

# Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

## GESUND BLEIBEN!

Aus Initiativen des Fonds Gesundes Österreich für die Zukunft lernen



### WISSEN

Die parallele  
Pandemie  
der Psyche

### IM INTERVIEW

Mojca Gabrijelcic Blenkuš,  
Wolfgang Mückstein,  
Klaus Ropin

### AUS DER PRAXIS

Sechs aktuelle  
Initiativen des Fonds  
Gesundes Österreich

### GASTBEITRAG

Armut,  
Obdachlosigkeit  
und Gesundheit

## 28 VERLORENE JAHRE?

Sind die Monate und Jahre der COVID-19-Pandemie für die Entwicklung von Kindern „verlorene Zeit“?



### MENSCHEN & MEINUNGEN

Kurz & bündig  
**5-7**

Mojca Gabrijelcic Blenkuš, die Präsidentin von EuroHealthNet, über den Stand der Gesundheitsförderung in Europa  
**8**

Was hat sich durch die COVID-19-Pandemie für umfassende Gesundheitsförderung verändert? Wir haben dazu drei Fachleute befragt.  
**11**

Bundesminister Wolfgang Mückstein er-

klärt im Interview, weshalb er aktuell und in Zukunft einen Schwerpunkt auf Gesundheitsförderung legen will.  
**12**

Drei Kurzporträts: Kathrin Hofer-Fischanger, Siegfried Seeger, Isabell Koinig  
**14**

### WISSEN

Kurz & bündig  
**15-17**

Klaus Ropin im Interview über Gesundheitsförderung in Österreich vor, während und nach der COVID-19-Pandemie  
**18**

„Der Zusammenhalt ist stabil geblieben“, meint die Psychologin Regina Arant  
**20**

Die COVID-19-Pandemie hat das Arbeiten im Homeoffice für viele Menschen von der Ausnahme zur Regel gemacht.  
**24**

Jede Bewegung ist für die Gesundheit besser als keine. Und: sie nützt nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele.  
**26**

Gastbeitrag: Die COVID-19-Pandemie

hat obdachlose und arme Menschen noch mehr unter Druck gesetzt.  
**30**

Daten & Fakten zur Wirkung von Betrieblicher Gesundheitsförderung, der Gesundheitskompetenz der Österreicher:innen und vielem mehr.  
**32**

COVID-19 ist auch zu einer „parallelen Pandemie“ der Seele geworden.  
**34**

ÖPGK-Seite: Von Daten zu Taten  
**36**

### SELBSTHILFE

Persönliche Treffen von Selbsthilfegruppen waren durch die COVID-19-Pandemie in vielen Fällen nicht mehr möglich.  
**37**

Auf einen Blick: Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände  
**38**

Ein „Seelenstammtisch“ bietet den Opfern von Missbrauch und Misshandlung die Möglichkeit zum vertrauensvollen Austausch.  
**39**



## Gesund arbeiten in fordernden Zeiten

# 22

Der Österreichische Verband der Herz- und Lungentransplantierten unterstützt Betroffene.

**40**

### PRAXIS

Kurz & bündig  
**41-42**

### 6 Initiativen des Fonds Gesundes Österreich:

Körperliche Aktivität ist das beste Medikament.

**43**

Aktive Mobilität – gesund unterwegs! Gehen, radeln, rollern & Co im Alltag

**44**

Wie die Digitalisierung von Betrieben gesundheitsförderlich gestaltet werden kann.

**46**

Die Initiative „Wohlfühlzone Schule“ verbessert die psychosoziale Gesundheit.

**48**

Die Initiative „Kinder essen gesund“ unterstützt Pilotprojekte in sechs Bundesländern

**50**

Auf gesunde Nachbarschaft!

**52**

Kurz vor Schluss

**54**



Foto: Klaus Röpinger

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Aufgabe des Fonds Gesundes Österreich ist es, dazu beizutragen, in Österreich Gesundheitsförderung bestmöglich umzusetzen und weiterzuentwickeln: durch Projektförderung, Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Fortbildung sowie durch den Transfer von Know-how und den Aufbau von Kapazitäten und Strukturen. Dem widmen wir uns als bundesweites Kompetenzzentrum seit über 20 Jahren. Das Thema der 23. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich im Juni war deshalb: „Gesund bleiben! – Aus Initiativen des Fonds Gesundes Österreich für die Zukunft lernen“. Das ist auch zentraler Inhalt dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“.

Wir leben in einer Zeit besonderer Herausforderungen und Gesundheitsförderung ist „noch dringlicher“ geworden, wie das die Präsidentin der europäischen Dachvereinigung EuroHealthNet *Mojca Gabrijelcic Blenkuš* im Interview auf den Seiten 8 bis 10 beschreibt. Die COVID-19-Pandemie hat in all unseren Lebensbereichen zu Einschränkungen geführt, und neben den gravierenden direkten Gesundheitsfolgen sind auch indirekte Folgen zu verzeichnen – von Bewegungsmangel über fehlende soziale Kontakte bis zu seelischen Beeinträchtigungen. Welche gesundheitsförderlichen Maßnahmen nun notwendig sind, und wo diese in Settings wie der Arbeitswelt oder dem Bildungssystem am besten ansetzen sollten, wird in den Artikeln auf den Seiten 18 bis 35 beschrieben.

Ein weiterer Fokus unserer Arbeit ist, dabei zu unterstützen, dass bewährte Maßnahmen breiter ausgerollt werden. Im Praxisteil auf den Seiten 43 bis 52 präsentieren wir sechs aktuelle Initiativen des Fonds Gesundes Österreich und ihre Projekte, die etwa für mehr aktive Mobilität, gesündere Betriebe oder eine ausgewogene Ernährung für Volksschüler:innen sorgen. Wie sich die COVID-19-Pandemie bislang auf die Selbsthilfe ausgewirkt hat, ist eines der Themen auf unseren Selbsthilfeseiten 37 bis 40.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und bleiben Sie gesund!

**Klaus Ropin,**  
**Geschäftsbereichsleiter**  
**des Fonds Gesundes Österreich**





# Wie sich das Bewegungsverhalten verändert hat

## STUDIE DES ASKÖ

Wie haben sich die Einstellung der Österreicher:innen zu Bewegung und ihr Bewegungsverhalten durch die COVID-19-Pandemie verändert? Eine vom Sport-Dachverband ASKÖ beauftragte und vom Meinungsforschungsinstitut Triple M durchgeführte Umfrage gibt Antworten auf diese Fragen. Knapp die Hälfte hat während der COVID-19-Pandemie so viel Sport betrieben wie zuvor, bei 17 Prozent war

es weniger, bei 18 Prozent sogar mehr Bewegung. 19 Prozent oder rund ein Fünftel haben der Erhebung zufolge wie schon vor der COVID-19-Pandemie „keinen Sport“ gemacht. Etwa ein Drittel der Österreicher:innen hat nach eigenen Angaben zugenommen, und zwar im Durchschnitt um nicht weniger als sechs Kilogramm. 13 Prozent haben abgenommen, beim Rest ist das Körpergewicht gleichgeblieben. Zwei Drittel haben angegeben, dass sie Bewegung und Sport in der Zeit der COVID-19-Pandemie für „sehr

wichtig“ oder „wichtig“ halten. Rund vier Fünftel sehen einen Zusammenhang zwischen Bewegung, Sport und Gesundheit, und etwa drei Fünftel sind der Ansicht, dass die Bedeutung der Sportvereine für den sozialen Zusammenhalt der Bevölkerung durch die COVID-19-Pandemie noch größer geworden ist. „Die Menschen haben in der Corona-Krise die positiven Wirkungen des Sports eindeutig erkannt“, fasst ASKÖ-Präsident Hermann Krist die Ergebnisse zusammen.

Quelle: ASKÖ Corona-Studie 2, April 2021



**Hermann Krist:** „Die Menschen haben in der Corona-Krise die positiven Wirkungen des Sports eindeutig erkannt.“



# Richtig essen von Anfang an!

## AVOMED TIROL

„Richtig essen von Anfang an!“ (REVAN) ist ein bundesweites Programm, das kostenlose Workshops für gesunde Ernährung von Schwangeren, Stillenden, Säuglingen und Kleinkindern ebenso beinhaltet wie Print- und Onlineinformationen rund um dieses Thema. In Tirol wurde REVAN bereits zwischen 2011 und 2014 erfolgreich um-

gesetzt. Nach einigen Jahren Pause wurde es heuer dank einer Kooperation zwischen der Österreichischen Gesundheitskasse und dem avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol wieder aufgenommen. Die Workshops werden sowohl online als auch als Präsenzveranstaltungen angeboten. Die Vortragenden sind speziell dafür geschulte Diätologinnen und Diätologen des avomed, die gerne auch auf individuelle

Fragen der Teilnehmenden eingehen. „Kinder sollen von Anfang an die Chance bekommen, ein gesundes Leben zu führen. Dazu braucht es auch das Know-how der Eltern und Bezugspersonen. Die Workshops liefern die Basis dafür“, sagt *Dina Hammerle*, die bei avomed für die Organisation der Ernährungsprogramme verantwortlich ist. Weitere Informationen können auf der Website [www.avomed.at](http://www.avomed.at) in der Rubrik „Aktuell“ abgerufen werden.



**Dina Hammerle:** „Kinder sollen von Anfang an die Chance bekommen, ein gesundes Leben zu führen.“



# „Bahnwandern“ als idealer Mix

„TUT GUT!“ IN NÖ



Landesrat **Ludwig Schleritzko**, **Alexandra Pernsteiner-Kappl**, die Geschäftsführerin der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH, die Geschäftsführerin der Niederösterreich-Bahnen **Barbara Komarek** und Landesrat **Martin Eichtinger** (von links im Bild) machen auf die Kooperation für „Bahnwandern“ aufmerksam.

Dank einer Kooperation der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH mit den Niederösterreich Bahnen können seit Herbst acht der insge-

samt 74 „Tut gut!“-Wanderwege in Niederösterreich umweltfreundlich mit der Bahn erreicht werden. Mit der Waldviertelbahn geht es zum „Tut

gut!“-Wanderweg in Gmünd, mit der Mariazellerbahn zu den Orten Kirchberg an der Pielach, Rabenstein an der Pielach und Frankenfels. Die Schneeberg-

bahn kann für die Anfahrt zum Wanderweg in Puchberg am Schneeberg genutzt werden und nach Waidhofen an der Ybbs fährt die Citybahn Waidhofen. Der „Reblaus Express“ schließlich macht in Geras und Langau Halt. „Wir würden uns freuen, wenn noch weitere Gemeinden entlang einer Bahnstrecke der Niederösterreich Bahnen diesen Beispielen folgen und ihren künftigen ‚Tut gut!‘-Wanderweg direkt beim Bahnhof starten lassen würden“, sagt der niederösterreichische Landesrat für Wohnbau, Arbeit und internationale Beziehungen **Martin Eichtinger** und Mobilitäts-Landesrat **Ludwig Schleritzko** ergänzt: „‚Bahnwandern‘ ist ein idealer Mix: Es verbindet gesunde körperliche Aktivität mit einer klimafreundlichen und nachhaltigen Anreise.“

## „Gesunde Küche“ für ältere Menschen

### AVOS SALZBURG

Seniorinnen und Senioren gesunde und ausgewogene Ernährung zu servieren stellt besondere Anforderungen an die Gemeinschaftspflege. Die vom Land Salzburg geförderte Initiative „Gesunde Küche“ von AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin Salzburg hat deshalb das Ziel, das Speisenangebot der Küchen von Seniorenheimen zu optimieren. Der Ernährungswissenschaftler und Diätologe **Mario Proske** ist dafür bei AVOS als Gesundheitsreferent im Einsatz und berät interessierte Ein-

richtungen für ältere Menschen im Rahmen der Initiative jeweils ein Jahr lang, wie das gelingen kann. Dazu werden unter anderem die Speisepläne analysiert und

# 20

Seniorenheime wurden durch die Initiative „Gesunde Küche“ im Land Salzburg schon erreicht.

in Workshops wird gemeinsam mit den Mitarbeitenden im Verpflegungsbereich erarbeitet, wie die Mahlzeiten künftig aus ernährungsphysiologischer Sicht noch vorteilhafter gestaltet werden können. „Die Seniorenwohnheime im Land Salzburg sind allgemein schon auf einem guten Niveau – aber es geht noch besser. Oft sind es kleine Stellrädchen, die einen großen Effekt haben“, betont **Mario Proske**. Insgesamt wurden bislang durch die Initiative 20 Seniorenwohnheime erreicht und zu allen Fragen rund um das Thema „Gesunde Küche“ untereinander vernetzt.



**Mario Proske**, Gesundheitsreferent bei AVOS: „Oft sind es kleine Stellrädchen, die einen großen Effekt haben.“

Auf [www.gesundessalzburg.at/avos/was-wir-tun/regionale-gesundheitsfoerderung](http://www.gesundessalzburg.at/avos/was-wir-tun/regionale-gesundheitsfoerderung) finden sich weitere Informationen dazu.

## Tag der Selbsthilfe



### WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Im September ging zum siebenten Mal der Tag der Selbsthilfe in Wien über die Bühne. Aufgrund der COVID-19-Pandemie wurde die Veranstaltung der Wiener Gesundheitsförderung – WiG erstmals im Freien abgehalten. Mehr als 50 Wiener Selbsthilfegruppen und Organisationen stellten ihr niederschwelliges Angebot im neu gestalteten überdachten Arkadenhof im Wiener Rathaus vor. Der Tag der Selbsthilfe stand dieses Jahr unter dem Motto „Wir haben Luft zum Atmen“. Neben Vorträgen zum Thema

Lunge und Atemwegserkrankungen stießen Workshops zu Nordic Walking, Yoga und Atemtechniken auf reges Interesse. „Über eine schwierige Situation, ein Problem oder eine Krankheit zu sprechen, kann sehr erleichternd sein. Hier setzt die Arbeit der rund 260 Wiener Selbsthilfegruppen an, die trotz der herausfordernden Bedingungen der vergangenen Monate ihr Angebot aufrechterhalten haben“, sagte der Wiener Gesundheitsstadtrat *Peter Hacker* anlässlich der Veranstaltung. Weitere Informationen zum Thema Selbsthilfe in Wien enthält die Rubrik „Selbsthilfe“ der Website <https://www.wig.or.at>.

## Deutsch-Griffen wurde ausgezeichnet

### GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

120 der 132 Kommunen in Kärnten beteiligen sich bereits an dem Programm „Gesunde Gemeinde“, das vom Verein Gesundheitsland Kärnten umgesetzt wird. Mit einer „Gesunde Gemeinde“-Tafel werden vom Gesundheitsreferat des Landes Kärnten dann jene Ortschaften ausgezeichnet, die bereits mindestens drei Jahre aktiv sind und zudem einen Arbeitskreis eingerichtet haben, in dem Bürger:in-

nen gemeinsam Maßnahmen für gesunde Ernährung, Bewegung, Sicherheit und Seelisches Wohlbefinden erarbeiten und verwirklichen. In Deutsch-Griffen sind das unter anderem Gymnastikkurse, Lachyoga-Seminare oder auch Vorträge zu Themen wie Sachwalterschaft oder der Patientenverfügung. Die Ortschaft mit rund 900 Einwohner:innen ist seit 2014 bei dem Programm dabei. Seit Kurzem kann sie dies auch als 81. Kommune in Kärnten mit einer „Gesunde Gemeinde“-Tafel offiziell sichtbar machen.



Die Kärntner Landeshauptmann-Stellvertreterin **Beate Prettnner** (ganz rechts) mit Bürgermeister **Michael Reiner** (3. von rechts), **Ruth Gerl** vom Gesundheitsland Kärnten (2. von rechts) und Vertreter:innen der Gemeinde bei der Verleihung der „Gesunde Gemeinde“-Tafel an Deutsch-Griffen.

## Lehrgang für Verpflegungsmanager:innen

### STYRIA VITALIS

„Hygienerechtliche Vorgaben umsetzen“, „Esskulturen gestalten“ und „So gelingt die Kommunikation“: Das sind einige Inhalte des von Styria vitalis 2021 neu konzipierten Lehrgangs „Verpflegungsmanagement“. Er richtet sich an Mitarbeiter:innen in Volksschulen, die für die

Mittagsverpflegung zuständig sind und umfasst sieben Module. Eines davon befasst sich speziell damit, wie die Steirischen Mindeststandards der Gemeinschaftsverpflegung durch gesunde und kindgerechte Speisepläne in der Praxis umgesetzt werden können. Der Lehrgang ist für Schulen, die sich an dem vom Fonds Gesundes Österreich unterstützten und von Styria

vitalis durchgeführten Pilotprojekt „KIDS essen gesund“ (siehe auch Artikel auf den Seiten 50 und 51) beteiligen kostenlos und steht prinzipiell allen Volksschulen offen. Im Herbst haben ihn die ersten 13 Verpflegungsmanager:innen abgeschlossen. Nähere Angaben können der Page <https://styriavitalis.at/lehrgang-verpflegungsmanagement> entnommen werden.



**Karin Koller** und **Manuela Reiter** von Styria vitalis haben den Lehrgang organisiert.

# Gesundheitsförderung ist noch dringlicher geworden

Mojca Gabrijelcic Blenkuš, die Präsidentin von EuroHealthNet, über die Ziele dieser europäischen Dachorganisation und den Stand der Gesundheitsförderung in Europa.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie hat sich die Gesundheitsförderung in Europa und weltweit vor dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie entwickelt?**

**Mojca Gabrijelcic Blenkuš:** Die Basis für moderne Gesundheitsförderung war und ist die Ottawa Charta der Weltgesundheitsorganisation WHO aus dem Jahr 1986. Diese ist aus dem Bedürfnis heraus entstanden, dass wir ein neues Paradigma – also ein grundlegend anderes wissenschaftliches Modell – von Gesundheit und Gesundheitsförderung benötigen.

Gesundheit wurde nicht länger nur als Sache der oder des einzelnen Menschen betrachtet, sondern es wurde die Perspektive darauf eröffnet, dass sie vor allem in Zusammenhang zu gesellschaftlichen und Umwelt-Faktoren steht. Dieses innovative Konzept hat seither in zahlreichen Ländern Europas und der Welt Anerkennung gefunden. Die praktische Umsetzung hat damit jedoch meist nicht Schritt gehalten. Das zeigt sich unter anderem darin, dass die Ausgaben der Staaten für Prävention und Gesundheitsförderung im Vergleich zu jenen für die Krankenversorgung sehr

gering sind. Im Durchschnitt betragen sie nur knapp drei Prozent der Gesamtkosten unserer Gesundheitssysteme. Dabei sind gerade mit Investitionen in Gesundheitsförderung mit relativ geringem finanziellem Aufwand große Effekte für mehr Gesundheit der Bevölkerung erzielbar. Das hat vor dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie gegolten und gilt jetzt umso mehr. Denn wir müssen davon ausgehen, dass sich der Gesundheitszustand der Menschen im Durchschnitt verschlechtert hat und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung umso dringlicher geworden sind.

## 7 FRAGEN AN MOJCA GABRIJELCIC BLENKUŠ

- 1 Was wollten Sie als Kind werden?**  
Turnlehrerin an einer Schule
- 2 Wo möchten Sie leben?**  
In meiner Heimatstadt Laibach. Sie ist relativ klein, besitzt dennoch alle Vorzüge einer Großstadt und zudem ist alles, was man zum Leben braucht, auch gut zu Fuß erreichbar.
- 3 Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?**  
Meine Joggingschuhe, eine Hängematte und ein gutes Buch.
- 4 Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?**  
Ich spreche nicht gerne von „Fehlern“ der anderen. Wenn es einmal Konflikte, Irrtümer oder Missverständnisse gibt, dann versuche ich lieber, gemeinsam mit der oder dem anderen festzustellen, was die Ursache dafür war. Damit wir es beim nächsten Mal besser machen können.
- 5 Was verabscheuen Sie am meisten?**  
Menschen, die sich immer nur beklagen und stets nur Probleme sehen, anstatt nach Lösungen zu suchen.
- 6 Wer sind Ihre Heldinnen und Helden der Wirklichkeit?**  
Alle jungen Menschen, die sich dafür engagieren, neue und innovative Antworten auf die immer komplexeren Herausforderungen zu entwickeln, vor denen wir heute in Europa und weltweit stehen.
- 7 Wie lässt sich „Gesundheitsförderung“ in einem Satz beschreiben?**  
Gesundheitsförderung bringt Menschen, ihre Ideen und Lebenswelten in Verbindung miteinander, um eine bessere Zukunft für uns alle zu erreichen.





## **GESUNDES ÖSTERREICH**

### **Was hat sich durch die COVID-19-Pandemie im Bereich der Gesundheitsförderung vor allem verändert?**

Durch den Ausbruch der Infektionskrankheit COVID-19 ist die biomedizinische Perspektive stark in den Vordergrund getreten, und die sozialen Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie wurden paternalistisch, also von oben herab verordnet. Das ist verständlich und war zumindest kurzfristig wahrscheinlich auch in dieser Form notwendig. Gleichzeitig wäre es aber empfehlenswert gewesen, dabei Ansätze der Gesundheitsförderung und speziell deren partizipative Methoden stärker miteinzubeziehen. Es geht also darum, wie wir die Prinzipien, die für Gesundheitsförderung und die Bekämpfung nicht-übertragbarer Krankheiten gelten, mit den Interventionen verbinden können, welche die Ausbreitung einer übertragbaren Krankheit verhindern sollen.

---

„Zu unseren wichtigsten Zielen zählt, zur Reduktion gesundheitlicher **Ungleichheit** beizutragen.“

**MOJCA GABRIJELCIC BLENKUŠ,**  
PRÄSIDENTIN  
VON EUROHEALTHNET

---

## **GESUNDES ÖSTERREICH**

### **Was ist ein konkretes Beispiel dafür?**

Wenn wir zum Beispiel wissen, dass die Durchimpfungsrate in bestimmten Bevölkerungsgruppen, wie etwa bei jüngeren Menschen geringer ist, sollte der erste Schritt zu deren Erhöhung darin bestehen, gemeinsam mit den Betroffenen zu erarbeiten, war-

um das so ist und welche Bedürfnisse, Ängste und Wünsche dem zugrunde liegen. In einer Erhebung in Slowenien haben wir etwa festgestellt, dass 36 Prozent der jungen Erwachsenen, aber nur 12 Prozent der älteren infolge der COVID-19-Pandemie Geldsorgen haben. Das sollte dann bei der Planung von Maßnahmen für bessere öffentliche Gesundheit auch berücksichtigt werden. Anders ausgedrückt: Wer sich keinen Restaurantbesuch leisten kann, wird von der Tatsache, dass er dafür einen Impfnachweis braucht wenig beeindruckt sein. Junge Menschen sollten auch generell bei der Suche nach Antworten auf die großen Herausforderungen unserer Zeit wie zum Beispiel den Klimawandel und die Migrationskrise viel stärker miteinbezogen werden. Schließlich geht es vor allem um ihre Zukunft.

## **GESUNDES ÖSTERREICH**

**EuroHealthNet, die europäische Dachvereinigung**

### **von Institutionen und Organisationen für Gesundheitsförderung, hat sich in einem so genannten „Foresight“-Prozess systematisch damit befasst, worin vor dem Hintergrund der COVID-19-Pandemie in den kommenden Jahren die größten Herausforderungen liegen werden. Was sind die wichtigsten Einsichten und Lösungsvorschläge?**

Als größte Herausforderung haben wir die Reduktion gesundheitlicher Ungleichheit zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen innerhalb von Ländern aber auch zwischen den verschiedenen europäischen Staaten identifiziert. Diese hat schon vor der COVID-19-Pandemie zugenommen und ist seither nochmals deutlich verschärft worden. Die psychosoziale Gesundheit ist durch den Ausbruch der COVID-19-Pandemie und die Schritte zu deren Eindämmung bei vielen

Menschen ebenfalls stark beeinträchtigt worden. Maßnahmen für gesundes Altern haben angesichts der demographischen Entwicklung in Europa weiterhin hohe Relevanz, und nicht zuletzt müssen wir uns damit beschäftigen, wie wir unsere Gesundheitssysteme resilienter, also widerstandsfähiger und dabei zugleich gesundheitsförderlicher gestalten können. Durch die COVID-19-Pandemie hat das Thema Bevölkerungsgesundheit auch insgesamt mehr Aufmerksamkeit erhalten und wir haben alle gesehen, wie sehr Gesundheit in Zusammenhang zu allen anderen Lebensbereichen steht. Deshalb besteht derzeit die Gelegenheit, das Thema Gesundheitsförderung besser in der politischen Agenda der Nationalstaaten und der Europäischen Union zu verankern. Sobald die COVID-19-Pandemie einmal überwunden sein wird, wird das voraussichtlich nicht mehr der Fall sein.

### **GESUNDES ÖSTERREICH**

#### **Was sind die Ziele der europäischen Dachorganisation EuroHealthNet?**

EuroHealthNet hat 64 Mitglieder und zu unseren wichtigsten Zielen zählt, zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beizutragen sowie dazu, die Gesundheit der Bevölkerung in den europäischen Staaten zu fördern. Das geschieht aus unserer Sicht am besten indem das Thema Gesundheit in allen Politikfeldern vom Sozialwesen über das Bildungssystem bis zur Wirtschaft verankert wird. Denn unser Wohlbefinden wird in hohem Maß von unseren Lebensbedingungen bestimmt. Wir setzen uns auf europäischer Ebene für die Anliegen der Gesundheitsförderung ein und unterstützen den Aufbau von Kapazitäten und Know-how bei unseren Mitgliedern sowie gegenseitiges Lernen durch den Austausch von Informationen und Best-practice-Modellen.

### **EIN KURZER LEBENSLAUF VON MOJCA GABRIJELCIC BLENKUŠ**



„Ich bin in Laibach, der schönsten Stadt der Welt, geboren und aufgewachsen und lebe nach wie vor sehr gerne hier“, erzählt Mojca Gabrijelcic Blenkuš (58). In der slowenischen Hauptstadt hat sie auch das nach dem Autor Ivan Cankar benannte Gymnasium besucht, eine Zeit, die sie nach eigenen Worten geprägt hat: „Wir hatten Lehrerinnen und Lehrer, die viel von uns gefordert, uns aber auch partnerschaftlich behandelt haben. Es gab stets Raum für Diskussionen und Gelegenheit eigene Standpunkte zu entwickeln.“ Von 1983 bis 1989 hat sie an der Universität Laibach Medizin studiert und danach fünf Jahre lang als Ärztin in der Primärversorgung gearbeitet. Da sie sich zunehmend dafür interessiert hat, wie Gesundheit nicht nur in Bezug auf Individuen, sondern auf Ebene der Bevölkerung verbessert werden kann, hat sie später Fortbildungen für Public Health besucht und war ab 1997 beim Nationalen Institut für Public Health

Sloweniens tätig. Zunächst als Forscherin, von 2002 bis 2010 als Leiterin der Abteilung für Gesundheitsförderung und Public Health und seit 2010 als Senior Adviser. 2006 hat sich Mojca Gabrijelcic Blenkuš auch noch für ein Soziologie-Studium an der Universität von Ljubljana eingeschrieben und dieses 2012 abgeschlossen. „Mir war es wichtig, die sozialen Hintergründe von Gesundheit besser verstehen und analysieren zu können“, sagt die slowenische Wissenschaftlerin, die seit 2018 Präsidentin von EuroHealthNet ist, der europäischen Dachvereinigung von Institutionen und Organisationen für Gesundheitsförderung. Sie hat zwei Töchter und einen Sohn, ist sehr sportlich und liebt es mit dem Rad zu fahren, in den Bergen zu wandern oder zu Fuß durch ihr Laibach zu spazieren. „Mein wichtigstes Gesundheitsrezept lautet jedoch: Verbringe keinen Tag ohne Lachen“, sagt Mojca Gabrijelcic Blenkuš.

# Was hat die Pandemie verändert?

Welche Auswirkungen hatte die COVID-19-Pandemie in Bezug auf umfassende Gesundheitsförderung? Ist die Ausgangslage besser oder schlechter? **GESUNDES ÖSTERREICH** hat drei Fachleute aus Politik, Wissenschaft und Praxis dazu befragt.

## MARTINA RÜSCHER

### Landesrätin für Gesundheit und Sport in Vorarlberg

Das Bewusstsein für die große Bedeutung von Gesundheit ist gestärkt worden. Gleichzeitig hat sich die Ausgangslage verschlechtert – sowohl in Bezug auf die psychischen Belastungen durch die COVID-19-Pandemie als auch was den Bewegungsmangel infolge der sozialen Maßnahmen zur deren Eindäm-

mung betrifft. Beides hat zur Folge, dass gesundheitsförderliche Maßnahmen noch wichtiger geworden sind. Wir arbeiten bereits ganz konkret daran, diese künftig verstärkt umzusetzen. Zunächst wollen wir den Gesundheitszustand der Bevölkerung regelmäßig erheben, die Indikatoren dafür werden aktuell entwickelt. Parallel stärken wir den Öffentlichen Gesundheitsdienst in diese Richtung und unterstützen auf Bundesebene dabei, die Rechtsgrundlagen entsprechend zu modernisieren.

Damit wir gezielt ansetzen können, verschaffen wir uns auch einen ressortübergreifenden Überblick über die bestehenden Projekte in Vorarlberg und können so gegebenenfalls Lücken oder Überschneidungen erkennen. Darauf aufbauend können künftige Maßnahmen noch besser geplant werden. Ich bin optimistisch, dass uns das gelingen wird. Dabei müssen wir sowohl bei den Rahmenbedingungen für Gesundheit als auch bei der Motivation der oder des Einzelnen ansetzen.



## HOLGER PENZ

### Leiter des Studienbereiches Gesundheit und Soziales an der FH Kärnten

Die COVID-19-Pandemie hat uns deutlich vor Augen geführt, dass Gesundheitsfragen nicht nur für den Gesundheitsbereich selbst, sondern für alle gesellschaftlichen Sektoren wichtig sind: vom Bildungswesen bis zur Wirtschaft. In diesem Zusammen-

hang hat Gesundheitskompetenz besondere Bedeutung – für die Prävention und Therapie von Erkrankungen und ebenso für die Gesundheitsförderung. Sie ist die Voraussetzung, um Quellen einschätzen, Fehlinformationen als solche erkennen und die Angebote des Gesundheitswesens bestmöglich nutzen zu können. Wir müssen uns somit zum Ziel setzen, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung weiter zu erhöhen. Das kann nur in einem partizipativen Prozess gelingen. Es

geht also darum, gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern zu klären, welche Themen sie beschäftigen und worüber sie in welcher Form informiert werden wollen. Die COVID-19-Pandemie hat auch dazu geführt, dass es zwischen unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen zu einer stärkeren Polarisierung gekommen ist. Hier kann mehr Gesundheitskompetenz für alle auch viel dazu beitragen, den gesellschaftlichen Zusammenhalt wieder zu stärken.

## PATRICIA LEHNER

### Leiterin des Bereiches Regionale Gesundheitsförderung bei AVOS Salzburg

Die COVID-19-Pandemie hat auch in der Praxis der Gesundheitsförderung vieles verändert. Treffen und andere Angebote mussten auf digitale Formate umgestellt werden, und in manchen Bereichen haben sich ehrenamtlich Mitarbeitende

aufgrund familiärer Belastungen zurückgezogen – zum Beispiel einige der Arbeitskreisleiterinnen und -leiter in unseren Gesunden Gemeinden. Letztlich ist es uns gelungen, das zu kompensieren und neue Freiwillige zu gewinnen, die sich jetzt dafür einsetzen, ihr lokales Lebensumfeld gesünder zu gestalten. Die Verlagerung von Aktivitäten in den virtuellen Raum hat auch dazu geführt, dass der Wunsch sich endlich wieder persönlich treffen zu können, enorm groß geworden ist.

Wir waren alle sehr froh, als das im vergangenen Sommer wieder möglich war. In mancher Hinsicht haben sich die digitalen Tools auch als sehr vorteilhaft erwiesen, speziell für ältere Menschen, die sonst während der Lockdowns wenige oder keine Kontakte gehabt hätten. Deshalb wollen wir ihre digitalen Kompetenzen weiter stärken, zum Beispiel durch intergenerative Projekte, in denen Schülerinnen und Schüler ihr Know-how an Seniorinnen und Senioren weitergeben.





# Die Potenziale wurden sichtbar

**Wolfgang Mückstein**, Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, erklärt im Interview, weshalb er aktuell und in Zukunft im Gesundheitssystem einen Schwerpunkt auf Gesundheitsförderung legen will.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Herr Bundesminister Mückstein, welchen Stellenwert hat Gesundheitsförderung im österreichischen Gesundheitssystem?**

**Wolfgang Mückstein:** Grundsätzlich ist die Gesundheitsförderung in Österreich gut aufgestellt, und mit dem Fonds Gesundes Österreich haben wir eine international anerkannte, zentrale Stelle für Gesundheitsförderung. Die österreichischen Gesundheitsziele bilden bis 2032 den Rahmen für eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik und sollen dazu beitragen, die Zahl der gesunden Lebensjahre zu erhöhen. Sie berücksichtigen auch Faktoren außerhalb des traditionellen Gesundheitswesens. Denn überall, wo Menschen wohnen, lernen, arbeiten oder spielen, wird ihre Gesundheit maßgeblich beeinflusst. Dass Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Gesundheitskompetenz seit ein paar Jahren Kernaufgaben der neuen Primärversorgung sind, ist ein weiteres Beispiel dafür, dass wir in Österreich bereits auf einem guten Weg sind. Für mich als Arzt und Gesundheitsminister spielt Gesundheitsförderung eine zentrale Rolle auf dem Weg zu mehr Lebensjahren, die in Gesundheit verbracht werden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Inwiefern hat sich Ausgangslage für Gesundheitsförderung durch die COVID-19-Pandemie verändert?**

Die COVID-19-Pandemie hatte in fast allen Lebensbereichen auch gesundheitliche Auswirkungen – egal ob wir dabei etwa an Sorgen um den Arbeitsplatz, die Veränderungen im Bildungswesen oder die psychosoziale Gesundheit denken. Menschen, die schon vor der Pandemie in irgendeiner Weise belastet oder benachteiligt waren, sind jedoch besonders betroffen. Gerade das – aber nicht nur das – macht die Potentiale und Notwendigkeit der Gesundheitsförderung mit ihrer Ausrichtung auf Chancengerechtigkeit sichtbar. Ich setze daher – neben der Krisenbewältigung – aktuell einen Schwerpunkt darauf.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Welche Gruppen der Bevölkerung sind besonders von psychischen Belastungen infolge der COVID-19-Pandemie betroffen?**

Die Pandemie und ihre Folgen haben uns alle auf die eine oder andere Art besonders herausgefordert. Doch wir wissen, dass aufgrund der Schulschließungen Kinder und Jugendliche besonders von psychischen Belastungen betroffen sind. Außerdem hatten und haben speziell junge Erwachsene mit Zukunftsängsten oder Jobverlust zu kämpfen, und das Pflege- und Gesundheitspersonal war und ist einer extremen Überbelastung ausgesetzt. Die ältere Bevölkerung litt häufig unter Vereinsamung, und Frauen waren mit einer Mehrfachbelastung

konfrontiert: durch Homeoffice und Homeschooling, aber auch durch das Wiedererstarken alter Rollenbilder. Zudem war ihr Risiko für häusliche Gewalt erhöht.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was sind die wichtigsten Maßnahmen, um die psychosoziale Gesundheit der Menschen in Österreich gezielt zu fördern?**

Die Bundesregierung stellt 13 Millionen Euro zur Verfügung, um akute psychische Probleme von Kindern und Jugendlichen durch niederschwellige Unterstützungs- und Beratungsangebote zu mildern. Darüber hinaus ist es absolut wichtig, das allgemeine Angebot an Psychotherapieplätzen auszubauen. In den kommenden drei Jahren wird die Österreichische Gesundheitskasse daher die Kapazitäten für kassenfinanzierte Psychotherapie gegenüber 2018 um 300.000 Stunden erweitern, wobei besonders für vulnerable Gruppen zusätzliche Stundenkontingente geschaffen werden. Für das Jahr 2021 ist dabei ein überproportionaler Ausbau vorgesehen, um dem durch die Pandemie gestiegenen Bedarf gerecht zu werden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Die COVID-19-Pandemie hat bestehende soziale und gesundheitliche Ungleichheiten vergrößert. Was sind die wichtigsten Maßnahmen dagegen?**



„Die Kinderarmut zu reduzieren ist mir besonders wichtig.“

WOLFGANG MÜCKSTEIN,  
BUNDESMINISTER FÜR SOZIALES,  
GESUNDHEIT, PFLEGE UND  
KONSUMENTENSCHUTZ

Als Bundesregierung haben wir uns in einem ersten Schritt das Ziel gesetzt, den Anteil der armutsgefährdeten Menschen in Österreich zu halbieren. Das ist durch die Pandemie nicht einfacher geworden. Aber wir nehmen dieses Ziel sehr ernst und wollen es weder revidieren noch relativieren. Deshalb haben wir zunächst eine Reihe von Sofortmaßnahmen gesetzt, um die sozialen Folgen der Pandemie abzufedern. Dazu gehören zum Beispiel die Kurzarbeit oder die vorübergehende Erhöhung der Notstandshilfe. Zudem haben wir 47 Millionen Euro für zusätzliche Einmalzahlungen für Menschen zur Verfügung gestellt, die auf Mindestsicherung oder Sozialhilfe angewiesen sind. Darüber hinaus unterstützt mein Ressort 31 Projekte von gemeinnützigen Organisationen mit 20 Millionen Euro, um COVID-bedingte Armut zu bekämpfen. Mit weiteren zwölf Millionen Euro werden Projekte für besonders vulnerable Gruppen, wie etwa Alleinerziehende, finanziert. Die aktuellen Zahlen zeigen, dass wir mit diesem Weg der raschen Unterstützung erfolgreich waren. Im Corona-Jahr 2020 waren knapp 10.000 Menschen weniger auf das letzte soziale Netz – Mindestsicherung oder Sozialhilfe – angewiesen als 2019. Mit diesen kurzfristigen Maßnahmen ist es aber nicht getan. Nun gilt es an die Zukunft zu denken. Wir gehen davon aus, dass die sozialen Folgen der Pandemie noch weiter anhalten werden. Neben notwendi-

gen Schritten, um Obdachlosigkeit zu bekämpfen und zu verhindern und den Sozialstaat zu stärken, ist mir besonders wichtig, die Kinderarmut zu reduzieren. Daran arbeiten wir mit dem Programm „Kinderchancen“.

#### GESUNDES ÖSTERREICH

**Die Lebenserwartung der Menschen in Österreich liegt laut der Statistik-Behörde der Europäischen Union Eurostat etwa im Durchschnitt der EU, die Zahl der bei subjektiv guter Gesundheit verbrachten Jahre weit darunter. Worauf lässt sich das zurückführen?**

Einerseits beeinflussen kulturelle und gesellschaftliche Einstellungen der Bevölkerung jedes Landes die Art, wie die Fragen von Eurostat zur Erhebung der subjektiven Gesundheit beantwortet werden. Das spiegelt jedoch nicht notwendigerweise reale Unterschiede wider. Andererseits lassen sich die unterschiedlichen Werte natürlich auch teilweise auf unterschiedliche Bedingungen zurückführen, etwa in Bereichen wie Arbeit, Versorgung, Prävention und Gesundheitsförderung. Die beiden letztgenannten haben zum Beispiel in skandinavischen Ländern einen deutlich höheren Stellenwert als in Österreich. Hier müssen wir nachziehen, um die Anzahl der in guter Gesundheit verbrachten Jahre in Österreich zu erhöhen.

#### GESUNDES ÖSTERREICH

**Unter dem Titel „Gesundheitsförderung 21+“ legt das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz einen Schwerpunkt auf Gesundheitsförderung. Welche Mittel stehen dafür zur Verfügung und was sind die ersten Ergebnisse?**

Für „Gesundheitsförderung 21+“ stehen dieses Jahr rund sechs Millionen Euro zur Verfügung. Damit arbeiten wir an sechs Schwerpunkten. Einer davon ist „Gesundheitsförderung im und durch das Gesundheitswesen“ – da wurden neben vielen weiteren Projekten auch neun Modellregionen für Social Prescribing gefördert. Das Konzept wird dort bereits erfolgreich umgesetzt. Im Rahmen des Schwerpunkts „Psychische Gesundheit“ wurde die Plattform WohlfühlPOOL aufgebaut, um die psychosoziale Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Auch dieses Angebot mit Webinaren und Coachings kann bereits wahrgenommen werden und wird noch weiter ausgebaut. Das sind nur zwei Beispiele von vielen wirklich guten Projekten, die geplant oder zum Teil schon für die Menschen zugänglich sind. Zusätzlich umfasst der Schwerpunkt „Nachhaltige Entwicklung von Gesundheitsförderung“ einen partizipativ ausgerichteten strategischen Zukunftsprozess zur Neuausrichtung der Gesundheitsförderung in Österreich. Die Ergebnisse werden erst in den nächsten Jahren für die Bürgerinnen und Bürger spürbar werden, dafür aber nachhaltig.

#### GESUNDES ÖSTERREICH

**Was tun Sie selbst für Ihre Gesundheit?**

Ich versuche mich fit zu halten, indem ich jeden Morgen Sport mache, mich ausgewogen ernähre und regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett gehe.



## KATHRIN HOFER-FISCHANGER

„Eines unserer Ziele ist es, Forschung direkt in die Praxis zu bringen“, sagt Kathrin Hofer-Fischanger, Dozentin am Institut Gesundheits- und Tourismusmanagement der FH JOANNEUM in Bad Gleichenberg in der Steiermark und unter anderem auf Betriebliches Gesundheitsmanagement sowie kommunale Gesundheitsförderung spezialisiert. Zuletzt hat sie ein Projekt für mehr Gesundheitskompetenz in 15 Betrieben der Region geleitet. „Wie Systeme so gestaltet werden

können, dass sie bestmögliche Voraussetzungen für Gesundheit bieten, hat mich immer schon interessiert“, betont die Steirerin, die an der FH Burgenland studiert und ab 2009 beim Forschungsinstitut des Roten Kreuzes in Wien Erfahrungen gesammelt hat – etwa beim Projekt „Gesundes Ottakring“ oder auch in der Gesundheitsförderung mit Jugendlichen und im Pflegebereich. Für die FH JOANNEUM ist sie seit 2013 tätig und arbeitet derzeit auch an ihrer Dissertation zum Thema „Akti-

ve Mobilität im ländlichen Raum“ an der Grazer Karl-Franzens-Universität. Kathrin Hofer-Fischanger ist gemeinsam mit ihren beiden Schwestern auf einem Schafbauernhof in der Gemeinde Waldbach-Mönichwald aufgewachsen und lebt heute mit ihrem Mann in St. Marein bei Graz. Sie fährt gerne mit dem Rad und liebt es, in der Natur spazieren zu gehen. Beim Theaterverein Festenburg tritt sie als Hobby-Schauspielerin auf, zum Beispiel in der Titelrolle der Komödie: „Die kalte Sophie“.



**Wir wollen Forschung direkt in die Praxis bringen.**

**KATHRIN HOFER-FISCHANGER,**  
DOZENTIN AN DER FH JOANNEUM



## SIEGFRIED SEEGER

„Der Sport und die Gemeinschaft, die ich dabei erleben durfte, haben mich sozialisiert“, erzählt Siegfried Seeger (62), der schon als Kind im Turnverein trainiert hat. Nach dem Abitur hat er Sportwissenschaften, Biologie und Erziehungswissenschaften studiert sowie eine Karriere als Trainer für Leistungsturner:innen begonnen. „Eines Tages konnte ich mit dem Leistungssport und dessen Perspektive auf Menschen als ‚Material‘ allerdings nichts mehr anfangen“, erinnert sich Siegfried Seeger. Stattdessen begann er, sich für Bewegungs-

spiele ohne Leistungsdruck und die Konzepte der Gesundheitsförderung zu interessieren und zu engagieren: „Das bedeutet für mich vor allem, Menschen zu befähigen, ihre gesundheitlichen Potenziale auch zu nutzen.“ Ab 1990 hat er in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz mitgearbeitet. Seit 1999 ist Siegfried Seeger als freier Bildungsreferent tätig und hat unter anderem das erfolgreiche Konzept der „Guten gesunden Schule“ für

das deutsche Bundesland Hessen entwickelt, durch das alle Beteiligten Schulen gemeinsam Schritt für Schritt zu einer gesundheitsförderlichen Organisation weiterentwickeln können. Als international anerkannter Experte berät er große Netzwerke für schulische Gesundheitsförderung in Deutschland, Luxemburg, Österreich, Südtirol und der Schweiz und ist Referent im Weiterbildungsnetzwerk des Fonds Gesundes Österreich.



**Wir wollen Menschen befähigen, ihre gesundheitlichen Potenziale auch zu nutzen.**

**SIEGFRIED SEEGER,**  
BILDUNGSREFERENT UND EXPERTE FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG



## ISABELL KOINIG

Isabell Koinig (36) ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Medien- und Kommunikationswissenschaften der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt und Expertin für Gesundheitskommunikation. Worauf kommt es vor allem an, um Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren? „Ganz wesentlich sind positive Botschaften, also den Menschen zum Beispiel zu vermitteln: Auch Du kannst es schaffen, Dich ausgewogener zu ernähren oder ausreichend zu bewegen und für den Anfang kann schon

eine Viertelstunde Spaziergehen Verbesserungen bringen“, antwortet die Kärntnerin. Sie ist in Wolfsberg aufgewachsen und hat nach der Matura an einer Handelsakademie an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt Anglistik und Publizistik studiert. Ihr Studium hat sie sich durch Nachhilfe-Unterricht und als Englischtrainerin bei den Kärntner Volkshochschulen finanziert. Auf ihre eigene Gesundheit achtet Isabell Koinig indem sie zwei Mal in der Woche zum Zumba oder zur

Rückengymnastik geht. Außerdem fährt sie im Sommer mit dem Rad ins Büro und schwimmt gerne. Sie schätzt es, mit frischen Zutaten ausgewogen und gesund zu kochen sowie regelmäßig den sozialen Austausch mit ihren Freundinnen und Freunden zu pflegen. Außerdem veranstaltet sie gerne „Social Events“ für die Studentinnen und Studenten der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, sofern die aktuellen Regelungen aufgrund der COVID-19-Pandemie das zulassen.



**Mit positiven Botschaften funktioniert Gesundheitskommunikation am besten.**

**ISABELL KOINIG,** FACHFRAU FÜR GESUNDHEITSKOMMUNIKATION







# Gesundheitsförderung 21+

## SCHWERPUNKT DES BMSGPK

Trotz einer vergleichsweise hohen Lebenserwartung verbringen die Österreicher:innen im europäischen Vergleich relativ wenig Lebensjahre beschwerdefrei und bei guter Gesundheit. Zudem hat die COVID-19-Pandemie negative gesundheitliche und psychosoziale Auswirkungen gehabt. Zu vor schon benachteiligte Gruppen der Bevölkerung waren davon besonders betroffen. Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) will

deshalb unter dem Titel „Gesundheitsförderung 21+“ für mehr Gesundheit der Bevölkerung sorgen, zu einer höheren Zahl gesunder Lebensjahre beitragen und die gesundheitliche Chancengerechtigkeit verbessern (siehe auch Interview mit Bundesminister Wolfgang Mückstein auf den Seiten 12 und 13). Im Rahmen von 31 Einzelprojekten werden richtungsweisende Maßstäbe entlang von sechs Schwerpunkten gesetzt:

- Gesundheitsförderung im und durch das Gesundheitswesen
- Psychische Gesundheit
- Klimawandel, nachhaltige Entwicklung und Gesundheitsförderung
- Gesundheitsförderung für Generationen
- Health in All Policies sowie
- Nachhaltige Entwicklung von Gesundheitsförderung.

Die Schwerpunktsetzungen im Rahmen von Gesundheitsförderung 21+ werden durch Fördercalls unterstützt. Diese sind großteils durch das BMSGPK und den Fonds Gesundes Österreich kofinanziert und widmen sich den Themen: Psychosoziale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, Gesundheitsförderung für Generationen, Social Prescribing sowie Ge-

undheitsförderung und Klimaschutz. Zudem wird in einem so genannten „Foresight-Prozess“ in mehreren Phasen von Fachleuten und allen wichtigen Stakeholdern systematisch eine Strategie entwickelt, wie Gesundheitsförderung in Österreich künftig noch besser positioniert und „zum System werden“ kann. 2022 sollen dann konkrete Maßnahmen für die Umsetzung in einer „Roadmap“ festgehalten werden. Das Motto für den „Foresight-Prozess“ stammt vom Ökonomen und Vordenker *Peter Drucker*: „Die beste Möglichkeit, die Zukunft vorherzusagen, ist sie zu gestalten“.

## Gesundheit inklusiv

### FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) soll dafür sorgen, dass die Arbeitsbedingungen von allen Mitarbeitenden gemeinsam gesünder gestaltet werden. Das vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte und vom Kompetenznetzwerk KI-I durchgeführte BGF-Projekt „Gesundheit inklusiv“ hat zweieinhalb Jahre lang in vier Unternehmen erprobt, wie dies in

Betrieben am besten gelingt, in denen Menschen mit Lernschwierigkeiten tätig sind. Diese wurden in allen Projektphasen von der Planung bis zur Reflexion der Ergebnisse miteinbezogen und waren in den Gesundheitszirkeln für das Projekt ebenso vertreten wie in der Steuerungsgruppe und dem Fachbeirat. Alle Unterlagen für das Projekt wurden in Leichter Sprache verfügbar gemacht, und das gilt auch für einen neuen Wissensband des FGÖ zum Thema „inklusive Betriebliche Gesund-



heits-Förderung“. In diesen sind die Erkenntnisse aus dem Projekt eingeflossen, und er kann unter [https://fgoe.org/wissensband\\_20\\_bgf\\_inklusiv](https://fgoe.org/wissensband_20_bgf_inklusiv)

heruntergeladen werden. Das Projekt „Gesundheit inklusiv“ zählte zudem zu den sechs Siegerprojekten beim Gesundheitspreis der Stadt Linz 2021.

## Soziale Rezepte

### PROGES OBERÖSTERREICH

„Social Prescribing“ – also sinngemäß soziale Rezepte – heißt ein Ansatz, bei dem Mediziner:innen Patientinnen und Patienten auch soziale Aktivitäten nahelegen. Im Mühlviertel in Oberösterreich wird das im Rahmen des vom Fonds Gesundes Österreich unterstützten Modellprojekts GES.UND schon seit 2019 von der Primärversorgungseinheit (PVE) „Hausarzt Medizin Plus“ in Haslach in Kooperation mit dem „Gesundheitsbüro“ von Proges Oberösterreich erprobt. Menschen, die von mehr sozi-

aler Teilhabe profitieren können, werden von den Beschäftigten der PVE auf das Gesundheitsbüro verwiesen. Die Angebote dieser Einrichtung reichen von Bewegung und Sport, Kreativworkshops, nachbarschaftlicher Unterstützung im Alltag und sozialem Miteinander beim Garteln oder Schachspielen bis zu verschiedenen Themen-Cafés und Stammtischen. Die Erfahrungen aus Oberösterreich fließen nun auch in den bundesweiten Projektcall „Social Prescribing in der Primärversorgung“ des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz ein.



Julia Commenda leitet das Gesundheitsbüro von Proges Oberösterreich in Haslach.

## Wie Phönix aus der Asche

### EUROPEAN HEALTH FORUM GASTEIN

Das European Health Forum Gastein (EHFG), Europas wichtigste gesundheitspolitische Konferenz, fand heuer zwischen 27. September und 1. Oktober statt – nach 2020 zum zweiten Mal online und nicht als Präsenzveranstaltung im Gasteiner Tal. 25 Sitzungen, 19 Networking-Lounges und drei Plenarsitzungen standen auf dem Programm des fünf Tage dauernden virtuellen

Meetings mit dem Motto: „Wie Phönix aus der Asche aufsteigen – Gesundheit im Zentrum einer nachhaltigen Zukunft für Europa“. Das zentrale Thema des EHFG 2021 war also, wie die Gesundheits- und Gesellschaftssysteme während und nach der COVID-19-Pandemie gestärkt und wiederaufgebaut werden können. Zu den mehr als 125 Sprechern zählten unter anderem die Gesundheitsminister von Österreich, Slowenien und Lettland, Wolfgang Mückstein, Janez Poklular und Daniels Pavluts sowie der Regionaldirektor der Weltgesundheitsorganisation WHO für Europa Hans Kluge. Die Website [www.ehfg.org](http://www.ehfg.org) enthält weitere Informationen. Außerdem können spannende Berichte und Interviews zu wichtigen Inhalten des EHFG 2021 unter [www.healthy europe.info](http://www.healthy europe.info) nachgelesen werden, in der Online-Ausgabe des Magazins „Healthy Europe“.



## Regionale Gesundheitsprofile



Im Herbst wurde das Projekt „Weiz is(s)t gesund“ auf Basis eines „Regionalen Gesundheitsprofils“ gestartet.

### STYRIA VITALIS

Das Projekt „Regionales Gesundheitsprofil“ wurde von der Österreichischen Gesundheitskasse Steiermark und der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis entwickelt und in den Gesunden Gemeinden Vorau, Gratwein-Strazengel und Weiz gemeinsam mit deren für die Primärversorgung zuständigen Gesundheitszentren umgesetzt. Mit dem Ziel den subjektiven Bedarf der Bürger:innen in Bezug auf ihre Gesundheit festzustellen, wurden verschiedenste Daten erhoben: zu Wohlbefinden und Lebensqualität im Allgemeinen ebenso,

wie etwa dazu, wobei sich die Menschen Unterstützung wünschen, wenn sie ihr Gesundheitsverhalten ändern wollen. In Weiz war eines der Ergebnisse, dass 37 Prozent der Befragten sich gerne anders ernähren würden. Dies war wiederum einer der Ausgangspunkte für das im Oktober in dieser Gesunden Gemeinde gestartete und vom Fonds Gesundes Österreich unterstützte Projekt: „Weiz is(s)t gesund“. Vorträge, Workshops und Aktionstage sind dabei ebenso geplant, wie neue Mittagsangebote für die lokale Gastronomie, die den Anforderungen biologisch, regional, saisonal und fair produziert entsprechen sollen.

## Altersbilder neu gedacht

### DIALOG GESUND & AKTIV ALTERN

Was ist wichtig, damit Menschen möglichst lange selbstständig, aktiv und gesund bleiben sowie am Sozialleben teilhaben, und mit welchen praktischen Maßnahmen lässt sich das am besten erreichen? Der „Dialog gesund & aktiv altern“ soll Antworten auf diese Fragen geben. Er wird in Kooperation vom Bun-

desministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen und dem Fonds Gesundes Österreich durchgeführt und bezieht zahlreiche weitere Organisationen und Menschen mit ein, die sich für Seniorinnen und Senioren einsetzen. Ende November hat online die erste Vernetzungsveranstaltung des „Dialogs gesund & aktiv altern“ stattgefunden, die aus

## Ausbildung für regionale Gesundheitsförderung

### „TUT GUT!“ IN NÖ

Anfang 2020 haben die ersten 13 Studierenden den akademischen Lehrgang für „Regionale Gesundheitskoordinatorinnen“ und „Gesundheitskoordinatoren“ der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH in Niederösterreich abgeschlossen. Die berufsbegleitende Ausbildung an der Donau-

Universität dauert vier Semester und findet an vier bis sechs Wochenenden pro Semester statt. Sie vermittelt Wissen über Gesundheitsförderung und Prävention und wie dieses regional, in den Gemeinden umgesetzt werden kann. Zu den Inhalten des praxisorientierten Lehrgangs zählen unter anderem Bedarfserhebungen, Qualitätssicherung, Kommunikation, Vernetzung und Partizipation sowie vor allem auch Projektarbeiten. Im September hat der zweite Universitätslehrgang „Regionale Gesundheitskoordination“ mit elf Teilnehmenden begonnen. Unter <https://www.noetutgut.at/gemeinde/universitaetslehrgang-br-regionale-gesundheitskoordination> können weitere Informationen zu der Ausbildung abgerufen werden.

# 37

Prozent der Befragten gaben an, dass sie sich gerne anders ernähren würden.



den Mitteln des Schwerpunkts „Gesundheitsförderung 21+“ des BMSGPK gefördert wurde. Sie hatte das Thema „Altersbilder neu gedacht – für ein gutes Miteinander“. Gemeinsam

wurde diskutiert und erarbeitet, welche Ansätze am besten dafür geeignet sind, die positiven Aspekte des Alter(n)s auf gesellschaftlicher Ebene in den Vordergrund zu rücken.



# Nachhaltig für mehr Gesundheit arbeiten

**Klaus Ropin**, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) im Interview über Gesundheitsförderung in Österreich vor, während und nach der COVID-19-Pandemie, und was sich aus FGÖ-Initiativen für die Zukunft lernen lässt.



**Klaus Ropin:** „Zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beizutragen ist und bleibt ein Schwerpunkt der Arbeit des Fonds Gesundes Österreich.“

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Herr Dr. Ropin, das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz, die Grundlage für die Arbeit des Fonds Gesundes Österreich, wurde 1998 verabschiedet. Wie hat sich die Gesundheitsförderung in Österreich seither entwickelt?**

**Klaus Ropin:** Das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz hat die Konzepte der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO auf nationaler Ebene rechtlich verankert und als Pionierleistung international viel Beachtung gefunden. Seither wurde die Gesundheitsförderung qualitativ stark

weiterentwickelt, strukturell besser verankert und breiter umgesetzt. 2012 wurden von der Bundesgesundheitskommission und dem Ministerrat zehn Gesundheitsziele für Österreich beschlossen – neun davon sind auf Gesundheitsförderung ausgerichtet. Schon seit 2011 werden mit den Vorsorgemitteln bewährte Projekte breiter ausgerollt und durch die Landesgesundheitsförderungsfonds werden seit 2014 weitere Mittel zur Verfügung gestellt. Im selben Jahr wurde auch die Gesundheitsförderungsstrategie beschlossen. Sie orientiert sich ebenso wie die Gesundheitsziele am Konzept „Health in all policies“, also dem Ansatz, dass das Thema Gesundheit auch außerhalb des Gesundheitssektors berücksichtigt werden soll. 2021 hat zudem das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz einen zusätzlichen Schwerpunkt auf Gesundheitsförderung gelegt. Gemeinsam mit der Gesundheit Österreich GmbH und weiteren Partnern werden unter dem Titel „Gesundheitsförderung 21+“ zahlreiche Projekte und Maßnahmen umgesetzt.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was lässt sich aus den bisherigen Erfahrungen des Fonds Gesundes Österreich mit Projekten, Initiativen und Programmen für Gesundheitsförderung für die Zukunft lernen?**

In unseren Projekten wurden und werden innovative Ansätze für mehr Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger systematisch erprobt, dokumentiert und evaluiert. In Initiativen wie etwa jenen für gesunde Nachbarschaft, für aktive Mobilität oder ausgewogene Ernährung für Kinder wird das in einen größeren thematischen und methodischen Zusammenhang gestellt. Um ein Programm handelt es sich schließlich, wenn Maßnahmen dauerhaft umgesetzt werden. Nachhaltige Wirkungen sind in jedem Fall das Ziel unserer Arbeit für Gesundheitsförderung in Österreich. Das heißt, es geht uns darum, durch eine strukturierte, gezielte und qualitätsgesicherte Vorgangsweise festzustellen, welche Ansätze besonders wirksam und was Best-practice-Modelle sind. So tragen wir durch Projektförderung, Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Fortbildung dazu

---

„Wir tragen dazu bei, dass Bewährtes breiter ausgerollt und Know-how transferiert wird.“

KLAUS ROPIN, LEITER DES FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

---

bei, dass auf Bundes-, Landes- und lokaler Ebene Bewährtes breiter ausgerollt und Know-how transferiert wird, dass Kapazitäten aufgebaut und Strukturen gestärkt werden.

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Die Frage, ob beim Gesundheitsverhalten der oder des Einzelnen oder bei den Lebensverhältnissen angesetzt werden soll, wird immer wieder aufs Neue gestellt. Wie lautet Ihre Antwort darauf?**

Beides ist wichtig. Wir müssen bei den Ressourcen für Gesundheit des oder der Einzelnen ansetzen, die Menschen dazu befähigen ihre gesundheitlichen Potenziale auch zu nutzen und ihre Gesundheitskompetenz stärken. Und wir müssen ebenso daran arbeiten, die Lebenswelten der Menschen wie etwa Betriebe, Schulen, Kindergärten, Pflegeheime oder auch Gemeinden insgesamt möglichst gesund zu gestalten. So wird es für jeden von uns einfacher, die gesündere Entscheidung zu treffen.

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Die COVID-19-Pandemie hat alles verändert: Was hat das für die Gesundheitsförderung in Österreich bedeutet?**

Mit Beginn der COVID-19-Pandemie und durch die Lockdowns mussten viele Projekte ihre Aktivitäten reduzieren. Manches konnte durch digitale Formate wie etwa Meetings per Video ausgeglichen werden, und wir haben auch direkt auf die Veränderungen reagiert, zum Beispiel durch die Aktion „Gesunde Nachbarschaft verbindet!“. Durch diese wurden im Rahmen unserer Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ Projekte gefördert, die mit freiwilligen Telefonbegleiterinnen und Telefon-

begleitern unterstützende, jedoch räumlich distanzierte Sozialkontakte realisiert haben. Insgesamt konnten für jedes einzelne Projekt letztlich individuelle Lösungen zum Umgang mit den neuen Herausforderungen gefunden werden. Mit den zunehmenden Lockerungen seitens der Bundesregierung konnte die große Mehrheit der Projekte dann auch fortgeführt werden.

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Was sind Ihre Erwartungen und**

### Wünsche für die Gesundheitsförderung in Österreich für eine Zeit nach der COVID-19-Pandemie?

Durch die COVID-19-Pandemie ist das Thema Bevölkerungsgesundheit in den Vordergrund gerückt, und durch die Lockdowns hat sich auch gezeigt, wie sehr etwa soziale Kontakte oder ausgleichende Bewegung und unsere Gesundheit in einem Zusammenhang stehen. Damit haben die Themen der Gesundheitsförderung mehr Aufmerksamkeit bekommen. Ich hoffe, dass diese erhalten bleiben und dies speziell auch sozial benachteiligten Gruppen zugutekommen wird. Menschen, die nach Einkommen und Bildung benachteiligt sind, bevorzugt zu erreichen und so zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beizutragen ist und bleibt ein Schwerpunkt der Arbeit des Fonds Gesundes Österreich.

---

## DIE 23. ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ

---

„Gesund bleiben! – Aus FGÖ-Initiativen für die Zukunft lernen“ war der Titel der 23. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Mitte Juni. Wie schon im Vorjahr fand die Veranstaltung online statt. Rund 650 Interessierte nahmen via Bildschirm daran teil. „Gesund zu sein ist alles andere als selbstverständlich, das ist für viele von uns eine der Lernerfahrungen aus der COVID-19-Pandemie“, sagte *Wolfgang Mückstein*, Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz in einer Videobotschaft und ergänzte, dass es aus Sicht der Gesundheitspolitik eine umso wichtigere Aufgabe sei, Rahmenbedingungen für möglichst gute Gesundheit zu schaffen. „Gesundheit ist ein fragiles Gut, das uns nicht auffällt, solange wir es haben“, erläuterte auch der Theologe und Philosoph *Clemens Sedmak* in seinem Plenumsvortrag und fügte hinzu: „Gleichzeitig ist sie aber nicht das viel zitierte ‚höchste Gut‘, sondern nur die Voraussetzung, um die Ziele in unserem Leben verwirklichen zu können.“

In vier Foren gab es bei der 23. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz spannende und inhaltsreiche Inputs und Diskussionen zu den Themen „Auf gesunde Nachbarschaft!“, „Gesundheitsförderliche Arbeitswelt“, „Alles in Bewegung?!“ sowie „Kinder essen gesund“. *Klaus Ropin*, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich, betonte zum Abschluss der Veranstaltung: „Die COVID-19-Pandemie hat für uns alle eine neue Realität geschaffen. Gesundheitsförderung kann viel dazu beitragen, diese positiv zu gestalten.“



# Der Zusammenhalt ist stabil geblieben

Die Psychologin **Regina Arant** von der Jacobs University in Bremen über den Einfluss der Pandemie auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt.



**Regina Arant:** „Menschen in prekären Lagen aber auch Jüngere unter 30 Jahren haben den Aufwärtstrend im Sommer 2020 am wenigsten mitgemacht.“

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Frau Dr. Arant, wie war es vor der COVID-19-Pandemie um den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Österreich bestellt?**

**Regina Arant:** Österreich findet sich ebenso wie Deutschland bei einem Vergleich des gesellschaftlichen Zusammenhalts in 34 OECD-Ländern im oberen Mittelfeld. Wir wissen auch, dass diese guten Werte für den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Österreich ab 1989 weitgehend unverändert geblieben sind. Eine besondere Stärke besteht darin, dass soziale Regeln in hohem Maß anerkannt werden. Außerdem haben sich die soziale Vernetzung der Bürgerinnen und Bürger und deren Teilhabe am politischen und gesellschaftlichen Leben seit Ende der 1980er Jahre positiv entwickelt. Die Akzeptanz von Diversität, also zum Beispiel von Minderheiten und deren Lebensstil, ist in Österreich jedoch im internationalen Vergleich relativ gering ausgeprägt.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie wird der gesellschaftliche Zusammenhalt gemessen?**

An der Jacobs University in Deutschland, an der ich arbeite, wird schon seit 2011 zu diesem Thema geforscht. Wir erheben das Ausmaß des gesellschaftlichen Zusammenhaltes mit 36 Fragen, die drei Dimensionen zugeordnet sind. Die **Verbundenheit** umfasst, wie stark sich die Menschen mit ihrem Gemeinwesen identifizieren, in Institutionen vertrauen und die Verteilung der Güter als gerecht ansehen. Die **Gemeinwohlorientierung** beinhaltet, in welchem Ausmaß sich Menschen für ihre Mitmenschen verantwortlich fühlen und ihnen helfen sowie inwieweit sie sich an soziale Regeln halten und am gesellschaftlichen und politischen Leben beteiligen. Die **sozialen Beziehungen** sind der dritte Bereich. Hier stellen wir fest, ob die Menschen starke und belastbare soziale Netze haben, ihren Mitmenschen vertrauen und in welchem Ausmaß sie Personen mit anderen Wertvorstellungen akzeptieren.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie hat sich der gesellschaftliche Zusammenhalt durch die COVID-19-Pandemie verändert?**

Bei einer Studie der Bertelsmann Stiftung in Deutschland, für die im März, Mai und Dezember 2020 gemessen wurde, haben wir gesehen, dass der

gesellschaftliche Zusammenhalt in diesem Zeitraum während der COVID-19-Pandemie relativ stabil geblieben ist. In Bereichen wie etwa dem Vertrauen in Mitmenschen, dem Vertrauen in Institutionen oder auch in Bezug auf das eigene Wohlbefinden gab es Mitte des Jahres, als die ersten Lockerungen kamen, sogar Zuwächse. Allerdings gilt das nicht für alle Gruppen. Menschen in prekären Lagen, aber auch Jüngere unter 30 Jahren haben den Aufwärtstrend im Sommer 2020 am wenigsten mitgemacht. Bei ihnen ist zudem der Rückgang im Herbst dieses Jahres stärker ausgefallen. Diese Gruppen haben in besonders hohem Ausmaß Zukunftssorgen und die Krise kann somit auch als ein Treiber für soziale Spaltungen verstanden werden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was ist für eine Zeit nach der COVID-19-Pandemie voraussichtlich zu erwarten?**

Während es zu Beginn der COVID-19-Pandemie zu einem Zusammenrücken der Gesellschaft gekommen ist, waren mit deren Fortdauer immer mehr Menschen von den Einschränkungen unseres Sozial- und Arbeitslebens ermüdet. Außerdem hat das Thema der Schutzimpfungen gegen COVID-19 zu einer Polarisierung geführt. Das könnte zu einer Schwächung des gesellschaftlichen Zusammenhalts beitragen. Allerdings gibt es dazu bisher noch keine gesicherten Erkenntnisse.



# Sport Austria: Der richtige Partner in der Krise

Eine Mikrozensusbefragung zeigt deutliche Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf den Sport. Die **#comebackstronger-Initiative** soll gegensteuern.

Die COVID-19-Pandemie ist eine enorme Herausforderung für unser gesamtes Land und bringt auch viele Vereine in eine existenzgefährdende Lage. Die österreichische Sport- und Vereinskultur ist eine unverzichtbare Grundsäule unserer Gesellschaft. Unsere 15.000 gemeinnützigen Sportvereine und -verbände bieten seit Jahren unbezahlbare Leistungen, nicht zuletzt dank hunderttausender Ehrenamtlicher, die häufig ihre Tatkraft in den Dienst der Allgemeinheit stellen. Sport Austria konnte in der Krise eindrucksvoll beweisen, warum eine gut funktionierende und vernetzte Interessenvertretung wichtig ist.

Die Ergebnisse der 2021 wiederholten Mikrozensusbefragung für den Sport sind allerdings alarmierend, denn die COVID-19-Pandemie hat sich gravierend ausgewirkt. Die Zahl der Mitgliedschaften in Sportvereinen ist gegenüber 2017 um 550.000 zurückgegangen. Der Anteil an regelmäßigen Nutzer:innen, die mindestens einmal pro Woche trainieren, ist von 62 auf 45 Prozent gesunken.



Sport Austria-Präsident **Hans Niessl** konnte gerade in Krisenzeiten viel für den Sport erreichen.

## #comebackstronger

Diesen – auch aus volkswirtschaftlicher Sicht – alarmierenden Zahlen wird offensiv gegengesteuert. Das von Sportministerium, Sport Austria, Dach- und Fachverbänden sowie externen Fachleuten erarbeitete #comebackstronger-Maßnahmen-Paket leitet die größte Mitgliederrückgewinnungs-Aktion der österreichischen Sportgeschichte ein. Mit dem „Sportbonus“ – einer Kostenübernahme von Mitgliedsbeiträgen – als Herzstück, wurde das höchstdotierte einzelne Bewegungsprojekt der österreichischen Sportgeschichte auf die Beine gestellt. Zudem konnten der NPO-Unterstützungsfonds verlängert und für den Sport insgesamt 135

Millionen Euro bereitgestellt werden.

## Immer am aktuellsten Stand

Es ist nicht immer leicht, im Verordnungsdschungel den Durchblick zu behalten – auch und gerade in Zeiten der COVID-19-Pandemie. Unter unseren FAQ auf unserer Website finden Sie

daher viele Antworten zu häufig gestellten Fragen. Weiters informieren wir über Newsletter, WhatsApp und Social Media. Werden Sie Teil der Sportfamilie!

## Website:

[www.sportaustria.at/corona](http://www.sportaustria.at/corona)

## Facebook:

[www.facebook.com/bundes-sportorganisation](https://www.facebook.com/bundes-sportorganisation)

## Instagram:

[www.instagram.com/sportaustria](https://www.instagram.com/sportaustria)

## Newsletter:

[www.sport-austria.at/newsletter](http://www.sport-austria.at/newsletter)

## WhatsApp-Infoservice:

Nummer 0664 845 43 11 speichern und WhatsApp mit „Start“ schicken



## WhatsApp-Infoservice

Einfach anmelden: Nummer speichern und WhatsApp mit „Start“ schicken

**0664 845 43 11**

# Gesund arbeiten in fordernden Zeiten

Auch die Arbeitswelt ist von der COVID-19-Pandemie völlig verändert worden. Um Arbeit für alle möglichst gesund zu gestalten, gelten jedoch weiterhin dieselben Prinzipien wie Partizipation und Chancengerechtigkeit.

Das Virus SARS-CoV 2 hat unsere Lebensweise verändert. In der Arbeitswelt sind unter anderem die Beschäftigten in der Krankenversorgung und Langzeitpflege besonders betroffen. Ihre Belastung hat sich nochmals erhöht und ihr Ansteckungsrisiko war einer deutschen Studie zufolge in den ersten Monaten der COVID-19-Pandemie etwa doppelt so hoch wie im Durchschnitt der erwerbstätigen Bevölkerung.

Ein erhöhtes Risiko sich zu infizieren und mehr Belastung gibt es in unterschiedlichen Abstufungen auch in weiteren Branchen, deren „systemerhaltende“ Bedeutung zu Beginn der Pandemie unverhofft mehr Aufmerksamkeit, gesellschaftliche Anerkennung und manchmal sogar Applaus von Balkonen und aus geöffneten Fenstern erhalten hat: vom Lebensmittelhandel und der Abfallwirtschaft über die Energieversorgung, den Transport, das Sicherheitswesen und die Industrie bis zu den pädagogischen und Sozialberufen. Gravierende Veränderungen gibt es selbstverständlich auch für jene, die Kurzarbeit leisteten oder leisten oder ihren Arbeitsplatz gänzlich verloren haben.

## Arbeitslosigkeit macht krank

Die möglichen negativen Gesundheitsfolgen von Arbeitslosigkeit sind



bekannt. Sie steht unter anderem im Zusammenhang mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Depressionen sowie Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauferkrankungen. Vor dem vierten Lockdown hatten sich die Arbeitslosenzahlen zwar wieder dem Stand vor der COVID-19-Pandemie angenähert. „Doch dieses Niveau war das höchste seit den 1950er-Jahren. Somit ist die Rückkehr zur ‚alten Normalität‘ allein noch kein Grund zur Freude“, meint Jörg Flecker, Professor am Institut für Soziologie der Universität Wien und auf Forschungsfragen zur Arbeitswelt spezialisiert. Zudem

habe sich infolge der COVID-19-Pandemie das Durchschnittsalter der Arbeitslosen erhöht und Langzeitarbeitslosigkeit sei häufiger geworden, ergänzt der Arbeitsmarktexperte. Deshalb sei es dringend notwendig, dem entgegenzusteuern und Langzeitarbeitslosen ab 45 Jahren durch eine staatliche „Jobgarantie“ Arbeit im öffentlichen oder gemeinnützigen Sektor anzubieten.

## Prekäre Beschäftigung als Gesundheitsrisiko

Die Zahl an prekär Beschäftigten mit unzureichender sozialer und rechtlicher Absicherung war schon vor der COVID-19-Pandemie hoch. Doch diese

**Gert Lang:**

„Die COVID-19-Pandemie hat dem bereits bestehenden Trend zur Flexibilisierung und Digitalisierung von Arbeit einen Turboanschub gegeben.“

**Christian Scharinger:**

„Die Tätigkeit im Homeoffice verlangt ein viel höheres Ausmaß an Selbstorganisation.“

hat die Probleme noch deutlicher sichtbar gemacht, die aus dieser Beschäftigungsform resultieren können: „In manchen Branchen wie etwa in der Paketzustellung und Essensauslieferung gibt es zahlreiche Scheinselbständige, die es sich nicht leisten können zu Hause zu bleiben, wenn sie krank sind. Im Fall einer Infektionskrankheit ist das nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Allgemeinheit verhängnisvoll“, betont Jörg Flecker.

Die Umstellung von Bürotätigkeiten am Sitz der Firma oder Organisation auf solche zuhause mag im Vergleich zunächst als Luxusproblem erscheinen. Rund 40 Prozent der unselbständig Erwerbstätigen haben 2020 während der harten Lockdowns im Homeoffice gearbeitet

(siehe auch Artikel auf den Seiten 24 und 25). Je nachdem welche Bedingungen sie dafür vorgefunden haben, war jedoch auch diese Umstellung für viele eine große Herausforderung. Ein eigener Arbeitsraum oder zumindest -platz, Zugang zum Internet, genügend Endgeräte für alle Familienmitglieder sowie ausreichende Beleuchtung sind Grundvoraussetzungen, die für viele Betroffene nicht vorhanden waren. Und selbst wer über diese Basisausstattung verfügte, aber nebenher Kleinkinder oder Schüler:innen im Homeschooling betreuen musste, hat das Homeoffice in aller Regel mehr als Belastung denn Erleichterung erlebt.

### Mehr Selbstorganisation ist notwendig

„Außerdem verlangt die Tätigkeit im Homeoffice ein viel höheres Ausmaß an Selbstorganisation. Wie lange, wo und wie gearbeitet wird, muss Tag für Tag und Woche für Woche selbst geklärt werden, und das fällt nicht allen leicht“, sagt *Christian Scharinger*, Organisationsentwickler und Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Auch die Führungskräfte würden vor neue Herausforderungen gestellt: „Sie müssen darauf vertrauen, dass die Mitarbeitenden auch ohne laufende Kontrolle ihre Aufgaben verrichten und Möglichkeiten finden, Teams trotz der physischen Distanz via Bildschirm zusammenzuhalten und zu motivieren.“

„Schon vor der COVID-19-Pandemie konnten zunehmend mehr Tätigkeiten online erledigt werden und waren somit nicht mehr an fixe Arbeitsorte und -zeiten gebunden. Doch diese hat dem

Trend zur Flexibilisierung und Digitalisierung von Arbeit sozusagen einen Turboanschub gegeben“, sagt auch *Gert Lang*, Referent für BGF beim Fonds Gesundes Österreich. Vieles davon werde bleiben und speziell das Homeoffice werde voraussichtlich auch nach der COVID-19-Pandemie eine viel größere Rolle spielen als bislang.

### Die Digitalisierung gesundheitsförderlich gestalten

Wie dieser Wandel in der Arbeitswelt möglichst gesundheitsförderlich erfolgen kann, wurde noch vor der COVID-19-Pandemie im Jahr 2018 in dem vom FGÖ geförderten Projektcall „BGF in der Arbeitswelt 4.0“ (siehe auch Artikel auf den Seiten 46 und 47) in 20 Unternehmen unterschiedlicher Größe und aus verschiedenen Branchen in ganz Österreich erprobt. Die Bedürfnisse der Mitarbeitenden zu erfragen, hat sich dabei ebenso als wesentlich erwiesen, wie die Firmen und Organisationen bei der Umsetzung der notwendigen Veränderungen zu unterstützen. „Das Spektrum der konkreten Maßnahmen war sehr vielfältig und reicht von Kursen, die Mitarbeitenden digitale Kompetenz vermitteln bis zur Beratung von Betrieben, welche Software am besten für Betriebliches Gesundheitsmanagement geeignet ist“, beschreibt *Gert Lang*, worauf es in der Praxis ankommt.

Den digitalen Wandel in der Arbeitswelt möglichst gesundheitsförderlich zu gestalten ist jedoch nur ein Aspekt dessen, was in der BGF vor und während der COVID-19-Pandemie ebenso von Bedeutung war und ist, wie dies auch danach der Fall sein wird. „Die Grundprinzipien der Betrieblichen Gesundheitsförderung haben weiterhin dieselbe Relevanz“, erklärt *Gert Lang*: „Das heißt, es geht nach wie vor darum, die Prozesse und Strukturen in den Betrieben insgesamt gesundheitsförderlich zu gestalten, größtmögliche Partizipation der Mitarbeitenden anzustreben sowie im Sinne größerer gesundheitlicher Chancengerechtigkeit speziell besonders belastete und gering entlohnte Beschäftigte zu erreichen.“



„Die Rückkehr zur ‚alten Normalität‘ allein ist noch kein Grund zur Freude.“

**JÖRG FLECKER,**

SOZIOLOGE AN DER UNIVERSITÄT WIEN



# Homeoffice, sweet Homeoffice?

Die COVID-19-Pandemie hat das Arbeiten im Homeoffice für viele Menschen von der Ausnahme zur Regel gemacht. Nur 28 Prozent hatten davor schon Erfahrungen damit gemacht.



Homeoffice hat in Österreich durch die Pandemie an Bedeutung gewonnen und wird uns auch danach weiter begleiten“, sagte Arbeitsminister *Martin Kocher* im März anlässlich der Präsentation der Ergebnisse einer Studie zum Thema Arbeiten zuhause. Diese war vom Bundesministerium für Arbeit in Auftrag gegeben und vom Meinungsforschungsinstitut OGM durchgeführt worden. Über 1.400 Erwerbstätige und mehr als 1.600 Un-

ternehmen und Dienststellen sind dazu befragt worden. Zu den zentralen Ergebnissen zählt, dass 40 Prozent aller unselbständig Erwerbstätigen, das sind eineinhalb Millionen Österreicherinnen und Österreicher, 2020 zumindest zeitweise im Homeoffice gearbeitet haben.

Für die Mehrheit war das eine Premiere. Nur 28 Prozent derjenigen, die nach Ausbruch der COVID-19-Pandemie im

Homeoffice gearbeitet haben, hatten davor schon Erfahrungen damit gemacht. Obwohl der Umstieg in vielen Fällen sehr kurzfristig und improvisiert erfolgt ist, gaben sowohl unter den Arbeitnehmer:innen als auch unter den Arbeitgeber:innen jeweils über 90 Prozent an, dass das Arbeiten im Homeoffice „sehr gut“ oder „eher gut“ funktioniert habe. Beide Gruppen von Befragten sagten auch mehrheitlich, dass sich die Produktivität erhöht habe.

Als besonders negativ wurde – wiederum von Seiten der Mitarbeitenden ebenso wie von jener der Unternehmen – die fehlende soziale Interaktion im Homeoffice beurteilt. Insgesamt wünschen sich rund vier Fünftel aller Arbeitnehmer:innen und rund zwei Drittel aller Arbeitgeber:innen, die Erfahrungen damit gemacht haben, dass Homeoffice auch künftig eine Rolle im Berufsalltag spielen soll. Die Mehrheit bevorzugt dabei ein Ausmaß von ein oder zwei Tagen pro Woche.

### Die wichtigsten Tipps

*Kathrin Hofer-Fischanger, Dozentin und Projektmanagerin am Institut Gesundheits- und Tourismusmanagement der FH JOANNEUM in Bad Gleichenberg in der Steiermark hat sich schon vor der COVID-19-Pandemie mit der Frage beschäftigt, was aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht für die Telearbeit wichtig ist. „Arbeiten im Homeoffice ermöglicht mehr zeitliche und räumliche Flexibilität. Dadurch ist aber gleichzeitig auch ein höheres Ausmaß an Selbstmanagement notwendig“, betont die Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement.*

Aspekte wie die Arbeit gut einzuteilen, sich klare Ziele zu setzen, Aufgaben nicht vor sich herzuschieben oder oft genug Pausen zu machen und die Körperhaltung zu ändern, sind im Homeoffice womöglich noch wichtiger als dies an Arbeitsplätzen in Firmen oder anderen Organisationen der Fall ist. Die Frage der Erreichbarkeit, also wann und über welche Kommunikationskanäle die im

9

von zehn

Arbeitnehmer:innen und ebenso viele Arbeitgeber:innen geben an, dass das Arbeiten im Homeoffice „sehr gut“ oder „eher gut“ funktioniert habe.

Homeoffice Tätigen zur Verfügung stehen, ist ebenfalls zentral und zählt zu jenen Rahmenbedingungen für das Arbeiten zuhause, die seitens der Unternehmen in Absprache mit den Mitarbeitenden eindeutig geklärt werden sollten.

### Führungskräfte sind gefordert

An Manager:innen werden durch das Arbeiten im Homeoffice besondere Anforderungen gestellt. „Durch das Arbeiten zuhause fehlen die direkten sozialen Kontakte, und die Führungskräfte können viel dazu beitragen, das so gut als möglich zu kompensieren“, betont Kathrin Hofer-Fischanger. Mitarbeitergespräche über Video und das Zusammenstellen von kleinen Teams von vier, fünf Beschäftigten für die virtuelle Kooperation seien gute Möglichkeiten dafür, zumindest online für mehr Kontakte zu sorgen. Und gut funktio-

nierende Tools, welche die Arbeit an gemeinsamen Dokumenten via Cloud erleichtern, könnten das unterstützen.

Dass die Mitarbeitenden auf dieselben Programme wie im Unternehmen Zugriff haben, zählt ebenso zu den wichtigen Grundvoraussetzungen für Telearbeit. Zu diesen gehören zudem auch ein eigener Arbeitsraum oder zumindest -platz, ausreichende Beleuchtung, ein stabiler Zugang zum Internet, ein gut ausgestatteter Computer, ergonomische Sitzmöbel und anderes mehr. Vieles davon ist zahlreichen Beschäftigten zumindest zu Beginn der COVID-19-Pandemie nicht zur Verfügung gestanden. „In den meisten Fällen konnten die Anlaufschwierigkeiten beim Arbeiten im Homeoffice jedoch in den vergangenen Monaten behoben werden – manchmal haben die Unternehmen dafür gesorgt und oft ist das auch durch eigene Initiativen der Beschäftigten geschehen“, sagt Kathrin Hofer-Fischanger. Seit Jänner und April dieses Jahres sind in Österreich zudem neue Gesetze gültig, welche Fragen des Arbeitsrechtes, der Unfallversicherung und der Besteuerung für Tätigkeiten im Homeoffice regeln.

### Ein neuer Ratgeber

Damit die von vielen Beschäftigten und Unternehmen angestrebte Telearbeit auch möglichst gesundheitsförderlich ist, hat der Fonds Gesundes Österreich einen neuen Ratgeber zu diesem Thema in Auftrag gegeben. Zu den inhaltlichen Schwerpunkten dieses Leitfadens wird zählen, wie Unternehmen und Führungskräfte die Rahmenbedingungen für das Arbeiten im Homeoffice bestmöglich gestalten und welche Tools dabei unterstützen können. Außerdem wird eine Checkliste enthalten sein, mit der Mitarbeitende selbst überprüfen können, ob ihr Homeoffice bereits den Ansprüchen an einen gesunden Arbeitsplatz entspricht. Die Broschüre wird ab dem Frühjahr 2022 unter [https://fgoe.org/wissenspool\\_bgf](https://fgoe.org/wissenspool_bgf) zur Verfügung stehen, wo auch zahlreiche weitere Informationsmaterialien zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung zu finden sind.



„Durch das Arbeiten zuhause fehlen die direkten sozialen Kontakte.“

KATHRIN HOFER-FISCHANGER,  
EXPERTIN FÜR BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

# Achtung, fertig, gesunde Bewegung!

Jede Bewegung ist für die Gesundheit besser als keine. Und: sie nützt nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele. Während und nach der COVID-19-Pandemie ist das wichtiger denn je.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

**B**ewegungsmangel war schon vor der COVID-19-Pandemie in Österreich zunehmend verbreitet. So hat eine Auswertung von Daten aus der Österreichischen Gesundheitsbefragung etwa gezeigt, dass 2014 noch die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher ab 15 Jahren den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO entsprochen haben, pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung zu machen. – Das ist zum Beispiel durch Bewegungsformen wie schnelleres Gehen, Nordic Walking, Radfahren im Alltag, im Garten arbeiten, Wassergymnastik, Schwimmen oder Tanzen möglich. 2019 waren es nur mehr 47 Prozent.

„Während der Pandemie und speziell durch die Lockdowns ist dieses Gesundheitsproblem noch verstärkt worden“, sagt *Thomas Dorner*, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Public Health und Primar des Gesundheitszentrums Sitzenberg-Reidling in Niederösterreich. Eine internationale Studie dokumentiert den Rückgang der körperlichen Aktivität aufgrund der Einschränkungen des öffentlichen Lebens. In 14 Ländern hat dieser im Durchschnitt rund 40 Prozent, in Österreich rund 25 Prozent betragen. Die Abnahme ist Fachleuten zufolge vor allem darauf zurückzuführen, dass Bewegung im Alltag entfallen ist,



wie speziell der Weg zum Arbeitsplatz, aber auch zu kulturellen Veranstaltungen und anderem mehr.

## Empfehlungen für sechs Zielgruppen

Somit ist es aktuell noch dringlicher geworden, zu gesundheitsförderlicher Bewegung anzuregen. Mit den überarbeiteten Österreichischen Bewegungsempfehlungen des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gibt es seit dem Vorjahr eine gute Grundlage dafür. Sie ent-

halten ganz konkrete Tipps für die Praxis und zudem auch Hintergrundwissen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Da es bei gesundheitsförderlicher Bewegung auf das Alter und die persönlichen Voraussetzungen ankommt, werden sechs Zielgruppen unterschieden – und zwar unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderungen. Das sind Kinder von drei bis sechs Jahren, Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren, Erwachsene, Erwachsene ab





Beim FGÖ sind übersichtliche Folder mit Bewegungsempfehlungen für sechs Zielgruppen erhältlich.

65 Jahren, Schwangere und Frauen nach der Geburt sowie Erwachsene mit chronischen Erkrankungen.

So sollten sich etwa Kinder im Kindergartenalter täglich mindestens drei Stunden über den Tag verteilt bewegen, Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren mindestens 60 Minuten. Für jede der sechs Zielgruppen gibt es auch übersichtliche Folder des FGÖ, die auf acht Seiten kurz zusammengefasst beschreiben, was im Einzelnen zu beachten ist,



**Thomas Dorner:**  
„Bewegungsmangel ist ein Gesundheitsproblem, das während der Pandemie und speziell durch die Lockdowns noch verstärkt worden ist.“



**Sylvia Titze:**  
„Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität muss nicht schweißtreibend sein.“



**Verena Zeuschner:**  
„Gute Rahmenbedingungen sind für gesunde Bewegung entscheidend.“

sowie Plakate, welche die wichtigsten Informationen auf einen Blick zugänglich machen. Alle Unterlagen können unter <https://fgoe.org> im Bereich „Wissen“ heruntergeladen oder in Printform kostenlos bestellt werden.

Die Gesundheitswirkungen von Bewegung sind zahlreich und reichen von der Vorbeugung gegen chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und verschiedene Arten von Krebs bis zur Stärkung der Psyche, weil zum Beispiel Angstgefühle und Schlafstörungen reduziert werden. Zudem gibt es Belege dafür, dass das Gehirn nach Bewegung besser arbeitet. Der vielfältige gesundheitliche Nutzen von Bewegung ist freilich den meisten Menschen auch schon längst bekannt. Weshalb ist es trotzdem so schwer, bislang inaktive Personen zu gesunder Bewegung anzuregen?

#### Vom Wissen zum Tun

„Der Schritt vom Wissen zum Tun ist vermeintlich oft allzu groß – und erscheint vielen als für sie nicht schaffbar“, sagt Sylvia Titze, Professorin für Sportwissenschaft an der Universität Graz und gemeinsam mit Thomas Dorner für die Konzeption der Österreichischen Bewegungsempfehlungen verantwortlich. „Zu den wichtigsten Botschaften zählt deshalb, dass gesundheitsförderliche körperliche Aktivität nicht schweißtreibend sein muss.“ Speziell für körperlich inaktive Menschen ergeben sich schnell positive Gesundheitseffekte, wenn sie ihren Bewegungsumfang ein wenig steigern. Dafür muss nicht gleich eine Jahreskarte im Fitnessstudio gelöst werden. Auch fünf Minuten schnelles Gehen pro Tag können für den Anfang schon ausreichend sein.

Isabell Koinig ist Expertin für Gesundheitskommunikation, lehrt an der Universität Klagenfurt und betont: „Kommunikation zur Bewegungsförderung muss einfach, verständlich gestaltet und auf spezifische Zielgruppen zugeschnitten sein, so wie das in den aktualisierten Österreichischen Bewegungsempfehlungen auch umgesetzt wurde.“ Darüber

# 150

Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung sollten Erwachsene pro Woche zumindest machen.

hinaus gehe es darum, der oder dem Einzelnen nahezubringen, welchen Nutzen er oder sie persönlich durch Bewegung hat. „Das gelingt am besten durch positive Botschaften, während Angstappelle, welche die negativen Gesundheitsfolgen von Bewegungsmangel hervorheben, in aller Regel wirkungslos bleiben“, erklärt die Wissenschaftlerin. Kampagnen und Broschüren für gesunde Bewegung sollten also zum Beispiel in den Vordergrund stellen, dass diese die Lebensfreude, Lebenslust und geistige Leistungsfähigkeit erhöhen kann.

Weil Plakate und Folder für körperliche Aktivität allein wirkungslos bleiben würden, setzt der Fonds Gesundes Österreich vor allem auch darauf, diese praktisch erfahrbar zu machen. Bei der Initiative „50 Tage Bewegung“ (siehe auch Artikel auf der Seite 43) können kostenlos die Angebote von Vereinen erprobt werden, und es wird dabei vorgezeigt, dass Bewegung in der Gruppe auch die Möglichkeit bietet, soziale Kontakte zu knüpfen. Und die Projekte für „Aktive Mobilität“ des FGÖ (siehe auch Artikel auf den Seiten 44 und 45) machen praktisch erfahrbar, wie Bewegung durch Zu-Fuß-Gehen, Rollern, Skaten oder Radfahren in den Alltag eingebaut werden kann. „Nicht zuletzt sind gute Rahmenbedingungen für gesunde Bewegung entscheidend“, sagt Verena Zeuschner, Gesundheitsreferentin beim FGÖ: „Das heißt, es sollten in der Nähe des Wohnortes genügend sichere Geh- und Radwege, Sportstätten und Parks zur Verfügung stehen, in denen die Menschen körperlich aktiv sein können.“

# Verlorene Jahre?

Sind die Monate der COVID-19-Pandemie für die Entwicklung von Kindern „verlorene Zeit“? Keineswegs, meinen Expertinnen und Experten, doch viele seien besonders belastet und bestehende Unterschiede vergrößert worden. Das gelte es nun zu mildern.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



## Belastungen und Wachstum

Sein Befund wird unter anderem durch die Daten aus der Studie „Lernen unter COVID-19 Bedingungen“ der Universität Wien gestützt, die seit Beginn der Pandemie in fünf Wellen von Online-Befragungen untersucht hat, wie sich Veränderungen wie das Lernen via Bildschirm und die Sicherheitsmaßnahmen an den Schulen ausgewirkt haben. Für die aktuellste Erhebung vom April und Mai 2021 wurden Schüler:innen ab der 5. Schulstufe, Lehrpersonen, Schulleiter:innen und Eltern befragt. „Die Ergebnisse zeigen, dass alle Gruppen die COVID-19-Situation als sehr belastend wahrgenommen haben, jedoch im Umgang mit der Krise gewachsen sind“, lautet das Resümee der Forscher:innen auf der Website zur Studie <https://lernencovid19.univie.ac.at>.

„Im Einzelnen waren es vor allem die Schülerinnen und Schüler, die sozial gut eingebunden sind, zuhause unterstützt wurden und vorher schon relativ gut organisiert waren, die vielfach sogar berichtet haben, dass sie sich in Bezug auf Selbstmanagement, eigenständiges Lernen und den Umgang mit dem Computer verbessert haben“, sagt Elisabeth Pelikan, die als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Forschungsarbeit beteiligt ist.

## Soziale Unterschiede wurden verstärkt

Auf der anderen Seite stünden allerdings diejenigen, die vor der COVID-19-Pande-

Die COVID-19-Pandemie war und ist für uns alle eine Bedrohung in einem Ausmaß, das in unseren Breiten als nicht mehr vorstellbar erschienen ist. Heranwachsende zählen dabei zu den Bevölkerungsgruppen, die besonders belastet wurden. Homeschooling, kein Kontakt zu Freunden, kein Raum zum Spielen und keine Möglichkeit für Bewegung sind nur einige der Herausforderungen, die speziell Kinder und Jugendliche betroffen haben. „Fast alle hatten zudem damit zu kämpfen, dass ihre Eltern selbst verunsichert waren. Denn Heranwachsende benötigen verlässliche Bezugspersonen“, betont Siegfried Seeger, Experte für schulische Gesundheitsförderung und

Vortragender im Weiterbildungsnetzwerk des Fonds Gesundes Österreich. Dennoch, so der Bildungsreferent aus Deutschland, seien die Monate und Jahre seit März 2020 für die meisten Kinder und Jugendlichen keinesfalls „verlorene Zeit“, und ihr Potenzial Probleme zu bewältigen, solle von den Erwachsenen nie unterschätzt werden: „Ein Teil der Kinder und Jugendlichen hat sogar neue Fähigkeiten zur Selbstorganisation und zum Umgang mit digitalen Technologien erworben sowie darin, unmittelbar auf die Anforderungen in einer Krisensituation reagieren zu können und ihnen gewachsen zu sein. Das bedeutet auch: Sie haben sich als selbstwirksam erlebt.“



**Catherine Walter-Laager:**  
„Es ist wichtig, dass Kinderkrippen und Kindergärten unter Einhaltung bekannter Sicherheitskonzepte künftig geöffnet bleiben.“

mie schon sozial benachteiligt oder auch von den Anforderungen in der Schule überfordert gewesen seien. „In der aktuellen Erhebung geben zum Beispiel rund ein Viertel der Schülerinnen und Schüler an, dass sie sich ‚eher nicht gut fühlen‘ oder ‚gar nicht gut fühlen‘. Wir gehen davon aus, dass dieser Anteil noch höher ist, da Risikogruppen wahrscheinlich eher nicht an unserer Studie teilgenommen haben“, sagt Elisabeth Pelikan. Siegfried Seeger ist ebenfalls davon überzeugt, dass die „bestehende Chancengerechtigkeit“ seit März 2020 verstärkt worden sei: „Corona war ein Katalysator, für bessere und ebenso für schlechtere Lebenslagen“, meint er.

### Eine Krise der Jüngsten

Als größte Herausforderung benannten viele Schülerinnen und Schüler in der Erhebung der Universität Wien den fehlenden sozialen Kontakt zu Klassenkolleginnen und -kollegen, Freundinnen und Freunden sowie der erweiterten Familie. Für Kleinkinder unter sechs Jahren hat sich dieser Mangel wahrscheinlich noch gravierender ausgewirkt.

„Die COVID-19-Pandemie war und ist natürlich auch eine Krise der Jüngsten. Doch auf ihre Situation und jene ihrer Familien und wurde in der öffentlichen Diskussion meist vergessen“, betont Catherine Walter-Laager, Vizerektorin und Mitglied der Forscherinnen-Gruppe für Elementarpädagogik an der Universität Graz.

Von Jänner bis März 2021 wurden im Rahmen einer Forschungsarbeit von der Universität Graz gemeinsam mit der Klinik für Pädiatrie mit Schwerpunkt Pneumologie, Immunologie und Intensivmedizin der Charité – Universitätsmedizin Berlin knapp 17.000 Eltern von Kleinkindern und mehr als 3.600 Leiter:innen von Kindergärten und -krippen aus dem gesamten deutschen Sprachraum online zu den Auswirkungen der COVID-19-Pandemie befragt. Zu den zentralen Resultaten zählte, dass rund drei Viertel der Eltern von Kleinkindern durch Lockdowns und geschlossene Betreuungseinrichtungen stark belastet wurden. Viele haben auch davon berichtet, dass sie an ihren Kindern pandemiebedingte Veränderungen beobachtet hätten.

„Stabile soziale Netzwerke und vielfältige Lern- und Spielmöglichkeiten sind unerlässlich, damit sich die Jüngsten gut entwickeln. Daher ist es wichtig, dass Kinderkrippen und Kindergärten unter Einhaltung bekannter Sicherheitskonzepte künftig geöffnet bleiben und der Betrieb möglichst gewohnt ablaufen kann“, sagt Catherine Walter-Laager: „Außerdem gab es schon vor der COVID-19-Pandemie zu wenig Elementar-



„Wir müssen unsere **Lehren aus der Pandemie** ziehen, denn eine Rückkehr zur alten Normalität wird es nicht geben.“

**SIEGFRIED SEEGER,**  
EXPERTE FÜR SCHULISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## BERATUNG, THERAPIE UND ONLINE-ANGEBOTE

Bis Ende 2022 stellt die österreichische Bundesregierung 13 Millionen Euro zur Verfügung, um akute psychische Probleme von Kindern und Jugendlichen zu bewältigen. Damit werden niederschwellige Unterstützung und Beratung ermöglicht. Darüber hinaus wird es bis 2023 über die Österreichische Gesundheitskasse 300.000 zusätzliche Psychotherapiestunden geben. Weiters wird vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich die neue **Online-Plattform WohlfühlPOOL** umgesetzt. Sie enthält Angebote für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in ihrem Umfeld wie etwa kostenlose Online-Vorträge zu Themen wie „Resilienz“ oder „Stressbewältigung“. Das Programm „Ich schaffe das!“ umfasst eine Sammlung von Unterrichtsmaterialien für Klassen der 4.-8. Schulstufe. Und über die Online-Freiwilligenplattform #zusammenlernen können Kinder und Jugendliche ehrenamtliche Lernbegleitung finden. Mehr dazu unter <https://www.wohlfuehl.pool.at>

tarpädagoginnen und -pädagogen. Dieses Problem ist noch größer geworden und Maßnahmen dagegen sind dringend notwendig.“

### Lehren aus der Pandemie

Was kann Gesundheitsförderung in diesem Zusammenhang beitragen? „Unser Ansatz muss nicht prinzipiell geändert werden, und es geht weiterhin darum, Lebenswelten wie Kindergärten oder Schulen insgesamt gesundheitsförderlich zu gestalten und Gesundheitsförderung nicht als Zusatzaufgabe für Bildungsinstitutionen zu betrachten“, antwortet Siegfried Seeger und ergänzt: „Doch wir müssen auch unsere Lehren aus der Pandemie ziehen, denn eine Rückkehr zur alten Normalität wird es nicht geben. Eine davon ist, dass Gesundheitsförderung nicht dort beginnt, wo die Krise endet, sondern auch der Krisenbewältigung dienen kann und soll. Eine andere besteht darin, dass gesundheitsförderliche Maßnahmen auf den digitalen Raum erweitert werden müssen. Denn die hybriden Formen des Arbeitens und Lernens werden uns auch in Zukunft erhalten bleiben.“



# Ein soziales Fieberthermometer

Die COVID-19-Pandemie hat obdachlose, armutsbetroffene und armutsgefährdete Menschen sozial und gesundheitlich noch mehr unter Druck gesetzt, schreibt **Martin Schenk**, der Sozialexperte der Diakonie Österreich, in seinem Gastbeitrag.

Ich habe das Glück, dass ich drei riesige Biotonnen in der Nähe von meiner Wohnung habe, und ich das aus dem Mist hole, das Essen, teilweise nicht alles. Ja, meistens geht es gut, aber manchmal geht es nicht gut. Ich habe viel mehr Erkrankungen, also Brechdurchfall oder so etwas.“ Das erzählt eine ältere Frau.

Eine Studie der Armutskonferenz hat jetzt ihre Stimme und die vieler anderer hörbar gemacht. Armutsbetroffene und Armutsgefährdete, Leiharbeiter:innen und Ich-AGs, prekäre Künstler, Leute mit Mindestsicherung und Notstandshilfe, Alleinerziehende, Jugendliche, Reisebegleiter:innen und eine Marktfahrerin sprachen über ihr Leben in der Corona-Krise. Was ausschließlich Armutsbetroffene gleich zu deren Beginn spürten, war die geringfügige, aber stetige Preissteigerung bei Lebensmitteln, vor allem Obst und Gemüse, aber auch bei Versandhandel und Energie. Sie bekommen schon kleine Veränderungen am eigenen Leib zu spüren. Armutsbetroffene sind eine so verletzbare Gruppe, da kann jeder Euro mehr, den man ausgeben muss, für eine Existenzkrise sorgen. Sie sind eine Art soziales Fieberthermometer, an dem sich negative, gesellschaftliche Entwicklungen, die später viele treffen, Monate vorab zeigen.

## Hungern für die Miete

Die Wohnkosten stellen für immer mehr Menschen eine existenzielle Bedrohung dar und Wohnungsnot ist kein soge-



„Die Wohnkosten sind für immer mehr Menschen eine existenzielle Bedrohung.“

**MARTIN SCHENK,**  
SOZIALEXPORTE DER DIAKONIE ÖSTERREICH

nanntes „Randgruppenproblem“ mehr. Prekäres Wohnen ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Die Wohnkosten gefährden die Existenz, weil andere Grundbedürfnisse nicht mehr abgedeckt werden können. Um ihre Miete zu zahlen, müssen die Betroffenen das für den Lebensunterhalt Notwendigste aufbrauchen. Hungern für die Miete. Selbst ein Erwerbseinkommen stellt keine Garantie mehr dar, sich das Wohnen noch leisten zu können. Niedrige Einkommen und teures Wohnen, das passt nicht zusammen.

Die Daten der Statistik Austria über Lebensbedingungen von Frauen, Männern und Kindern im untersten sozialen Netz zeigen, wie wichtig sozialer Ausgleich für die Gesundheit wäre. 23 Prozent der Bezieher:innen von Mindestsicherung weisen einen sehr schlechten Gesundheitszustand auf, 22 Prozent sind stark beeinträchtigt durch eine Behinderung. Starke negative Effekte werden auch bei der Wohnsituation sichtbar. Die

Wohnungen von Mindestsicherungsbezieher:innen sind nicht nur kleiner, sondern auch von schlechterer Qualität. 21 Prozent geben an, dass Feuchtigkeit oder Fäulnis vorhanden sind. Desolates Wohnen wirkt sich zudem hemmend auf die Bildungschancen und die Gesundheit der Kinder aus: ein Fünftel der Kinder muss in feuchten Wohnungen leben, mehr als die Hälfte ihrer Wohnungen sind überbelegt, in einem Viertel gibt es Lärmbelästigung.

Diese Daten stammen aus der Zeit knapp vor den Kürzungen und Einschnitten durch die „neue Sozialhilfe“. Vieles davon hat sich jetzt im Lockdown noch stärker zugespitzt, etwa durch beengtes Wohnen im Homeoffice oder beim Homeschooling. Die Folgen für die Gesundheit sind fatal: Menschen, die unter der Armutsgrenze leben, sterben um mehr als zehn Jahre früher als der Rest der Bevölkerung. Bei Wohnungslosen macht der Unterschied sogar 20 Jahre aus.



Aktive Mobilität nützt Ihrer Gesundheit!  
Der VCÖ möchte Sie dabei unterstützen.



VCÖ-AktivMobil-Versicherung kostenlos bestellen

[www.vcoe.at/mobil](http://www.vcoe.at/mobil)



Mit der VCÖ-AktivMobil-Versicherung sind Sie auf Ihren privaten Wegen zu Fuß, mit (E-)Tretroller, per Fahrrad und mit öffentlichen Verkehrsmitteln rechtsschutz-, haftpflicht- und unfallversichert. Die kostenlose Versicherung endet automatisch am 31.12.2022 ohne dass Sie kündigen müssen.



VCÖ-Studie Printausgabe kostenlos bestellen

[www.vcoe.at/aktiv](http://www.vcoe.at/aktiv)



Ausreichend Platz für aktive Mobilität und sichere, attraktive Bereiche für das Gehen und Radfahren sind für unsere Gesundheit wichtig, um Bewegung in den Alltag zu integrieren. Die VCÖ-Publikation bietet viele interessante Grafiken, Daten und Fakten zu diesem Thema.



# Wissenswertes in Zahlen

Daten & Fakten zur Wirkung von Gesundheitsförderung, der Gesundheitskompetenz der Österreicher:innen sowie Projekten und Leitthemen des Fonds Gesundes Österreich.

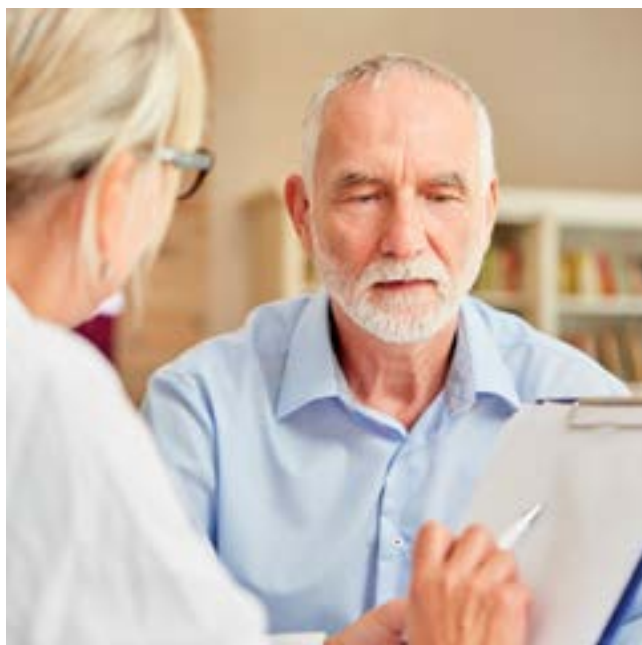


**2,7** Euro betragen im Durchschnitt die Einsparungen, die Unternehmen erzielen, wenn sie 1 Euro in Betriebliche Gesundheitsförderung investieren. Diese ergeben sich aus höherer Produktivität sowie geringeren Fehlzeiten und weniger Fluktuation. Das zeigt eine Analyse von 39 Studien, die sich mit den Effekten und speziell auch dem so genannten „Return on Investment“ oder kurz ROI befassen, der durch Betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen erreicht werden kann.

Quelle: iga-Report 40: Wirksamkeit und Nutzen arbeitsweltbezogener Gesundheitsförderung und Prävention, herausgegeben von der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga), November 2019

**47** Prozent der Österreicher:innen hatten 2020 eine Gesundheitskompetenz die „problematisch“ oder sogar „inadäquat“ ist. Das ist eine leichte Verbesserung gegenüber 2011 als dieser Anteil noch 53 Prozent betragen hat. Dennoch besteht noch großer Handlungsbedarf, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung weiter zu erhöhen (siehe auch Artikel über die Konferenz der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz auf Seite 36). Gesundheitskompetenz ist bekanntlich die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen finden, verstehen, bewerten und anwenden zu können. Besonders große Defizite gibt es in Österreich unter anderem in Bezug auf die „digitale Gesundheitskompetenz“ und wenn es um die „Navigation“ im Gesundheitssystem geht – also zum Beispiel darum, ob es den Menschen leicht fällt, in einer Gesundheitseinrichtung den richtigen Ansprechpartner zu finden.

Quelle: Ergebnisse der österreichischen Gesundheitskompetenzerhebung HLS19-AT, herausgegeben vom BMSGPK, Wien, Juli 2021





**2020** hat die Statistik Austria einen Rückgang der Lebenserwartung bei der Geburt um rund ein halbes Jahr verzeichnet – auf 78,9 Jahre bei Männern und 83,7 bei Frauen. Damit wurde im ersten Jahr der COVID-19-Pandemie der stärkste Rückgang seit Beginn der Aufzeichnungen 1951 registriert. Eine internationale Erhebung hat ähnliche Ergebnisse erbracht. In 27 von 29 Ländern ist die Lebenserwartung bei der Geburt – entgegen dem langjährigen Trend – 2020 im Vergleich zu 2019 gesunken. Am größten war der Rückgang unter den untersuchten Staaten in den USA mit 2,2 und in Litauen mit 1,7 Jahren.

Quellen: Pressemitteilung der Statistik Austria vom 14. 1. 2021 sowie Artikel: „Quantifying impacts of the COVID-19 pandemic through life-expectancy losses: a population-level study of 29 countries“, erschienen im International Journal of Epidemiology, 2021, 1–12



**1793**

Projekte hat der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) mit Stand von Ende November 2021 unterstützt, seit im Jahr 1998 das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz vom Nationalrat verabschiedet wurde. Die Inhalte von laufenden und die Erfahrungen aus abgeschlossenen Projekten sind online in der Projektdatenbank des FGÖ <https://fgoe.org/projekt> zugänglich.

**115.000** bis 130.000 Menschen, die an einer Form von Demenz leiden, leben nach Einschätzung von Fachleuten derzeit in Österreich.

Bis 2050 wird sich diese Zahl voraussichtlich verdoppeln. Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) hat in den vergangenen Jahren zahlreiche Projekte für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und deren Angehörige gefördert. Die Lernerfahrungen aus elf davon sind nun in einem Band der Reihe Wissen des FGÖ enthalten. Zu diesen zählt etwa, auf bestehenden Kooperationen aufzubauen, Betroffene und ihre Angehörigen miteinzubeziehen oder auch relevante Berufsgruppen in Gemeinden zu schulen – wie etwa Apotheker:innen oder Polizistinnen und Polizisten. Der Wissensband „Gesundheitsförderung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige“ ist unter [https://fgoe.org/startseite\\_wb21\\_learnings\\_demenzprojekte](https://fgoe.org/startseite_wb21_learnings_demenzprojekte) abrufbar.



Quellen: Österreichischer Demenzbericht 2014 und „Lernen aus Projekten - Gesundheitsförderung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige“, Wissensband 21 des Fonds Gesundes Österreich

**4** mal häufiger als Menschen, die maximal über einen Pflichtschulabschluss verfügen, schätzen Personen mit formal höherer Bildung ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ oder „gut“ ein. In Bezug auf das Einkommen sind die sozial bedingten gesundheitlichen Unterschiede sogar noch größer: Bei einer Unterscheidung nach fünf Einkommensgruppen geben Männer aus der höchsten Einkommensstufe 5,4 mal öfter als jene aus der niedrigsten an, sich gesundheitlich „sehr gut“ oder „gut“ zu fühlen. Für Frauen beträgt diese Verhältniszahl 4,5. Zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beizutragen ist neben der Verbesserung der psychosozialen Gesundheit und gendergerechter Gesundheitsförderung und Diversität eines der drei Leitthemen in der Arbeit des Fonds Gesundes Österreich.

Quelle: Statistik Austria: „Soziodemographische und sozioökonomische Determinanten von Gesundheit“, Oktober 2020



# Die parallele Pandemie der Seele

Die psychischen Belastungen haben sich erhöht. Junge Menschen, Angehörige von Berufen mit erhöhtem Infektionsrisiko und weitere Bevölkerungsgruppen sind besonders betroffen. Das sollte in der Gesundheitsförderung berücksichtigt werden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



COVID-19 ist längst auch zu einer parallelen Pandemie der Seele geworden“, hat *Hans Kluge*, der Regionaldirektor für Europa der Weltgesundheitsorganisation WHO, schon zu Beginn des Jahres gesagt. Sowohl Menschen deren Risiko für Beeinträchtigungen der psychosozialen Gesundheit zuvor schon erhöht gewesen sei, als auch Menschen die bislang keiner Unterstützung bedurft hätten, seien betroffen. Maßnahmen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit hätten deshalb aktuell eine besonders hohe Priorität.

Das wird durch die Ergebnisse zahlreicher Studien bestätigt. So hat etwa das Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit der Donau-Universität

Krems im April, Juni und September 2020 wissenschaftlich untersucht, wie sich der Ausbruch der Infektionskrankheit COVID-19 und die sozialen Maßnahmen zur deren Eindämmung auf die psychosoziale Gesundheit der Bevölkerung in Österreich ausgewirkt haben. Dabei wurde ein deutlicher Anstieg depressiver Symptome, von Ängsten und Schlafproblemen verzeichnet. Eine neuerliche Erhebung zu Beginn des Jahres 2021, die vom österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) gefördert wurde, ergab eine weitere Verschlechterung.

Ebenso wie in anderen Forschungsarbeiten zu dieser Frage zeigt sich auch in jener der Donau-Uni, dass junge Erwachsene, Frauen, Arbeitslose, Alleinstehende und ganz allgemein Menschen, die schon

vorher in Problemlagen waren, besonders betroffen sind. Während etwa vor der COVID-19-Pandemie fünf Prozent der Gesamtbevölkerung von depressiven Symptomen berichtet haben, waren es im Jänner 2021 ein Viertel und in der Gruppe der jungen Erwachsenen von 18 bis 24 Jahren sogar die Hälfte der Befragten.

## Wie ein Blitz aus heiterem Himmel

„Die COVID-19-Pandemie hat uns alle wie ein Blitz aus heiterem Himmel getroffen und die scheinbare Sicherheit unseres Alltags in Frage gestellt. Junge Menschen waren wahrscheinlich am wenigsten darauf vorbereitet, so plötzlich mit der Endlichkeit unseres Daseins konfrontiert zu werden“, meint *Peter Stippel*, der Präsident des ÖBVP. Ältere Menschen seien

hingegen nicht nur in aller Regel existenziell besser abgesichert, sondern oftmals auch zuvor schon von Lebenskrisen betroffen gewesen: „Dabei konnten sie die Erfahrung machen, diese bewältigen zu können“, so der Psychotherapeut.

Wie viele andere Fachleute geht er davon aus, dass sich das gesamte Ausmaß, in dem die psychosoziale Gesundheit der Österreicherinnen und Österreicher durch die COVID-19-Pandemie beeinträchtigt wurde, erst in einigen Monaten oder auch Jahren zeigen werde, denn das sei nach großen Krisen stets der Fall. „Psychotherapie kann die Menschen als Heilbehandlung dabei unterstützen, ihre psychischen Probleme zu bewältigen. Doch sie kann gleichzeitig auch eine Maßnahme der Gesundheitsförderung sein, insofern sie uns bewusst machen kann, über welche psychosozialen Gesundheitsressourcen wir verfügen“, meint Peter Stippel.

### **Sind wir einsamer geworden?**

Soziale Bindungen tragen ebenfalls zur körperlichen und zur seelischen Gesundheit bei und in stressreichen Situationen gilt das ganz besonders. Dabei kommt es weniger auf deren Zahl und mehr auf deren Qualität an. Es geht also nicht darum über 500 Facebook-Kontakte zu verfügen, als vielmehr darum, sich drei, vier engen Freundinnen oder Freunden verbunden zu wissen, auf deren Unterstützung im Notfall verlässlich vertraut werden kann. Selbstverständlich können auch die Familie oder Nachbarinnen und Nachbarn solchen Rückhalt geben.

*Sonia Lippke*, Professorin und Expertin für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin an der Jacobs Universität in Bremen in Deutschland, ist gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen in einer Studie der Frage nachgegangen, ob die COVID-19-Pandemie soziale Isolation und Gefühle der Einsamkeit verstärkt hat. Beides kann in direktem Zusammenhang zu negativen Gesundheitsfolgen wie den Symptomen einer Depression, erhöhtem Blutdruck, ungünstigerem Schlafverhalten oder einem schwächeren Immunsystem stehen. Das zentrale Ergebnis dieser

Forschungsarbeit ist, dass sich vor der COVID-19-Pandemie, im Juli 2019, rund elf Prozent der rund 1.000 Befragten mehrfach pro Woche oder täglich einsam fühlten. Während der COVID-19-Pandemie, im Juni 2020, gaben das rund 27 Prozent der Teilnehmenden an. Das entspricht einer Steigerung um das Zweieinhalbfache.

### **Ängste, Depressionen und Gewalt**

*Thomas Niederkrotenthaler* vom Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien hat gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen zwischen April und Dezember 2020 in zwölf Befragungswellen die psychische Gesundheit der Österreicher:innen untersucht. „Die Belastung durch die COVID-19-Pandemie ist sehr hoch, sowohl was Ängste als auch was depressive Symptome betrifft. Außerdem ist es zu einem Anstieg von häuslicher Gewalt gekommen und zwar insbesondere im Zusammenhang mit den harten Lockdowns“, lautet sein Resümee.

Neben „klassischen“ Risikogruppen wie nach Einkommen und Bildungsabschluss sozial benachteiligten Gruppen der Bevölkerung sowie psychisch vorbelasteten Menschen konnten im Rahmen der Forschungsarbeit neue Gruppen identifiziert werden, bei denen aktuell das Risiko für psychische Beeinträchtigungen erhöht ist. „Dazu zählen Angehörige von Gesundheitsberufen, aber auch von anderen Professionen mit erhöhtem Infektionsrisiko für COVID-19. Weiters Menschen die im Homeoffice arbeiten, jene die an COVID-19 erkrankt sind sowie junge Menschen und Frauen“, so Thomas Niederkrotenthaler. Diese Gruppen seien es auch, die derzeit in der Prävention und Gesundheitsförderung besonders berücksichtigt werden sollten, meint der Public Health-Forscher, der zudem darauf hinweist, dass sich speziell bei jungen Menschen, Frauen und den Angehörigen von Gesundheitsberufen die Situation mit Fortdauer der Pandemie noch deutlich weiter verschlechtert habe.

### **Das Sozialgefüge stärken**

In Bezug auf die psychosoziale Gesundheit



**Hans Kluge:**  
„COVID-19 ist längst auch zu einer parallelen Pandemie der Seele geworden.“



**Peter Stippel:**  
„Die COVID-19-Pandemie hat die scheinbare Sicherheit unseres Alltags in Frage gestellt.“

insgesamt reiche das Spektrum der möglichen Interventionen von Aktivitäten für bessere soziale Kontakte wie der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ (siehe auch Artikel auf der Seite 52) des Fonds Gesundes Österreich über den „Sportbonus“ des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport, mit dem in der Saison 2021/22 der Neueintritt in Sportvereine mit bis zu drei Vierteln des Mitgliedsbeitrages unterstützt wird, bis zu Förderungen, die zu einer Entlastung am Arbeitsmarkt führen. „Jede Maßnahme, die das Sozialgefüge stärkt, ist in diesem Zusammenhang wichtig und kann – als Ergänzung zu psychologischer Beratung, Psychotherapie und psychiatrischer Versorgung – zu besserer psychosozialer Gesundheit beitragen“, sagt Thomas Niederkrotenthaler.

### **MEHR INFOS IM INTERNET**

Der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie hat die Website [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at), auf der auch in einer Datenbank nach Psychotherapeutinnen und -therapeuten gesucht werden kann. [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at) ist die Page des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen, die unter anderem auch eine Recherche nach Angeboten für psychologische Behandlung und Diagnostik ermöglicht.



# Von Daten zu Taten

Im „Health Literacy Month“ Oktober wurde international die Bedeutung von Gesundheitskompetenz betont. So auch bei der 6. Konferenz und der Mitgliederversammlung der ÖPGK.

Der „Health Literacy Month“ wird Jahr für Jahr im Oktober begangen und soll das Thema Gesundheitskompetenz in den Fokus rücken. Die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) hat diese internationale Initiative heuer unter dem Motto „Von Daten zu Taten“ aufgegriffen und sowohl die 6. ÖPGK-Konferenz als auch die jährliche Mitgliederversammlung unter dieses gestellt.

Verlässliche Daten als Grundlage für gesundheitspolitische Maßnahmen standen daher im Mittelpunkt des Plenums der 6. ÖPGK-Konferenz am 12. Oktober. Bei der ersten Messung von Gesundheitskompetenz in verschiedenen europäischen Ländern 2011 hat Österreich nicht gut abgeschnitten. Dies war der Start für viele Verbesserungsmaßnahmen. Nun konnten die Resultate der zweiten Gesundheitskompetenz-Befragung mit 17 teilnehmenden Ländern präsentiert werden. „Ein zentrales Ergebnis für Österreich ist, dass sich die allgemeine Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger zwar leicht erhöht hat, der Handlungsbedarf aber immer noch groß ist“, sagte die ÖPGK-Vorsitzende *Christina Dietscher* bei der Tagung.

## Die Gesundheitskompetenz weiter stärken

Im Einzelnen bestehen die größten Herausforderungen in Bezug auf die Orientierung im Gesundheitssystem, Onlineinformationen und die impfbezogene Gesundheitskompetenz. Zudem gibt es nach wie vor große Unterschiede zwischen verschiedenen Gruppen der Bevölkerung: Speziell Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie geringer formaler Bildung haben relativ häufig keine ausreichende Gesundheitskompetenz.



„Der Handlungsbedarf ist immer noch groß.“

CHRISTINA DIETSCHER,

VORSITZENDE DER ÖSTERREICHISCHEN PLATTFORM GESUNDHEITSKOMPETENZ

Bei einer Podiumsdiskussion wurde erörtert, was sich zur weiteren Stärkung der Gesundheitskompetenz in Österreich aus der aktuellen Erhebung ableiten lässt. Außerdem wurde bei der Tagung ein Einblick in die vielfältigen Aktivitäten für Gesundheitskompetenz in Österreich gegeben und die Teilnehmenden diskutierten, wie Maßnahmen alle wichtigen Zielgruppen erreichen können.

Institutionen, die das bereits verwirklichen, sind die Mitglieder der ÖPGK. Die neuen Mitglieder sowie Einrichtungen für

Heranwachsende, die die Auszeichnung „gesundheitskompetente Offene Jugendarbeit“ erhalten haben, wurden im Rahmen der Konferenz vorgestellt. „Noch nie war Gesundheitskompetenz so notwendig wie heute, und die ÖPGK-Mitglieder tragen wesentlich dazu bei, diese zu erhöhen“, betonte *Klaus Ropin*, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich bei der Veranstaltung. Am 20. Oktober fand dann die jährliche ÖPGK-Mitgliederversammlung statt, die Gelegenheit zu Fortbildung, Vernetzung und Erfahrungsaustausch geboten hat.

## DER AKTIONSMONAT FÜR GESUNDHEITSKOMPETENZ

Der 1999 in den USA ins Leben gerufene „Health Literacy Month“ soll jährlich im Oktober international Aufmerksamkeit für das Thema Gesundheitskompetenz schaffen. Die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz hat auch heuer Organisationen dazu eingeladen, sich mit Projekten und Initiativen an dem Aktionsmonat zu beteiligen. Mehr dazu finden Sie unter <https://oepgk.at/hlm2021/>

# Die Zukunft ist hybrid

Persönliche Treffen von Selbsthilfegruppen waren durch die COVID-19-Pandemie in vielen Fällen nicht mehr möglich. Online-Meetings können sie auf Dauer nur ergänzen, nicht ersetzen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL UND GABRIELE VASAK

Seit die ersten Fälle von COVID-19 in Österreich aufgetreten sind, hat für uns eine sehr schwierige Zeit begonnen“, sagt *Angelika Widhalm*, die Vorsitzende des Bundesverbandes Selbsthilfe in Österreich (BVSHOE), der 32 themenspezifische bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen unter seinem Dach vereint. Da in der Selbsthilfe viele chronisch kranke Menschen engagiert sind, sei das Büro des BVSHOE auch zu einer ersten Anlaufstelle für deren telefonische Anfragen geworden. „Wer schwer krank ist, muss sich natürlich besonders gut vor einer Ansteckung schützen und manche trauen sich bis heute nicht mehr auf die Straße“, berichtet Angelika Widhalm.

Die routinemäßige ärztliche Versorgung sei infolge der COVID-19-Pandemie oftmals beeinträchtigt worden und persönliche Gruppentreffen hätten nicht mehr stattfinden können. „Zwar haben viele Gruppen auf Online-Meetings umgestellt, doch wir schätzen, dass im Durchschnitt etwa 50 Prozent der Selbsthilfe-Mitglieder daran nicht teilnehmen konnten oder wollten“, sagt die BVSHOE-Vorsitzende. Damit einhergehend sei es auch zu einem Mitgliederückgang gekommen, der jetzt nur schwer wieder aufzuholen sein werde.

## So bald wie möglich persönlich

Der Sprecher des nationalen Netzwerks Selbsthilfe (NANES), *Nikolas Julian Burtscher*, der auch Geschäftsführer der Selbsthilfe Vorarlberg ist, berichtet ebenfalls von großen Anfangs-

schwierigkeiten bei der Umstellung auf virtuelle Kommunikation. Speziell aus Gruppen zu Themen wie Sucht, häusliche Gewalt und psychische Erkrankungen hätten dann auch manche Betroffene Einzelberatungen eingefordert, die die Selbsthilfe jedoch nicht leisten könne. „Wir haben dann versucht, zu Fachstellen weiterzuvermitteln, aber viele haben das abgelehnt aus Sorge, dass ihr Problem dadurch öffentlich werden könnte. Wir haben daher lange darum gekämpft, dass persönliche Gruppentreffen so bald wie möglich wieder stattfinden können“, sagt *Nikolas Julian Burtscher*.

Durch die COVID-19-Pandemie ist es auch zu vielen schweren Erkrankungen und mit Stand von Ende November rund 12.500 Todesfällen in Österreich gekommen. Der BVSHOE unterstützt daher die Initiative „Corona Patienten Österreich“, die Patientinnen und Patienten einen Austausch über Erfahrungen mit COVID-19 ermöglichen will. „In Wien, Tirol und Niederösterreich sind bereits entsprechende Landesverbände im Aufbau“, sagt *Angelika Widhalm*.

## Eine Trauergruppe für Angehörige

Die Betroffeneninitiative „Long Covid Austria“ informiert unter <https://www.longcovidustria.at> über ihre Angebote und zählte Anfang November nach eigenen Angaben bereits über 1.300 Mitglieder. Die Kontaktstelle Trauer der Caritas der Erzdiözese Wien bietet verschiedene Formen von Trauerbegleitung an und hat im April 2021 eine „offene Online-Trauergruppe für Menschen,

deren Angehörige an Corona verstorben sind“ ins Leben gerufen. „Es gab zwar keinen großen Ansturm darauf, doch überraschenderweise haben die Gruppentreffen im virtuellen Raum sehr gut funktioniert“, sagt die Gruppenbegleiterin *Hannelore Trauner-Pröster*.

Sie betont allerdings, dass digitale Meetings keinesfalls das physische Beisammensein ersetzen könnten, und dass man versuchen müsse, speziell auch ältere Menschen ohne Internetzugang auf anderen Wegen zu erreichen. Und *Angelika Widhalm* sagt zusammenfassend: „Die Zukunft wird hybrid sein. Das heißt, Online-Treffen werden die persönlichen ergänzen. Das kann in manchen Fällen auch Vorteile bringen, zum Beispiel wenn jemand sehr abgelegen wohnt.“



**Angelika Widhalm:** „Wir schätzen, dass etwa 50 Prozent der Selbsthilfe-Mitglieder an Online-Meetings nicht teilnehmen konnten oder wollten.“



**Nikolas Julian Burtscher:** „Wir haben lange darum gekämpft, dass persönliche Gruppentreffen so bald wie möglich wieder stattfinden können.“



## REGIONALE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

### BURGENLAND

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

### KÄRNTEN

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

### NIEDERÖSTERREICH

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

### OBERÖSTERREICH

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

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

### SALZBURG

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

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

### STEIERMARK

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

### TIROL

**Selbsthilfe Tirol – Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich**  
 Innrain 43/Parterre  
 6020 Innsbruck  
 Tel. 0512/57 71 98-0  
 dachverband@selbsthilfe-tirol.at  
 www.selbsthilfe-tirol.at

**Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich**  
 c/o Bezirkskrankenhaus  
 Lienz – 4. Stock Süd  
 Emanuel von Hibler-Straße 5,  
 9900 Lienz  
 Tel. 04852/606-290  
 oder 0664/385 66 06  
 selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at  
 www.selbsthilfe-osttirol.at

### VORARLBERG

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

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

### WIEN

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

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



# Ein schmaler Grat

Missbrauchs- und Misshandlungsoffer kämpfen ihr Leben lang mit der schweren Bürde ihrer Geschichte. Der Seelenstammtisch bietet ihnen die Möglichkeit zum vertrauensvollen Austausch.

TEXT: GABRIELE VASAK

Es gal wann, wo und wie jemand Opfer von Missbrauch oder Misshandlung geworden ist – wir treffen uns alle an einem Punkt: Wir haben in unserer ‚normalen‘ Welt niemanden, mit dem wir darüber reden können, denn nur wer das selbst erlebt hat, versteht auch die Problematik des anderen“, sagt Jörg Rothenpieler, der im Jänner 2017 den Seelenstammtisch für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer in Graz und etwas später auch in Klagenfurt ins Leben gerufen hat, um Betroffenen die Möglichkeit zum Austausch mit anderen, Gleichbetroffenen zu geben. „Missbrauchs- und Misshandlungsoffer leiden nicht nur lebenslang unter dem Trauma, das sie erlebt haben, sondern sie kämpfen, wenn sie die Wahrheit ansprechen, auch oft mit Isolation und Ausgrenzung, weil viele nichts von diesem Thema wissen wollen oder die Problematik herunterspielen“, berichtet er, und er weiß, wie wichtig manche Grundsätze der Selbsthilfe gerade für diese Menschen sind.

## Bewusst zurückhaltend

Am Seelenstammtisch kann jede:r anonym bleiben. Sie oder er kann, aber muss die eigene Geschichte nicht erzählen, und es gibt keinen Druck, regelmäßig zu den Treffen zu kommen. Das wird von den vielen Menschen, die sich an Jörg Rothenpieler und seine Selbsthilfegruppe wenden, sehr geschätzt. Sehr bewusst gibt es auch keine Website der Gruppe, denn zu viel Lärm um die Sache würde viele Betroffene abschrecken, ist der Gruppenleiter überzeugt. Ebenso bewusst hat er auch in Corona-



Zeiten keine Online-Treffen angeboten, weil das mit dem Grundsatz der „Semi-Anonymität“, dem sich der Seelenstammtisch verpflichtet hat, nicht vereinbar wäre. „Es ist ein sehr schmaler Grat, auf dem Missbrauchs- und Misshandlungsoffer balancieren, denn einerseits bräuchten wir natürlich mehr Bewusstsein und Sensibilität für die Problematik in der Öffentlichkeit, andererseits ist es eine Tatsache, dass nur sehr wenige Betroffene es wagen, ihre Person und ihre Geschichte nach außen zu tragen. Missbrauch und Misshandlung sind so elementare und gewaltige Dinge, dass man hier äußerst vorsichtig vorgehen muss.“

## Ein geschützter Rahmen

So sind das Kernstück der Gruppe die persönlichen Treffen im geschützten Rahmen, aus dem nichts nach außen dringt, und es geht vor allem um den emotionalen Austausch in einer vertrauensvollen

Atmosphäre und um den Wissensaustausch, etwa dann, wenn jemand sich an eine Behörde wenden will, eine spezialisierte anwaltliche Hilfe braucht oder eine gute Therapeutin oder einen guten Therapeuten sucht. In der Gruppe werden auch Tipps über Filme und Bücher zum Thema ausgetauscht, aber gemeinsame Aktivitäten gibt es laut Jörg Rothenpieler nicht. Das soll auch so bleiben, wenn es nach dem Gruppenleiter geht, der aus eigener Erfahrung weiß, dass gerade Missbrauchs- und Misshandlungsoffer sehr viel Zeit und Sensibilität brauchen – schon allein deshalb, weil sehr viele von ihnen erst sehr spät im Leben realisieren, was in ihrer Vergangenheit mit ihnen geschehen ist. Der Seelenstammtisch bietet ihnen die Möglichkeit, ein Stück davon aufzuarbeiten.



**Jörg Rothenpieler:**  
„Missbrauchs- und Misshandlungsoffer leiden lebenslang unter dem Trauma, das sie erlebt haben.“

## INFO & KONTAKT

### Seelenstammtisch/Missbrauchs- und Misshandlungsoffer, Graz und Klagenfurt

Ansprechperson: Jörg Rothenpieler  
Tel. 0664/376 58 50  
joerg.rothenpieler@chello.at

# Mut und Inspiration für andere

Der Österreichische Verband der Herz- und Lungentransplantierten bietet umfassende Unterstützung für Betroffene und will das Thema Transplantation weiter enttabuisieren.

TEXT: GABRIELE VASAK



## Das Thema enttabuisieren

Deshalb wird im Verband auch die Öffentlichkeitsarbeit großgeschrieben. Die vor kurzem rundum erneuerte Homepage, ein Facebook-Account und WhatsApp-Gruppen gehören ebenso dazu wie das vierteljährliche Magazin „alive!“, Vorträge in Maturaklassen, die Präsenz bei Tagungen oder Kampagnen. Eine davon heißt „Ja-transplant!“, wurde im Sommer 2021 gestartet und hat organtransplantierte Menschen mit ihren echten Lebensgeschichten vor den Vorhang gebeten. „Ihr Mut und ihr Lebenswille sollen Inspiration für andere sein und beweisen, wozu Organtransplantierte fähig sind“, sagt Roland Schenk und ergänzt: „Das hat große Resonanz ausgelöst und viel dazu beigetragen, das Thema weiter zu enttabuisieren und Betroffenen mehr Selbstbewusstsein zu schenken.“

Seit der Gründungszeit des heutigen Österreichischen Verbandes der Herz- und Lungentransplantierten im Jahr 1987 hat sich für Betroffene vieles zum Besseren entwickelt. Die Lebenserwartung ist deutlich gestiegen, es gibt neue, bessere Medikamente und Methoden zur Früherkennung von Abstoßungsreaktionen und einige wichtige neue Erkenntnisse. Auch gesellschaftlich hat sich einiges getan: „Eine Transplantation ist heute keine weitgehend unbekannte Operation mehr, und es werden zunehmend auch junge Leute transplantiert, die dazu beitragen, dass das Thema auch in Institutionen wie Kindergärten, Schulen oder Jugendvereinen bekannt wird“, sagt der derzeitige Obmann des Verbandes, Roland Schenk.

### Kompetente Hilfestellung

Trotzdem gibt es für Betroffene und ihre Angehörigen nach wie vor große Herausforderungen wie etwa die Wartezeiten, die Ängste vor und die „Nachwehen“ der Transplantation. Vor allem für jünge-

re Transplantierte stellt sich sehr oft das Problem, aufgrund der langen Behandlungszeiten ihren Arbeitsplatz zu verlieren oder aber bei der Arbeit zu sehr belastet zu werden. Bei all diesen Problemen will der Verband der Herz- und Lungentransplantierten unterstützen, der derzeit 900 Mitglieder in ganz Österreich hat, und an den zahlreiche regionale Selbsthilfegruppen angeschlossen sind.

„Neben dem klassischen Austausch für Betroffene bieten wir auch Hilfestellung bei Behördengängen und klären über Ansprüche und Möglichkeiten für Transplantierte auf. Unsere Mitarbeitenden treffen sich zudem mit den zu Transplantierenden und ihren Familien vor und nach der OP, ein Service der sehr geschätzt wird und in enger Kooperation mit dem AKH Wien stattfindet“, berichtet Roland Schenk. Er wartet derzeit selbst auf seine dritte Organtransplantation (TX) und weiß genau, wie wichtig die Selbsthilfe gerade für TX-Patientinnen und -Patienten ist.



### Roland Schenk:

„Wir bieten auch Hilfestellung bei Behördengängen und klären über Ansprüche und Möglichkeiten für Transplantierte auf.“

## INFO & KONTAKT

### Österreichischer Verband der Herz- und Lungentransplantierten

Obmann: Roland Schenk  
Tel. 0664/736 671 50  
roland.schenk@hlutx.at  
www.hlutx.at  
www.ja-transplant.at



# Gesundheit für Generationen

## FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Unter dem Titel „Gesundheitsförderung 21+“ hat das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSG-PK) sechs Schwerpunkte für mehr Gesundheit der Österreicher:innen gesetzt. Einer davon ist „Gesundheitsförderung für Generationen“ und der Fonds Gesundes Österreich hat in diesem Rahmen einen Fördercall durchgeführt. Organisationen mit entspre-

chender Kompetenz wurden eingeladen, Projekte einzureichen, die zu einem gesunden Alter(n) in Gemeinden, Städten und Regionen beitragen sollen und dabei speziell auch Impulse für positive Alter(n)sbilder setzen, auf unterschiedliche Generationen eingehen und gesundheitliche Unterschiede reduzieren. Ab Anfang 2022 werden zwei Jahre lang sechs Projekte mit einem Fördervolumen von bis zu 190.000 Euro umgesetzt und begleitet werden. Das Magazin Gesundes Österreich wird in den kommenden

Ausgaben darüber berichten. Bereits im Herbst haben drei Fachexpertinnen online themenspezifische Vorträge ge-

halten. Die Website [https://fgoe.org/vortraege\\_generationen](https://fgoe.org/vortraege_generationen) enthält eine Nachlese dazu.





# Corona-Workshop für Schüler:innen

## PROGES OBERÖSTERREICH

Online- und Hybridunterricht oder der Ausfall von Schulstunden haben monatelang den Alltag von Schülerinnen und Schülern geprägt und sie belastet. Ein neues Workshop-Angebot von Proges Oberösterreich für Zwölf- bis 16-Jährige soll ihnen Entlastung bringen. An zwei Terminen zu je 90 Minuten können sie in einer Gruppe mit maximal 15 Gleich-

altrigen unter Anleitung einer Klinischen Psychologin ihre Ängste, Sorgen und Unsicherheiten ansprechen, reflektieren und an konkreten Verbesserungsstrategien arbeiten. Sie erhalten altersgerechte Inputs, um Krisensituationen und Belastungen gut meistern zu können und beschäftigen sich gemeinsam mit Themen wie „Neuorientierung nach Corona“ oder „Mein Arbeitsplatz zuhause“. Die Workshops können online, im Unterricht oder in der Nachmittagsbetreuung stattfinden. Bei Bedarf



sind auch „Sprechstunden“ für eine kleine Gruppe oder Einzelpersonen möglich, und für Pädagoginnen und Pädagogen gibt es einen Online-Fachinput. Zusätzli-

che Informationen können unter <https://www.proges.at/angebot/kinderundjugendliche/corona-und-was-wird-jetzt/> nachgelesen werden.

# Gesundheit im Betrieb

## NEUE WEBSITE

Die nationale Strategie „Gesundheit im Betrieb“ ist eine gemeinsame Initiative der Bundesministerien für Arbeit, für Digitalisierung und den Wirtschaftsstandort sowie für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und der Österreichischen Sozialversicherung. Außerdem sind die Gesundheit Österreich und der Fonds Gesundes Österreich sowie zahlreiche weitere wichtige Stakeholder und Interessenvertretungen daran beteiligt.

Sie soll den Beschäftigten in Österreichs Unternehmen mehr Gesundheit und Sicherheit bringen und integriert alle drei Säulen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements: den ArbeitnehmerInnenschutz, die Betriebliche Gesundheitsförderung und das Betriebliche Eingliederungsmanagement. Eine neue Website informiert unter <https://www.gesundheit-im-betrieb.at> übersichtlich und umfassend über die nationale Strategie und die zahlreichen Angebote für mehr Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit in Österreich.



# Von Teenagern für Teenager



## DAS PROJEKT CORONABUSTERS

Das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Coronabusters“ hat Jugendlichen eine Plattform gegeben, auf der sie mit ihren Bedürfnissen gehört und gesehen wurden und dazu beitragen konnten, die COVID-19-Pandemie einzudämmen. Im Rahmen der außerschulischen Jugendarbeit konnten sie gemeinsam Kommunikationsmaßnahmen entwickeln, die Gleichaltrige ansprechen sollen. Die Palette an Ideen, die dabei verwirklicht wurden, reicht von bedruckten T-Shirts bis zur Verteilung

von Glückskekzen mit positiven Botschaften zum Umgang mit der COVID-19-Pandemie. Die Ergebnisse des Projektes wie Videos und Podcasts, Texte, Zeichnungen und Fotos oder auch „Lifehacks“ für das Dasein in COVID-19-Zeiten können auf einer „Social Wall“ unter <https://widget.taggbox.com/corona-busters> betrachtet, gelesen und gehört werden. 19 Jugendzentren in ganz Österreich haben sich an dem Projekt beteiligt, das vom bundesweiten Netzwerk Offene Jugendarbeit bOJA durchgeführt wurde. Die Website <https://www.gesunde-jugendarbeit.at/coronabusters> enthält weitere Informationen dazu.

# Bewegung macht glücklich

Körperliche Aktivität ist das beste Medikament. Die Initiative „50 Tage Bewegung“ macht darauf aufmerksam und zeigt, dass für gesundheitswirksame körperliche Aktivität keine Höchstleistungen erforderlich sind.

Unser Motto ist ‚Spaß an der Bewegung‘ anzubieten – vom Zweijährigen bis zu den Urgroßeltern“, sagt Karin Kampitsch, die Obfrau des Turnvereins St. Veit an der Glan 1883 in Kärnten, der sich sowohl dem Breiten- als auch dem Leistungssport widmet, rund 300 Mitglieder zählt und sich regelmäßig an der Initiative „50 Tage Bewegung“ beteiligt. Diese soll den Menschen in Österreich die vielfältigen Möglichkeiten für gesunde Bewegung in ihrer Umgebung näherbringen. Gemeinden und Vereine machen deshalb alljährlich 50 Tage lang – vom 7. September bis zum Nationalfeiertag am 26. Oktober – Schnupperangebote für alle Bewegungsfreudigen und jene, die das noch werden wollen. Das Spektrum reicht von Ballsport, Turnen und Tanzen bis zu gemeinsamen Wanderungen, Trendsportarten wie Ultimate Frisbee oder Zumbakursen. Die Website [www.gemeinsambewegen.at](http://www.gemeinsambewegen.at) enthält nähere Informationen dazu.

## Viele bleiben dabei

„Viele, die einmal zu uns schnuppern gekommen sind, bleiben dabei, und das freut uns natürlich“, erzählt Karin Kampitsch. Im Vorjahr konnte sich die Obfrau gemeinsam mit ihren Mitgliedern auch darüber freuen, dass ihr Verein bei der Initiative ein Imagevideo gewonnen hat, das seine unterschiedlichen Aktivitäten wie etwa Turnen oder Volleyball darstellt. Pro Bundesland wird jedes Jahr unter allen teilnehmenden Vereinen und Gemeinden solch ein professionell gedrehtes Filmporträt verlost. „50 Tage Bewegung“ ist eine gemeinsame Initiative des Fonds Gesundes Ös-

terreich, der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION und des Verbands alpiner Vereine Österreichs VA-VÖ und wird seit 2016 durchgeführt. „Wir führen damit die Tradition der ‚Fit mach mit‘-Läufe in zeitgemäßer Form fort“, erklärt Werner Quasnicka, der Geschäftsführer der Fit Sport Austria GmbH, der gemeinsamen Einrichtung der drei Sport-Dachverbände. Diese wurden ab 1971 am österreichischen Nationalfeiertag, dem 26. Oktober, abgehalten. Ab 2009 fand zum selben Datum der „Gemeinsam gesund bewegen“-Tag statt.

## Mehr als Meter und Sekunden

Während 2019 noch rund 2.700 Veranstaltungen mit über 150.000 Teilnehmenden bei der Initiative „50 Tage Bewegung“ gezählt werden konnten, gab es heuer infolge der COVID-19-Pandemie nur etwa halb so viele Events. Nächstes Jahr sollen es wieder mehr sein, und das Ziel bleibt alljährlich dasselbe: „Wir wollen zeigen, dass Sport mehr ist, als Leistung in Metern und Sekunden zu messen, und wir wollen auf die vielfältigen Gesundheitswirkungen von Bewegung aufmerksam machen“, sagt Werner Quasnicka: „Wer sich bewegt, stärkt das Herz-Kreislauf-System und aktiviert durch Muskeltätigkeit seine ‚körpereigene Apotheke‘, indem Botenstoffe gebildet werden, die im ganzen Körper entzündungshemmend wirken können. Außerdem können die geistigen Leistungen gesteigert und die Stimmung verbessert sowie in der Gruppe neue Freundschaften geschlossen werden. Kurz gesagt: Bewegung macht glücklich.“

## INFO & KONTAKT

### Fit Sport Austria GmbH

Werner Quasnicka  
Tel. 01/504 79 66-111 oder 0664/301 35 85  
w.quasnicka@fitsportaustria.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Verena Zeuschner  
Tel. 01/895 04 00-730  
verena.zeuschner@goeg.at



### Karin Kampitsch:

„Unser Motto ist ‚Spaß an der Bewegung‘ anzubieten – vom Zweijährigen bis zu den Urgroßeltern.“



### Werner Quasnicka:

„Wer sich bewegt, aktiviert durch Muskeltätigkeit seine ‚körpereigene Apotheke‘.“



### Verena Zeuschner

ist als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich für die Initiative „50 Tage Bewegung“ zuständig.

# So einfach war es noch nie

Oft heißt es, am Land sei die Fortbewegung ohne Auto kaum möglich. Ein Projekt in Oberösterreich zeigt, wie aktive Mobilität durch Gehen, Radeln oder Rollern in Landgemeinden gefördert werden kann.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



In Kleinzell haben sich Kinder auf einen **falschgeparkten Pkw** gestellt, der dafür von der örtlichen Feuerwehr zur Verfügung gestellt wurde, und so die Aufmerksamkeit auf die Verkehrsprobleme in dieser Gemeinde gelenkt.

In vielen ländlichen Regionen ist die Verkehrsinfrastruktur kaum oder gar nicht auf Fußgängerinnen und Fußgänger sowie Radlerinnen und Radler ausgerichtet. Wir haben uns daher die Frage gestellt, wie wir das ändern und zu besseren Möglichkeiten für aktive und gesundheitsförderliche Formen der Mobilität beitragen können“, beschreibt *Elisabeth Frommel* von der SPES Zukunftsakademie die Ziele des von ihr geleiteten Projekts „Aktiv bewegt“. Die SPES Zukunftsakademie ist eine Einrichtung mit Sitz in Schlierbach in Oberösterreich und zu ihren Arbeitsschwerpunkten zählt unter anderem die Gemeinde- und Regionalentwicklung. Das Projekt findet im Rahmen des För-

dercalls „Aktive Mobilität – gesund unterwegs! Gehen, radeln, rollern & Co im Alltag“ des Fonds Gesundes Österreich seit Anfang 2020 statt und soll im Juni 2022 beendet werden. Es wird in den drei Gemeinden Kremsmünster, Kleinzell und Aigen-Schlägl umgesetzt. Neben Kindern sollen auch die erwachsenen Bürgerinnen und Bürger, die Mitarbeitenden in der Verwaltung und die Entscheidungsträger:innen miteinbezogen werden. „Über die Kinder erreicht man oft auch die Eltern und Großeltern. Und wenn sich einmal die Bürgerinnen und Bürger in einer Gemeinde an einem Projekt beteiligen, wird es manchmal fast zum Selbstläufer“, erzählt *Elisabeth Frommel* aus der Praxis.

## Kernteams wurden etabliert

Zu Beginn wurden „Kernteams“ in den beteiligten Gemeinden etabliert, an denen sich Vertreter:innen von Politik und Verwaltung ebenso beteiligt haben wie interessierte Einwohner:innen und speziell auch passionierte Fußgänger:innen oder Radler:innen. Dann wurde der Ist-Stand erhoben und zwar sowohl durch Fragebogen, die von jeweils rund 150 Bürgerinnen und Bürgern online oder offline ausgefüllt wurden, als auch mit einer so genannten „aktivierenden Befragung“, bei der das Mobilitätsverhalten von jeweils rund 15 Einwohnerinnen und Einwohnern genauer erkundet wurde – also zum Beispiel welche Wege sie wie oft zurücklegen und



## FITTE WADL – FITTE UMWELT

„Fitte Wadl – fitte Umwelt“ heißt ein Projekt an der FH Campus Wien. Es wird ebenso wie neun weitere im Rahmen des Fördercalls **„Aktive Mobilität – gesund unterwegs! Gehen, radeln, rollern & Co im Alltag“** des Fonds Gesundes Österreich umgesetzt und soll neben den Mitarbeitenden auch die Studierenden dieser Fachhochschule, der größten Österreichs, erreichen. „Dafür setzen wir unter anderem auf 5-Wochen-Challenges, bei denen die Teilnehmenden möglichst viele zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigte Kilometer sammeln sollen“, sagt *Susanne Mulzheim*, die das Projekt leitet und bei der FH Campus Wien für Betriebliche Gesundheitsförderung zuständig ist. Außerdem werden an der Fachhochschule samt ihren Außenstandorten regelmäßig kostenlose „Rad-Checks“ durch einen Fahrradmechaniker angeboten. In den so genannten „Green Cafés“ werden Themen wie die „Mobilitätswende“ präsentiert und gemeinsam diskutiert, und zudem ist im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie der FH Campus Wien die Anschaffung von Leihrädern sowie der gemeinsame Einkauf von „Campus Bikes“ geplant, die den Mitarbeitenden und Studierenden dann vergünstigt angeboten werden sollen.

welche Form der Fortbewegung sie dabei bevorzugen.

Dabei konnte viel Verbesserungsbedarf festgestellt werden. So ist es etwa in einer der Gemeinden durchaus üblich, dass viele Bürgerinnen und Bürger selbst sehr kurze Wege mit dem Auto zurücklegen. „Da wird vor dem Bäcker geparkt und danach werden die 400 Meter zur Bank ebenfalls wieder motorisiert bewältigt“, erzählt Elisabeth Frommel. Dem soll nun im Rahmen des Projekts mit einer relativ einfachen Strategie entgegengesteuert werden – indem die Zahl der Parkplätze im Ortskern reduziert werden soll.

### Eine spektakuläre Aktion

In Kleinzell, wo es Gehsteige ohne Niveauunterschied zur Straße gibt, die oft von Autofahrer:innen als Parkplatz genutzt werden, wurde mit einer spektakulären Aktion die Aufmerksamkeit auf dieses Problem gelenkt. „Kinder haben sich auf einen falschgeparkten Pkw gestellt und die Feuerwehr hat dafür ein Fahrzeug zur Verfüg-



ung gestellt“, erzählt Elisabeth Frommel. Außerdem wurden die Volksschüler:innen in der Gemeinde mit rund 1.700 Einwohner:innen gebeten unter dem Motto **„Kleinzell aktiv bewegt im Alltag“** Plakate zu malen und zu texten. Nicht weniger als 50 sind so entstanden und enthalten zum Beispiel die Aufforderung: **„Am Morgen läutet der Wecker: Sportlich? Geh' doch zu Fuß zum Bäcker!“**

Damit das Zu-Fuß-Gehen in der Ortschaft im Oberen Mühlviertel erleichtert wird, wurden zudem etliche der „Schleichwege“ in der Gemeinde beschildert. Denn im Zuge des Projekts hatte sich herausgestellt, dass viele der Neu-Zugezogenen in der Gemeinde diese Abkürzungen noch gar nicht kannten. In Kremsmünster hätten die Mitglieder des Kern-Teams Begehungen auf „fast schon professionellem Niveau“ durchgeführt und kartographiert, so Elisabeth Frommel. Davon ausgehend soll dort jetzt die ganze Innenstadt besser an die Bedürfnisse von Fußgänger:innen und Radler:innen angepasst und die Zahl der Parkplätze reduziert werden. Außerdem wurde eine „Gehwegkarte“ für die Marktgemeinde mit rund 6.700 Einwohnerinnen und Einwohnern angefertigt.

In der dritten Projektgemeinde, Aigen-Schlögl, haben die Mittelschüler:innen gemeinsam die vier möglichen Wege zur Volksschule besritten, sich dabei gefilmt und auf die „neuralgischen Stellen“ aufmerksam gemacht – wo Gefahren durch den motorisierten Verkehr drohen. All dies, um den Volksschüler:innen den Weg zu Fuß zu ihrer Ausbildungsstätte nahezubringen, und für den

Kindergarten gab es eine Aktion, bei der mit jedem Schulanfänger der Weg von der Volksschule nach Hause besritten wurde. „Davon haben sowohl die kleineren Kinder als auch die Mittelschülerinnen und -schüler sehr profitiert“, sagt Elisabeth Frommel, die zusammenfassend feststellt: „Ich habe schon viele Projekte begleitet, doch nach meiner Erfahrung war es noch nie so einfach, die Menschen zum Mitmachen zu bewegen, wie mit dem Thema aktive Mobilität.“

## INFO & KONTAKT



**Elisabeth Frommel:**

„In vielen ländlichen Regionen ist die Verkehrsinfrastruktur kaum oder gar nicht auf Fußgängerinnen und Fußgänger sowie Radlerinnen und Radler ausgerichtet.“

### Projektleiterinnen: SPES Zukunftsakademie

Elisabeth Frommel und Birgit Appelt  
Tel. 07582/821 23-992  
frommel@spes.co.at

### FH Campus Wien

Susanne Mulzheim  
Tel. 01/606 68 77-4319  
susanne.mulzheim@fh-campuswien.ac.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Verena Zeuschner  
Tel. 01/895 04 00-730  
verena.zeuschner@goeg.at

# Digital gesund arbeiten bei anderskompetent

Die anderskompetent gmbh im Land Salzburg setzt seit 2012 auf Betriebliche Gesundheitsförderung. Vor zwei Jahren hat sich der soziale Dienstleister damit beschäftigt, wie die Digitalisierung gesundheitsförderlich gestaltet werden kann.



In der Stadt Salzburg betreibt die anderskompetent gmbh das Lokal **Schmaus & Browse**.



Im **PC-OK Shop** der anderskompetent gmbh in der Stadt Salzburg werden gebrauchte PCs, Laptops und Zubehör verkauft.

Die „anderskompetent gmbh“ im Land Salzburg ist ein sozialer Dienstleister mit Tradition. Schon seit über 60 Jahren wird das Schloss Oberrain in Unken mit Wohnmöglichkeiten und einer Ausbildungswerkstätte für Menschen mit Beeinträchtigungen betrieben, das von 2012 bis 2017 umgebaut und renoviert wurde. Daneben macht der Integrationsbetrieb noch viele weitere Angebote, die Menschen bei einem selbstbestimmten Leben unterstützen sollen. Dazu zählen Wohnungen in Saalfelden und Zell am

See sowie die Rehabilitationswerkstatt in der Stadt Salzburg und der „PC-OK Shop“, in dem gebrauchte PCs, Laptops und Zubehör verkauft werden.

Der Teilbetrieb „frauenanderskompetent“ soll Frauen nach längerer Krankheit oder Arbeitslosigkeit beim Wiedereinstieg ins Berufsleben begleiten. Er betreibt unter anderem eine Upcycling-Kreativ-Werkstatt, das Lokal „Schmaus & Browse“ in der Bachstraße sowie den „Bauchladen“ in der Sterneckstraße in der Stadt

Salzburg, wo in einem „World Café“ Gerichte aus verschiedensten Ländern serviert werden.

## **BGF wird schon seit 2012 umgesetzt**

„Schon seit 2012 wird bei uns Betriebliche Gesundheitsförderung durchgeführt, unter anderem durch ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze, Workshops für gesunde Bewegung und die gesundheitsförderliche Optimierung unserer Arbeitsabläufe“, sagt Isabel Kotrba, die für die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)



**Isabel Kotrba:**  
„Die Digitalisierung ist ein Thema, das uns noch länger beschäftigen wird.“

## INFO & KONTAKT

### anderskompetent gmbh

Isabel Kotrba  
Tel. 0664/804 21 69 01  
isabel.kotrba@anderskompetent.at

### Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Gert Lang  
Tel. 01/895 04 00-714  
gert.lang@goeg.at

bei der anderskompetent gmbh zuständig ist. 120 so genannte „Schlüsselkräfte“ begleiten und betreuen an den verschiedenen Standorten des sozialen Dienstleisters insgesamt rund 210 Klientinnen und Klienten.

2018 hat sich die anderskompetent gmbh an einem Projektkall des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) beteiligt, bei dem unter dem Titel „Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0“ in 20 Unternehmen festgestellt werden sollte, wie die Digitalisierung so umgesetzt werden kann, dass sie möglichst viel zum Wohl der Beschäftigten beiträgt (siehe auch Kasten: „Betriebliche Gesundheitsförderung 4.0“). „2019 haben wir das entsprechende Projekt durchgeführt, und das Thema ist bei uns im Unternehmen auf sehr großes Interesse gestoßen“, erzählt Isabel Kotrba.

### Digi-Coaches beantworten Fragen

Für jeden Standort der vier Teilbetriebe der anderskompetent gmbh wurden technisch versierte Mitarbeitende als so genannte „Digi-Coaches“ ausgewählt. Sie können nunmehr für alle Fragen rund um die Themen Informationstechnologie und Digita-

lisierung von den anderen Beschäftigten kontaktiert werden – egal ob es um Probleme mit dem Online-Terminkalender, die Organisation von Videokonferenzen, die Bedienung des Diensthandys oder anderes mehr geht. Als „Back-up“ für die Digi-Coaches stehen wiederum zwei Kollegen aus der IT-Abteilung des Unternehmens zur Verfügung.

Der Know-how-Transfer durch „Cross-Mentoring“ soll dank des Projektes nicht nur von den Digi-Coaches an alle anderen Schlüsselkräfte erfolgen, sondern auch von diesen an die Klientinnen und Klienten, um deren Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien ebenfalls zu erhöhen. „Mit Beginn der COVID-19-Pandemie, als plötzlich vieles nur noch digital erledigt werden konnte, haben wir besonders davon profitiert, dass wir schon solch eine Struktur aufgebaut hatten“, berichtet Isabel Kotrba.

### Arbeitszeit für Social Media

Im Rahmen des Projektes wurde zudem die Social-Media-Präsenz der anderskompetent gmbh professionalisiert – speziell etwa die Facebook-Auftritte der Teilbetriebe. Zuvor wurden dieser Agenden von Beschäftigten „nebenbei“ erledigt, zusätzlich zu ihrer Haupttätigkeit. Nun wurde ein bereichsübergreifendes Redaktionsteam dafür aufgebaut und bewusst Arbeitszeit für die Vorbereitung der Social-Media-Postings zur Verfügung gestellt.

Auch bei den Treffen der Steuerungsgruppe für die Betriebliche Gesundheitsförderung bei der anderskompetent gmbh, die zwei Mal im Jahr stattfinden, ist die Digitalisierung jetzt jedes Mal einer der Punkte, die auf der Tagesordnung stehen. „Dieses Thema wird uns noch länger beschäftigen, und durch das FGÖ-Projekt konnten wir wertvolle Erfahrungen sammeln, wie wir es in einer möglichst gesundheitsförderlichen Form in den Arbeitsalltag integrieren können“, sagt Isabel Kotrba.

### Ein Achtsamkeitstraining

Weil das Arbeitsleben nicht nur im virtuellen Raum stattfindet, wurden auf Wunsch

## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG 4.0

Die Digitalisierung verändert seit Jahrzehnten unser Leben und unsere Arbeitsbedingungen und hat durch die COVID-19-Pandemie zusätzlich Tempo aufgenommen. Der Fonds Gesundes Österreich hat sich schon seit 2018 mit der Frage beschäftigt, wie dieser Wandel sozial verträglich und damit gesundheitsförderlich erfolgen kann. Dafür wurde ein Projektkall zum Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0“ ausgerufen. Unternehmen, die bereits ein Projekt für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) nachhaltig umgesetzt und ein BGF-Gütesiegel des Österreichischen Netzwerks BGF erhalten hatten, waren eingeladen sich zu beteiligen. 20 Betriebe unterschiedlichster Größe wurden für die Umsetzung im Jahr 2019 ausgewählt. Das Branchenspektrum reichte von mobiler Pflege und Kinderbetreuung über Forschungs- und IT-Firmen bis zu einem Erzeuger von Fenstern und Türen. Damit die Lernerfahrungen dieser Unternehmen für andere Betriebe nachvollziehbar sind, wurden diese in dem vom FGÖ herausgegebenen Praxisbuch „Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0 – Digitalisierung und faire Gesundheitschancen“ beschrieben. Dieser Ratgeber kann unter [https://fgoe.org/ergebnisse\\_bgf\\_4.0](https://fgoe.org/ergebnisse_bgf_4.0) kostenlos heruntergeladen werden. Die darin beschriebenen Erkenntnisse bilden auch die Grundlage für weitere Projekte zum Thema „BGF in der Arbeitswelt 4.0“, die seither im Rahmen eines FGÖ-Förderschwerpunkts eingereicht werden können. Vorrangig werden Unternehmen mit BGF-Gütesiegel gefördert, weiters auch solche, die bereits ein BGF-Pilotprojekt abgeschlossen haben. Die Website [https://fgoe.org/nachhaltigkeitsprojekte\\_bgf](https://fgoe.org/nachhaltigkeitsprojekte_bgf) enthält nähere Informationen dazu.

der Beschäftigten auch einzelne Maßnahmen gesetzt, die nichts mit der Digitalisierung zu tun haben. So nahmen bei einem „Achtsamkeitstraining“ 20 teilnehmende Mitarbeitende der anderskompetent gmbh unter anderem ein gutes Mittagessen in stiller Kontemplation zu sich – ganz ohne Gespräche. Es versteht sich von selbst, dass die mit besonderer Aufmerksamkeit genossene Mahlzeit in einem der unternehmenseigenen Lokale serviert wurde: dem „Schmaus & Browse“ in der Stadt Salzburg.



# respectful2gether@school

Die Initiative „Wohlfühlzone Schule“ des Fonds Gesundes Österreich setzt bei bestehenden Maßnahmen an und verbessert die psychosoziale Gesundheit an Ausbildungsstätten. In Kärnten geschieht das unter dem Motto „respectful2gether@school“.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



**Sabine Oberzaucher-Riepl:**  
„Ein positives Schulklima ist auch die beste Voraussetzung für ein gelingendes Lehren und Lernen.“



**Gerlinde Rohrauer-Näf:**  
„Unsere Initiative ‚Wohlfühlzone Schule‘ kann und soll dazu beitragen, die psychosoziale Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrenden und Eltern zu fördern.“

Die COVID-19-Pandemie war für Schülerinnen und Schüler, aber auch für Lehrende und Eltern mit zusätzlichen Belastungen verbunden, und sie hat bestehende Unterschiede in der psychosozialen Gesundheit zwischen sozial benachteiligten und besser gestellten Gruppen der Gesellschaft vergrößert. Unsere Initiative ‚Wohlfühlzone Schule‘ kann und soll jetzt dazu beitragen diese auszugleichen und für Entlastung zu sorgen“, sagt *Gerlinde Rohrauer-Näf*, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und dort unter anderem für den Bereich psychosoziale Gesundheit zuständig. Die Initiative „Wohlfühlzone Schule“ wird vom FGÖ in Kooperation mit dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung durchgeführt und verfolgt drei zentrale Ziele:

- die psychosoziale Gesundheit und das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern zu fördern
- Mobbing und Cybermobbing an österreichischen Schulen zu reduzieren
- sowie den Verbleib von Jugendlichen in Bildungsprozessen zu fördern und die Drop-Out-Rate zu verringern.

Sie wurde noch vor dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie im Herbst 2019 mit einem Projektcall gestartet und wird inzwischen in Kooperation mit den jeweiligen Pädagogischen Hochschulen in sechs Bundesländern umgesetzt: dem Burgen-

land, Kärnten, Oberösterreich, der Steiermark, Wien und Tirol. Pro Bundesland sollen 15 bis 25 Schulen teilnehmen. So werden einerseits Erfahrungswerte gewonnen und andererseits wird das wichtige Thema der psychosozialen Gesundheit verstärkt an den Pädagogischen Hochschulen verankert. Da es in Österreich viele bereits bestehende Angebote gibt, wird zudem an den beteiligten Schulen auch jeweils der IST-Stand erhoben, also was diese schon tun, um die psychosoziale Gesundheit zu fördern.

## Das Lehren und Lernen unterstützen

„Ein positives Schulklima ist auch die beste Voraussetzung für ein gelingendes Lehren und Lernen“, betont *Sabine Oberzaucher-Riepl* von der Pädagogischen Hochschule in Klagenfurt und dort am Institut für Schulentwicklung und Pädagogisch Praktische Studien für die Akademie für Schulleiter:innen zuständig. Außerdem leitet sie die Umsetzung von „Wohlfühlzone Schule“ in Kärnten. Diese trägt in diesem Bundesland den Projekttitel „respectful2gether@school“, und insgesamt 21 Schulen aller Schultypen von der Volksschule bis zu Allgemeinbildenden und Berufsbildenden Höheren Schulen nehmen daran teil, manche einzeln und andere in einem Verbund von mehreren Ausbildungsstätten.

Für die Schulen wurden jeweils Standortteams aus zwei bis drei Schulleiter:innen

## INFO & KONTAKT

### Projektleiterin:

Sabine Oberzaucher-Riepl  
Tel. 0463/508 508 412 oder 0664/127 11 54  
sabine.oberzaucher-riepl@ph-kaernten.ac.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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



und Lehrkräften gebildet, und 23 externe Prozessbegleiter:innen unterstützen sie dabei, die Initiative umzusetzen. Aufgrund der COVID-19-Pandemie war das nicht wie ursprünglich vorgesehen möglich. Kurz nach der gelungenen Auftaktveranstaltung im Bildungshaus St. Georgen am Längsee im Februar 2020 gab es den ersten Lockdown. Nachdem die geplanten Fortbildungsmodule zu Themen wie „Neue Autorität“, dem „No Blame Approach“ oder „Case Management“ nicht mehr als Präsenzveranstaltungen möglich waren, wurde auf Online-Formate umgestellt. „Das hatte auch Vorteile, denn so konnten wir die Reihe für weitere Interessierte öffnen und pro Termin 50-60 Teilnehmende erreichen“, sagt Sabine Oberzaucher-Riepl.

### Impulse für den Schulalltag

Durch die Weiterbildungen sollten die Lehrkräfte auch praktische Impulse dafür erhalten, wie sie Aktivitäten zur Förderung der psychosozialen Gesundheit unkompliziert in den Schulalltag übernehmen können – von regelmäßigen Klassenräten über Peer-Mediation

und das gemeinsame Erarbeiten von Regeln für den respektvollen Umgang miteinander bis zur Entwicklung eines Leitbildes für die Schule. Das wurde an den beteiligten Ausbildungsstätten in unterschiedlicher Form auch verwirklicht, und ab September 2021 waren beim Projekt *respectful2gether* dann wieder Veranstaltungen mit persönlicher Anwesenheit möglich. Dazu zählte etwa das „Forumtheater“, bei dem sensible Themen wie Mobbing oder das gewaltfreie Lösen von Konflikten den Schülerinnen und Schülern in einer kreativen Form vermittelt werden.

Ein wichtiger Bestandteil von *respectful2gether@school* und der gesamten Initiative „Wohlfühlzone Schule“ ist auch, die Lehrkräfte zu informieren, welche Angebote, etwa durch Schulpsychologinnen und -psychologen oder bei der Kinder- und Jugendanwaltschaft, vorhanden sind, falls Konflikte in einer Klasse oder an einer Schule eskalieren oder bei einzelnen Schüler:innen ein Bedarf dafür festgestellt wird. „Lehrkräfte sind keine Therapeutinnen und Therapeuten und sollten deshalb auch

wissen, wo bei der psychosozialen Unterstützung von Schülerinnen und Schülern ihre Grenzen liegen und welche Anlaufstellen es gibt“, erklärt Sabine Oberzaucher-Riepl, die selbst 30 Jahre praktische Erfahrung als Lehrende hat.

### Der „respectful2gether tree“

Das große Interesse am Thema „psychosoziale Gesundheit“ insgesamt zeige sich der engagierten Pädagogin zufolge auch darin, dass von den 21 Schulen, die sich in Kärnten an *respectful2gether@school* beteiligt haben, bislang auch alle dabeigeblichen seien, und dies trotz des zusätzlichen Drucks und der zusätzlichen Arbeitsbelastung durch die COVID-19-Pandemie. Die Mittelschule Greifenburg hat dafür sogar in ihrem Eingangsbereich ein gut sichtbares Zeichen gesetzt. Dort steht seit Beginn des aktuellen Schuljahres der „*respectful2gether tree*“. Das ist ein Baumstamm, der dafür eigens von einem Tischler bearbeitet wurde und an dem nun Texte und Bilder von Schüler:innen zum Thema gegenseitiger Respekt und Achtsamkeit füreinander präsentiert werden.

# Kinder essen gesund



**Rita Kichler:**  
„Alle am Projekt Beteiligten werden dabei begleitet, theoretische Kenntnisse, praktische Fertigkeiten und mehr Ernährungs-kompetenz zu erwerben.“

Diese Initiative des Fonds Gesundes Österreich soll die Gesundheit von Kindern stärken sowie Rahmenbedingungen für genussvolles und gesundes Essen und Trinken an Volksschulen schaffen.

Viel Obst und Gemüse, vollwertiges Getreide, wenig Fleisch und Wurst, noch weniger fette und zuckerhaltige Speisen, dazu ausreichend Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser oder ungesüßtem Kräuter- oder Früchtetee: Einige Grundprinzipien der gesunden Ernährung sind einfach nachzuvollziehen und in der „Österreichischen Ernährungspyramide“ übersichtlich dargestellt. Und: Je früher mit ausgewogener Ernährung begonnen wird, desto besser. Die 2019 gestartete Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) soll das in die Praxis bringen.

„Wir richten uns mit zahlreichen Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährung bei Kindern nicht nur an diese selbst, sondern auch an die Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Personen, die für die Gemeinschaftsverpflegung an Volksschulen zuständig sind“, erklärt Rita Kichler, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und ergänzt: „Alle Beteiligten werden dabei begleitet, theoretische Kenntnisse, praktische Fertigkeiten und mehr Ernährungskompetenz zu erwerben.“ So sollen letztlich auch bessere Rahmenbedingungen für genussvolles und gesundes Essen und Trinken geschaffen werden. Zudem werden Aspekte wie der Zusammenhang zwischen ausgewogener und klimafreundlicher Ernährung berücksichtigt.

## Pilotprojekte in vier Bundesländern

Seit Anfang 2020 wird durch Pilotprojekte in Volksschulen in vier Bundesländern erprobt, wie die Zielgruppe am besten erreicht werden kann. Im **Burgenland** wird das vom Land in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule und der Bildungsdirektion umgesetzt. Das Projekt „GeKiBu“, durch das schon seit 2012 Kindergärten gesundheitsförderlich gestaltet werden, wurde auf Volksschulen ausgedehnt. 30 sind in Österreichs östlichem Bundesland schon mit all ihren Klassen dabei und an jeder Schule wurde eine Ernährungsbeauftragte oder ein Ernährungsbeauftragter benannt.

Außerdem gibt es Fortbildungen für die Pädagoginnen und Pädagogen, und die Anbieter:innen von Gemeinschaftsverpflegung erhalten Beratung und können an Workshops teilnehmen. Weiters können die teilnehmenden Schulen aus verschiedenen Angeboten für die Eltern wählen, wie etwa Elternabenden, Infoständen beim Elternsprechtag oder auch Kochworkshops für Eltern und Kinder. Durch die COVID-19-Pandemie wurde das Projekt im Burgenland – ebenso wie in den weiteren Bundesländern – eingeschränkt. Viele Veranstaltungen die ursprünglich in Präsenz hätten stattfinden sollen, konnten jedoch zumindest online angeboten werden.

## INFO & KONTAKT

### Projektleiterinnen:

Land Burgenland  
Abt. 6 – Soziales und Gesundheit  
Karina Wapp  
Tel. 057/600-2980  
karina.wapp@bgl.gv.at

Styria vitalis  
Manuela Reiter  
Tel. 0316/82 20 94-72  
manuela.reiter@styriavitalis.at

aks gesundheit GmbH  
Birgit Höfert  
Tel. 05574/202-1025  
birgit.hoefert@aks.or.at

Wiener Gesundheitsförderung  
Katharina Janecek  
Tel. 01/4000-769 74  
katharina.janecek@wig.or.at

NÖ Tut gut!  
Julia Ziegelwanger-Gassner  
02742/9011-143 13  
Julia.Ziegelwanger-Gassner@noetutgut.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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





Bundesminister **Wolfgang Mückstein** hat Mitte Oktober die Charta „Kinder essen gesund“ unterzeichnet (links und rechts im Bild: David und Christoph Stohl, 4 Jahre).

## KIDS essen gesund

Das war in ähnlicher Weise auch beim Pilotprojekt „KIDS essen gesund“ von Styria vitalis der Fall, das Kinder, Pädagoginnen und Pädagogen, Mittagsverpfleger:innen, Schulerhalter:innen und Entscheidungsträger:innen in der **Steiermark** erreichen soll. Zehn Projektschulen wurden aus 27 Bewerbungen für die Pilotphase ausgewählt. Die Qualifizierungen für Ernährungsbeauftragte sind auch für andere Volksschulen offen, und das gilt ebenso für die „Workshopbörse“ mit vielen Angeboten für Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen und Kinder sowie für den Lehrgang „Verpflegungsmanagement“. Dieser soll in 24 Unterrichtseinheiten Theorie und Praxis einer gesunden und ausgewogenen Gemeinschaftsverpflegung vermitteln. Er wendet sich an Freizeit- und Hortpädagoginnen und -pädagogen, Lehrer:innen und Hortassistentinnen und -assistenten. Ende Oktober haben ihn die ersten 13 Teilnehmenden absolviert (siehe auch Kurzmeldung auf Seite 7).

Das Pilotprojekt „Uns schmeckt's“ der aks gesundheit gmbh in **Vorarlberg** setzt ebenfalls auf mehreren Ebenen an. Es wird an vier Modellschulen durchgeführt, und es gibt dabei Fortbildungen für Lehrpersonen, Mittagsverpfleger:in-

nen und Caterer sowie Unterrichtsmaterialien für alle Schulstufen zu Themen wie „Wasserschule“, „Gesund aufwachsen“ oder dem „Ernährungsführerschein“. Ein besonderer Schwerpunkt liegt im Ländle darauf, über die Volksschulen speziell sozial benachteiligte Familien zu erreichen. In Fokusgruppen wurden deren Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf gesunde Ernährung erhoben. Davon ausgehend sollen nun entsprechende Maßnahmen und Materialien entwickelt werden.

## Schlau sein – Gesund essen

Zwölf ganztägig geführte öffentliche Volksschulen im 2., 20. und 21. Gemeindebezirk nehmen in **Wien** am Pilotprojekt „Schlau sein – Gesund essen“ der Wiener Gesundheitsförderung teil. Die Freizeitpädagoginnen und -pädagogen haben an ganztägig geführten Schulen eine zentrale Rolle bei der Einnahme des gemeinsamen Essens, deshalb werden Aus- und Fortbildungen für sie und die Verantwortlichen für die Gemeinschaftsverpflegung durchgeführt. Außerdem gibt es Workshops im Stationenbetrieb für alle Zielgruppen, Kochworkshops und individuelle Kleinprojekte in den einzelnen Schulen. An den Projektschulen werden nicht weniger als 4.125 Kinder und 495 Freizeitpädagoginnen und -pädagogen erreicht.

Seit Herbst 2020 wird „Kinder essen gesund“ auch in **Niederösterreich** durchgeführt und zwar von der Initiative „Tut gut!“ mit dem Projekt „Jausenküche – Gesunde Jause tut gut!“. Dank „mobiler Jausenküchen“ und eines Fotokochbuchs mit ausgewählten Rezepten werden die Schüler:innen selbst aktiv und bereiten sich eine gesunde Zwischenmahlzeit zu. Entsprechend der Leitlinie Schulverpflegung soll mit diesem Projekt ein strukturiertes Gesundheitsförderungsprogramm für Niederösterreichs Volksschulen etabliert werden. Eine tägliche hochwertige und gesundheitsförderliche Jause für Volksschulkinder ist dabei das übergeordnete Ziel.

*Wolfgang Mückstein*, Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, hat Mitte Oktober die Charta „Kinder essen gesund“ unterzeichnet, welche die sechs Grundsätze dieser umfassenden Maßnahme zur Gesundheitsförderung beschreibt. Er betonte dabei: „Die Initiative des Fonds Gesundes Österreich ist ein wesentlicher Baustein auf dem Weg in ein gesundes Leben. Da gesunde Ernährung oft auch in Zusammenhang zu sozialen Faktoren steht, ist es gerade für sozial benachteiligte Kinder enorm wichtig, die Basics zu diesem Thema bereits im Kindergarten und in der Schule altersgerecht vermittelt zu bekommen.“

---

## EINE TOOLBOX ZUM THEMA

---

Für die 2019 gestartete Initiative „Kinder essen gesund“ wurden unter anderem auch die vielfältigen in Österreich bereits vorhandenen Materialien zum Thema gesunde Ernährung für Kinder gesammelt, und es wurde überprüft, ob sie mit den fachlichen Standards der Nationalen Ernährungskommission übereinstimmen. Das Ergebnis ist eine „Toolbox“ mit qualitätsgeprüften Handbüchern, Broschüren, Checklisten, Plakaten, Foldern, Lehr- und Lernmaterialien, Spielen, Videos und vielem mehr. Diese steht Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Anbieter:innen von Gemeinschaftsverpflegung und anderen Interessierten nun auf der Website [kinderessengesund.at](http://kinderessengesund.at) zur Verfügung.

---

# Wir alle leben in Nachbarschaften

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich befasst sich seit zehn Jahren damit, wie gute soziale Kontakte unterstützt werden können. Denn dadurch wird auch die Gesundheit gefördert.



**Anna Krappinger:**  
„Wir befassen uns schon seit zehn Jahren systematisch damit, wie gute nachbarschaftliche Kontakte entstehen und gedeihen können.“

**W**ir alle leben in Nachbarschaften. Gute Nachbarschaften sind von gegenseitiger Hilfsbereitschaft geprägt, und da sich positive soziale Beziehungen günstig auf unser Wohlbefinden auswirken, sind sie auch ein Gesundheitsfaktor. Das ist durch wissenschaftliche Studien belegt. „Der Fonds Gesundes Österreich befasst sich mit der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ deshalb schon seit zehn Jahren systematisch damit, was es braucht, damit gute nachbarschaftliche Kontakte entstehen und gedeihen können“, sagt Anna Krappinger, die als Gesundheitsreferentin

## INFO & KONTAKT

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) für das Thema kommunale Gesundheitsförderung zuständig ist.

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ verfolgt drei Ziele:

- möglichst viele Menschen zu informieren und zu sensibilisieren
- die Beteiligten zu vernetzen und Weiterbildung durch Fachleute anzubieten
- sowie die Entstehung gesunder Nachbarschaften zu unterstützen und zu fördern: durch Anregungen und Finanzierungsmöglichkeiten für Nachbarschaftsprojekte und ebenso durch kompetente Ansprechpersonen, die bei der Projektumsetzung beraten.

### Drei Phasen der Initiative

In der **ersten Phase** der Initiative wurde ab 2012 in je einer urbanen und einer ländlichen Modellregion – einem Stadtteil von Linz und dem Waldviertel – in vielen Kleinprojekten erprobt, worauf es bei der praktischen Umsetzung ankommt. In der **zweiten Phase** haben ab Herbst 2014 Gesundheitsförderungs- und Sozialeinrichtungen im „Tandem“ elf Projekte für die Zielgruppen Schwangere und Familien mit Kleinkindern sowie ältere Menschen durchgeführt. In der **dritten Phase**, die im Frühjahr 2019 begonnen und heuer beendet wurde, waren die Zielgruppe ausschließlich ältere Menschen.

In sieben Pilotprojekten wurde unter anderem erprobt wie „Caring Communities“ oder auch „sorgende Gemeinschaften“ aufgebaut werden können. Zudem wurde mit vielfältigen Methoden der Quartiersarbeit sowie Aktivitäten zum Erwerb digitaler Kompetenz und zur Förderung persönlicher Ressourcen gearbeitet. In einer „Toolbox“ werden diese Werkzeuge für bessere soziale Kontakte auf der Website <http://gesunde-nachbarschaft.at> genauer beschrieben.

### Alle Projekte werden fortgeführt

Aufgrund der COVID-19-Pandemie standen die Pilotprojekte vor großen Herausforderungen. Dennoch ist es bei allen gelungen, den Kontakt zu den Zielgruppen durchgehend aufrecht zu erhalten. „Wir haben dabei davon profitiert, dass zuvor bereits tragfähige Strukturen und Netzwerke aufgebaut werden konnten“, berichtet Anna Krappinger. Wo zum Beispiel ein geplantes gemeinsames Mittagessen nicht mehr möglich war, wurde etwa ein Spaziergang in geselliger Runde angeboten. Oder es wurde vermehrt Wert darauf gelegt, die digitalen Kompetenzen älterer Menschen zu stärken. „Alle Projekte werden ganz oder teilweise fortgeführt werden, und auch in der Arbeit des FGÖ wird das Thema gesunde Nachbarschaft weiterhin eine wichtige Rolle spielen“, gibt Anna Krappinger einen Ausblick in die Zukunft.

# Medien des FGÖ jetzt kostenlos bestellen oder online lesen



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

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



Gute Gesundheitsinformationen finden sie auf [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at)



## GESUNDHEIT FÜR ALLE

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

### Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

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

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

### Kontaktinformationen

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH  
Aspernbrückengasse 2,  
1020 Wien  
Tel. 01/895 04 00  
[fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)  
[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)



43

Prozent der 16- bis 29-Jährigen in Österreich kochen seit Ausbruch der COVID-19-Pandemie mehr selbst zu Hause, ein Viertel nutzen Lieferservice-Angebote häufiger und 37 Prozent essen mindestens einmal pro Woche Fastfood. Das zeigt die „**Young-Fastfood-Studie**“ der Trendagentur tfactory, die in Kooperation mit dem Institut für Jugendkulturforschung erstellt wurde.



Ist geringer oder moderater Konsum von Alkohol tatsächlich **gesünder als Abstinenz**? Eine aktuelle Studie der Universität Greifswald mit rund 4.000 Teilnehmenden widerlegt diese Annahme. „Viele alkoholabstinente lebende Personen waren zuvor alkohol- oder drogenabhängig, haben täglich geraucht oder ihre Gesundheit als ‚mäßig‘ oder ‚schlecht‘ bewertet. Ohne diese Risikofaktoren unterscheidet sich ihre Sterbewahrscheinlichkeit nicht von jener von Menschen mit geringem bis moderatem Alkoholkonsum“, fasst der Leiter der Studie *Ulrich John* deren Ergebnisse zusammen.

„dock“ heißt eine **neue Praxis** für obdachlose und nichtversicherte Menschen der Sozialorganisation neunerhaus und der Vinzenz Gruppe, die Mitte November im Sonnwendviertel, im Cape 10 Haus der Zukunft und sozialen Innovation in Wien-Favoriten eröffnet wurde.



**Neun von zehn** Pflegefachpersonen könnten sich bei verbesserten Arbeitsbedingungen vorstellen, längerfristig im Beruf zu bleiben. Dies zeigt eine Langzeitstudie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, in der die ersten sechs Jahre der Berufskarrieren von Pflegenden untersucht wurden.

**90,9** der Beschäftigten haben das Arbeitsklima in ihrem Unternehmen im September 2021 als „positiv“ oder „sehr positiv“ empfunden. Das waren sogar **noch mehr** als vor der COVID-19-Pandemie, im Februar 2019, als dieser Wert 86,8 Prozent betragen hat. Das zeigt eine Erhebung des Meinungsforschungsinstitutes marketagent.



## DIE WICHTIGSTEN TERMINE FÜR ALLE GESUNDHEITSFÖRDERER:INNEN VON JÄNNER BIS NOVEMBER

### ALLES WICHTIGE IM JÄNNER

➔ 27.01.

23. Nationale Gesundheitsförderungskonferenz der Schweiz Marketing in der Gesundheitsförderung:  
Von der Wissensvermittlung bis zur Verhaltensänderung  
Kursaal Bern  
Information: [konferenz.gesundheitsfoerderung.ch](http://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch)

### ALLES WICHTIGE IM MÄRZ

➔ 16.-18.03.

59. Wissenschaftlicher Kongress der deutschen Gesellschaft für Ernährung  
Der Kopf isst mit – Zusammenspiel von Ernährung und Gehirn  
Campus Griebnitzsee der Universität Potsdam  
Information:  
[www.dge.de/va/kongresse](http://www.dge.de/va/kongresse)

➔ 22.03.

4. Forum Healthy Body Image Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Verhalten  
Stiftung PROGR – Zentrum für Kulturproduktion Bern  
Information:  
[gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/veranstaltungen.html](http://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/veranstaltungen.html)

➔ 24.-25.03.

4. Dreiländertagung Betriebliche Gesundheitsförderung

BGF in einer (Arbeits-) Welt im Umbruch  
Was können wir für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit tun?  
Würth Haus, Rorschach, Schweiz  
Information:  
[www.dreilaendertagung.net](http://www.dreilaendertagung.net)

### ALLES WICHTIGE IM APRIL

➔ 03.-05.04.

13. Österreichischer Radgipfel Rathaus Wien  
Information:  
[www.fahrradwien.at/oesterreichischer-radgipfel-2022](http://www.fahrradwien.at/oesterreichischer-radgipfel-2022)

### ALLES WICHTIGE IM MAI

➔ 15.-19.05.

24th IUHPE World Conference on Health Promotion  
Montréal, Canada  
Information: [iuhpe2022.com](http://iuhpe2022.com)

➔ 23.-25.05.

13. Österreichische Armutskonferenz:  
ES BRENNT!  
Armut bekämpfen, Klima retten  
St. Virgil/Salzburg  
Information: [www.armutskonferenz.at](http://www.armutskonferenz.at) in der Rubrik „Termine“

### ALLES WICHTIGE IM JUNI

➔ 02.-03.06.

12. Österreichischer Gesundheits-

wirtschaftskongress  
Austria Trend Hotel Savoyen,  
Wien  
Information: [www.oegwk.at](http://www.oegwk.at)

➔ 09.-10.06.

24. Österreichischer Gesundheits- und Krankenpflegekongress  
Care Fair  
Design Center Linz  
Information: [www.oegkv.at](http://www.oegkv.at)

➔ 23.-24.06.

EU-Safety 2021  
Safety in a digitalized and fast-changing world  
Palais Niederösterreich Wien  
Information:  
[www.eu-safety2022.com](http://www.eu-safety2022.com)

➔ 29.-30.06.

68. Österr. Gemeindetag Wels  
Information:  
[gemeindegemeindetag-seite/gemeindetag-startseite](http://gemeindegemeindetag-seite.gemeindetag-startseite)

### ALLES WICHTIGE IM AUGUST

➔ 31.08-02.09.

11th conference of HEPA Europe  
An ecosystem approach to health enhancing physical activity promotion  
Palais de la Méditerranée,  
Nizza  
Information:  
[hepaeeurope2021.sciencesconf.org](http://hepaeeurope2021.sciencesconf.org)

### ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

➔ 01.-02.09.

Kommunale Sommergespräche  
Bad Aussee  
Information:  
[gemeindegemeindetag-seite](http://gemeindegemeindetag-seite)

### ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

➔ 06.-07.10.

XVI. Österreichische Fachkonferenz für Fußgänger:innen  
Korneuburg Stadtsaal  
Information:  
[www.walk-space.at](http://www.walk-space.at)

➔ 24.-27.10.

9th International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) Congress  
Abu Dhabi National Exhibition Centre  
Information:  
[congress2022.ispah.org](http://congress2022.ispah.org)

### ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

➔ 09.-12.11.

15th European Public Health Conference  
Strengthening health systems  
Hub27, Berlin  
Information:  
[ephconference.eu](http://ephconference.eu)

## IMPRESSUM

### Offenlegung gemäß § 25 MedG

#### Medieninhaber:

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

#### Herausgeber:

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

### Retouren, Redaktionsadresse und

#### Abonnement-Verwaltung:

Fonds Gesundes Österreich, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, Tel. 01/895 04 00-0, [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

#### Redaktionsbüro:

Mag. Dietmar Schobel, Meidlinger Hauptstr. 3/5-7, 1120 Wien, [www.teamword.at](http://www.teamword.at), [schobel@gmx.at](mailto:schobel@gmx.at), Tel. 01/909 33 46

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

#### Redaktion:

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

#### Grafik:

Mag. Gottfried Halmschläger

#### Bildredaktion:

Mag. Dr. Susanne Karlhuber, Mag. Dietmar Schobel

**Fotos:** Klaus Ranger, AdobeStock, privat

#### Foto Titelseite:

AdobeStock - contrastwerkstatt

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

**Erscheinungsweise:** 2 x jährlich

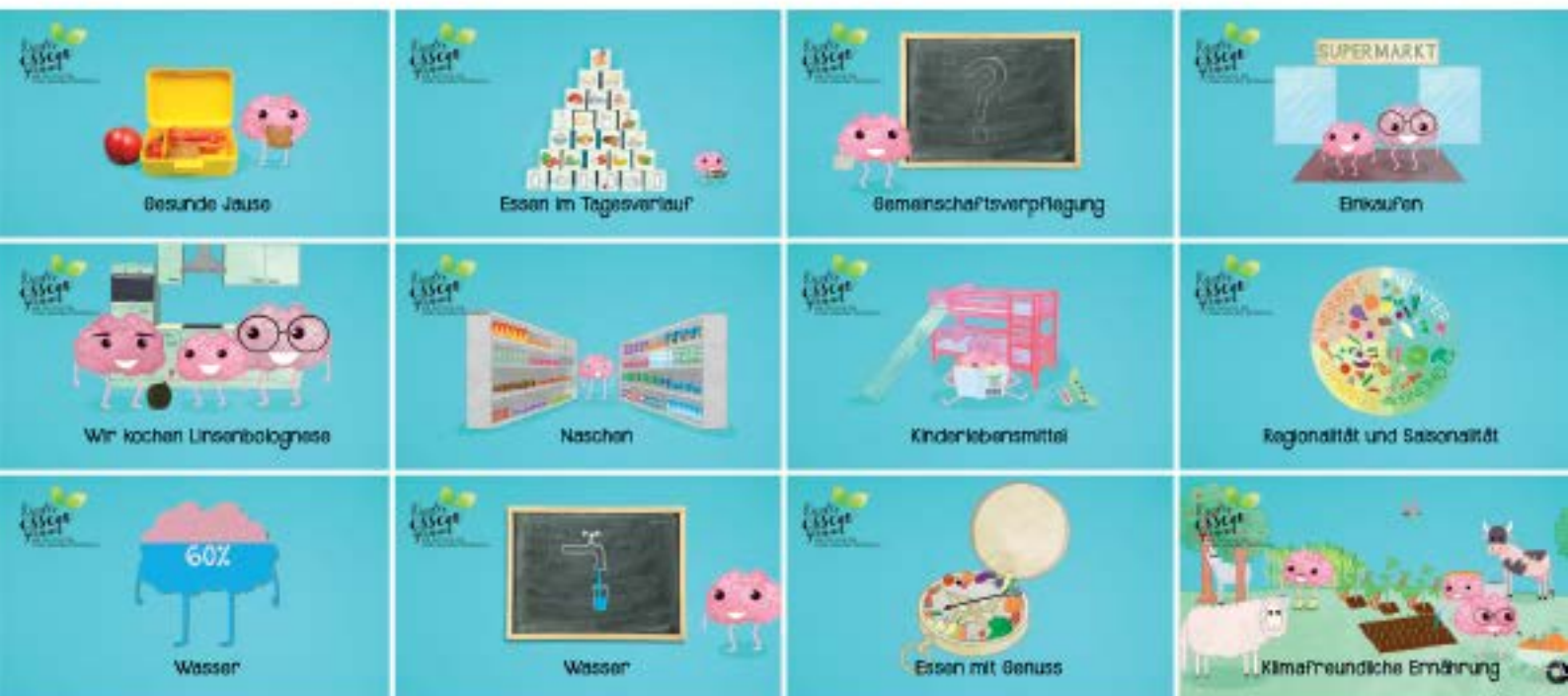
**Verlags- und Herstellungsort:** Wien

**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.

# Kinder essen gesund



Die Initiative „**Kinder essen gesund**“ führt Maßnahmen und Projekte durch, die zur Verbesserung der Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren beitragen. Kinder, Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen, sowie Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung und Kommunen finden auf der Homepage [www.kinderessengesund.at](http://www.kinderessengesund.at) zahlreiche nützliche Tools, dazu zählen Leitfäden und Handbücher genauso wie Unterrichtsmaterialien, Spiele und Videos zu vielen unterschiedlichen Themen ([www.kinderessengesund.at/videos](http://www.kinderessengesund.at/videos)).



Mehr Infos unter:  
[www.kinderessengesund.at](http://www.kinderessengesund.at)