert und geliebt zu werden. Das gilt gerade auch dann, wenn für unsere Mitmenschen oder uns selbst einmal nicht alles gut läuft.

Die Schwerpunkte der Konferenz

Weshalb Einsamkeit belastet und wie sie überwunden werden kann, ist freilich nur einer der zentralen Inhalte auf der FGÖ-Konferenz, für die eine internationale Expertin auf diesem Gebiet als Vortragende gewonnen wurde. Die Tagung widmet sich zudem Schwerpunkten wie der psychosozialen Gesundheitskompetenz, digitalen Instrumenten für mehr seelisches Wohlbefinden oder „Green Care“. Darunter wird der günstige Einfluss von Naturerlebnissen unterschiedlicher Art auf das psychosoziale Wohlbefinden verstanden.

„Ein wichtiger Ausgangspunkt für die inhaltliche Gestaltung der 26. Gesundheitsförderungskonferenz ist die sogenannte ‚Positive Psychologie‘. Diese beschäftigt sich statt mit Problemen mit Engagement, Beziehungen, Sinnerleben, dem Erreichen von Zielen, Selbst-

wirksamkeit und generell mit verschiedensten Formen positiver Emotionen“, sagt *Petra Gajar*, Gesundheitsreferentin beim FGÖ. Sie ist gemeinsam mit *Ekim San* und *Gerlinde Rohrauer-Näf* für die Konzeption der Fachveranstaltung verantwortlich.

Workshops und Themenforen

In den Workshops und Themenforen am zweiten Tag der Konferenz werden bereits bewährte praktische Programme für die Stärkung der psychosozialen Gesundheit präsentiert und diskutiert, die sich unter anderem mit dem Wohlbefinden im Berufsleben und in Bildungseinrichtungen sowie Nachbarschaftsinitiativen beschäftigen. Speziell für „Young Health Promotion Practitioners“ gibt es ein „Ideen-Labor“, in dem gemeinsam innovative Ansätze für psychosoziale Gesundheit entwickelt werden. Es ist Teil eines Förderprogramms, das von der Wiener Gesundheitsförderung gemeinsam mit dem FGÖ entwickelt wurde und das junge Public Health- und Gesundheitsinteressierte für Gesundheitsförderung begeistern und sie dafür qualifizieren soll.

„Insgesamt soll die 26. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz auch wieder Vernetzung und Know-how-Transfer ermöglichen und so eine Basis dafür sein, Ansätze der psychosozialen Gesundheitsförderung weiterzuentwickeln und in die Breite zu bringen“, betont *Ekim San*, Gesundheitsreferentin für psychosoziale Gesundheit beim Fonds Gesundes Österreich, zusammenfassend.

Das ABC der psychosozialen Gesundheit

Wie können wir individuell und gemeinsam etwas für bessere psychosoziale Gesundheit tun? Die ABC-Initiative zeigt jetzt auch in Österreich vor, was dabei zu beachten ist.

A wie Act – Achte auf dich

Tu etwas, das dir Freude bereitet! Sei aktiv, ob mental, körperlich oder sozial.

B wie Belong – Bleibe in Kontakt

Unternehm etwas gemeinsam mit anderen. Stärke deine sozialen Beziehungen, um verbunden zu sein.

C wie Commit – Check dein Umfeld

Engagiere dich für etwas, das dir wichtig ist. Beteilige dich und erlebe Sinn darin.

Diese drei Kernbotschaften stammen ursprünglich aus der Act-Belong-Commit-Kampagne, die seit 2008 erfolgreich in Australien umgesetzt wurde. Seither wurde sie in ähnlicher Form unter anderem in Dänemark, England, Island, Norwegen und Schweden sowie auf den Färöer-Inseln durchgeführt. „Seit 2023 bringen wir die im Rahmen der Agenda Gesundheitsförderung finanzierte ‚ABC-Initiative für psychosoziale Gesundheit junger Menschen‘ auch nach Österreich“, sagt die Psychologin und Leiterin des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung der Gesundheit Österreich GmbH Gerlinde Rohrauer-Näf.

Chancen statt Problemen

Die ABC-Initiative baut auf der so genannten „Positiven Psychologie“ auf, die statt Problemen Chancen und Ressourcen in den Vordergrund stellt und

hat zwei zentrale Kommunikationsziele:

- Individuen und Gruppen sollen angeregt werden, das eigene Leben aktiv zu gestalten, um so das persönliche Wohlbefinden zu steigern.
- Institutionen und Entscheidungsträger:innen sollen in einem stetig wachsenden Netzwerk miteinander kooperieren und gemeinsam bessere Rahmenbedingungen für psychosoziale Gesundheit schaffen.

Letzteres erfolgt nach dem Modell des „Social Franchising“. „Das bedeutet, dass sich die teilnehmenden Institutionen qualitätsgesicherte Tools, die von ihnen bereits entwickelt wurden, gegenseitig zur Verfügung stellen“, erklärt Gerlinde Rohrauer-Näf. Das umfasst Instrumente, die Wissen über psychosoziale Gesundheit vermitteln, ebenso wie solche, die in der pädagogischen Praxis unterstützen. Auf <https://wohlfuehl-pool.at/toolbox> sind die bislang gesammelten Qualitäts-Tools abrufbar.

Mehr als 150 Bündnispartner

Zudem werden unter anderem themenspezifische Weiterbildungen für Pädagoginnen und Pädagogen organisiert sowie partizipative Maßnahmen zur Gesundheitsförderung umgesetzt und eine Fibel mit gebündeltem Know-how wurde erstellt. Außerdem werden junge Menschen durch die Kampagne „Du bist ok!“ direkt angesprochen. Bislang haben sich bereits mehr als 150 Bündnispartner der ABC-Initiative in Öster-



Gerlinde

Rohrauer-Näf:

„Die bewährte ABC-Initiative für psychosoziale Gesundheit wird nun auch für junge Menschen in Österreich umgesetzt.“

reich angeschlossen. Gemeinsam soll auch ein Aktionsplan für die Zukunft erarbeitet werden. In diesem soll festgelegt werden, welche Maßnahmen für bessere psychosoziale Gesundheit von Österreichs Kindern und Jugendlichen künftig Priorität haben sollten.

DATEN & FAKTEN

Die positive Wirkung der Inhalte der ABC-Initiative ist durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Unter anderem konnte gezeigt werden, dass

- regelmäßige Aktivitäten das Selbstvertrauen stärken und die mentale und körperliche Vitalität erhöhen
- positive soziale Beziehungen zu Peers, Eltern und Lehrkräften ein entscheidender Schutzfaktor sind
- und dass prosoziales Verhalten und sinnstiftende Aktivitäten die „Resilienz“ erhöhen, also die Widerstandsfähigkeit oder auch die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen zu bewältigen. Auf der Website <https://wohlfuehl-pool.at/abc> sind weitere Informationen nachzulesen.

Wo Menschen aufblühen

Die Umweltpsychologin und Expertin für „Green Care“ **Renate Cervinka** erläutert im Interview, womit sich ihr Fachgebiet befasst und weshalb die Natur das körperliche und psychosoziale Wohlbefinden von Menschen erhöht.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Professorin Cervinka, womit beschäftigen sich Umweltpsychologinnen und -psychologen?

Renate Cervinka: Allgemein betrachtet befassen wir uns mit der Wechselwirkung von Umwelteinflüssen und der menschlichen Psyche. Umweltfaktoren können sich auf das menschliche Verhalten und die psychische Gesundheit auswirken. Und umgekehrt können psychische Vorgänge das Verhalten der Menschen der Umwelt gegenüber beeinflussen und erklären. Wir sind in Bezug auf die Umwelt also sowohl Verursacher als auch Betroffene und sollten letztlich auch zu „Bewältigern“ werden, wie das die deutsche Umweltpsychologin *Lenelis Kruse-Graumann* genannt hat. Wir müssen unter anderem dafür sorgen, dass die Klimaerwärmung sowie der Verlust biologischer Vielfalt und sauberen Wassers gestoppt werden und die „Bodendegradation“ vermindert wird. Durch einseitigen Anbau, falsche Bewässerung und unverhältnismäßigen Einsatz von Pestiziden wird auch gutes Weide- und Ackerland immer knapper.

GESUNDES ÖSTERREICH

Seit wann gibt es die Umweltpsychologie?

Die Umweltpsychologie hat sich in den 1960er-Jahren zunächst in Großbritannien,

Skandinavien und den USA entwickelt. Das Forschungsinteresse richtete sich neben der natürlichen Umwelt zunehmend auch auf die Wechselwirkungen zwischen der soziokulturellen sowie der gebauten und technischen Umwelt und der menschlichen Psyche. So stehen etwa Raumplanung, Stadtplanung und Architektur in einem direkten Zusammenhang zu unserem Wohlbefinden. Inzwischen spielt die Umweltpsychologie in sehr vielen Ländern auf allen Kontinenten eine wichtige Rolle als akademische Disziplin. An österreichischen Universitäten sind Lehr- und Forschungseinrichtungen etabliert, und im Berufsverband österreichischer Psychologinnen und Psychologen ist eine eigene Sektion Umweltpsychologie aktiv.

GESUNDES ÖSTERREICH

Repräsentative Meinungsumfragen zeigen, dass einer großen Mehrheit der Bevölkerung bewusst ist, dass wir viel mehr für den Schutz der natürlichen Umwelt und gegen den Klimawandel tun müssten als dies derzeit der Fall ist. Warum tun wir dennoch individuell und als Gesellschaft nicht genug?

Ein großer Teil unseres Alltagsverhaltens wird durch Gewohnheiten bestimmt und diese werden nicht so leicht geändert – auch wenn uns klar

ist, dass wir das tun sollten. Weitere Informations- und Bildungsmaßnahmen allein reichen dafür nicht aus und wenn finanzielle Anreize gesetzt werden – wie zum Beispiel Freifahrten für den Öffentlichen Verkehr oder Rabatte auf Strom aus erneuerbaren Quellen – dann halten die Verhaltensänderungen in aller Regel auch nur so lange an, wie diese Vergünstigungen verfügbar sind. Wir benötigen daher vor allem eine Veränderung der Verhältnisse. Gestalterische, technische und bauliche Barrieren für umweltbewusstes Verhalten müssen abgebaut werden, damit der Handlungsspielraum für jede und jeden erweitert wird. Konkret kann dies etwa geschehen, wenn im ländlichen Raum das Netz an Öffentlichem Nahverkehr erweitert und verdichtet wird, oder wenn in der Stadt das Angebot an sicheren Rad- und Fußwegen vergrößert wird – um nur zwei Beispiele zu nennen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Sie sind auf das Thema

„Green Care“ spezialisiert.

Was ist darunter zu verstehen?

Green Care ist eine neue Fachrichtung in Wissenschaft und Praxis, die ursprünglich in Holland entwickelt wurde. Sie umfasst pädagogische, soziale, pflegende und therapeutische Inter-



„Aufenthalte in der Natur können den Schlaf verbessern sowie den Selbstwert und die Lebensqualität erhöhen.“

RENATE CERVINKA,
UMWELT- UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN

ventionen in und mit der Natur, Tieren und Pflanzen. Naturpädagogische Angebote wie etwa Waldkindergärten, in denen die meisten Aktivitäten im Freien stattfinden, zählen ebenso dazu wie Angebote für sozialvulnerable Personen in der Landwirtschaft – zum Beispiel wenn die Entwöhnung von Abhängigkeitskranken auf einem Bauernhof stattfindet. Weitere praktische Möglichkeiten sind unter anderem heilsame Klinikgärten, tiergestützte Interventionen, gartentherapeutische

Angebote sowie Wildnis- und Abenteuertherapien.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die Ziele von Green Care?

Urbanisierung, Technisierung und Globalisierung haben dazu geführt, dass der Stress im alltäglichen Leben vieler Menschen zugenommen hat. Viele haben ihren Lebensstil geändert und die Distanz zur Natur ist größer geworden. Das kann letztlich auch zu Zivilisations- und Stresskrankheiten beitragen.

Ziel von Green Care ist es, das Wohlbefinden, die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen aus allen Gruppen der Bevölkerung zu fördern und zu erhalten, indem mehr Kontakt mit der Natur angeboten und wieder eine Beziehung zu dieser hergestellt wird. Kinder und betreuungsbedürftige Personen, wie etwa Menschen mit Demenz oder psychischen Beeinträchtigungen, können besonders davon profitieren.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was wissen wir über die Wirkungen von Natur?

Die positiven Effekte von Natur auf die körperliche und psychosoziale Gesundheit sind schon lange wissenschaftlich sehr gut belegt. Kurz zusammengefasst, lässt sie auch die Menschen aufblühen. Bereits der Blick aus dem Fenster auf Naturelemente wirkt heilsam. Aufenthalte in der Natur können unter anderem Stress abbauen, den Schlaf verbessern, Depressionen, Aggression und Angst verringern sowie den Selbstwert und die Lebensqualität erhöhen. Eine umfassende Studie aus Japan hat sogar gezeigt, dass der Zugang zu begehbaren Grünräumen in großen Städten in Zusammenhang zu mehr Langlebigkeit älterer Personen steht – und zwar unabhängig von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Familienstand und dem sozioökonomischen Status. Wir wissen auch, dass selbst Personen, die wenig naturverbunden sind, sich im Grünen besser erholen als in Innenräumen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist Ihr persönliches „Green Care“-Rezept?

Grünes und Blühendes gehört bei mir in jeden Raum, sodass etwa mein Wohnzimmer zu einem wahren Dschungel geworden ist, und rings um unser Haus habe ich einen natürlich gewachsenen Garten angelegt. Für einen Rasenroboter ist darin kein Platz. Der wäre ein Feind der Biodiversität. Außerdem liebe ich es, ausgedehnte Spaziergänge durch die nahegelegenen Weingärten oder im Wald zu machen.

Bewährte Strategien flächendeckend anwenden

Es gibt bereits zahlreiche bewährte Methoden und Instrumente, um die psychosoziale Gesundheit zu fördern. Sie können helfen, Kosten zu ersparen und sollten in noch größerem Ausmaß als bislang angewendet werden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Alexander Grabenhofer-Eggerth:
„Viele Menschen haben Schwierigkeiten, die passende Therapie für ihre Erkrankung ausfindig zu machen.“



Klaus Ropin:
„Psychosoziale Gesundheit hat einen großen Stellenwert in unserem Rahmenarbeitsprogramm für die Jahre 2024 bis 2028.“



Clemens Hosman:
„Wir verfügen heute über Instrumente für die Stärkung der psychosozialen Gesundheit, deren Wirkung gut belegt ist.“

Wie kann die psychosoziale Gesundheit der Menschen in Europa verbessert werden? Mit dieser Frage beschäftigt sich der Rahmenplan für mentale Gesundheit für die Jahre 2021 bis 2025 des Regionalbüros für Europa der Weltgesundheitsorganisation WHO. Darin werden drei Handlungsbereiche beschrieben, die Priorität haben sollten. An erster Stelle steht, eine Plattform zu schaffen, die Daten zur psychosozialen Gesundheit der Bevölkerung in den einzelnen Mitgliedsstaaten und zur Gesundheitsversorgung in diesem Bereich enthalten soll. Weiters soll ein Fokus auf die Zielgruppe der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie auf ältere Menschen gelegt werden. Der WHO-Strategie zufolge ist die psychosoziale Gesundheit dieser beiden Bevölkerungsgruppen durch die COVID-19-Pandemie ab Februar 2020 in besonders hohem Maß beeinträchtigt worden.

Die Zahl an psychischen Beschwerden hat jedoch schon davor zugenommen. Laut der Weltgesundheitsorganisation ist das bereits seit mehr als 30 Jahren der Fall. Für Österreich hat eine Studie der Medizinischen Universität Wien 2017 gezeigt, dass über ein Jahr hin-

weg betrachtet knapp ein Viertel der Personen ab 18 Jahren von einer Form psychischer Beschwerden betroffen sind – von depressiven Episoden über Alkoholabhängigkeit bis zu Psychosen. „Während der COVID-19-Pandemie hat sich die psychosoziale Gesundheit der Menschen in Österreich verschlechtert“, betont auch Alexander Grabenhofer-Eggerth, Leiter der Abteilung für psychosoziale Gesundheit der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG), die seit 2021 vierteljährlich Daten und Fakten zu diesem Thema auswertet. Diese Entwicklung sei in allen Staaten Europas zu beobachten gewesen – auch in jenen, in denen es keine oder nur kurze Lockdowns gab, wie etwa in Schweden oder in der Schweiz.

Barrieren für eine Behandlung

In einer Studie der Gesundheit Österreich GmbH aus dem Jahr 2018 wurden unter anderem Barrieren identifiziert, die von einer psychischen Erkrankung Betroffene daran hindern, eine Behandlung in Anspruch zu nehmen. „Das Stigma der psychischen Erkrankung und die Scham deswegen Hilfe in Anspruch zu nehmen, stehen nach wie vor an erster Stelle dieser Hürden“, sagt Alexander Grabenhofer-Eggerth und ergänzt: „Weiters haben speziell



auch in Bezug auf psychische Leiden viele Menschen Schwierigkeiten, sich im Gesundheitssystem zu orientieren und die passende Therapie für ihre Erkrankung ausfindig zu machen.“

Die psychosoziale Gesundheitskompetenz der Österreicherinnen und Österreicher zu erhöhen, also die Fähigkeit Wissen über psychosoziale Gesundheit zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, ist daher eine wichtige Strategie, um das zu verbessern. Programme, die Schülerinnen und Schülern Lebenskompetenzen vermitteln – zum Beispiel für den Umgang mit Konflikten und Belastungen – sind ein praktisches Beispiel dafür. „Erste Hilfe für die Seele“ ist ein weiteres Programm, das Privatpersonen sowie Mitarbeitenden von Firmen und anderen Organisationen die Möglichkeit gibt, durch Kurse grundlegendes Wissen über psychische Erkrankungen und die Möglichkeiten für Hilfe und Unterstützung zu erwerben. Diese Initiative wird von pro mente Austria umgesetzt, dem Österreichischen Dachverband der Vereine und Gesellschaften für psychische

und soziale Gesundheit außerhalb der Psychiatrie.

Ein Schwerpunktthema des FGÖ

Die „Psychosoziale Gesundheit zu fördern“ ist auch eines der zehn österreichischen Gesundheitsziele, die den Rahmen für eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik bis 2032 vorgeben sollen. In der Arbeit des Fonds Gesundes Österreich hat dies von Beginn an zentrale Bedeutung gehabt. „Das spiegelt sich auch in unserem Rahmenarbeitsprogramm für die Jahre 2024 bis 2028 wider, in dem wir die psychosoziale Gesundheit als eines von fünf Schwerpunktthemen bestimmt haben“, hebt Klaus Ropin, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) hervor. Außerdem werden „junge Menschen“ sowie „ältere Menschen“ neben den „vulnerablen Gruppen“ in der FGÖ-Strategie als eine der drei Zielgruppen definiert, die in der Projektpraxis besondere Aufmerksamkeit erhalten sollen.

Clemens Hosman war Professor an der Universität von Maastricht und der

Radboud Universität in Nijmegen in den Niederlanden und hat mehr als 50 Jahre Erfahrung in der Prävention psychischer Erkrankungen und der Förderung psychosozialer Gesundheit. Der international renommierte Experte betont: „Durch die wissenschaftliche und praktische Arbeit während der vergangenen Jahrzehnte verfügen wir heute über Instrumente für die Stärkung der psychosozialen Gesundheit, deren Wirkung gut belegt ist. Dazu zählen zum Beispiel Methoden zur Vermeidung von Depressionen sowie gesundheitsförderliche und präventive Maßnahmen für Kinder von psychisch kranken Eltern. Ihr Risiko, selbst ebenfalls ein psychisches Leiden zu entwickeln, ist um das 3- bis 13-Fache erhöht.“

Beteiligung der Betroffenen

Allgemein betrachtet, sei es heute auch selbstverständlich, dass bei der Erarbeitung von Interventionen zur Verbesserung der psychosozialen Gesundheit unter anderem Kriterien wie die Beteiligung der Betroffenen berücksichtigt würden, oder auch, dass statt Einzelmaßnahmen kombinierte Maßnahmen

angewendet würden (siehe auch Kas-
ten: „Die psychosoziale Gesundheit
wirkungsvoll fördern“). Letzteres be-
deutet, dass Interventionen für mehr
psychosoziale Gesundheit mit sozialen
und weiteren Maßnahmen verbunden
werden.

„Nur auf der psychischen Ebene allein
anzusetzen, wird in einem Haushalt,
der hoch verschuldet ist und in dem
kein Geld für Schulmaterialien vorhan-
den ist, voraussichtlich nicht ausrei-
chend sein“, erklärt Clemens Hosman
und fordert: „Wir müssen die vorhan-
denen Programme, deren Wirkung wis-
senschaftlich belegt ist, endlich auch in
breiterem Ausmaß und möglichst flä-
chendeckend anwenden. Sonst droht
eine Zunahme der Kosten für die öf-
fentlichen Gesundheitssysteme in Eu-
ropa, die langfristig nicht mehr zu be-
wältigen sein wird.“



DIE PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT WIRKUNGSVOLL FÖRDERN

Die Förderung psychosozialer Gesundheit und die Prävention psychischer Erkrankungen wurden in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten wesentlich weiterentwickelt. Folgende Veränderungen hatten dabei eine wesentliche Funktion:

Von	Zu
individuellem Gesundheitsverhalten	Zugängen auf mehreren Ebenen, wie dem sozialen Umfeld, der Gemeinde oder Systemen
isolierten Problemen	ähnlichen Problemen, die in „Clustern“ gruppiert werden
gutem Willen und karitativem Engagement	Interventionen, die auf Evidenz basieren. Das heißt, dass ihre Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist.
Einzelmaßnahmen	kombiniertem Vorgehen und komplexen Programmen
standardisierten evidenzbasierten Interventionen	Maßnahmen, die flexibel sind und an Veränderungen während Projektprozessen angepasst werden können
Top-down-Zugängen	Bottom-up-Zugängen, Beteiligung der Betroffenen und gemeinsamer Entwicklung von Projekten von Beginn an
starrer Vorausplanung	kontinuierlicher Entwicklung, Handeln, Evaluieren, daraus Lernen und Verbessern
einem Fokus auf Gesundheitsversorgung	einem Fokus auf die Bereiche Gesundheit und Soziales, transdisziplinärer und intersektoraler Zusammenarbeit, Kooperation aller Stakeholder, lokalen Koalitionen und einer zentralen Rolle der Verantwortlichen auf Gemeindeebene

Quelle: Nach einer Präsentation von Clemens Hosman für einen Vortrag an der Gesundheit Österreich GmbH am 22. Juni 2022

Viel Potenzial für Verbesserungen

Aktuelle Messungen der Gesundheitskompetenz zeigen, dass es speziell auch in Bezug auf psychosoziale Fragen viel Verbesserungspotenzial gibt.

Der Begriff „Gesundheitskompetenz“ verweist auf das Ausmaß, in dem Menschen in der Lage sind, auf für die Gesundheit wichtige Informationen, Angebote und Ressourcen zuzugreifen, diese zu verstehen, zu bewerten und zu nutzen. Sie ist die Voraussetzung, um im Alltag Entscheidungen treffen zu können, die sich positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität auswirken. „Wir wissen, dass die Gesundheitskompetenz von Menschen mit ihrer Gesundheit in Zusammenhang steht“, betont Robert Griebler von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG). Wer über mehr Gesundheitskompetenz verfügt, erfreut sich also – im Durchschnitt betrachtet – besserer Gesundheit und nimmt zudem seltener das Gesundheitssystem in Anspruch.

Im Health Literacy Survey 2019-2021 (HLS19) wurde zwischen 2019 und 2021 die Gesundheitskompetenz der Bürger:innen ab 18 Jahren in Österreich und weiteren 16 europäischen Ländern erhoben. Die Allgemeine Gesundheitskompetenz der Österreicher:innen entspricht laut dieser Forschungsarbeit in etwa dem europäischen Durchschnitt. In einigen Bereichen schneidet Österreich allerdings unterdurchschnittlich ab. So sagen zum Beispiel 48 Prozent, also fast die Hälfte der 3.000 in Österreich befragten Personen, dass es für sie „schwierig“ oder „sehr schwierig“ sei, Informationen darüber zu finden, wie man mit psychischen Problemen umgeht. Im europäischen Vergleich geben das im Durchschnitt nur 36 Prozent der Interviewten an, in Slowenien, dem Land das am besten abgeschnitten hat, sogar nur 19 Prozent der befragten Bürger:innen.

Je früher, desto besser

Je früher die Gesundheitskompetenz



gefördert wird, desto besser. Das war mit ein Grund, weshalb eine im Juni 2023 veröffentlichte Erhebung sich mit der Gesundheitskompetenz von 9- bis 13-Jährigen in Tirol in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit befasst hat. „Verbesserungspotenzial besteht in allen drei Bereichen, doch in jenem der psychosozialen Gesundheit ist es am größten“, fasst Robert Griebler eines der Ergebnisse zusammen. So fällt es etwa 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen nicht leicht, einzuschätzen, ob Inhalte im Internet über „Sorgen, Ängste und Traurigkeit“ vertrauenswürdig sind. Für rund ein Drittel der befragten 9- bis 13-Jährigen stellt es auch eine Herausforderung dar, „mit einem Erwachsenen darüber

zu reden, wenn einen etwas bedrückt, man traurig ist oder Probleme hat“.

Die an der Studie beteiligten Forscher:innen schlagen mehrere Maßnahmen vor, um Verbesserungen der Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen zu erzielen. Dazu zählt unter anderem, wissenschaftlich fundierte Gesundheitsinformationen niederschwellig auf Social Media wie YouTube, TikTok, Instagram oder BeReal anzubieten. Weitere Empfehlungen lauten etwa, bestehende Angebote wie „Onlinestreetwork“, Sportvereine oder schulpsychologische Unterstützung sichtbarer zu machen sowie die Gesundheitskompetenz der Eltern zu stärken. Die Erhebung ist auf www.oepgk.at unter „Schwerpunkte“ im Bereich „Messung der Gesundheitskompetenz“ abrufbar.



„Wer über mehr
Gesundheitskompetenz
verfügt, ist – im Durchschnitt
betrachtet – auch gesünder.“

ROBERT GRIEBLER,

SENIOR HEALTH EXPERT BEI DER GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH

Mutig in die neuen Zeiten

Die Megatrends Digitalisierung, Individualisierung und Globalisierung prägen den raschen Wandel der Arbeitswelt. Der Zukunftsforscher Franz Kühmayer spricht sich für einen positiven Umgang mit den vielfältigen Veränderungen aus.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Digitalisierung, Individualisierung und Globalisierung sind die drei Megatrends, die den zunehmend rascheren Wandel von Wirtschaft und Arbeitswelt prägen, den wir derzeit erleben. Was gestern war, verliert schneller an Bedeutung als je zuvor“, beschreibt der Zukunftsforscher *Franz Kühmayer* das Leben im „Zeitalter der Beschleunigung“. In Bezug auf die **Digitalisierung** sei zu beobachten, dass die Abstände zwischen den technologischen Neuerungen, die unser Leben und Arbeiten grundlegend verändern, immer kürzer würden – vom Computer, der etwa seit den 1970er-Jahren zunehmend eingesetzt wurde über das Smartphone, das 2007 erstmals auf den

Markt gebracht wurde bis hin zur „Künstlichen Intelligenz“. So wurde etwa das Programm zur Textgenerierung Chat GPT erstmals im November 2022 veröffentlicht. Seither ist die Zahl der Nutzer:innen laut Franz Kühmayer „rasant angewachsen“.

Die **Individualisierung** ist ein Megatrend, der schon seit den 1960er-Jahren zu beobachten ist. Sie wird unter anderem dadurch charakterisiert, dass die Bedeutung von Regeln, die für alle Mitglieder einer Gesellschaft gelten, geschwunden ist. Ähnliches gilt für „Normbiographien“ mit einem streng linearen Ablauf von Jugend, Erwerbsphase und

Ruhestand sowie „Normfamilien“ aus Vater, Mutter und einem oder mehreren Kindern. Auf gesellschaftlicher Ebene ist eine „Fragmentierung“ zu beobachten.

Was gestern war, verliert schneller an **Bedeutung** als je zuvor.“

FRANZ KÜHMAYER,
ZUKUNFTSFORSCHER

Das heißt, die Gruppen von Menschen, die ähnliche Erfahrungen und Interessen teilen, werden zunehmend kleiner. Die Wirtschaft reagiert auf diesen Trend, indem das Angebot an Produkten immer differenzierter an individuelle Bedürfnisse angepasst wird.

Konkurrenz und Abhängigkeit

Die **Globalisierung** der Wirtschaft hat seit den 1990er-Jahren wachsende Bedeutung. Sie hat einerseits dazu geführt, dass Unternehmen weltweit zueinander in Konkurrenz stehen – um Konsumentinnen und Konsumenten ebenso wie um Arbeitskräfte und Rohstoffe. Gleichzeitig sind globale Lieferketten entstanden, welche die gegenseitige Abhängigkeit von Firmen und Wirtschaftssystemen verstärkt haben. Franz Kühmayer: „Konkret sehen wir das zum Beispiel, wenn eine deutsche Automobilfabrik stillsteht, weil es bei einem Chip-Erzeuger in Asien zu einem Produktionsausfall gekommen ist.“

Für den einzelnen Erwerbstätigen seien die raschen Veränderungen oft mit steigenden psychosozialen Belastungen verbunden. Außerdem sei es generell zu einer Verunsicherung gekommen, welche Formen der Ausbildung in Zukunft noch gefragt und welche Arbeitsplätze künftig noch vorhanden sein werden, so der Vordenker und gefragte Keynote Speaker: „Zunächst waren es vor allem Tätigkeiten, für die nur eine geringe Qualifikation notwendig war, die mit Hilfe digitaler Technologien optimiert und automatisiert wurden. Inzwischen sind es zunehmend Routine-Büroarbeiten, wie etwa jene von Sekretärinnen und Sekretären oder von Sachbearbeiterinnen und -bearbeitern in einer Versicherung. Und in näherer Zukunft werden vermehrt auch einzelne Tätigkeiten automatisiert erledigt werden, die ein sehr hohes Ausbildungsniveau voraussetzen – zum Beispiel, wenn Artificial Intelligence-Systeme für medizinische Diagnosen eingesetzt werden.“

Das Positive sehen

Wie können wir diesem Wandel von Wirtschaft und Arbeitswelt am besten begegnen? „Zunächst einmal sollten

wir das Positive an der Tatsache sehen, dass Maschinen uns Arbeit abnehmen, für die Menschen nicht gemacht sind. Dadurch wird Raum für soziale und kreative Tätigkeiten frei“, meint Franz Kühmayer, der sich auch dafür ausspricht, angesichts der Herausforderungen durch die neuen Technologien weder „in Schockstarre zu verfallen“ noch aus „einem naiven Optimismus heraus“ die Risiken zu übersehen, die mit vielen aktuellen technischen Entwicklungen verbunden sind. „Unsere Grundhaltung sollte vielmehr in einem ‚Possibilismus‘ bestehen“, betont der Zukunftsforscher:

„Das bedeutet, die vielfältigen neuen Möglichkeiten wahrzunehmen, und sie so zu gestalten, dass unser Leben und das unserer Kinder und Enkel dadurch verbessert wird. Unser Motto könnte dabei lauten: Mutig in die neuen Zeiten.“

Franz Kühmayer blickt auf eine internationale Karriere als Führungskraft zurück, die ihn unter anderem nach Boston und Paris geführt hat. Er gehört zu Europas Vordenkern der neuen Arbeitswelt und ist Experte für die Themen Zukunft der Arbeit und Leadership.

WO BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG ANSETZEN KANN

„Die psychosozialen Belastungen sind in den vergangenen Jahren in vielen Branchen größer geworden, unter anderem, weil in derselben Zeit mehr geleistet werden muss“, sagt *Judith Cechota*, Psychotherapeutin und Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) mit 25 Jahren Erfahrung in über 100 Unternehmen – vom Kleinbetrieb mit vier Mitarbeitenden bis zum Großunternehmen mit 20.000 Beschäftigten. Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, bei denen möglichst alle Mitarbeitenden miteinbezogen werden, seien dadurch noch wichtiger geworden, ergänzt die BGF-Expertin. In einer 2024 veröffentlichten Studie der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz haben rund 27 Prozent der insgesamt rund 30.000 Befragten in den Ländern der Europäischen Union angegeben, dass sie unter Stress, Depressionen oder Angststörungen leiden, die durch ihre Arbeit verursacht oder verschlimmert wurden. Zeitdruck und Arbeitsüberlastung werden in der Forschungsarbeit als zwei der wichtigsten Risikofaktoren dafür angegeben. Judith Cechota benennt die folgenden Ansatzpunkte für die gemeinsame Entwicklung von Maßnahmen, welche die Mitarbeitenden vor Belastungen schützen und ihre psychosoziale Gesundheit stärken können:

- die Arbeitsabläufe neu- oder umgestalten, zumal schon geringfügige Änderungen erstaunliche Verbesserungen bewirken können
- die Schnittstellen zwischen Abteilungen oder Bereichen verbessern, wobei es weniger um große Reformen, als um kleine, gezielte, aber nachhaltige Maßnahmen geht
- mehr Möglichkeiten für Mitarbeitende finden, die Arbeit mitzugestalten
- Prozesse für alle Beteiligten transparenter gestalten
- die Pausenkultur verbessern
- realistische und auch in relativ kurzer Zeit erreichbare Zwischenziele und Ziele setzen
- den Mitarbeitenden ermöglichen, auch einmal „Nein“ sagen zu können
- klare Regeln und Verantwortlichkeiten festlegen, ohne das selbständige Denken und eigenverantwortliche Handeln zu behindern
- einen Mangel, aber insbesondere auch ein Zuviel an Informationen möglichst vermeiden
- den Umgang mit der E-Mail-Flut regeln – zum Beispiel indem klar kommuniziert wird, dass außerhalb der Arbeitszeiten und abgesehen von Notfällen keine Antworten erwartet werden
- regelmäßige Unterstützung, Feedback und gegebenenfalls Anerkennung durch Vorgesetzte sowie Kolleginnen oder Kollegen sicherstellen.

Gesundheitsberufe stärken die Gesundheitskompetenz

Auf die „professionelle Gesundheitskompetenz“ von Ausübenden der Gesundheitsberufe wird in der Ausbildung noch zu wenig Wert gelegt. Das zeigen zwei Erhebungen der Gesundheit Österreich GmbH.

Wenn sich die Österreicherinnen und Österreicher zu Gesundheitsthemen informieren wollen, dann geschieht das vor allem, indem digitale Medien wie Suchmaschinen, Websites und Social Media genutzt oder indem Ausübende von Gesundheitsberufen dazu befragt werden. Für jeweils rund zwei Fünftel der Bevölkerung ist eine dieser beiden Möglichkeiten die am häufigsten verwendete Quelle zu Gesundheitsfragen. Die so genannte „professionelle Gesundheitskompetenz“ ist deshalb von großer Bedeutung.

„Darunter werden die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Gesundheitsberufe verstanden, die Gesundheitskompetenz ihrer Patientinnen und Patienten zu fördern – also deren Fähigkeiten Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden“, erklärt Denise Schütze, Junior Health Expert im Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Gesundheitssystem der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG).



Denise Schütze: „Patientinnen und Patienten dabei zu unterstützen, online die für sie relevanten Gesundheitsinformationen zu finden, fällt vielen Fachpersonen schwer.“

Die professionelle Gesundheitskompetenz umfasst vier Bereiche:

- professionelles Informations- und Wissensmanagement
- Informations- und Wissensvermittlung
- Patienteneinbindung und gemeinsame Entscheidungsfindung
- sowie die professionelle digitale Gesundheitskompetenz.

Umfragen unter sechs Berufsgruppen

2022 und 2023 hat die Gesundheit Österreich GmbH in zwei Studien die professionelle Gesundheitskompetenz der sechs Berufsgruppen Pflegekräfte, Ärztinnen und Ärzte, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Apotheker:innen und Hebammen sowie Diätologinnen und Diätologen erhoben. Insgesamt haben rund 4.400 Fachpersonen an den beiden Befragungen teilgenommen. Ein wesentliches Resultat war, dass die größten Herausforderungen für alle Berufsgruppen in der „professionellen digitalen Gesundheitskompetenz“ bestehen und an zweiter Stelle in der „Informations- und Wissensvermittlung“.

„Patientinnen und Patienten dabei zu unterstützen, online die für sie relevanten Gesundheitsinformationen zu finden oder auch deren Vertrauens-

würdigkeit zu beurteilen, fällt vielen Fachpersonen schwer“, sagt Denise Schütze. So geben etwa jeweils fast die Hälfte der befragten Mediziner:innen und Pflegekräfte an, dass dies für sie „sehr schwierig“ oder „eher schwierig“ sei. Der Umgang mit falsch informierten Patientinnen und Patienten sowie kulturellen Unterschieden stellt ebenfalls viele vor Herausforderungen. Gemeinsam mit Patientinnen und Patienten Ziele festzulegen und über das weitere Vorgehen zu entscheiden, ist für Gesundheitsprofis am einfachsten. Eine große Mehrheit hat damit keine Probleme und unter den Hebammen geben das sogar 95 Prozent an.

Ein weiteres zentrales Resultat der Erhebungen ist, dass es noch viel Potenzial gibt, in der Ausbildung für mehr professionelle Gesundheitskompetenz zu sorgen. So fühlen sich etwa rund 60 Prozent der Ärztinnen und Ärzte schlecht auf die Kommunikation mit Patientinnen und Patienten vorbereitet und sogar rund drei Viertel der Apotheker:innen. „Außerdem hat sich gezeigt, dass die Rahmenbedingungen – insbesondere im akutstationären Bereich – verbessert werden können“, betont Denise Schütze: „Das bedeutet vor allem, dass mehr Zeit für Gespräche zur Verfügung stehen sollte und ebenso mehr Räumlichkeiten, die dafür geeignet sind.“

Wissenswertes in Zahlen

Was wir aus Studien über Glücksfaktoren, die Lebenszufriedenheit und das psychosoziale Wohlbefinden wissen.

7,9 Punkte ist im „Sozialbericht 2024“ der Durchschnittswert, den die Menschen in Österreich für ihre Zufriedenheit mit dem Leben im Allgemeinen angeben, wobei die Skala von 0 für „überhaupt nicht zufrieden“ bis 10 für „vollkommen zufrieden“ reicht. Seit 2013 – dem Jahr, in dem die elfteilige Skala eingeführt wurde – ist keine wesentliche Veränderung zu verzeichnen. Damals lag der Durchschnitt bei 7,8 Punkten, zwischenzeitlich lag die allgemeine Lebenszufriedenheit im Jahr 2020 mit 8,1 Punkten nur geringfügig höher. Bemerkenswert ist dieser Wert aus dem ersten Jahr der COVID-19-Pandemie dennoch, da hier grundsätzlich auch eine niedrigere Lebenszufriedenheit zu erwarten gewesen wäre. Die Lebenszufriedenheit ist umso höher, je höher das Einkommen ist.



Personen mit niedrigem Einkommen bewerten ihr Leben durchschnittlich mit 7,4 Punkten. Jene mit mittlerem Einkommen mit 7,9 und Personen mit hohem Einkommen mit 8,4 Punkten.

Quelle: Sozialbericht 2024, herausgegeben vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Wien, April 2024

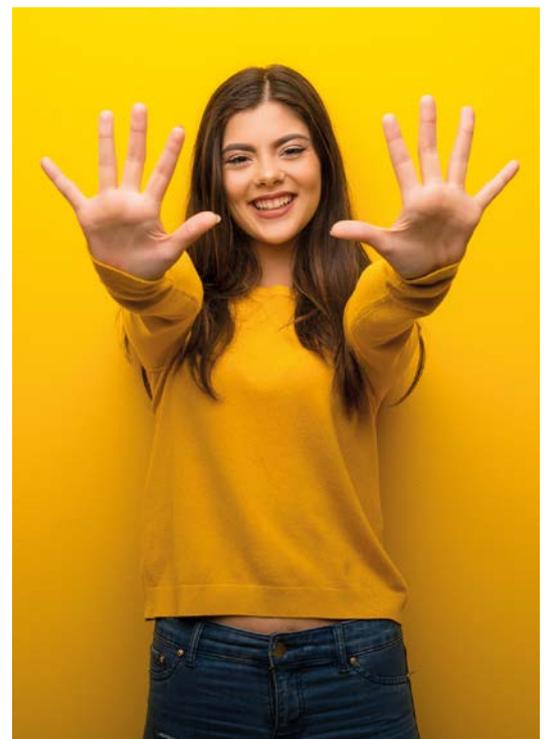
86 Jahre lang wird in der Harvard-Studie zur Entwicklung von Erwachsenen bereits untersucht, was Menschen benötigen, um Zufriedenheit und Lebensglück zu finden. Mit 724 männlichen Jugendlichen aus privilegierten und benachteiligten Familien in Boston wurde 1938 begonnen, später wurden ihre Frauen einbezogen und schließlich auch mehr als 1.300 Nachfahren. Die Teilnehmenden werden regelmäßig detailliert befragt und ihre physische Gesundheit wird ebenfalls erhoben. Ein Faktor war dabei laut den aktuellen Studienleitern *Robert Waldinger* und *Marc Schulz* eindeutig der wichtigste: „Gute Beziehungen sind von grundlegender Bedeutung für das menschliche Wohlbefinden.“ Damit sind Paarbeziehungen ebenso gemeint, wie Freundschaften, die Beziehungen zur Familie, den Nachbarn und Kolleginnen und Kollegen oder Zufallsbegegnungen. Den sozialen Kontakten viel Aufmerksamkeit zu schenken und sie zu pflegen ist der Forschungsarbeit zufolge essentiell.

Quelle: Nach: Robert Waldinger and Marc Schulz: „The Good Life – And how to Live it“. Penguin Random House UK, London, 2023.

10 Punkte, die als Orientierung für psychosoziales Wohlbefinden auf Grundlage der Positiven Psychologie dienen können, wurden auf www.gesundheit.gv.at, dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs, zusammengestellt.

Sie lauten:

- Pflegen oder knüpfen Sie soziale Kontakte.
- Gehen Sie Probleme und Krisen lösungsorientiert an.
- Akzeptieren Sie, dass das Leben Veränderungen mit sich bringt.
- Suchen Sie sich ein Ziel und versuchen Sie es zu erreichen.
- Stellen Sie sich Ihren Problemen.
- Beschäftigen Sie sich mit sich selbst. „Selbstfindung“ muss kein „Ego-Trip“ sein, sie birgt große Chancen.
- Sehen Sie sich mit „wertschätzenden“ Augen an.
- Leben Sie in der Gegenwart, aber behalten Sie die Zukunft im Visier.
- Seien Sie optimistisch.
- Hören Sie auf Ihren Körper, Ihre Seele, Ihre Bedürfnisse. Dazu gehören neben Psychohygiene und sozialem Austausch auch gesunde Ernährung sowie Bewegung. Weitere Informationen zum Thema „Psychosoziale Gesundheit“ enthält die gleichnamige Broschüre des Fonds Gesundes Österreich. Sie kann unter <https://fgoe.org/broschuerenbestellung> in Printform bestellt oder unter [https://fgoe.org/FGOe-Publikationen downloaden](https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downloaden) heruntergeladen werden.



Quelle: Zusammengefasst nach: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/seelisches-gleichgewicht-bewahren.html>, aufgerufen am 24. Mai 2024

Jeder fühlt sich manchmal einsam

Die renommierte britische Bildungspsychologin **Pamela Qualter** im Interview über den Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein und weshalb wir für unsere Gesundheit gute soziale Kontakte brauchen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist Einsamkeit?

Pamela Qualter: Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl des Mangels, wenn wir subjektiv mit der Zahl oder der Qualität unserer sozialen Kontakte nicht zufrieden sind. Etwas Grundlegendes in unserem Leben fehlt, und das kann auch Traurigkeit, Angst und Schmerz auslösen. Einsamkeit sollte nicht mit „Alleinsein“ oder „sozialer Isolation“ verwechselt werden. Die meisten Menschen können – zumindest zeitweilig – dem Alleinsein auch positive Seiten abgewinnen und soziale Isolation ist dadurch definiert, dass wir objektiv wenig oder keine sozialen Kontakte haben. Einsam können sich hingegen auch Menschen fühlen, die

eine Partnerin oder einen Partner und vermeintlich zahllose Freundinnen und Freunde haben. Umgekehrt können sich alleinlebende Menschen mit einigen wenigen engen Kontakten ihrem sozialen Netzwerk stark verbunden fühlen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Weshalb ist das Gefühl der Einsamkeit für Menschen auch ein „Warnsignal“?

Auch wenn wir individuell unterschiedlich viele soziale Kontakte benötigen mögen, so sind wir doch als menschliche Spezies aufeinander angewiesen. Evolutionsgeschichtlich betrachtet haben Menschen begonnen, miteinander zu interagieren und Gruppen zu bilden, um

ihre Reproduktion und ihr Überleben zu sichern. Diese biologische Strategie war effektiv, und die natürliche Auslese fand zum Vorteil jener statt, die dazu motiviert sind, sich mit anderen Mitgliedern ihrer Spezies zusammenzutun. Sobald Menschen zur Erfüllung ihrer grundlegenden Bedürfnisse voneinander abhängig waren, hat ein Ausschluss aus der Gruppe oder auch nur die Gefahr, dass solch ein Ausschluss erfolgen könnte, eine ernste oder sogar lebensgefährliche Bedrohung bedeutet. Infolgedessen ist in uns immer noch ein tiefes Bedürfnis vorhanden, einer Gruppe anzugehören. Ein Gefühl der Einsamkeit kann so zum Warnsignal dafür werden, dass wir wieder enge Beziehungen zu anderen herstellen

sollten. Der Wunsch nach Verbundenheit ist stark und wenn wir uns anderen zugehörig fühlen, fühlen wir uns auch wohler.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie wirkt sich Einsamkeit auf unsere Gesundheit aus?

Da gute soziale Beziehungen unser Wohlbefinden steigern und uns helfen, mit Stressfaktoren besser umzugehen, ist es nicht überraschend, dass sich Einsamkeit in hohem Maße negativ auf unsere Gesundheit auswirken kann. Das gilt nicht nur für ältere Menschen, deren Lebenserwartung durch Einsamkeit verkürzt werden kann, sondern schon für Kinder und Jugendliche. Wir wissen, dass Heranwachsende, die sich einsam fühlen, öfter an Kopfschmerzen und Schlafstörungen leiden als Gleichaltrige, auf die das nicht zutrifft. Außerdem berichten sie insgesamt von einer subjektiv schlechteren Gesundheit. Für Mädchen besteht zudem ein Zusammenhang zwischen Einsamkeit und einer größeren Häufigkeit von Übergewicht. Wenn sich Kinder und Jugendliche in den frühen Teenagerjahren über einen längeren Zeitraum, also über Monate und Jahre hinweg, einsam fühlen,



„Der Wunsch nach
Verbundenheit
ist stark.“

PAMELA QUALTER,
PROFESSORIN FÜR BILDUNGSPSYCHOLOGIE AN
DER UNIVERSITÄT MANCHESTER

dann ist auch die Wahrscheinlichkeit für Depressionen in den späten Teenagerjahren erhöht. Das macht es umso wichtiger, gegenzusteuern, bevor die Einsamkeitsgefühle jüngerer Kinder chronisch werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Gefühle der Verbundenheit und Geborgenheit stehen offenbar solchen der Einsamkeit gegenüber. Welche Veränderungen lassen sich im Lebensverlauf beobachten?

Einsamkeit ist über unsere gesamte Lebensspanne hinweg – von der Geburt bis zum Tod – ein negatives Gefühl, das uns motiviert, den Kontakt zu anderen zu suchen. Kinder können ihre Gefühle der Einsamkeit und ebenso ihren Bedarf nach körperlicher oder geistiger Verbundenheit mit anderen bereits im Alter von fünf Jahren klar beschreiben. In der frühen Kindheit basieren Freundschaften noch hauptsächlich auf Charakteristika wie Nähe und gemeinsamen Aktivitäten. Mit der Zeit werden Qualitäten wie Verlässlichkeit, gegenseitiges Verständnis, Offenheit und Einfühlungsvermögen immer wichtiger, damit Freundschaften Bestand haben. In der Gruppe der Gleichaltrigen akzeptiert zu werden, gewinnt ebenfalls im Laufe der kindlichen Entwicklung immer mehr Bedeutung und wird in der Jugend zentral. Teenager möchten von einer nahen Freundin oder einem nahen Freund gemocht werden, aber auch von der gesamten Gruppe ihrer Peers. In den späten Teenagerjahren und für junge Erwachsene tritt der Wunsch nach einer Liebesbeziehung in den Vordergrund und schließlich jener nach einer tiefer gehenden, mit gegenseitigen Verpflichtungen verbundenen Liebesbeziehung.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist in den mittleren und höheren Jahren von Bedeutung?

Der Familienstand ist während des gesamten Lebens als Erwachsener von Relevanz. Verheiratete und besonders jene, die in einer guten Ehe oder festen Partnerschaft leben, fühlen sich seltener

NEUN TIPPS GEGEN EINSAMKEIT

Die Teilnehmenden am „BBC Loneliness Experiment“ wurden auch nach ihren Strategien gefragt, sich weniger einsam zu fühlen. Das waren die neun häufigsten Empfehlungen dafür:

- Unterhaltenden Aktivitäten, der Arbeit, dem Studium oder Hobbys Zeit widmen
- Einer Gruppe oder einem Verein beitreten oder neue soziale Aktivitäten ausprobieren
- Seine Einstellung zum Positiven verändern
- Mit jemandem ein Gespräch beginnen
- Mit der Familie oder Freundinnen und Freunden über seine Gefühle sprechen
- Versuchen, in jeder Person, die man trifft, das Gute zu sehen
- Sich Zeit nehmen, darüber nachzudenken, weshalb man sich einsam fühlt
- Versuchen, das Gefühl der Einsamkeit zu ertragen – und vorübergehen zu lassen
- Andere zu gemeinsamen Aktivitäten einladen, ohne sich dabei vor einer Absage zu fürchten.

Quelle: Frei übersetzt nach: <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/3nDZXgD7Fz7IBGc3YSQV9jr/nine-ways-to-feel-less-lonely>, Aufruf vom 7. Mai 2024

einsam als Menschen, auf die das nicht zutrifft. Ältere Menschen ab 75 Jahren fühlen sich häufig zunehmend einsam, weil sie ihre Partner:innen oder Freundinnen und Freunde durch Todesfälle verloren haben. Wenn ihre körperliche Gesundheit sich verschlechtert, dann kann das dazu führen, dass sie sich immer weniger an sozialen Aktivitäten beteiligen können. Insgesamt betrachtet, wird sich jede und jeder von uns zu bestimmten Zeiten des Lebens einmal einsam fühlen. Doch den meisten gelingt es auch, dies zu überwinden. In jeder Altersgruppe geben letztlich nur etwa rund zehn Prozent an, sie seien „fortdauernd einsam“. Wir wissen auch, dass es zwischen

den Geschlechtern über den gesamten Lebensverlauf hinweg in Bezug auf Einsamkeitsgefühle kaum bedeutsame Unterschiede gibt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Sie haben das „BBC Loneliness Experiment“ geleitet, die 2018 durchgeführte weltweit größte Erhebung zum Thema Einsamkeit. Was waren die wichtigsten Resultate?

Eines der überraschendsten Ergebnisse war, dass sich jüngere Menschen am häufigsten einsam fühlen. Auf 40 Prozent oder zwei Fünftel aller 16- bis 24-Jährigen trifft das „oft“ oder „sehr oft“ zu. Unter den Über-75-Jährigen sagten dies nur 27 Prozent. Außerdem sind Menschen, die sich etwa wegen ihrer sexuellen Orientierung oder ihrer ethnischen Zugehörigkeit diskriminiert fühlen, mit höherer Wahrscheinlichkeit

einsam. Insgesamt bekundete rund ein Drittel der Befragten, dass sie sich „oft“ oder „sehr oft“ einsam fühlen. Wir haben auch herausgefunden, dass sich einsame Menschen für ihre Einsamkeit schämen. Dieses Schamgefühl lässt zwar mit zunehmendem Alter nach. Gleichzeitig neigen ältere Menschen aber noch mehr als jüngere dazu, ihre Einsamkeit zu verbergen.

Pamela Qualter ist Professorin für Bildungspsychologie an der Universität von Manchester und eine international führende Wissenschaftlerin zu Fragen der Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen. Sie war die Leiterin des „BBC Loneliness Experiments“, mit insgesamt rund 46.000 Teilnehmenden aus 237 Ländern, Inseln und Territorien die weltweit größte Erhebung zum Thema Einsamkeit.

DIGITAL VERBUNDEN BLEIBEN?



Janina Müller: „Schulungen in der Anwendung digitaler Endgeräte können wahrscheinlich dazu beitragen, die soziale Isolation bei Seniorinnen und Senioren zu verringern.“

Können digitale Medien den Kontakt zwischen Seniorinnen und Senioren und ihrer Familie stärken? Mit dieser Forschungsfrage haben sich *Janina Müller* und *Heather Foran* von der Abteilung für Gesundheitspsychologie der Universität Klagenfurt zwischen 2018 und 2023 im Rahmen des Forschungsprojektes „Connect2Family“ beschäftigt. In einer ersten Studie, wurden 271 Studienteilnehmer:innen mit einem Durchschnittsalter von 49 Jahren mittels Fragebogen befragt, welche Barrieren und Chancen für sie bei der Nutzung von digitalen Medien bestehen. Dabei wurden insbesondere technische Schwierigkeiten und Sicherheitsbedenken genannt. Basierend auf diesen Erkenntnissen wurde in einer zweiten Studie versucht, diese Hürden zu überwinden. „Wir haben 64 Paare aus je einem älteren und einem jüngeren Familienmitglied gebildet und diese bis zu drei Stunden lang im Umgang mit Tablets geschult“, erklärt Janina Müller. Dabei sei es um grundlegende Anwendungsfragen vom Ein- und Ausschalten über den Einstieg ins WLAN bis hin zur Verwendung einer Instant Messenger App für das Versenden von Nachrichten gegangen. Besonderer Wert sei darauf gelegt worden, dass die älteren Familienmitglieder, das digitale Endgerät letztlich eigenständig bedienen können – und dass das nicht von den Jüngeren übernommen wird. Im Anschluss haben die Seniorinnen und Senioren das Tablet für zwei Wochen zur Verfügung gestellt bekommen. „Erste Ergebnisse unserer Forschungsarbeit deuten darauf hin, dass solche Schulungen dazu beitragen können, den Austausch innerhalb von Familien zu fördern und die soziale Isolation bei Seniorinnen und Senioren zu verringern. Die Unterstützung durch jüngere Familienmitglieder scheint hierbei eine entscheidende Rolle zu spielen“, sagt Janina Müller zusammenfassend.

GESUNDHEIT FÜR GENERATIONEN

„Soziale Beziehungen – auch die zu unseren Nachbarinnen und Nachbarn – tragen viel zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei, und das tut der Gesundheit gut“, sagt *Daniela Ramelow*, Gesundheitsreferentin für Gesundheitsförderung älterer Menschen beim Fonds Gesundes Österreich. Die von ihr geleitete, im Herbst 2012 gestartete Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“, hat deshalb zum Ziel, Bewusstsein für die gesundheitsförderliche Bedeutung guter nachbarschaftlicher Beziehungen zu schaffen, Wissen dazu zu sammeln und dieses in der Praxis umzusetzen. In der aktuellen, 2022 gestarteten Phase IV der Initiative liegt der Schwerpunkt dabei auf „Gesundheit für Generationen“ und hier wiederum auf den beiden Prioritäten:

- Caring Communities
- sowie partizipations- und generationenfreundliche Städte und Gemeinden.

Caring Communities sind Gemeinschaften, in denen gegenseitige (Für-)Sorge groß geschrieben wird. Sie zeichnen sich durch eine ausgeprägte „Sorgekultur“ aus, also unter anderem durch eine



Daniela Ramelow: „Soziale Beziehungen tun der Gesundheit gut.“

gute Vernetzung der vorhandenen sozialen Angebote, Initiativen und Institutionen, lebendige Nachbarschaften und das Engagement der Bürger:innen. **Partizipations- und generationenfreundliche Kommunen** sind dadurch gekennzeichnet, dass sie für Menschen jeden Alters neue Möglichkeiten für Teilhabe schaffen oder bestehende verstärken. In den neun Projekten der Phase IV der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft“ werden davon ausgehend noch bis Ende 2024 Ansätze erprobt, wie das in die Praxis umgesetzt werden kann. Auf der Website <https://gesund-nachbarschaft.at> sind weitere Informationen dazu nachzulesen.

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2024



GESUNDE JUGEND

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS
DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Montag, 16. September 2024

10 bis 17 Uhr

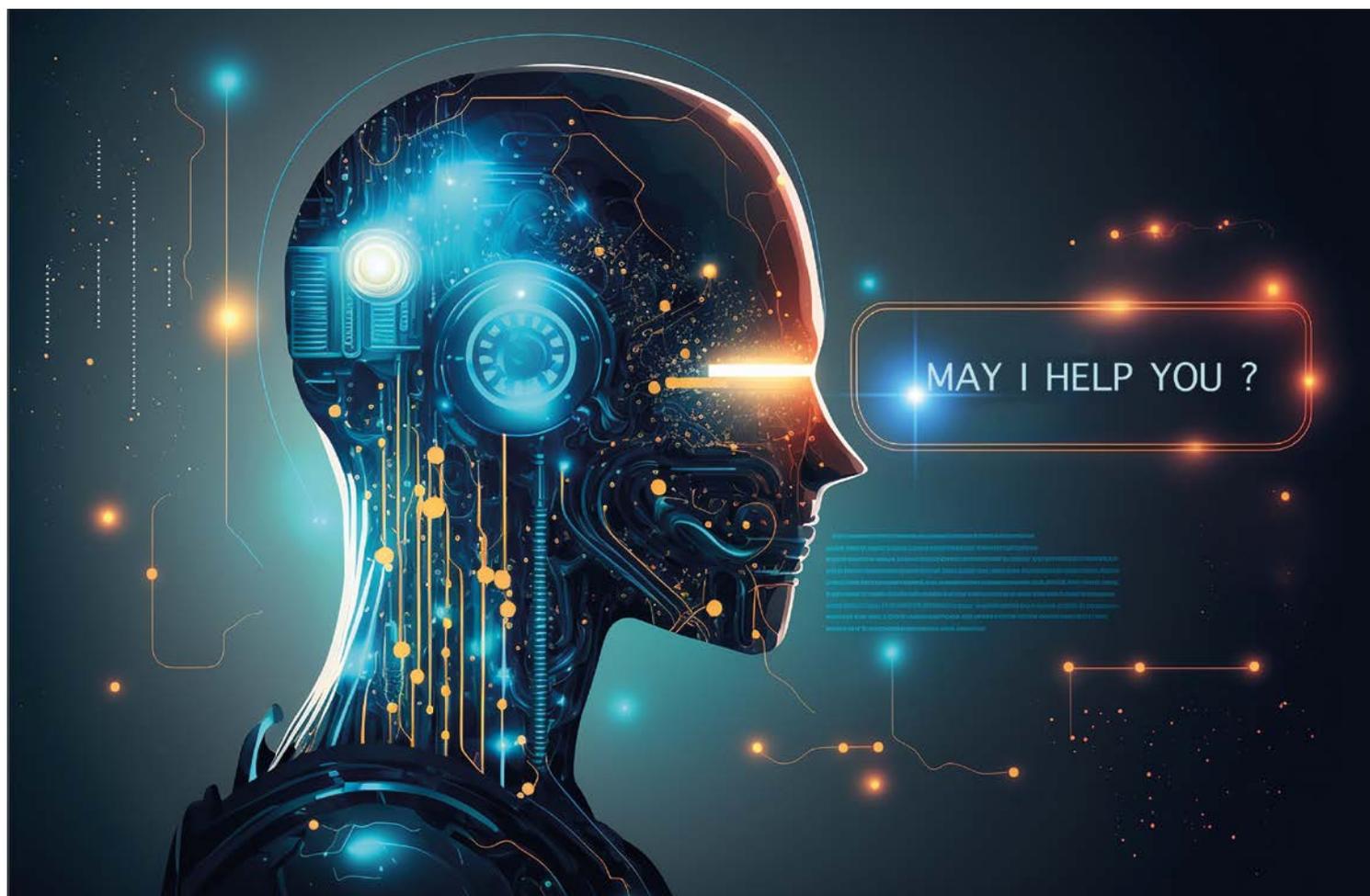
In den Festräumen des
Wiener Rathauses

Mehr Informationen unter: wig.or.at

Wie digitale Medien zu seelischer Gesundheit beitragen sollen

Digitale Tools sind jederzeit für alle anonym verfügbar und können persönliche Therapien psychischer Leiden ergänzen. Was die Förderung psychosozialer Gesundheit betrifft, ist ihre Wirkung noch wenig erforscht.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Die digitalen Medien haben neben mancher Erleichterung auch mehr Stress in unser Leben gebracht. So viel ist sicher, denn die möglichen negativen Auswirkungen der übermäßigen Nutzung von Smartphones, Tablets, Laptops und Desktop-Computern auf das psychosoziale Wohlbefinden sind in wissen-

schaftlichen Studien längst vielfach dokumentiert.

So verwenden etwa laut der umfassenden Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ neun Prozent der österreichischen Schüler:innen zwischen elf und 17 Jahren die sozialen Medien in einer „pro-

blematischen“ Form – darunter wird unter anderem verstanden, dass sie sich regelmäßig unzufrieden fühlen, weil sie mehr Zeit auf WhatsApp, YouTube, BeReal, TikTok & Co verbracht haben, als sie eigentlich wollten. Die Gefahr einer „möglichen Abhängigkeit“ von digitalen Medien besteht laut einem Bericht der Österreichischen

Akademie der Wissenschaften vom November 2023 jedoch nicht nur für Jugendliche, sondern „für alle Altersgruppen“.

Die positive Wirkung ist erwiesen

Können davon ausgehend ausgerechnet die digitalen Medien hilfreich sein, um psychosoziale Gesundheit wiederherzustellen oder zu fördern? „Ja, das können sie, auch wenn das zunächst paradox klingen mag“, meint *Heleen Riper*, die an der „Vrije Universiteit“ in Amsterdam Professorin für eMental Health ist und seit mehr als 20 Jahren die Wirkung digitaler Interventionen auf die psychosoziale Gesundheit erforscht. Für die Behandlung von Depressionen und Angststörungen, aber auch von Online-Sucht sei deren positive Wirkung inzwischen erwiesen. Ein großer Vorteil von digitalen Tools für psychosoziale Gesundheit bestehe außerdem darin, dass sie anonym sowie für viele Nutzerinnen und Nutzer gleichzeitig zugänglich seien. Heleen Riper: „Sie können auch von Menschen verwendet werden, die vor einem persönlichen Kontakt zurückscheuen würden, und sie sind auch in Gegenden verfügbar, in denen es nur wenig oder gar keine psychiatrische, psychotherapeutische oder psychologische Versorgung gibt.“

Die Möglichkeiten, digitale Medien zur Therapie oder Förderung psychosozialer Gesundheit einzusetzen, sind auf technischer Ebene betrachtet vielfältig und bringen unterschiedliche Chancen und Risiken mit sich. Websites und Internetforen gehören ebenso dazu wie Apps am Smartphone oder Chatbots, die durch „Künstliche Intelligenz“ unterstützt werden und ein Gespräch mit einem menschlichen Therapeuten simulieren sollen. Virtual Reality-Anwendungen lassen die User in eine vollständig computergenerierte Umgebung eintauchen. Augmented Reality (AR)-Programme blenden digitale Informationen in die reale Welt ein, zum Beispiel über so genannte AR-Brillen.

Meditation und Angstreduktion

Das inhaltliche Spektrum reicht von Anleitungen für Meditation und Bewegung über

Übungen zur Angstreduktion bis zu Protokollen und Tagebucheinträgen durch Patientinnen und Patienten, zu denen deren Therapeutinnen oder Therapeuten persönliches Feedback via App oder E-Mail geben. „Für die Zukunft wird vor allem ‚Blended Care‘, das ist die Kombination von digitalen Interventionen mit der Behandlung in Form persönlicher Gespräche, als viel versprechend eingeschätzt“, betont Heleen Riper. Denn Programme, die ausschließlich auf digitale mediale Vermittlung setzen, würden von den Patientinnen und Patienten oft schon nach wenigen Wochen wieder abgebrochen. Als Nachteil digitaler Interventionen gilt auch, dass sie soziale gesundheitliche Unterschiede vergrößern könnten, da sie nur für Menschen mit den nötigen finanziellen Mitteln und dem notwendigen technischen Know-how zugänglich sind. In Deutschland können „Digitale Gesundheitsanwendungen“ (DiGA) seit Dezember 2019 von Ärztinnen und Ärzten und Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verordnet und durch die Krankenkassen erstattet werden. Neben Gesundheits-Apps für das Smartphone sind auch browserbasierte Webanwendungen oder Software zur Verwendung auf klassischen Desktop-Rechnern verfügbar. Das deutsche Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat dafür ein Verzeichnis erstellt. Zu den Voraussetzungen für die Aufnahme in dieses zählt unter anderem, dass zuvor ein wissenschaftlicher Nachweis der Wirksamkeit erbracht wird. Mit Stand vom Mai 2024

waren 63 DiGA für verschiedenste Anwendungsgebiete in dem Verzeichnis enthalten. 26 sind für die Behandlung psychischer Beschwerden vorgesehen, wie etwa Angststörungen, Binge Eating, Depressionen oder Schlafstörungen. Die Herstellerpreise reichen von 192 Euro bis 765 Euro.

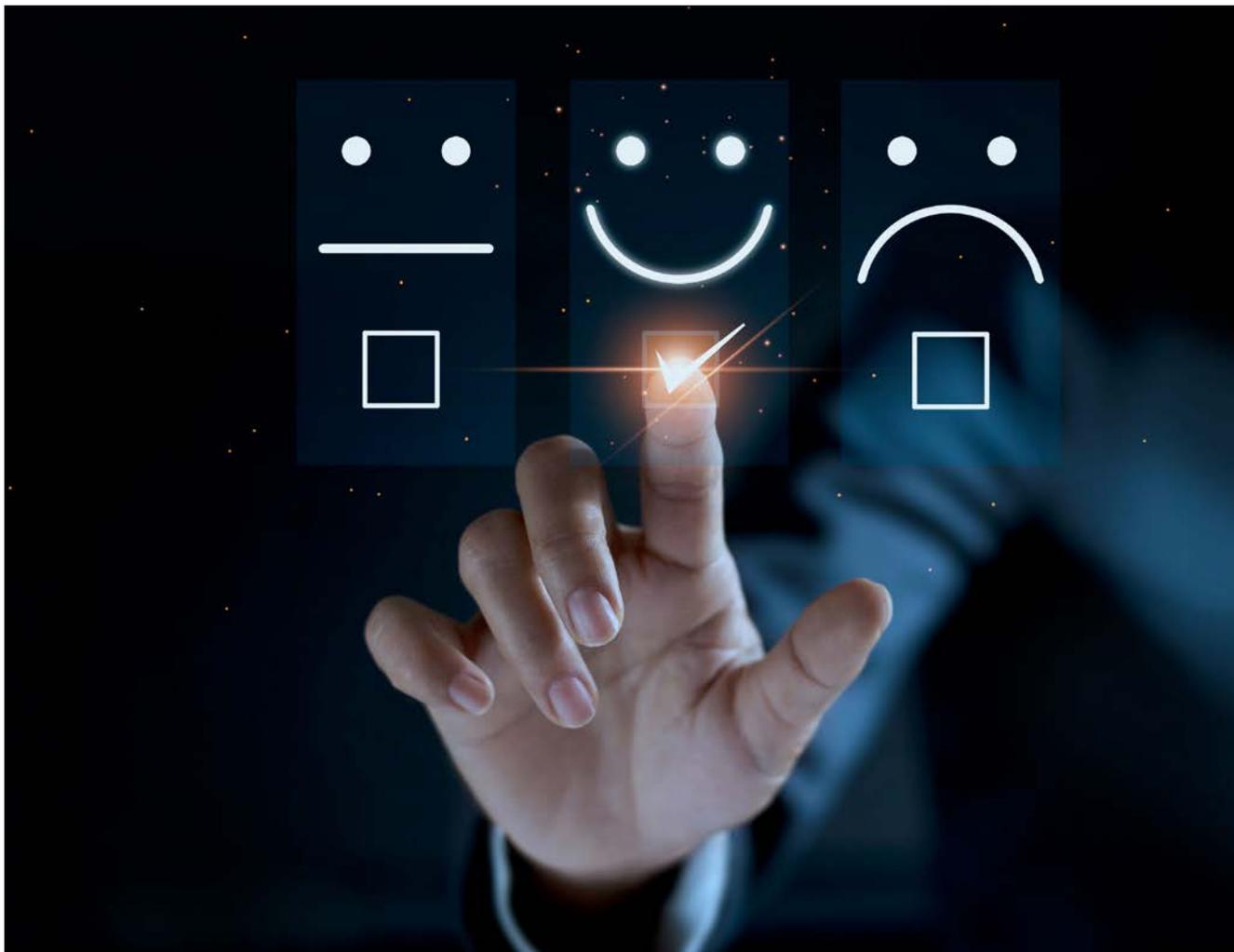
Noch wenige Erkenntnisse

Während für digitale Anwendungen für die Behandlung von Angststörungen, Depressionen und Online-Sucht die Wirksamkeit als relativ gut belegt gilt, gibt es bislang noch vergleichsweise wenige Daten zur Effektivität von Tools zur Förderung psychosozialer Gesundheit. Ein Überblicksartikel im Journal for Medical Internet Research hat sich 2020 mit den Ergebnissen von 51 Studien zur Wirksamkeit von Smartphone-Apps für Verhaltensänderungen in den Bereichen körperliche Aktivität, Ernährung, Raucherentwöhnung, Reduktion des Alkoholkonsums und psychosoziale Gesundheit beschäftigt. Zwölf davon hatten laut den Verfasser:innen „signifikante Effekte“ und waren somit in einem bedeutsamen Ausmaß wirksam. Dazu zählte auch eine von insgesamt vier Apps für mehr psychosoziale Gesundheit. Inwieweit mögliche positive Effekte auch über einen längeren Zeitraum hinweg anhalten, ist bislang noch kaum erforscht. Das gilt allerdings nicht nur für digitale Anwendungen zur Förderung psychosozialer Gesundheit, sondern ebenso für jene, die zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden.



„Digitale Medien können dabei unterstützen, die psychosoziale Gesundheit wiederherzustellen oder zu fördern.“

HELEEN RIPER,
PROFESSORIN FÜR E-MENTAL HEALTH
AN DER FREIEN UNIVERSITÄT AMSTERDAM



SPIELERISCH ZU MEHR PSYCHOSOZIALER GESUNDHEIT

Die psychosoziale Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen in Österreich ist relativ gering. Das lässt sich aus den Ergebnissen einer im Jahr 2023 publizierten Studie der Gesundheit Österreich GmbH ableiten und bedeutet, dass diese nur in relativ geringem Ausmaß in der Lage sind, Informationen zu psychosozialen Themen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden (siehe auch den Artikel „Viel Potenzial für Verbesserungen“ auf Seite 25). Ein Projekt der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Medizinischen Universität Wien und der Ferdinand Porsche FERNFH befasst sich aktuell damit, wie die Fähigkeit von Zehn- bis 14-Jährigen ihre psychosoziale Gesundheit zu erhalten und „gesunde“ Strategien im Umgang mit psychischen Belastungen und Stress anzuwenden auf spielerische Weise verbessert werden kann. Es wird vom Wiener Wissenschafts-, Forschungs- und Technologiefonds sowie dem Land Niederösterreich gefördert. „Dafür wollen wir ein ‚Serious Game‘ für Smartphones und Tablets entwickeln, das Spaß macht und gleichzeitig einen pädagogischen Mehrwert hat.“

hat“, erklärt die Psychologin und Fachbeirätin des Fonds Gesundes Österreich Karin Waldherr, die das Projekt „PSYGESKOM“ auf Seiten der FERNFH leitet. Ziel des Spiels wird es sein, Avatare, also digitale Kunstfiguren, die sich in verschiedenen Situationen und Gefühlslagen befinden, beim Aufbau einer guten psychischen Gesundheitskompetenz zu unterstützen. Fachleute aus den Bereichen Psychologie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Sozialwissenschaften, Software- und Spieleentwicklung sind an dem Projekt beteiligt, das im April 2023 begonnen wurde und bis März 2027 läuft.

An Schulen in Wien und Niederösterreich wurden bereits fünf Fokusgruppen mit je rund zehn Teilnehmenden abgehalten. Dabei wurde mit Kindern und Jugendlichen diskutiert, wie solch ein Spiel aus ihrer Sicht gestaltet werden sollte und welche Inhalte ihnen dabei wichtig sind. „Die Schülerinnen und Schüler im Alter von zehn bis 14 Jahren gaben zum Beispiel an, dass Themen wie Mobbing, Schulstress und Geschwisterkonkurrenz behandelt werden sollen oder auch, wie mit Konflik-



Karin Waldherr:

„Wir wollen ein ‚Serious Game‘ für Zehn- bis 14-Jährige entwickeln, das Spaß macht und gleichzeitig einen pädagogischen Mehrwert hat.“

ten in der Gruppe der Gleichaltrigen am besten umgegangen werden kann“, sagt Karin Waldherr. Sobald im Rahmen des Projektes ein Prototyp des Spiels ausgearbeitet sein wird, soll dieser dann im Rahmen einer kontrollierten Studie mit 240 Schüler:innen getestet werden, um seine Wirksamkeit beurteilen zu können. Unter <https://kinder-jugendpsychiatrie.meduniwien.ac.at/forschung/projekt-psygeskom> sind Details dazu abrufbar.

Eltern sind Vorbilder

Barbara Buchegger, die pädagogische Leiterin der Informationsplattform Saferinternet.at im Interview über die Gesundheitsfolgen der Digitalisierung und was bei der Medienerziehung beachtet werden sollte.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welchen gesundheitlichen Einfluss hat die Digitalisierung auf Kinder und Jugendliche?

Barbara Buchegger: Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Einerseits bieten die digitalen Medien viele Chancen, Neues zu lernen und Kontakte zu pflegen. Während der COVID-19-Pandemie, als persönliche Treffen kaum oder gar nicht möglich waren, war dies besonders wichtig. Ohne Social Media hätte sich die psychosoziale Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen sicher noch mehr verschlechtert. Dem stehen viele Risiken gegenüber, unter anderem durch Cybermobbing oder den Druck durch unerreichbare Schönheitsideale, die über soziale Medien vermittelt werden, um nur zwei Beispiele zu nennen. Letztlich kommt es immer auf den Umgang mit den digitalen Medien an.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was können die Eltern tun, um einen positiven Umgang zu fördern?

Die Eltern sind Vorbilder für den Umgang ihrer Kinder mit digitalen Medien, und sie sollten die Medienerziehung ihrer Kinder ernst nehmen und mit diesen Regeln vereinbaren – zum Beispiel dafür, wo, wann und wie lange Internet und Handy genutzt werden dürfen. Wichtig ist, diese Vorgaben gemeinsam in der Familie zu besprechen und schriftlich festzuhalten sowie sich auf mögliche Konsequenzen zu einigen, falls sie nicht eingehalten werden. Einige der Regeln sollten auch für die



Die Medienerziehung gelingt am besten, wenn weder zu viel noch zu wenig eingegriffen wird.“

BARBARA BUCHEGGER,
PÄDAGOGISCHE LEITERIN VON SAFERINTERNET.AT

Eltern selbst gelten. Kleinere Kinder sollten das Internet gemeinsam mit ihren Eltern entdecken. Diese können mit ihnen interessante und spannende Websites erforschen, die ihrem Alter entsprechen. Bei größeren Kindern gilt es, sich weiterhin über deren Mediennutzung zu informieren. Eltern sollten sich gelegentlich deren aktuelle Lieblingsseiten, -spiele oder -apps zeigen lassen – ohne dabei zu kritisch zu sein.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie gut gelingt die „Medienerziehung“ in den Familien schon?

Sie gelingt dann am besten, wenn weder zu viel noch zu wenig eingegriffen wird. In der aktuellen Eltern generation, die bereits mit digitalen Medien aufgewachsen ist, jedoch selbst noch keine Medienerziehung erhalten hat, gibt es allerdings relativ viele Erziehungs berechtigte, die ihren Kindern keine oder fast keine Grenzen bei der Nutzung von Online-Tools setzen. Die Idee dahinter ist: „Mir hat das ja auch nicht geschadet“. Doch das Angebot an Chancen

und Risiken im Internet ist heute millionenfach größer als dies noch während der Kindheit und Jugend der „Generation-Ö3-Chat“ der Fall war. Das andere Extrem sind Eltern, die ihre Kinder zu stark kontrollieren und überwachen. Wenn diese Kinder im Netz mit verstörenden Inhalten konfrontiert werden, dann sind ihre Eltern für sie meist keine Ansprechpartner – und sie bleiben mit ihren Sorgen und Ängsten allein.

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

Gesundheitsförderlich, chancengerecht und nachhaltig

Die 24 Mitarbeitenden des „Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Gesundheitssystem“ der Gesundheit Österreich GmbH sollen durch gezielte Strategien und Maßnahmen zu mehr Gesundheit der Bevölkerung beitragen.

Wir haben drei zentrale Ziele: die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken, Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen umzusetzen und auszubauen sowie die Beteiligung von Patientinnen und Patienten im Gesundheitssystem zu intensivieren“, sagt die Sportwissenschaftlerin und Public Health-Expertin *Nadine Zillmann*. Sie ist seit Jänner 2024 Leiterin des „Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Gesundheitssystem“ der Gesundheit Österreich GmbH und in dieser Funktion dem renommierten Public Health-Experten *Peter Nowak* nachgefolgt.

Das Team des 2022 im Rahmen der Agenda Gesundheitsförderung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gegründeten Kompetenzzentrums umfasst 24 Mitglieder. Im **Themenbereich „Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken“** ist es unter anderem damit beschäftigt, die Menschen in Österreich dabei zu unterstützen, Entscheidungen zu Gesundheitsfragen auf Basis guter und verlässlicher Informationen zu treffen – und diese dann auch umzusetzen.

Gute Gespräche bringen allen was

Wie geschieht das in der Praxis? „Ein Beispiel für unsere Tätigkeiten sind

die Workshops für ‚patientenzentrierte Gesprächsführung‘ für alle Gesundheitsberufe, denn: gute Gespräche bringen allen was“, erklärt *Nadine Zillmann*. Dabei gibt es unter anderem auch die Möglichkeit, mit „Schauspielpatienten“ zu üben. „Das war der absolute Augenöffner“, sagt etwa ein Physiotherapeut, der das Training absolviert hat und eine Pflegedienstleiterin, die ebenfalls teilgenommen hat ergänzt: „Herausfordernde Gesprächssituationen laufen jetzt entspannter für beide Seiten.“ Insgesamt haben in Österreich bislang rund 8.400 Gesundheitsprofis die Workshops besucht.

Im **zweiten Themenbereich** koordiniert das Kompetenzzentrum unter anderem das Österreichische Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONG-KG) mit seinen aktuell 74 Mitgliedern. Diese setzen sich dafür ein, „nicht nur“ Krankenversorgung zu leisten, sondern auch die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden und Patienten sowie der Menschen aus der Region zu fördern. Im **dritten Themenbereich** geht es schließlich wie schon erwähnt darum, die Rahmenbedingungen für Partizipation im Gesundheitssystem zu verbessern.

„Social Prescribing“ intensivieren

Das soll unter anderem geschehen, indem das „Social Prescribing“ in Öster-

reich aufgebaut und intensiviert wird. Aus einer ganzheitlichen Perspektive heraus sollen Mediziner:innen dabei auch das Lebensumfeld ihrer Patientinnen und Patienten und speziell deren soziale Bedürfnisse berücksichtigen. Gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten und mit Unterstützung durch so genannte „Link Worker“ wird erarbeitet, welche sozialen Maßnahmen auch für die Gesundheit hilfreich sein könnten – wie zum Beispiel die Teilnahme an einem Sportkurs oder der Besuch eines Treffpunkts für Seniorinnen und Senioren. „Insgesamt wollen wir sowohl dazu beitragen, dass das gesamte Gesundheitssystem gesundheitsförderlich, chancengerecht und nachhaltig wird, als auch dazu, dass die Menschen in Österreich mehr Lebensjahre in guter Gesundheit verbringen“, sagt *Nadine Zillmann* zusammenfassend.



Nadine Zillmann:

„Wir wollen dazu beitragen, dass die Menschen in Österreich mehr Lebensjahre in guter Gesundheit verbringen.“

Das Stigma ist wie eine zweite Erkrankung

Edwin Ladinser, der Geschäftsführer des Vereins HPE Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter, im Interview über das Tabuthema psychische Erkrankungen und das Projekt „stigmafrei“ für bessere Berichterstattung.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Ladinser, ist es in den vergangenen Jahren leichter geworden, das Tabu psychische Erkrankungen anzusprechen?

Edwin Ladinser: Für manche Leiden wie Burn-out oder Depressionen war zu beobachten, dass das Tabu verringert wurde. Den Betroffenen fällt es heute wahrscheinlich leichter, darüber zu sprechen und Hilfe zu suchen, als das früher der Fall war. Dazu hat einerseits die COVID-19-Pandemie beigetragen, welche die Aufmerksamkeit auf das Thema Gesundheit und speziell die psychosoziale Gesundheit gelenkt hat. Andererseits haben sich in den vergangenen Jahren etliche prominente Personen zu ihren psychischen Beschwerden bekannt und die Medien haben darüber berichtet. Die meisten psychischen Erkrankungen, wie etwa Psychosen oder Persönlichkeitsstörungen, sind aber immer noch ein Tabuthema. Viele Menschen scheuen sich, darüber zu reden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was macht es so schwierig, offener mit psychischen Erkrankungen umzugehen?

Viele psychische Erkrankungen sind heilbar oder zumindest gut behandelbar. Doch das ist noch viel zu wenig bekannt und zudem hindert die Tatsache, dass psychisch Kranke häufig stigmatisiert werden, viele Betroffene

daran, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychische Erkrankungen sind meist von außen nicht sichtbar, und das Stigma wird so zu einer zweiten Erkrankung, mit der Betroffene und oft auch deren Angehörige zu kämpfen haben. Erst der Besuch bei Psychiaterinnen und Psychiatern, Psychotherapeutinnen und -therapeuten oder Psychologinnen und Psychologen ist der „Beweis“ für eine psychische Erkrankung. Um vermeintlich ihre gesellschaftliche Stellung nicht zu gefährden, wird er deshalb von den Betroffenen oft vermieden – obwohl es inzwischen viele gute Möglichkeiten für Hilfe oder Unterstützung gibt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Der Verein HPE Österreich, Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter, dessen Geschäftsführer Sie sind, ist am Projekt „stigmafrei“ beteiligt. Was sind dessen Ziele?

Das Projekt wurde von HPE Österreich und dem Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien initiiert und es wurde im Rahmen der „Gesundheitsziele Österreich“ gefördert. Es soll das Bild von psychischen Erkrankungen verändern, indem eine verantwortungsvolle Berichterstattung in den Medien gefördert wird. Dafür wurde die Website <https://www.stigma-frei.at> erstellt und Expertinnen und Experten aus den Bereichen



Edwin Ladinser:
„Die meisten psychischen Erkrankungen sind immer noch ein Tabuthema.“

Forschung, Medizin und Medien sowie Betroffene haben gemeinsam einen Leitfaden mit praktischen Tipps für Journalistinnen und Journalisten erarbeitet. Weiters stellen wir Kontakte zu Fachleuten und Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörigen in allen Bundesländern als Gesprächspartner für Interviews her. Unser Ziel ist, die häufig noch bestehenden Ängste und Vorurteile zu entkräften und die Fakten bekannter zu machen. Dazu zählt unter anderem, dass psychische Erkrankungen einen großen Teil der Bevölkerung betreffen. Psychische Erkrankungen entstehen aus einem komplexen Zusammenspiel von psychischer Widerstandskraft oder Verletzlichkeit einer Person, ihren biologischen Voraussetzungen, Lebensumständen und Belastungen. In Österreich leiden im Verlauf eines Jahres rund ein Viertel der Menschen daran.



REGIONALE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

BURGENLAND

Selbsthilfe Burgenland
 c/o Technologiezentrum
 Eisenstadt Haus TechLab
 Thomas A. Edison Straße 2
 7000 Eisenstadt
 Tel. 02682/90 301
 office@selbsthilfe-bgld.at
 www.selbsthilfe-bgld.at

KÄRNTEN

Selbsthilfe Kärnten – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen
 Gutenbergstraße 7
 (neben LKH)
 9020 Klagenfurt am Wörthersee
 Tel: 0463/50 48 71
 office@selbsthilfe-kaernten.at
 www.selbsthilfe-kaernten.at

NIEDERÖSTERREICH

Selbsthilfe Niederösterreich – Dachverband NÖ Selbsthilfe
 Tor zum Landhaus
 Wiener Straße 54
 Stiege A/2. Stock
 3100 St. Pölten
 Tel. 02742/226 44
 info@selbsthilfenoe.at
 www.selbsthilfenoe.at

OBERÖSTERREICH

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

Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle der Stadt Wels
 Dragonerstraße 22, 4600 Wels
 Tel. 07242/235 17 49
 sf@wels.gv.at

SALZBURG

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

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

STIERMARK

Selbsthilfe Steiermark
 Lauzilgasse 25, 3. Stock
 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 oder
 0676/341 50 70
 dachverband@selbsthilfe-tirol.at
 www.selbsthilfe-tirol.at

Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich
 c/o Bezirkskrankenhaus
 Lienz - Eingangsbereich
 Emanuel von Hible-Strasse 5
 9900 Lienz
 Tel. 04852/606-290
 oder 0664/385 66 06
 selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at
 www.selbsthilfe-osttirol.at

VORARLBERG

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

Lebensraum Bregenz Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich
 Clemens-Holzmeister-Gasse 2
 6900 Bregenz
 Tel. 05574/527 00
 lebensraum@lebensraum-bregenz.at
 www.lebensraum-bregenz.at

WIEN

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

Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirth“
 Obere Augartenstraße 26-28
 1020 Wien
 Tel. 01/330 22 15 oder
 0699/173 964 88
 office@medshz.org
 www.medshz.org

Nicht alleine dahinwurschteln

Die Selbsthilfegemeinschaft Overeaters Anonymous bietet wertvolle Hilfestellungen für alle Menschen, die von Essstörungen betroffen sind.

TEXT: GABRIELE VASAK

Als ich zu den Overeaters Anonymous kam, wog ich bei 1,75 Metern Körpergröße gerade noch 48 Kilogramm und war mit all meinen Kräften am Ende. Dort aber wurde ich sofort mit Verständnis von Menschen mit der gleichen Erkrankung aufgenommen. Anders als in der ‚Außenwelt‘ musste ich nicht erklären, was es für mich bedeutet, Probleme mit dem Essen zu haben, und im Laufe der Zeit habe ich durch Gruppenmeetings und Einzelkontakte mit Gleichbetroffenen langsam gelernt, ein bewusstes selbstbestimmtes Leben ohne die Fesseln der Sucht zu führen“, erzählt Eva, die seit dem Jahr 2000 bei der Selbsthilfegemeinschaft Overeaters Anonymous (OA) ist, mittlerweile viel von ihrer Genesung berichten kann und – wie auch andere – selbst Meetings bei OA Wien leitet.

OA Wien ist eine Teilgemeinschaft der Overeaters Anonymous, einer Gruppierung, die 1960 nach adaptierten Grundsätzen der Alcoholics Anonymous in den USA gegründet wurde. Mittlerweile gibt es rund 65.000 Gruppen in über 75 Ländern deren Mitglieder sich wöchentlich Face to Face oder online treffen, um von ihrem zwanghaften Essverhalten und dem ungesunden Umgang mit Lebensmitteln loszukommen. „Essen ist immer und überall verfügbar, und man muss essen, um zu leben. Es ist eine enorme Herausforderung, einen gesunden Umgang mit Nahrungsmitteln zu finden und einzuhalten, und der gesellschaftliche Druck, ‚sich doch etwas Gutes zu gönnen‘ oder ‚ausnahmsweise ein Stück Torte zu nehmen‘ ist ständig da“, berichtet Eva.



Die Kraft der Gruppe

Mit mehreren „Werkzeugen der Genesung“ will man Betroffenen auf dem Weg zu einem gesunden Körpergewicht helfen und ebenso dabei, dieses zu halten. Dazu gehören Meetings, Telefonate, die Anonymität der Gruppe, Sponsorschenschaft, das Lesen von OA-Literatur, Schreiben, Ess- und Aktionspläne sowie die „Botschaft der Genesung“ in 12 Schritten. Wie auch bei den Alcoholics Anonymous gelingt das vielen durch die Kraft der Gruppe und Spiritualität. „Gläubigkeit ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an unserem Programm, aber es ist hilfreich, sich eine höhere Macht oder Kraft, die man selbst definieren kann, vorzustellen, die dabei unterstützt, Genesung zu finden“, meint Eva.

Unterstützung gibt es bei den Overeaters Anonymous auch in Form von WhatsApp-Gruppen, Zoom-Meetings und anderen Online-Angeboten, die es allen Interessierten ermöglichen, dabei zu sein. Zudem findet einmal jährlich ein Ländertreffen für österreichische und deutsche

Mitglieder statt, und man setzt auch stark auf Öffentlichkeitsarbeit, etwa in Form von Präsenz bei Selbsthilfeveranstaltungen, Verteilen von Info-Foldern bei Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten oder in selbsthilfefreundlichen Krankenhäusern. „Der zwanghafte Umgang mit Essen ist ein sehr ernstes Problem, das leider noch allzu oft verharmlost wird“, betont Eva. Sie wünscht sich für die Zukunft, dass die Overeaters Anonymous noch bekannter werden und dass Betroffene sich der Gefahren ihrer Erkrankung bewusst werden und „nicht alleine dahinwurschteln“ – sondern mit Hilfe der Gruppe und Konsequenz einen Weg finden, der sie von ihrer Sucht befreit.

INFO & KONTAKT

Overeaters Anonymous Wien

Ansprechperson: Eva

Tel. 0699/817 898 21

wienmontag@overeatersanonymous.at

<https://overeatersanonymous.at>

Für Menschen in psychischen Krisen

Der Verein «omnibus» in Bregenz macht sich für die Rechte und Belange von Menschen in psychischen Krisen stark. **Gabriele Vasak** hat für „Gesundes Österreich“ mit **Mario Leitgeber** gesprochen, dem stellvertretenden Leiter des Vereins.

INTERVIEW: GABRIELE VASAK

GESUNDES ÖSTERREICH

Weshalb wurde der Verein «omnibus» gegründet und was soll sein Name ausdrücken?

Mario Leitgeber: «omnibus» wurde 1998 von einigen engagierten Psychiatrie-Erfahrenen ins Leben gerufen. Es war von Anfang an Zielsetzung, Betroffenen von psychischen Krisen ein Sprachrohr zu sein, für sie ein Angebot auf Basis der Selbsthilfe aufzubauen und mehr Mitbestimmung bei psychiatrischen Behandlungen zu erreichen. Das Wort «omnibus» kommt aus dem Lateinischen und heißt wörtlich übersetzt „für alle“. Der Name unseres Vereins soll daher bewusst machen, dass psychische Erkrankungen nicht nur die Betroffenen, sondern genauso die Angehörigen, die Fachpersonen und letztlich die ganze Gesellschaft betreffen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die wichtigsten Aktivitäten des Vereins?

Durch unsere Beratungen und Gruppentreffen gibt es ein Angebot, bei dem sich Krisenerfahrene nach dem Peer-to-Peer Prinzip auf gleicher Augenhöhe begegnen können. Im „trialogischen Format“ tauschen sich Erfahrene, Angehörige und Fachpersonen aus und entwickeln so Verständnis für die jeweiligen Perspektiven. Unsere „trialogischen Veranstaltungen“ sowie das „Trialogische Polizeiprojekt“ werden seit Jahren regelmäßig und erfolgreich durchgeführt und sollen auch zur Entstigmatisierung

psychischer Erkrankungen beitragen. Das in Kooperation mit pro mente Vorarlberg durchgeführte Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ steht für Prävention und Aufklärung. Erwähnenswert ist auch die Arbeit in Gremien, beispielsweise im Psychiatriebeirat des Landes Vorarlberg.

GESUNDES ÖSTERREICH

Mit welchen Herausforderungen kämpfen Menschen in psychischen Krisen aktuell?

Menschen, die eine psychische Krise durchleben, verlieren oftmals auch den Mut und die Hoffnung, dass es wieder besser wird. Wieder Zuversicht zu gewinnen, ist ein nicht zu unterschätzender Faktor für die seelische Gesundheit. Daher sind zurzeit die aktuellen Probleme im Gesundheitswesen eine Herausforderung, wie etwa die langen Wartezeiten für Psychotherapie oder die Personalsituation in der Pflege.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie will «omnibus» dem entgegenwirken?

Mit unserer Beratungsstelle möchten wir zum Empowerment der Betroffenen beitragen und dazu, dass sie wieder gesunden. Das machen wir durch Peer-Gespräche und verschiedene Gruppentreffen bis hin zur klassischen Selbsthilfe. Weiters setzen wir auf gezielte Öffentlichkeitsarbeit und die aktive Kooperation und Vernetzung mit Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern.

Und: Der Austausch von Erfahrenen, Angehörigen und Fachpersonen im trialogischen Ansatz führt am ehesten zu einer positiven Veränderung, mit der dann alle gut leben können.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was würden Sie in naher Zukunft noch gerne vorantreiben?

Aktuell werden gerade Stellen für qualifizierte Genesungsbegleiter:innen in der Sozialpsychiatrie geschaffen. Dabei handelt es sich um Personen mit eigenem Erfahrungshintergrund, die ihre Expertise im Umgang mit psychischen Krisen vermitteln und einbringen. Das möchten wir bestmöglich unterstützen. Darüber hinaus ist die Digitalisierung ein Thema, um jüngere Zielgruppen besser zu erreichen.



Mario Leitgeber:

„«omnibus» wurde 1998 von einigen engagierten Psychiatrie-Erfahrenen ins Leben gerufen.“

INFO & KONTAKT

Verein «omnibus»

Ansprechperson: Mario Leitgeber
Tel. 05574/546 95, mobil: 0664/444 63 79
vereinsleitung.stv.omnibus@vol.at
<https://www.verein-omnibus.org>



Gesundheitsförderung für 24-Stunden-Betreuerinnen

PROGES OBERÖSTERREICH

Die Arbeit von 24-Stunden-Betreuerinnen ist intensiv, psychisch und physisch sehr belastend und oft isoliert: sieben Tage die Woche, 24 Stunden alleine mit dem oder der Betreuten. Die meisten kommen alle paar Wochen aus Ost- oder Süd-Ost-Europa, um sich in Österreich um pflegebedürftige Menschen in deren Zuhause zu kümmern. Das Frauengesundheitszentrum fRIEDA der oberösterreichischen Institution für Gesundheitsförderung PROGES in Ried im Inn-

kreis engagiert sich nunmehr auch besonders für diese Zielgruppe. Den Frauen soll Raum für gegenseitigen Austausch und Fragen rund um die eigene Gesundheit und das österreichische Gesundheitssystem geboten werden. Zudem

sollen zukünftig auch Möglichkeiten für gesunde Bewegung als Ausgleich zum belastenden Betreuungsalltag geschaffen werden. „Wir wollen bei allen Kontakten mit der Zielgruppe genau hinhören, was uns die Frauen er-

zählen, damit es uns gelingt, die gesundheitsförderlichen Angebote bedarfsgerecht und partizipativ mit den Beteiligten zu entwickeln“, betont *Julia Commenda*, die Fachleiterin für Frauengesundheit bei PROGES.



„Wir wollen die gesundheitsförderlichen Angebote gemeinsam mit den 24-Stunden-Betreuerinnen deren Bedarf entsprechend entwickeln.“

JULIA COMMENDA, FACHLEITERIN FÜR FRAUENGESUNDHEIT BEI PROGES

Freude an Bewegung

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

„Gesundheit fördern – Kärnten bewegen“ lautet das Motto, nach dem der Verein Gesundheitsland Kärnten den Bürgerinnen und Bürgern ein Jahr lang verschiedenste attraktive Angebote für gesunde körperliche Aktivität macht, die Spaß und Freude bringen sollen. In Kooperation mit den Naturfreunden Kärnten gab es Anfang des Jahres Vollmond- und Schnee-

schuhwanderungen und im Frühling wurde der „Gesunde Gemeinde“-Cup gestartet. Bei elf Läufen in ganz Kärnten steht nicht das Gewinnen im Vordergrund. Das Ziel ist, so viele Strecken wie möglich zu absolvieren und das in einem Sammelpass zu dokumentieren. Im Sommer werden zudem an sechs Kärntner Seen Stand Up Paddling-Workouts mit ausgebildeten Trainerinnen und Trainern durchgeführt. Für Herbst und Winter sind Radausflüge in die „Gesunden Gemeinden“ Kärntens



sowie spezielle Wanderungen geplant – zum Beispiel zu den Themen Pilze und Kräuter oder zu historischen Stätten. Die Bewegungsaktivitäten

und die Ausrüstung dafür sind jeweils kostenlos. Auf der Website www.gesundheitsland.at sind weitere Einzelheiten nachzulesen.

Bauernhöfe als Orte der Begegnung

STYRIA VITALIS

„Gemeinsam am Hof“ ist ein innovatives Projekt von Styria vitalis und Green Care Österreich, durch das bis Ende 2023 in Gesunden Gemeinden in der Steiermark auf vier Bauernhöfen erprobt wurde, wie diese zu Orten der Begegnung und Ge-

sundheitsförderung für alle Altersgruppen werden können. Dabei wurde das besondere Potenzial von Bauernhöfen für gesundheitsförderliche Maßnahmen genutzt – wie etwa der Kontakt zu Tieren, die Nähe zur Natur, das Erleben von bäuerlichem Handwerk sowie die Zusammenarbeit beim Anbau und Verarbeiten von Lebensmitteln. Die Erfahrungen

aus der vom Fonds Gesundes Österreich unterstützten gesundheitsförderlichen Maßnahme wurden nun in einem Handbuch zusammengefasst, das als Anregung und Leitfaden für andere Gemeinden und Bauernhöfe dienen soll. Es steht unter www.styriavitalis.at/gemeinsam-am-hof-handbuch zum Download zur Verfügung.



Gesundes Betriebsklima im Kindergarten

WIENER GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

Als erste Bildungseinrichtung hat der Kindergarten eine wesentliche Funktion für das gesunde Aufwachsen von Kindern: Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen werden hier erlernt und gefestigt. Die Gesundheit der Mitarbeiter:innen ist ebenfalls wichtig. Nur wenn sie selber im

gesundheitlichen Gleichgewicht sind, können sie optimale Betreuung bieten und Vorbilder sein. Im April kamen 100 Besucher:innen zum 13. Treffen des Netzwerks Gesund im Wiener Kindergarten der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, an dem sich rund 1.000 Kindergärten in der Bundeshauptstadt beteiligen. Bei Vorträgen und Workshops im Wiener Rathaus stand einen Tag lang das gesunde

Betriebsklima im Mittelpunkt und wie jede:r dazu beitragen kann – Assistentinnen

und Assistenten genauso wie die Pädagoginnen und Pädagogen und die Leiter:innen.



Go Green

AKS VORARLBERG

Das österreichische Gesundheitswesen ist für sieben Prozent der österreichweiten CO₂-Emissionen verantwortlich. Zum Vergleich: Der Flugverkehr hat global einen Anteil von drei Prozent. Der aks Vorarlberg macht deshalb mit einer Vortragsreihe unter dem Motto „Go Green – Klima trifft Gesundheit“ darauf aufmerksam, wie das Gesundheitssystem „klimagerechter“ gestaltet werden kann. Den Auftakt bildete im März ein Abend mit Referaten von *Ruperta*



Lichtenecker vom Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit der Agenda Gesundheitsförderung in der Gesundheit Österreich GmbH sowie den Ärzten *Martin Hermann* von der Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit und *Heinz*

Fuchsig von „Health for Future Österreich“. Im Mai wurden bei einer der weiteren Veranstaltungen „Best Practice-Beispiele“ aus dem Ländle vorgestellt. Dazu zählten etwa die klimafreundliche Anästhesie des Vorarlberger Landeskranken-

7
Prozent der bundesweiten CO₂-Emissionen werden vom österreichischen Gesundheitswesen verursacht.

hauses in Feldkirch sowie die Ordination des Facharztes für Augenheilkunde *Christoph Laufenböck* in Dornbirn. Dort erhalten Patientinnen und Patienten für die Anreise zu ihrem Termin ein Gratis-Öffiticket.

50 Tage Bewegung

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Die Initiative „50 Tage Bewegung“ trägt dazu bei, die Bevölkerung zu mehr Bewegung zu motivieren und damit die Gesundheit und das Wohlbefinden zu stärken. Sie findet jedes Jahr unter dem Motto „Gemeinsam fit. Beweg dich mit!“ vom 7. September bis zum Nationalfeiertag am 26. Oktober statt und im Vorjahr konnten Menschen jeden Alters dabei insgesamt 1.140 kostenlose Bewegungsveranstaltungen, Aktionstage und Schnupperkurse besuchen. Die Angebote reichten von Ballsport und Entspannungstraining bis zu Turnen, Wandern oder Wassersport. Sportvereine, Sportverbände und Gemeinden sind auch heuer ab Mitte Juni wieder eingeladen, ihre Aktio-



nen, Initiativen und Veranstaltungen zur Förderung von Bewegung und Sport auf www.gemeinsambewegen.at einzutragen und damit öffentlich zugänglich zu machen. Als Unterstützung für alle stehen kos-

tenlose Werbematerialien zur Verfügung. Die Initiative „50 Tage Bewegung“ ist eine Kooperation zwischen dem Fonds Gesundes Österreich und der Fit Sport Austria GmbH, einer GmbH der drei Breitensportverbände

ASKÖ, ASVÖ und SPORT-UNION, weiterer Partner ist der Verband alpiner Vereine Österreichs (VAVÖ). Sie unterstützt die Europäische Woche des Sports und die ORF-Aktion „Wir bewegen Österreich“.

Bogenschießen, Bodydrum und Breakdance

Bei einem Projekt in Wien konnten Kinder und Jugendliche vielfältige Formen von Bewegung selbst ausprobieren. Der Spaß und die Freude an körperlicher Aktivität standen dabei im Vordergrund.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Kennen Sie die „Kendama“? – Das japanische Geschicklichkeitsspiel zählt zu den vielfältigen Formen gesunder Bewegung, die Kindern und Jugendlichen zwischen zwölf und 18 Jahren beim gesundheitsförderlichen Projekt „Bewegung im Blick“ in Wien nahegebracht wurden. Insgesamt waren das nicht weniger als 27 Sportarten. Basketball und Fußball waren ebenso dabei wie Radfahren und Tanzen oder Bogenschießen, Bodydrum und

Breakdance. „Unser Ziel war vor allem, Heranwachsenden zu zeigen, wie viel Spaß Bewegung machen kann und dass sie auch der Seele gut tut. Und wir wollten speziell auch jene erreichen, die bislang vielleicht nicht so gute Erfahrungen mit körperlicher Aktivität gemacht haben oder in deren Familien die finanziellen Mittel für die Ausrüstung und die Mitgliedschaft in einem Sportverein nicht vorhanden sind“, erklärt *Romeo Bissuti*, Leiter des Projektes sowie

des Männergesundheitszentrums MEN in der Bundeshauptstadt.

Laut den Österreichischen Bewegungsempfehlungen sollten Kinder und Jugendliche jeden Tag mindestens 60 Minuten lang mit mittlerer oder höherer Anstrengung körperlich aktiv sein. Viele Kinder und Jugendliche erreichen dieses Ausmaß nicht, und auf sozial benachteiligte Heranwachsende trifft das besonders häufig zu. Die umfassende internationale Erhebung Health

Behaviour in School-aged Children (HBSC), deren Ergebnisse 2023 veröffentlicht wurden, hat gezeigt, dass in Österreich Mädchen im Alter zwischen elf und 17 Jahren im Durchschnitt nur an 3,8 Tagen pro Woche zumindest eine Stunde körperlich aktiv sind. Burschen im Alter zwischen elf und 17 Jahren erreichen dieses Mindestziel im Durchschnitt an 4,5 Tagen pro Woche. Die Studie hat auch ergeben, dass das Bewegungsausmaß mit zunehmendem Alter immer geringer wird.

Angebote zu den Jugendlichen bringen

Der Ansatz des Projektes „Bewegung im Blick“, das vom Männergesundheitszentrum MEN gemeinsam mit dem Wiener Frauengesundheitszentrum FEM Süd umgesetzt wurde, bestand darin, Angebote für gesunde Bewegung direkt zu den Jugendlichen zu bringen. In insgesamt 24 außerschulischen Jugend-, Bildungs- und Freizeiteinrichtungen wurden deshalb verschiedenste Schnupperkurse und Workshops umgesetzt. Neben mehreren Jugendzentren waren zum Beispiel auch die Parkbetreuungen in den Wiener Gemeindebezirken Margareten und Ottakring dabei. Das Jugendcollege „interface“, das neu zugewanderte Jugendliche und junge Erwachsene ausbildet, hat ebenso teilgenommen wie etwa der „WUK work space“, wo junge Menschen ab 15 Jahren am Übergang von der Schule in den Beruf unterstützt werden.

Zu Beginn wurde von den Projektbetreiber:innen mit den Jugendlichen und deren Betreuer:innen jeweils erarbeitet, für welche Sportarten sich die Teenager interessieren. Nachdem gemeinsam eine Auswahl getroffen wurde, sind dann die Trainer:innen von Vereinen und anderen Institutionen mit ihren Angeboten in die Einrichtungen gekommen oder diese konnten an externen Sport- und Freizeitstätten erprobt werden. Je eine Vertreterin des FEM Süd sowie ein Vertreter des MEN waren immer dabei. „So ist es uns gut gelungen, auch die Mädchen zu

aktivieren und das freut uns besonders“, sagt Romeo Bissuti. Letztlich waren unter den rund 1.000 Teilnehmenden je zur Hälfte Mädchen und Burschen.

40 Trainer:innen aus 15 Vereinen

40 Trainer:innen von 15 unterschiedlichen Vereinen haben sich an „Bewegung im Blick“ beteiligt. Rund 130 Bewegungsangebote sowie rund 80 Workshops wurden durchgeführt. In Letzteren wurden den Teilnehmenden unter anderem die Bedeutung eines gesunden Lebensstils vermittelt und Themen wie Körpnormen und Rollenbilder, ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung wurden angesprochen. Für die Mitarbeitenden der Jugendeinrichtungen gab es mehrere Fortbildungsveranstaltungen. Diese widmeten sich Inhalten wie etwa „Haltungsfragen – Frauen und Mädchen im Sport“ oder „Gewagte Männlichkeit – Burschenarbeit und Risikokompetenz“. Außerdem konnten zum Beispiel bei der Sportorganisation ASKÖ ein „Bewegungsparcours“ genutzt und „Trendsportarten“ ausgeübt werden.

Zu den vielen Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder und Jugendlichen zählte auch das „Skateboarding“ im Einsiedlerpark im 5. Wiener Gemeindebezirk Margareten. Das Training wurde von den Parkbetreuer:innen vor Ort organisiert und begleitet und alle Kinder und Jugendlichen im Park, die einmal versuchen wollten, auf einem Skateboard zu fahren, konnten das tun. 25 Kinder und Jugendliche haben diese Gelegenheit genutzt. Acht davon waren Mädchen und allen wurden Skateboards und Schutzausrüstungen zur Verfügung gestellt. „Viele wollten auch am Ende des Workshops nicht mehr aufhören und fragten, ob es bald weitere geben würde“, heißt es in der Evaluation des Projektes, die vom Büro für Kultur- und Sozialforschung queraum durchgeführt wurde. Diese kommt insgesamt zu dem Fazit, dass die Jugendlichen durch das Projekt „sehr gut erreicht werden“ konnten – und dies trotz der Herausfor-

derungen bei der Durchführung durch die COVID-19-Pandemie.

Viel Potenzial für nachhaltige Effekte

„Bewegung im Blick“ ist von Jänner 2020 bis Juli 2023 gelaufen und wurde vom Fonds Gesundes Österreich und der Wiener Gesundheitsförderung unterstützt. 2022 wurde es mit dem Wiener Gesundheitspreis ausgezeichnet und hat den 2. Platz in der Kategorie „Gesundheit und Sport/Bewegung“ erreicht. „Durch unsere Zusammenarbeit mit der Abteilung Bildung und Jugend der Stadt Wien und vielen Sportverbänden besteht auch ein großes Potenzial für nachhaltige Effekte“, sagt der Projektleiter Romeo Bissuti. So haben sich unter anderem Vereine für Therapeutisches Boxen, Billard und Akrobatik, ein Volleyballclub und zwei Tischtennisvereine darum bemüht, die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen auch als Mitglieder zu gewinnen.



Romeo Bissuti:

„Unser Ziel war vor allem, Heranwachsenden zu zeigen, wie viel Spaß Bewegung machen kann und dass sie auch der Seele gut tut.“

INFO & KONTAKT

Projektleiter:

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

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Verena Zeuschner
Tel. 01/895 04 00-191
verena.zeuschner@goeg.at

Die Freude am Genießen wiedergewinnen

Durch Kochevents und gemeinsam erarbeitete Rezepte hat ein vom **Fonds Gesundes Österreich** gefördertes Projekt gesunde Ernährung in Einrichtungen für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen gebracht.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Adipositas und die damit verbundenen Folgeerkrankungen. Das ist sowohl auf die Nebenwirkungen von Psychopharmaka als auch auf Lebensstilfaktoren zurückzuführen und war mit ein Grund dafür, das Projekt ‚LOK Ernährung‘ zu starten“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin **Rosemarie Zehetgruber**. Sie führt gemeinsam mit der Humanbiologin **Karin Kaiblinger** das Beratungsunternehmen „gutesen consulting“, das von Jänner 2021 bis Juni 2022 in den Einrichtungen des Vereins „Leben ohne Krankenhaus“ (LOK) in Wien das erwähnte Projekt umgesetzt hat.

Der Verein unterstützt mit rund 400 Mitarbeitenden rund 700 Klientinnen

und Klienten mit psychischen Erkrankungen bei einem möglichst selbständigen Leben außerhalb der stationären psychiatrischen Versorgung. Das Spektrum reicht von Wohngemeinschaften mit 24-Stunden-Betreuung bis zu Personen mit eigener Wohnung, die nur einmal pro Woche von LOK-Mitarbeitenden besucht und von diesen in ihrem Alltag betreut und begleitet werden. LOK betreibt zudem so genannte „Betreuungstützpunkte“, die bei Bedarf sieben Tage die Woche und 24 Stunden am Tag aufgesucht werden können sowie vier Beschäftigungsprojekte: Ein Blumengeschäft, einen Laden für Secondhand-Mode, ein Café, in dem auch Secondhand-Bücher, -CDs und LPs verkauft werden sowie einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb. Ziel des Projektes war, in allen Einrich-

tungen des Vereins das Wissen über die Wirkungen von Ernährung zu erhöhen und ebenso die Kompetenzen dafür, gesundheitsförderliche Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten. Es wandte sich sowohl an die Klientinnen und Klienten als auch an die Betreuer:innen, die meist für die Organisation der Einkäufe zuständig sind und Sorge tragen, dass einmal täglich warm gekocht wird. Zunächst wurde die Ausgangssituation in 16 verschiedenen Einrichtungen von LOK genau erhoben, also was eingekauft wird, welche Vorräte vorhanden sind und was, wann, von wem gekocht wird. Nach einer Erstbegehung durch die Projektbetreiberinnen wurden auch die Betreuer:teams zur „Verpflegungssituation“ befragt. Das Spektrum der gängigen Speisen habe dabei von veganer bis zu deftiger Kost gereicht, berichtet Rosemarie Zehetgruber: „Außerdem hat sich gezeigt, dass sehr viel kalorienreiche und nährstoffarme Nahrung verzehrt wurde – wie etwa Fast Food, süße und salzige Snacks oder auch Limonaden.“

Frisch gebackene Salzstangerl

Ein zentrales Element des Projektes waren eine Pilotphase mit „Koch-events“ in zwei WGs von LOK im 15. und im 23. Wiener Gemeindebezirk. Gemeinsam mit den Betreuer:innen sowie den Klientinnen und Klienten hat Rosemarie Zehetgruber ein Jahr lang



„Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adipositas.“

ROSEMARIE ZEHETGRUBER, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

einmal pro Monat gekocht und gegessen. „Zum Einstieg gab es frisch gebackene Salzstangerl mit verschiedenfarbigen Aufstrichen – Rote Rübe, Spargel und Karotten“, erinnert sich die Projektleiterin. Der köstliche Geruch des frischen Gebäcks habe schließlich dafür gesorgt, dass fast alle Bewohner:innen der WG ihre anfängliche Scheu abgelegt hätten und zum Kosten aus ihren Zimmern gekommen seien. Denn auch das war ein wesentlicher Bestandteil der gesundheitsförderlichen Maßnahme: Die Klientinnen und Klienten sollten die Freude am Riechen, Kosten und

Genießen von Essen gewinnen oder wiedergewinnen.

„Durch das große Engagement der externen Projektleiterin und speziell durch die Kochveranstaltungen ist das in vielen Fällen gelungen. Sie wurden sowohl von unseren Mitarbeitenden als auch von den meisten unserer Klientinnen und Klienten sehr gut angenommen“, betont Katharina Watzka, die beim Verein LOK den Bereich Verwaltung leitet und intern für die Leitung des Projektes verantwortlich war. Bei den Kochevents wurden von den Betreuer:innen, den Klientinnen und Klienten und Rosemarie Zehetgruber auch gemeinsam Rezepte entwickelt, die für den Alltag in den Einrichtungen und Wohnungen von LOK tauglich sein sollen. So ist eine Mappe mit über 100 Kochanleitungen entstanden. Eine „Tomaten-Linsen-Suppe“ für zwei oder auch zehn Personen ist ebenso darunter wie etwa ein „Kürbis-Erdäpfel-Gratin“ oder ein „Chili sin carne“.

Ernährungstipps und Checklisten

Weiters wurden unter anderem auch die „LOK Ernährungstipps“ erstellt. Checklisten für den Einkauf und Wochen- und Monatsspeisepläne gehören ebenso dazu wie Empfehlungen, wie altes Brot „gerettet“ werden kann – zum Beispiel in Form von Brotwürfeln für Suppeneinlagen oder indem mit Gemüse und Käse überbackene Brote hergestellt werden. Auch „Tipps gegen Heißhunger auf Süßes“ durften nicht fehlen, wie etwa mehr „langsame“ Kohlenhydrate wie Hafer, Gerste, Roggen oder Linsen zu verzehren oder statt Schokolade oder Chips als Snack beispielsweise ein Joghurt mit Früchten

und Zimt, ein Müsli mit Nüssen oder einen Apfel zu sich zu nehmen.

Alle „Tools“ oder auch Materialien, die bei dem Projekt entstanden sind, wurden sämtlichen Mitarbeitenden aller Einrichtungen von LOK in Workshops präsentiert und zur Verfügung gestellt. Und bei diesen Workshops wurden ebenfalls gemeinsam einfache Speisen zubereitet. In vielen Einrichtungen von LOK wurde im Rahmen des Projektes auch eingeführt, dass von externen Lieferantinnen und Lieferanten regelmäßig ein Biokistl mit Obst und Gemüse zugestellt wird.

„Bei diesem Projekt haben wir selbst viel dazugelernt, viele Erfahrungen gesammelt und bewegende Erlebnisse gehabt – denn sowohl die Zielgruppe als auch das Umfeld waren für uns neu“, sagt Rosemarie Zehetgruber zusammenfassend. Und Katharina Watzka würde sich für die Zukunft wünschen, „dass regelmäßige Auffrischungen der Projektinhalte durch Fachleute von außen in unseren Einrichtungen stattfinden. Das würde viel dazu beitragen, die positiven Wirkungen nachhaltiger zu erhalten.“



„Das Projekt wurde sowohl von unseren Mitarbeitenden als auch von den meisten unserer Klientinnen und Klienten sehr gut angenommen.“

KATHARINA WATZKA,
BEREICHSLIETERIN BEIM VEREIN LOK

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Rosemarie Zehetgruber
Tel. 0664/150 84 32
rosemarie.zehetgruber@gutessen.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Rita Kichler
Tel. 01/895 04 00-800
rita.kichler@goeg.at

Jedes Kind stärken

Das Projekt **PERMA.teach** hat positive Emotionen an Österreichs Schulen zum Thema gemacht und nachhaltige Wirkungen erzielt.



Eva Jambor:

„Wir wollen durch das PERMA.teach-Modell das Wohlbefinden und die psychosoziale Gesundheit der Kinder und Jugendlichen fördern.“

Wir wollen das PERMA.teach-Modell an Pflichtschulen in ganz Österreich bringen, um dadurch das Wohlbefinden und die psychosoziale Gesundheit der Kinder und Jugendlichen zu fördern“, beschreibt Eva Jambor von IFTE, der Initiative for Teaching Entrepreneurship, die Ziele des von ihr geleiteten Projektes PERMA.teach. Es wurde in einer ersten Phase 2022-2023 aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gefördert. Das Projekt basiert auf der so genannten „Positiven Psychologie“ die Gefühle und Charakterstärken wie etwa Optimismus, Ver-

trauen, Neugier, Freundlichkeit und Fairness in den Vordergrund stellt und so dazu beitragen will, dass Menschen „aufblühen“.

Die Abkürzung „PERMA“ steht dabei für **P**ositive Emotions, **E**ngagement, **R**elationships, **M**eaning und **A**ccomplishment und damit ist gemeint, dass die folgenden Inhalte vermittelt werden sollen:

Positive Emotionen sollen vermehrt und genossen werden

Engagiertes Handeln, bei dem die eigenen Stärken genutzt werden, soll gefördert werden

Gute Beziehungen sind für die psychosoziale Gesundheit wesentlich und sollen gepflegt werden

Sinnvolle Ziele sollen Orientierung geben und

Erfolge sollen sichtbar gemacht werden.

Bewährte Methoden und Übungen

Wie wurde das konkret umgesetzt? „An 19 Pilotschulen in sechs Bundesländern haben die Lehrkräfte Fortbildungen zu Theorie und Praxis des PERMA-Modells gemacht. Ein wichtiges Ziel dabei war, dass sie es auch zu ihrer eigenen Haltung machen, denn die Einstellung der Lehrenden ist für die Umsetzung entscheidend“, erklärt Eva Jambor. Für den Unterricht gibt

es zwei Bände mit bewährten Methoden und Übungen: „Jedes Kind stärken“ für die Volksschule und „Jugend stärken“ für die Sekundarstufe I. Unter www.permateach.at stehen diese allen Interessierten kostenlos zur Verfügung. An den Pilotschulen konnten so rund 2.800 Schülerinnen und Schüler erreicht werden. Durch die Kooperation mit elf Pädagogischen Hochschulen und anderen Partnern, wie dem österreichischen Jugendrotkreuz, konnten außerdem rund 4.200 Lehrende und Jugendarbeiter:innen einbezogen werden.

„Die Evaluation des Projektes zeigt, dass PERMA.teach eine effektive Intervention ist“, freut sich Eva Jambor: „Die Lebenszufriedenheit und die positiven Emotionen konnten sowohl bei Lehrerinnen und Lehrern als auch bei Schülerinnen und Schülern messbar gesteigert werden.“ Dazu können laut der IFTE-Mitarbeiterin im Schulalltag schon Kleinigkeiten beitragen: zum Beispiel wenn am Ende einer Schulstunde gemeinsam resümiert wird, was an dieser positiv war oder indem „Dankesrituale“ zwischen Lehrkraft und Schülerinnen und Schülern oder auch innerhalb einer Klasse etabliert werden. PERMA.teach wird in einer zweiten Phase noch bis Juli 2025 mit Unterstützung des FGÖ fortgeführt und die Fortbildungen an den Pädagogischen Hochschulen werden weiterhin angeboten werden. Für die nachhaltige Wirkung des Projektes sollte bereits gesorgt sein: Das Modell ist inzwischen als Thema im Lehrplan der Pflichtschulen verankert.

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Eva Jambor
Tel. 0664/11 00 612
eva.jambor@ifte.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Ekim San
Tel. 01/895 04 00-217
ekim.san@goeg.at

Vertrauen aufbauen

Das Projekt **SESAM** unterstützt Eltern von Volksschülerinnen und -schülern, damit diese ihre Kinder auf ihrem Bildungsweg begleiten und fördern können. Dabei werden alle einbezogen, die am Lernen beteiligt sind.

Wir haben zu Beginn des Projekts zu einem Fußballturnier an unserer Schule eingeladen. So konnten wir auch die Väter dafür interessieren. Viele von ihnen sind gern gekommen und haben außer ihren Kindern oft auch die restliche Familie mitgebracht“, berichtet Direktorin *Andrea Habacher*, wie es an der von ihr geleiteten Bunten Schule in der Treustraße im 20. Wiener Gemeindebezirk Brigittenau gelungen ist, auch die männlichen Elternteile für das Projekt SESAM der Diakonie Bildung zu begeistern. Dieses soll Eltern und Kinder bei dem oft schwierigen Übergang vom Kindergarten in die Volksschule unterstützen sowie die Eltern insgesamt mehr in das Geschehen an den Volksschulen einbinden. Ein Fokus liegt dabei auf Eltern mit Migrationsgeschichte.

„Unser Ausgangspunkt war, dass wir Eltern mit geringen Deutschkenntnissen und wenig Wissen über das österreichische Schulsystem die wichtigsten Informationen dazu in Workshops vor und nach dem Übertritt vom Kindergarten in die Volksschule nahebringen wollten. Die Möglichkeit, einen Dolmetsch in Anspruch zu nehmen, hat dabei eine wesentliche Rolle gespielt“, beschreibt *Heike Summerer* von der Diakonie Bildung, weshalb das von ihr geleitete Projekt gestartet wurde. Vor allem Übersetzungen ins Arabische, in Dari/Farsi sowie in die türkische Sprache werden häufig in Anspruch genommen. Die Abkürzung SESAM steht übrigens für „Schule, Eltern und Sozialraum arbeiten Miteinander“.

Grundlegende Fragen klären

In den Workshops zum Übergang in die

Volksschule geht es unter anderem um grundlegende Fragen, wie die Organisation der Volksschulen, den Stundenplan und Pünktlichkeit, die Rechte und Pflichten von Eltern und Kindern oder welche Schulmaterialien besorgt werden sollten. Nach einer Pilotphase ab Herbst 2021 wurden die Workshop-Angebote von SESAM nach und nach ausgebaut. Inzwischen befassen sie sich auch mit den Themen ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung sowie psychosoziale Gesundheit. Außerdem werden nicht nur Kinder und Eltern ab der Schuleinschreibung und die ersten Klassen mit einbezogen, sondern alle vier Klassen der teilnehmenden Volksschulen. Das sind aktuell 20 in ganz Wien und zudem beteiligen sich neun Kindergärten.

Jede Schule kann pro Semester mindestens 2 Workshops nutzen und dazu zählt unter anderem jener zum Thema „Kinder stärken, Grenzen setzen“. „Eine unserer wichtigsten Botschaften dabei ist, dass für den Umgang mit digitalen Medien Regeln aufgestellt werden sollten – wie etwa die Bildschirmzeit auf eine halbe Stunde pro Tag zu begrenzen“, betont *Heike Summerer*. Zu dem seit dem Vorjahr aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekt gehören auch Elterncafés mit Impulsvorträgen und spezielle Vätercafés, die den Austausch und die Vernetzung zwischen den Eltern unterstützen sollen.

Für *Andrea Habacher* von der Bunten Schule in Wien-Brigittenau, die auf 25 Jahre Erfahrung als Lehrerin und acht



Heike Summerer:
„Die Möglichkeit, einen Dolmetsch in Anspruch zu nehmen, hat für den Erfolg des Projekts eine wesentliche Rolle gespielt.“



Andrea Habacher:
„Vertrauen zwischen den Eltern und Lehrkräften aufzubauen ist eine wichtige Voraussetzung, damit Bildung nachhaltig gelingen kann.“

als Direktorin zurückblicken kann, trägt das Projekt ebenso wie andere externe Unterstützungsleistungen viel dazu bei, Vertrauen zwischen den Eltern und Lehrkräften aufzubauen und zu stärken: „Das ist eine wichtige Voraussetzung, damit Bildung nachhaltig gelingen kann.“

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Heike Summerer
Tel. 0664/886 822 62
heike.summerer@diakonie.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Theresa Galanos
Tel. 01/895 04 00-238
theresa.galanos@goeg.at

I am good enough

Ein Projekt in Wien ermöglicht Schülerinnen und Schülern, sich kritisch und kreativ mit dem Thema „Körpernormen“ auseinander zu setzen. Die Kernbotschaft dabei lautet: „So wie Du bist, bist Du gut genug und genau richtig.“

Die – oft mit technischen Hilfsmitteln „verbesserten“ – Bilder von Film- und Sportstars, Models und Influencern im TV, den Printmedien und speziell auch in den Social Media-Kanälen prägen unsere Vorstellungen von Schönheit und wie ein Körper aussehen sollte. Diese „Körpernormen“ üben auf viele Menschen großen Druck aus und auf Jugendliche ganz besonders. In der Pubertät ist fast jeder Teenager von Verunsicherung betroffen und manchmal oder oft mit dem eigenen Körper unzufrieden. „Das Projekt ‚I am good enough‘ setzt sich deshalb für vielfältige Körperbilder junger Menschen ein.



Die Kernbotschaft dabei: So wie Du bist, bist Du gut genug und genau richtig“, betont *Martina Daim*, welche die erwähnte Initiative als Projektleiterin und Gesundheitsreferentin bei der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) leitet.

„I am good enough“ 81 ältere Jugendliche ab 15 Jahren, die als Projektbegleiter:innen gewonnen werden konnten. Sie haben nicht nur Ideen beigesteuert, wie die Schulprojekte für die 12- bis 14-Jährigen gestaltet sein sollten. Als „Mutmacher:innen“ waren sie mit Botschaften an ihr eigenes „13-jähriges Ich“ auch auf sozialen Medien wie Instagram aktiv. Da ist etwa von der 18-jährigen Lena zu lesen: „Ich würde meinem eigenen 13-jährigen Ich gern sagen, dass es okay ist, nicht den Normen zu entsprechen. Man muss sich in keine Schublade zwängen oder für andere verändern. Es ist gut so, wie es ist.“ Oder die 15 Jahre alte Mutmacher:in Ella schreibt: „Ich würde meinem 13-jährigen Ich gerne sagen, dass es viel mehr Menschen gibt, die Dir zuhören würden, als Du derzeit glaubst und dass über Deine Gefühle und Probleme zu sprechen, sie eigentlich immer besser werden lässt.“ Seit März 2024 wird das Projekt mit Unterstützung des FGÖ fortgesetzt und wendet sich in der 2. Phase nunmehr an 10- bis 12-jährige Schüler:innen. Unter <https://iam-goodenough.at> finden sich weitere Informationen dazu.



Martina Daim:
„Das Projekt ‚I am good enough‘ setzt sich für vielfältige Körperbilder junger Menschen ein.“

Kritisch und kreativ

Das aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekt wurde von der WiG gemeinsam mit queraum.kultur- und sozialforschung von Jänner 2022 bis Dezember 2023 in einer ersten Phase durchgeführt. Workshops, in denen sich Schülerinnen und Schüler im Alter von zwölf bis 14 Jahren sowohl kritisch als auch kreativ mit dem Thema Körperbilder auseinandersetzen konnten, wurden im Rahmen des Projekts entwickelt und an sieben Mittelschulen und drei Gymnasien in Wien umgesetzt. Erwachsene Bezugspersonen, wie Lehrer:innen, Jugendarbeiter:innen und Angehörige, haben sich in interaktiven Webinaren informiert und ausgetauscht.

Botschaften von Mutmacher:innen

Eine wesentliche Funktion hatten bei

INFO & KONTAKT

Projektverantwortliche:

Martina Daim
Tel. 01/4000-769 42 oder
0676/8118-769 42
martina.daim@wig.or.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Ekim San
Tel. 01/895 04 00-217
ekim.san@goeg.at

Medien des FGÖ jetzt kostenlos bestellen oder online lesen

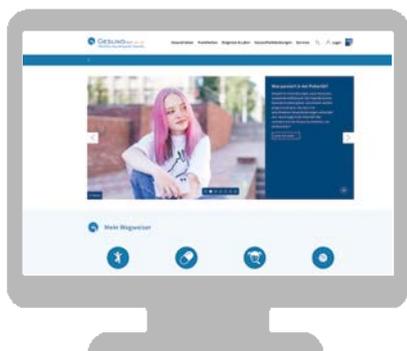


Diese Broschüren und alle anderen Publikationen sowie das Magazin „**Gesundes Österreich**“ erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.



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“.



Folgen Sie uns auf unseren **Socialmedia Kanälen!**



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



36 Prozent der weiblichen und **27 Prozent** der männlichen Lehrlinge in Österreich bewerten das Betriebsklima an ihrem Arbeitsplatz als negativ. Diese Gruppe berichtet auch von deutlich mehr körperlichen und psychischen Beschwerden als das Lehrlinge im Durchschnitt tun.

Quelle: HBSC-Factsheet 04 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMSGPK, 2024

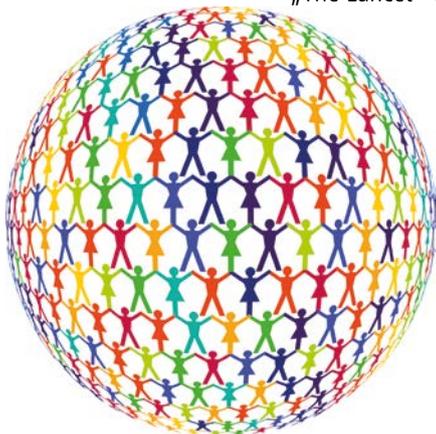
8

Prozent weniger Menschen ab 30 Jahren mit einer **koronaren Herzerkrankung** gab es laut einer aktuellen Datenauswertung für den Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der deutschen Krankenkasse AOK zwischen 2017 und 2022.

Quelle: <https://www.wido.de/news-presse/pressemitteilungen/2024/gesundheitsatlas-ueckgang-bei-herzerkrankungen>; Aufruf vom 18. Mai



2022 waren mehr als **eine Milliarde Menschen** rund um den Globus fettleibig. Seit 1990 hat sich die Zahl der Erwachsenen mit **Adipositas** mehr als verdoppelt und jene der Kinder und Jugendlichen sogar vervierfacht. Das hat eine Studie gezeigt, die im März im Fachjournal „The Lancet“ erschienen ist.



Quelle: „Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022“, in: The Lancet, Vol. 403, March 16, 2024.

1

Siebtel des weltweiten **Treibhausgasausstoßes** wird durch die Haltung und Verarbeitung von Tieren produziert – das ist mehr als der Beitrag des Verkehrs. Um den Fleischkonsum zu reduzieren, helfen Ernährungstipps oder Informationskampagnen zu den Klimawirkungen jedoch kaum. Das hat eine aktuelle Studie des RWI – Leibniz-Instituts für Wirtschaftsforschung e. V. mit Sitz in Essen in Deutschland ergeben.

Quelle: „Diskussionspapier: Helfen Ernährungstipps und Informationen über die Klimawirkungen des Fleischkonsums, diesen zu verringern?“, RWI Materialien Heft 161, 2024



Bei knapp einem Drittel der abhängig Beschäftigten fallen häufig die gesetzlich vorgeschriebenen Ruhepausen aus. Laut Auswertungen der Arbeitszeitbefragung 2021 der deutschen Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin steht das in Zusammenhang zu **mehr gesundheitlichen Beschwerden**, einer etwas geringeren Arbeitszufriedenheit und einer stärker ausgeprägten Absicht, den Arbeitgeber zu wechseln.

Quelle: „Ausfall von Ruhepausen in Deutschland“. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2024



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

ALLES WICHTIGE IM JULI

➔ 07.-09.07.
Bürgermeister:innentreffen 2024
Deutsch-Kaltenbrunn und Rauchwart
Information:
<https://buergermeisterinnen.eu>

➔ 08.-09.07.
Fachtagung IKT-Forum 2024:
Tagung für Menschen mit und ohne
Behinderungen: Praxis – Forschung
– Entwicklung
Linz
Information:
<https://www.iktforum.at>

ALLES WICHTIGE IM AUGUST

➔ 19.-21.08.
HEPA Europe 15th Conference: Opti-
mising health enhancing physical
activity: the importance of inclusion
Irland, Dublin
Information:
<https://www.hepa2024.ie>

ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

➔ 03.-04.09.
Swiss Public Health
Conference 2024
Bern
Information: <https://sphc.ch>

➔ 12.-14.09.
7th International Conference
on Evidence-based Policy in
Long-Term Care
Bilbao
Information:
<https://www.ilpnetwork.org>

➔ 15.09.
EFPC Conference
Ljubljana
Information:
<https://euprimarycare.org/efpc-2024-conference-ljubljana>

➔ 16.09.
Wiener Gesundheitsförderungs-
konferenz 2024
Wien, Rathaus
Information:
<https://www.wig.or.at/termine/wiener-gesundheitsfoerderungskonferenz-2024>

➔ 18.09.
Schweizer nationale Tagung für be-
triebliches Gesundheitsmanagement
Bern, Kursaal
Information: <https://www.bgm-tagung.ch/de>

➔ 18.-19.09.
Österreichische Kommunalmesse/
Gemeindetag
Oberwart
Information:
<https://diekommunalmesse.at>

➔ 19.-21.09.
9. Österreichischer
Primärversorgungskongress
Graz
Information:
<https://www.pv-kongress.at>

➔ 20.-21.09.
DACH-Netzwerk für
Gesundheitsförderung
Netzwerktreffen 2024
Winterthur
Information: <https://www.zhaw.ch/de> im Bereich „Über uns“ >
„Aktuell“ > „Veranstaltungen“

➔ 20.-23.09.
8th World One Health Congress
Kapstadt, Südafrika
Information:
<https://globalohc.org/8WOHC>

➔ 24.-27.09.
European Health Forum 2024
Gastein
Information:
<https://www.ehfg.org>

ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

➔ 16.-18.10.
27. ÖGPH Jahrestagung
Innsbruck
Information: <https://oeph.at/event/oegph-jahrestagung-sa-ve-the-date>

➔ 24.10.
9. ÖPGK Konferenz
Salzburg
Information: <https://oepgk.at/termine/9-oepgk-konferenz>

➔ 28.-31.10.
10th International Society for
Physical Activity and Health Congress
Paris
Information: <https://congress2024.ispah.org>

ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

➔ 06.-08.11.
30th International Conference
On Health Promoting Hospitals And
Health Services
Hiroshima
Information:
<https://www.hphconferences.org/nc/hiroshima2024>

➔ 12.-15.11.
17th European Public Health
Conference 2024
Lissabon
Information:
<https://ephconference.eu>

➔ 27.11.
Regionalkonferenz
„G’sund und aktiv mobil“
Bischofshofen
Information:
<https://aktive-mobilitaet.at>

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,
Spengergasse 43/24, 1050 Wien,
www.teamword.at, schobel@gmx.at,
Tel. 0664/360 17 82

Konzept dieser Ausgabe:
Ing. Petra Gajar, Mag. Dr. Ekim San,
Mag. Dietmar Schobel und
Mag. Petra Winkler

Redaktion:
Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger,
Ing. Petra Gajar, Mag. Rita Kichler,
Dr. Gert Lang, Mag. Daniela
Ramelow, MPH, Mag. Gerlinde

Rohrauer-Näf, MPH, Mag. Dr. Ekim
San, Mag. Dietmar Schobel (Leitung),
Mag. Gabriele Vasak, Mag. Petra
Winkler, Mag. Dr. Verena Zeuschner
Grafik: Mag. Gottfried Halmshlager
Bildredaktion: Mag. Dr. Susanne
Karlhuber, Mag. Dietmar Schobel
Fotos: DI Msr Jo Hloch, DI Klaus Pichler,
Klaus Ranger, AdobeStock, privat
Foto Titelseite:
AdobeStock - Robert Kneschke

Druck: Walstead Leykam Druck
GmbH
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 Men-
schen, die Gesundheitsför-
derung erforschen, planen
und umsetzen.



Produziert nach den Richtlinien des
Österreichischen Umweltzeichens,
Walstead Let's Print Holding AG, UW 808

JETZT KOSTENLOSES MAGAZIN-ABO BESTELLEN!



Fonds Gesundes
Österreich



„Gesundes Österreich“ ist Österreichs Magazin für Prävention und Gesundheitsförderung. Wir berichten aus Politik, Wissenschaft und Praxis und präsentieren die Menschen, die Gesundheitsförderung erforschen, planen und umsetzen. Wir beschäftigen uns mit Themen wie seelischer Gesundheit, gesunden Gemeinden oder dem Zusammenhang zwischen sozialen Kontakten und Gesundheit.



Kostenlos bestellen!

Unter fgoe.org im Bereich „Wissen“ ganz bequem das Abo bestellen und kostenlos zweimal im Jahr erhalten.

<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>

Oder per E-Mail fgoe@goeg.at und telefonisch unter **+43 (0)1 895 04 00**.

