

# gesundes österreich

IM GESPRÄCH

„Diversität ist eine Chance für wirksame Gesundheitsförderung.“

THOMAS ALTGELD,  
GESCHÄFTSFÜHRER  
DER LANDESVEREINIGUNG  
FÜR GESUNDHEIT  
NIEDERSACHSEN



## Thema

Vielfalt als Inspiration für die Gesundheitsförderung

## Im Interview

Dorothea Kolland,  
Johanna Muckenhuber

## Praxis

Projekte für sozial benachteiligte Menschen

**Offenlegung gemäß § 25 MedG**

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

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

**Retouren, Redaktionsadresse und Abonnement-Verwaltung:**

Fonds Gesundes Österreich, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, Tel. 01/895 04 00-0, fgoe@goeg.at

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

**Konzept dieser Ausgabe:**

Ing. Petra Gajar und Mag. Dietmar Schobel

**Redaktion:**

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

**Graphik:** Mag. Gottfried Halmschlager

**Fotos:** DI Johannes Hloch, Klaus Ranger, Fotolia, privat

**Foto Titelseite:** Sebastian Vogt

**Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H.

**Erscheinungsweise:** 2 x jährlich

**Verlags- und Herstellungsort:** Wien

**Verlagspostamt:** 1020 Wien

**Blattlinie:** Das Magazin „Gesundes Österreich“ ist Österreichs Plattform für Gesundheitsförderung. Es vermittelt Inhalte aus den Handlungsfeldern Politik, Wissenschaft und Praxis und präsentiert die Menschen, die Gesundheitsförderung erforschen, planen und umsetzen.

**32 GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN**

Eine Forschungsarbeit zeigt, wie Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren so gestaltet werden kann, dass benachteiligte Gruppen besser erreicht werden.



Foto: Fotolia.com - Haltpoint

**MENSCHEN & MEINUNGEN**

Kurz & bündig  
**5-7**

**COVERSTORY**

Thomas Altgeld über „Diversity Management“ und effektive Gesundheitsförderung  
**8**

Dorothea Kolland über Diversität und Identität, und weshalb nicht versucht werden sollte, Menschen zur Gesundheit zu bekehren.  
**12**

Drei Kurzporträts: Dorothea Kolland, Alexandra Wucher, Inge Zelinka-Roitner  
**14**

**WISSEN**

Kurz & bündig  
**15-17**

**Thema: Diversität als Inspiration für die Gesundheitsförderung**  
**18-34**

Die 19. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz zeigte, wie Gesundheitsförderung vom Diversitäts-Konzept profitieren kann.  
**18**

Potenziale der Vielfalt in Betrieben  
**20**

Schulen sind Orte der Diversität, und das ergibt

Chancen, die durch Maßnahmen zur Gesundheitsförderung genutzt werden können.  
**24**

Wer einer sexuellen Minderheit angehört, wird nach wie vor häufig diskriminiert, schreibt Gabriele Rothuber in ihrem Gastbeitrag.  
**26**

Bürgerbeteiligung kann ein Gefühl der Zugehörigkeit schaffen und dadurch gesundheitsförderlich sein.  
**28**

Johanna Muckenhuber über Kategorisierungen als Mittel, den Alltag zu bewältigen  
**31**





Foto: Fotolia.com - jnc54ireflick

22

# „ Faire Gesundheitschancen im Betrieb “

Betriebliche Gesundheitsförderung speziell auf sozio-ökonomisch Benachteiligte auszurichten kann besonders positive Effekte bringen.

## SELBSTHILFE

Neue Strukturen für die bundesweite Selbsthilfe **35**

Auf einen Blick: Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände **36**

Der Verein Rainman's Home bietet Menschen mit Autismus Möglichkeiten der individuellen Förderung. **37**

Der Verein Intergeschlechtlicher Menschen Österreich setzt sich hoch engagiert für die Belange dieser diskriminierten Gruppe ein. **38**

## PRAXIS

Kurz & bündig **39-41**

Das Projekt „Welcome to Life“ unterstützt Jugendliche aus Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe. **42**

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ stärkt den sozialen Zusammenhalt und damit auch die Gesundheit. **44**

Die Lebenshilfe Kärnten hat mit einem Projekt gezeigt, wie Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen gestaltet werden kann. **46**

Das Projekt „fit4life“ fördert die Gesundheit junger Menschen aus schwierigen sozio-ökonomischen Verhältnissen. **48**

„Gesundheit in Bewegung 2.0“ heißt ein Projekt, das Menschen mit Demenz zu mehr Mobilität verhilft und ihre Lebensqualität hebt. **50**

Das Projekt „BetriebsFitService“ fördert die Gesundheit der Beschäftigten von Klein- und Kleinstbetrieben im Burgenland. **52**

## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Unterschiede zwischen uns Menschen bereichern unser Leben. Ein Leitgedanke der Gesundheitsförderung ist es, diese Vielfalt bestmöglich zu berücksichtigen. Das Ziel dabei ist, gesundheitsförderliche Maßnahmen noch besser an die Bedürfnisse derjenigen anzupassen, mit denen sie gemeinsam gestaltet werden.



Foto: Etti

Zentrales Thema der 19. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz im Juni in St. Pölten war deshalb, welche Dimensionen von Diversität – wie etwa Alter, Geschlecht oder ethnische Zugehörigkeit – in welcher Weise bedacht werden sollten. Das ist auch Inhalt dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“, und der deutsche Experte *Thomas Altgeld* erklärt in der Titelgeschichte auf den Seiten 8 bis 10, weshalb „Diversity Management“ in der Wirtschaft längst selbstverständlich ist, und wie dieser Ansatz für noch höhere Professionalität in der Gesundheitsförderung genutzt werden kann.

*Dorothea Kolland* weist im Interview auf den Seiten 12 und 13 darauf hin, dass Diversität auch das Potenzial für Konflikte in sich birgt. Doch sie betont ebenso, dass aus diesen Widersprüchen eine positive Dynamik entstehen kann, welche die Gesellschaft insgesamt voranbringt. Die Voraussetzung dafür ist wechselseitiger Respekt trotz aller Gegensätze. Weitere Artikel beschreiben die Bedeutung von Diversität auf Ebene von zentralen Settings wie Betrieben und Schulen sowie im Bezug auf die Zielgruppe älterer Menschen.

Der „Blick durch die Diversitäts-Brille“ ermöglicht vor allem auch, sozial benachteiligte Gruppen besser zu erreichen und so die gesundheitliche Chancengerechtigkeit zu erhöhen. Unsere Artikel über erfolgreiche vom Fonds Gesundes Österreich unterstützte Projekte auf den Seiten 42 bis 52 zeigen, wie das etwa für Menschen mit Behinderung oder Kinder und Jugendliche aus besonders belasteten Familien in die Praxis umgesetzt werden kann.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre mit vielen Anregungen für Ihre Arbeit und Ihren Alltag,

*Klaus Ropin,*  
Geschäftsbereichsleiter des Fonds Gesundes Österreich



Auch heuer werden die Klassensieger wieder im Rahmen der „Schall ohne Rauch“-Events gefeiert.

## Klassenwettbewerb zum Thema „Nichtrauchen“ gestartet

### TABAK-PRÄVENTIONSINITIATIVE

**Die österreichweite Tabakpräventionsinitiative „Leb' dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!“ ist mit einem Klassenwettbewerb für 10- bis 14-Jährige in die dritte Runde gegangen.**

Alle Klassen der fünften bis achten Schulstufen können noch bis 21. Jänner 2018 im Rahmen von zwei Unterrichtsstunden einen Klassenwettbewerb durchführen. Ziel ist es, sich spielerisch, aber informativ mit dem Thema Nichtrauchen zu beschäftigen. Die Maßnahmen dafür wurden vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen und dem



Fonds Gesundes Österreich gemeinsam mit Jugendlichen entwickelt und werden in Kooperation mit der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung durchgeführt sowie aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert.

### Interaktive „Quizz-App“

Für den Klassenwettbewerb stehen ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien, Elterninformationen, ein Leit-

faden für den Spielablauf sowie die interaktive „Quizz-App“ auf der Webseite zum Download zur Verfügung. Die Initiative bietet in Verbindung mit „plus“, einem Lebenskompetenzprogramm für Schulen, sowie dem Paket „Übers Rauchen reden“ von den Experten der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung nachhaltige Maßnahmen zur Stärkung der Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern sowie ihrer Eltern an. Das „Rauchfreitelefon“, eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen, unterstützt zusätzlich bereits rauchende Kinder und Jugendliche oder deren Eltern beim Ausstieg.

### Österreichweite Tour und Preisverleihung

Pro Bundesland stehen heuer für die ersten drei Gewinnerklassen attraktive Preise zu Verfügung: je ein Geldpreis für die Klassenkasse über 500 Euro für den ersten Platz, 250 Euro für den zweiten Platz und 100 Euro für den dritten Platz. Die Übergabe erfolgt im Sommersemester 2018 bei den „Schall ohne Rauch“-Schülerinnen- und Schülerevents in den jeweiligen Landeshauptstädten.

### ANMELDUNG

Die Anmeldung ist auf [www.yolo.at](http://www.yolo.at) möglich.





# 50 Tage Bewegung

## INITIATIVE IN GANZ ÖSTERREICH

„Gemeinsam fit. Beweg Dich mit!“: Unter diesem Motto hat die Initiative „50 Tage Bewegung“ des Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit der Fit Sport Austria GmbH, den Breitensportverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie dem Verband alpiner Vereine Österreichs auch heuer wieder gezeigt, wie einfach es ist, sich ausreichend zu bewegen. Die offizielle Auftaktveranstaltung fand am 6. September in Wien, am Platz der Menschenrechte vor dem Museumsquartier statt, und im Anschluss wurden

zwischen 7. September und dem Nationalfeiertag am 26. Oktober mehr als 1.200 Veranstaltungen abgehalten. Diese wurden von Sportvereinen, Verbänden und Gemeinden in ganz Österreich meist kostenlos für die Bürgerinnen und Bürger angeboten, um darauf aufmerksam zu machen, dass körperliche Aktivität nicht nur gesund ist, sondern gemeinsam mit anderen auch viel Spaß macht. Das



Spektrum an sportlichen Möglichkeiten war wieder sehr breit und reichte von gemeinsamen Wanderungen über Nordic Walken, Gesundheitsturnen und Volleyball bis zu Taekwondo, Yoga, Pilates mit Baby und vielem anderem mehr. „Schon 150 Minuten Bewegung pro Woche reichen für Erwachsene aus, um für die Gesundheit etwas Gutes zu tun. Das kann ebenso gut ein Spaziergang mit dem Hund sein, wie etwa leichtes Joggen, Tennis, Fußball, Gartenarbeit oder auch Spielen mit den Kindern im Freien. Ergänzend sollten noch zwei Mal pro Woche Kraftübungen eingeplant werden“, erklärt Verena Zeuschner, Gesundheitsreferentin

für Bewegung und ältere Menschen beim Fonds Gesundes Österreich.

Weitere Informationen sind auf [www.gemeinsambewegen.at](http://www.gemeinsambewegen.at) zu finden.



**Verena Zeuschner:** „Schon 150 Minuten Bewegung pro Woche reichen für Erwachsene aus, um für die Gesundheit etwas Gutes zu tun.“

# Aus PGA wird Proges

## OBERÖSTERREICH

Vor genau 25 Jahren wurde der Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) gegründet. Zu Beginn wurden lediglich zwei Mitarbeiter beschäftigt, heute sind es mehr als 300 und neben den vier Standorten in Oberösterreich werden mittlerweile auch Büros in Wien, Eisenstadt und Klagenfurt geführt. Rund 260.000 Menschen nehmen jährlich österreichweit die Dienste des Vereins in Anspruch. Das umfangreiche Leistungsspektrum reicht von mobilen Psycholog/innen für Kindergärten und der Begleitung der „Gesunden Dörfer“ im Burgenland über Aufklärung für Jugendliche durch die Initiative „Love-tour“ und Angebote im Bereich der Frauengesundheit bis zu Therapien und Weiterbildung. Im Jubiläumsjahr ist der

Verein am Hauptsitz in Linz in ein neues Büro übersiedelt, wurde strategisch neu ausgerichtet und hat auch einen neuen Namen erhalten: Aus PGA wurde Proges, wobei die Abkürzung für „Pro Gesundheit“ steht. „Wir wollen in Zukunft nicht nur unsere therapeutischen Angebote ausweiten, sondern vor allem auch früher ansetzen und unsere Maßnahmen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung verstärken“, erklärt die Proges-Geschäftsführerin *Doris Formann*. Darüber hinaus will Proges künftig dabei unterstützen, medizinische Primärversorgungszentren aufzubauen.

Die Proges-Geschäftsführerin **Doris Formann** und der Vereinsvorstand und Obmann der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse **Albert Maringer**.



Foto: Proges

# Gesunde Bildungseinrichtungen in Salzburg

## AVOS

„Durch die Programme für „gesunde Kindergärten“, „gesunde Volksschulen“ und „bewegte und gesunde Schulen“ bringt AVOS Salzburg umfassende Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen. Dazu gehört auch die Kooperation mit Partner-Institutionen und Einzelanbieter/innen, die zu Themen wie Ernährung, Bewegung, Lebenskompetenz, Umwelt & Sicherheit oder Pädagog/innengesundheit gesundheitsför-

dernde Angebote für Schulen aller Schultypen sowie für Kindergärten machen. Im Juli 2017 trafen sich diese insgesamt 55 Partner im UniPark Nonntal zum alljährlichen fachlichen Austausch bei einem Treffen des Salzburger „Netzwerks gesunde Bildungseinrichtungen“. In Zusammenarbeit mit der Universität Salzburg koordinierte AVOS-Prävention und Gesundheitsförderung das Netzwerktreffen und stellte zwei neu überarbeitete Websites vor, nämlich [www.gesunderkindergarten.at](http://www.gesunderkindergarten.at) und [www.gesundeschule.salzburg.at](http://www.gesundeschule.salzburg.at)



Die Mitglieder des Salzburger „Netzwerks gesunde Bildungseinrichtungen“ trafen sich im UniPark Nonntal zum alljährlichen fachlichen Austausch.

Foto: AVOS

# Netzwerk Gesunde Städte Österreichs

## HERBSTTAGUNG

Anfang November trafen sich die Vertreterinnen und Vertreter der 21 Mitglieder des Netzwerks Gesunde Städte Österreichs zur Herbsttagung in St. Pölten. Unter dem Titel „Von der Vision zur Wirklichkeit – Fittest City St. Pölten“ stand dabei in Theorie und Praxis der 2008 beschlossene Masterplan für Gesundheit der niederösterreichischen Landeshauptstadt im Mittelpunkt. Dieser umfasst unter anderem eine an Gesundheitsförderung orientierte Stadtentwicklung und Verkehrsplanung, etwa indem Naherholungsgebiete geschaffen und der Fußgänger- und Radfahrerverkehr aufgewertet wird. Ein weiteres wesentliches Thema sind in St. Pölten Maßnahmen für eine höhere Lebensqualität im Alter, zum Beispiel durch technische und soziale Hilfssysteme oder indem Gehwege sicher und barrierefrei gestaltet werden. Auf der Website [www.staedtebund.gv.at/ausschuesse/ngs/organisation](http://www.staedtebund.gv.at/ausschuesse/ngs/organisation) sind weitere Informationen über das Netzwerk Gesunde Städte Österreichs zu finden.



# 50 Jahre Prävention und gesundheitliche Aufklärung

## DEUTSCHLAND

Die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Sitz in Köln wurde 1967 gegründet und besteht somit seit einem halben Jahrhundert. Bundesweite Präventionsmaßnahmen und speziell auch Kampagnen zählten von Beginn an zu ihren Aufgaben, etwa die seit 1987 bestehende Informationsoffensive „Gib AIDS keine Chance“ oder die seit 2002 laufende „rauchfrei-Jugendkampagne“. Der Kommunikationsstil hat sich verändert: In den 1960er-Jahren und 1970er-Jahren wurde noch auf Belehrung mit erhobenem Zeigefinger und Abschreckung gesetzt. Später stand im



Die BZgA-Leiterin **Heidrun Thaiss** mit Gesundheitsförderungs-Expertin **Ilona Kickbusch** und **Martin Dietrich**, dem stellvertretenden BZgA-Leiter (von links im Bild)

Sinne der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO aus dem Jahr 1986 im Vordergrund, den Menschen mehr Selbstbestimmung über ihre eigene Gesundheit zu ermöglichen. So geht

es etwa in der Drogenprävention heute vor allem darum, die Lebenskompetenzen zu fördern, statt nur Informationen zu vermitteln. Insgesamt werden Prävention und Gesundheitsförderung nunmehr als gesamtgesell-

schaftliche Aufgabe gesehen, und die BZgA arbeitet dazu eng mit einer Vielzahl von Kooperationsverbänden und Netzwerken zusammen. „Die Gesundheitskompetenz der Menschen zu erhöhen sowie zu gesundheitsfördernden

Strukturen in den Lebenswelten und qualitätsgesicherten Angeboten beizutragen, wird auch in Zukunft unsere Aufgabe sein“, sagte **Heidrun Thaiss**, die Leiterin der BZgA, aus Anlass des 50-Jahre-Jubiläums.

Foto: BZgA

# Teenagern gesunde Kost näher bringen

## LEHRGANG FÜR ERNÄHRUNGSMENTOR/INNEN

Anfang Oktober erhielten die ersten Absolvierenden und Absolventen des Lehrgangs Jugend-Ernährungsmentor/in der FH St. Pölten und der Universität Wien ihre Abschlusszertifikate. Die einsemestrige Ausbildung wurde im Rahmen des vom Fonds Gesundes Österreich unterstützten Projekts GAAS entwickelt, das die Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen fördert, die sich nicht in Ausbildung, Arbeit oder Schulung befinden. Der Lehrgang richtet sich an Personen mit psychosozialer Grundausbildung, die in der außerschulischen Jugendarbeit tätig sind. Er besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen, die sich mit Besonderheiten der Ernährung Jugendlicher in der außerschulischen Jugendarbeit, Gesundheitsförderung in diesem Bereich sowie nicht zuletzt auch mit dem Praxistransfer beschäftigen. Der nächste Durchgang startet im März 2018



und weitere Informationen dazu sind unter [www.fhstp.ac.at/de/studium-weiterbildung/gesundheitsfoerderung/jugend-ernaehrungsmentorin](http://www.fhstp.ac.at/de/studium-weiterbildung/gesundheitsfoerderung/jugend-ernaehrungsmentorin) nachzulesen.

Anfang Oktober haben die **ersten Absolvierenden und Absolventen** des Lehrgangs Jugend-Ernährungsmentor/in ihre Abschlusszertifikate erhalten.

Foto: FH St. Pölten/Gabriele Leitner

# Unterschiede, die einen Unterschied machen

*Thomas Altgeld, Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., im Interview über „Diversity Management“ und seine Bedeutung für eine effektive Gesundheitsförderung. Text: Dietmar Schobel*

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Herr Geschäftsführer Altgeld, wie ist der Diversitäts-Ansatz entstanden?

**Thomas Altgeld:** Der Diversitäts-Ansatz stammt ursprünglich aus der Zeit der Bürgerrechtsbewegung in den USA, die gegen Rassismus gegenüber Schwarzen gekämpft hat. Er steht dafür, Chancengleichheit von Gruppen herzustellen, die strukturell benachteiligt werden. In angelsächsischen Wirtschaftsunternehmen wurde er unter dem Begriff Diversity Management weiterentwickelt. Die Intention dabei ist, die individuelle Verschiedenheit der Mitarbeiter/innen für den Unternehmenserfolg nutzbar zu machen, etwa um Produkte zu op-

timieren und neue Nutzergruppen zu erreichen. Gleichzeitig hilft dieser Ansatz, die soziale Benachteiligung von Minderheiten abzubauen. Betrieben mit einer hohen Diversität gelingt es bei Fachkräfteeingängen oft besser, Arbeitskräfte zu rekrutieren und auch langfristig zu binden. Für Großunternehmen ist Diversity Management inzwischen auch in Europa längst zu einem selbstverständlichen Teil der Unternehmenskultur geworden. In der Prävention und Gesundheitsförderung wird der Diversitäts-Ansatz allerdings erst seit zehn Jahren mit bedacht, spielt aber praktisch nach wie vor keine große Rolle, obwohl er für unsere Ziele von großem Nutzen sein könnte.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### In welcher Weise?

Der Diversitäts-Ansatz ermöglicht es, die Verschiedenartigkeit von Gruppen und Individuen besser zu berücksichtigen – also Unterschiede, die einen Unterschied machen. Das heißt, genauer zu definieren, wen wir eigentlich erreichen wollen, und wie das am besten gelingen kann. Dabei müssen vor allem die Kerndimensionen von Diversität bedacht werden, die vom Einzelnen nicht oder nur schwer verändert werden können. Diese sind Alter, Geschlecht, Ethnie und kulturelle Herkunft, Behinderung, sexuelle Orientierung sowie Religion und Weltanschauung.

## THOMAS ALTGELD IM PORTRÄT

**Geboren:** am 10. März 1963 in Selters im Westerwald

**Sternzeichen:** Fische

**Ich lebe** mit meinem Partner im Stadtteil List in Hannover und in Berlin.

**Meine Hobbys sind** Lesen, Radfahren, Theater und Kunst.

**Ich bestelle im Restaurant** gerne das, worauf ich gerade Lust habe, und was ich selbst nicht kochen kann.

**Meine Musik ist** Klassik, von Beethovens Orchesterkonzerten bis zu Werken von Zeitgenossen wie *Hans-Werner Henze* oder *Sofia A. Gubaidulina*. Am liebsten höre ich diese live im Konzertsaal.

**Auf meinem Nachtkästchen liegt** „9 Tage wach“ von *Eric Stehfest*, die romanhafte Biographie eines Schauspielers und ehemals Crystal Meth-Abhängigen.

**Was gesund erhält ist,** sich selbst gut zu

kennen, auf die Signale des Körpers zu achten und sich eine Pause zu gönnen und neue Energie zu tanken, wenn man das nötig hat.

**Was krank machen kann ist,** sich unrealistische Ziele zu stecken und das anzustreben, was man nicht erreichen kann.

**Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:** Ich bin spontan, offen und begeisterungsfähig.



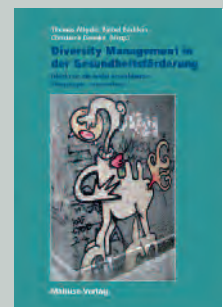


## „Denken in Diversitäten verbessert die professionelle Haltung.“

THOMAS ALTGELD,  
GESCHÄFTSFÜHRER DER  
LANDESVEREINIGUNG  
FÜR GESUNDHEIT & AKADEMIE FÜR  
SOZIALMEDIZIN NIEDERSACHSEN E.V.

### BUCHTIPP

Ein 180 Seiten starker Sammelband aus dem Mabuse-Verlag, der von Thomas Altgeld, Bärbel Bächlein und Christiane Deneke herausgegeben wurde, ist dem Thema „Diversity Management in der Gesundheitsförderung gewidmet“ und setzt sich damit auseinander, wie durch diesen Ansatz schwer erreichbare Gruppen angesprochen werden können. Drei Grundsatzbeiträge beschäftigen sich eingangs mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, Diversity Management in der Wirtschaft und der Bedeutung dieser Strategie speziell für Gesundheitsförderung und Prävention. Betrachtungen zu wesentlichen Dimensionen von Diversität, wie Alter, Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit, schließen daran an. Im letzten Teil des Bandes werden Anwendungsfelder und Praxisbeispiele vorgestellt, etwa im Rahmen von betrieblichem Gesundheitsmanagement oder in der Gesundheitsförderung von und mit Migrantinnen und Migranten.



„Diversity Management in der Gesundheitsförderung“, herausgegeben von Thomas Altgeld, Bärbel Bächlein und Christiane Deneke. Mabuse Verlag, Frankfurt am Main, 2. Auflage 2013, 180 Seiten, 21,90 €.

Außerdem werden in der wissenschaftlichen Literatur zu diesem Thema verschiedene sekundäre Dimensionen beschrieben, die in unterschiedlichem Maß auch veränderbar sein können. Das sind zum Beispiel der Familienstand, Elternschaft, der Wohnort, das Einkommen und die Stellung in der beruflichen oder auch gesellschaftlichen Hierarchie oder die Gewohnheiten eines Menschen. Auch Merkmale wie der Arbeitsort oder -inhalt, die Dauer und Art des Beschäftigungsverhältnisses sowie Mitgliedschaften bei Organisationen können zu den sekundären Dimensionen von Diversität gezählt werden. Wir müssen in der Gesundheitsförderung jedoch auch darauf achten, aus dem Diversitäts-Ansatz kein zu kleinteiliges Instrument zu machen. Wir sollten ihn vor allem dafür einsetzen, uns die grundlegenden Unterschiede zwischen Gruppen und Individuen bewusst zu machen, also insbesondere jene nach den bereits erwähnten Kerndimensionen von Vielfalt.

### GESUNDES ÖSTERREICH Sollen durch den Diversitäts-Ansatz also vor allem die Zielgruppen genauer bestimmt und Interventionen wirksamer durchgeführt werden?

Im Prinzip ja, wobei wir nicht von „Zielgruppen“ sprechen sollten, sondern vielmehr von „Dialoggruppen“. Der erst genannte Begriff beinhaltet bereits einen Zugang von oben herab, bei dem „Fachleute“ die Probleme anderer definieren und nicht die Betroffenen selbst. Wir sollten mit den Menschen, die wir ansprechen wollen, auf Augenhöhe zusammenarbeiten. Wenn wir die Vielfalt, der wir begegnen, mehr berücksichtigen, kann Gesundheitsförderung umso wirksamer sein. Der Diversitäts-Ansatz kann dabei dazu beitragen, auch die Gruppen mit dem höchsten Bedarf an Gesundheitsförderung zu erreichen, also etwa sozial Benachteiligte, bildungsferne Menschen oder jene mit Migrationshintergrund. Viele Angebote und Maßnahmen richten sich jedoch nach wie

## IM GESPRÄCH

**Thomas Altgeld:** „Um langfristig nachhaltige Erfolge zu erzielen, ist kontinuierliche Basisarbeit vor Ort notwendig.“

### EIN KURZER LEBENS LAUF

„Ich bin am Land aufgewachsen, in dem kleinen Ort Rückeroth im Westerwald in Rheinland-Pfalz, und habe dort die einklassige Dorfschule besucht“, erinnert sich Thomas Altgeld (54), heute Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. sowie Experte für Gesundheitsförderung und speziell auch für das Thema „Diversität“. Nach dem Abitur hat er 1982 begonnen, an der Universität Hamburg Psychologie, Politologie und Volkswirtschaftslehre zu studieren. Die Hansestadt habe ihm das „Gefühl der großen, weiten Welt“ gegeben und die großzügige Studienordnung viel Freiraum, zum Beispiel für Kultur, aber auch Selbsterfahrungsgruppen oder sein Engagement für die Psychiatriereform. 1988 hat Thomas Altgeld sein Studium abgeschlossen, das ihn „für den Umgang mit Menschen qualifiziert“ und ihm so ein breites Feld an möglichen Berufen eröffnet habe. Er hat dann zunächst als Psychologe im Gemeindepsychiatrischen Zentrum Hamburg-Eimsbüttel in der Psychiatrienachsorge gearbeitet und war ab November 1989 Geschäftsführer der Aidshilfe Hamburg. Seit Juni 1993, also seit fast 25 Jahren, ist er Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. Dort hat er die Geschäftsstelle neu strukturiert, Netzwerke für schulische Gesundheitsförderung, gesundes Altern und anderes mehr aufgebaut und Schwerpunkten wie gesundheitliche Chancengleichheit und Männergesundheit besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Das Team der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist seit dem Beginn von 7 auf 53 angewachsen. Nicht zuletzt ist Thomas Altgeld auch Herausgeber der Zeitschrift „impulse“, die vierteljährlich erscheint und sich aktuellen Themen der Gesundheitsförderung widmet, er publiziert Fachartikel und twittert zur Zeit leidenschaftlich gern privat (@TAltgeld).



vor eher an die besser gestellten Schichten der Bevölkerung und diejenigen mit einem höheren Bildungsniveau, insbesondere Frauen.

### GESUNDES ÖSTERREICH Warum ist das so?

Einerseits sind viele Angebote, beispielsweise aus dem Wellnessbereich, rein marktförmig organisiert und wenden sich von vornherein an jene, die sich diese finanziell auch leisten können. Das ist an sich nicht zu kritisieren, insofern es sich um Dienstleistungen handelt, die klar gewinnorientiert sind. Andererseits sind aber auch viele Maßnahmen, die aus öffentlichen Geldern finanziert werden, indirekt stark mittelschichtorientiert. Durch die eher hochschwellige Art und Weise, in der sie angeboten werden, sprechen sie jene an, die bereits über ein höheres Gesundheitsbewusstsein verfügen. Das gilt zum Beispiel für viele Kurse zu den Themen Bewegung und Entspannung oder für Vorträge über ausgewogene Ernährung. Oder sie verpuffen völlig wirkungslos, wie fast alle Plakatkampagnen im öffentlichen Raum oder die derzeitigen Social Media-Aktivitäten.

### GESUNDES ÖSTERREICH Wie lässt sich das durch den Diversitäts-Ansatz ändern?

Er ermöglicht uns einen anderen Blick und kann die professionelle Haltung im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention verbessern, indem wir von der Planung bis zur Evaluation von Maßnahmen die verschiedenen Dimensionen von Vielfalt systematisch beachten. So können speziell auch die Lebenssituationen benachteiligter Gruppen besser berücksichtigt werden. Der Diversitäts-Ansatz leistet damit einen wichtigen Beitrag zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit. Bislang wird dieses Konzept jedoch noch kaum angewendet, und das hängt vor allem damit zusammen, dass in Gesundheitsfragen bei vielen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern immer noch Phantasien der Volksbeglückung und -aufklärung vorherrschen. Gut gemeinte, aber für die entscheidenden Gruppen völlig wirkungslose Kampagnen sind politisch noch immer leichter durchzusetzen als die kontinuierliche Basisarbeit vor Ort, die notwendig ist, um durch Gesundheitsförderung langfristig nachhaltige Erfolge zu erzielen.



# Wenn's weh tut! 1450

## TELEFONISCHE GESUNDHEITSBERATUNG

Wenn's weh tut 1450" heißt die telefonische Gesundheitsberatung, die seit April in Niederösterreich, Vorarlberg und Wien im Pilotbetrieb eingerichtet wurde. Rund um die Uhr können Bürgerinnen und Bürger hier erfragen, was sie tun können, wenn ihnen ihre Gesundheit oder jene ihrer Lieben plötzlich Sorgen bereitet – egal ob mitten in der Nacht der Zahn pocht, es am Sonntag im Bauch krampft oder am schönsten Nachmittag ein Insektenstich anschwillt. Speziell geschultes diplomiertes Krankenpflegepersonal lotst jede Anruferin und jeden Anrufer durch ein medizinisch-wissenschaftliches Abfragesystem, das von Expert/innen entwickelt wurde und sich international bewährt hat. Zunächst wird eingeschätzt, wie dringlich das Anliegen ist und dann werden



Verhaltensempfehlungen gegeben. Dabei wird auch der Wohnort berücksichtigt und mit Informationen über Ärztinnen und Ärzte in der Nähe und deren Öffnungszeiten verknüpft. Damit ermöglicht der Dienst nicht nur schnelle Hilfe bei akuten Symptomen, sondern auch eine Orientierung im Gesundheitswesen.

**Ein Beitrag zu höherer Gesundheitskompetenz**  
Gesundheitsministerin *Pamela*

*Rendi-Wagner* betonte anlässlich der Präsentation des neuen Services, dass dieser eine zielgerichtete Gesundheitsberatung biete und dabei helfe, Unsicherheiten und Wissenslücken auszugleichen. „Dadurch wird auch ein wichtiger Beitrag zu höherer Gesundheitskompetenz und mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit geleistet“, sagte die Gesundheitsministerin. Die telefonische Gesundheitsberatung soll Patientinnen und Patienten den kürzesten

Weg zur richtigen Behandlung weisen und so auch die Gesundheitsversorgung verbessern und das Gesundheitssystem entlasten. Sie ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen, der Sozialversicherung und der Pilot-Bundesländer Wien, Niederösterreich und Vorarlberg. Weiter Informationen dazu enthält die Website [1450.at](http://1450.at)



**Pamela Rendi-Wagner:** „Die neue telefonische Gesundheitsberatung leistet einen wichtigen Beitrag zu höherer Gesundheitskompetenz und mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit.“

## Diversität in Spitalsambulanzen

### GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

Ein Projekt des Gesundheitsfonds Steiermark beschäftigt sich mit der „Diversität in den steirischen Spitalsambulanzen“. Es wird derzeit in vier Pilotambulanzen in Graz durchgeführt und ist eine Maßnahme der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz, [www.oepgk.at](http://www.oepgk.at). Das Projekt wurde mit einer Erhebung, Interviews und Diskussionen begonnen, bei denen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach den größten

Belastungen beim Umgang mit unterschiedlichen Gruppen von Patient/innen gefragt wurden. Sprachliche und kulturelle Barrieren zwischen den Beschäftigten und Menschen mit Migrationshintergrund wurden dabei sehr häufig genannt.

„Deshalb arbeiten wir nunmehr gemeinsam mit Vertreter/innen der vier Pilotambulanzen an standardisierten Vorgaben dafür, was in solchen Fällen zu tun ist – also zum Beispiel wann es notwendig ist, eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher hinzuzurufen oder per Video hinzuschalten und

wann nicht“, erklärt *Sandra Marczik-Zettinig* vom Gesundheitsfonds Steiermark, der dieses Projekt umsetzt. In ähnlicher Weise sollen Empfehlungen entstehen, wie mit alkoholisierten oder suchtabhängigen Menschen umgegangen werden sollte sowie Leitlinien dafür, wie die Beziehungen zwischen Mitarbeitenden und Patienten insgesamt auf der Basis gegenseitigen Respekts gestaltet werden sollten. Im Laufe des Jahres 2018 sollen die entsprechenden Maßnahmen dann in allen Ambulanzen in der Steiermark umgesetzt werden.



**Sandra Marczik-Zettinig:** „Gemeinsam mit Vertreter/innen der vier Pilotambulanzen arbeiten wir an Leitlinien für den Umgang mit Diversität.“



# Vielfalt kann die Gesellschaft voranbringen

*Dorothea Kolland, die ehemalige Leiterin des Kulturamtes Neukölln in Berlin, im Interview über Diversität und Identität, und weshalb nicht versucht werden sollte, Menschen zur Gesundheit zu bekehren.* **Text:** Dietmar Schobel

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Wofür steht der Begriff „Diversität“?

**Dorothea Kolland:** Der Begriff verweist auf die Vielfalt der Welt und der Menschen. In der Diversity Charta der UNESCO, der United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, wird kulturelle Vielfalt als gemeinsames Erbe der Menschheit beschrieben, das zum Nutzen aller geachtet und erhalten werden soll. Doch der Begriff steht ebenso für die Differenzen und Widersprüche zwischen Menschen, die auch das Potenzial für Streit und Konflikte bergen. Wir leisten uns keinen guten Dienst, wenn wir so tun, als ob es diese Gegensätze nicht gäbe. Doch sie können auch eine positive Dynamik entwickeln und zu einer Antriebskraft werden, welche die Gesellschaft voranbringt und ihre Möglichkeiten erweitert. Bedingung dafür ist, dass Kommunikation zwischen den verschiedenen Gruppen und Individuen stattfindet, und das setzt wiederum voraus, die Gegensätze auch aushalten zu können und nicht alles gleichmachen zu wollen. Das Ziel ist letztlich eine soziale Gemeinschaft, die Teilhabe in Verschiedenheit ermöglicht, und in der keine Parallelgesellschaften entstehen.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### In welchem Zusammenhang stehen „Identität“ und „Diversität“?

Identität lässt sich als die andere Seite von Diversität beschreiben. Bei Letzterer richten wir den Blick nach außen, bei Ersterer nach innen. Identität ist auch ein zentraler Begriff der Persönlichkeitsentwicklung und -prägung

und kann als Antwort auf die Frage verstanden werden, wer man selbst oder wer jemand anderer sei. Die Meinungen gehen weit auseinander, ob Identität wie bei einem Samenkorn von innen heraus ausgebildet wird, oder ob äußere Einflüsse ausschlaggebend sind. Tatsächlich entsteht und verändert sie sich wohl in einer Wechselwirkung von inneren und äußeren Faktoren im Laufe eines Lebens und zahlreiche Einflüsse spielen dabei eine Rolle, wie etwa das Geschlecht, der soziale Status, die ethnische Prägung oder die ererbten Gene. Soziale Anerkennung ist für ein gewünschtes oder notwendiges Gefühl von Identität eine wichtige Voraussetzung. Wenn man ausgeschlossen ist, wird es schwierig, seine Identität zu finden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Um eine positive Identität zu entwickeln, ist es also auch entscheidend, wie man von außen gesehen wird?

Ja, das ist dafür wesentlich, und zum Beispiel Menschen mit Migrationshintergrund müssen den Blick von außen häufig als negativ erleben. So kann etwa die Erfahrung, als türkischer Teenager nicht in eine angesagte Disco eingelassen zu werden, durch noch so viele Stunden verständnisvollen Ethik-Unterrichts nicht wettgemacht werden. Identität hat auch viel mit einem Gefühl von Zugehörigkeit und Heimat zu tun. Dieses ist bei vielen Migranten nicht vorhanden, und viele wünschen sich selbst nach Jahrzehnten in Deutschland noch, nach dem Tod in ihr Herkunftsland überführt

zu werden, um dort ihre „letzte Heimat“ zu finden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Sie waren über 30 Jahre Leiterin des Kulturamtes im Berliner Bezirk Neukölln, in dem Angehörige von über 130 Nationen leben. Was sind Ihre Erfahrungen im Umgang mit Diversität?

Die ethnische Vielfalt der Menschen in Neukölln sowie die Armut, von der viele von ihnen betroffen sind, haben meine Arbeit am meisten bestimmt und oft auch eingeschränkt. Beide Faktoren sind unlösbar miteinander verkettet, und alle Barrieren gegen Chancengerechtigkeit und Teilhabe waren aus diesem Baumaterial errichtet. Andere Dimensionen von Diversität spielten in diesem Zusammenhang zwar ebenfalls eine Rolle, aber nur am Rande.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Woran haben Sie in der Praxis gearbeitet und welche Angebote haben sich am besten bewährt?

Wir haben mit anfangs vier und später bis zu 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unter anderem Kultureinrichtungen wie eine Galerie, ein Museum und ein Veranstaltungszentrum auf- oder ausgebaut und zahlreiche Projekte und Ausstellungen initiiert und organisiert. Eine wichtige Erkenntnis war gleich zu Beginn schon, dass es nicht genügt, eine Veranstaltung anzukündigen, man muss



„Für ein Gefühl von  
Identität ist soziale  
Anerkennung  
Voraussetzung.“

DOROTHEA KOLLAND,  
EHEMALIGE LEITERIN DES KULTURAMTES  
NEUKÖLLN IN BERLIN



vielmehr dorthin gehen, wo die Leute wohnen und leben, um sie zu erreichen. Das ist uns zum Beispiel mit regelmäßigen Gratis-Konzerten jeden Sonntagabend im Körnerpark in Neukölln gelungen, wo ein Programm von Jazz bis Klassik geboten wird, das auch tatsächlich vom Durchschnitt der Bevölkerung genutzt wird. Das alljährliche Kulturfestival „48 Stunden Neukölln“ findet ebenfalls großen Anklang, und mit Ausstellungen für Kinder und Jugendliche haben wir ebenfalls sehr gute Erfahrungen gemacht, zum Beispiel zu Themen wie „Mädchen in Sicht – eine Mädchenausstellung“ oder „Himmel, Hölle, Gummitwist – Geschichte des Berliner Kinderspiels“. Diese Angebote haben viele Heranwachsende unterschiedlichster Nationalität von ihrer Kindertagesstätte oder Schule aus besucht. Später sind sie oft mit ihren Eltern oder Großeltern wiedergekommen – die sich sonst wohl kaum für eine solche Ausstellung interessiert hätten. Insgesamt war es uns stets sehr wichtig, nicht für die Menschen, sondern mit ihnen zu arbeiten. Wir müssen den Menschen, für die wir Verantwortung tragen, diese Verantwortung so weit wie möglich selbst in die Hand geben

und gute Voraussetzungen dafür schaffen, dass sie selbst aktiv werden können.

**GESUNDES ÖSTERREICH**  
**Kulturelle Angebote sind also gut geeignet, Menschen unterschiedlichster Herkunft zu erreichen. Ist das auch mit dem Thema Gesundheit möglich?**

Zeitgemäße kulturelle Angebote geben viel Freiraum. Im Bezug auf die Gesundheit

besteht hingegen die Gefahr, dass versucht wird, die Menschen dazu zu bekehren, ihr Leben zu ändern. Das kann nicht funktionieren. Wenn Gesundheitsthemen mit Spaß und als Lebensgewinn vermittelt werden, dann ist jedoch durchaus eine Kombination der beiden Bereiche möglich. Das geschieht etwa, wenn für Kinder ein Theaterstück über Zahngesundheit aufgeführt wird, das nicht belehrend gestaltet ist, sondern mit viel Witz.



„Ziel ist eine  
Gesellschaft,  
die Teilhabe in  
Verschiedenheit  
ermöglicht.“

DOROTHEA KOLLAND,  
EHEMALIGE LEITERIN DES  
KULTURAMTES  
NEUKÖLLN IN BERLIN



**„Uns war immer wichtig, nicht für, sondern mit den Menschen zu arbeiten.“**

**DOROTHEA KOLLAND,  
EHEMALIGE LEITERIN DES  
KULTURAMTES IM BERLINER BEZIRK  
NEUKÖLLN**

Die Musikwissenschaftlerin *Dorothea Kolland* (70) ist als eines von fünf Kindern eines protestantischen Dorfpfarrers in Thierstein im Fichtelgebirge in Bayern aufgewachsen. Sie hat in München, Florenz und Berlin Sologesang Musikwissenschaft, Italianistik, Soziologie und Evangelische Theologie studiert. 1978 hat sie zum Thema „Die Jugendmusikbewegung: ‚Gemeinschaftsmusik‘ – Theorie und Praxis“ ihre Dissertation verfasst. Ab 1978 war Dorothea Kolland Bildungsreferentin bei der deutschen Bundesvereinigung Kulturelle Jugendbildung an der Akademie Remscheid und führte unter anderem die Projekte „Jahr des Kindes“ und „Kinderkulturwochen“ durch. Ab 1981 hat sie über 30 Jahre lang das Kulturamt Neukölln geleitet. Mit anfangs vier und später bis zu 50 Mitarbeiter/innen hat Dorothea Kolland die kulturellen Angebote in diesem Berliner Bezirk auf- oder ausgebaut, der über 300.000 Einwohnerinnen und Einwohner hat, und in dem der Anteil an Migrant/innen und Arbeitslosen relativ hoch ist. „Uns war immer besonders wichtig, nicht für, sondern mit den Menschen in den Nachbarschaften in Neukölln zu arbeiten“, betont die Kulturexpertin, die für zahllose Konzerte, Lesungen, Festivals und Projekte verantwortlich war. 1997 wurde sie für ihre Arbeit mit dem deutschen Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet. 2012 hat sie ihre Tätigkeit als Leiterin des Kulturamts Neukölln beendet und ist seither freie Kulturberaterin. Auf ihre Gesundheit achtet Dorothea Kolland durch eine Ernährung „ohne Extreme“ und indem sie schwimmen geht. Entspannung und Ausgleich findet sie beim Lesen, durch Konzertbesuche und Treffen mit Freunden. Sie ist mit Hubert Kolland, dem Präsidenten des Landesmusikrats Berlin verheiratet und hat „zwei tolle Kinder und zwei tolle Enkel“.

**INGE ZELINKA-ROITNER,  
LEITERIN DES BEREICHS  
KINDERGARTEN UND SCHULE  
BEI STYRIA VITALIS**

„Ich habe in meiner Heimatstadt Bärnbach in der Weststeiermark den Kindergarten und die Volksschule besucht. Dort kamen Kinder aus allen Schichten hin und das habe ich als sehr bereichernde Erfahrung erlebt“, erinnert sich *Inge Zelinka-Roitner*. Sie hat sich schon während ihrer Schulzeit dafür entschieden, nach der Matura Soziologie zu studieren, weil sie sich „für das Verhalten von Menschen in Gruppen und Gesellschaften“ interessiert hat. Als zweites Fach wählte Inge Zelinka-Roitner Anglistik, und ihre Diplomarbeit hatte 1998 „Cultural Globalisation and Social Change“ zum Thema. Ab 2001



„Nach dem frühen Tod unseres Vaters haben wir vier Geschwister sein Unternehmen übernommen“, erzählt *Alexandra Wucher* (50). Die Psychologin war ab 1996 Personalleiterin der Wucher Unternehmensgruppe GmbH, die eine Baufirma, einen Holzbetrieb, einen Baumarkt und ein Helikopter-Unternehmen betriebe und rund 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt hat. Ab 2000 war sie beim Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin (aks) Vorarlberg

**„Singen ist gesund,  
das zeigen viele  
Studien.“**

war die Steirerin 14 Jahre lang im Sozialmedizinischen Zentrum im Grazer Arbeiterbezirk Liebenau tätig und dort für Gesundheitsförderung, Projektentwicklung und Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Seit September 2014 ist sie Leiterin für den Bereich Kindergarten und Schule bei der Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis. Inge Zelinka-Roitner hat Englisch am WIFI Graz unterrichtet, Deutsch als Fremdsprache beim Verein Danaida und war Lehrbeauftragte an der Medizinischen Universität Graz und der Pädagogischen Hochschule Steiermark sowie Lektorin am Institut für Soziologie der Uni Graz. Ausgleich



findet sie unter anderem beim Schwimmen und Skifahren und vor allem durch Gesang: im Chor, im Quartett und als Frontfrau der Rockband „Sound Asylum“. „Singen ist gesund, das zeigen viele Studien“, lacht Inge Zelinka-Roitner, die verheiratet ist und zwei Söhne hat: Moritz ist 15 und Mathias 12 Jahre alt.

**„Um jene zu erreichen, die es wirklich brauchen, müssen nachhaltige Strukturen geschaffen werden.“**

**ALEXANDRA WUCHER, MITGLIED DER GESCHÄFTSLEITUNG DES VORARLBERGER KINDERDORFS**

Leiterin des Bereichs Vorsorge und ab 2006 Leiterin der damals ausgegliederten aks Gesundheitsvorsorge GmbH. Ab 2011 wirkte Alexandra Wucher in der dualen Leitung am Aufbau und der Entwicklung von Netzwerk Familie mit, das „Frühe Hilfen“ zu jenen schwangeren Frauen und jungen Familien bringt, die ihrer besonders bedürfen, und das sind die durch ihre Lebenssituation besonders belasteten Menschen. „Um jene zu erreichen, die es wirklich brauchen, müssen nachhaltige Strukturen geschaffen werden“, betont

Alexandra Wucher. Seit Oktober 2017 ist sie beim Vorarlberger Kinderdorf im Geschäftsleitungsteam tätig. Was macht die Gesundheitsexpertin selbst für ihr Wohlbefinden? „Ein bisschen zu wenig“, lacht Alexandra Wucher und ergänzt: „Doch ich habe das Privileg, eine Arbeit zu haben, die mich freut und so finde ich auch dabei neue Energie und in der Freizeit gehe ich gerne wandern.“ Die Vorarlbergerin ist mit dem psychiatrischen Krankenpfleger Simon Weinold verheiratet, Sohn Linus ist neun Jahre alt.





# Wie gesund sind Österreichs Jugendliche?

## UMFRAGE

Ein Viertel der österreichischen Jugendlichen und jungen Erwachsenen schätzt sich selbst als nicht gesund ein. Das zeigt eine aktuelle Umfrage unter 1.000 Personen im Alter von 15 bis 26 Jahren, die vom Sportdachverband ASKÖ und der Wiener Städtischen Versicherung in Auftrag gegeben wurde. Drei Viertel geben an, zumindest einmal pro Woche sportlich aktiv zu sein und 40 Prozent der

männlichen sowie 22 Prozent der weiblichen Jugendlichen und jungen Erwachsenen machen sogar drei Mal oder öfter pro Woche Sport. Rund die Hälfte gehen Laufen, Wandern oder Walken, womit diese Aktivitäten die beliebteste Sportart sind. An zweiter Stelle folgt Krafttraining, das von 31 Prozent betrieben wird und an dritter Stelle Schwimmen, das 26 Prozent ausüben. Digitale Gadgets sind sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Jugendlichen beliebt – jede und jeder Zweite

nutzt sie in irgendeiner Form. Spitzenreiter sind Smartphone-Apps vor Schrittzählern und Pulsuhren. Bei der Umfrage wurde auch erhoben, was die Gründe dafür sind, keine körperliche Aktivität zu betreiben. Nicht-Sportlerinnen und Nicht-Sportler geben einerseits häufig an, dass es ihnen an Selbstmotivation und Zeit dafür

fehle. Viele der Befragten sagen jedoch auch, dass sie in der Schule schlechte Erfahrungen mit Sport gemacht hätten, die ihnen die Lust darauf genommen hätten.



## Aktuelle Ausbildungsangebote

KNOW-HOW FÜR DIE PRAXIS



Die Ferdinand Porsche FernFH bietet in Kooperation mit pro mente Forschung einen neuen Lehrgang zum Thema „Evaluation im Gesundheits- und Sozialbereich“ an. Er wird von *Karin Waldherr* geleitet werden, dauert zwei Semester und findet ab dem Frühjahr 2018 erstmals statt. Bewerbungen sind ab sofort möglich, und weitere Informationen sind unter [www.fernfh.ac.at](http://www.fernfh.ac.at) zu finden. Der Universitätslehrgang der Medizinischen Universität Wien „Arbeitsfähigkeits- und Eingliederungsmanagement“ wird aktuell zum zweiten Mal durchgeführt und wendet sich an Expert/innen aus den Bereichen Personal, Arbeitsmedizin und Betriebliche Gesundheitsförderung. Die Leiterinnen sind *Jasminka Godnic-Cvar*, *Irene Kloimüller* und *Renate Czeskleba* und nähere Informationen zu diesem Ausbildungsangebot enthalten die Websites [www.wertarbeit.at](http://www.wertarbeit.at) sowie [www.meduniwien.ac.at/hp/postgraduate/universitaetslehrgaenge](http://www.meduniwien.ac.at/hp/postgraduate/universitaetslehrgaenge) im Bereich „Master-Studien“. Der Universitätslehrgang Public Health der Medizinischen Universität Graz bietet seit 2002 eine fundierte berufsbegleitende Ausbildung in den Gesundheits- und Gesundheitssystemwissenschaften. Im Herbst 2018 startet das von *Martin Sprenger* geleitete Bildungsangebot bereits zum neunten Mal. Details sind unter [public-health.medunigraz.at](http://public-health.medunigraz.at) nachzulesen.



Fotos: Fotolia.com - kasto, Fotolia.com - Syda Productions

# Gesundheit und Gerechtigkeit



Die Preisträger/innen in der Kategorie „Gesund in Grätzel und Bezirk“ mit Dennis Beck, dem Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung (ganz links) und Sandra Frauenberger, der Wiener Stadträtin für Soziales, Gesundheit und Frauen (ganz rechts).

### KONFERENZ IN WIEN

„In einer gesunden gerechten Stadt dürfen sozialer Status, Alter, Geschlecht oder Herkunft keine Rolle spielen“, sagte *Sandra Frauenberger*, Wiener Stadträtin für Soziales, Gesundheit und Frauen anlässlich der Eröffnung der 4. Wiener Gesundheitsförderungskonferenz im September 2017. Diese hatte den Titel „Gesundheit und Gerechtigkeit – Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“. Vortragende wie die Gesundheitswissenschaftler *Rolf Rosenbrock*

und *Raimund Geene* sowie die Philosophin *Susanne Brauer* zeigten in ihren Referaten die Zusammenhänge zwischen den beiden Themen auf und gaben Denkanstöße, wie Verbesserungen gelingen können.

Den Höhepunkt der Konferenz bildete auch heuer die Verleihung des Wiener Gesundheitspreises für erfolgreiche Projekte. „Papa macht mit“, ein vom Fonds Gesundes Österreich und der Wiener Gesundheitsförderung unterstütztes Projekt des Männergesundheitszentrums MEN,

erhielt den 1. Preis in der Kategorie „Gesund in Grätzel und Bezirk“. Das Projekt „Gesunder Arbeitsplatz – Hinschauen, nicht wegschauen!“ des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser stand in der Kategorie „Gesund in Einrichtungen und Organisationen“ an erster Stelle. Und der Dachverband Wiener Sozialeinrichtungen wurde für das Projekt „Aufbau eines Wissensmanagements in der Gesundheitsversorgung von Menschen mit Behinderungen“ zum heurigen Schwerpunkt „Gesunde gerechte Stadt“ ausgezeichnet.

Foto: WiG/Klaus Renger Fotografie



# Tagungsband zur 19. Gesundheitsförderungskonferenz

## NEU ERSCHIENEN

„Vielfalt leben – Diversität als Inspiration für die Gesundheitsförderung“ war das Thema der 19. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz im Juni 2017 in St. Pölten. Die Veranstaltung zeigte unterschiedliche theoretische Aspekte von Diversität auf und in den vier Themenforen wurde präsentiert, wie in praktischen Projekten Vielfalt berücksichtigt und dadurch mehr gesundheitliche Chancengerechtig-



keit erzielt wurde. Der Tagungsband zu der Konferenz ist vor Kurzem erschienen und enthält unter anderem Zusammenfassungen der

Vorträge, die Lebensläufe der Referent/innen und Moderator/innen sowie Informationen zum Rahmenprogramm, in dem sich die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ und die „Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz“ präsentierten. Die Dokumentation steht ebenso wie die Tagungsbände zu den Gesundheitsförderungskonferenzen der Vorjahre auf der Website des Fonds Gesundes Österreich zur Verfügung, unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich „Publikationen“ unter „Downloads“.

# Die Anatomie der Ungleichheit

## BUCHTIPP

„Die britische Entwicklungshilfeorganisation Oxfam hat errechnet, dass die 85 reichsten Menschen der Welt so viel besitzen wie die ärmere Hälfte der Erdbevölkerung, gut 3,5 Milliarden“, schreibt der schwedische Mathematiker Per Molander. In seinem Buch „Die Anatomie der Ungleichheit“, das vor Kurzem in deutscher Übersetzung erschienen ist, gibt er Antworten auf die Frage, woher die sozio-ökonomische Ungleichheit kommt und

wie sie verringert werden kann. Der Autor, der für die Weltbank, den Internationalen Währungsfonds und die Europäische Kommission tätig war, stellt die historische und die politische Dimension von Ungleichheit ebenso übersichtlich wie verständlich dar und erläutert, dass sich diese zwar nicht beseitigen, aber durch Verhandlungsprozesse regulieren lasse. Das Ausmaß, in dem dies gelinge, sei auch ein „Maß für den Zivilisationsgrad einer Gesellschaft“, so der skandinavische Experte im

„Fazit“ zu seinem faktenreichen und sehr lesenswerten Buch.



**Per Molander:**  
**„Anatomie der Ungleichheit“.**  
 Westend Verlag,  
 Frankfurt/Main 2017,  
 218 Seiten, 24,70 Euro.

# Unterstützung für Pädagog/innen

## AVOMED TIROL



Chronische Krankheiten wie Allergien, Diabetes mellitus Typ I und Epilepsie sind auch bei Kindern schon häufig. In Tirol leiden geschätzte fünf bis zehn Prozent der Kinder, die eine Kinderkrippe, einen Kindergarten oder eine Schule besuchen daran. Das stellt auch die Pädagoginnen und Pädagogen vor besondere Herausforderungen und die Landessanitätsdirektion Tirol und der avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin & Gesundheitsförderung in Tirol haben deshalb in vorerst acht Bildungseinrichtungen 2017 ein entsprechendes Pilotprojekt im Bereich der Sekundärprävention begonnen. Dafür kommen bei Bedarf drei speziell ausgebildete Schulungsärzt/innen kostenlos an die Schulen und informieren die Pädagoginnen und Pädagogen, wie grundsätzlich mit bestimmten chronischen Krankheiten umgegangen werden sollte, um chronisch kranke Kinder gut und sicher zu betreuen. Außerdem können die Lehrkräfte durch Einschulungen gemäß dem Ärztegesetz dazu befähigt werden, in Notfällen eingreifen und entsprechende Medikationen verabreichen zu dürfen. Nähere Informationen dazu hat beim avomed Nikolaus Griesser, der telefonisch unter 0512/586 063-22 oder per E-Mail an [n.griesser@avomed.at](mailto:n.griesser@avomed.at) kontaktiert werden kann.





**Klaus Ropin:**

„Das Thema Diversität ist mit den Grundsätzen der Gesundheitsförderung eng verknüpft.“

# Inspiration für die Gesundheitsförderung

*Die 19. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz im Juni in St. Pölten zeigte, wofür das Konzept von „Diversität“ steht und wie Gesundheitsförderung davon profitieren kann.*



**D**as Thema Diversität ist mit den Grundsätzen der Gesundheitsförderung eng verknüpft“, betonte *Klaus Ropin*, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich bei der Eröffnung der 19. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz in St. Pölten. Diese stand unter dem Motto „Vielfalt leben – Diversität als Inspiration für die Gesundheitsförderung“. Tatsächlich spielen die sechs primären Dimensionen von Diversität – das sind Alter, Geschlecht, kulturelle Herkunft und Ethnie, Behinderung oder sexuelle Orientierung sowie Religion und Weltanschauung – für Gesundheitsförderung ebenso eine Rolle wie die sekundären Dimensionen, zu denen zum Beispiel der Wohnort, der Familienstand, der Bildungsgrad oder das Einkommen und Vermögen

zählen. „Von Partizipation als Grundprinzip unserer Arbeit geleitet sollen und müssen gesundheitsförderliche Maßnahmen die verschiedenen Dimensionen von Diversität berücksichtigen. Dadurch werden sie noch gezielter und wirkungsvoller und können gleichzeitig dazu beitragen, dass unberechtigte Ängste abgebaut und Vielfalt als Mehrwert und Wettbewerbsvorteil für unsere Gesellschaft begriffen wird“, sagte Klaus Ropin.

*Franz Gunacker*, der erste Vizebürgermeister von St. Pölten, begrüßte die rund 170 Teilnehmenden der Konferenz im Namen der niederösterreichischen Landeshauptstadt und verwies dabei auf deren Erfolge auf dem Weg zur „Fittest City of Austria“. Das soll St. Pölten laut dem Masterplan für die Stadtent-

wicklung bis 2020 werden. Der Aufbau des Gesundheitsbezirkes nördlich des Hauptbahnhofes, in dem die wichtigsten Gesundheitsinstitutionen konzentriert sind, gehört ebenso dazu wie neu eingerichtete Ausbildungen zu Gesundheitsthemen an der Fachhochschule St. Pölten und eine an Gesundheitsförderung orientierte Stadtentwicklung und Verkehrsplanung.

## Die Menschen in ihrer Vielfalt sehen

Der niederösterreichische Landesrat *Maurice Androsch* betonte ebenfalls, dass die Vielfältigkeit der Menschen, deren Gesundheit gefördert werden solle, beachtet werden müsse: „Das ist zwar einerseits eine große Herausforderung, aber andererseits auch eine große Chance für unsere Arbeit und kann viel zu deren wichtigstem Ziel beitragen: dass Menschen länger gesund bleiben.“ *Lukas Mandl*, Landtagsabgeordneter in Niederösterreich, hob in seinem Worten an die Konferenzbesucherinnen und -besucher unter anderem hervor, dass neben der fachlichen Expertise in der Gesundheitsversorgung und Prävention auch Empathie wesentlich sei, also das Vermögen, sich in andere Menschen einzufühlen. *Magdalena Arrouas*, die geschäftsführende Leiterin der Sektion III – Öffentliche Gesundheit und medizinische Angelegenheiten des Bundesministeriums für Gesundheit und





**Petra Gajar:** „In den Themenforen wurde der Bogen von der Theorie zur Praxis gespannt.“

Frauen, erläuterte die Zusammenhänge zwischen den Themen gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Diversität. „Gesundheit ist in der Gesellschaft ungleich verteilt. Um wirksam zu sein, muss die Gesundheitsförderung deshalb insbesondere auch jene Menschen erreichen, die aufgrund ihrer Herkunft geringere Gesundheitschancen haben“, sagte die Expertin und betonte: „Hier gilt es ganz gezielt auf diese Gruppen zuzugehen und sie in ihrer Diversität zu berücksichtigen.“ Das werde aktuell etwa durch die „Frühen Hilfen“ exemplarisch in die Praxis umgesetzt, eine intersektorale Maßnahme für besonders belastete Jungfamilien, die gesundes Aufwachsen von Anfang an ermöglichen solle.

#### Von der Theorie zur Praxis

Der Vortrag der deutschen Kulturwissenschaftlerin *Dorothea Kolland* zeigte bei der 19. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz die Zusammenhänge zwischen Diversität und Identität auf, die Soziologin *Johanna Muckenhuber* befasste sich mit dem Umgang mit Diversität im Alltag und *Hanns-Jörg Sippel* von der deutschen Stiftung Mitarbeit präsentierte Modelle zur Partizipation aller Bevölkerungsgruppen (siehe auch Artikel auf den Seiten 12 und 13 sowie 28 bis 31). „In den vier Themenforen ist es schließlich darum gegangen, den Bogen von der Theorie zur

Praxis zu spannen“, erklärt *Petra Gajar*, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich, die federführend für die inhaltliche Konzeption der Konferenz verantwortlich war. Die Teilnehmenden konnten sich in den erwähnten Veranstaltungen informieren, wie

Gesundheitsförderung mit einem Fokus auf Diversität und Chancengerechtigkeit konkret umgesetzt werden kann. Das zeigten Beispiele aus Gemeinden und Betrieben sowie erfolgreiche Projekte, die für und mit Kindern und Jugendlichen sowie ältere Menschen gestaltet wurden.

## SOCIAL MEDIA – LET’S GO?

Social Media wie das Netzwerk *Facebook*, *Instagram*, ein Online-Dienst zum Teilen von Fotos und Videos oder *WhatsApp*, eine Instant-Messaging-Anwendung für das Smartphone, spielen als Kommunikationsmittel für immer mehr Menschen eine Rolle. Die sozialen Medien können deshalb auch für die Vermittlung von Themen der Gesundheit und Gesundheitsförderung von Bedeutung sein, und die Referentin *Ingrid Brodnig* hat sich bei der 19. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz damit beschäftigt, was dabei zu beachten ist. Dafür hat sie verschiedene Formen von Social Media und einzelne konkrete Anwendungen vorgestellt, wie etwa „*My-Sugr*“, eine in Österreich entwickelte App für Diabetiker. Mit dieser können die eigenen Blutzuckerwerte verfolgt werden, und es sind zum Beispiel auch Tipps für ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung verfügbar. Der Dienst wird bereits von einer Community von mehr als einer Million User/innen genutzt.

„*Viral*“, also in kürzester Zeit millionenfach über Social Media weiter verbreitet, wurde im Sommer 2014 auch der „*Ice Bucket Challenge*“. Prominente wie Sängerin *Helene Fischer*, Schauspieler *Robert Downey Jr.*, Microsoft-Gründer *Bill Gates* und viele andere mehr haben sich einen Eimer Eiswasser über den Kopf gegossen, ein Video davon auf Social Media wie Facebook oder Instagram gestellt und danach drei oder mehr Personen aufgefordert, es ihnen gleichzutun. Der Hintergrund war ernst: Jeder Teilnehmende sollte auch dafür spenden, die seltene Nervenkrankheit Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) besser zu erforschen. Laut der Tageszeitung „*Kurier*“ hat allein die amerikanische ALS Association



**Ingrid Brodnig:** „Die erste Frage muss stets lauten: Was bringt mein Account dem Publikum?“

durch diese Aktion in acht Wochen 92 Millionen Euro gesammelt.

#### Beharrliche Arbeit notwendig

Mit solch raschen und überraschenden Erfolgen könne freilich nur in den seltensten Fällen gerechnet werden, so *Ingrid Brodnig*. Vielmehr seien nachhaltige Strategien, kontinuierliche Arbeit und oftmaliges Wiederholen der eigenen Botschaften notwendig, um die neuen Kommunikationsmittel erfolgreich für die eigenen Ziele einzusetzen. Im Zentrum stehe dabei, dass Social Media um die Interessen der User herum aufgebaut seien: „Die erste Frage darf somit nie lauten: ‚Was bringen mir die sozialen Medien?‘, sondern Anbieter müssen sich damit auseinandersetzen, was ihr Account dem Publikum bringt, zum Beispiel durch Information, Kundenservice, spezielle Angebote oder indem ein Gefühl von Gemeinsamkeit geschaffen wird“, betonte die Referentin und ergänzte, dass auch hinter vielen der vermeintlich spontan-witzigen 140-Zeichen-Texte im Kurznachrichten-Dienst Twitter viel Planung und beharrliche Arbeit stecke. So wende etwa der bekannte deutsche Blogger und Digitalexperte *Sascha Lobo* bis zu einer Viertelstunde an Vorbereitungszeit für einen einzigen Tweet auf.



**Steffi Grimm:**  
„Die Diversität in der Gesellschaft nimmt zu und ebenso jene in den Betrieben.“

# Potenziale der Vielfalt in Betrieben

*Die Vielfalt in Unternehmen nimmt ebenso wie jene in der Gesellschaft zu. Betriebe, die Diversität als Chance begreifen, profitieren davon ebenso wie es ihre Beschäftigten tun und dies auch aus gesundheitlicher Sicht.* **Text:** Dietmar Schobel



**D**urch die Globalisierung, den Wandel des Arbeitsmarktes und die demografische Entwicklung nimmt die Diversität in der Gesellschaft zu und ebenso jene in den Betrieben“, sagt *Steffi Grimm*, Referentin beim deutschen Betriebskrankenkassen Dachverband und dort unter anderem für die Koordinierungsstellen für Betriebliche Gesundheitsförderung und die „Initiative Gesundheit und Arbeit“ zuständig. Die Tatsache, dass die Belegschaften zunehmend bunter und vielfältiger würden, bringe für die Betriebliche Gesundheitsförderung neue Herausforderungen mit sich, aber auch zusätzliche Potenziale und Chancen, meint die deutsche Expertin. „Wenn wir die Diversität in den Betrieben wahrnehmen, wertschätzen und berücksichtigen, lassen sich die Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention gezielter und individueller ausgestalten“, betont *Steffi Grimm*. Dadurch sei es auch möglich, die Menschen mit den größten Bedarfen für Ge-

sundheitsförderung und Prävention besser zu erreichen und so gesundheitliche Ungleichheit zu verringern.

## Ökonomische Gründe

Auf wirtschaftlicher Ebene wird die Vielfalt der Beschäftigten bereits seit den 1980er-Jahren zunehmend berücksichtigt, und das in den USA entwickelte Konzept des „Diversity Management“ spielt seither auch in europäischen Unternehmen eine zunehmend wichtige Rolle. Das hat vor allem ökonomische Gründe: Wer die besten Kräfte für sein Unternehmen finden und sie langfristig an dieses binden will, tut gut daran die individuellen Unterschiede anzuerkennen und Diskriminierung zu vermindern. Die sechs Kerndimensionen von Diversität geben dabei Orientierung. Das sind Alter, Geschlecht, ethnische und nationale Herkunft, Religion und Weltanschauung, sexuelle Orientierung sowie Behinderung und Beeinträchtigung (siehe auch Kasten: „Kerndimensionen der Vielfalt in der Arbeitswelt“).

Durch die demografische Entwicklung und den steigenden Fachkräftebedarf suchen Organisationen inzwischen etwa schon gezielt speziell nach älteren Beschäftigten oder nach Personal mit Migrationshintergrund.

## Individuelle Fähigkeiten wertschätzen

Der Blick durch die „Diversitätsbrille“ sollte freilich nicht dazu führen, dass nur ein Merkmal von Vielfalt wahrgenommen und stereotype Annahmen getroffen werden, wie etwa: Alle Frauen sind sozial kompetenter, alle Jüngeren sind flexibler oder alle Älteren brauchen ergonomische Sessel. Denn wer möchte schon ausschließlich auf sein Alter oder sein Geschlecht reduziert gesehen werden? „Es geht vielmehr darum, die vielfältigen Potenziale und Fähigkeiten wertzuschätzen, die jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter in die Organisation mitbringt und dort einsetzt“, erklärt *Steffi Grimm*. Unternehmen, in denen diese Haltung vorherrscht sind per se schon in gewissem Ausmaß gesundheits-



förderlich. Das Konzept von Diversität mit Betrieblicher Gesundheitsförderung zu verknüpfen ist deshalb naheliegend. Die Ansätze sind sich inhaltlich und methodisch ähnlich und tragen beide dazu bei, dass die Ressourcen der Beschäftigten ganzheitlich anerkannt und gefördert werden. Für Unternehmen können sich durch BGF und ebenso durch Diversity

Management Win-Win-Situationen ergeben und erst recht aus der Kombination der beiden Zugänge: Die Betriebe werden konkurrenzfähiger und die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steigt. Einen ersten Einstieg in das Thema gibt es über das Internet unter [www.online-diversity.de](http://www.online-diversity.de) durch den „Kurz-Check Diversity“ für

Unternehmen der Technischen Universität Dortmund. Weiterführende Informationen enthält die Broschüre „Potenziale der Vielfalt in der Prävention und betrieblichen Gesundheitsförderung“ der deutschen Initiative „Gesundheit und Arbeit“, die unter [www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igafakten/igafakten-8](http://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igafakten/igafakten-8) zur Verfügung steht.

## KERNDIMENSIONEN DER VIelfALT IN DER ARBEITSWELT

Die vom Einzelnen nicht oder nur schwer veränderbaren **Kerndimensionen** von Diversität sind Alter, Geschlecht, ethnische und nationale Herkunft, Religion und Weltanschauung, sexuelle Orientierung sowie Behinderung und Beeinträchtigung. Außerdem werden in der wissenschaftlichen Literatur verschiedene **sekundäre Dimensionen** beschrieben, die in unterschiedlichem Maß auch veränderbar sein können. Das sind zum Beispiel der Familienstand, Elternschaft, der Wohnort, das Einkommen und die Stellung in der beruflichen oder auch gesellschaftlichen Hierarchie oder die Gewohnheiten eines Menschen. Im Folgenden werden die Kerndimensionen mit Bezug auf die Arbeitswelt näher beschrieben:

### Alter

Der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung wächst kontinuierlich. Um dieser Entwicklung gerecht zu werden, wird in der Arbeitswelt unter anderem auch darauf fokussiert, die Arbeitsverhältnisse alter(n)sgerecht zu gestalten und die Beschäftigungsfähigkeit zu erhalten. Unternehmen setzen dafür unter anderem auf altersgemischte Teams, auf Konzepte des lebenslangen Lernens und weiten ihre Angebote zur Gesundheitsförderung aus.

### Geschlecht

Die Diversitätsdimension Geschlecht erfährt in der Arbeitswelt schon länger größere Aufmerksamkeit. Die Chancengleichheit von Frauen und der Abbau von Diskriminierungen stehen dabei im Zentrum. Weitere Themen sind in diesem Zusammenhang etwa die Ver-

einbarkeit von Beruf und Familie sowie flexible Arbeitszeitmodelle. Die gendersensible Betrachtung arbeitsbedingter Gesundheitsgefährdungen nach Branchen oder Berufen ist ebenfalls von großer Bedeutung. Belastungen aber auch Ressourcen können sich auf Frauen und Männer unterschiedlich auswirken. Weiterführende Informationen enthält unter anderem die 2017 erschienene Publikation „Gesundheitliche Chancengleichheit im Betrieb“ der deutschen Initiative „Gesundheit und Arbeit“ (iga), die unter [www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte](http://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte) zum Download zur Verfügung steht.

### Ethnische und nationale Herkunft

Durch die Globalisierungsprozesse hat die Zuwanderung in den letzten Jahrzehnten zugenommen und wird weiter ansteigen. Dadurch wird auch die kulturelle Vielfalt in Unternehmen größer. Die damit verbundenen Herausforderungen und Chancen erfordern von allen Beteiligten in Unternehmen einen Umgang miteinander, der von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung geprägt ist.

### Religion und Weltanschauung

Unternehmen können dazu beitragen, Vorurteile abzubauen, indem sie offen mit unterschiedlichen Religionen umgehen. Das kann in der Praxis zum Beispiel durch einen interkulturellen Kalender geschehen, der die Feiertage und Feste verschiedener Religionen berücksichtigt. Oder es werden nicht nur zu

Weihnachten Glückwunschkarten verschickt, sondern zum Beispiel auch zum islamischen Fest des „Fastenbrechens“ oder zu „Jom Kippur“, dem Versöhnungsfest und höchsten jüdischen Feiertag.

### Sexuelle Orientierung

Lange galt die sexuelle Orientierung als Privatsache, die nichts mit dem Berufsleben zu tun hat. Doch sie lässt sich auch nicht völlig aus diesem ausklammern, allein schon weil am Arbeitsplatz häufig von der Familie, der Lebenspartnerin oder dem Lebenspartner, den Kindern oder dem letzten Urlaub gesprochen wird. In dieser Dimension werden hetero- und homosexuelle, bisexuelle, trans- und intersexuelle Menschen gleichermaßen berücksichtigt. Unternehmen, die sich klar gegen jede Diskriminierung aufgrund der sexuellen Orientierung positionieren, können zum Abbau von Vorurteilen beitragen und bei der Personalsuche von ihrer Offenheit profitieren.

### Behinderung und Beeinträchtigung

In den vergangenen Jahren hat sich die Aufmerksamkeit für eine stärkere Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen am Arbeitsmarkt erhöht. Die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen vom Dezember 2006 hat dazu viel beigetragen. Barrierefreie Arbeitsplätze sind die Voraussetzung für eine inklusive Arbeitswelt. Damit Menschen mit Beeinträchtigungen nicht an der Teilhabe am Arbeitsmarkt (be)hindert werden, müssen jedoch auch die nach wie vor vorhandenen „Barrieren in den Köpfen“ verstärkt abgebaut werden.

Quelle: Verkürzt nach: Steffi Grimm und Sören Brodersen: „Potenziale der Vielfalt in der Prävention und betrieblichen Gesundheitsförderung“, iga.Fakten 8, Jänner 2016, Dresden: iga.



**Gert Lang:** „Betriebliche Gesundheitsförderung kann für faire Gesundheitschancen sorgen.“



**Friederike Weber:** „Wenn diejenigen mit den größten Gesundheitsbedarfen erreicht werden, dann wirkt sich das auf das Betriebsklima insgesamt besonders positiv aus.“

**B**ildung und Einkommen sind ungleich verteilt und ebenso die Chancen auf gute Gesundheit. Laut Daten der Statistik Austria werden Männer mit Hochschulabschluss im Durchschnitt sieben Jahre älter als Pflichtschulabsolventen, und für Frauen beträgt diese Differenz rund drei Jahre. Zahlen für Deutschland belegen zudem, dass Männer mit 60 Prozent oder weniger des durchschnittlichen Haushaltseinkommens eine um rund 14 Jahre geringere Erwartung an gesunden Lebensjahren haben als diejenigen, die über 150 Prozent oder mehr verfügen. Für Frauen beträgt diese Differenz immer noch rund 10 Jahre.

„Diese Unterschiede in der Gesellschaft insgesamt spiegeln sich auch in der Struktur der Belegschaften wider“, sagt *Gert Lang*, Referent für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und ergänzt: „Deshalb gibt es insbesondere in Unternehmen das Potenzial, durch Betriebliche Gesundheitsförderung für faire Gesundheitschancen zu sorgen und so zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beizutragen.“

# Faire Gesundheitschancen im Betrieb

*Betriebliche Gesundheitsförderung speziell auf sozio-ökonomisch Benachteiligte auszurichten, zahlt sich aus und kann besonders positive Effekte bringen.*

## Eine Herausforderung für die Betriebe

In der Praxis stellen freilich bereits die Prozesse der Betrieblichen Gesundheitsförderung selbst für viele Unternehmen eine Herausforderung dar, meint *Friederike Weber*, Senior Researcher und Gesellschafterin bei der prospect Unternehmensberatung, und ergänzt: „Die Anforderung, dabei speziell auch benachteiligte Gruppen zu berücksichtigen, wird daher vielfach als allzu große wahrgenommen, und das ist mit ein Grund, warum der Aspekt der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit in der Betrieblichen Gesundheitsförderung eine noch zu geringe Rolle spielt.“ Doch die Expertin betont auch, dass BGF mit dem Fokus Chancengerechtigkeit keine völlig andere sei und keinen besonders hohen Aufwand notwendig mache. „Projekte müssen dafür nicht völlig

neu gestaltet werden, sondern nur ein wenig anders“, sagt Friederike Weber.

## In allen Projektphasen berücksichtigen

Konkret bedeute das vor allem, in allen Phasen eines BGF-Projekts von der Planung bis zur Evaluation, die Anforderungen und Ressourcen bestimmter Belegschaftsgruppen gezielt wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Beschäftigte mit geringen sozio-ökonomischen Ressourcen sind innerhalb eines Unternehmens häufig jene, die Anlern- oder Hilfstätigkeiten ausführen, wie Produktionshilfskräfte, Kantine- oder Reinigungspersonal. Auf Branchen bezogen gibt es im Einzelhandel oder im Tourismus oft ein relativ niedriges Einkommensniveau sowie in einigen Wirtschaftszweigen mit vielen Teilzeitstellen.





## PRAXISBEISPIELE

Zu Beginn der praktischen Umsetzung von BGF-Projekten werden in aller Regel Erhebungen des IST-Standes im Bezug auf gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen und das Gesundheitsverhalten durchgeführt. Mit Blick auf die Vielfalt in der Belegschaft ist darauf zu achten, dass die Fragen so formuliert sind, dass sie von allen im Betrieb verstanden und beantwortet werden können. Auch die weiteren Maßnahmen im Verlauf eines Projektes sollten stets so kommuniziert werden, dass speziell auch weniger privilegierte Beschäftigte angesprochen werden, zum Beispiel jene mit geringeren Bildungsabschlüssen oder diejenigen, die nicht so gut Deutsch sprechen. Und die Zeiten und Orte für Aktivitäten sollten nach Möglichkeit so gewählt werden, dass niemand ausgeschlossen wird. Es müssen also zum Beispiel die Bedürfnisse von Schichtbeschäftigten und Außendienstmitarbeitern bedacht werden oder von Menschen, die sich zuhause um ihre Kinder kümmern oder Angehörige pflegen müssen.

### Leitfaden für Unternehmen

Der FGÖ hat im August 2017 den Leitfaden „Faire Gesundheitschancen im Betrieb“ herausgegeben, der unter anderem zahlreiche Praxistipps wie die oben erwähnten enthält und zu dessen Autor/innen Friederike Weber zählt. Die Broschüre beschreibt auf rund 60 Seiten die Grundprinzipien für chancengerechte BGF und erläutert, wie diese umgesetzt werden können. Sie soll als Orientierungshilfe für betriebsinterne Akteur/innen, wie Projektleiter/innen, Fach- und Führungskräfte dienen, aber auch Berater/innen systematisch dabei unterstützen, Betriebliche Gesundheitsförderung mit einem Fokus auf gesundheitlich benachteiligte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durchzuführen.

### Besonders positive Effekte

Der FGÖ-Gesundheitsreferent Gert Lang weist darauf hin, dass BGF in hohem Maße davon profitieren könne, die Beschäftigtenstruktur im Unternehmen mit zu bedenken und betont: „Das schärft den Blick auf Belegschaften und deren Diversität und trägt dazu bei, die Bedürfnisse der identifizierten Gruppen besser kennen zu lernen.“ Friederike Weber hebt ebenfalls hervor, dass BGF, die sich speziell an sozioökonomisch benachteiligte Menschen wende, sehr lohnend sei. „Wenn diejenigen

### Einige Beispiele aus Unternehmen zeigen, wie Betriebliche Gesundheitsförderung mit Fokus auf Gruppen mit speziellem Bedarf in der Praxis erfolgreich umgesetzt werden kann:

#### Beobachtungsinterview

In der Diagnosephase eines Projekts zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in der Lebensmittelbranche wurden Lkw-Fahrer auf ihren Fahren von Expert/innen begleitet, die sie befragten und ihre reale Arbeitssituation miterlebten.

#### Gesundes Führen

In einem Projekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung im Pflegebereich haben die direkten Vorgesetzten von Hausarbeiterinnen und Hausarbeitern an einem Seminar für „Gesundes Führen“ teilgenommen. Ganzheitliche Gesundheitsförderung und ihre Rolle dabei waren darin ebenso Thema wie ihre eigenen Ressourcen und Anforderungen in der Arbeit.

#### Ergonomietraining vor Ort

In einem Logistikbetrieb wurde geübt, welche Haltung beim Ein- und Aussteigen aus Lkws eingenommen werden sollte, oder wenn Container verschoben werden. In einem Handelsunternehmen wurde direkt an den Lebensmittelregalen trainiert, wie Rücken schonend gehoben und getragen wird.

#### Schulung für Multiplikator/innen

In einem Betrieb aus dem Pflegebereich, in dem vor allem Beschäftigte mit Migrationshintergrund tätig sind, wurden Abteilungshelferinnen, Hausarbeiterinnen und Küchenmitarbeiterinnen mehrere Tage zu Multiplikator/innen für das Thema Gesundheit ausgebildet. Jetzt geben sie die Informationen, die ihnen dabei vermittelt wurden, im Arbeitsalltag an ihre Kolleginnen und Kollegen weiter.

#### Frühstück mit dem Chef

In einem weiteren Unternehmen aus dem Pflegebereich wurde bei einem Projekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung unter anderem zu einem gemeinsamen Frühstück des Kantinenpersonals mit den Führungskräften eingeladen. Seither findet dieses regelmäßig statt und trägt viel zum persönlichen Austausch, zur Anerkennung und einem guten Betriebsklima bei.

#### Psychologischer Beratungsdienst

In einem großen Dienstleistungsbetrieb steht den Beschäftigten ein telefonischer psychologischer Beratungsdienst kostenlos zur Verfügung. Ein offen zugängliches Handy kann jederzeit von jeder Mitarbeiterin und jedem Mitarbeiter anonym dafür genutzt werden.

Quelle: Faire Gesundheitschancen im Betrieb – Praxisleitfaden für Betriebliche Gesundheitsförderung, herausgegeben vom Fonds Gesundes Österreich, August 2017

mit den größten Gesundheitsbedarfen erreicht werden, dann wirkt sich das auf das Betriebsklima, die Arbeitszufriedenheit und die Loyalität insgesamt besonders positiv aus und bringt somit einen hohen Mehrwert für den Betrieb“, sagt die Beraterin. Weitere Informationen sind in der erwähnten Broschüre „Faire Gesundheitschancen im Betrieb“ nachzulesen, die auf der Website des Fonds Gesundes Österreich unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) zum Download zur Verfügung steht oder dort als Druckwerk bestellt werden kann.





**Inge Zelinka-Roitner:**

„Wir begleiten Schulen auf ihrem Weg zu gesünderem Lehren und Lernen.“

# Von der Vielfalt an Schulen

*Schulen sind Orte der Diversität. Die Möglichkeiten, die dadurch entstehen, können durch Maßnahmen zur Gesundheitsförderung genutzt werden.* Text: Dietmar Schobel

**V**ielheit ist unsere Stärke. So lautet das Motto der Volksschule Weiz in der Oststeiermark, die von rund 200 Schülerinnen und Schülern besucht wird. Je nach Klasse haben 30 bis 50 Prozent der Kinder nicht Deutsch als Erstsprache. In einem Schaukasten wird das durch Texte in verschiedenen Sprachen stolz präsentiert und das Fest zum Schulbeginn wird jedes Jahr vom römisch-katholischen Diakon, der evangelischen Religionslehrerin und dem islamischen Religionslehrer gemeinsam zelebriert.

Die Kinder statten dem Dom in Graz ebenso gemeinsam einen Besuch ab wie einer Moschee und an Pflichtveranstaltungen wie Schwimmen oder Ausflügen zu Bauern in der Region nehmen ebenfalls alle teil. Was heute als Vorzug in den Vordergrund gestellt wird, galt vielen früher als Problem. Die Ausbildungsstätte in der Kleinstadt mit rund 11.500 Einwohnerinnen und Einwohnern hatte als „Ausländerschule“ ein negatives Image. Das machte auch manchen der Lehrkräfte zu schaffen, und die gesundheitsförderlichen Maßnahmen im Rahmen des Programms „Gesunde Volksschule“ von Styria vitalis haben viel dazu beigetragen, dass sich dies geändert hat. Diversität wird an der Schule nun als Bereicherung gesehen und bei zwei Treffen im Frühjahr 2014 haben die



Lehrkräfte mit Unterstützung durch einen externen Referenten, den Psychologen und Wirtschaftstrainer *Gerald Höller*, auch ein neues Leitbild erarbeitet. Dieses hebt den Wert der sprachlichen, religiösen und kulturellen Vielfalt an der Volksschule Weiz hervor und legt einen Schwerpunkt darauf, individuelle Begabungen zu fördern. Dazu gehört auch, Kinder mit Behinderungen aufzunehmen und zu integrieren.

## Orte der Diversität

Das Beispiel der Volksschule Weiz verweist auf ein Charakteristikum, das die meisten Ausbildungsstätten kennzeichnet: Schulen sind Orte der Diversität und werden von Kindern aus unterschiedlichsten sozialen Schichten und mit vielfältigem kulturellem und ethnischem Hintergrund besucht. Gesundheitsförderung kann dazu beitragen, die Gesundheitschancen für alle Schüler /



innen und auch für die Lehrkräfte zu erhöhen. *Inge Zelinka-Roitner* ist die Leiterin des Bereiches Schulen und Kindergärten bei der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis und beschreibt, wie das in die Praxis umgesetzt wird: „Wir begleiten Schulen auf ihrem Weg dazu, die Bedingungen für das Lehren und Lernen gesünder zu gestalten und greifen dabei die Themen auf, die den Beteiligten selbst wichtig sind“, sagt die Soziologin.

Derzeit unterstützen die Schulbegleiter / innen von Styria vitalis über 90 Volksschulen in Steiermark dabei, gesundheitsförderliche Maßnahmen zu planen und zu verwirklichen. Bei Bedarf werden auch externe Expert / innen vermittelt, die Schulen helfen sollen, ihre Gesundheitsziele zu erreichen. „Das kann manchmal auch bedeuten, den Blickwinkel zu verändern und vermeintliche Belastungen als Ressourcen für Gesundheit zu erkennen, wie das etwa in der Volksschule Weiz der Fall war“, erläutert Inge Zelinka-Roitner.

### Verständnis für andere Kulturen schaffen

Das Pilotprojekt „Kultur, alles klar!“ ist ein weiteres Beispiel dafür, was Gesundheitsförderung an Schulen leisten kann. Es wurde von Styria vitalis von Oktober bis Dezember 2016 mit Unterstützung durch das Integrationsreferat der steirischen Landeshauptstadt an der Volksschule Graz Triester verwirklicht. An dieser Grundschule haben über 80 Prozent der Kinder einen Migrationshintergrund. Das Projekt hatte sich deshalb zum Ziel gesetzt, das Verständnis für andere Kulturen zu erhöhen und den Umgang miteinander zu verbessern. Dadurch sollte die Arbeit der Lehrenden erleichtert, der Zusammenhalt in den Klassen verbessert und die Kooperation mit den Eltern verstärkt werden.

All das wurde von *Jaqueline Eddaoudi* umgesetzt, einer Expertin für Diversity und speziell für orientalische



Ausflüge zu Bauern in der Region gehören in der Volksschule Weiz zum **Programm für alle Kinder** – zum Beispiel auch zu jenem Hof, der die Schulmilch liefert.



Kulturen. Sie hat für 14 Klassen mit 300 Schülerinnen und Schülern sowie die jeweiligen Klassenlehrer / innen Workshops und für 30 Pädagog / innen und die Schulleiterin Fortbildungen durchgeführt. Außerdem wurden Elternabende abgehalten, zu denen die Erziehungsberechtigten persönlich eingeladen wurden, und bei denen bei Bedarf auch Übersetzungshilfe zur Verfügung stand.

### Willkommensmappe für neue Eltern

Als besonderes Angebot für Eltern, deren Kinder neu an die Grazer Volksschule kommen, soll nun eine „Willkommensmappe“ gestaltet werden, die sich speziell auch an Mütter und Väter mit Migrationshintergrund wendet und beschreibt, wie das Schulsystem in Österreich funktioniert, und was von den Kindern und Eltern erwartet wird. „Dazu gehört zum Bei-

spiel, den Eltern zu erklären, dass ihre Mitsprache erwünscht ist, denn in orientalischen Kulturen etwa gilt Kritik an Lehrkräften als sehr unhöflich“, sagt Inge Zelinka-Roitner. Weiters sollen „Paten-Eltern“ vermittelt werden, deren Kinder schon länger an der Schule sind oder diese schon verlassen haben. Diese sollen dann als Ansprechpersonen für neue Eltern zur Verfügung stehen, um deren Fragen zu beantworten, und zwar nach Möglichkeit auch in ihrer Muttersprache. An der Volksschule in der steirischen Landeshauptstadt wird die vorhandene Diversität also ebenfalls gesehen und anerkannt. „Das ist die Voraussetzung, um alle Gruppen in adäquater Form anzusprechen und bei Aktivitäten zur Gesundheitsförderung bestmöglich mit einzubeziehen“, meint Inge Zelinka-Roitner.



**Gabriele Rothuber:** „Sexuelle Gesundheit ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt verbunden.“

# Sexuelle Vielfalt und Gesundheit

*Die sexuellen Orientierungen und Identitäten sind vielfältig. Doch wer einer Minderheit angehört, wird nach wie vor häufig diskriminiert, und das schadet in hohem Maße der Gesundheit, meint Gabriele Rothuber in ihrem Gastbeitrag.*

**S**exuelle Gesundheit ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt verbunden“, schreibt die Weltgesundheitsorganisation WHO und sie definiert „sexuelle Gesundheit“ als einen „Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens“, der sich nur erlangen und erhalten lasse, „wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden.“

Davon sind wir freilich noch weit entfernt, und das zeigt unter anderem auch eine Erhebung, für die 93.000 lesbische, schwule, bisexuelle und Transgender-Menschen in 27 EU-Mitgliedsstaaten befragt wurden. 47 Prozent wurden aufgrund ihrer sexuellen Orientierung oder Identität persönlich diskriminiert und auf 19 Prozent trifft dies am Arbeitsplatz zu. 26 Prozent der Lesben,

Schwulen und Bisexuellen und 35 Prozent der Transgender-Personen wurden innerhalb der letzten fünf Jahre wegen ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität körperlich oder verbal angegriffen.

## Depressionen und Selbstmorde

Es ist naheliegend, dass sich das negativ auf die Lebenszufriedenheit und die psychische Gesundheit der betroffenen Menschen und von deren Familien auswirkt. Studien zeigen, dass lesbische Frauen ein bis zu zweifach und schwule Männer ein bis zu dreieinhalb Mal höheres Depressionsrisiko aufweisen als der Durchschnitt der Bevölkerung. Auch Suizidversuche sind unter lesbischen, schwulen und bisexuellen Menschen dreieinhalb Mal häufiger. Bei *Transgender-Personen* stimmt das Geschlecht, das ihnen aufgrund ihrer Körpermerkmale bei der Geburt zugewiesen wurde, nicht oder nur teilweise mit der Geschlechtsidentität überein. *Intergeschlechtliche Menschen* weisen Anteile beider Normgeschlechter auf oder ihre Geschlechtsmerkmale fallen aus der starren Zweigeschlechternorm (siehe auch Artikel auf Seite 38). Beide Gruppen sind ebenfalls in vielfacher Weise Diskriminierung und Mobbing ausgesetzt und zudem in erhöhtem Maß körperlichen Übergriffen, wie etwa der jährliche Bericht des Projektes „Trans Murder Monitoring“ aufzeigt.

Transgender-Personen sind außerdem durch den Kampf für die gewollte Veränderung des eigenen Körpers belastet, bei intergeschlechtlichen Personen wird dieser häufig ungewollt verändert. Intergeschlechtlichkeit betrifft rund 1,7 Prozent der Bevölkerung und zu viele werden auch heute noch in über 21 EU-Mitglieds-

staaten, darunter Österreich zu früh chirurgisch zu „eindeutigen Buben oder Mädchen“ gemacht. Beim Großteil der intergeschlechtlichen Menschen zeigt sich die Variation in der Geschlechtsentwicklung nämlich erst im Laufe des Lebens: etwa wenn bei Mädchen die Regel nicht einsetzt, sie in den Stimmbruch kommen, der Bart und die Klitoris zu wachsen beginnen.

## Mit Scham und Angst leben

Außerdem ist davon auszugehen, dass rund zehn Prozent aller Menschen vorwiegend oder ausschließlich homosexuell empfinden. Trotzdem müssen viele schwule, lesbische und bisexuelle Menschen mit Scham und Angst leben. Aufgrund gesellschaftlicher Zwänge und der Furcht vor Diskriminierung am Arbeitsplatz ist ihnen ein „Coming out“ oft nur schwer oder gar nicht möglich, während sich heterosexuelle Menschen gewissermaßen permanent „outen“, ohne es zu merken. Sie erzählen von ihren Kindern, Partner/innen und Ausflügen am Wochenende und nehmen ihre Lebensgefährt/innen selbstverständlich zu Festen und Feiern mit.

Damit künftig das Recht aller Menschen auf sexuelle Gesundheit gewahrt wird, sind etwa in Österreich einerseits gesetzliche Maßnahmen notwendig, wie die Ausweitung des Diskriminierungsschutzes, die Ehe-Öffnung oder ein gesetzliches Verbot von genitalverändernden Maßnahmen an intergeschlechtlichen Babys. Doch auch abseits von Gesetzen kann jede und jeder dazu beitragen, die Realität von geschlechtlicher und sexueller Vielfalt anzuerkennen, sich klar gegen Diskriminierung auszusprechen und alle Menschen in ihrem Sein wertzuschätzen.

## ZUR PERSON

**Gabriele Rothuber** ist diplomierte Sexualpädagogin und Geschäftsführerin des Vereins Selbstbewusst, [www.selbstbewusst.at](http://www.selbstbewusst.at). Sie ist Sexualberaterin bei der COURAGE Salzburg, [www.courage-beratung.at](http://www.courage-beratung.at), einer Familienberatungsstelle mit LGBTI-Schwerpunkt (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Intersex people). Weiters ist sie Obfrau und Intersex-Bbeauftragte der HOSI Salzburg, [www.hosi.or.at](http://www.hosi.or.at) sowie Gründungsmitglied der Plattform Intersex Österreich [www.plattform-intersex.at](http://www.plattform-intersex.at)





HILFSWERK

# Leben mit chronischen Schmerzen – Hilfswerk Ratgeber jetzt bestellen!

Die Schmerz-Broschüre des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktischen Anlaufstellen für Menschen mit chronischen Schmerzen. Finden Sie in ein lebenswertes Leben zurück.



Bestellen Sie den kostenlosen Hilfswerk Ratgeber „Leben mit chronischen Schmerzen“ und das Schmerztagebuch unter

**Servicehotline**  
**0800 800 820** oder  
**office@hilfswerk.at**

Sie finden den Hilfswerk Ratgeber „Leben mit chronischen Schmerzen“ und viele andere nützliche Broschüren sowie Informationen des Hilfswerks auch unter **www.hilfswerk.at**.

**Außerdem kostenlos für Sie erhältlich**



**Der Hilfswerk  
Kinderbetreuungscompass**

Eine Orientierungshilfe  
rund um Kinder, Eltern und Betreuung.



**Der Hilfswerk  
Pflegecompass**

Eine Orientierungshilfe  
rund um Pflege und Betreuung.

**QUALITÄT VON MENSCH ZU MENSCH. HILFSWERK.**



**Hanns-Jörg Sippel:** „Wenn Menschen die Erfahrung machen, in ihrer Lebenswelt tatsächlich etwas bewirken zu können, dann sind wichtige Impulse für positive Veränderungen gesetzt.“

**W**enn Bürgerinnen und Bürger mitreden, mitentscheiden und mitgestalten können, dann stärkt das ihr Gefühl von Zusammengehörigkeit, und das ist auch gesundheitsförderlich“, sagt *Hanns-Jörg Sippel*, Vorstandsvorsitzender der deutschen Stiftung Mitarbeit. Die 1963 gegründete parteiunabhängige Organisation unterstützt durch ihre Arbeit die Demokratieentwicklung von unten und die politische Teilhabe aller Menschen in Deutschland. Dass ein Gefühl von Zugehörigkeit wesentlich für unser Wohlbefinden ist, wird schon im Salutogenese-Konzept von *Aaron Antonovsky* beschrieben, das erklärt, welche Faktoren uns gesund erhalten. Der israelische Soziologe bezeichnet das als „Kohärenzgefühl“, das aus drei Komponenten besteht: dem Gefühl, Zusammenhänge zu verstehen, dem Vertrauen, das eigene Leben gestalten und bewältigen zu können und der Überzeugung, dass das Leben einen Sinn hat. Damit Bürgerbeteiligung tatsächlich dazu beitragen kann, muss sie von entsprechender Qualität sein. Das deutsche Netzwerk Bürgerbeteiligung hat in Form von „10 Anforderungen“ Kriterien dafür erarbeitet (siehe auch Kasten auf Seite 30). Diese umfassen unter anderem, dass klare Ziele gesetzt und die Ergebnisse transparent kommuniziert werden, und dass ein Dialog auf Augenhöhe geführt wird. Auf der Website

# Wie Betroffene zu Beteiligten werden

*Bürgerbeteiligung kann ein Gefühl der Zugehörigkeit schaffen und dadurch gesundheitsförderlich sein. Mit innovativen Methoden können benachteiligte Gruppen besser für Partizipation gewonnen werden.*

Text: Dietmar Schobel



Bei **aktivierenden Befragungen** werden die Meinungen und Bedürfnisse von Bürgerinnen und Bürgern in einem Stadtteil oder Quartier in einem persönlichen Gespräch erhoben.

[www.netzwerk-buergerbeteiligung.de](http://www.netzwerk-buergerbeteiligung.de) sind weitere Informationen dazu nachzulesen. Zudem findet sich hier auch eine Sammlung von Leitlinien und Handlungsempfehlungen zur kommunalen Bürgerbeteiligung verschiedener deutscher Kommunen, von Berlin bis Wuppertal. Die 2008 vom österreichischen Ministerrat beschlossenen „Standards der Öffent-

lichkeitsbeteiligung“ stehen auf [www.partizipation.at](http://www.partizipation.at) zum Download zur Verfügung. Sie beinhalten ebenso wie die deutschen Kriterien als eine der wesentlichsten Vorgaben, dass sich möglichst alle Menschen beteiligen können sollen.

**Alle zu erreichen, ist schwierig**  
Dieses Ziel ist freilich in der Bürger-



## BEWÄHRTE METHODEN ZUR AKTIVIERUNG UND BETEILIGUNG

Durch die folgenden Techniken sollen Bürgerinnen und Bürger aktiviert werden, sich zu beteiligen. Sie sind speziell auch dazu geeignet, benachteiligte Gruppen zu erreichen. Zahlreiche weitere Informationen sowie Praxisbeispiele zu diesem Thema finden sich über das Internet unter [www.buergergesellschaft.de/mitentscheiden/methoden-verfahren](http://www.buergergesellschaft.de/mitentscheiden/methoden-verfahren)

beteiligung ebenso wie bei Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in der Praxis oft nur schwer zu verwirklichen. Das gilt vor allem im Hinblick darauf, sozial Benachteiligte miteinzubeziehen, also Menschen mit vergleichsweise geringem Einkommen und geringem Bildungsniveau oder auch Migrationshintergrund, die im Durchschnitt betrachtet meist auch gesundheitlich benachteiligt sind. „An Maßnahmen zur Partizipation beteiligen sich meist eher die meinungsstarken Bürgerinnen und Bürger des bürgerlichen Mainstreams. Für sozial schlechter Gestellte bestehen hingegen häufig Barrieren, zum Beispiel weil es ihnen an entsprechenden Dialogerfahrungen fehlt, oder weil sie kein Vertrauen in politische Prozesse haben“, weiß Hanns-Jörg Sippel.

### Barrieren überwinden

Um dennoch einer möglichst breiten demokratischen Beteiligung näher zu kommen und auch diejenigen einzubeziehen, die sich aufgrund ihrer Lebenssituation, ihrer Bildung oder gesellschaftlichen Stellung nicht oder nur in geringem Maße artikulieren können oder wollen, wurden in den vergangenen Jahrzehnten verschiedene innovative Methoden entwickelt. Denn benachteiligte Gruppen bedürfen der Unterstützung und gezielter Ansprache, damit ihre Stimme im Beteiligungsprozess gehört werden kann. „Am nachhaltigsten gelingt das durch langfristige Arbeit in Nachbarschaften oder auch Quartieren, indem Menschen miteinander vernetzt und dazu befähigt werden, ihre Ressourcen zu nutzen und sich selbst zu organisieren“, betont Hanns-Jörg Sippel. Wesentlich sei dabei, sich nicht auf bestimmte Zielgruppen zu konzentrieren, sondern die Themen aufzugreifen, die für alle Bewohnerinnen und Bewohner von Bedeutung seien und ähnliche Interessen zu bündeln, egal ob es sich dabei zum Beispiel um die Bereiche Wohnen, Arbeit, Bildung, Verkehr oder Freizeit handle, ergänzt der deutsche Experte.

### Aktivierende Befragung

Die Meinungen und Bedürfnisse von Bürgerinnen und Bürgern in einem Stadtteil oder Quartier werden in einem persönlichen Gespräch erhoben. Es wird vorab schriftlich angekündigt, findet meist in den Wohnungen der Bürgerinnen und Bürger statt und wird von geschulten Interviewer/innen durchgeführt. Diese fragen auch nach Ideen für Verbesserungen und danach, ob die Befragten interessiert sind, sich für deren Umsetzung einzusetzen.

### Bürger/innenversammlung

Nach Abschluss der aktivierenden Befragung werden die Gespräche ausgewertet und die Ergebnisse auf einer Versammlung vorgestellt. Die Bürgerinnen und Bürger können sich mit anderen Betroffenen austauschen und das weitere Vorgehen besprechen. Es können interessenspezifische Arbeitsgruppen gebildet werden, welche die Umsetzung der Vorschläge begleiten.

### Community Organizing

Diese Methode stammt ursprünglich aus den USA und wurde dort erstmals in Problemstadtteilen Chicagos erfolgreich eingesetzt. Durch Community Organizing sollen Bürgerplattformen aufgebaut werden und letztlich dauerhafte Organisationsstrukturen entstehen. Die in ihrer jeweiligen Community verwurzelten Schlüsselpersonen oder auch „Leader“ spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie sollen für das Community Organizing gewonnen werden, und das gilt speziell auch für Menschen, die bereits in Verbänden, Vereinen, Kirchen oder Bürgerinitiativen organisiert sind.

### Planning for Real

Die Einwohnerinnen und Einwohner eines Stadtteils oder Quartiers erstellen ein dreidimensionales Modell ihrer Wohnumgebung. Davon ausgehend werden Vorschläge für deren Umgestaltung entwickelt.

Anschließend werden über mehrere Wochen hinweg eine Prioritätenliste und ein Aktionsplan mit konkreten Handlungsschritten erarbeitet und den Entscheidungsträgern zur Verfügung gestellt.

### Quartier- und Stadtteifonds

Die Kommune stellt der Nachbarschaft, dem Quartier oder einer bestimmten Bevölkerungsgruppe einen garantierten Geldbetrag für bestimmte Zwecke zur Verfügung. In diesem Rahmen können von den Einwohnerinnen und Einwohnern konkrete Projektvorschläge entwickelt, abgestimmt und umgesetzt werden. Quartiersräte oder auch das Quartiersmanagement kontrollieren, ob das in einer angemessenen Qualität geschieht.

### Planungszelle

Eine Planungszelle ist ein sehr intensives Verfahren zur Beteiligung. Eine Gruppe von 25 zufällig ausgewählten Personen, die einen repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung bilden sollen, arbeitet eine Woche lang an der Lösung eines spezifischen Problems. Experten, Betroffene und Interessenvertretungen werden eingeladen, ihre Positionen darzustellen. Die Gruppe diskutiert immer wieder in wechselnd besetzten Kleingruppen. Die Ergebnisse der Beratungen werden in Bürgergutachten festgehalten und den politischen Entscheidungsträger/innen übergeben.

### Bürgerpanel

Eine repräsentative Gruppe von 500 bis 1000 Bürgerinnen und Bürgern, die sich dazu bereit erklärt haben, wird über einen Zeitraum von drei bis vier Jahren regelmäßig zu kommunalen Themen befragt. Aus dem Befragtenpool ausgewählte Personen können dann in Gruppendiskussionen, Bürgerforen, Fokusgruppen, Interviews und Zukunftswerkstätten bestimmte komplexe Themen genauer erörtern.

Quelle: verkürzt nach: Stiftung Mitarbeit

### Aktivierende Methoden

Ansatzpunkte für Beteiligung in Nachbarschaften oder auch „Quartieren“ bestehen etwa darin „Nachbarschaftscafés“ einzurichten, gemeinsame Feste und Aktionen zu veranstalten oder regelmäßige Dialogveranstaltungen zu organisieren. Um benachteiligte Gruppen besser zu erreichen, können auch aufsuchende Ansätze gut geeignet sein, wie etwa „aktivierende Befragungen“, bei denen die Menschen in ihrer Lebenswelt angesprochen und ihre Bedürfnisse erhoben werden. „Community Organizing“ oder „Planning for Real“ sind weitere bewährte Methoden für Aktivierung und Beteiligung.

„Quartier- und Stadtteifonds“ können eingerichtet werden, um gezielt kleinere Projekte finanziell zu unter-



Bei der **Bürger/innenwerkstatt** oder auch Bürger/innenversammlung können interessenspezifische Arbeitsgruppen zu bestimmten Themen gebildet werden.

## 10 ANFORDERUNGEN AN EINE GUTE BÜRGERBETEILIGUNG

### Gute Bürgerbeteiligung ...

- ... braucht die Bereitschaft und Fähigkeit zum Dialog.
- ... braucht Ressourcen und klare Ziel- und Rahmensetzungen.
- ... nutzt die vorhandenen Gestaltungsspielräume.
- ... ist ein Dialog auf Augenhöhe.
- ... ist verbindlich und verlässlich.
- ... braucht eine sorgfältige und kompetente Gestaltung des Beteiligungsprozesses.
- ... braucht transparente Information.
- ... ermöglicht die Mitwirkung aller.
- ... lernt aus Erfahrung.
- ... ist in eine lokale Beteiligungskultur eingebettet.

Quelle: Netzwerk Bürgerbeteiligung, Download unter: [www.netzwerk-buergerbeteiligung.de/fileadmin/Inhalte/PDF-Dokumente/Qualitätskriterien/nbb\\_qualitaetskriterien\\_februar2013.pdf](http://www.netzwerk-buergerbeteiligung.de/fileadmin/Inhalte/PDF-Dokumente/Qualitätskriterien/nbb_qualitaetskriterien_februar2013.pdf)

stützen, die von den Bürgerinnen und Bürgern selbst gestaltet werden. Für „Planungszellen“ sowie „Bürgerpanels“ werden per Zufallsgenerator Menschen ausgewählt, um so Gruppen zusammenzustellen, in denen tatsächlich alle Schichten vertreten sind, und deren Interessen, Wünsche oder Vorschläge zu erfragen. Außerdem gibt es auch spezielle Beteiligungsangebote für Kinder und Jugendliche, die diesen die Möglichkeit geben sollen, bereits in jungen

Jahren demokratisches Handeln einzuüben. „Für alle Methoden zur Partizipation gilt, dass die Bürgerinnen und Bürger das Gefühl haben sollen, dass sie einer Gemeinschaft zugehörig sind, gehört werden und mitgestalten können“, sagt Hanns-Jörg Sipel zusammenfassend: „Wenn die Menschen letztlich die Erfahrung machen, in ihrer Lebenswelt tatsächlich etwas bewirken zu können, dann sind wichtige Impulse für positive Veränderungen gesetzt.“



# Von der Macht der Gewohnheit

*Die Soziologin Johanna Muckenhuber im Interview über Kategorisierungen als Mittel den Alltag zu bewältigen, und weshalb es keineswegs für alle Menschen selbstverständlich ist, einen gesunden Lebensstil anzustreben.* **Text:** Dietmar Schobel



**Johanna Muckenhuber:** „Kategorisierungen helfen uns, den Alltag besser zu bewältigen. Doch sie können uns auch zu Vorurteilen verleiten.“

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Frau Professor Muckenhuber, welche Bedeutung hat „Diversität“ im Alltag?**

**Johanna Muckenhuber:** Das Konzept der Diversität beschreibt, wie wir Menschen nach ihren Merkmalen unterscheiden und bestimmten Kategorien zuordnen. Dabei spielen vor allem die Kerndimensionen von Diversität eine Rolle, nämlich Alter, Geschlecht, Ethnie und kulturelle Herkunft, Behinderung, sexuelle Orientierung sowie Religion und Weltanschauung, aber auch sekundäre Dimensionen wie zum Beispiel das äußere Erscheinungsbild, der sozioökonomische Hintergrund oder der Arbeitsstil einer Person. Die Kategorisierungen helfen uns, mit der Vielfalt, der wir täglich begegnen umzugehen und den Alltag besser zu bewältigen. Doch sie bergen auch die Gefahr vorschneller Zuschreibungen in sich, wenn wir zum Beispiel an Pauschalurteile denken wie: Mädchen haben keinen Bewegungsdrang, alte Menschen gehen gern auf Kreuzfahrten oder dicke Menschen können nicht laufen. Durch solche Vorurteile verkennen wir, dass jede und jeder von uns durch viele verschiedene Merkmale gekennzeichnet ist. Niemand sollte nur auf eines reduziert werden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wir benötigen also Kategorisierungen, um den Alltag zu bewältigen, doch sie verleiten uns auch zu Vorurteilen. Wie sollen wir nun damit umgehen?**

Wir sollten anderen generell mit Anerkennung und Respekt begegnen und unsere Vorannahmen immer wieder kritisch hinterfragen. Die Theorie der „Kapitalformen“ und des „Habitus“ des französischen Soziologen Pierre Bourdieu ist ein guter Ausgangspunkt dafür.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was besagt dieses Konzept?**

Als „Habitus“ werden allgemein das gesamte Auftreten einer Person, ihr Lebensstil, ihre Sprache, ihre Kleidung und ihr Geschmack bezeichnet. Pierre Bourdieu weist darauf hin, dass er in Abhängigkeit von den Lebensverhältnissen oder auch der sozialen Klasse oder Schicht entsteht. Der Habitus ist von der Teilhabe an gesellschaftlichen Gütern bestimmt. Dabei spielen das ökonomische, das kulturelle, das soziale und das symbolische Kapital eine Rolle. Mit Ersterem sind die materiellen Ressourcen gemeint, über die jemand verfügt, und das kulturelle Kapital kann zum Beispiel in einer akademischen Ausbildung bestehen oder auch darin, dass bestimmte Kulturtechniken erworben wurden. Die sozialen Beziehungen sind die Grundlage für das soziale Kapital. Als symbolisches Kapital werden schließlich Prestige und Anerkennung in der Gesellschaft bezeichnet. Vereinfacht dargestellt, zeigt sich ein Mangel an Kapital auch im Habitus, und das hat insofern Konsequenzen, als dieser das gesamte Handeln von Individuen bestimmt. Er wird durch die Erfahrungen, die wir mit uns selbst und

anderen machen beeinflusst. Er kann sich zwar einerseits ein Leben lang verändern, andererseits wird der Habitus aber auch mehr und mehr verinnerlicht und ist deshalb nur sehr schwer abzulegen. Er lässt sich auch als unsere einverlebte, zur Natur gewordene, selbst vergessene Geschichte beschreiben.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was lässt sich daraus im Bezug auf das Thema Gesundheit ableiten?**

Es gibt auch einen auf die Gesundheit bezogenen „Habitus“, zum Beispiel unsere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, wie wir mit Krankheiten umgehen, wann wir zum Arzt gehen, oder wie wir uns insgesamt um unsere Gesundheit kümmern. Der Habitus im Bezug auf Gesundheit ist ebenfalls durch sozio-ökonomische Faktoren bestimmt. So können zum Beispiel in einer sozialen Schicht große Portionen und fettes Essen bevorzugt werden, in der anderen kleine und kalorienarme Portionen, die auf großen Tellern angerichtet sind. Für die einen ist es vielleicht wichtig, stets einen Kasten Bier im Haus zu haben, während andere sich lieber ein Glas guten Rotweins gönnen. Und während es für manche Menschen selbstverständlich sein mag, einen gesunden Lebensstil anzustreben, muss es das für andere durchaus nicht sein. Es lohnt sich also, das zu bedenken, wenn Maßnahmen für Gesundheitsförderung so gestaltet werden sollen, dass alle davon profitieren.



**Karl Krajc:** „Den größten Nutzen bringen Maßnahmen für sozial benachteiligte ältere Menschen.“

# Gerechte Gesundheitschancen für ältere Menschen

*Eine Forschungsarbeit zeigt auf, wie Gesundheitsförderung für ältere Menschen so gestaltet werden kann, dass benachteiligte Gruppen besser erreicht werden.* Text: Dietmar Schobel



**S**oziale Unterschiede nach dem Bildungsgrad, der Höhe des Einkommens, der beruflichen Position, der Herkunft und anderen Einflüssen führen zu gesundheitlichen Unterschieden, oder vereinfacht dargestellt: Wer ärmer und weniger gebildet ist, erkrankt häufiger und stirbt früher. Diese gesundheitliche Ungleichheit zu reduzieren, ist ein

zentrales Ziel der Gesundheitsförderung insgesamt, und das gilt natürlich auch im Bezug auf ältere Menschen. Eine Forschungsarbeit, die vom Fonds Gesundes Österreich beauftragt und im Juli 2017 veröffentlicht wurde, hat sich damit beschäftigt, wie mehr gesundheitliche Chancengerechtigkeit für diese Zielgruppe bewirkt werden kann.

## Maßnahmen für jene mit dem größten Bedarf

Das ist auch deshalb von Bedeutung, weil der Anteil Älterer an der Gesamtbevölkerung zunimmt und damit die Zahl derjenigen, die geistig oder körperlich beeinträchtigt sind. Gesundheitsförderung soll daher dazu beitragen, Mobilität und Selbständigkeit bestmöglich zu



erhalten. „Den größten Nutzen bringen entsprechende Maßnahmen für diejenigen mit dem größten Bedarf, und das sind vor allem die sozial benachteiligten älteren Menschen“, betont *Karl Krajic*, Projektleiter bei der Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt (FORBA) und Dozent am Institut für Soziologie der Universität Wien. Er zeichnet gemeinsam mit seinen Kolleg/innen *Hubert Eichmann* und *Charlotte Dötig* für die Forschungsarbeit mit dem Titel „Grundlagen zum Thema Altern und gesundheitliche Chancengerechtigkeit“ verantwortlich. Für die Publikation haben die

Autor/innen eine Literaturanalyse durchgeführt, Praxisbeispiele für Gesundheitsförderung für ältere Menschen recherchiert sowie sich in Workshops mit Expert/innen zu diesem Thema ausgetauscht und deren Erfahrungswissen genutzt. In der Forschungsarbeit werden nun zehn konkrete Zielgruppen beschrieben, denen Gesundheitsförderung für ältere Menschen mit Fokus auf mehr Chancengerechtigkeit besondere Aufmerksamkeit widmen sollte. Dazu zählen etwa armutsgefährdete sowie bildungsferne Seniorinnen und Senioren (siehe auch Kasten: „Zehn wichtige Zielgruppen“).

**Die sozialen Kontakte werden weniger**  
Als „ältere Menschen“ wurden in der wissenschaftlichen Arbeit Personen ab etwa 65 Jahren definiert, und viele von ihnen sind mit ähnlichen Herausforderungen und Problemen konfrontiert. So ist der Eintritt in den Ruhestand oft mit einem Verlust an gesellschaftlichem Status, Einkommen und sozialen Kontakten verbunden. Das zeigt auch der „Austrian Health Interview Survey – ATHIS 2014“. Laut diesem sinkt die erfahrene soziale Unterstützung mit zunehmendem Lebensalter: nur neun Prozent aller Befragten ab 15 Jahren, aber 15 Prozent aller

## BEISPIELE GUTER PRAXIS

In der Forschungsarbeit „Grundlagen zum Thema Altern und gesundheitliche Chancengerechtigkeit“ werden 15 Best Practice-Beispiele beschrieben. „Gesundes Österreich“ stellt fünf davon vor.

### Gemeinsam gehen

ist ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt, das zwischen Juli 2011 und September 2013 in den fünf steirischen Gemeinden Anfels, Bruck an der Mur, Lieboch, Kapfenberg und Schladming durchgeführt wurde, um dort für alle älteren und alten Menschen bessere Voraussetzungen für das Gehen zu schaffen. Initiativgruppen aus Senior/innen, Politiker/innen und Vertreter/innen von Vereinen und Institutionen aus den Bereichen Sport, Soziales und Bauwesen haben zunächst festgestellt, wo es in den Gemeinden häufig von Senior/innen genutzte Routen gibt – zum Beispiel zur Bank, in beliebte Geschäfte, zum Arzt oder in die Apotheke. Außerdem wurde erhoben, welche Barrieren auf diesen Strecken vorhanden sind, wenn man mit dem Rollstuhl oder dem Rollator unterwegs oder nicht mehr so gut zu Fuß ist. Danach wurden von den zuständigen Baubehörden viele dieser Hindernisse entfernt. Ein weiterer Schwerpunkt des Projektes bestand darin, „soziale Begleitsdienste“ aufzubauen. Insgesamt 34 Freiwillige haben sich dafür gemeldet, ältere Menschen bei Spaziergängen oder Erledigungen zu Fuß zu unterstützen. Weiters wurden „Gemeinsam Gehen“-Treffs eingerichtet, wo ältere Menschen nun regelmäßig zu bestimmten Zeiten zusammenkommen, um als Gruppe körperlich aktiv zu sein.

### Nachbarschaftshilfe PLUS

ist ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt, durch das in neun mittelburgenländischen Gemeinden soziale Dienste angeboten werden, die von Büro-mitarbeiter/innen koordiniert und von ehrenamtlichen Helfer/innen durchgeführt werden. Alltägliche Besorgungen wie Fahr- und Einkaufsdienste gehören ebenso dazu, wie zwischenmenschliche Unterstützungen, wie Karten spielen, spazieren gehen oder Kinderbetreuung. Das Projekt versteht sich als soziale Drehscheibe, die Angebot und Nachfrage koordiniert.

### Senior Guides

heißt ein Projekt in Wien, bei dem ältere Freiwillige dazu ermuntert und befähigt wurden, ihr Wissen über Sehenswertes, Schönes und Historisches in ihrer Wohnumgebung bei kostenlosen Führungen zu Themen wie „Streifzug durch die unteren Praterauen“ oder einer Tour zum Thema „Das Nordbahngelände Einst und Jetzt“ an andere zu vermitteln. Dabei wurde nicht nur der Horizont erweitert und Gemeinschaft gepflegt, sondern auch gemeinsam gesunde Bewegung gemacht. Diese Initiative des Forschungsinstituts „queraum. kultur- und sozialforschung“ wurde von Ende 2013 bis Ende 2014 von der Wiener Gesundheitsförderung, dem Fonds Gesundes Österreich und dem Sozialministerium unterstützt.

### Lebensfreude – im Alter tun, was gut tut

ist ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Programm in drei Tiroler Alten- und Pflegeheimen, das die selbstbestimmte Lebensgestaltung unterstützen soll. In einer moderierten Gruppe machen Seniorinnen und Senioren ausfindig, was sie in ihrer aktuellen Lebenssituation gerne tun möchten, um ihre Gesundheit zu stärken.

### Gesund fürs Leben

heißt ein Projekt, das von der Wiener Gesundheitsförderung und dem Fonds Gesundes Österreich gefördert und vom Wiener Hilfswerk und der MedUni Wien durchgeführt wird. „Buddies“, die sich dafür freiwillig gemeldet haben, werden eingeschult und besuchen gebrechliche Menschen im Durchschnittsalter von 83 Jahren zwölf Wochen lang zweimal wöchentlich in ihren Wohnungen. Dort wird mit den Senioren/innen ein Trainingsprogramm durchgeführt und sie erhalten Ernährungstipps. Oder sie bekommen soziale Unterstützung durch Plaudern und Spielen und die Buddies machen Gedächtnisübungen mit den älteren Menschen.

Quelle: Nach: Karl Krajic, Hubert Eichmann, Charlotte Dötig: „Grundlagen zum Thema Altern und gesundheitliche Chancengerechtigkeit“

### ENGAGIERT GESUND BLEIBEN

Wir werden erfreulicherweise immer älter, und die Zeit nach der beruflichen Tätigkeit ist dadurch zu einer eigenen Lebensphase geworden, die im Durchschnitt 25 Jahre dauert, die möglichst gesund und selbständig verbracht werden sollen. „Freiwilligentätigkeit und lebenslanges Lernen können viel dazu beitragen. Sie sorgen dafür, dass wir aktiv bleiben, neues Wissen erwerben und mit aktuellen Entwicklungen Schritt halten“, weiß *Elisabeth Hechl* von der Abteilung für senienpolitische Grundsatzfragen und Freiwilligenangelegenheiten des Sozialministeriums.

Die Interessen von Senior/innen sind laut entsprechenden Studien ebenso breitgefächert, wie es die Bildungsangebote sind, und reichen von Kursen für Sprachen, Computer- und Multimedia-Nutzung bis zu Gesundheits- und Bewegungsseminaren. Bei der Vermittlung sollte freilich darauf geachtet werden, dass sich die Lernbedürfnisse im Alter ändern. „Viele Seniorinnen und Senioren suchen Bildungsangebote, durch die sie vergleichsweise rasch neue Kenntnisse erwerben und diese auch in der Praxis anwenden können“, sagt Elisabeth Hechl.

Wenn ältere Menschen sich freiwillig engagieren, so bedeutet dies auch Beteiligung an Weiterbildung, soziale Kontakte und mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Diese Möglichkeit wird auch sehr häufig genutzt. Laut der Bevölkerungsbefragung 2016 zum Freiwilligenengagement sind 50 Prozent der 50 bis 59-Jährigen, 57 Prozent der 60- bis 69-Jährigen, 43 Prozent der Über-70-Jährigen und 25 Prozent der Über-80-Jährigen in der Freiwilligenarbeit tätig – von der Katastrophenhilfe über Kunst, Bildung, Naturschutz, Soziales und Sport bis zu Religion und Nachbarschaftshilfe.



über 60-Jährigen geben an, nur eine geringe soziale Unterstützung zu erfahren. Maßnahmen für soziale Gesundheit, die dazu beitragen bestehende Kontakte zu erhalten oder zu erweitern, sind somit für ältere Menschen generell von besonderer Bedeutung.

Das gilt in ähnlicher Weise auch für Initiativen, welche die Gesundheitskompetenz erhöhen, also die Fähigkeit Gesundheitsinformationen zu sammeln, zu verstehen, zu bewerten und zum eigenen Wohl zu nutzen. Diese ist bei älteren Menschen generell niedriger als bei jüngeren und für Seniorinnen und Senioren umso mehr von Bedeutung, als sie häufig multimorbid sind, also an verschiedenen Erkrankungen zur gleichen Zeit leiden, und deshalb das Gesundheitssystem relativ oft in Anspruch nehmen.

#### Bewährte Projekte breiter umsetzen

Für die Forschungsarbeit wurden auch 15 Best Practice-Beispiele recherchiert und beschrieben. Sie zeigen exemplarisch, wie gesundheitsförderliche Maßnahmen für benachteiligte ältere Menschen wirkungsvoll gestaltet werden können, und der Kasten „Beispiele aus der Praxis“ enthält eine Auswahl davon. „Dabei hat sich gezeigt, dass es in Österreich schon viele gut funktionierende, professionell durchgeführte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für ältere Menschen gibt“, sagt Karl Krajcic: „Doch diese sollten noch in einem wesentlich höheren Ausmaß umgesetzt werden, was entsprechende Investitionen voraussetzen würde.“

### ZEHN WICHTIGE ZIELGRUPPEN

**In der Forschungsarbeit „Grundlagen zum Thema Altern und gesundheitliche Chancengerechtigkeit“ der Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt (FORBA) in Wien werden zehn Zielgruppen beschrieben, denen besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden sollte, um im Rahmen der Gesundheitsförderung für ältere Menschen für mehr gesundheitliche Chancengerechtigkeit zu sorgen. Das sind:**

- Armuts- und Ausgrenzungsgefährdete mit einem Fokus auf Menschen, die in einer ungünstigen Wohnsituation leben
- soziale Randgruppen und speziell auch Wohnungs- und Obdachlose
- bildungsferne Menschen, speziell auch solche aus Berufen mit vorwiegend manuellen Tätigkeiten
- Migranten mit Sprachbarrieren oder auch kultureller Distanz
- Menschen am Übergang zwischen Erwerbsleben und Ruhestand
- von Vereinsamung bedrohte ältere Menschen
- ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität, speziell auch solche, die am Land leben
- pflegende Angehörige
- chronisch kranke Menschen
- alte und hochaltrige Menschen mit funktionalen Einschränkungen.



# Neue Strukturen für die bundesweite Selbsthilfe

*Die Selbsthilfe ist ein bedeutender Bestandteil des österreichischen Gesundheits- und Sozialsystems. Die bundesweit tätigen Selbsthilfe-Organisationen sollen nun durch neue Strukturen unterstützt werden.*



**Gudrun Braunegger-Kallinger:**  
„Die bewährten Maßnahmen zur Weiterbildung von Selbsthilfegruppenleiter/innen auf Landes- und Regionalebene werden durch den FGÖ weiterhin gefördert werden.“

Selbsthilfe steht für die gegenseitige Unterstützung von Betroffenen und deren Engagement, Kompetenz und Erfahrungswissen ist längst schon zu einem bedeutenden Bestandteil des österreichischen Gesundheits- und Sozialsystems geworden“, sagt die Referentin für gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Gesundheitsziele beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Gudrun Braunegger-Kallinger und ergänzt, dass ebendiese Perspektive der Patientinnen und Patienten in Zukunft eine noch bedeutendere Rolle spielen sollte. Dies werde durch neue Strukturen für die bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen unterstützt werden, die derzeit als Ergänzung zu den bestehenden Einrichtungen für Selbsthilfe-Unterstützung auf Landesebene aufgebaut würden. Konkret wird durch die Österreichische Sozialversicherung ein Fördertopf für Aktivitäten von bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen eingerichtet und ein Verband der bundesweit tätigen Selbsthilfe-Organisationen soll – zusätzlich unterstützt durch Mittel des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen – als Dachorganisation entstehen. Zudem wird eine **„Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für die Selbsthilfe“ (ÖKUSS)** eingerichtet, die durch die Österreichische Sozialversicherung und den FGÖ gemeinsam getragen wird. Sie wird in Abstimmung mit den genannten Akteuren sowie den bestehenden Einrichtungen für Selbsthilfe-Unterstützung auf Landesebene



tätig sein und Gudrun Braunegger-Kallinger wird die ÖKUSS leiten.

## Die Patientenbeteiligung stärken

„Die Gesamtziele dabei sind, die Bürger- und Patientenbeteiligung im österreichischen Gesundheitswesen zu stärken, die Selbsthilfe-Aktivitäten in Österreich weiter zu steigern und die bundesweiten Selbsthilfeorganisationen in ihren Tätigkeiten zu unterstützen“, erklärt die FGÖ-Gesundheitsreferentin. Dafür sollen unter anderem die Mittel aus dem neu für die bundesweite Selbsthilfe eingerichteten Fördertopf gezielt verwendet werden. Außerdem sollen die Vernetzung und der Erfahrungsaustausch zwischen den bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen gefördert werden. Zudem soll Capacity Building für diese erfolgen, und zwar einerseits durch Tagungen, andererseits durch Weiterbildungsseminare zu Themen wie Öffentlichkeitsarbeit oder Fundraising speziell für die

Selbsthilfe-Vereinigungen auf Bundesebene. „Gleichzeitig werden die bewährten Maßnahmen zur Weiterbildung von Selbsthilfegruppenleiter/innen auf Landes- und Regionalebene mit Unterstützung durch den FGÖ selbstverständlich weiterhin gefördert werden“, betont Gudrun Braunegger-Kallinger. Der Aufbau der neuen Strukturen soll bis Ende dieses Jahres abgeschlossen werden, sodass ab 2018 mit der konkreten Umsetzung begonnen werden kann. Nach zwei Jahren wird dann eine erste Evaluation der Aktivitäten erfolgen, die für die Selbsthilfe auf Bundesebene wichtige neue Impulse und tragfähige Strukturen für die Zukunft bringen sollen.

## INFO & KONTAKT

Gudrun Braunegger-Kallinger  
Tel. 01/895 04 00-735  
gudrun.braunegger@goeg.at



## ALLE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

### BURGENLAND

**Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen**  
c/o Technologiezentrum  
Eisenstadt Haus TechLab  
Thomas A. Edison Straße 2  
7000 Eisenstadt  
Tel.: 0664/783 64 70 (Arnold Fass, Obmann des Landesverbandes)  
office@selbsthilfe-landesverband-burgenland.at  
www.selbsthilfe-landesverband-burgenland.at

### KÄRNTEN

**Selbsthilfe Kärnten – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen**  
Kempfstraße 23/3. Stock  
Postfach 27  
9021 Klagenfurt  
Tel.: 0463/50 48 71  
Fax: 0463/50 48 71-24  
office@selbsthilfe-kaernten.at  
www.selbsthilfe-kaernten.at

### NIEDERÖSTERREICH

**Selbsthilfe Niederösterreich – Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen**  
Tor zum Landhaus  
Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock  
3109 St. Pölten, Postfach 26  
Tel.: 02742/226 44  
Fax: 02742/226 86  
info@selbsthilfenoe.at  
www.selbsthilfenoe.at

### ÖBERÖSTERREICH

**Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen**  
Garnisonstraße 1a/2. Stock  
PF 61, 4021 Linz  
Tel.: 0732/797 666  
Fax: 0732/797 666-14  
office@selbsthilfe-ooe.at  
www.selbsthilfe-ooe.at

### Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle der Stadt Wels

Quergasse 1  
4600 Wels  
Tel.: 07242/295 85  
oder 07242/235-17 49  
Fax: 07242/235-17 50  
selbsthilfe.spb@wels.gv.at  
www.wels.gv.at im Bereich „Politik, Service, Verwaltung“  
unter > „Magistrat“ > „Soziales und Jugend“ > „Sozialpsychische Beratungsdienste“

### SALZBURG

**Selbsthilfe Salzburg – Dachverband der Salzburger Selbsthilfegruppen**  
Im Hause der SGKK / Ebene 01 / Zimmer 128  
Engelbert-Weiß-Weg 10  
5021 Salzburg  
Tel.: 0662/88 89-1800  
Fax: 0662/88 89-1804  
selbsthilfe@salzburg.co.at  
www.selbsthilfe-salzburg.at

### STEIERMARK

**Selbsthilfe Steiermark**  
Lauzilgasse 25/3  
8020 Graz  
Tel.: 050/7900 5900  
oder  
0664/8000 6 4015  
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  
Fax: 0512/56 43 11  
dachverband@selbsthilfe-tirol.at  
www.selbsthilfe-tirol.at

**Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich**  
c/o Bezirkskrankenhaus  
Lienz – 4. Stock Süd  
Emanuel von Hible-Strasse 5,  
9900 Lienz  
Tel./Fax: 04852/606-290  
Mobil: 0664/38 56 606  
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at  
www.selbsthilfe-osttirol.at

### VORARLBERG

**Service- und Kontaktstelle Selbsthilfe Vorarlberg**  
Höchster Straße 30  
6850 Dornbirn  
Tel./Fax: 05572/26 374  
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  
Fax: 05574/ 527 00-4  
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.: 01/4000-76 944  
selbsthilfe@wig.or.at  
www.wig.or.at

**Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirth“**  
Obere Augartenstraße 26-28  
1020 Wien  
Tel./Fax: 01/330 22 15  
office@medshz.org  
www.medshz.org



# Mensch sein unter Menschen

*Der Verein Rainman's Home bietet Menschen mit Autismus nach ihrem Schulabschluss Möglichkeiten der individuellen Förderung.* Text: Gabriele Vasak



**Anton Diestelberger:**

„Wir wollen die Stärken dieser Menschen stärken, damit sie mit ihren Schwächen leben können.“

Das Autismus lange Zeit für die Gesellschaft kaum ein Thema war, musste Anton Diestelberger, Vater eines autistischen Sohnes, schmerzhaft selbst erfahren. Für seinen 1977 geborenen René gab es in der Schule keine Fördermöglichkeiten, keine Integration und keine eigene Betreuung, und als dieses Kapitel geschlossen war, begann mit der Suche nach Arbeit ein neues, noch schwierigeres. „Die Gesellschaft hat zahlreiche Unterstützungsangebote etwa für Rollstuhlfahrer/innen oder blinde Menschen, und jeder weiß, was in der Begegnung mit ihnen wichtig oder angebracht ist, aber keiner weiß, wie man mit autistischen Menschen umgehen soll. Das zeigt sich ganz besonders im Bereich des Arbeitsmarktes, denn hier gibt es überhaupt keine Angebote für diese Menschen mit ihren besonderen Bedürfnissen“, erzählt der ehemalige Lehrer, der 1991 „aus der Not heraus“ den Verein Rainman's Home mitbegründete.



## Stärken stärken

Ärmel aufkrepeln und selbst das schaffen, was fehlt, lautete die Devise, und wenn das auch naiv scheinen mag, so ist es doch geglückt. Heute bietet Rainman's Home Menschen mit Autismus nach ihrem Schulabschluss Möglichkeiten der individuellen Förderung, vor allem in Form von Tageswerkstätten, in denen sie ihren eigenen Begabungen nachgehen können. Es wird getöpft, getischelt, mit Textilien gearbeitet, gegärtnert und vieles andere mehr und bei alldem konzentrieren sich die speziell geschulten Betreuer/innen ganz auf die jeweiligen Stärken ihrer Schützlinge. „Wir wollen die Stärken dieser Menschen stärken, damit sie mit ihren Schwächen leben können“, sagt Anton Diestelberger, dem vor allem jene Betroffenen am Herzen liegen, die am ersten Arbeitsmarkt sicher nicht Fuß fassen können.

## Die Welt mit anderen Augen sehen

„Wahrscheinlich gibt es so viele Formen von Autismus, wie es Menschen mit Autismus gibt. Daraus folgt, dass es eine Vielfalt an Angeboten und Möglichkeiten geben muss, um Betroffenen eine Wahlmöglichkeit zu eröffnen und gleichzeitig Möglichkeiten zu Individualisierung und Differenzierung zu schaffen“, sagt der Vereinsobmann, und: „Je mehr an Autonomie und Selbstständigkeit jeder einzelne von ihnen erreichen kann, umso besser.“

Rainman's Home bietet strukturiertes Lehren und Lernen an, und die Betreuer/innen sind gefragt zu lernen, die Welt mit den Augen der Autist/innen zu sehen. „Die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel und der Wille, sich dieser Herausforderung zu stellen, sind entscheidend für den Erfolg in der Arbeit mit diesen Menschen“, sagt Anton Diestelberger, dem es auch darum geht, die Isolation, in der sich Betroffene und ihre Angehörigen befinden, aufzubrechen, und er will zudem ein öffentliches Bewusstsein für Autismus schaffen. Zusammenarbeit mit anderen relevanten Organisationen und internationale Vernetzung im Rahmen von Autism Europe sowie die Teilnahme an Fachtagungen sind daher Teil der Arbeit von Rainman's Home.

## Wachsende Nachfrage

Was das Angebot des Vereins betrifft, so ist es tatsächlich sehr vielfältig und reicht neben dem bisher Beschriebenen von Beratungs- und Schulungsmöglichkeiten für Eltern, Pädagog/innen und Betreuungspersonen über pädagogische Gutachten, Fortbildung und Erfahrungsaustausch im Rahmen von Vorträgen und Seminaren bis hin zur Herausgabe eines Newsletters. Nächstes großes Ziel ist die Schaffung einer dritten großen Tagesstätte, denn – wie Anton Diestelberger betont – wächst die Nachfrage. Was seiner Meinung nach noch wachsen sollte, ist die gesellschaftliche Toleranz dem Anderssein gegenüber, damit Autist/innen „Menschen unter Menschen sein können.“

## INFO & KONTAKT

**Rainman's Home**  
Semperstraße 20  
1180 Wien  
Tel. 01/478 64 34  
home@rainman.at  
www.rainman.at



**Luan Pertl:** „Intergeschlechtliche Menschen sollten zum für sie richtigen Zeitpunkt selbst ihre Entscheidungen treffen können.“

**A**uch im 21. Jahrhundert erfahren intergeschlechtliche Menschen noch zahlreiche Diskriminierungen, denn das Phänomen ist nach wie vor ein Tabuthema in unserer Gesellschaft – mit allen daraus resultierenden negativen Konsequenzen für die Betroffenen und ihre Angehörigen. „Noch immer schämen sich allzu viele Inter-Personen für das, was sie sind und lernen in erster Linie, ihr Sein zu verstecken. In der Gesellschaft und vor dem Gesetz sind sie ‚unsichtbar‘, und viele, viele von ihnen trauen sich nicht in die Welt hinaus. Abgesehen davon leiden sie oft unter Traumata und körperlichen Problemen aufgrund von geschlechtszuweisenden Operationen und Hormonbehandlungen“, sagt *Luan Pertl*, Mitglied des Vereins Intergeschlechtliche Menschen Österreich (VIMÖ), der sich 2014 konstituierte. Oberstes Ziel des Vereins ist es, die Lebensqualität Betroffener hierzulande zu verbessern.

### Hoch gesteckte Ziele

„Es geht uns um das Recht auf körperliche Unversehrtheit für Kinder und Jugendliche, die Depathologisierung intergeschlechtlicher

# Menschenkinder

*Der Verein Intergeschlechtlicher Menschen Österreich setzt sich hoch engagiert für die Belange dieser diskriminierten Gruppe ein.* Text: Gabriele Vasak



Phänomene, den vollen Zugang zu Bürger- und Menschenrechten für Betroffene, das Recht auf ein höchstmögliches Ausmaß an Gesundheit und Information – auch für Eltern, und wir wollen Bewusstsein schaffen und Selbsthilfe und Forschung auf diesem Gebiet fördern“, erklärt Luan Pertl. VIMÖ ist daher auch Teil der österreichweit agierenden Vernetzungsplattform „Plattform Intersex Österreich“ und arbeitet als „Oll Austria“ auf internationaler Ebene an einer Verbesserung der gesamteuropäischen Situation.

### Engagierter Einsatz für Betroffene

Der Verein setzt sich unter anderem für ein Verbot von normierenden, angleichenden Interventionen an Kindern und Jugendlichen, für medizinische und psychologische Unterstützung von Betroffenen, für den uneingeschränkten Zugang zu medizinischen Interventionen für Erwachsene, für das Verbot der Selektion und Abtreibung von Embryonen aufgrund von Intersexualität und für die rechtliche Gleichstellung von Inter-Personen mit allen Bürger/innen ein. „Intergeschlechtliche Menschen sollten zum für sie richtigen Zeitpunkt selbst ihre Entscheidungen treffen

können, und es darf keinerlei Zwang zu einer Behandlung bestehen“, sagt Luan Pertl, und: „Eltern müssen bestmöglich aufgeklärt werden, und sie brauchen psychosoziale Unterstützung und die Möglichkeit zur Vernetzung mit anderen Betroffenen.“

### Selbsthilfe: vermehrt angenommen

Hier setzt auch das klassische Selbsthilfe-Angebot von VIMÖ an: Die Hauptarbeitsbereiche sind die Führung einer Selbsthilfegruppe sowie Beratungsangebote für Betroffene und Angehörige. Der Verein bietet zudem Hilfestellungen und Schulungen für Menschen in beratenden oder betreuenden Berufen und generelle Aufklärungsarbeit – etwa an Schulen. All das wird vermehrt angenommen, berichtet Luan Pertl, und das mag auch an der engagierten Öffentlichkeitsarbeit von VIMÖ liegen.

„Wir veranstalten Inter-Konferenzen, geben Interviews in TV, Radio und Zeitschriften, und wir nehmen an Podiumsdiskussionen teil. Ich denke, durch unsere intensive Medienpräsenz der letzten Jahre wagen sich die Menschen endlich an dieses ‚Tabuthema‘ heran, und das freut uns sehr.“

### Expert/innen in eigener Sache

Zu berichten gibt es in der Tat viel – nicht nur über die vielen negativen Erfahrungen zahlreicher intergeschlechtlicher Menschen mit der herkömmlichen Medizin, sondern auch über die Möglichkeiten eines gelingenden Inter-Lebens. Luan Pertl: „Inter-Personen sind Expert/innen in eigener Sache, und das sollte die Gesellschaft auch anerkennen. Das bringt nicht nur uns, sondern allen etwas.“

## INFO & KONTAKT

### Verein Intergeschlechtliche Menschen Österreich (VIMÖ)

Graben 3  
4020 Linz  
Tel. 0732/28 700 210  
info@vimoe.at  
www.vimoe.at





# Mobilität fördern

## STYRIA VITALIS

Im Juni 2017 hat Styria vitalis das zweieinhalbjährige Projekt „Gesundheit hat kein Alter“ abgeschlossen, das vom Fonds Gesundes Österreich sowie dem Land Steiermark und der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse gefördert wurde. Dabei wurden Seniorenwohnhäuser in der Steiermark gesünder gestaltet, und die Evaluation hat gezeigt, dass vor allem das in fünf Einrichtungen umgesetzte, von zwei Ergotherapeutinnen ent-

wickelte Programm für mehr Mobilität der Bewohner/innen sehr erfolgreich war. In 25 einstündigen Einheiten wurden einmal pro Woche Entspannungs- und Kräftigungsübungen, Kegel- und Ballspiele oder Sitzgymnastik mit Musik gemacht. Außerdem wurden vor allem Alltagstätigkeiten geübt, wie etwa selber eine Weste an- oder auszuziehen, Kleidungsstücke in den Kasten zu hängen oder Stufen zu steigen oder auch zwei Dinge gleichzeitig zu tun, wie etwa zu sprechen und sich dabei auch zu bewegen. So konnten die Mobilität und

Selbstständigkeit der Bewohner/innen deutlich erhöht werden, was nun auch die Mitarbeiter/innen bei ihrer Arbeit entlastet. Weil sich die Maßnahmen so

bewährt haben, hat Styria vitalis ein Gütesiegel kreiert, das jetzt an Pflegewohnheime verliehen wird, die nach bestimmten Kriterien „Mobilität fördern“.



Die Compass Seniorenresidenz in Stallhofen hat das Gütesiegel „Mobilität fördern“ bereits erhalten. Von links im Bild: Geschäftsführerin Gerlinde Sollhart, Pflegedienstleiterin Andrea Eisel und ihre Stellvertreterin Angelika Strommer mit Christine Neuhold von Styria vitalis.

# Auf gesunde Nachbarschaft!

## INITIATIVE IN GANZ ÖSTERREICH

Gute Nachbarschaft trägt auch im Alltag viel zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei – und das tut der Gesundheit gut. Um den Zusammenhalt im unmittelbaren Lebensumfeld zu stärken, wurde deshalb im Herbst 2012 vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ ins Leben gerufen. In deren Rahmen wurden seither zahlreiche Projekte erfolgreich durchgeführt, über die auf der Website [www.gesunde-nachbarschaft.at](http://www.gesunde-nachbarschaft.at) näher informiert wird. Auf dieser werden **aktuell** auch die zehn schönsten Bilder eines Fotowettbewerbs präsentiert, bei dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufgefordert waren, „die schönsten Seiten Ihrer Nachbarschaft!“ abzulichten. **Neu** ist auch der YouTube-Kanal der Initiative, der ebenfalls über die Website zugänglich ist.

Hier können zum Beispiel Videos vom Projekt „Auf gesunde Nachbarschaft von klein auf“ in Frastanz in Vorarlberg oder vom Projekt

„FuN – Familienunterstützende Nachbarschaft in Kapfenberg“ abgerufen werden.



Foto: Kerschbaum / FGÖ

# Gesunde Jause im Kindergarten

## AKS VORARLBERG

Das Programm „Maxima“ der aks gesundheit GmbH in Vorarlberg soll schon den Kleinsten mehr Kompetenz in Fragen der gesunden Ernährung vermitteln. Der Fonds Gesundes Österreich hat von 2003 bis 2005 das Pilotprojekt für das Programm gefördert, inzwischen nehmen über zwei Drittel der Kindergärten im Ländle an der Initiative teil. Die Symbolfigur dafür ist die Maus „Maxima“. Sie ist geschickt, schlau, flink und sympathisch und wählt nur das Beste und Gesundeste aus der Vorratskammer aus. Neben der Maxima-Arbeitsmappe, die viele Anregungen rund ums Essen und Trinken im Kindergarten beinhaltet, gibt es für die beteiligten Einrichtungen unter anderem Informationsveranstaltungen für Pädagog/innen, Elternseminare sowie Kinderworkshops. Seit September 2017 wird wieder dem Thema „gesunde Jause“ spezielle Aufmerksamkeit gegeben, und neue

Materialien wie ein Elternflyer, ein Plakat mit Rezepten und ein Jausenpass wurden dafür gestaltet. Gemeinsam mit den Kindern bereiten die Pädagog/innen entweder eine oder auch drei Wochen lang im Kindergarten bei der „Jausen Challenge“ eine gesunde

Zwischenmahlzeit zu und auch die Eltern werden angeregt, ihren Kids ausgewogene Kost mitzugeben. Weitere Informationen sind auf der Website [www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsangebote-fuer-kindergaerten](http://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsangebote-fuer-kindergaerten) nachzulesen.



Foto: Fotolia.com - quipu



# Projekt für und mit Senioren

## AVOS SALZBURG

Zwei Jahre lang wurde durch das von AVOS Salzburg durchgeführte Projekt „Gesund verpflegt im Alter“ die Gemeinschaftsverpflegung in fünf Seniorenwohnhäusern in Kuchl, Radstadt, Anif, Hof und St. Michael im Lungau nach gesundheitlichen Aspekten optimiert. Jede Einrichtung wurde dabei von einer Diätologin fachkundig begleitet, und die Beschäftigten konnten an Fortbildungsveranstaltungen teilnehmen, bei denen der Einkauf saisonaler und regionaler Waren ebenso The-

ma war, wie etwa die Abläufe in der Küche oder eine bessere Zusammenarbeit von Küchen- und Pflegemitarbeiter/innen. Spezielle Workshops beschäftigten sich zum Beispiel auch damit, wie Breikost appetitlich angerichtet oder Hausmannskost abwechslungsreich und gesund gestaltet werden kann. Zum Abschluss des vom Fonds Gesundes Österreich, dem Land Salzburg und den Betreibern der Seniorenheime finanzierten Projektes wurde auch ein Imagefilm über dieses Projekt, der nunmehr auf [www.gesundheitsalzburg.at](http://www.gesundheitsalzburg.at) und [www.avos.at](http://www.avos.at) zu sehen ist.



Foto: Fotolia.com - Photographee.eu

## „Gesundsein“ für Menschen mit Lernschwierigkeiten

### WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Welche Rechte habe ich als Patientin, als Patient? Wo finde ich welche Informationen zu Gesundheitsthemen? Und an wen kann ich mich im Krankheitsfall wenden? Gerade Menschen mit Lernschwierigkeiten wissen oft zu wenig über ihre Rechte oder geeignete Informationsquellen. Das Kursangebot „Gesundsein“ der Wiener Gesundheitsförderung wurde von Menschen, die selber mit Behinderungen leben, gemeinsam mit Sozialwissenschaftlerinnen entwickelt. Es ist an die Bedürfnisse von Menschen mit Lernschwierigkeiten angepasst und unterstützt sie, selbstbestimmt Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen. Das Programm besteht aus sechs Modulen in leichter Sprache und enthält Informationen zu Gesundheit, Körper, persönlichem Wohlbefinden und dem Gesundheitswesen. Die Kurse sind praxisnah aufbereitet – mit Beispielen aus dem Alltag, konkreten Übungen und Rollenspielen. Die Teilnehmenden lernen und üben, für sich selbst zu sprechen und Verantwortung für sich und ihre Gesundheit zu übernehmen. Der überwiegende Teil der kostenlosen Kurse findet in Einrichtungen der Behindertenhilfe in Wien statt. Interessierte Menschen mit Lernschwierigkeiten können sich aber auch individuell zu Gesundsein-Kursen anmelden. Weitere Informationen und Termine sind unter [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at) zu finden.

## Wir leben und pflegen gesund

### STYRIA VITALIS



2017 haben die Gesundheits- und Krankenpflegeschülerinnen und -schüler im Rahmen des Projektes unter anderem auch am **Stadtlauf in Frohnleiten** teilgenommen.

Gesundheits- und Krankenpflegeschüler/innen sind laut Erhebungen viel Stress und hohen Belastungen ausgesetzt. Ein Projekt soll ihnen deshalb vermitteln, wie sie diese reduzieren und ihre Kraftressourcen erneuern und nutzen können. Es wird unter dem Titel „Wir leben und pflegen gesund“ seit Anfang des Jahres in der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Frohnleiten durchgeführt und wird von Styria vitalis begleitet. Ziel ist es, ein gesundheitsförderndes Schul- und Lernumfeld zu entwickeln und nicht nur die Gesundheitskompetenzen der Schüler/innen, sondern auch jene der Lehrpersonen zu stärken. Die Maßnahmen reichen von alternativen Unterrichtsmethoden und stressreduzierten Lernformen über gesundheitsförderliche Raumkonzepte und bewegungsorientierte Pausengestaltung bis zur Förderung der Gesprächskultur. Zudem nehmen die Gesundheits- und Krankenpflegeschüler/innen gemeinsam an Sport- und Bewegungsangeboten in der Freizeit teil. Weitere Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege haben sich bereits für das Projekt interessiert und ab Jänner 2018 wird es dort ebenfalls umgesetzt werden.

Foto: GKPS Frohnleiten



**Hubert Löffler:**  
„Viele Care  
Leaver schaffen  
es nicht, den  
plötzlichen  
Übergang in die  
Selbständigkeit  
zu bewältigen.“

# Welcome to Life

*Mit 18 Jahren müssen die betreuten Jugendlichen die Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe verlassen. Viele sind mit der plötzlichen Selbständigkeit überfordert. Ein Projekt zur Gesundheitsförderung soll sie entlasten.* **Text:** Dietmar Schobel

Ich hatte oft mit meinem Vater Streit. Er hat uns immer wieder geschlagen, und das hat man bei mir eines Tages in der Schule entdeckt. Meine Lehrerin hat mich gefragt, was los ist, weil ich auch immer so müde und kaputt war. Sie hat es dem Sozialinstitut weitergegeben“, erzählt Nesrin (Name von der Redaktion geändert) in dem vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) herausgegebenen Buch „Kuckucksnest“. Sie war 15



## DATEN UND FAKTEN

Die Kinder- und Jugendhilfe bietet präventive Maßnahmen an, damit Eltern möglichst gut auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen können. Für Familien, in denen es nicht ausreichend gelingt, die Kinder und Jugendlichen zu versorgen, zu betreuen und zu erziehen gibt es weitere Angebote. Dazu zählen etwa Schulsozialarbeit, Familien- und Erziehungsberatung, Hilfen zur Erziehung und Alltagsbewältigung sowie sozialpädagogische Familienbetreuung.

Falls notwendig, werden die Kinder und Jugendlichen dauerhaft in Pflegefamilien oder sozialpädagogischen Wohngruppen untergebracht. Aktuell betrifft das rund 13.000 Kinder und Jugendliche in Österreich. Rund 5.000 davon leben bei Pflegeeltern, weitere 8.000 in Krisenzentren und Notschlafstellen, in Wohngemeinschaften und Kinderdörfern oder in Formen von Betreutem Wohnen. Zudem werden 30.000 Kinder in ihren Familien mobil unterstützt. Mit ihren Geschwistern und den Erwachsenen in diesen Familien ergibt das über 100.000 Personen, die in Kontakt mit der Kinder- und Jugendhilfe stehen.

Quelle: DÖJ

Jahre alt als sie in eine von der Kinder- und Jugendhilfe betreute Wohngemeinschaft ziehen konnte, und es war auch dort anfangs nicht immer leicht für die junge Vorarlbergerin. Erst nach und nach hat sie sich an den gut strukturierten Tagesablauf gewöhnt und Vertrauen zu ihren Betreuer/innen gefasst.

Mit 18 Jahren war für Nesrin freilich mit dem vergleichsweise behüteten und angstfreien Leben Schluss. Laut der aktuellen Gesetzeslage ist die Kinder- und Jugendhilfe ab diesem Zeitpunkt für ihre Schützlinge nicht länger zuständig. Mit der Suche nach einer Wohnung war die junge Vorarlbergerin ebenso überfordert wie damit, mit ihren spärlichen Mitteln hauszuhalten. Schulden und Probleme am Arbeitsplatz waren die Folge. Doch Nesrin hatte Glück. Eine ihrer ehemaligen Betreuer/innen hat sich

in ihrer Freizeit für sie Zeit genommen und ihr aus ihren Schwierigkeiten herausgeholfen. Heute hat sie ihre Kochlehre abgeschlossen, ist mit ihrem Freund verlobt und hat gemeinsam mit ihm eine kleine und leistbare Wohnung bezogen und möbliert.

### Plötzlich allein

„Viele Jugendliche, die zuvor von der Kinder und Jugendhilfe betreut wurden, schaffen es jedoch nicht, den plötzlichen Übergang in die Selbständigkeit zu bewältigen, der aufgrund der aktuellen rechtlichen Situation in Österreich von ihnen gefordert wird“, betont Hubert Löffler, Geschäftsführer des Dachverbandes Österreichischer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen (DÖJ), und er ergänzt, dass es mit 18 Jahren für viele einfach noch zu früh dafür sei, von einem Tag auf den anderen allein zurechtzukommen zu



müssen. „Im Durchschnitt verlassen junge Erwachsene in Österreich heute ihre Herkunftsfamilie erst mit 24 Jahren. Weshalb sollte das für die ohnehin schon besonders belasteten Jugendlichen anders sein, die von der Kinder- und Jugendhilfe betreut werden“, sagt Hubert Löffler.

Tatsächlich geraten zahlreiche der zuvor betreuten Teenager innerhalb weniger Monate in große finanzielle Probleme, werden suchtabhängig oder obdachlos, nachdem sie die Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe verlassen mussten. Das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Welcome to Life“ des DÖJ soll dem entgegensteuern und baut dabei auf den Erfahrungen aus den vom FGÖ geförderten Pilotprojekten „trotz allem gesund“ und „trotz allem vernetzt“ in Vorarlberg auf. Es läuft seit April 2016 in 18 Jugendhilfeeinrichtungen aus den vier Bundesländern Wien, Kärnten, Tirol und Vorarlberg und bereitet einerseits Jugendliche im letzten Jahr der Betreuung auf die nahende Selbständigkeit vor. Andererseits werden aber auch Jugendliche, welche ihre Einrichtungen bereits verlassen haben – die so genannten „Care Leaver“ – etwa einmal pro Monat bei gemeinsamen Workshops und Beratungen in ihrer Lebensführung unterstützt.

### Finanzen und Beziehungsfragen

„Die Themen für die Treffen werden partizipativ erarbeitet“, erklärt Hubert Löffler: „Das heißt, dass die Projektbetreiber/innen zunächst erfragen, was die Jugendlichen gerade beschäftigt, und bei den folgenden Workshops wird dann auf diese Inhalte näher eingegangen.“ Die Praxis hat gezeigt, dass die Finanzen, die Wohnungs- und Arbeitssuche, die Ausbildung aber auch Beziehungsfragen bei den Jugendlichen an erster Stelle stehen. Die Care Leaver werden auch dabei unterstützt, ihr soziales Netz auszubauen, und es werden ihnen freiwillige Mentor/innen zur Seite gestellt. Damit sich die Jugendlichen untereinander und mit den Betreuer/innen online ver-

netzen können, wurden Facebook- und WhatsApp-Gruppen eingerichtet und Websites für Care Leaver sollen ebenfalls entstehen. Nicht zuletzt wird im Rahmen des Projektes das der Jugendhilfe nachfolgende Hilfesystem „aktiviert“. „Die Care Leaver wissen oft nicht, welche Einrichtungen bei sozialen oder auch gesundheitlichen Problemen zuständig sind, und deshalb werden die entsprechenden Informationen an sie weitergegeben und Kontakte vermittelt“, erklärt Hubert Löffler.

„Gesundheitsförderung richtet sich in Österreich ganz besonders an jene Menschen, die weniger Chancen für ein gutes Leben haben als andere, denn sie haben meist auch geringere Möglichkeiten, gesund zu bleiben“, betont Rita Kichler, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich für das Projekt zuständig ist. Eine der fünf Programmlinien des FGÖ ist deshalb darauf fokussiert, die gesundheitliche Chancengerechtigkeit und gesundes Aufwachsen zu unterstützen, insbesondere durch die Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und ebendies wird durch „Welcome to Life“ in hohem Maße in die Praxis umgesetzt. Das Pilotprojekt wird im Dezember 2018 abgeschlossen werden und die Ergebnisse und praktischen Vorschläge daraus sollen der Jugendhilfe und dem nachfolgenden Hilfesystem zur Verfügung gestellt werden. Außerdem sollen auch Wege aufgezeigt werden, wie die öffentlichen Unterstützungssysteme strukturell so verbessert werden können, dass die gesundheitliche Chancengerechtigkeit für Care Leaver nachhaltig erhöht wird.

### Jugendhilfe bis 18 – und dann?

Ende September 2017 war auch die 5. Fachtagung des DÖJ mit rund 150 Teilnehmenden in Salzburg dem Thema „Jugendhilfe bis 18 und dann? – Eine sozialpolitische Herausforderung in Österreich“ gewidmet. Im Rahmen der Vorträge wurden gesellschaftlich relevante Aspekte des Übergangs aus der Jugendhilfe in die Selbständigkeit

aufgezeigt und anhand von Praxisprojekten diskutiert. Entscheidungsträger, Mitarbeiter/innen der österreichischen Kinder- und Jugendhilfe sowie Care Leaver hatten die Möglichkeit, sich auszutauschen und zu vernetzen.

Bei der Veranstaltung wurde erstmals das Buch „Kuckucksnest“ präsentiert, das mit Unterstützung durch den FGÖ entstanden ist und unter [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) oder der Telefonnummer 01/ 895 04 00 kostenlos angefordert werden kann. Die Schriftstellerin Erika Kronabitter hat dafür 13 persönliche, einfühlsame Porträts von Jugendlichen verfasst, die in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe aufgewachsen sind. Dadurch zeigt das Werk die unterschiedlichen Herausforderungen, vor denen „Care Leaver“ stehen und lässt so ein Gesamtbild ihrer Situation entstehen. Ebenso wie das Projekt zur Gesundheitsförderung ist auch dies ein wichtiger Beitrag dazu, dass aus „Care Leavern“ keine „Care Loser“ werden.



### INFO & KONTAKT

**Dachverband Österreichischer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen**  
Hubert Löffler  
Tel. 0664/358 61 35  
[loeffler.hubert@outlook.com](mailto:loeffler.hubert@outlook.com)

**Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:**  
Rita Kichler  
Tel. 01/895 04 00-713  
[rita.kichler@goeg.at](mailto:rita.kichler@goeg.at)



**Gerlinde Rohrauer-Näf:**

„Wir wollen zeigen, wie wichtig das soziale Miteinander für unsere Gesundheit ist.“

# Gute Kontakte fördern die Gesundheit

*Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich stärkt den sozialen Zusammenhalt und damit auch die Gesundheit. Drei erfolgreiche Projekte zeigen, worauf es dabei ankommt.* **Text:** Dietmar Schobel

**U**nterstützende zwischenmenschliche Beziehungen gehören zu den fundamentalsten Bedürfnissen des Menschen. Diese wirken sich nicht nur auf das Wohlbefinden, sondern auch auf die Gesundheit aus. Wir wollen zeigen, wie wichtig das soziale Miteinander für unsere Gesundheit ist und wir arbeiten an Modellen, wie sich dieses Miteinander, etwa in der Nachbarschaft, möglichst gesundheitsförderlich gestalten lässt.“, erklärt *Gerlinde Rohrauer-Näf*. Der Fonds Gesundes Österreich hat deshalb 2012 die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“

gestartet. Begonnen wurde mit jeweils 30 Kleinprojekten in zwei Modellregionen, dem Waldviertel und dem Linzer Süden, und das Spektrum reichte vom gemeinsamen Spielefest eines niederösterreichischen und eines tschechischen Kindergartens über einen multikulturellen Frauentag bis zu Tanzgruppen für Senior/innen.

Ab Herbst 2014 waren Gesundheitsförderungs- und Sozialeinrichtungen eingeladen im „Tandem“ für die Zielgruppen ältere Menschen sowie Schwangere und Eltern von Kleinkindern weitere Projekte für „gesunde Nachbarschaft“ zu konzipieren. Elf derartige Projekte sind entstanden, und der Großteil davon ist 2017 bereits abgeschlossen worden. „Dadurch wird die Idee der Gesundheitsförderung in Sozialeinrichtungen getragen und deren Know-how genutzt, wie sozial benachteiligte Menschen am besten erreicht werden können. Umgekehrt können die Sozialinstitutionen von der Kompetenz der Expert/innen aus dem Bereich Gesundheitsförderung profitieren“, betont *Michael Stadler-Vida*, der Geschäftsführer von queraum. Das Wiener Büro für Kultur- und Sozialforschung begleitet die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ wissenschaftlich, betreut deren Website, Newsletter und

Facebook-Auftritt und hat „Reflexionstreffen“ der beteiligten Institutionen moderiert. „Gesundes Österreich“ präsentiert im Folgenden **drei der erfolgreichen Tandemprojekte** und 2018 wird zudem ein Handbuch erscheinen, das die bisherigen Erfahrungen aus der Initiative zusammenfasst, die auch nächstes Jahr fortgesetzt werden wird. Weitere Informationen dazu enthält die Website [gesunde-nachbarschaft.at](http://gesunde-nachbarschaft.at)

## **Auf gesunde Nachbarschaft von klein auf**

Schwangerschaft, Geburt, aber auch die Übersiedlung in eine neue Gemeinde: All das kann für Familien eine große Herausforderung sein. „Gerade bei solchen Übergängen in neue Lebensphasen können starke soziale Netze eine wichtige Stütze sein und zu einem gesunden und unbeschwerten Aufwachsen von Kindern beitragen“, sagt die Psychologin *Alexandra Wucher*. Das von ihr geleitete Modellprojekt „Auf gesunde Nachbarschaft – von klein auf“ hat deshalb in Frastanz in Vorarlberg dafür gesorgt, dass die sozialen Kontakte von Schwangeren sowie von jungen Familien in herausfordernden Lebenssituationen gestärkt wurden. Es wurde im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds

## INFO & KONTAKT

### **Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:**

Gerlinde Rohrauer-Näf  
Tel. 01/895 04 00-719  
[gerlinde.rohrauer@goeg.at](mailto:gerlinde.rohrauer@goeg.at)

### **Auf gesunde Nachbarschaft von klein auf**

Alexandra Wucher  
Tel. 0664/802 83 682  
[a.wucher@netzwerk-familie.at](mailto:a.wucher@netzwerk-familie.at)

### **Frauen vernetzen – Familien stärken – Region beleben**

Doris Maurer  
Tel. 0681/818 449 38  
[d.maurer@waldviertler-kernland.at](mailto:d.maurer@waldviertler-kernland.at)

### **Startklar in Favoriten**

Kathleen Löschke-Yaldiz  
Tel. 01/60 191-752 07  
[kathleen.loeschke@wienkav.at](mailto:kathleen.loeschke@wienkav.at)



Gesundes Österreich vom Vorarlberger Netzwerk Familie gemeinsam mit der Marktgemeinde Frastanz ab Juni 2015 durchgeführt. Herzstück war und ist das ehrenamtliche Familienlotsinnen-System. Neun Familienlotsinnen – allesamt Frauen im Alter zwischen 30 und 60 Jahren – wurden geschult und zertifiziert und sind seit Herbst 2016 in Frastanz im Einsatz. Miteinander decken sie sechs verschiedene Sprachen ab – Deutsch, Englisch, Türkisch, Bosnisch-Serbo-Kroatisch, Bulgarisch und Russisch. Sie unterstützen Jungfamilien in deren oft herausforderndem Alltag, indem sie diese auf bestehende Angebote und Möglichkeiten sozialer und gesundheitlicher Unterstützung aufmerksam machen. Das Projekt konnte nachhaltig verankert werden und die Lotsinnen arbeiten auch nach dessen offiziellem Ende im Mai 2017 weiter und werden von einem Koordinator der Gemeinde Frastanz den Familien zugeteilt. Alle sechs Wochen findet zudem ein Treffen zum Erfahrungsaustausch zwischen den Familienlots/innen statt, das fachlich von der regionalen Familienbegleiterin von Netzwerk Familie begleitet wird.



Die **Familienlotsinnen** unterstützen Jungfamilien in Frastanz in deren oft herausforderndem Alltag.



Die **ABS-Cafés** werden auch nach Ende des Projektes „Frauen vernetzen – Familien stärken – Region beleben“ weiterhin angeboten.



Drei „**Starthelferinnen**“ und drei „**Ersatz-Starthelferinnen**“ wurden beim Projekt „Startklar in Favoriten“ ausgebildet.

### Frauen vernetzen – Familien stärken – Region beleben

Netzwerktreffen für Frauen mit Babys und Kleinkindern standen bei dem Projekt „Frauen vernetzen – Familien stärken – Region beleben“ im Zentrum. Es wurde vom Verein Waldviertler Kernland, in dem 14 Gemeinden zusammenarbeiten, gemeinsam mit der NÖ Regional GmbH umgesetzt. „Gerade am Land sind junge Mütter nach einer Geburt häufig sozial isoliert. Deshalb wollten wir ihnen Möglichkeiten bieten, sich mit anderen auszutauschen“, erklärt *Doris Maurer*, die Geschäftsführerin des Vereins Waldviertler Kernland.

Dafür wurden regelmäßige Treffen samt Kinderbetreuung organisiert, bei denen zu Beginn vor allem Thema sein sollte, wie es den Frauen selbst nach der Geburt mit ihrer Beziehung und ihrem Leben geht. Doch es zeigte sich bald, dass dies bei jungen Müttern nur wenig Interesse findet. Die Änderung des Programms auf Themen mit Kinderbezug brachte den Umschwung. Unter dem Motto „Austausch – Bildung – Spaß“ wurden so genannte „ABS-Cafés“ ins Leben gerufen, bei denen zum Beispiel eine „Bewegungswerkstatt für Null- bis Dreijährige“ angeboten wurde sowie Vorträge zum Thema „Stillen“ oder zur Frage „Wer ist der

Chef? – Eltern oder Kind?“. „Das wurde von den jungen Müttern in der Region sehr gut angenommen und die ABS-Cafés werden deshalb auch nach dem Ende des vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projektes durch die Gemeinden unterstützt weiterhin angeboten werden“, freut sich *Doris Maurer*.

### Startklar in Favoriten

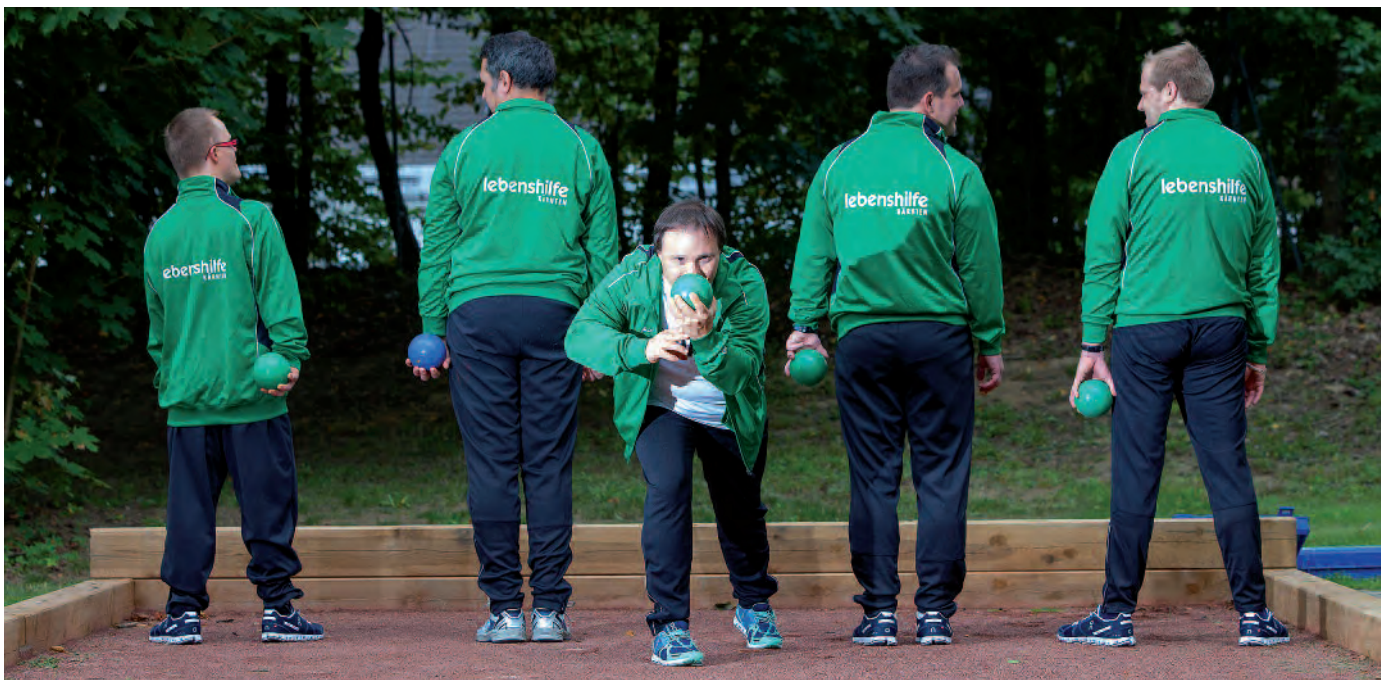
„In Wien gibt es zahlreiche Angebote für Schwangere sowie Mütter und Väter von Kleinkindern – von Geburtsinforunden in Spitälern über die Eltern-Kind-Zentren bis zu Kinderambulanzen. Doch viele Eltern und speziell sozial schwächere und solche mit Migrationshintergrund wissen nichts davon“, beschreibt *Kathleen Löschke-Yaldiz*, die stellvertretende Leiterin des Wiener Frauengesundheitszentrums FEM Süd die Ausgangslage für das von ihr geleitete Projekt „Startklar in Favoriten“. Dieses wurde im Rahmen der vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ in Kooperation vom Wiener Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele, dem Frauengesundheitszentrum FEM Süd, dem Wiener Krankenanstaltenverbund und dem Verein Aktive türkische Frauen durchgeführt. Drei „Starthelferinnen“ und drei „Ersatz-Start-

helferinnen“ wurden in sechs Modulen jeweils drei Stunden lang zu Themen wie „Geburtsvorbereitung und rund um die Geburt“ oder „Gesunder Lebensstil für Mutter und Kind“ ausgebildet und hatten dann die Aufgabe, ihr Wissen an Schwangere und junge Eltern weiterzugeben. Das haben sie in den Wartebereichen des Kaiser-Franz-Josefs-Spitals getan, vor allem aber in Parks, Moscheen, Kirchen und auf öffentlichen Plätzen. Über 5000 Frauen konnten so erreicht werden, und dank der Sprachkenntnisse der Starthelferinnen war das bei Bedarf auch auf Türkisch, Arabisch, Russisch, Tschetschenisch oder Englisch möglich.

Das Projekt ist von September 2015 bis Juni 2017 gelaufen und vieles davon hat auch darüber hinaus Bestand. So wurde etwa in Kooperation mit den Wohnpartnern im Karl-Wrba-Hof im 11. Bezirk ein „Elterncafé“ mit Kinderbetreuung etabliert. Weiters ist ein Fachnetzwerk von Institutionen entstanden, die mit jungen Familien zu tun haben – von Hebammen über soziale Dienste bis zum Jugendamt. Es wird weiterhin regelmäßige Treffen dieses Netzwerks geben sowie Kooperation zum Wohle junger Familien.

# Selbstbestimmt zu mehr Gesundheit

*Für Menschen mit Behinderungen gibt es bislang nur wenige Angebote zur Gesundheitsförderung. Die Lebenshilfe Kärnten hat mit einem Projekt vorgezeigt, wie diese gestaltet werden können.* Text: Dietmar Schobel



**V**iele unserer Klientinnen und Klienten haben jene gesundheitlichen Probleme, die auch in der Gesamtbevölkerung weit verbreitet sind, also vor allem zu viel Gewicht und zu wenig Bewegung“, beschreibt Günther Reiter, der Geschäftsführer der Lebenshilfe Kärnten die Motive für das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte „projekt: Gesundheit“. Es wurde von März 2011 bis Februar 2013 an allen fünf Kärntner Standorten der Lebenshilfe durchgeführt. Das sind Klagenfurt am Wörthersee, Wolfsberg, Spittal an der Drau und Ledenitzen, wo es Wohnhäuser, Wohngemein-

schaften und Werkstätten gibt. Selbstbestimmung stand beim projekt: Gesundheit im Zentrum, und die Initiative wurde mit Gesundheitszirkeln begonnen, in denen die Klientinnen und Klienten sich damit auseinandersetzen konnten, was sie für ihr Wohlbefinden tun und welche Aktivitäten sie gerne erproben möchten. Die Gesprächsrunden wurden jeweils von Beschäftigten der Lebenshilfe als Moderator/innen und von Klient/innen als Co-Moderator/innen geleitet. Sowohl Erstere als auch Letztere hatten dafür zuvor eine spezielle Ausbildung erhalten.

## Walken und Klettern

An jedem Standort wurden dann Aktionstage zu den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit abgehalten. Die Klientinnen und Klienten der Lebenshilfe sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger der jeweiligen Ortschaften konnten dabei ihren Interessen folgend verschiedenste Aktivitäten von Walken mit Smoveys und Aerobic über Tanzen und Klettern bis zu Klangschalenmassage und Yoga erproben.

Das haben alle mit Begeisterung getan und mit den von der Lebenshilfe begleiteten Menschen wurde anschlie-





**Günther Reiter:** „Viele unsere Klientinnen und Klienten haben jene gesundheitlichen Probleme, die auch in der Gesamtbevölkerung weit verbreitet sind.“



**Waltraud Sawczak:** „Das Thema Gesundheit ist jetzt nachhaltig im Leitbild der Kärntner Lebenshilfe verankert und Teil der Qualitätsmanagementprozesse.“

ßend besprochen, was ihnen am besten gefallen hat. In individuellen Gesundheitszielpänen wurde festgehalten, welche Angebote sie auch regelmäßig nutzen wollen. So ist ein Programm entstanden, das an den Standorten regelmäßig wöchentlich stattfand, und vieles davon wurde auch nach dem offiziellen Projektende beibehalten. „Wir haben seither jedes Jahr ein fixes Budget dafür und planen gemeinsam mit den Klientinnen und Klienten welche Gesundheitsaktivitäten damit durchgeführt werden sollen“, erklärt Günther Reiter.

#### Beim Frühlingslauf dabei

Zum projekt: Gesundheit gehörte jedoch noch viel mehr, und so nahmen Klientinnen und Klienten der Lebenshilfe auch an Angeboten der Sportvereine in ihren Standortgemeinden teil. Über das Projekt hinaus hatten vor allem die Laufgruppen Bestand, die bei

Veranstaltungen wie dem „Frühlingslauf“ der Gemeinde Frantschach oder dem „Porcia-Lauf“ in Spittal an der Drau mitmachen. Zudem sind an fast allen Standorten Fußballteams entstanden, die an Special-Olympics-Wettbewerben teilnehmen.

Weiters wurde beim projekt: Gesundheit die Gemeinschaftsverpflegung ernährungsphysiologisch optimiert und das Wohlbefinden der Mitarbeiter/innen war ebenfalls ein wichtiger Inhalt. Durch Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung wurden unter anderem die Arbeitsabläufe verbessert sowie Bewegungskurse für die Beschäftigten durchgeführt. „Das Thema Gesundheit ist seit dem Projekt auch nachhaltig im Leitbild der Kärntner Lebenshilfe verankert und Teil der Qualitätsmanagementprozesse“, betont die Psychologin und externe Projektleiterin, *Waltraud Sawczak*.

#### Zwei Drittel fühlen sich wohler

Laut der Evaluation des Projektes geben mehr als zwei Drittel der Befragten an, dass sich ihr Wohlbefinden verbessert hat. 40 Prozent bewegen sich mehr als zuvor und etwa 30 Prozent ernähren sich gesünder. Die Maßnahmen in den Großküchen, welche die Gemeinschaftsverpflegung liefern, haben sich ebenfalls bewährt: Der Anteil an „sehr zufriedenen“ und „zufriedenen“ Kund/innen konnte hier von 72 Prozent auf 78 Prozent gesteigert werden.

„Dieses Projekt wurde sehr professionell durchgeführt und sowohl die Klientinnen und Klienten als auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lebenshilfe Kärnten haben mit viel Motivation und Freude daran teilgenommen“, fasst *Rita Kichler*, die zuständige Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich zusammen und ergänzt: „Der Erfolg zeigt sich vor allem auch daran, dass es gelungen ist, alle Beteiligten für Gesundheitsförderung zu begeistern und das Projekt nachhaltig in der Lebenshilfe Kärnten zu verankern. Diese Erfahrungen und Ergebnisse liefern wertvolle Impulse für vergleichbare Settings.“

#### INFO & KONTAKT

##### Interner Projektleiter bei der Lebenshilfe Kärnten:

Günther Reiter  
Tel. 0463/332 81-10 13  
g.reiter@lebenshilfe-kaernten.at

##### Externe Projektleiterin:

Waltraud Sawczak  
Tel. 0650/84 94 940  
waltraud.sawczak@newlevel.at

##### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

**Kooperationen mit:** Gesundheitsland Kärnten, der Kärntner Gebietskrankenkasse und verschiedenen Sportverbänden wie ASKÖ, Sport Union, ASVÖ, Kärntner Aerobic Verein und Sportana



# Kompetenzen für ein selbständiges Leben erwerben

*Das Projekt „fit4life“ fördert junge Menschen aus schwierigen sozio-ökonomischen Verhältnissen mit ebenso niederschwelligen wie attraktiven Angeboten.* Text: Gabriele Vasak



Im Rahmen des Projektes „fit4life“ besuchen die Jugendlichen unter anderem auch Senior/innen.

## KONTAKT & INFO

### Projektleiterin:

Daniela Leinweber  
Tel. 0676/697 58 55  
juwo@sowo.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

**M**anchmal ist es ein Schritt zurück der Fortschritt bringt. Das gilt zum Beispiel für die Integration von jungen Menschen, die – aus schwierigen sozio-ökonomischen Verhältnissen kommend – beschäftigungslos sind und oft nicht über die grundlegenden Voraussetzungen dafür verfügen, am Arbeitsmarkt bestehen zu können. „Herkömmliche Maßnahmen, sie zu integrieren, greifen häufig nicht, denn oft fehlt es auch an Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit und Durchhaltevermögen“, sagt *Daniela Leinweber*, die Leiterin des Projekts „fit4life“, die ebendem mit ganz niederschwelligen Angeboten entgegenwirken will.

### Kompetenzen erwerben

Sie arbeitet seit vielen Jahren im Sozialen Wohnhaus SoWo in Neunkirchen mit dieser Zielgruppe und setzt ihre Erfahrungen seit September 2016 in „fit4life“ um, das noch bis August 2018 laufen wird. Das Projekt zielt darauf ab, dass sozial und ökonomisch benachteiligte Jugendliche, die von Kinder- und Jugendhilfe und Sozialhilfe zugewiesen werden, Selbst-, Sozial- und Sachkompetenz erwerben und dadurch ihre physische und psychische Gesundheit verbessern und fit für den Arbeitsmarkt werden. Eine zweite Zielgruppe des Projekts sind geflüchtete Menschen aus der Stadt-





**Rita Kichler:** „fit4life‘ fördert die psychosoziale Gesundheit sozial benachteiligter Jugendlicher.“



**Daniela Leinweber:** „Wir setzen auch Methoden wie Erlebnispädagogik, Kulturarbeit oder Natur- und Umweltbildung ein.“

gemeinde Neunkirchen und den umliegenden Gemeinden. Den Projektbetreiber/innen geht es darum, auch ihnen ein tagesstrukturelles Angebot zu machen und gleichzeitig die Menschen zusammenzubringen und zu vernetzen.

### **Natur, Kunst, Sport und Soziales**

„fit4life“ wird in vier Modulen umgesetzt, von denen zumindest eines schon lokale Bekanntheit und Beliebtheit erreicht hat: In der „Obstadt“, Teil des Moduls „Natur und Garten“, können Jugendliche und Geflüchtete gemeinsam mit Experten in einem von der Stadtgemeinde Neunkirchen zur Verfügung gestellten Park Obst, Gemüse und Kräuter anbauen. Ernten darf auch die Bevölkerung von Neunkirchen, und sie nutzt das Angebot gerne. Das Modul



„Natur und Garten“ bietet weitere Workshops zur gesunden Ernährung und zu gemeinsamen Arbeiten rund um den Garten. Sport und Bewegung sind Inhalt eines weiteren Moduls, das Freude an körperlicher Aktivität in der Gruppe und Kondition bringen soll und im Modul „Kunst und Kultur“ wird Allgemeinwissen vermittelt, aber auch selbst Kunst produziert und soziale Fähigkeiten werden geschult. Im Modul „Sozialcafé“ schließlich werden unter anderem Senior/innen oder Menschen mit Behinderung besucht, und man singt, isst und spielt gemeinsam. So werden die Jugendlichen für Minderheiten sensibilisiert und erfahren auch Selbstwirksamkeit.

### **Partizipation als zentraler Ansatz**

„In jedem einzelnen Setting ist Partizipation ein zentraler Ansatzpunkt, aber wir setzen auch Methoden wie Erlebnispädagogik, Kulturarbeit oder Natur- und Umweltbildung ein“, berichtet Daniela Leinweber, die sich darüber freut, dass von diesem Projekt auch Freunde und Familien der Teilnehmer/innen sowie die Kooperationspartner/innen profitieren. Vor allem aber profitiert die erste Zielgruppe. „„fit4life‘ fördert die psychosoziale Gesundheit sozial benachteiligter Jugendlicher und unterstützt sie, Fertigkeiten und Fähig-

keiten zu erwerben, die sie für ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben benötigen“, fasst Rita Kichler, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich für das Projekt zuständig ist, dessen wichtigste Inhalte zusammen und ergänzt: „Dadurch trägt es dazu bei, die Programmlinie ‚Gesundes Aufwachsen – Psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen‘ des Fonds Gesundes Österreich umzusetzen.“ Das geschieht bereits durchaus erfolgreich, wie Daniela Leinweber erläutert: „Einige Jugendliche konnten in die Produktionsschule, die Jobwerkstätte oder in die überbetriebliche Lehre wechseln und ein junger Mann konnte gleich eine Lehre beginnen“, beschreibt die Projektleiterin die Fortschritte, die etliche der Teilnehmenden schon gemacht haben. Dass bei dem engagierten Projekt so zahlreiche gezielte Aktivitäten für sozial benachteiligte Jugendliche erfolgen, wurde nicht zuletzt durch den niederösterreichischen Kinderrechtspreis gewürdigt, mit dem Menschen und Institutionen ausgezeichnet werden, die sich in beispielhafter Weise für diese einsetzen. Er wurde von der NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft gemeinsam mit der Donau-Universität an die Betreiber/innen des Projektes „fit4life“ vergeben.



**Doris Gebhard:** „Bewegung hat das Potenzial, die körperlichen und kognitiven Funktionen von Menschen zu verbessern, die an Demenz leiden.“

# Bewegte Leben

*Gezielte Bewegung verhilft Menschen mit Demenz nicht nur zu mehr Mobilität, sondern hebt auch ihre Lebensqualität ganz entscheidend. Eindrucksvoll belegt dies das Projekt „Gesundheit in Bewegung 2.0“.*

**Text:** Gabriele Vasak

**M**enschen, die unter Demenz leiden, brauchen nicht nur Medikamente und Befürsorgung. Viele von ihnen haben ein bewegtes Leben hinter sich, doch gerade was Bewegung betrifft, herrscht in vielen Pflegeheimen aus vielfältigen Gründen oft Stillstand. „Obwohl die Wissenschaft belegt, dass Bewegung das Potenzial hat, die körperlichen und kognitiven Funktionen dieser Menschen zu verbessern, gibt es nur vereinzelt entsprechende Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse und Ressourcen dieser Zielgruppe ausgerichtet sind. Was vor allem fehlt sind bedarfs- und bedürfnisgerechte Strategien zur Umsetzung, die es diesen Menschen ermöglichen, solche Angebote auch gut annehmen zu können“, sagt die Gesundheitsfördererin *Doris Gebhard*, die diesem Umstand ein engagiertes Projekt entgegengesetzt hat.

„Gesundheit in Bewegung 2.0“ (GIB 2.0) ist ein Forschungs- und Entwicklungsprojekt, das an der FH Kärnten durchgeführt wurde und exakt erhoben hat, wie man ein adäquates Bewegungsprogramm für Menschen mit Demenz im Setting Pflegeheim gestalten kann und welche Wirksamkeit es hat. Das Programm lief von August 2015 bis Jänner 2017 in fünf Seniorenwohnhäusern in Kärnten, und dabei scheint alles optimal gelungen zu sein, doch der Reihe nach:





### **Wissenschaftlich und praxistauglich**

Am Anfang stand die systematische Zusammenschau von wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema Bewegung und Demenz. Im nächsten Schritt wurden in qualitativen Interviews die entsprechenden Einstellungen, Bedürfnisse und Wünsche der Menschen mit Demenz selbst erhoben, und schließlich wurde auch die Expertise der in den beteiligten Pflegeheimen Tätigen eingeholt. „Auf Basis dieser Informationen entwickelten dann meine Kollegin Christina Schmid und ich gemeinsam das Bewegungsprogramm, und ich denke, so haben wir eine gute Balance von Wissenschaftlichkeit und Praxistauglichkeit erreicht“, sagt die Projektleiterin Doris Gebhard.

### **Weltweit einzigartig**

Tatsächlich ist Derartiges weltweit bisher einzigartig, und das Projekt wurde auch randomisiert kontrolliert. 65 Personen, die nach Zufallsprinzip einer Interventions- und einer Kontrollgruppe zugeordnet wurden, nahmen an dem Programm, das auf Ausdauer, Koordination und Kraft abzielt, teil und wurden in Kleingruppen zwei Mal pro Woche für jeweils eine Stunde über den Zeitraum von zwölf Wochen trainiert. Über 30 Personen – Mitarbeitende, ehrenamtlich Tätige und Angehörige aus den Projektheimen sowie Studierende der FH Kärnten – wurden im Rahmen des Projekts zu GIB 2.0-Bewegungstrainer/innen ausgebildet und leiteten dann gemeinsam das Bewegungsprogramm vor Ort an.

Dieses ist auf Menschen mit einer leicht- bis mittelgradigen Demenzerkrankung ausgerichtet und kann auf drei Aktivitätsniveaus durchgeführt werden. So kann sowohl mit uneingeschränkt mobilen Personen gearbeitet werden, als auch mit solchen die Rollstühle oder andere Hilfsmittel benötigen, und das auch gleichzeitig. Die positiven Wirkungen des Programms auf mehreren Ebenen konnten anhand von standardisierten Testverfahren

gezeigt werden. So konnten signifikante Effekte auf die Mobilität der Teilnehmenden, auf deren Sozial- und Kommunikationsverhalten und auf deren Aktivitäten des täglichen Lebens nachgewiesen werden. Auch gab es über die gesamte Trainingsphase hinweg kein einziges Sturzgeschehen, und besonders freut die Projektleiterin, dass aus qualitativen Befragungen zudem eine deutliche Steigerung der Lebensqualität der Projektteilnehmer/innen hervorgeht.

### **Lust- und sinnvolle Bewegung**

Das mag auch daran liegen, dass die einzelnen Bewegungsübungen geschickt in Tätigkeiten „verpackt“ sind, die für die Teilnehmenden Relevanz haben, und die man im Freien ausüben kann – das gilt zum Beispiel für einen Parcours mit Kraft- und Koordinationsübungen, an dessen Ende ein Hochbeet bepflanzt wird, für einen kleinen Hindernislauf, nach dem ein Kegelspiel gespielt werden kann, für einen Wäscheabnehm-Wettbewerb, einen Messbecherlauf, nach dem gegossen wird und viel Phantasie- und Sinnvolles mehr. „Aus den Interviews mit den Projektteilnehmer/innen wissen wir, dass viele von ihnen in ihrem Leben Bewegung immer stark mit notwendigen Tätigkeiten – etwa im Garten – verbunden haben, und das haben wir in das Programm integriert“, so Doris Gebhard, die auch von schönen Gruppenerlebnissen berichtet: Applaus, Sprechchöre und gegenseitiges Anfeuern zählten offenbar zum Alltag des Projekts.

### **Zugang zu sozialer Gemeinschaft**

Das ist auch ein Aspekt, der der Projektverantwortlichen beim Fonds Gesundes Österreich sehr am Herzen liegt: „Mit dem Projekt GIB 2.0 konnte klar belegt werden, dass Menschen mit Demenz durch das Bewegungsprogramm nicht nur ermöglicht wurde, ihre motorischen Kompetenzen zu stärken, um Stürze zu vermeiden und die Selbständigkeit im Alter zu erhalten, sondern sie haben auch Zugang zu

sozialer Gemeinschaft erlebt und die Möglichkeit erhalten, die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken“, sagt Rita Kichler, die auch die Nachhaltigkeit des Projekts hervorhebt: Das Programm wird in allen beteiligten Projektheimen ganzjährig weitergeführt, und das Konzept und die Informationen rund um das Thema Bewegung und Demenz wurden zu Projektende in Form eines Handbuches kostenlos online zur Verfügung gestellt, das unter der Webadresse [www.fh-kaernten.at/gib2-0](http://www.fh-kaernten.at/gib2-0) zu finden ist. Es bietet weiteren Wohnheimen für Senior/innen die Möglichkeit, das Programm ebenfalls anzuwenden.

### **Gesunde Anteile sichtbar machen**

So scheint bei diesem Projekt alles sehr rund gelaufen zu sein. Die einzige Schwierigkeit lag darin, zu Beginn das Pflegepersonal in den beteiligten Heimen zu motivieren. „Die Pflegerinnen und Pfleger kennen Menschen mit Demenz naturgemäß in erster Linie als hilfsbedürftig und sehen ihre Ressourcen selten. Deshalb hatten viele anfangs Scheu, ihren Schützlingen mehr zuzutrauen“, sagt Doris Gebhard. „Doch wir konnten sie überzeugen, und dann hat alles wunderbar geklappt. So konnte auch der schönste Nebeneffekt des Projekts zum Tragen kommen: Im Endeffekt bekamen die Projektteilnehmenden viel Lob von ihren Pflegerinnen und Pflegern, und ihre gesunden Anteile wurden sichtbar – für mich ist das die Grundperspektive von Gesundheitsförderung.“

## **INFO & KONTAKT**

### **Projektleiterin:**

Doris Gebhard  
Tel. 05/90 500-35 05  
[d.gebhard@fh-kaernten.at](mailto:d.gebhard@fh-kaernten.at)

### **Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:**

Rita Kichler  
Tel. 01/895 04 00-713  
[rita.kichler@goeg.at](mailto:rita.kichler@goeg.at)



**Christoph Schnitter:** „Bei den zahlreichen Aktivitäten im Rahmen von ‚BetriebsFitService‘ standen verhältnisorientierte Maßnahmen im Vordergrund.“

# Gesündere Kleinbetriebe im Burgenland

*Gesundheitsförderung in Kleinbetrieben ist mit besonderen Anforderungen verbunden. Das Projekt „BetriebsFitService“ im Burgenland wurde deshalb speziell für Betriebe mit einer geringen Zahl an Beschäftigten konzipiert.*

**B**etriebliche Gesundheitsförderung ist in kleinen und kleinsten Unternehmen noch vergleichsweise wenig verbreitet“, sagt *Gert Lang*, Referent für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Einerseits sind in Kleinbetrieben die finanziellen und personellen Ressourcen knapper als in Großunternehmen. Andererseits hat die überschaubare Zahl an Mitarbeiter/innen aber auch Vorteile. Sie ist eine gute Voraussetzung für sozialen Zusammenhalt unter den Beschäftigten und somit für gesundheitsförderliche Maßnahmen. Tatsächlich ist Betriebliche Gesundheitsförderung gerade für kleine und kleinste Betriebe lohnend und im Burgenland ist deren Anteil vergleichsweise hoch. Dort wurde das Projekt „BetriebsFitService“ durchgeführt, das vom Fonds Gesundes Österreich, der burgenländischen Gebietskrankenkasse und der Wirtschaftskammer Burgenland gefördert wurde. Es wurde speziell für Unternehmen mit fünf

bis 20 Beschäftigten konzipiert und von der Sportunion Burgenland operativ umgesetzt. Da Kleinbetriebe oft nur schwer für BGF-Maßnahmen gewonnen werden können, war dies anfangs nicht immer einfach, doch letztlich haben 29 Unternehmen mit rund 500 Beschäftigten teilgenommen.

## Vom Blumengeschäft bis zur Autowerkstatt

Das Spektrum der beteiligten Betriebe reichte von einem Blumengeschäft und einem Malereibetrieb über eine Steuerberatungskanzlei und eine Werbeagentur bis zu einer Druckerei und einer Autowerkstatt. Begonnen wurde in den Unternehmen mit Gesundheitszirkeln, in denen gemeinsam mit den Mitarbeiter/innen erarbeitet wurde, welche gesundheitlichen Ressourcen in den Betrieben vorhanden sind und in welchen Bereichen sie sich Verbesserungen wünschen, und zudem gab es jeweils ein Gespräch mit den Führungskräften. „Bei den zahlreichen Aktivitäten im Rahmen von ‚BetriebsFitService‘ standen in der Folge verhältnisorientierte Maßnahmen im Vordergrund, durch die zum Beispiel die Gesprächskultur oder die Arbeitsprozesse in den Betrieben verbessert wurden“, erläutert der Betriebswirt *Christoph Schnitter* von der Sportunion Burgenland, der das Projekt geleitet hat, dessen weiteren Verlauf.

Weiters haben zum Beispiel Physiotherapeut/innen den Beschäftigten vorgezeigt, wie man richtig hebt und sitzt und durch ent-

sprechende Übungen Ausgleich zu den körperlichen Belastungen bei der Arbeit findet. Eine Diätologin hat über ausgewogene Ernährung informiert, und das wurde durch Praxisworkshops mit einem Koch ergänzt, bei dem Mitarbeiter/innen der Kleinbetriebe Rezepte für eine gesunde und schnelle Mittagsküche oder auch für ein gesundes Abendessen erproben konnten. In einem der teilnehmenden Unternehmen wurde auf Wunsch der Mitarbeiter/innen sogar die Küche so ausgebaut, dass es jetzt möglich ist, sich hier seine Mahlzeiten selbst zuzubereiten.

## Die Zusammenarbeit hat sich verbessert

Laut der Evaluation des BGF-Projektes durch die Medizinische Universität Wien haben viele Beschäftigte angegeben, dass sich ihre Zuversicht und Lebensfreude gesteigert und die Zusammenarbeit unter den Arbeitskolleginnen und -kollegen verbessert habe. Außerdem berichteten nach dem BGF-Projekt weniger Mitarbeiter/innen, dass sie unter Rückenschmerzen litten und auch die Arbeitsfähigkeit insgesamt hat sich unter den Befragten erhöht. Das erfolgreiche Projekt wird fortgesetzt und zwar nunmehr für Betriebe mit zwischen einem und 30 Beschäftigten. Es wird künftig von der Wirtschaftskammer Burgenland, der Burgenländischen Gebietskrankenkasse, der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft und der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt unterstützt.

## INFO & KONTAKT

**Projektleiter:** Christoph Schnitter  
Tel. 02682/621 88/14 oder  
0664/606 132 09  
c.schnitter@sportunion-burgenland.at

**Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:**  
*Gert Lang*  
Tel. 01/ 895 04 00 -714  
gert.lang@goeg.at

**Kooperationen mit:** Wirtschaftskammer Burgenland, Burgenländische Gebietskrankenkasse, Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft – Landesstelle Burgenland, Industriellenvereinigung Burgenland



KURATORIUM	WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT	GESCHÄFTSSTELLE
<p><b>Bundesministerin für Gesundheit und Frauen</b></p> <p><b>Priv.-Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner, MSc</b> Vorsitzende des Kuratoriums</p> <p><b>Helmut Mödlhammer,</b> erster Stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums, Österreichischer Gemeindebund</p> <p><b>SL Dr. Magdalena Arrouas,</b> zweite Stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums, Bundesministerium für Gesundheit und Frauen</p> <p><b>Landesrat Dr. Christian Bernhard,</b> Landeshauptleutekonferenz</p> <p><b>Stadträtin Sonja Frauenberger,</b> Konferenz der Gesundheitsreferentinnen und Gesundheitsreferenten der Länder</p> <p><b>MMag. Astrid B. Knitel,</b> Verband der Versicherungsunternehmen Österreichs</p> <p><b>Abg. z. Wr. Landtag</b></p> <p><b>Dr. Ingrid Korosec,</b> Österreichischer Seniorenrat</p> <p><b>Landessanitätsdirektorin,</b></p> <p><b>WHR Dr. Claudia Krischka</b> Bundesministerium für Gesundheit und Frauen</p> <p><b>Abg. z. NR a.D. Manfred Lackner,</b> Österreichischer Seniorenrat</p> <p><b>Präsidentin, Mag. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr,</b> Österreichische Apothekerkammer</p> <p><b>Vizepräsident Dr. Harald Mayer,</b> Österreichische Ärztekammer</p> <p><b>SL Kurt Nekula, M.A.,</b> Bundesministerium für Bildung</p> <p><b>Vbgrm. Mag. Gerda Sandriesser,</b> Österreichischer Städtebund</p> <p><b>Stv. KC Dr. Dietmar Karl Schuster, MBA,</b> Bundesministerium für Finanzen</p> <p><b>Mag. Stefan Spitzbart, MPH,</b> Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger</p>	<p><b>Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Freidl,</b> Vorstand des Instituts für Sozialmedizin und Epidemiologie der Med. Universität Graz</p> <p><b>Mag. Verena Kapferer,</b> Zentrum für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg</p> <p><b>FH-Prof. Mag. Dr. Holger Penz,</b> Leiter des Studienbereichs Gesundheit und Soziales der Fachhochschule Kärnten</p> <p><b>Mag. Andreas Prens,</b> Leitung Suchtprävention, Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe, Götzis</p> <p><b>Ass.-Prof. Dr. Petra Rust,</b> Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien</p> <p><b>Mag. Günter Schagerl,</b> ASKÖ – Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung</p> <p><b>a.o. Univ.-Prof. Dr. phil. Beate Wimmer-Puchinger,</b> Institut für Psychologie der Universität Salzburg</p>	<p><b>Mag. Dr. Klaus Ropin,</b> Leiter des Geschäftsbereichs FGÖ</p> <p><b>Theresa Barotanyi, MSc</b> <b>DI (FH) Thomas Bartosik</b></p> <p><b>Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger</b></p> <p><b>Mag. (FH) Sandra Dürnitzhofer</b></p> <p><b>Ing. Petra Gajar</b></p> <p><b>Mag. (FH) Barbara Glasner</b></p> <p><b>Bettina Grandits, MBA</b></p> <p><b>Mag. Rita Kichler</b></p> <p><b>Anna Krappinger, MA</b></p> <p><b>Susanne Krychl</b></p> <p><b>Mag. (FH) Sabrina Kucera</b></p> <p><b>Ismihana Kupinic</b></p> <p><b>Dr. Gert Lang</b></p> <p><b>Mag. Markus Mikl</b></p> <p><b>Andrea Niemann, MPH</b></p> <p><b>Gabriele Ordo</b></p> <p><b>Mag. (FH) Marion Plank</b></p> <p><b>Katharina Rettenegger</b></p> <p><b>Andrea Riegler, MA</b></p> <p><b>Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH</b></p> <p><b>Ina Rossmann-Freisling, BA, MA</b></p> <p><b>Mag. Jürgen Tomanek-Unfried</b></p> <p><b>Alexander Wallner</b></p> <p><b>Mag. Petra Winkler</b></p> <p><b>Mag. Dr. Verena Zeuschner</b></p> <p><b>Aleksandar Zoran</b></p>

## 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

# Medien des Fonds Gesundes Österreich



## Magazin Gesundes Österreich

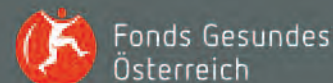
Unser Magazin bietet Ihnen unabhängige, qualitäts-gesicherte und serviceorientierte Informationen rund um das Thema Gesundheitsförderung.



Alles zu den Themen **Bewegung, Ernährung, Psychosoziale Gesundheit, und Gesunde Nachbarschaft** mit wertvollen Tipps und Adressen.

Das Magazin **Gesundes Österreich** und alle anderen Publikationen erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.

**Jetzt bestellen!** Direkt am Telefon unter: 01/895 04 00, bequem per E-Mail an: [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) oder gleich online unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich „Presse, Publikationen“





## DEZ → JAN → MÄRZ → MAI → JUN → AUG → SEPT → NOV

## ALLES WICHTIGE IM DEZEMBER

## → 01.12.

Jubiläumstagung 40 Jahre  
Kriseninterventionszentrum  
Gartenbaukino Wien  
Information: [www.tagung-kiz.at/wissenschaftliches-programm](http://www.tagung-kiz.at/wissenschaftliches-programm)

## ALLES WICHTIGE IM JÄNNER

## → 18.01.

19. Nationale Schweizer  
Gesundheitsförderungs-Konferenz  
„Gesundheit für alle – neue Erkenntnisse  
zur Chancengerechtigkeit“  
Eventfabrik Bern  
Information: [konferenz.gesundheitsfoerderung.ch](http://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch)

## → 19.-20.01.

1. Public Health<sup>3</sup> Tagung der Länder  
Deutschland, Österreich und Schweiz:  
„High Noon für die Primärversorgung –  
Versorgungsmodelle für die Zukunft“  
Schloss Hofen, Lochau am Bodensee  
Information: [ebph@schlosshofen.at](mailto:ebph@schlosshofen.at)  
sowie [oeph.at](http://oeph.at)

## ALLES WICHTIGE IM MÄRZ

## → 05.-07.03.

11. Österreichische Armutskonferenz:  
Die Bedeutung von Anerkennung im Kampf  
gegen Ungleichheit, Ohnmacht und Spaltung  
St. Virgil/Salzburg  
Information: [www.armutskonferenz.at](http://www.armutskonferenz.at)  
in der Rubrik „Termine“

## → 07.-09.03.

55. Wissenschaftlicher Kongress der deutschen  
Gesellschaft für Ernährung „Nachhaltige  
Entwicklungsziele – Ernährungssicherung  
für die Zukunft“  
Universität Hohenheim, Stuttgart  
Information: [www.dge.de/va/kongresse](http://www.dge.de/va/kongresse)

## → 19.03.

Satellitntagung des Kooperationsverbunds  
Gesundheitliche Chancengleichheit:  
„Land in Sicht – Aufbau von Präventionsketten

im ländlichen Raum“  
TU Berlin  
Information: [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de) im Bereich  
„Veranstaltungen“ unter „Termine“

## → 20.-21.03.

Kongress Armut und Gesundheit:  
„Health in all Policies“  
TU Berlin  
Information: [www.armut-und-gesundheit.de](http://www.armut-und-gesundheit.de)

## → 22.-23.03.

3. Dreiländertagung Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Voneinander lernen, gemeinsam Impulse  
setzen: „Gesunde Unternehmenskultur:  
Strategien für die Arbeitswelt von morgen“  
Bodenseeforum Konstanz  
Information: [www.dreilaendertagung.net](http://www.dreilaendertagung.net)

## ALLES WICHTIGE IM MAI

## → 23.-24.05.

21. wissenschaftliche Tagung der Österrei-  
chischen Gesellschaft für Public Health (ÖGPH)  
„Health in all Societies“  
Austria Trend Hotel Park Royal Palace, Wien  
Information: [oeph.at](http://oeph.at)

## ALLES WICHTIGE IM JUNI

## → 03.-05.06.

HOPE Agora 2018:  
„Improving the quality of healthcare using  
the experiences and competencies of patients:  
Are we ready?“  
Stockholm, Schweden  
Information: [www.hope.be/event/hope-agera-2018](http://www.hope.be/event/hope-agera-2018)

## → 06.-08.06.

68. Österreichischer Städtetag  
Feldkirch  
Information: [www.staedtebund.gv.at/taed-tetag/taedtetag-2018](http://www.staedtebund.gv.at/taed-tetag/taedtetag-2018)

## → 06.-08.06.

26th International Conference on Health  
Promoting Hospitals and Health Services (HPH):  
„Health promotion strategies to achieve

change: evidence-based policies and practices“  
Bologna, Italy  
Information: [www.hphconferences.org/bologna2018](http://www.hphconferences.org/bologna2018)

## → 20.-21.06.

20. Österreichische  
Gesundheitsförderungskonferenz  
„Was heißt schon ALT?“ –  
Fachaustausch zu gesundem Altern  
Tech Gate, Wien  
Information: [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

## ALLES WICHTIGE IM AUGUST

## → 19.-21.08.

Europäisches Forum Alpbach 2018:  
Gesundheitsgespräche  
Alpbach  
Information: [www.alpbach.org/de/europaeisches-forum-alpbach-2018](http://www.alpbach.org/de/europaeisches-forum-alpbach-2018)

## ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

## → 25.-26.09.

Österreichischer Radgipfel 2018  
Kongresshaus, Salzburg  
Information: [www.klimaaktiv.at/mobilitaet/radfahren/radgipfel/Radgipfel\\_2018](http://www.klimaaktiv.at/mobilitaet/radfahren/radgipfel/Radgipfel_2018)

## → 27.-28.09.

65. Österreichischer Gemeindetag  
Dornbirn  
Information:  
[gemeindegund.at/gemeindetag](http://gemeindegund.at/gemeindetag)

## ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

## → 28.11.-01.12.

11th European Public Health  
Conference 2018:  
„Winds of change: towards  
new ways of improving public  
health in Europe“  
Laibach, Slowenien  
Information: [ephconference.eu](http://ephconference.eu)  
in der Rubrik „Past/future conferences“

J | MI MACH UN O | PRIS | GWINN |

# KLASSENWETTBEWERB 2017/2018

WWW.YOLO.AT



DEINE ENTSCHEIDUNG.

**Nicht rauchen  
lohnt sich!**