

# Abstracts

## Plenarvorträge und Workshops

**Abschlusskonferenz Gemeinsam Gesundheit Gestalten im so-  
zialen Bereich**

am 11.10.2011  
am FH Campus Linz

## Inhaltsverzeichnis

---

Der innere Schweinehund und seine Feinde – Gesundheitsförderung in sozialen Spannungsfeldern _____	3
Die Zukunft der Arbeit – (Betriebliche) Gesundheitsförderung in sozialen Einrichtungen _____	5
Workshop 1: Niederschwellige und aktive Gesundheitsförderung für besondere Zielgruppen _____	6
Gesundheitsförderung und soziale Netzwerke für Risiko- und Randgruppen _____	6
Der Job-TransFair Gesundheitscoach _____	8
Gesundheitskompetenz in der Basisausbildung _____	10
Workshop 2: Gesundheitsförderung im Setting von Betreuungs- und Beratungseinrichtungen _____	12
„Gesund arbeiten ohne Grenzen“ Geschlechtssensible und interkulturelle betriebliche Gesundheitsförderung von Reinigungskräften des Wiener Krankenanstaltenverbundes _	12
Volkshilfe Xund – Gesundheitsförderung der Volkshilfe OÖ _____	14
Betriebliche Gesundheitsförderung für Schlüsselarbeitskräfte im arbeitsmarktpolitischen Setting – Möglichkeiten der Nachhaltigkeit _____	15
Erste Erfahrungen und Ergebnisse aus der Evaluation des Projektes „Gesunde Kooperation“ beim PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband Thüringen _____	17
Workshop 3: Ansätze der Gesundheitsförderung für Jugendliche zwischen Ausbildung und Arbeitsmarkt _____	19
Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsförderung von Arbeit suchenden Jugendlichen im Projekt health4you(th) _____	19
Jugendliche stärken – Das Projekt Health4You der Lehrlingsstiftung Eggenburg _____	21
„IMPULSE für Gesundheit – Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit in Einrichtungen der Berufsvorbereitung _____	23
„com.mit“ – Ein Projekt an der Schnittstelle von Gesundheitsförderung, Jugendarbeit und Regionalentwicklung _____	26

## Der innere Schweinehund und seine Feinde – Gesundheitsförderung in sozialen Spannungsfeldern

Ao. Univ. Prof. DDr. Nikolaus Dimmel  
Universität Salzburg

### Thesen:

1. Gesundheitsförderung ist soziales Erfahrungslernen, das über sinnliche Erfahrung in sozialen Kontexten vermittelt wird. Man lernt kaum, was man hört oder sieht, aber das, was man tut.
2. Gesundheitsförderung setzt immer an Exposition und Disposition (besser: Verhalten) zugleich an. Die Exposition ist durch strukturelle Gewalt (etwa: lärm- und schadstoffbelastete Wohnbedingungen) und die Blödmaschinen der Nahrungsmittelindustrie (etwa: Kinder/Milchsnitten sind „ideal für zwischendurch“) bestimmt. Expositionen zu verändern erfordert regulative Politik, also Verbote, Zwänge oder steuerliche Anreize. Der die Verhaltensänderung hemmende „innere Schweinehund“ (Fett, Alkohol, Bewegungslosigkeit, Konsumpräferenzen) wiederum lässt sich nur mit Bildung, Animation und Gratifikation überwinden. Dies setzt einerseits eine Re-Humanisierung der öffentlichen Körperbilder, andererseits eine Re-Politisierung der Auseinandersetzung um das „gute Leben“ voraus. Die Sache ist komplex, denn der innere „Schweinehund“ funktioniert „auto-poietisch“ - er reproduziert sich selbst: Fett macht blöd, weil Mitochondrien bei hoher Fettzufuhr die Sauerstoffverarbeitung herunterfahren; das Denken hat dann Pause.
3. Gesundheitsförderung geht über Prävention hinaus. Prävention (Primär-, Sekundär-, Tertiär-) fokussiert letztlich auch der Vermeidung von Krankheit. Gesundheitsförderung hingegen ist ein „salutogenetisches“ Konzept (*Klaus Hurrelmann; Aaron Antonovsky*): demnach ist man zum einen zumeist relativ gesund und relativ krank zugleich; zum anderen zielt die Gesundheitsförderung auf ein „Empowerment“ der Betroffenen zur Selbstbestimmung ihrer Gesundheit. Gesundheitsförderung zielt daher auf selbst-reflexives Verhalten. Das setzt Eigenverantwortung, Wissen um Wirkungszusammenhänge und Ressourcen voraus, um gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen.
4. Wer „Gesundheit“ fördern möchte, muss sich klar darüber sein, dass Gesundheit iSd legendären WHO-Wortfolge, wonach Gesundheit als „körperliches, geistiges und soziales Wohlergehen“ verstanden wird, nicht umstandslos zu haben ist. Gesundheit ist genau sowie wie das Gelingen von Gesundheitsförderung von sozialer Ungleichheit abhängig. Vergleichsweise gesündere Gesellschaften sind vergleichsweise egalitärer, oder kurz: Ungleichheit macht krank. Folglich setzt Gesundheitsförderung materielle, soziale und kulturelle Teilhabechancen der Betroffenen voraus; tatsächlich aber sind etwa die Spielräume Armutsgefährdeter, sich „billig gesund zu ernähren“ ([ISS-Gesund.at](http://ISS-Gesund.at)) oder sich ökologisch nachhaltig zu kleiden (Ökotex-100) gering.
5. Das Sozialwesen (Geld-, Sach- und Dienstleistungen betreffend) ist durch zwei Paradoxien geprägt: zum einen finden sich wenig individuell durchsetzbare Anknüpfungspunkte für gesundheitsfördernde Maßnahmen in den gesetzlichen Grundlagen, obwohl die Gesundheit der LeistungsempfängerInnen eine wesentliche Voraussetzung für deren soziale Integration, soziale

Inklusion und individuelle Leistungsfähigkeit ist. Zum anderen belasten die Arbeitsbedingungen im Sozialwesen - man denke etwa an die „Diensträder“ der stationären Pflege – die Leistungserbringer, was sich in Burn-Out, überdurchschnittlich langen Krankenständen, hohem "turnover" und vorzeitigem Ausscheiden aus dem Berufsleben widerspiegelt. Wer seine/ihre KlientInnen/NutzerInnen von Sozialdienstleistungen zu gesundheitsbewusstem Verhalten anregen/anleiten möchte, muss selbst aber auch reflektiert mit seiner/ihrer eigenen Gesundheit umgehen (können). Dabei bestimmt die Beziehung zwischen Dienstleistungen und Gesundheitsexperten einerseits und der Klientel andererseits, WAS kommuniziert wird (*Paul Watzlawick*).

6. Gesundheit hat nicht nur physische, psychische und soziale Aspekte, sie ist auch von ethnisch-kulturellen, religiösen und sozioökonomischen Bedingungen abhängig. Folglich ist nicht nur die Gesundheit, sondern auch deren Förderung ganzheitlich zu betrachten. Betroffene müssen dort abgeholt werden, wo sie stehen. Maßnahmen der Gesundheitsförderung müssen daher nicht nur individualisiert angeboten, sondern auch mit den Betroffenen ausverhandelt werden. Man kann Personen eingeschränkt instrumentell (etwa: über hohe Kosten gesundheitsschädlichen Verhaltens) und viel eher intrinsisch (etwa: soziale Anerkennung, Attraktivität, Agilität als Remuneration) zur „Compliance“ (Mitwirkung) mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen motivieren. Dabei gilt: man kann Bereitschaft zu gesundheitsförderlichem Verhalten nicht verordnen, sondern nur zur Selbstmotivation anregen. Das setzt in der Tat Wertschätzung, Empathie, Dialog, Argument und Diskurs voraus.
7. Alle Gesundheitsförderung basiert auf einem Widerspruch. Die Deklaration von Alma Ata besagt in Art 4: Menschen haben die Pflicht, einzeln an der Planung und Verwirklichung ihrer Gesundheitsversorgung mitzuwirken. Unter neoliberalen Individualisierungsbedingungen kann das nur als Form sozialer Disziplinierung verstanden werden: der privat-verfügbare Körper wird damit abgeschafft und als finanzielles oder sozialtechnologisches Problem neu positioniert. Man hat in diesem Denkansatz einen Körper und ihn pfleglich zu behandeln. Zugleich erklärt uns die Rechtssoziologie: man kann keine abstrakte Pflicht verordnen, sich gesundheitsförderlich zu verhalten, weil dies Zurückweisung und Normüberschreitung provoziert. Alle Prozesse bloßer Sanktion und Stigmatisierung (siehe: Adipositas) erweisen sich als kontraproduktiv. Sie schaffen keine Normbefolgung, keine Einsicht. Gelingende Gesundheitsförderung setzt aber eine ganzheitliche Einsicht in die Bedingungen und Chancen der Salutogenese voraus. Sie setzt die individuelle Einsicht voraus, dass wir nicht über atomisierte, unverbundene Körper verfügen, sondern dass die Menschen in ihrer Körperlichkeit und Psyche Teil eines sozialen, gesellschaftlichen Geschehens sind.

**Kontakt:**

Ao. Univ. Prof. DDr. Nikolaus Dimmel , Universität Salzburg, [nikolaus.dimmel@sbg.ac.at](mailto:nikolaus.dimmel@sbg.ac.at)

## Die Zukunft der Arbeit – (Betriebliche) Gesundheitsförderung in sozialen Einrichtungen

---

**Prof. Dr.<sup>in</sup> Jutta Rump**  
**Institut für Beschäftigung und Employability IBE**

Vortragsinhalt von Frau Prof. Dr.<sup>in</sup> Rump wurde der Tagungsmappe beigelegt (Ausdruck Power Point Folien).

**Kontakt:**

Prof. Dr.<sup>in</sup> Jutta Rump, Institut für Beschäftigung und Employability IBE, Ernst-Boehe-Str.4, D - 67059 Ludwigshafen

[jutta.rump@ibe-ludwigshafen.de](mailto:jutta.rump@ibe-ludwigshafen.de), Tel:( 0049) 621 / 5203-238

# Workshop 1: Niederschwellige und aktive Gesundheitsförderung für besondere Zielgruppen

---

## Gesundheitsförderung und soziale Netzwerke für Risiko- und Randgruppen

### **Mag.<sup>a</sup> Ilse Gstötenbauer und Mag. Andreas Piovesan**

Das Projekt „login – Gesundheitsförderung und Stabilisierung erreichter Gesundheit für stationär behandelte Suchtkranke“ wurde von Juli 2007-Juni 2009 durchgeführt. Finanziert wurde das Projekt durch den Fonds Gesundes Österreich, das Bundeskanzleramt für Sport (heute Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport) und die kooperierenden Suchthilfeeinrichtungen: Anton Proksch Institut, Verein Grüner Kreis und Schweizerhaus Hadersdorf. Gemeinsam mit den Therapieeinrichtungen und teilweise neuen Partnern konnte eine Weiterführung des erfolgreich verlaufenen Pilotprojektes bis Juli 2012 erwirkt werden.

Login hat sich die nachhaltige Integration und Rehabilitation von Menschen zum Ziel gesetzt die eine Suchttherapie (vor allem illegale Drogen) beendet haben. Durch regelmäßige, aktivierende und gesundheitsfördernde Freizeitangebote mit einem auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmten Sozialprogramm wurden der Aufbau sozialer Netzwerke und die Wiedereingliederung in gesellschaftliche Lebensbereiche unterstützt und die Gesundheit bzw. das Gesundheitsverhalten, sowie die Verhältnisse der TeilnehmerInnen nachhaltig positiv beeinflusst.

Mit Beendigung eines stationären Aufenthalts in einer Suchthilfeeinrichtung endet eine Phase intensiver und vor allem geschützter und durch Anleitung strukturierter Behandlung. Der Übergang in ein selbständiges Leben, nach Abschluss der Therapie, stellt eine signifikante Bruchstelle dar. Für viele ist dieser Schritt mit Isolation und Überforderung verknüpft, da kaum oder nur brüchige soziale Beziehungen vorhanden sind, d.h die soziale Benachteiligung ist aufgrund der Erkrankung und ihren Folgen auch nach der Therapie noch spürbar.

Die Angebote des Projektes login zielten darauf ab, bei den TeilnehmerInnen Stabilität und die Einbindung in ein unterstützendes, soziales Netz zu erreichen um den erreichten Gesundheitszustand beizubehalten bzw. zu verbessern (und ein erneutes Abgleiten in die Sucht zu verhindern). Login setzte dort an wo alle stationären wie ambulanten Behandlungsformen enden, nämlich im Bereich der eigenständigen Lebensführung, im drogenfreien, sozialen Netzwerk. Dieses Setting: Freizeit – soziales Netzwerk bietet gute Möglichkeiten um Empowermentprojekte und Eigeninitiative umzusetzen. Das gesamte Projekt stützte sich auf das WHO-Gesundheitsförderungsmodell und auf Studien über die Bedeutung von sozialer Integration für die Gesundheit.

Gerade das Freizeit- und Sozialverhalten spielen eine besondere Rolle bei der Wiedereingliederung und der Festigung der gesundheitsfördernden Lebensverhältnisse. Die Projektangebote wurden im

Wesentlichen so gehalten, dass sie an und für sich schon gesundheitsfördernd sind. Durch aktivierende und gesundheitsfördernde Freizeitangebote, in den Bereichen Teamsport, Kreativität und gesunde Ernährung mit abgestimmten Rahmenbedingungen bildeten sich neue soziale Netzwerke, welche die Betroffenen in ihrer selbständigkeit stützten (Empowerment-Konzept der Gemeindepsychologie). Besonderes Augenmerk wurde hier auf das Prinzip der „Offenheit der Gruppe“ gelegt, d.h es wurden auch Menschen ohne Suchterfahrung, v.a. aus dem sozialen Umfeld der Zielgruppe (Geschwister, ArbeitskollegInnen, Freunde,...) in die Aktivitäten eingebunden um eine „Ghettoisierung“ zu verhindern und stigmafremde Gruppen zu schaffen.

Bei den Angeboten kamen Methoden der Freizeit- und Erlebnispädagogik, sowie der sozialen Netzwerkkintervention zur Anwendung.

Die Angebotsstruktur setzte sich zusammen aus kontinuierlichen Übungseinheiten, in denen es um Fähigkeits- und Fertigkeitenvermittlung ging, sowie dem anschließenden Sozialteil, der Platz für Austausch und Kennenlernen bot. Parallel dazu fanden punktuelle Veranstaltungen mit erlebnispädagogischem Charakter statt.

Das gesamte Projekt wurde durch eine Evaluation begleitet. Es konnte aufgezeigt werden, dass stabilisierende soziale Netzwerke aufgebaut werden konnten und die Zielgruppe bereits durch die regelmäßige Teilnahme in ihrem Normalisierungs- und Stabilisierungsprozess im Alltagsleben unterstützt werden konnte (vgl. Piovesan 2009).

Neben den Zielen der Gesundheitsförderung und der Vernetzung der Zielgruppe gelang die Zielerreichung auch auf struktureller Ebene: es konnten regelmäßige Trainingsgruppen (Volleyball und Fußball), sowie deren Teilnahme an offiziellen Meisterschaftsbewerben nachhaltig implementiert werden. Weiters wurde eine Theatergruppe gegründet, sowie regelmäßige Workshops zur gesunden Ernährung angeboten.

Die gute Erreichung der Zielgruppe konnten durch Vernetzungsstrukturen mit den kooperierenden Partnereinrichtungen (MultiplikatorInnen) sichergestellt werden. Es konnten in den 2 Projektjahren über 200 verschiedene Personen erreicht werden, wobei es in den wöchentlichen Trainingseinheiten zu insgesamt 4565 Kontakten kam. Das heißt die Zielgruppe konnte zur regelmäßigen Teilnahme motiviert werden.

In den 56 durchgeführten Veranstaltungen im Projektzeitraum (Turniere, Meisterschaftsteilnahmen, Picknicks, Workshops,...) konnten 1951 Kontakte dokumentiert werden. Vor allem die gelungene Integration in offizielle Turnier- und Meisterschaftsbewerbe kann als Erfolg im Sinne von „Normalisierung“ des Freizeitalltags bewertet werden.

Neben der erfolgreichen Bilanz hinsichtlich treffsicherer Zielgruppenarbeit und Zielerreichung, konnte auch von öffentlicher Seite Anerkennung erlangt werden. So wurde dem Verein für dieses Projekt im Jahr 2007 der Gesundheitspreis der Stadt Wien überreicht.

**Kontakt:**

Verein login, Hochstraße 5, A - 1230 Wien

[ilse.gstoett@api.or.at](mailto:ilse.gstoett@api.or.at), Mobil: 0664 83 23 607, Homepage: [www.loginsleben.at](http://www.loginsleben.at)

## Der Job-TransFair Gesundheitscoach

### **Mag.<sup>a</sup> Eva-Maria Schneider**

Job-TransFair ist ein gemeinnütziges Integrationsleasingunternehmen, das Personen, die am Arbeitsmarkt benachteiligt sind, wie Langzeitbeschäftigungslose, jugendliche SozialhilfeempfängerInnen, WiedereinsteigerInnen, ältere Menschen und SchulungsabgängerInnen dabei unterstützt, eine passende Arbeitsstelle zu finden und diese langfristig zu halten. Projektauftraggeber sind das AMS Wien und die Stadt Wien. Als Instrument der Arbeitsmarktintegration dient das geförderte Integrationsleasing mit intensiver begleitender Betreuung. Diese umfasst Beratung, Coaching und Training der Transitarbeitskräfte vor, während und zwischen der Arbeitseinsätze. Die umfassende Betreuung wird durch mehrere multiprofessionelle Vermittlungsteams gewährleistet, die sich aus mittlerweile mehr als 100 Schlüsselarbeitskräften (TrainerInnen, PersonalberaterInnen, KompetenzberaterInnen und SozialarbeiterInnen) zusammensetzen.

Seit der Gründung des Unternehmens 2001 zählen arbeitsmedizinisches Angebot und sozialarbeiterische Unterstützung zu den wesentlichen Eckpfeilern des Betreuungs- und Beratungsangebotes von Job-TransFair.

2009 kam es mit zur Gründung des Pilotprojektes Job-TransFair Plus, einer Beratungs- und Betreuungseinrichtung deren Ziel die Beschäftigung der Zielgruppe der Älteren bis zur Pension ist. Teil des Projektes wurde das sogenannte „Fit-in-Rente“ - Paket, in dessen Zuge den TeilnehmerInnen die kostenlose Teilnahme an regelmäßig stattfindenden Sportprogrammen (Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik, Psycho-regulative Techniken) ermöglicht wurde.

Das sogenannte Job-Fit Programm wurde im Juli 2010 durch das Pilot-Projekt des sogenannten „Gesundheitscoach“ ausgebaut. Die 38 Wochenstunden umfassende Tätigkeit des Coaches bestand darin, sowohl die gesamte Job-TransFair Stamm-Belegschaft als auch die KursteilnehmerInnen und Transitarbeitskräfte in den Bereichen Gesundheit und Bewegung zu unterstützen.

Da Arbeitslosigkeit oftmals mit einer Verschlechterung der Lebensbedingungen in den unterschiedlichen Lebensbereichen - auch jener der körperlichen Gesundheit und Fitness - einhergeht, sollte das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen und KursteilnehmerInnen in erster Linie durch ein niederschwelliges Bewegungsangebot verbessert werden.

Die Trainingseinheiten fanden in erster Linie direkt am Arbeitsplatz statt und bestanden darin, während des Arbeitsalltages Auflockerungs-, Strechings- und Kräftigungsübungen anzubieten, um die TeilnehmerInnen „dort abzuholen, wo sie stehen“ und um schrittweise eine Beziehung zu den Themen Gesundheit und Bewegung herzustellen. Durch gezieltes Coaching und „Bürogymnastik“ sollten Haltungs- und Bewegungsfehlstellungen unmittelbar am Arbeitsplatz korrigiert werden. Dabei wurden alters- oder gesundheitsbedingte Handycaps berücksichtigt, um die TeilnehmerInnen nicht zu überfordern.



Weitere Angebote des Gesundheitscoaches bestanden aus

- Vorträgen zum Thema Gesundheit, Ernährung, Bewegung
- Personell-Coachings im Hinblick auf persönliche Fragen zu o.g. Themen
- Div. Sporteinheiten (Laufen, Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, Volleyball, Stretching,..)

Bewegungseinheiten, wie regelmäßige Nordic-Walking-, Wirbelsäulengymnastik- und Volleyball-Einheiten, wurden entweder in dazu adaptierten Räumlichkeiten im Unternehmen selbst bzw. je nach Wetterlage im Freien abgehalten.

Hauptaufgabe des Job-TransFair Gesundheitscoach war es, mit der Durchführung des Fitnessprogrammes dazu beizutragen, körperliche sowie psychische Unausgeglichheiten durch ein gezieltes Muskelaufbau- oder Ausdauertraining unter fachkundiger Anleitung erheblich zu verbessern und somit die Lebensqualität der MitarbeiterInnen nachhaltig zu erhöhen und die Grundlage für eine damit einhergehende erhöhte Chance einer Jobaufnahme zu schaffen.

Die Inhalte des Angebotes des Gesundheitscoach wurden laufend mittels mündlicher Befragungen bzw. anhand der TeilnehmerInnenzahlen evaluiert und das Angebot in Folge adaptiert. Im Rahmen der Büro-gymnastik wurden beispielsweise wöchentlich rund 350 KursteilnehmerInnen und Transitarbeitskräfte bewegt. Diese war somit jener Teil des Angebotes, der den regsten Zuspruch bei der Zielgruppe erhielt. Weniger in Anspruch genommen wurden die einzelnen Sportaktivitäten – die meist nach der Arbeitszeit stattfanden. Es ergab sich insgesamt, dass eine Vollzeitbeschäftigung eines eigens dafür abgestimmten Gesundheitscoach nicht nötig ist, um die erfolgreichsten Fitness-Inhalte umzusetzen.

Das Pilot-Projekt Gesundheitscoach endete am 31. August 2011 und wird in dieser Form nicht weitergeführt. Stattdessen ergab sich im Rahmen des Netzwerkes für Gesundheitsförderung und Arbeitsmarktintegration ab September 2011 eine Kooperation mit dem gemeinnützigen Verein LOGINSLEBEN (Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration), durch welche die wesentlichen „Bewegungs-Schwerpunkte“ (beispielsweise Nordic Walking, Fußball, Volleyball) derzeit fortgesetzt werden.

Für die Zukunft ist geplant, die Kooperation zu intensivieren und durch weitere Fitness und Sportangebote zu ergänzen und den InteressentInnen eine strukturierte Teilnahme zu ermöglichen. Durch ergänzende Vorträge des Vereins LOGIN in den Job-TransFair Trainingsgruppen sollen KursteilnehmerInnen und Transitarbeitskräfte über das Angebot informiert und zur Teilnahme aktiviert werden.

**Kontakt:**

Job-TransFair GmbH, Markgraf-Rüdiger-Straße 6-8/1.Stock, A-1150 Wien

[eva.maria.schneider@jobtransfair.at](mailto:eva.maria.schneider@jobtransfair.at), Mobil: 0660 585 39 03, <http://www.jobtransfair.at>

## Gesundheitskompetenz in der Basisausbildung

**Dipl. Päd. Mag. Rainer Saurugg-Radl**

### Ausgangslage

Geringe Bildung stellt ein massives Gesundheitsrisiko dar. Personen mit geringem Bildungsstand verfügen häufig über eingeschränkte Gesundheitskompetenz (Health Literacy), sind für gesundheitsbezogene Themen nicht sensibilisiert und mit herkömmlichen Informations- und Akquisemethoden für Angebote der Gesundheitsförderung kaum erreichbar.

Das vorliegende Projekt knüpft an Vorarbeiten und Empfehlungen an, die im Rahmen von „Literacy in Progress“, einem vom Land Steiermark unterstützten Projekt, entwickelt wurden.

### Ziele

Zentrales Ziel des Projekts „Gesundheitskompetenz in der Basisbildung“ ist es, Gesundheitspotenziale und -chancen von Personen mit geringem Bildungsstand zu fördern.

Dabei geht es zum einen um eine Erhöhung persönlicher Gesundheitskompetenzen, zum anderen aber auch um die Weiterentwicklung struktureller Rahmenbedingungen an steirischen Projektstandorten, die die Bereitstellung gesundheitsförderlicher Angebote und deren Inanspruchnahme seitens der Zielgruppe ermöglichen und fördern.

Die Ziele orientieren sich am Konzept des Capacity Building und sind mehreren Handlungsbereichen zugeordnet:

- Organisationsentwicklung
  - Sensibilisierung von EntscheidungsträgerInnen und MultiplikatorInnen auf kommunaler Ebene für die systemischen Zusammenhänge von mangelnder Basisbildung und erhöhten Gesundheitsrisiken, strukturelle Verankerung von gesundheitsförderlichen Angeboten für die Zielgruppe.
- Entwicklung professioneller Expertise/Personalentwicklung:
  - Weiterbildung von BasisbildungstrainerInnen im Bereich Gesundheitsförderung für Personen mit Basisbildungsdefiziten
  - Recherche, Information und Coaching regionaler Bezugspersonen, die im Kontakt mit Zielgruppenpersonen stehen und Zugänge zu gesundheitsförderlichen Angeboten, die das Projekt bereitstellt, vermitteln
- Ressourcenallokation:
  - Entwicklung und Aufbau der Ressource „Gesundheitskompetenz“ in der Zielgruppe, Bereitstellung geeigneter gesundheitsförderlicher Angebote, die die praktische Erarbeitung und Anwendung neuen Handlungswissens ermöglichen.
- Aufbau von Partnerschaften:
  - Schaffung von Kooperationsstrukturen zur Adressierung von Personen mit Basisbildungsdefiziten über die Anbindung und Verankerung des Angebotes in der Gemeinde/Region und Vernetzung vorhandener Gesundheitsressourcen für die Zielgruppe.
- Entwicklung von Leadership:
  - Befähigung von Personen mit mangelnder Basisbildung, für eigene Bedürfnisse einzutreten und an deren Befriedigung aktiv zu arbeiten (Empowerment der Zielgruppe).

## Projektablauf

Das Projekt beabsichtigt über etablierte Strukturen und Angebote im Bereich der Basisbildung (Kurse an den Standorten Graz, Bruck/Mur, Gleisdorf und Leibnitz) 250 Personen für Themen und Aktivitäten im Bereich Gesundheitsförderung zu erreichen und einen Beitrag zur Entwicklung von Gesundheitskompetenz („health literacy“) zu leisten.

In einem ersten Schritt werden die Basisbildungskurse um Inhalte der Gesundheitsförderung bereichert. Aufbauend auf den im Rahmen der Kurse gesetzten Impulsen wird ein Angebot an vertiefenden Workshops aus den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und psychosoziales Wohlbefinden entwickelt und im Gesamtausmaß von 200 Stunden durchgeführt.

Hierbei wird mit 150 TeilnehmerInnen aus den Kursen und 50 weiteren Personen aus zwei Projektregionen gerechnet. Für die BasisbildungstrainerInnen, insgesamt 15-20 ExpertInnen mit Erfahrung im Umgang mit der Zielgruppe und methodischem Knowhow in der Basisbildung, wird eine Weiterbildung durchgeführt, um erhöhte Kompetenz im Bereich der Gesundheitsförderung als einem thematischen Fokus der Basisbildungskurse zu erwerben. Zur Ansprache und Motivation weiterer TeilnehmerInnen wird die Kooperation mit regionalen AkteurInnen gesucht, die im professionellen Kontext Kontakt zu Zielgruppenpersonen haben.

Des Weiteren werden gemäß dem auf britischen Vorbildern beruhenden „Agents of Change“-Modell Personen aus der Region geworben und begleitend qualifiziert und unterstützt, die im Rahmen bürgerschaftlichen Engagements eine Brückenfunktion zwischen den Angeboten der Gesundheitsförderung und potenziellen TeilnehmerInnen aus der Zielgruppe einnehmen.

Über den Aufbau von Kooperationsstrukturen mit regionalen AkteurInnen sowie Sensibilisierung und Information von MultiplikatorInnen und Entscheidungsträgern auf kommunaler Ebene sollen dauerhafte Kooperationsstrukturen entwickelt und Möglichkeiten zur nachhaltigen Einrichtung gesundheitsförderlicher Angebote ausgelotet werden, die einen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheitschancen einer benachteiligten Zielgruppe leisten.

Das Projektlaufzeit beträgt 24 Monate. (Dezember 2009 bis November 2011)

### **Kontakt:**

ISOP-Innovative Sozialprojekte GmbH, Dreihackengasse 1, A-8020 Graz  
[rainer.saurugg@isop.at](mailto:rainer.saurugg@isop.at), Mobil: 0699 / 14 6000 13

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Gesundheitsressorts des Lands Steiermark, des Arbeitsmarktservice Steiermark, des Europäischen Sozialfonds und des Sozial- und Arbeitsressorts des Landes Steiermark.

## Workshop 2: Gesundheitsförderung im Setting von Betreuungs- und Beratungseinrichtungen

---



### „Gesund arbeiten ohne Grenzen“

Geschlechtssensible und interkulturelle betriebliche Gesundheitsförderung von Reinigungskräften des Wiener Krankenanstaltenverbundes

#### **Mag.<sup>a</sup> Huberta Haider**

Das Frauengesundheitszentrum FEM Süd führt seit Mai 2006 das erste explizit interkulturelle und genderspezifische Projekt der betrieblichen Gesundheitsförderung in Österreich durch. „Gesund arbeiten ohne Grenzen“ richtet sich an Frauen in Niedriglohnbranchen (Hausarbeiterinnen, Abteilungshelferinnen, Mitarbeiterinnen der Wäscherei, Küche, etc.) in Krankenhäusern des Wiener Krankenanstaltenverbundes. Diese sehr interkulturelle Gruppe hatte bisher v.a. aus sprachlichen Barrieren kaum Zugang zu Projekten der betrieblichen Gesundheitsförderung.

#### **Ausgangslage**

Trotz zahlreicher Instrumente und Praxisansätze im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung werden frauenspezifische Themen selten angesprochen. Unter dem Gesichtspunkt der zunehmenden Diversität im Arbeitskontext ist es allerdings wesentlich, gender- und kulturspezifische Aspekte in die betriebliche Gesundheitsförderung zu integrieren.

#### **Das Projekt**

Ziel des Projektes ist, die Gesundheit am Arbeitsplatz von Frauen in Niedriglohnbranchen (v.a. Hausarbeiterinnen, also Reinigungskräften) unter Einbeziehung des Migrationshintergrundes zu berücksichtigen und die innerbetriebliche Situation zu verbessern. „Gesund arbeiten ohne Grenzen“ wurde bereits in Dep. Ignaz Semmelweis-Frauenklinik - KA Rudolfstiftung, Kaiser Franz Josef Spital, SMZ Süd, Kaiserin Elisabeth Spital, Serviceeinheit Wäsche und Reinigung, Krankenhaus Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel, im Otto Wagner Spital sowie im Wilhelminenspital durchgeführt und läuft derzeit im AKH der Stadt Wien. Weitere Krankenhäuser sind in Planung. Der derzeit dritte Projektdurchgang wird extern durch das Ludwig Boltzmann Institut für Health Promotion Research evaluiert.

#### **Maßnahmen**

Erhebung des gesundheitlichen Lebensstils und der Arbeitsbedingungen der Zielgruppe mittels Fragebögen in Muttersprache (Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Türkisch, Englisch, Deutsch)  
Durchführung von muttersprachlichen und genderspezifischen Gesundheitszirkeln  
Entwicklung und Umsetzung von maßgeschneiderten Angeboten für den jeweiligen Betrieb auf der Verhaltens- und Verhältnisebene

Pro Institution wird mind. eine Hausarbeiterin zur „Gesundheitsbeauftragten“ ausgebildet  
Sensibilisierungs-Workshops zum Thema „Gesundes Führen“ für direkte Vorgesetzte  
Verbreitung der Projektergebnisse und Erfahrungen im Rahmen einer Abschlusskonferenz

### **Ergebnisse**

Seit Mai 2006 wurden über 3.500 Kontakte zur Zielgruppe hergestellt. Die partizipative Methode der Gesundheitszirkel in Muttersprache wurde sehr gut angenommen.

In allen Projektdurchgängen erwiesen sich Stress, gefolgt vom Problem der mangelnden Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen im Spital (wie z.B. AbteilungshelferInnen), Mangel an Information und Mitspracherecht, Arbeit am untersten Ende der Hierarchie und gesundheitliche Probleme wie z.B. Probleme der Wirbelsäule, Kopfschmerzen und Übergewicht als zentrale Belastungen.

Die Entwicklung und Umsetzung maßgeschneiderter Angebote für das jeweilige Krankenhaus erfolgte partizipativ mit den Frauen. Auf der Verhaltensebene konnte aus mehreren gesundheitsförderlichen Angeboten gewählt werden, wie z.B. Wirbelsäulengymnastik, Ernährungs- und Bewegungskurse, Erziehungsberatung oder Sozialberatung. Die Führungsebene des jeweiligen Hauses konnte auf Basis der Projekterhebungen treffsichere strukturelle Veränderungen im Arbeitsprozess umsetzen, wie zum Beispiel Teambesprechungen, Mitarbeiterinnengespräche, Optimierung des Informationsflusses, (Mit)Entscheidungsmöglichkeit bei der Wahl der Arbeitsgeräte etc.

Die Nacherhebung von „Gesund arbeiten ohne Grenzen“ zeigte, dass der Bekanntheitsgrad des Projektes bei den Hausarbeiterinnen mit 90% sehr hoch war. Weiters konnte gezeigt werden, dass das Wohlbefinden, sowie das Gefühl, im Betrieb wahrgenommen zu werden, gestiegen ist.

**Projektlaufzeit:** September 2009 – August 2012

**FördergeberInnen:** Fonds Gesundes Österreich, Wiener Krankenanstaltenverbund, Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH (Durchgang 1 & 2 außerdem DieSie Wiener Programm für Frauengesundheit, WGKK)

### **Kontakt:**

Frauengesundheitszentrum FEM Süd, Kaiser Franz Josef-Spital, SMZ Süd, Kundratstr. 3, A-1100 Wien  
[huberta.haider@wienkav.at](mailto:huberta.haider@wienkav.at), Tel: 01 60191 5208, [www.fem.at](http://www.fem.at)

## Volkshilfe Xund – Gesundheitsförderung der Volkshilfe OÖ

**Mag.<sup>a</sup> Birgit Küblböck**

### Hintergrund und Geschichte der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Die Volkshilfe in OÖ beschließt als eine Maßnahme der MitarbeiterInnenbefragung 2006, sich intensiver mit dem weiten Thema MitarbeiterInnengesundheit auseinander zu setzen und startet 2007 mit der Einführung von BGF in die Organisation. Zwei MitarbeiterInnen (AG-Vertreterin und Vertreterin des BR) absolvieren den Lehrgang BGF der AK-OÖ.

### Das Projekt

Die Volkshilfe in OÖ ist dezentral organisiert und in 14 Organisationseinheiten gegliedert. Vor der flächendeckenden Einführung von Betrieblicher Gesundheitsförderung in ganz OÖ wird 2007/08 in einer Organisationseinheit – der Volkshilfe Perg ein Pilotprojekt durchgeführt, welches durch die Arbeiterkammer OÖ und die Gebietskrankenkasse OÖ begleitet wird.

Für die erfolgreiche Durchführung in der gesamten Volkshilfe in OÖ werden überregionale Strukturen in Form eines Lenkungsausschusses (Mitglieder: Leitung: Landesgeschäftsführer Mag. Karl Osterberger, BR-Vorsitzende Martha Fleschurz, Mag.<sup>a</sup> Birgit Küblböck und Maria Schwarzbauer, beide Absolventinnen des Lehrganges) gegründet, welcher auf Basis der Erfahrungen der Volkshilfe Perg ein einheitliches Konzept für die Projektdurchführung in allen Organisationseinheiten der Volkshilfe Oberösterreich entwickelt. Pro Organisationseinheit wird in Folge eine regionale Steuerungsgruppe gebildet, die verantwortlich ist für die Durchführung des Projektes vor Ort. Mitglieder der regionalen Steuerungsgruppe werden intern für BGF qualifiziert. Anschließend werden in jeder Organisationseinheit Gesundheitszirkel durchgeführt.  
*Gründung von insgesamt 14 Steuerungsgruppen mit 71 Mitgliedern und 18 Gesundheitszirkeln mit 140 TeilnehmerInnen*

Basis für die regionalen BGF-Projekte ist die MitarbeiterInnenbefragung 2009.

Ziele des Projekts waren u.a. die Gesundheit der MitarbeiterInnen zu verbessern, die Zufriedenheit und das Commitment zu steigern und das Bewusstsein der MitarbeiterInnen der eigenen Gesundheit zu festigen, Maßnahmen zur Reduktion von Belastungen setzen, bestehende Gesundheitspotentiale zu stärken. Zusätzlich zu den oö-weiten Zielen hat noch jede Organisationseinheit eigene spezielle Ziele formuliert.

### Ergebnisse

Das Projekt wurde von den MitarbeiterInnen sehr gut angenommen, sowohl die Beteiligung an der Befragung, als auch an den Gesundheitszirkeln war ein sehr hohe. Zentrale Belastungen waren Wirbelsäulenprobleme aufgrund von Heben und Tragen und langem Sitzen, Zeitdruck und Stress. Häufig gemacht wurden Verbesserungsvorschläge bzgl. Kommunikation/Information. Lösungen für die Belastungen wurden partizipativ mit den MitarbeiterInnen in den Gesundheitszirkeln erarbeitet.

Zur Verminderung dieser Belastungen wurden organisatorische Maßnahmen wie Verbesserung der Informationsweitergabe, Dienstplangestaltung, Urlaubsplanung und Urlaubsvertretungsregelungen, Einführung zusätzlicher Dienstbesprechung usw. gesetzt.

Zusätzlich wurden und werden MitarbeiterInnen gezielt durch Gesundheitsangebote zum Thema Rückengesundheit und körperliche Fitness unterstützt. Zum Thema Stressbewältigung und Burn-out Prophylaxe setzt die Volkshilfe Schwerpunkte in der MitarbeiterInnenfortbildung.

#### **Langfristige Weiterführung von BGF in der Volkshilfe in OÖ – Maßnahmen zur Implementierung:**

- Schaffung einer eigenen Stabstelle BGF, zuständig für das Controlling und die Weiterentwicklung von BGF
- Schulungen für alle Führungskräfte zum Thema „Gesundes Führen“
- Pro Organisationseinheit wird mind. ein/e MitarbeiterIn zum/r Gesundheitsbeauftragten ausgebildet
- Erweiterung des MA-Gespräch durch spezielle „Gesundheitsfragen“
- Gesundheitszirkel bei Bedarf
- Durchführung von Gesundheitsworkshops zur Stärkung des Gesundheitsbewusstseins für TransitmitarbeiterInnen

#### **Wichtige Erfolgsfaktoren für die Umsetzung von BGF**

- Umfassende Qualifikation der Verantwortlichen für BGF
- Gemeinsames Vorgehen von Arbeitgeberin und Betriebsrat
- Von ExpertInnen begleitetes Praxisprojekt vor der Durchführung in ganz OÖ
- Der paritätisch besetzte Lenkungsausschuss (siehe oben)
- Qualifikation interner MultiplikatorInnen als Verantwortliche für die Durchführung in den einzelnen Organisationseinheiten
- Regelmäßige Kommunikation und Information: zwischen den Verantwortlichen für BGF, regelmäßige Information der MitarbeiterInnen, ständiges Lernen voneinander,..
- Langfristiges Denken und langfristige Ziele, Verantwortung und Zuständigkeiten genau festlegen, „dabei bleiben“ am Thema

#### **Kontakt:**

Volkshilfe Oberösterreich

[birgit.kueblboeck@volkshilfe-ooe.at](mailto:birgit.kueblboeck@volkshilfe-ooe.at), Tel.: 0732/3405 – 622

**Betriebliche Gesundheitsförderung für Schlüsselarbeitskräfte im arbeitsmarktpolitischen Setting – Möglichkeiten der Nachhaltigkeit**

**Mag.<sup>a</sup> Friederike Weber**

Kursmaßnahmen, sozialökonomische Betriebe und gemeinnützige Beschäftigungsprojekte oder gemeinnützige Arbeitskräfteüberlassungen werden seit einiger Zeit gezielt als Settings für Gesundheitsförderung gewählt.

Dadurch soll eine gesundheitlich stark belastete Zielgruppe erreicht werden, die sonst schwer zugänglich ist. Während ArbeitnehmerInnen in der Regel sehr gut über das Setting Betrieb eingebunden werden können, fehlt bei arbeitslosen Personen ein solcher Zugangsweg. Die Ausnahmen bilden die aufgezählten arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen, bei denen die notwendigen strukturellen Verhältnisse gegeben sind. Darüber hinaus unterstützt Gesundheitsförderung auch das ursächliche Ziel dieser Maßnahmen, nämlich die Förderung bzw. Wiedererlangung der Beschäftigungsfähigkeit. Besseres Wohlbefinden und Gesundheitskompetenz erleichtern nicht nur die Arbeitsaufnahme, sondern sichern auch einen nachhaltigen Verbleib im Beschäftigungssystem und das ist wiederum ein wesentlicher Faktor für gesellschaftliche Integration.

Waren zu Beginn dieser Entwicklung die Schlüsselarbeitskräfte (d.h. SozialarbeiterInnen, TrainerInnen oder ArbeitsanleiterInnen) noch wenig im Blick oder wurden eher als Mittel zum Zweck gesehen, denn Gesundheitsförderung nach dem Settingansatz berücksichtigt nicht nur die Individuen und ihr Verhalten, sondern auch die sozialen Systeme und Organisationen, in denen sich die Zielgruppe aufhält, so hat sich im Laufe der ersten Projekte herausgestellt, dass diese als eigene Zielgruppe fokussiert werden müssen und Evaluationen zeigen positive Wirkungen bei diesen.

Die Gesundheitsförderung von Schlüsselarbeitskräften ist nicht nur deshalb wesentlich, weil sie eine direkte Vorbildwirkung für die arbeitslosen Personen haben, deren Lern- und Arbeitsumfeld prägen und Entwicklungen unterstützen, sondern weil sie selbst eine, insbesondere psychisch, stark belastete Gruppe sind. So ist beispielsweise bekannt, dass Arbeitskräfte im Sozialbereich besonders Burnout gefährdet sind.

Ein passender Ansatz dazu ist die Betriebliche Gesundheitsförderung, die sich beispielweise am Haus der Arbeitsfähigkeit orientieren kann. Dieses Haus besteht aus vier Stockwerken (Gesundheit, Qualifikation, Werte und Arbeit). Die physische, psychische und geistig-mentale Gesundheit bildet das Fundament. Gesundheitliche Einschränkungen bedrohen immer auch die Arbeitsfähigkeit und umgekehrt wird Arbeitsfähigkeit verbessert, wenn man die Gesundheit fördert. Qualifikation meint das Wissen und Können im Sinne von fachlichen Qualifikationen wie auch Schlüsselkompetenzen, Fertigkeiten und Fähigkeiten. Die Werte bestehen aus Einstellungen und Motivationen. Für eine gute Arbeitsfähigkeit ist es wichtig, dass die eigenen Einstellungen und Motivationen im Einklang mit der Arbeit stehen. Das oberste Stockwerk bildet die Arbeit selber ab, also Arbeitsinhalte, Arbeitsumgebung und -plätze, Führung, Zusammenarbeit mit KollegInnen, Arbeitsprozesse usw. Dies verdeutlicht, wie wesentlich Organisations- und Personalentwicklung bei der Gesundheitsförderung sind.

Die Besonderheit bei Betrieblicher Gesundheitsförderung im arbeitsmarktpolitischen Setting ist, dass dem KundInnensystem (in diesem Fall den arbeitslosen Menschen) und deren Gesundheit ganz besonderes Augenmerk zukommt. Diesem Aspekt wurde in der Betrieblichen Gesundheitsförderung bislang noch sehr wenig Beachtung geschenkt.



Die Zielgruppe arbeitslose Personen kann auf der einen Seite von dieser Gesundheitsförderung „automatisch“ profitieren. So ist das Wohlbefinden der Schlüsselkräfte und die Qualität ihrer Arbeitsplätze sicher ein unerlässlicher Faktor für die Qualität von Maßnahmen. Auf der anderen Seite ist sie ein wesentlicher Anker für Nachhaltigkeit. Arbeitsmarktintegrative Gesundheitsförderung für arbeitslose Menschen ist unabhängig von gezielten Interventionen für diese Zielgruppe dann langfristig erfolgreich, wenn beispielsweise die Schlüsselarbeitskräfte, mit denen sie zu tun haben, Gesundheit authentisch vorleben können und über integrationsrelevantes als auch gesundheitsrelevantes Know-how verfügen.

**Kontakt:**

Prospect Unternehmensberatung GesmbH

[f.weber@pro-spect.at](mailto:f.weber@pro-spect.at), Mobil: 0699 1656 3241, [www.pro-spect.at](http://www.pro-spect.at)

## Erste Erfahrungen und Ergebnisse aus der Evaluation des Projektes „Gesunde Kooperation“ beim PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband Thüringen

**Brigitte Schramm**

Das Projekt will Erfahrungen der Gesundheitsförderung von Langzeitarbeitslosen durch transnationale Partnerschaften gewinnen, modellhaft übertragen und vorrangig mit ausgewählten TeilnehmerInnen des Landesarbeitsmarktprogrammes (LAP) erproben. Des Weiteren sollen die Akteure im Bereich von Be-

schäftigung und Gesundheit für die spezifischen Bedarfe von Langzeitarbeitslosen im Bereich Gesundheit sensibilisiert werden und gemeinsam neue Wege zur Unterstützung der Betroffenen entwickelt werden.

Unsere transnationalen Partner sind:

- ÖSB Consulting GmbH Wien ([www.oesb.at](http://www.oesb.at))
- Consorzio Cooperative Sociali S. G. S. Italien ([www.consorziogs.eu](http://www.consorziogs.eu))

Unsere nationalen Kooperationspartner sind:

- HORIZONT Nordhausen
- Innova Sozialwerk Altenburg
- Kontakt in Krisen Erfurt
- MitMenschen Erfurt
- Obereichsfelder Bildungswerk
- ÖKUS
- Starthilfe Sondershausen
- Verein Prof. Herman A. Krüger e.V.
- Der PARITÄTISCHE Thüringen -Regionales Integrationsprojekt-

Unsere Aufgaben zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation Langzeitarbeitsloser sind:

- transnationale Erfahrungsaustausche mit Österreich und Italien
- Organisation von Fachworkshops für und mit den Kooperationspartnern
- Erarbeitung und Erprobung einer Fortbildungsreihe für Akteure im Beschäftigungsbereich
- Entwicklung eines Konzeptes zur Messung von Beschäftigungsfähigkeit
- Erarbeitung und Erprobung von gesundheitsfördernden Angeboten für die Zielgruppe
- Erstellung eines Leitfadens mit Handlungsempfehlungen für die Kooperationspartner

Die Ergebnisse des Projektes werden durch eine externe Evaluation begleitet.

Laufzeit des Projektes: 01.11.2010 bis 31.10.2012

**Kontakt:**

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband, Landesverband Thüringen e. V.

[bschramm@parisat.de](mailto:bschramm@parisat.de) Tel.: +49 36202 260, [www.paritaet-th.de](http://www.paritaet-th.de)

## Workshop 3: Ansätze der Gesundheitsförderung für Jugendliche zwischen Ausbildung und Arbeitsmarkt

---

### Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsförderung von Arbeit suchenden Jugendlichen im Projekt health4you(th)

**Doris Munk PMM**

#### Ausgangslage

Arbeit suchende Menschen sind häufig multiplen sozioökonomischen Risikofaktoren ausgesetzt und verfügen insgesamt über ungünstigere Gesundheitschancen. Da sich bereits im Kindes- und Jugendalter Gesundheitschancen sowie Krankheitsrisiken manifestieren, bietet das Jugendalter einen zentralen Anknüpfungspunkt für präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen. Der Anstieg der Jugendarbeitslosigkeit und die damit verbundene steigende Ungleichverteilung von Gesundheitschancen verdeutlichen den hohen Förderbedarf dieser Bevölkerungsgruppe.

#### Projektbeschreibung health4you(th)

Das Gesundheitsförderungsprojekt health4you(th) wird von Jänner 2010 bis Juni 2012 von der ÖSB Consulting GmbH durchgeführt. Das von Fonds Gesundes Österreich und Arbeitsmarktservice Wien geförderte Projekt ist auf Arbeit suchende Jugendliche zwischen 17 und 21 Jahre, welche in der Beratungs- und Betreuungseinrichtung „c'mon 17“ in Wien betreut werden, ausgerichtet.

#### Vision

Health4you(th) soll Arbeit suchende Jugendliche in dieser besonders herausfordernden Lebens- und Entwicklungsphase mit aufsuchenden, niederschweligen, partizipativ entwickelten, gender- und diversitätensensiblen Gesundheitsförderungsangeboten erreichen und gesundheitlich unterstützen.

#### Maßnahmen

Neben wöchentlich stattfindenden Gesundheitsaktivitäten, können Jugendliche in der Gesundheitsprechstunde Rat suchen oder an Gesundheitstagen – sogenannten action days – teilnehmen. An diesen action days haben Arbeit suchende Jugendliche die Möglichkeit, sich bei Informationsständen über Gesundheits- und Beratungsangebote zu informieren oder auch direkt vor Ort eine Beratung in Anspruch zu nehmen, Übungen auszuprobieren sowie in aktive Gesundheitsangebote hineinzuschnuppern (z.B. Hip Hop, Thai-boxen).

Zusätzlich werden themenspezifische Workshops (zB zu den Themen Sucht, Stress, Schulden) angeboten. Auch ein sogenanntes „Cafe“ als Möglichkeit zum sozialen Austausch für die Jugendlichen mit professioneller, sanfter Moderation wurde konzipiert. Als zusätzliches Service gibt es bei health4you(th) eine eigene Website, genannt GESUNDHEITSINSEL, welche den Jugendlichen als Drehscheibe dienen soll und als Infopoint für Gesundheitsthemen und -angebote ([www.h4y.at](http://www.h4y.at)).

Die partizipative Entwicklung unserer Gesundheitsangebote nimmt einen großen Stellenwert ein. Daher führt health4you(th) eine umfassende Erhebung von Gesundheitszustand und gesundheitsrelevanten Bedürfnissen von Arbeit suchenden Jugendlichen in der Beratungs- und Betreuungseinrichtung c'mon17 durch. Um diese Informationen zu erheben, fanden Fokusgruppen mit den MitarbeiterInnen von c'mon17 sowie mit Jugendlichen aus dem Setting statt. In weiterer Folge werden Gesundheitsstatus, -bedürfnisse und -interessen der Jugendlichen mittels Fragebogenerhebung ermittelt.

In Sinne der Nachhaltigkeit des Projektes, wird für die MultiplikatorInnen im Setting eine Fortbildungsreihe „Arbeitsmarktintegrative Gesundheitsförderung für Jugendliche“ durchgeführt. Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Projekt werden der Öffentlichkeit zu Projektende im Rahmen einer Fokustagung „Gesundheitsförderung für Arbeit suchende Jugendliche“ in Wien präsentiert.

**Kontakt:**

ÖSB Consulting GmbH, Projekt health4you(th), Mariahilfer Straße 123, A-1060 Wien  
[doris.munk@oesb.at](mailto:doris.munk@oesb.at), Mobil: +43/699/ 1656 36 17, [www.h4y.at](http://www.h4y.at)

## Jugendliche stärken – Das Projekt Health4You der Lehrlingsstiftung Eggenburg

### **Mag.a Barbara Riepl**

Die Lehrlingsstiftung Eggenburg bietet Jugendlichen je nach Bedarf und Voraussetzungen entweder die Möglichkeit einer dreijährigen Lehrausbildung oder einer einjährigen Qualifizierung zur Vorbereitung auf den Arbeitsmarkt. Die Betreuung der TeilnehmerInnen der Maßnahmen erfolgt von Montag bis Freitag in sieben verschiedenen Werkstätten.

Health4You ist ein auf drei Jahre befristetes Gesundheitsförderungsprojekt der Lehrlingsstiftung, gefördert vom Fonds Gesundes Österreich und dem Niederösterreichischen Gesundheits- und Sozialfonds. Vision des Projekts ist es, eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität der betreuten Jugendlichen zu erreichen. Zielgruppe sind daher alle im Projektzeitraum in der Lehrlingsstiftung betreuten TeilnehmerInnen, d.h. insgesamt rund 150 Mädchen und Burschen zwischen 15 und 25 Jahren.

Die Durchführung des Projekts erfolgt im Rahmen der regulären Betreuung der Jugendlichen, das heißt es werden neue Angebote in den Arbeitsalltag integriert. Geplant und umgesetzt werden die verschiedenen gesundheitsbezogenen Aktivitäten vom interdisziplinären Team der Lehrlingsstiftung, wobei die Möglichkeit der Unterstützung durch externe ExpertInnen besteht.

Entsprechend der Definition der WHO wird Gesundheit im Rahmen von Health4You als umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden verstanden. Durch unterschiedlichste Maßnahmen soll eine Optimierung der internen und externen Ressourcen der Jugendlichen erreicht werden. Aufgrund der starken Bedarfs- und Prozessorientierung von Health4You werden im Projekt immer wieder neue Themen relevant, die zu erkennen und in nachhaltige Aktivitäten umzusetzen sind. Bisherige Maßnahmen waren beispielsweise die Durchführung von Gesundheitstagen, ein regelmäßiges Sportangebot, ein Malprojekt zum Thema Körperbewusstsein oder auch die Organisation und Durchführung einer Erlebniswoche.

Da zu den zentralen Prinzipien bei der Projektentwicklung die Förderung der Partizipation der Jugendlichen zählt, wurde und wird bei den durchgeführten Aktivitäten darauf geachtet, dass die Jugendlichen ihre Wünsche und Anliegen artikulieren können und dass diese nach Möglichkeit auch berücksichtigt werden. Inwieweit dies gelingt, hängt jedoch immer von den Rahmenbedingungen der jeweiligen Aktivität ab. Um sicherzustellen, dass die Jugendlichen nicht nur bei einzelnen Maßnahmen sondern auch bei grundsätzlichen Themen in Entscheidungsprozesse einbezogen werden, wurde zudem mit Unterstützung von Health4You erstmals eine Jugendvertretung an der Lehrlingsstiftung eingerichtet.

Vorrangiges Ziel der Jugendvertretung ist die Verbesserung der Situation speziell der Jugendlichen in der Organisation, d.h. sie sollen Veränderungen in ihrem Sinn bewirken können. Zudem wird davon ausgegangen, dass die Jugendlichen dadurch lernen ihre Meinung zu vertreten und sich im Sinne von Empowerment auch in anderen Zusammenhängen konstruktiv in Entscheidungsprozesse einzubringen. Schließlich wird noch insgesamt eine erhöhte Zufriedenheit aller Stakeholder der Lehrlingsstiftung erwartet. Damit die Anliegen der Jugendlichen sicher gehört werden, finden regelmäßige gemeinsame Sitzun-

gen der Jugendvertretung mit der Leitung der Lehrlingsstiftung statt. Die Jugendvertretung hat beratende Funktion, thematisch gibt es keine Einschränkungen.

Zusammenfassend können aus den Erfahrungen des Projekts Health4You für die Partizipation in der Gesundheitsförderung folgende Thesen abgeleitet werden:

- Förderlich ist ein grundsätzliches Bekenntnis der Organisation, dass die Einbeziehung in Entscheidungsprozesse erwünscht ist.
- Ein formeller Rahmen stellt eine wichtige Basis für die Beteiligung dar und wirkt gleichzeitig bewusstseinsbildend.
- Es braucht eine Vielfalt von Beteiligungsformen auf verschiedenen Ebenen um der Unterschiedlichkeit von Anliegen und Beteiligten gerecht zu werden.
- Ausreichende und verständliche Informationen über Möglichkeiten und Grenzen der Beteiligung sind eine wichtige Grundlage.
- Partizipation benötigt Zeit um wachsen zu können und auch ausreichende Zeitressourcen in der Umsetzung.
- Vermittlungspersonen können den Dialog fördern und erleichtern, sie dürfen ihn aber nicht stellvertretend ersetzen.
- Austausch unter den Jugendlichen innerhalb der Organisation ist eine wichtige Voraussetzung für die gemeinsame Meinungsbildung.
- Beteiligung muss umfassend verstanden werden und lässt sich nicht auf Themen der Gesundheitsförderung reduzieren.
- Partizipation bedeutet Auseinandersetzung – Forderungen müssen nicht zwangsläufig erfüllt werden, sie sind aber ernst zu nehmen und ihre Ablehnung ist zu argumentieren.

**Kontakt:**

Lehrlingsstiftung Eggenburg, Baptist Stöger-Platz 1, 3730 Eggenburg

[barbara.riepl@lehrlingsstiftung.at](mailto:barbara.riepl@lehrlingsstiftung.at), Tel: 0680 2125036, [www.lehrlingsstiftung.at](http://www.lehrlingsstiftung.at)

## „IMPULSE für Gesundheit – Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit in Einrichtungen der Berufsvorbereitung

### **Uta Maercker**

Gesundheitsfördernde Projekte bieten für Jugendliche die Chance sich soziale und gesundheitliche Kompetenzen anzueignen bzw. eigene Ressourcen zu erkennen, zu (re)aktivieren und auszubauen. Dadurch können auch die Leistungsfähigkeit der Jugendlichen für das bevorstehende Berufsleben gestärkt bzw. die beruflichen Chancen erhöht werden. Außerdem entwickeln sich Handlungs-, Entscheidungs- und Selbstwahrnehmungskompetenzen weiter. Im Hinblick auf die berufsvorbereitenden Einrichtungen bieten gesundheitsfördernde Projekte die Möglichkeit zur aktiven Weiterentwicklung zu einer gesünderen Organisation mit gesunden Mitarbeitern.

Viele der Teilnehmer berufsvorbereitender Maßnahmen sind Jugendliche, die keinen Schulabschluss haben oder die Ausbildungsreife im Rahmen der Maßnahmen erwerben. Dadurch sind sie in Bezug auf ihre beruflichen Chancen benachteiligt. Oftmals weisen die Jugendlichen in berufsvorbereitenden Maßnahmen einen schlechteren Gesundheitszustand auf, ernähren sich ungesünder, haben öfter Übergewicht, bewegen sich seltener, haben ein riskanteres Gesundheitsverhalten und zeigen mehr psychische Auffälligkeiten als ihre Altersgenossen aus höheren Bildungsschichten. Ihre geringeren Chancen für eine gesündere Lebensführung liegen nicht zuletzt auch an der materiellen Benachteiligung. Deshalb kommt den Gesundheitskompetenzen eine Schlüsselfunktion für die weitere berufliche Entwicklung zu.

An Lehrkräfte berufsvorbereitender Maßnahmen werden besondere Anforderungen gestellt. Den Lehrerinnen und Lehrern werden in den beruflichen Fachrichtungen und der Berufspädagogik kaum Inhalte zu Vermeidung und Bewältigung berufsbedingter Belastungen vermittelt. Sie haben oftmals einen schlechteren Gesundheitszustand als Kolleginnen und Kollegen anderer Schultypen. Sie sind häufiger krank, vor allem aufgrund psychosomatischer Beschwerden. Gründe dafür finden sich oftmals in der Lehrer-Schüler-Interaktion, die häufig als schwierig empfunden wird. Methoden und Techniken für den Umgang mit kritischen und konfliktreichen Situationen und ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld können hier entgegenwirken.

Vor diesem Hintergrund gliedert sich das Projekt in unterschiedliche Bausteine:

- Projekttag zur Gesunden Ernährung und Bewegung in Einrichtungen der Berufsvorbereitung und Berufsschulen
- Multiplikatorenfortbildungen zu den Themen „Gesunde Ernährung und Bewegung“ für pädagogische und sozialpädagogische Fachkräfte in berufsbildenden Einrichtungen und Schulen, insbesondere des Bereichs Berufsvorbereitung sowie aus Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit im Allgemeinen (z. B. Schullandheimen, Jugendclubs)
- „Ressourcenstärkendes Training“ für Lehrkräfte und (Sozial)Pädagogen o.g. Einrichtungen
- Ausbildung von Lehrkräften und (Sozial)Pädagogen o.g. Einrichtungen zur Durchführung eines Kompetenztrainings für Schüler des Berufsvorbereitungsjahrs

## **Projekttag zur Gesunden Ernährung und Bewegung in Einrichtungen der Berufsvorbereitung und Berufsschulen**

### *Zielstellung Baustein Ernährung*

Mit einem niedrighschwelligen, praxisnahen und nicht belehrendem Angebot wird über das gemeinsame Zubereiten einer Mahlzeit ein Zugangsweg zu benachteiligten Jugendlichen geschaffen werden, um sie für ihre eigene Gesundheit zu sensibilisieren. Die Gesundheitskompetenz der Teilnehmer soll gefördert werden. Gleichzeitig zielt das Projekt darauf ab, die allgemeinen Haushaltskompetenzen und die wirtschaftlichen Kompetenzen der Teilnehmer zu stärken. Zentrales Anliegen ist die Übertragbarkeit in den Alltag der Jugendlichen, d.h. die Anwendung der gelernten Inhalte für den eigenen privaten Haushalt und Lebensbereich. Mit dem Zubereiten einer gesunden Mahlzeit soll den Jugendlichen vermittelt werden, dass Gesunde Ernährung (Vollwertkost nach DGE) nicht teurer sein muss als eine ungesunde Ernährungsweise. Die hierfür subjektiven Voraussetzungen sollen bei den Teilnehmern gefördert werden:

- Vorhandensein von Kenntnissen und Fertigkeiten in der Nahrungsmittelzubereitung
- Wissen um gesunde Ernährung, Haltbarmachung und Verwertung von Nahrungsmitteln, Kochen und Haushaltstricks, um sich gesund und preiswert zu ernähren und
- Verzicht auf industriell gefertigte Produkte.

### *Zielstellung Baustein Bewegung*

Aktiv und mit viel Spaß soll die Freude an Bewegung für die Jugendlichen erlebbar gemacht werden. Das Projekt vermittelt ein gesundheits- und bewegungsspezifisches Grundwissen und erweitert die Sach- und Methodenkompetenz der Teilnehmer, indem sie

- Zusammenhänge von Gesundheit und Bewegung selbst erarbeiten, erkennen und sich kritisch mit gesundheitsschädigenden Einflüssen,
- ihre Bewegungserfahrungen vertiefen und hinterfragen, ihre Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, ihr Körpergefühl (wieder-) entdecken und das motorische Leistungsvermögen steigern,
- berufsbezogene Bewegungen und Körperhaltungen reflektieren, Fehlbelastungen und Gefahren vor körperlichen Schädigungen und Verletzungen erkennen und vermeiden und
- Sport und Bewegung im Alltag und im Sinne präventiver Gesundheitsvorsorge ausüben und im Freizeitbereich lebensbegleitend betreiben.

## **Multiplikatorenfortbildungen zu den Themen „Gesunde Ernährung und Bewegung“**

Um die Umsetzung der Bausteine „Ernährung“ und „Bewegung“ in den Bildungseinrichtungen zu verstetigen, werden pädagogische und sozialpädagogische Mitarbeiter der Einrichtungen zur eigenständigen Umsetzung der Projektbausteine qualifiziert. Eine kontinuierliche Arbeit mit den Jugendlichen am Thema wird hiermit gefördert. Ziel soll es sein, dass die Inhalte der beiden Projektbausteine nachhaltig in den Lernalltag der Jugendlichen einfließen.

## **„Ressourcenstärkendes Training“ für Lehrkräfte und (Sozial)Pädagogen**

Im Rahmen des Projektes „IMPULSE für Gesundheit“ widmet sich das Seminarangebot der nachhaltigen Förderung der individuellen Gesundheit pädagogischer Fachkräfte. Ziel ist es, die individuellen Ressourcen herauszuarbeiten und zu stärken. Der Projektbaustein beinhaltet ein ressourcenstärkendes Training mit folgenden Schwerpunkten:



- Motivation (Selbst-/Fremdmotivation) und persönliche Zielsetzung;
- Kommunikation, insbesondere Aspekte der partnerorientierten Gesprächsführung;
- Zeit- und Selbstmanagementstrategien;
- Systematisches Problemlösen;
- Soziale Kompetenz, insbesondere Durchsetzungs- und Beziehungsverhalten
- Entspannungstechniken (imaginativ-meditative Atemtechniken, progressive Muskelrelaxation, Kinesiologie etc.)

### **Ausbildung von Lehrkräften o.g. Einrichtungen zur Durchführung eines Kompetenztrainings für Schüler des Berufsvorbereitungsjahrs**

Das Kompetenztraining soll zu einer Stärkung der Lern- und Leistungsbereitschaft der Schüler beitragen sowie selbst bestimmtes, eigenverantwortliches und kooperatives Lernen und Arbeiten fördern. Mit Hilfe des Trainings soll das Selbstbewusstsein der Schüler/innen gesteigert werden sowie ihre Berufsfähigkeit erhöht werden. Die Lehrkräfte werden innerhalb des Seminarangebotes dazu befähigt sowie zu Multiplikatoren ausgebildet, um das Kompetenztraining an ihrer Schule bzw. in ihrer Einrichtung durchführen zu können.

Das Projekt wird von der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen gefördert und bereits seit mehreren Jahren in Thüringen umgesetzt. Kooperationspartner ist die Jugendberufshilfe Thüringen e.V. Das Angebot ist eingebettet in den Arbeitsbereich „Soziale Lage und Gesundheit“ der AGETHUR und den Regionalen Knoten Thüringen im Rahmen des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ ([www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)).

#### **Kontakt:**

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. AGETHUR , Carl-August-Allee 9, D- 99423 Weimar

[maercker@agethur.de](mailto:maercker@agethur.de), [www.agethur.de](http://www.agethur.de); [www.knoten-thueringen.de](http://www.knoten-thueringen.de)

## „com.mit“ – Ein Projekt an der Schnittstelle von Gesundheitsförderung, Jugendarbeit und Regionalentwicklung

**Thomas Tatosa**

### Gesundheitsförderung und Community-Bildung mit Jugendlichen

- Förderung der Initiativen und Ideen der Jugendlichen
- Aktivitäten der Jugendlichen mit dem Betreuungspersonal
- autonome Räume und Bereiche für Jugendliche
- Moderierte Gespräche (mit AnrainerInnen, Jugendlichen, Eltern,...) auf Augenhöhe
- Entwicklung von Kommunikationsstrukturen zwischen Jugendlichen, Erwachsenen und Gemeinde
- Regionales Netzwerk Jugend
- Jugendregionalforen für Hauptamtliche und Ehrenamtliche: Informationen von ExpertInnen, Erfahrungsaustausch, Kontakte.
- Beratungsleistung durch Fachleute
- Weiterbildungen für Jugendverantwortliche in den Gemeinden
- Einbeziehen von in der Region tätigen und ansässigen ExpertInnen um Kontinuität zu sichern.

**Dialog** - Alle sind Experten Ihrer Lebenswelt und gestalten gemeinsam ihr Zusammenleben

**Verbindlichkeit und Transparenz** - damit Prozesse nicht im Sand verlaufen

**Bewähren** statt bewahren

### com.mit – Aufbau

- Region noe- Mitte: Strategie, Vernetzung, Regionalforen, Weiterbildung, Aufbau von Strukturen
- 9 Gemeinden parallel betreut: Jugendarbeit, Prozessbegleitung, örtliche Aktivitäten
- Zusätzliche Aktivitäten: Unterstützung durch Aktionsbudget und Angebotskatalog

### Einige Ergebnisse

- Abschluss der ersten Projekthälfte (Wechsel/Abschluss von Gemeinden)
- Etablierung der Jugendregionalforen
- Partnerschaft mit dem NÖ Landesjugendreferat – weiterführendes Beratungsangebot
- Weiterbildung der JugendberaterInnen zu Risk-Guides nach dem Reflecting Ansatz
- Weiterentwicklung des Schwerpunktes MultiplikatorInnenschulung durch
  - Kooperationen mit dem Landesjugendreferat (Viertelstour-Vorträge, Seminarreihen)
  - Gemeindeübergreifende themenbezogene Veranstaltungen
  - Ausbau der Jugendregionalforen auch als Informationsveranstaltung

### Warum „com.mit“ funktioniert...

**Regelmäßigen Kommunikationsmöglichkeiten werden institutionalisiert:**

- Jugendliche untereinander
- Jugend – Bürgermeister / Jugendgemeinderat
- „Jugendarbeitsgruppe“: Alle am Thema interessierten oder Betroffenen
- Dialoggruppen nach Bedarf

**Faktoren, die Fortschritte im Projekt begünstigen**

- Dialogbereitschaft aller Beteiligten
- Positive Grundhaltung zu Jugend/Jugendkultur
- Persönliches Engagement der Beteiligten
- Festgelegtes Jugendbudget oder die Bereitschaft, Ressourcen nach Möglichkeit unbürokratisch bereitzustellen
- Echtes Interesse an der Jugend und an der Umsetzung von Projekten
- Bereitschaft, Jugendliche von Anfang an in relevante Prozesse einzubinden

**Kontakt:**

Thomas Tatos, BHW – Jugendberater, BHW NÖ - Bildungs- und Heimatwerk NÖ, Schimmelgasse 13 - 15, A-1030 Wien

[t.tatosa@bhw-n.eu](mailto:t.tatosa@bhw-n.eu), Mobil: +43 676 927 1922, [www.bhw-n.eu](http://www.bhw-n.eu)