

„Gesundheit für Alle“ heißt...

# SOZIALE NETZWERKE FÖRDERN

## ZIELE:

Netzwerke im Gebiet kennenlernen  
Vernetzung der MultiplikatorInnen  
Vernetzung der BewohnerInnen  
Beteiligung erreichen  
Räume/ Begegnungsorte schaffen  
Gesundheits- und Sozialthemen in informellen  
sozialen Netzwerken näher bringen

## UMSETZUNG

**Sozialraumanalyse** in Kooperation mit dem  
Institut für Soziologie (Uni Graz)

**Stadtteilplattformen:** Probleme und Ressourcen im  
Gebiet definieren

**Stadtteilzentrum** am Grünanger, Raumkooperation  
mit Jugendamt und Wohnungsamt

**Vernetzung** mit Schulen im Gebiet

**Stadtteilstefte:** ca. 400 TeilnehmerInnen,  
Gesundheitsthemen näher bringen, 6 Feste bisher

**„Ein Garten für Alle!“:**  
Prekariatsvertrag mit dem Jugendamt,  
Nutzung seit 2009,  
gemeinsame Revitalisierung 2010

**Gewinnspiel, Projekte, Aktivitäten**

## DAS WURDE ERREICHT

**Vernetzung von MultiplikatorInnen:**  
Schule, Bezirksvertretung, Polizei, Ämter

**Gründung eines Elternvereins** an der  
Volksschule Schönau

**Eigenständige Durchführung** von  
Sommerfesten an der Schule

**Postpartner** in der Apotheke

**Fixe Brunch-Gruppe** wöchentlich

**Fixe Walking-Gruppe** wöchentlich

**Deeskalation**

**Vernetzung** mit im Gebiet aktiven Vereinen: VIVID,  
WIKI, ProHealth, Friedensbüro, Kinderfreunde ...

Niederschwellige **Sozialarbeit** und  
**Gemeinwesenarbeit** in informellen Netzwerken

## UNSERE NETZWERKPARTNER

### VEREINE:

- Verein WIKI
- Verein ProHealth –  
Gesundheitsinitiative  
für AfrikanerInnen
- VIVID –  
Gesellschaft für  
Suchtprävention
- Verein INPUT
- Verein „Große  
schützen Kleine“

### MEDIZINISCHE EINRICHTUNGEN:

- Apotheken und  
Ärzte im Stadtteil
- Hauskrankenpflege  
Liebenau und  
Jakomini

### EXEKUTIVE:

- Polizeistelle  
Finanz
- Polizeistelle  
Liebenau

### JUGEND- UND BILDUNGS- EINRICHTUNGEN:

- Volksschule  
Schönau
- NMS Dr. Renner
- Jugendzentrum  
am Grünanger
- Jugendzentrum  
Funtastic
- Jugendzentrum  
Dietrichskeuschn  
(Dietrichsteinplatz)
- Schlupfhaus Graz

### ÄMTER UND POLITISCHE EINRICHTUNGEN:

- Jugendamt Graz  
Südost
- Wohnungsamt der  
Stadt Graz
- Sozialamt der  
Stadt Graz
- Abfallamt der  
Stadt Graz
- Bezirksrat  
Jakomini und  
Liebenau

### KIRCHLICHE EINRICHTUNGEN:

- Pfarren im Bezirk

### SONSTIGE NETZWERK- PARTNER:

- Gärtnerei Edler
- GWS  
Hausverwaltung
- „Kunst im öffent-  
lichen Raum“

„Gesundheit für Alle“ heißt...

# KREATIVITÄT

Sozial-  
medizinisches  
Zentrum



Liebenau  
[www.smz.at](http://www.smz.at)

Sozialmedizinisches Zentrum (SMZ) Liebenau  
Liebenauer Hauptstraße 102 – 104  
TEL +43 (0) 699 180 84 375  
EMAIL [smz@smz.at](mailto:smz@smz.at) WEB [www.smz.at](http://www.smz.at)

## ZIELE:

Gesundheit fördern durch:  
Gestaltungsmöglichkeiten, Kreativität und  
Entspannung  
Kreatives Potential entdecken und erleben  
Gemeinschaft durch positiv besetzte  
Aktivitäten erleben

## UNSERE PROJEKTE

### KREATIVWORKSHOPS:

„Mit allen Sinnen...“ und „Frühlingserwachen“  
in der Außenstelle am Grünanger

**Zielgruppe:** Menschen mit gesundheitlichen  
und psychischen Problemen, chronischen  
Erkrankungen, Suchterkrankungen  
Pro Workshop 4 TeilnehmerInnen,  
sehr heterogene Gruppe

**Freie Bildgestaltung** mit Acrylfarben,  
Modellieren mit Ton, Effektglasuren

**Ausstellung der Werke** im Rahmen der  
Eröffnung des Stadtteilzentrums

Mithilfe beim Kreativangebot der Stadtteilfeste,  
gemeinsame Gestaltung der Station

### MUSIKPROJEKT:

„Musik für Alle“ in der Außenstelle am  
Grünanger

**Zielgruppe:** alle Menschen im Projektgebiet,  
ohne Einschränkungen

**Anlass:** Gemeinschaftstanz beim Stadtteilfest  
mit Musiktherapeutin wurde sehr positiv  
aufgenommen, hohe Beteiligung

Zwei Workshops zu je 8 Einheiten

Sehr heterogene Gruppe: ältere Damen und  
schwarze Kinder und Jugendliche, Anleitung  
durch eine Musiktherapeutin

Pro Einheit ca. 10 Personen, älteste Dame war  
80 Jahre, der Jüngste war 6 Jahre alt



## DAS WURDE ERREICHT

### KREATIVWORKSHOPS:

**Gemeinschaftserlebnis** wird besonders  
hervorgehoben

Trotz oder gerade wegen der heterogenen  
Gruppe wird geschätzt, wie viel man  
„vom Anderen“ lernen kann

**Kennenlernen** anderer Lebensgeschichten,  
Selbsthilfe-Charakter

„Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, physisches  
und psychisches Wohlbefinden“

„Loslassen und Vergessen von Problemen...“

### MUSIK FÜR ALLE:

Die Gemeinschaft war für alle Teilnehmer-  
Innen das zentrale Element des Projekts

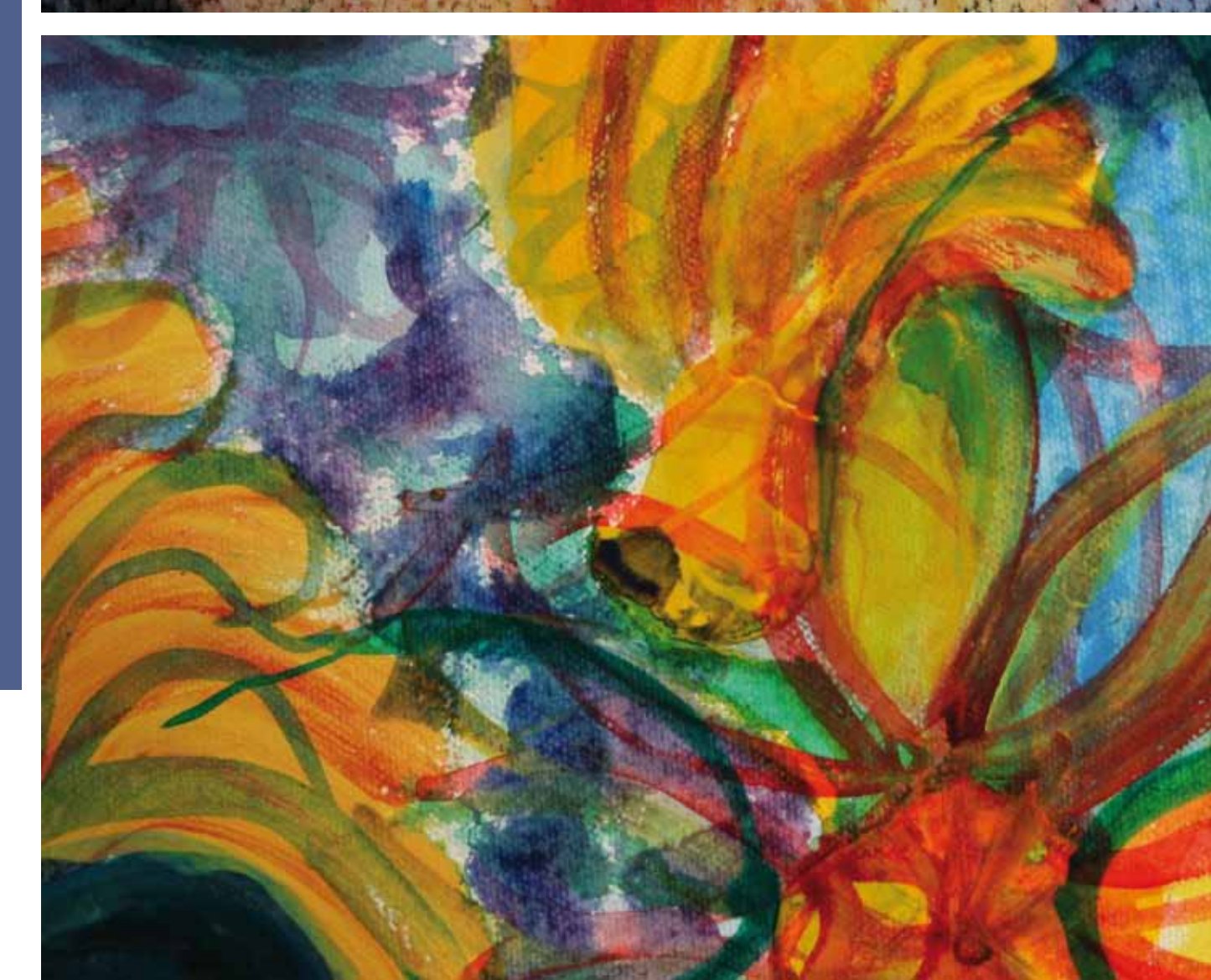
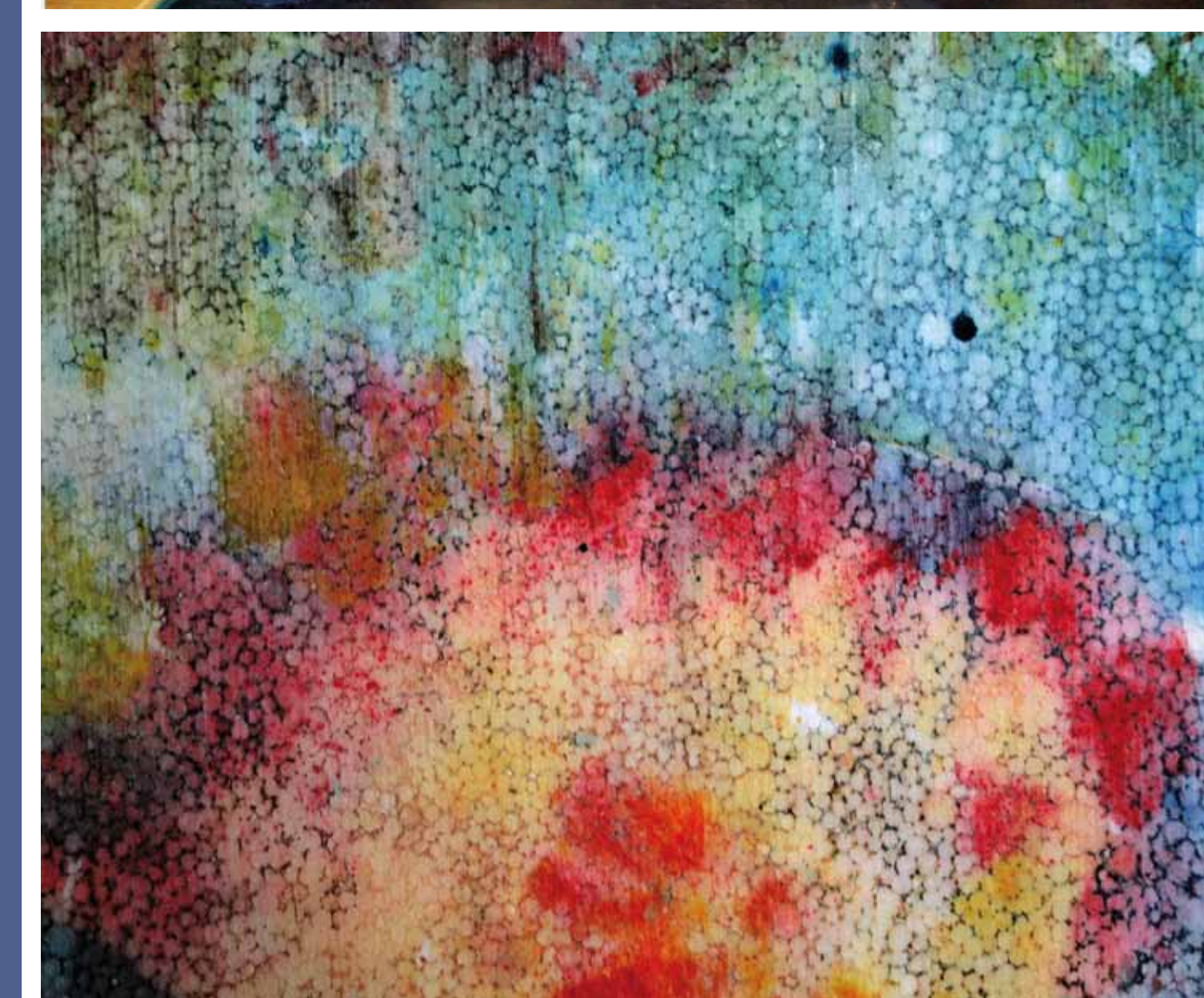
**Ergebnisse aus der Evaluation:**  
Allen TeilnehmerInnen gaben an, dass ihnen  
das gemeinsame Singen/Musizieren Spaß  
gemacht hat.

**Rückmeldungen:**

„Es hat mehr als Spaß gemacht“,

„die Gemeinschaft gibt Kraft. Gut für  
Körper, Geist und Seele“,

„Trotz der bunt zusammen gewürfelten  
Teilnehmer hat das Tanzen mit der Gruppe  
und auch das Singen Freude gemacht“.



„Gesundheit für Alle“ heißt...

# INTEGRATION

Sozial-  
medizinisches  
Zentrum



Liebenau  
[www.smz.at](http://www.smz.at)

Sozialmedizinisches Zentrum (SMZ) Liebenau  
Liebenauer Hauptstraße 102 – 104  
TEL +43 (0) 699 180 84 375  
EMAIL [smz@smz.at](mailto:smz@smz.at) WEB [www.smz.at](http://www.smz.at)

## ZIELE:

Vorurteile und Berührungsängste abbauen  
Neues und „Anderes“ in der Nachbarschaft  
kennen- und schätzen lernen

Menschen anderer Nationalitäten  
gesellschaftlich einbinden

Zugangschancen zu Gesundheitsbildung, Gesund-  
heitsförderung und Sozialarbeit für alle schaffen

## UNSERE PROJEKTE

### BRUNCH: GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK FÜR ALLE

**Zielgruppe:**

Stabile Gruppe von 10-15 Personen,  
Menschen im Stadtteil

Gemischte Gruppe, hoher Anteil von  
MigrantInnen mit Kindern

Interkulturelle Themen,  
Probleme werden angesprochen

Anlaufstelle für soziale und gesundheitliche Anliegen

Kennenlernen unterschiedlicher kultureller  
Praktiken, Traditionen

### KINDERGARTENPROJEKT: „GANZ FRÜH - WAS FÖRdert MEIN KIND? WAS SCHADET MEINEM KIND?“

**Zielgruppe:**

Eltern von Kindergartenkindern im Projektge-  
biet, KindergartenpädagogInnen

**Ziel:**

Integration, niederschwellige Gesundheitsbil-  
dung, Verringerung der Schwelle für Arztbesu-  
che, Entwicklungsförderung von Kindern durch  
die Eltern

**Hintergrund:**

80% der Kinder kommen aus Familien mit Mig-  
rationshintergrund, Verständigungsprobleme in  
Bezug auf Sprache, Gesundheit, Entwicklung

Multiprofessionelles Team aus ÄrztInnen,  
LogopädenInnen, KindergärtnerInnen, Sozialar-  
beiterInnen

**Themen:** Gesundheit, Sprache, Entwicklung,  
Spielen, Sozialarbeit

Einfaches und niederschwelliges Beratungs-  
angebot für die Eltern, Praktiken, Traditionen

### STADTTEILFESTE: „GESUNDHEIT IST LEBENSQUALITÄT“

**Zielgruppe:**

Kinder und Jugendliche im Stadtteil, Eltern,  
Verwandte (Schönau), Menschen im Gebiet um  
den Grünanger

Pro Fest ca. 400 (Schönau) bzw.  
100 TeilnehmerInnen (Grünanger)

Interkulturelles Buffet, Musikaufführung mit Lie-  
dern und Mitwirkenden aus 17 verschiedenen  
Nationen

Gemeinschaftstänze: hohe Beteiligung, sehr  
positive Rückmeldung

Gesundheitschecks und Bewegungsangebote  
interkulturell

Interkulturelles Gemeinschaftserlebnis durch  
positiv besetzte Aktivitäten

### KOCHWORKSHOP: „GRENZEN VERKOCHEN“

**Zielgruppe:**

MigrantInnen und „ÖsterreicherInnen“ aus  
unseren Projekten

10-12 Personen pro Workshop

Kennenlernen der Ess- und Kochkulturen  
anderer Länder

Ressourcen und Kenntnisse der  
TeilnehmerInnen hervorheben

Gemeinsames Essen als verbindendes  
interkulturelles Element



„Gesundheit für Alle“ heißt...

# ERNÄHRUNG ALS GEMEINSCHAFTSERLEBNIS

Sozial-  
medizinisches  
Zentrum



Liebenau  
[www.smz.at](http://www.smz.at)

Sozialmedizinisches Zentrum (SMZ) Liebenau  
Liebenauer Hauptstraße 102 – 104  
TEL +43 (0) 699 180 84 375  
EMAIL [smz@smz.at](mailto:smz@smz.at) WEB [www.smz.at](http://www.smz.at)

## ZIELE:

Soziale Netzwerke durch gemeinsames Essen  
und Kochen schaffen  
Bewusstsein für gesunde Ernährung,  
frische Lebensmittel, Bio-Produkte schärfen  
Einsamkeit und Isolation aufbrechen

## UNSERE PROJEKTE

### BRUNCH: AM GRÜNANGER

**Kostenloses gesundes Frühstück**  
1 x wöchentlich, Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr  
im Stadtteilzentrum am Grünanger.

#### Zielgruppe:

alle Menschen im Stadtteil, ohne Einschränkung.  
Einschränkung der Zielgruppe durch Tageszeit:  
kaum arbeitende Menschen.

Stabile Gruppe von 10-15 TeilnehmerInnen  
verschiedener Nationalitäten

Integrativer Effekt

### KOCHPROJEKT: „GRENZEN VERKOCHEN“

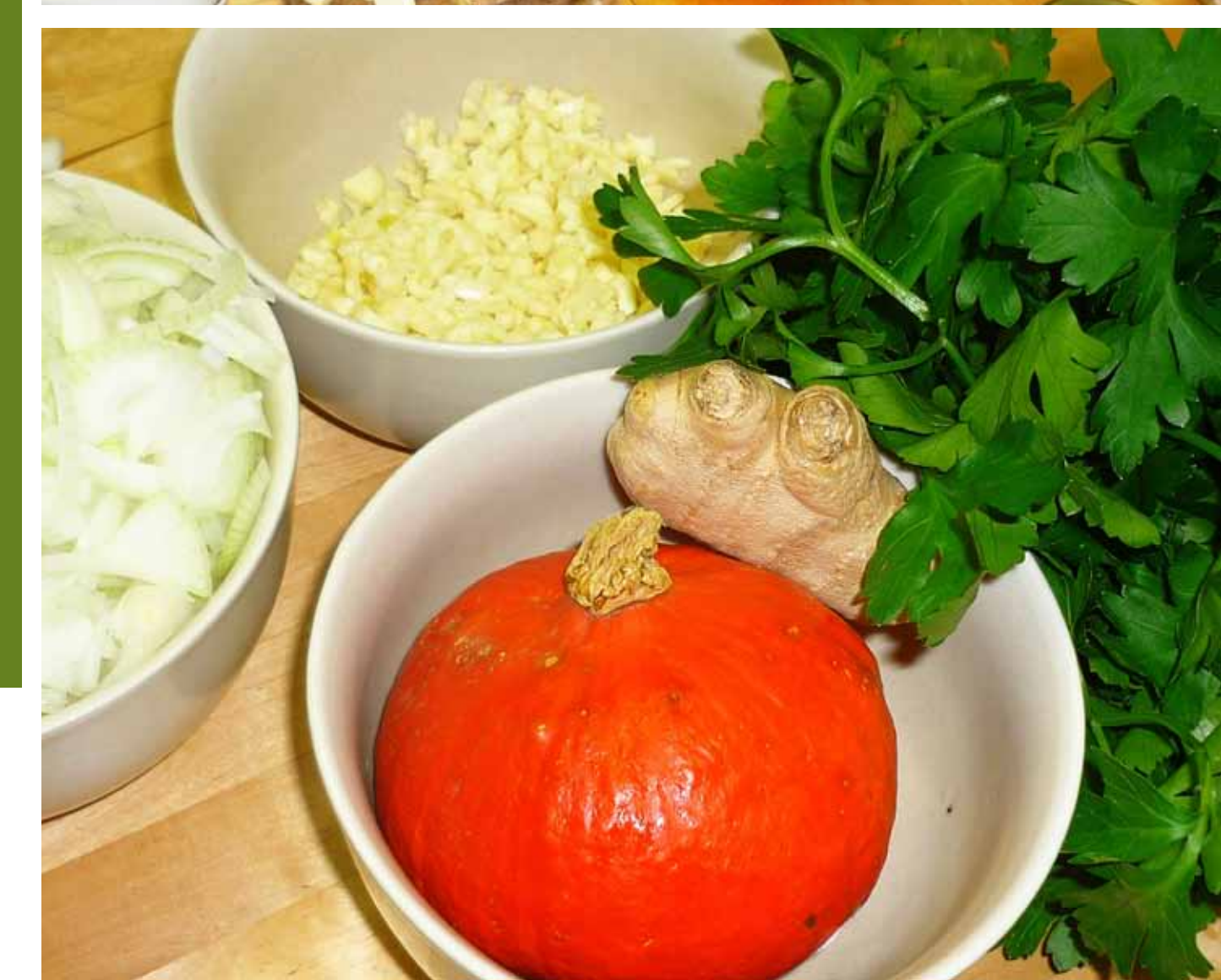
Frauen aus drei verschiedenen Ländern  
(Türkei, Österreich, Tschetschenien) kochen ihr  
nationales Lieblingsgericht gemeinsam mit den  
anderen TeilnehmerInnen. Gekocht wird in der  
Außenstelle am Grünanger.

**3 NATIONEN**

**3 Termine**

**3 Nationalgerichte**

Die Koch- und Esskultur eines Landes steht bei  
jeweiliger Workshop-Einheit im Mittelpunkt



## DAS WURDE ERREICHT

### BRUNCH:

Schaffung eines stabilen sozialen Treffpunktes,  
Anlaufstelle für Probleme

Erfahrungsaustausch unter fachlicher Anleitung  
(SMZ)

Menschen mit geringem Einkommen bekamen  
niederschweligen Zugang zu gesunder  
Ernährung

Regelmäßige Teilnahme, es entstanden  
nachbarschaftliche Beziehungen, gegenseitige  
Besuche in Wohnungen und Gärten etc.

### Ergebnisse der externen Evaluation:

100% der am Brunch beteiligten Personen  
bewerteten diesen mit „sehr gut“ oder „gut“.  
TeilnehmerInnen geben an, dass Brunch  
physische Gesundheit, Gesundheitswissen  
und soziales Kapital positiv beeinflusst hat.

### KOCHPROJEKT/KOCHWORKSHOP:

10-15 TeilnehmerInnen aus verschiedenen  
Nationen

Aufbau eines integrativen Netzwerkes

Internationaler Erfahrungsaustausch

Kennenlernen anderer Koch- und Esskulturen

Kochbroschüre mit Rezepten und Fotos  
wurde gedruckt

„Gesundheit für Alle“ heißt...

# NACHBARSCHAFT FÖRDERN

Sozial-  
medizinisches  
Zentrum



Liebenau  
[www.smz.at](http://www.smz.at)

Sozialmedizinisches Zentrum (SMZ) Liebenau  
Liebenauer Hauptstraße 102 – 104  
TEL +43 (0) 699 180 84 375  
EMAIL [smz@smz.at](mailto:smz@smz.at) WEB [www.smz.at](http://www.smz.at)

## ZIELE:

Vernetzung der BewohnerInnen untereinander  
Stärken des nachbarschaftlichen Zusammenhalts  
Positive Identifikation mit dem Wohngebiet fördern  
Deeskalation, nachbarschaftliche Konflikte entschärfen  
Vernetzung mit der Polizei, Vereinen, Multiplikatorinnen

## UNSERE PROJEKTE

### NACHBARSCHAFTSTREFFEN AM TRATTENWEG:

#### Zielgruppe:

BewohnerInnen am Trattenweg

#### Ausgangssituation:

Hoher Anteil von MigrantInnen, hohe  
Fluktuation der BewohnerInnen

#### Verschiedene Themenschwerpunkte:

- Nachbar schafft Sicherheit!
- Wie trenne ich meinen Müll?
- Was darf mein Kind?  
Welche Rechte hat es?  
Was muss ich darüber wissen?
- Gesund Wohnen in Österreich
- Hausbesorger

#### Vernetzungstreffen mit Ämtern, Polizei, Siedlungsgenossenschaft zur Deeskalation

#### Hausordnungen erläutern:

- Piktogramme, mehrsprachig
- Insgesamt nahmen 120 Personen teil

### EIN GARTEN FÜR ALLE:

Ein „verwaorloster“ Garten der Stadt Graz  
(zugehörig zum ehemaligen Schülerhort,  
Andersengasse 32-34) wurde gemein-  
sam mit einer Gärtnerei und Bewohne-  
rInnen des Stadtteils neu gestaltet und  
öffentlich nutzbar gemacht.

**Zielgruppe:** Menschen im Stadtteil,  
ohne Einschränkungen

- Kooperation mit der Stadt Graz  
(Präkarium)
- Öffnung des Gartens,  
gemeinschaftliche Nutzung
- In Verknüpfung mit dem Brunch wird  
gemeinschaftlich im Garten gearbeitet,  
Pflanzen gesetzt, Rasen gemäht,  
Blumen gegossen und Hecken  
geschnitten.
- Garten als Treffpunkt und Ort  
sozialer Interaktion
- Wird von einer Kerngruppe von ca.  
30 Personen ständig genutzt (Walken,  
Brunch) und steht für Aktivitäten wie  
Feste etc. zur Verfügung.
- **Stadtteilfeste im Garten:**  
ca. 100 BesucherInnen pro Fest

### STADTTEILFESTE AM GRÜNANGER UND IN DER SCHÖNAUSIEDLUNG:

#### Zielgruppe:

Menschen im Stadtteil, Kinder der  
Volksschule, Eltern, Verwandte,  
Menschen mit Migrationshintergrund

- Zur Institution geworden: einmal pro  
Jahr je ein Fest pro Projektgebiet
- Feste für BewohnerInnen,  
SchülerInnen, ProjektteilnehmerInnen,  
Patienten, Klienten und Kooperations-  
partnerInnen im Projektgebiet
- Buntes Angebot von „gesunden“  
Aktivitäten: Kreativstation, Slacklines,  
Gesundheitscheck, Cocktailbar,  
alkoholfreie Bar....
- An den Stadtteilfesten in der Schule nah-  
men insgesamt ca. 1200 Personen teil
- Über das Stadtteilfeste am Grünanger  
wurden insgesamt ca. 280 Personen  
erreicht.
- Beide Feste waren durch einen hohen  
Anteil an Kindern und Jugendlichen  
geprägt, die meisten davon mit  
Migrationshintergrund.

## DAS WURDE ERREICHT

### NACHBARSCHAFTSTREFFEN

BewohnerInnen sind untereinander bes-  
ser vernetzt, sprechen mehr miteinander  
und schlichten Streit selbständig nach  
Kontaktaufnahme mit uns

#### Erfolge:

Weniger Konflikte bei Mülltrennung,  
Türen werden geschlossen,  
mehr Sicherheitsgefühl

Sanierungsarbeiten an den Häusern  
am Trattenweg  
(Brief + Unterschriftenliste an GWS)

### EIN GARTEN FÜR ALLE:

Der Garten am Grünanger wurde  
geöffnet und seitdem auch genutzt  
und gepflegt, steht den Menschen  
zur Verfügung

Regelmäßige Nutzung im Rahmen  
des Brunchs und des Walkens für  
Mobilisierungs- und Dehnungsübungen,  
Durchführung der Stadtteilfeste im  
Garten

### STADTTEILFESTE

Vernetzung der Menschen im Gebiet,  
gegenseitiges Kennenlernen in  
positivem Kontext!

Höhere Identifikation mit dem Wohn-  
gebiet durch positiv besetzte Aktivitäten

Selbstständige Übernahme des Stadt-  
teilfestes Schönau von der Schule bzw.  
dem Elternverein

Vernetzung mit der Polizei

Kooperation mit Anlaufstellen wie  
der Fachstelle für Suchtprävention  
Steiermark (VIVID)



„Gesundheit für Alle“ heißt...

# BEWEGUNG IM STADTTEIL

Sozial-  
medizinisches  
Zentrum



Liebenau  
[www.smz.at](http://www.smz.at)

Sozialmedizinisches Zentrum (SMZ) Liebenau  
Liebenauer Hauptstraße 102 – 104  
TEL +43 (0) 699 180 84 375  
EMAIL [smz@smz.at](mailto:smz@smz.at) WEB [www.smz.at](http://www.smz.at)

## ZIELE:

Verschiede Altersgruppen aktivieren

Informellen, niederschweligen Zugang zu therapeutischer Bewegung schaffen

Informelle Möglichkeit einer intensiven medizinischen Beratungssituation

Bewegung in sozialen Netzwerken fördern, „Gemeinschaftserlebnis“

Menschen aus dem Haus bekommen, motivieren, aus der Isolation holen

## UNSERE PROJEKTE

### WALKEN AN DER MUR:

Gewalkt wird einmal pro Woche unter Anleitung eines Arztes und einer Physiotherapeutin:

**Zielgruppe:** Menschen jeden Alters im Stadtteil  
niederschwellig und kostenlos, Stöcke können ausbezogen werden

Mobilisierungs- und Dehnungsprogramm unter fachlicher Anleitung

**Anamnese zu Beginn:**

**Hauptdiagnosen:** Bluthochdruck, Kreislaufprobleme, Schwindel, Depression, Einsamkeit, Adipositas, Bewegungsmangel, Gelenks- und Wirbelsäulenbeschwerden, Krebserkrankungen, Diabetes

### BEWEGUNGSANGEBOT BEI STADTTEILFESTEN:

**Bewegung spielerisch vermitteln:**

Slackline, Sackhüpfen, Bälle

**Zielgruppe:** Junge BesucherInnen der Feste

### STURZ UND FALL:

Wöchentliches Selbstbewusstseins- und Selbstverteidigungstraining im Rahmen des Schulunterrichts

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche im Stadtteil

2 Schulen mit hohem Migrationsanteil im benachteiligten Stadtteil

Anleitung durch fachlich und pädagogisch versierten Trainer (Taekwondo, Jiu- Jitsu)

Richtige Fallschule, Übungen zur Selbstverteidigung

Begleitende Gespräche zu Selbstbewusstsein, Selbstverteidigung durch SMZ

Dokumentation und Vernetzung mit LehrerInnen, Trainer durch SMZ

Evaluation durch Fragebögen, Fotodokumentation, laufende Reflexionsgespräche mit allen Beteiligten



## DAS WURDE ERREICHT

### WALKEN AN DER MUR:

Regelmäßig zwischen 10 - 20 Teilnehmer/Einheit, insgesamt ca. 100 verschiedene Personen erreicht  
Frauenanteil bei 70%, Altersdurchschnitt von 65 Jahren

**Ergebnisse aus der Evaluation:**

Die Ausdauerleistung nahm bei allen Beteiligten zu, die Gehstrecke wurde um ein Drittel verlängert und die regelmäßigen Übungen führten zu einer Mobilitätsverbesserung.

TeilnehmerInnen gaben an, beweglicher zu sein, mehr Energie zu haben, wieder raus zu gehen.

**TeilnehmerInnen empfanden die Gemeinschaft als Stütze:** es entstanden soziale Beziehungen, Nachbarinnen holten sich ab, kamen ins Gespräch, man tauschte sich über soziale Belastungssituationen wie Tod des Ehepartners, Pflegesituationen etc. aus.

### STURZ UND FALL:

Insgesamt wurden 10 Klassen mit ca. 160 SchülerInnen erreicht, Anteil an Kindern mit Migrationshintergrund bei ca. 75%.

**Ergebnisse aus der Evaluation:**

Mehr als die Hälfte der Kinder gab an, ihnen hätte das Projekt sehr gut gefallen. Begeistert waren die Kinder von den Übungen zur Selbstverteidigung, 10 % meinten auch, ihnen hätten die Fallübungen gefallen. 30 % der Kinder gaben an, sich bei den Fallübungen am meisten verbessert zu haben, 70 % bei den Übungen zur Selbstverteidigung. 10 % würden auch weiterhin gerne Selbstverteidigung machen. Die Hälfte der SchülerInnen fühlte sich nach den ersten 10 Einheiten bereits fitter als zuvor. 25% der SchülerInnen haben auch außerhalb der Turnstunden geübt.