

Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

ZEIT FÜR GESUNDHEIT?

Weshalb unser Wohlbefinden davon abhängt



WISSEN

Warum wir
regelmäßig
Pausen brauchen

IM INTERVIEW

Caroline Culen
und
Bernd Hufnagl

AUS DER PRAXIS

Wie Betriebe
die Digitalisierung
gesund gestalten

BEIDES IST WICHTIG

Alters- und
altersgerechtes
Arbeiten

22 MENSCHEN SIND KEINE MASCHINEN

Wer arbeitet, braucht auch Pausen.



MENSCHEN & MEINUNGEN

50 Jahre Gesundheit Österreich GmbH
5

Kurz & bündig
6-7

Drei Kurzporträts:
Barbara Fastner,
Markus Peböck und
Barbara Hauer
11

Caroline Culen, die Geschäftsführerin der Kinderliga, im Interview: „Was Kinder wirklich brauchen“
12

Agenda Gesundheitsförderung
14

WISSEN

Kurz & bündig
15-17

Thema: Zeit für Gesundheit?
18-33

Die Digitalisierung hat zu einem zunehmend rascheren Wandel der Arbeitswelt geführt.
18

Ist den „Baby Boomern“ die Arbeit tatsächlich

wichtiger als jüngeren Generationen?
21

Der Übergang vom Arbeitsleben in die Pension ist ein Einschnitt im Leben.
25

Daten und Fakten zur Zeitverwendung der Österreicher:innen und zu Stress bei der Arbeit
26

Produktivität ist nicht vom Alter abhängig.
28

Zeit für Bewegung
31

Nicht vergessen: achtsam essen
32

ÖPGK-Seite: Die psychosoziale Gesundheitskompetenz stärken
34

SELBSTHILFE

Engagement in der Selbsthilfe ist auch mit beträchtlichem Zeitaufwand verbunden.
35

Eva Anderhuber-Tutsch von der Selbsthilfegruppe Endometriose Graz im Interview
37

Die Selbsthilfegruppe Burnout setzt darauf, durch neue Sichtweisen eine positive Einstellung zum Leben zu gewinnen.
38

PRAXIS

Kurz & bündig
39-41

Der Airport Salzburg führt schon seit rund 25 Jahren erfolgreich Maßnahmen für Betriebliche Gesundheitsförderung durch.
42



„Wir sollten uns Zeit zum Tagträumen nehmen“

Der Sachbuchautor und Neurobiologe
Bernd Hufnagl im Interview

8

Ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Pilotprojekt hat Betriebliche Gesundheitsförderung auf familiengeführte Bauernhöfe gebracht. **44**

Die Steuerberatungskanzlei Sykora in Purkersdorf zeigt vor, wie Digitalisierung mit Betrieblicher Gesundheitsförderung verbunden werden kann. **46**

Die „Toolbox Psychische Gesundheit“ soll Jugendarbeiter:innen

unterstützen, besser mit psychischen Beeinträchtigungen von Jugendlichen umzugehen. **48**

Der Faktor Zeit beim Projektmanagement **51**

Das Projekt „ready4life goes school“ vermittelt Schülerinnen und Schülern ab 14 Jahren in ganz Österreich via App Lebenskompetenzen. **52**

Kurz vor Schluss **54**



Foto: Klaus Ropin

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Leider habe ich dafür keine Zeit.“ Wahrscheinlich haben auch Sie diesen Satz in den vergangenen Tagen oder Wochen oft gehört – von Kolleginnen und Kollegen, von Freunden, von Familienmitgliedern, von sich selbst? Wir leben in einer Epoche, in der uns bislang ungeahnte technische Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Die meisten dieser Innovationen sollen uns vermeintlich helfen, Zeit zu sparen. Trotzdem fühlen sich viele von uns zunehmend gestresster. Speziell auch für gesundheitsförderliche Aktivitäten scheint oft nicht genügend Zeit vorhanden zu sein. In dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“ sind wir den Ursachen dafür nachgegangen.

Wir haben Expertinnen und Experten dazu befragt, weshalb wir uns für unsere Gesundheit ausreichend Zeit nehmen sollten und schlagen Lösungen vor, wo und wie wir diese finden können. Schließlich heißt es schon in der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO aus dem Jahr 1986, dass „die Art und Weise, wie eine Gesellschaft die Arbeit, die Arbeitsbedingungen und die Freizeit organisiert, eine Quelle der Gesundheit und nicht der Krankheit sein sollte“. Der Faktor Zeit ist dabei zentral.

Im Interview auf den Seiten 8 bis 10 erklärt der Neurowissenschaftler und gefragte Referent *Bernd Hufnagl*, weshalb es Führungskräften immer schwerer fällt, sich zu entspannen und warum wir uns auch regelmäßig Zeit zum Tagträumen nehmen sollten. Im Artikel auf den Seiten 22 bis 24 sprechen sich *Gerhard Blasche* von der Medizinischen Universität Wien und *Erwin Gollner* von der Fachhochschule Burgenland für eine „Pausenkultur“ aus, denn Arbeitsunterbrechungen im richtigen Ausmaß machen uns letztlich produktiver.

Weshalb wir uns Zeit für achtsames Essen und ausreichende Bewegung nehmen sollten und worauf es dabei ankommt, wird auf den Seiten 31 bis 33 beschrieben. Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0 und alter(n)sgerechtes Arbeiten sind weitere Themen in diesem Heft, das wie immer auch Berichte aus der Selbsthilfe und über erfolgreiche vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekte enthält.

Ich hoffe, Sie haben Freude beim Lesen und wünsche Ihnen eine anregende Lektüre,

Klaus Ropin,
Geschäftsbereichsleiter
des Fonds Gesundes Österreich



Zu wenig Zeit für Gesundheit

Hektik und Stress bestimmen den Alltag der 14- bis 34-Jährigen. Dies gilt besonders für Frauen und ist der Studie „Zukunft Gesundheit 2023“ der deutschen Krankenkasse vivaदा bkk und der Stiftung „Die GesundArbeiter“ zu entnehmen. 1.071 Personen zwischen 14 und 34 Jahren wurden dafür befragt, und die Ergebnisse wurden im September präsentiert.

77 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sagten, dass sie gerne mehr für ihre Gesundheit tun würden, dass ihnen dafür im Alltag aber zu wenig Zeit bleibt. Drei Fünftel gaben an, dass sie Mahl-

zeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs ersetzen. Der Aussage: „Ich fühle mich zu dick und möchte abnehmen“ stimmten 62 Prozent der weiblichen und 50 Prozent der männlichen Befragten zu.

Fast die Hälfte der Teilnehmenden fühlt sich „nicht rundum gesund“. Als Ursache dafür wird an erster Stelle Stress genannt, und zwar von 83 Prozent der Mädchen und jungen Frauen sowie von 68 Prozent der Burschen und jungen Männer. Weitere Gründe, die häufig angegeben wurden, sind ungesunde Ernährung, Schlafmangel

und wenig Bewegung sowie Ängste und Sorgen.

Die Frage „Spürst du Auswirkungen des Klimawandels auf deine Gesundheit?“ war ebenfalls Teil der Erhebung. 41 Prozent antworteten darauf mit „ja“ oder „eher ja“. Diese Gruppe der Teilnehmenden wurde gebeten, konkrete Gesundheitsfolgen durch den Klimawandel auf ihre Gesundheit zu benennen. Jeweils vier Fünftel nannten „körperliche Auswirkungen durch Extremwetterlagen wie Hitze“ sowie „psychische Auswirkungen“, weil sie sich Sorgen um die Zukunft machen.

Vier Fünftel der Befragten gaben an, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung in ihrem Leben „eine immer größere Rolle“ spielt. 60 Prozent aus dieser Gruppe sagen, dass sie Obst und Gemüse nach Saison kaufen und keine Lebensmittel wegschmeißen. Die Hälfte achtet darauf, dass weniger Fleisch auf den Teller kommt und ihre Lebensmittel aus der Region stammen. Für 93 Prozent ist der Grund für eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung, dass sie sich durch diese gesünder fühlen. Rund vier Fünftel wollen dadurch auch einen Beitrag zum Klimaschutz und für mehr Tierwohl leisten.

Seit 50 Jahren „mehr Gesundheit für alle“

GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH

„Um unsere gesellschaftlichen Herausforderungen zu bewältigen, brauchen wir unabhängige Fakten, sachbezogene Argumente und gegenseitiges Vertrauen. In genau diesem Wissen wurde vor 50 Jahren das Bundesinstitut für das Gesundheitswesen gegründet – als eigenständige Einrichtung mit unabhängigen Fachleuten, die der Politik und der öffentlichen Verwaltung seither beratend zur Seite stehen.“ Das sagte Bundespräsident *Alexander Van der Bellen* in einer Videobotschaft an die zahlreichen Festgäste, die Mitte September in die Aula der Wissenschaften gekommen sind, um den 50. Geburtstag der heutigen Gesundheit Österreich GmbH zu feiern.

Die Gründung des damaligen Österreichischen Bundesinstituts für Gesundheit (ÖBIG) im Jahr 1973 war ein Teil der umfassenden Reformmaßnahmen während der Regierungsjahre (1970 bis 1983) von Bundeskanzler *Bruno Kreisky* (1911 bis 1990). Die Pocken waren ausgerottet und Tuberkulose ging zurück, doch mit zunehmendem Wohlstand nahmen Zivilisationskrankheiten wie Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Leiden zu. Die Lebenserwartung in



Gesundheitsminister Johannes Rauch: „Die Arbeit der GÖG ermöglicht politische Entscheidungen auf Basis fundierter wissenschaftlicher Empfehlungen.“

Österreich war mit rund 74 Jahren für Frauen und nicht einmal 67 Jahren für Männer im internationalen Vergleich schlecht. Schon 1972 war ein eigenes Bundesministerium für Gesundheit und Umweltschutz eingerichtet worden. Die Ärztin *Ingrid Leodolter* war die erste Gesundheitsministerin und es begann die strategische Arbeit gegen das „Sterben vor der Zeit“ und für „mehr Gesundheit für alle“. 1974 wurden der Mutter-Kind-Pass und kostenlose Vorsorgeuntersuchungen eingeführt.

Das Aufgabenspektrum des ÖBIG war von Beginn an breit und umfasste etwa die Planung und Steuerung des Krankenanstaltenwesens. Dazu kamen im Laufe der Jahre und Jahrzehnte unter anderem der Aufbau eines Gesundheitsinformationssystems, Gesundheitsberichte, Drogen- und Suchtforschung

und die wissenschaftliche Erfassung, Analyse und Umsetzung zahlreicher weiterer Gesundheitsthemen – von psychischer Gesundheit über Pharmaökonomie und das Gesundheitsberuferegister bis zu den Frühen Hilfen und dem öffentlichen Gesundheitsportal www.gesundheit.gv.at, um nur einige Beispiele zu nennen.

Drei Institutionen unter einem Dach

2006 wurde die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) gegründet, die seither ein gemeinsames Dach für das ÖBIG und den Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) bietet. Damit wurde Gesundheitsförderung zu einem gewichtigen Schwerpunkt und mit der Gründung des Bundesinstituts für Qualität im Gesundheitswesen (BIQG) im Jahr 2007 kamen zahlreiche weitere Aufgaben

dazu. Während der COVID-19-Pandemie ab Februar 2020 war die GÖG von Beginn an eng in das Pandemiemanagement der Bundesregierung eingebunden.

Das betonte auch Gesundheitsminister *Johannes Rauch* anlässlich des runden Geburtstags: „Die Arbeit der GÖG ermöglicht politische Entscheidungen auf Basis fundierter wissenschaftlicher Empfehlungen. Was ich daran besonders schätze ist, dass sie von einem umfassenden Begriff von Gesundheit ausgeht, der auch deren engen Zusammenhang zu sozialen Fragen berücksichtigt.“ Der GÖG-Geschäftsführer *Herwig Ostermann* hob hervor, dass sich die Gesundheit Österreich GmbH heute als modernes Public-Health-Institut präsentiert, das national und international vernetzt sei und dessen Themengebiete breiter und vielfältiger denn je seien. Die Zahl an Mitarbeitenden habe sich seit 1973 von rund 40 auf 340 vergrößert: „Doch eines hat sich im Laufe der Zeit nicht verändert, das Streben nach mehr ‚Gesundheit für alle‘ ist auch nach einem halben Jahrhundert unser täglicher Antrieb.“ – „Gesundheit für alle: Reflexionen und Zukunftstrends“ ist auch der Titel der Festschrift, die zum 50. Jubiläum im Verlag Österreich erschienen ist.

Verhalten nachhaltig verändern

AVOMED TIROL

„easykids“ ist ein Projekt für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht oder Adipositas und deren Eltern. Es wird von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) finanziert und in Tirol vom avomed umgesetzt. Nach drei Monaten Vorbereitungszeit wurden Anfang Oktober 2023 zwei easykids-Gruppen für Kinder und Jugendliche von sechs bis vierzehn Jahren im Raum Innsbruck gestartet, die ein Team von Expertinnen und Experten begleitet. In den ersten zwölf Wochen gibt es einen Kurstermin pro Woche und in den folgenden zwölf Wochen alle 14 Tage. Im Mittelpunkt des

Projektes steht, den Kindern und Jugendlichen Spaß an der Bewegung und Freude an gesundem Essen zu vermitteln sowie ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Bei den Kursterminen können sie zum Beispiel gemeinsam mit ihren Eltern kochen, verschiedene Sportarten ausprobieren oder einen positiven Zugang zum eigenen Körper erlernen. Durch easykids soll das Verhalten nachhaltig verändert werden.



Von links im Bild: Philipp Thummer, der stellvertretende Geschäftsführer des avomed mit dem **easykids-Team des avomed Tirol**: Davide Rettenbacher, Sebastian Lukasser, Daniela Plank, Brigitte Mölschl, Theresa Lindenthaler und Miriam Wanko

Das Gewicht zu reduzieren, steht nicht im Mittelpunkt. Die Kinder und Jugendlichen werden von Haus- und Kinderärztinnen und -ärzten

sowie über das Department für Kinder- und Jugendheilkunde der Universitätsklinik Innsbruck zugewiesen. Nach den Kursterminen können sich die Kids sowie deren Eltern ein weiteres halbes Jahr lang vom easykids-Team betreuen lassen. Weitere Informationen zu easykids und dessen Umsetzung in Salzburg, Tirol und Vorarlberg sind unter <https://www.easykids.at> abrufbar.

Spaß an der Bewegung und Freude an gesundem Essen stehen im Mittelpunkt des Projektes „easykids“.

35 Jahre-Jubiläum

PROGES OBERÖSTERREICH

Im September vor 35 Jahren wurde PROGES als Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit mit zwei Arbeitskräften gegründet und hat sich seither zu einem der größten Gesundheitsdienstleister in Österreich entwickelt. Aktuell werden rund 300 Mitarbeitende in Oberösterreich, Wien, Kärnten und dem Burgenland beschäftigt. Als eigenständige Institution vereint PROGES heute die drei Geschäftsbereiche Therapie, Gesundheitsförderung & Prävention und Akademie



Doris Polzer: „PROGES trägt seit dreieinhalb Jahrzehnten durch vielfältige Angebote zur Verbesserung der Lebensqualität in Österreich bei.“

unter einem Dach. Begonnen wurde mit der Akademie für Arbeitsmedizin und bereits in den ersten Jahren kamen große neue Projekte hinzu, wie etwa ein Pilotprojekt für Zahngesundheitsför-

derung, das 2001 zum weltweit besten Projekt in diesem Bereich gekürt wurde. Seit 1995 wird im Auftrag der Sozialversicherungsträger Psychotherapie angeboten und die CliniClowns in Oberösterreich gibt es ebenfalls seit diesem Jahr. Weitere Meilensteine in der Arbeit von PROGES sind mobile Therapien, die seit 1999 durchgeführt werden, Maßnahmen für Frauengesundheit, die seit 2005 umgesetzt werden und die Aktivitäten für „Gesunde Dörfer“ seit 2009. „PROGES trägt seit dreieinhalb Jahrzehnten durch vielfältige Angebote zur Verbesserung der Lebensqualität in Österreich bei. Ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden sowie

ein niederschwelliger Zugang unabhängig vom sozio-ökonomischen Hintergrund sind uns dabei besonders wichtig“, sagt Doris Polzer, die seit acht Jahren Geschäftsführerin von PROGES ist und diese Aufgabe von Heinz Eitenberger übernommen hat.

300

Mitarbeitende in Oberösterreich, Wien, Kärnten und dem Burgenland sind aktuell bei PROGES beschäftigt.

„Frühe Hilfen“ im gesamten Bundesland

„TUT GUT!“ NÖ

„Frühe Hilfen“ sind kostenlose und freiwillige Angebote für schwangere Frauen und Familien mit Kleinkindern in belastenden Situationen. So genannte „Familienbegleiter:innen“ treffen sich mit ihnen, um sie zu entlasten und ihnen den Zugang zu den zahlreichen in Österreich bereits bestehenden Angeboten für soziale und gesundheitliche Unterstützung zu erleichtern. Denn gerade diejenigen, die es am nötigsten haben, wissen oft nichts von diesen Möglichkeiten für Beratung und Hilfe, oder es fällt ihnen schwer, diese zu nutzen. Seit 2015 werden in allen Bundesländern regionale „Frühe Hilfen“-Netzwerke nach einem einheitlichen

österreichischen Grundmodell auf- und ausgebaut. In Niederösterreich wird das Angebot gemeinsam von der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge und von der Österreichischen Gesundheitskasse umgesetzt und organisiert. Seit August 2023 ist es im gesamten Bundesland verfügbar. „Wer früh und schnell hilft, hilft doppelt. Und wenn wir schon die werdenden Eltern unterstützen, profitieren nicht nur diese, sondern auch die Kinder“, sagte der niederösterreichische Landesrat für Finanzen und Landeskliniken *Ludwig Schleritzko* aus diesem Anlass. Auf <https://www.fruehehilfen.at> sind weitere Informationen dazu zu finden.

Fotos: „Tut gut!“, Parliamentsdirektion/Thomas Topf



Von links im Bild: Landesrat Ludwig Schleritzko, Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig, die „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl und die Psychologin Manuela Büchner bei der Präsentation anlässlich der flächendeckenden Versorgung von Niederösterreich durch „Frühe Hilfen“.



Von links im Bild: Der Präsident des Österreichischen Werberates Michael Straberger, Alexandra Weilhartner, die Projektleiterin der **Demografieberatung Digi+** und die Moderatorin Heilwig Pfnzelter bei der Verleihung der a-g-e Awards.

a-g-e Award in drei Kategorien

SENIORENRAT UND JOURNALISTEN CLUB

Der a-g-e Award des Österreichischen Seniorenrats und des Österreichischen Journalisten Clubs soll mehr öffentliches Bewusstsein zum Thema Alter schaffen. Er wurde Mitte Oktober im Parlament von einer unabhängigen Jury, der auch *Klaus Ropin*, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich angehörte, in drei Kategorien vergeben. Mit dem **Award a-g-e Medien** werden Beiträge in Medien und Werbung ausgezeichnet, die ältere Menschen realitätsnah darstellen oder das positive Miteinander von Jung und Alt veranschaulichen. Er ging an den Psychotherapeuten *Florian Friedrich*, der durch einen Artikel im Bezirksblatt der Stadt Salzburg auf die Probleme homosexueller und bisexueller Seniorinnen und Senioren aufmerksam gemacht hat. Mit dem **Award a-g-e Gesellschaft** werden Personen und Institutionen gewürdigt, die sich damit befassen, wie Diskriminierung aufgrund von Alter von vornherein unterbunden werden kann, und die aufzeigen, wie dies vorbildlich umgesetzt wird. Diesen Preis hat heuer *Silvia Merschtsch* für ihre Diplomarbeit „Finanzgeschäfte der Generation 70+ und die Herausforderung durch die Digitalisierung“ erhalten. Mit dem **Award a-g-e Arbeitswelt** werden Projekte ausgezeichnet, die bessere Rahmenbedingungen für eine altersgerechte Arbeitswelt schaffen, Maßnahmen zur Wiedereingliederung umsetzen oder für neue Arbeitsplätze für Personen ab 50 Jahren sorgen. Diesen Preis hat die Demografieberatung Digi+ (siehe auch Artikel auf den Seiten 28 bis 30) erhalten. Das kostenfreie Beratungsprojekt unterstützt Beschäftigte und Betriebe, den Herausforderungen durch den demografischen und digitalen Wandel gerecht zu werden und diesen möglichst gesundheitsförderlich und alter(n)sgerecht zu gestalten. Es wird von *Alexandra Weilhartner* geleitet und aus dem Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+) und vom Bundesministerium für Arbeit und Wirtschaft finanziert.

Wir sollten uns Zeit zum Tagträumen nehmen

Der Sachbuchautor und Neurobiologe **Bernd Hufnagl** im Interview über die Faszination von Naturwissenschaft und was wir aus dieser für ein gesundes Leben lernen können.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Hufnagl, womit beschäftigt sich ein Neurobiologe?

Bernd Hufnagl: Wir setzen uns damit auseinander, wie Nervenzellen im Laufe der Evolution entstanden sind, wie sie sich zu dem formiert haben, was wir als „Gehirne“ bezeichnen und wie sie begonnen haben, Erinnerungen zu ermöglichen und die Welt zu verstehen. Denn das ist es, was Gehirne tun, sie machen die Welt vorhersagbar. Vereinfacht dargestellt, funktioniert dies auf biologischer Ebene mit Strom, Gas und chemischen Prozessen. Das ist das Faszinierende daran, dass so etwas vergleichsweise Simple die Grundlage für die geistige Repräsentation von Welt ist. Es ist unglaublich, dass unser Gehirn begonnen hat, das zu simulieren, was wir

„Realität“ nennen. Es simuliert Sinn, Glück und Zufriedenheit oder auch Depression. Die Neurowissenschaft versucht zu verstehen, wie das im Detail funktioniert.

GESUNDES ÖSTERREICH

Dem liegt die Frage zugrunde, wie organische Prozesse in geistig-seelischen ihre Entsprechung finden.

Wie lautet die Antwort?

Wir kennen sie nicht. Wir wissen nicht, wie wir träumen, wir wissen nicht, ob es einen Geist gibt und wir wissen noch immer nicht, was Bewusstsein ist. Wir können nur vermuten, dass es evolutionär ein Vorteil war, über Bewusstsein zu verfügen. Wahrscheinlich war dies der Fall, als höher entwickelte Tiere begonnen haben, in sozialen Gruppen zusammenzuleben.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was können wir aus der Neurobiologie für unseren Alltag lernen und dafür, was unserer Gesundheit nützt?

Sehr viel, denn wir sind Erben von ganz unterschiedlichen neuronalen Netzwerken, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten in der Evolutionsgeschichte entstanden sind – und die nach wie vor die Logik unseres Denkens und Handelns bestimmen. Für die Reiz- und Informationsüberflutung, die ständigen Arbeitsunterbrechungen oder auch das Multitasking in der digitalisierten Lebens- und Arbeitswelt sind wir nicht ausgestattet. Die Technik hat viele Fortschritte gemacht, aber der menschliche Organismus ist der gleiche geblieben, und wir brauchen auch immer wieder Pausen und Zeit zum Tagträumen.

7 FRAGEN AN BERND HUFNAGL

1 Was wollten Sie als Kind werden?

Profi-Sportler, am liebsten Eishockey-Spieler

2 Wo möchten Sie leben?

In Zukunft in einem kleinen Haus im Grünen, mit einem Gemüsegarten, Katzen und ein paar Hühnern

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

Eine Partnerin, ein Kurbelradio,

um Musik zu hören und Sonnencreme mit Schutzfaktor 50

4 Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Jeden Fehler, für den die Bereitschaft besteht, ihn einzugestehen und etwas daraus zu lernen

5 Was verabscheuen Sie am meisten?

Intoleranz

6 Wer sind Ihre Heldinnen und Helden der Wirklichkeit?

Alle Menschen mit einem sozialen Gewissen und echtem Interesse an anderen Menschen

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

Gesundheitsförderung umfasst alle individuellen oder systemischen Maßnahmen, die sich positiv auf die Gesundheit von Menschen auswirken.



„Für die
Reizüberflutung
 in der digitalisierten
 Lebens- und
 Arbeitswelt
 sind wir nicht
 ausgestattet.“

BERND HUFNAGL,
 NEUROBIOLOGE, SACHBUCHAUTOR
 UND CONSULTANT

GESUNDES ÖSTERREICH

Fällt es uns leicht, in diesen Modus zu kommen?

Wenn es nach unseren Untersuchungsergebnissen geht, dann fällt das zunehmend mehr Menschen immer schwerer. Mit der von mir gegründeten Beratungsfirma für betriebliches Gesundheitsmanagement haben wir ab 2004 bei insgesamt rund 25.000 Personen erhoben, inwieweit Führungskräfte in der Lage sind, sich fünf Minuten zu entspannen – also einfach nur nichts zu tun, aus dem Fenster zu schauen, abzuschalten. Dafür haben wir ihre Herzraten-Variabilität gemessen. Schon damals waren nur 30 Prozent in der Lage, in den Tagträumer-Modus zu wechseln und seither ist dieser Anteil immer geringer geworden. Den größten Knick gab es 2008, nach Einführung des Smartphones, als sich dieser Prozentsatz halbiert hat. Bei der bislang letzten Messung 2019 waren es dann nur mehr fünf Prozent der Führungskräfte, die sich gut entspannen konnten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie lautet Ihre Empfehlung, um das zu verbessern?

Wir sollten uns zweimal täglich Zeit zum Tagträumen und für kurze Pausen nehmen. Fünf bis zehn Minuten am Vormittag und nochmals fünf bis zehn Minuten am Nachmittag können schon genug sein. Zahlreiche Studien belegen eindeutig,

GESUNDES ÖSTERREICH

Warum ist das wichtig?

Neurowissenschaftlich konnte gezeigt werden, dass bei unseren Gehirnaktivitäten zwischen einem „Executive Control Network“ und einem „Default Mode Network“ unterschieden werden kann. Ersteres ist das Funktionsnetzwerk. Es ist aktiv, wenn wir Dinge abarbeiten, agieren und reagieren oder auch nur in der Erwartung oder Bereitschaft sind, agieren und reagieren zu müssen. Zweiteres ist das „Tagträumer-Netzwerk“ und gewissermaßen unser Offlinemodus. In diesen können wir nur wechseln, wenn wir nichts Konkretes bearbeiten müssen, keine Gefahr erwarten, keine Motive befriedigen wollen und keine primären Bedürfnisse

stillen müssen. Je entspannter und zufriedener wir sind, desto leichter gelingt uns das. In diesem Ruhemodus beginnt das Gehirn, sich mit sich selbst zu beschäftigen und die Gedanken neu zu sortieren. Wir können eine Außenperspektive auf unser Leben gewinnen und uns mit großen und kleinen Fragen beschäftigen, die für uns bedeutsam sind, zum Beispiel: Welchen Sinn finden wir in unserem Job? Sind wir mit dem richtigen Partner oder der richtigen Partnerin zusammen? Oder auch: Wie wirken wir auf andere? Nur im Tagträumer-Netzwerk sind wir auch in der Lage, einen mentalen Perspektivenwechsel durchzuführen und uns in andere Menschen hineinzusetzen und sie zu verstehen.

dass uns kurze, aber regelmäßige Pausen effizienter machen. Wenn es einem nicht leicht fällt, sich dabei zu entspannen, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, das zu lernen und oder wieder zu erlernen. Das können genauso gut Meditationstechniken sein, wie ein Spaziergang im Wald oder Sportarten, wie Klettern oder Bogenschießen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Ihr Bestseller „Besser fix als fertig – hirngerecht arbeiten statt digitaler Erschöpfung“ liegt seit heuer in der sechsten, überarbeiteten und erweiterten Auflage vor. Was ist wesentlich, um Führungsaufgaben „hirngerecht“ zu gestalten?

Durch die Fragmentierung und Vergleichzeitigung unserer Arbeitsprozesse hat der Druck in der Arbeitswelt zugenommen. Viele Führungskräfte geben diesen ungefiltert weiter und treiben ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Stattdessen sollten sie eine Pufferrolle einnehmen, beruhigend auf die Beschäftigten einwirken und ihnen Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung geben. Damit Führungskräfte akzeptiert werden, müssen sie aufmerksam und empathisch sein, ihre Aktionen und Reaktionen müssen einschätzbar und angemessen sein, und sie müssen sich für das Team einsetzen und das auch sichtbar machen. Außerdem sollten Arbeitsaufgaben im Sinne der Salutogenese klar definiert und für alle Beschäftigten verstehbar und bewältigbar sein, und es sollte für sie Möglichkeiten zur Mitgestaltung geben.

30

Prozent hat der Anteil an Führungskräften, die sich gut entspannen können, 2004 betragen. Aktuell liegt er bei nurmehr fünf Prozent.

GESUNDES ÖSTERREICH

In den vergangenen Jahren wurde von Organisationsberaterinnen und -beratern oft eine neue „Fehlerkultur“ gefordert. Hat sie in den Unternehmen schon Einzug gehalten?

Nach meiner Beobachtung war das im deutschen Sprachraum bislang nicht der Fall. Wenn Fehler geschehen, wird meist immer noch als Erstes gefragt: „Wer war's?“. Stattdessen sollte die Frage gestellt werden: „Was ist passiert?“, und dann sollte gemeinsam überlegt werden, was getan werden kann, damit der Fehler behoben wird und sich nicht wiederholt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Hat sich die Arbeitswelt seit Beginn Ihrer Beratungstätigkeit zum Besseren verändert?

Im Durchschnitt betrachtet war das in den vergangenen beiden Jahrzehnten in Mitteleuropa auf jeden Fall so – egal, ob wir dabei an flexible Arbeitszeiten, Homeoffice, die Möglichkeiten für Kinderbetreuung in größeren Firmen, bessere Weiterbildungsangebote oder anderes mehr denken.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was tun Sie selbst, um zu entspannen?

Als Selbständiger habe ich den Luxus, zu Arbeitsangeboten auch einmal Nein sagen zu können, und ich bin bei der Arbeit in hohem Maße selbstwirksam. Ich kann sie also meinen Bedürfnissen entsprechend einteilen und gestalten. Ich gebe gerne kurzfristig Vollgas und nehme mir danach auch wieder ausreichend Zeit für Erholung. Am besten gelingt mir das bei ausgedehnten Radtouren. Durch die gleichförmige Bewegung an der frischen Luft kann ich mich gut entspannen.

BUCHTIPP

Automatisierung und Digitalisierung haben unsere Arbeitswelt grundlegend verändert. In der erweiterten und überarbeiteten Neuauflage seines Buches „Besser fix als fertig“ erklärt der Neurobiologe Bernd Hufnagl, warum viele Menschen nicht mehr „hirngerecht“ arbeiten, was die Vergleichzeitigung von Arbeitsprozessen mit uns macht und wieso wir dem Multitasking dringend begegnen müssen.

Bernd Hufnagl:

„Besser fix als fertig – Hirngerecht arbeiten statt digitaler Erschöpfung“. Molden Verlag, März 2023, 208 Seiten, 27,00 Euro.



EIN KURZER LEBENSLAUF VON BERND HUFNAGL

„Ich hatte das Glück, dass ich am Gymnasium einen guten Lehrer in Biologie hatte. Mit 16 Jahren habe ich dann eine Ausgabe der Zeitschrift ‚Spektrum der Wissenschaft‘ zum Thema ‚Gehirn und Geist‘ in die Hand bekommen, und das hat schon damals meine große Faszination für die Neurowissenschaften geweckt – die bis heute aufrecht geblieben ist“, erinnert sich der Neurobiologe,

Sachbuchautor, Referent und Unternehmensberater *Bernd Hufnagl*. Er ist in Villach aufgewachsen und zur Schule gegangen und war schon als Kind sehr sportlich, hat Fußball, Eishockey und Tischtennis gespielt, war Mitglied des Jugend- und Junioren-Nationalteams im Basketball und hat später als Amateur-Radrennfahrer an zahlreichen Rennen teilgenommen.

Der Kärntner hat in Graz und Wien Biologie und Medizin studiert, wobei der bekannte Wiener Biologe und Autor *Rupert Riedl* für ihn sein „prägendster Universitätslehrer“ war. Bernd Hufnagl hat mit dem Hirnscanner Studien zum menschlichen Gedächtnis, falschen Erinnerungen und dem Einfluss emotionaler Reize durchgeführt und wurde 2000 mit dem Theodor Körner-

Wissenschaftspreis für Naturwissenschaft und Medizin ausgezeichnet. 2002 hat er sein Consultingunternehmen gegründet, das renommierte internationale Konzerne zum Thema „Hirngerecht Arbeiten und Führen“ berät und ist gefragter Referent auf Kongressen und anderen Veranstaltungen. Seine Tochter *Pina* ist 20 Jahre alt.



BARBARA FASTNER

„Viel Natur, viel Wald und viel Bewegung an der frischen Luft. Das hat schon meine Kindheit und Jugend geprägt“, erzählt Babara Fastner (51). Sie ist in Kirchschlag bei Linz im Mühlviertel aufgewachsen, und ihre Eltern haben sie und ihren älteren Bruder regelmäßig zu Wanderungen und Radausflügen, zum Schwammerl suchen, Ski-Langlauf oder Skifahren mitgenommen. Nach der Matura in Linz hat sie an der Universität Wien Sportwissenschaften studiert und sich dabei auf Prävention und Rekreation spezialisiert. Danach war sie unter

anderem in Rehabilitationszentren sowie als Gesundheitstrainerin für die ASKÖ tätig, bevor sie ab 2006 als Bundeskoordinatorin für Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ zu arbeiten begonnen hat. Seit heuer ist sie Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Fonds Gesundes Österreich und Leiterin der Abteilung für Fitness & Gesundheitsförderung der ASKÖ Bundesorganisation. Ski fahren, Wandern und Tennis zählen zu den Hobbys

von Barbara Fastner, die betont: „Eine Bewegungseinheit gehört für mich jeden Tag dazu, und wenn sich sonst nichts ausgiebt, sind das eben Gymnastikübungen am Abend oder ein kurzer Spaziergang“. Selbst beim Warten auf die Straßenbahn, nutzt sie die Zeit manchmal für Dehn-Übungen: „Kritische Blicke machen mir da nichts aus.“ Barbara Fastner ist verheiratet. Ihr Sohn Paul ist 24, ihre Tochter Julia 22 Jahre alt.

„ Zumindest eine Bewegungseinheit gehört für mich jeden Tag dazu. “

BARBARA FASTNER,
ASKÖ BUNDESORGANISATION

MARKUS PEBÖCK

Markus Peböck (49) stammt aus Pregarten im Mühlviertel und hat an der Höheren Lehranstalt für Tourismus in Bad Leonfelden maturiert. Von 1994 bis 1999 hat er an der Johannes Kepler-Universität in Linz Sozialwirtschaft studiert. Seine Diplomarbeit hat er über „Kirchliche Erwachsenenbildung in der Praxis“ geschrieben. „Das Thema Gesundheit interessiert mich schon seit Studienzeiten und ganz besonders dessen soziale Aspekte, da Gesundheit in der Bevölkerung ungleich verteilt ist“, erzählt der Oberösterreicher.

Ab 1999 war er Geschäftsführer des SozialService in Freistadt, einer Beratungs-, Vermittlungs- und Koordinationsstelle, die Menschen und Organisationen helfen soll, sich im sozialen Netz zurechtzufinden. Von 2004 bis 2018 hat Markus Peböck das Institut für Gesundheitsplanung in Linz geleitet, das sich mit Gesundheitszielen und Gesundheitsberichterstattung befasst hat. Seit 2018 ist er selbständiger Organisationsberater mit den

Schwerpunkten Teamentwicklung, Supervision, Coaching und partizipative Prozesse und unterrichtet auch im Rahmen des Bildungsnetzwerkes der Fonds Gesundes Österreich. Für seine eigene Gesundheit sorgt er unter anderem, indem er das Fahrrad im Alltag sowohl als Verkehrs- als auch als Transportmittel verwendet. „So komme ich pro Jahr auf etwa 3.000 bis 4.000 Kilometer auf dem Fahrrad“, sagt Markus Peböck.



„ Wie Gesundheit verteilt ist, ist vor allem auch eine soziale Frage. “

MARKUS PEBÖCK,
ORGANISATIONSBERATER



BARBARA HAUER

Das weltweit erste Projekt für Betriebliche Gesundheitsförderung auf familiengeführten Bauernhöfen, das Ende 2022 abgeschlossen wurde (siehe auch Artikel auf den Seiten 44 und 45) wurde von Barbara Hauer (42) geleitet. Sie ist als Älteste von vier Geschwistern selbst auf einem Bauernhof aufgewachsen. „Meine Eltern haben einen Bio-Bergbauernhof auf 1.000 Metern Seehöhe in Ratten in den Fischbacher Alpen mit rund 20 Kühen und Kälbern geführt“, erzählt sie. Ab 1997 hat Barbara Hauer

eine Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester an der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am Universitätsklinikum Graz absolviert und danach sechs Jahre lang in diesem Beruf gearbeitet. Ab 2006 hat sie Gesundheitsmanagement im Tourismus an der FH JOANNEUM in Bad Gleichenberg, 2020 und 2021 Gesundheits- und Krankenpflege an der FH Kärnten und von 2014 bis 2017 Public Health an

der Medizinischen Universität Graz studiert. „Ich wollte ansetzen, bevor die Menschen krank werden“, beschreibt sie die Motive für ihren Ausbildungs- und Berufsweg. Seit 2009 ist sie in der Abteilung Sicherheit und Gesundheit der Sozialversicherung der Selbständigen für Gesundheitsförderung und Public Health zuständig. Barbara Hauer ist sehr sportlich, spielt Gitarre und tanzt gerne Tango. Ihre Tochter Annika ist vier Jahre alt.

„ Ich wollte ansetzen, bevor die Menschen krank werden. “

BARBARA HAUER,
SOZIALVERSICHERUNG DER SELBSTÄNDIGEN

Aufwachsen in einer Zeit der Krisen

Caroline Culen, die Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit im Interview darüber, was Kinder und Jugendliche wirklich brauchen und was Gesundheitsförderung dazu beitragen kann.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Culen, womit beschäftigt sich die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit?

Caroline Culen: Die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit oder kurz Kinderliga ist ein interdisziplinäres Netzwerk, dem 116 Organisationen aus den Bereichen Gesundheitsversorgung, Kindeswohl, Bildung und soziale Integration angehören. Wir wollen uns vor allem dort für Kinder und Jugendliche einsetzen, wo diese das selbst nicht können oder wollen. Die körperliche, psychische, soziale und seelische Gesundheit sowie der Schutz und die Förderung von Kindern und Jugendlichen sind unsere Hauptanliegen. Wir sehen uns an, welche Aktivitäten es dafür in Österreich schon gibt und was noch fehlt. Wir greifen Themen auf, die uns alle aktuell beschäftigen, wie den Klimawandel, die psychischen Beschwerden von Kindern und Jugendlichen oder die Kinderarmut. Unterschiedliche Formate wie Tagungen, Arbeitsgruppen, Gremien, Round Tables, das Kinderligaforum oder das Kinderligafrühstück dienen dem Wissenstransfer oder der Entwicklung neuer Projekte.

GESUNDES ÖSTERREICH

Seit 2019 haben wir die COVID-19-Pandemie, den Krieg in der Ukraine, eine Inflation und den Terrorangriff auf Israel erlebt. Dazu kommt die fortdauernde Bedrohung durch den Klimawandel. Was bedeutet es für Kinder und Jugendliche während einer Zeit der Krisen aufzuwachsen?

Kinder und Jugendliche sind eine Gruppe der Bevölkerung, auf die sich die COVID-19-Pandemie besonders negativ ausgewirkt hat. Das wird inzwischen durch zahlreiche Forschungsarbeiten belegt. Die „COPSY-Studie“ aus Deutschland zeigt, dass es danach zwar zu einer Erholung gekommen ist. Dennoch ist die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nach wie vor mehr belastet, als dies vor der COVID-19-Pandemie der Fall war. 2022 haben drei von zehn 7- bis 17-Jährigen angegeben, nur über eine „geringe Lebensqualität“ zu verfügen. 2019 haben dies nur zwei von zehn Kindern von sich selbst gesagt. Ängste und psychische Beeinträchtigungen wie Depressionen und Essstörungen sind häufiger geworden, und sozial benachteiligte Kinder sind überdurchschnittlich davon betroffen. Insgesamt betrachtet gehen die Kinder und Jugendlichen von heute nicht mehr davon aus, dass sie es einmal besser haben werden als ihre Eltern. Viele machen sich große Sorgen, wie ihre Zukunft aussehen wird. Angesichts der aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen fühlen sie sich verzweifelt und ohnmächtig. Das ist auch spürbar.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sollte unternommen werden, um die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu verbessern?

Wir brauchen kostenfreien niederschweligen Zugang zu psychologischer und psychotherapeutischer Beratung und Behandlung für Kinder und Jugendliche.

Dass die Initiative „Gesund aus der Krise“ des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz bis Sommer 2024 verlängert wird, ist in dieser Hinsicht ein positives Signal. Dadurch stehen weitere 10.000 kostenfreie Plätze für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zur Verfügung. Gleichzeitig muss für bedrohliche Krisen und psychische Erkrankungen auch das Angebot an kinderpsychiatrischer Versorgung in den Krankenhäusern, aber auch im niedergelassenen Bereich deutlich erweitert werden. Nicht zuletzt sind mehr gesundheitsförderliche und präventive Maßnahmen notwendig, um gegen psychische Belastungen und Krisen vorzubeugen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie kann Gesundheitsförderung dazu beitragen, das psychosoziale Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen zu stärken?

Besonders wichtig wäre es, eine gesundheitsförderliche Lebensumwelt zu schaffen, die Kindern und Jugendlichen genügend Raum für gesundheitsförderliche Bewegung, genügend Möglichkeiten für ausgewogene Ernährung sowie Zeit für Schlaf und Erholung bietet.

GESUNDES ÖSTERREICH

Ist es heute einfacher geworden, psychische Beschwerden einzugehen und Hilfsangebote zu nutzen als noch vor 10, 20 oder 30 Jahren?

Wenn es um Burnout, Depressionen, Angst- oder Essstörungen geht, so ist es wahrscheinlich tatsächlich schon



„Wir sollten unseren Kindern und Jugendlichen aufmerksamer zuhören.“

CAROLINE CULEN,
GESCHÄFTSFÜHRERIN DER KINDERLIGA

den Umgang mit psychischen Auffälligkeiten erhalten sollen (siehe auch Artikel auf den Seiten 48 bis 50). Die neue Initiative „ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen“ wird im Rahmen der Agenda Gesundheitsförderung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz umgesetzt. Sie soll Informationen und Maßnahmen bündeln, sichtbar und zugänglich machen. Sie transportiert drei einfache Kernbotschaften: A – Achte auf dich, B – Bleibe in Kontakt, C – Check dein Umfeld und engagiere dich.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was gibt Ihnen aktuell – trotz allem – Hoffnung für eine gute und gesunde Zukunft unserer Kinder und Jugendlichen?

Die Kinder und Jugendlichen selbst. Ich bin stets aufs Neue begeistert, wie reflektiert, liebevoll und offen Heranwachsende jeden Alters meistens sind. Wenn man Kinder in ganz unterschiedlichen Ländern der Welt fragt, was sie wirklich brauchen und wollen, so ist die Antwort darauf stets klar und einfach: Sie wünschen sich ein verlässliches soziales Netz, ein sicheres Zuhause, eine intakte Umwelt, gleiche Chancen für alle und Frieden auf der Welt. Das ist letztlich dasselbe, was das Leben für Erwachsene lebenswert macht – oder lebenswerter machen würde. Wir sollten unseren Kindern und Jugendlichen aufmerksamer zuhören, ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen, sie ernst nehmen und die bestmöglichen Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass sie gesund aufwachsen und ihre Potenziale ausschöpfen können.

etwas einfacher geworden, derartige Beschwerden anzusprechen. Dennoch ist die Gefahr, aufgrund von psychischen Leiden stigmatisiert zu werden, nach wie vor groß. Für viele betroffene Menschen und speziell auch Kinder und Jugendliche ist somit die Hemmschwelle dafür, Hilfsangebote zu nutzen, weiterhin hoch. Das macht es umso wichtiger, mehr Wissen über psychosoziale Gesundheit zu vermitteln und dieses Thema zu entstigmatisieren. Hier befinden wir uns auch in Konkurrenz zu den digitalen sozialen Medien, über die viele falsche Informationen verbreitet werden. Initiativen, die wissenschaftlich fundierte Daten und Fakten kommunizieren, sollen dem entgegenwirken.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Initiativen gibt es dafür aktuell in Österreich?

Dazu zählt unter anderem das Programm „Erste Hilfe für die Seele“ von pro mente Austria, durch das Privatpersonen sowie Mitarbeitenden verschiedenster Unternehmen in ganz Österreich in Seminaren Basiswissen zu psychischen Erkrankungen sowie zu Maßnahmen bei Problemen und Krisen vermittelt wird. „TOPSY“ ist ein aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt der Kinderliga und der Bundesjugendvertretung, durch das Jugendarbeiter:innen und Personen aus der Gesundheitsversorgung grundlegendes Know-how für

Das Thema Gesundheit bewegt die Menschen

Gerlinde Rohrauer-Näf, die Leiterin des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung, im Interview über dessen Ziele und Aktivitäten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Womit beschäftigt sich das Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung?

Gerlinde Rohrauer-Näf: Durch die demografischen Veränderungen, die steigenden psychosozialen Probleme, die Digitalisierung und die Klimakrise stehen wir vor vielen Herausforderungen. Gesundheitsförderung kann viel dazu beitragen, diese zu bewältigen. Dafür ist es notwendig, sie weiterzuentwickeln und in den verschiedenen Politik- und Gesellschaftsbereichen zu verankern. Besonders wichtig ist uns dabei:

- Beteiligung, psychosoziale Gesundheit und Teilhabe der Bevölkerung weiterzuentwickeln, besonders bei jungen und älteren Menschen
- Die Kapazitäten im Bereich Ausbildung, Forschung und Qualitätsentwicklung zu stärken, auch im internationalen Austausch
- Entwicklungsbedarfe durch Beteiligungs- und Strategieprozesse sichtbar zu machen
- sowie innovative Maßnahmen zu pilotieren und zu verankern.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Aktivitäten wurden bislang gesetzt?

Wir haben mit unserem Team von acht Personen seit der Gründung des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung im Jahr 2022 drei Tätigkeitsschwerpunkte. Einer davon ist Beteiligung. Bürger:innen, Fachleute, Stakeholder und Entscheidungsträger:innen haben gemeinsam mit uns im

Strategieprozess „Zukunft Gesundheitsförderung“ erarbeitet, welche Prioritäten in den kommenden fünf Jahren gesetzt werden sollten, um die Lebensqualität zu stärken. Das Ergebnis ist eine „Roadmap“ mit konkreten Handlungsempfehlungen für zehn Bereiche wie etwa „Psychosoziales Wohlbefinden“ oder „Nachhaltiges Ernährungssystem“. Für den Strategieprozess wurde eine Vielfalt von Beteiligungstechniken eingesetzt. Dabei haben wir auch gesehen, dass Gesundheit ein Thema ist, das Menschen jeden Alters und aus allen Gruppen der Bevölkerung bewegt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die beiden weiteren Arbeitsschwerpunkte?

Die psychosoziale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist einer davon. Sie wurden durch die COVID-19-Pandemie besonders stark belastet und auf der Plattform WohlfühlPOOL stellen wir kostenlose Ressourcen zur Verfügung. Aktuell läuft die Sensibilisierungs-Initiative „ABC der psychosozialen Gesundheit“, bei der uns viele Bündnispartner:innen in ganz Österreich unterstützen. In Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich setzen wir Praxisprojekte um und mit Partnern im Setting Schule Vernetzungsaktivitäten. Unser dritter Arbeitsschwerpunkt ist „gesundes Altern“. Wir befassen uns in Theorie und Praxis damit, das soziale Miteinander in Nachbarschaften zu stärken und „Caring Communities“ aufzubauen.



Gerlinde

Rohrauer-Näf:

„Beteiligung sichert die Bedarfsorientierung und Wirksamkeit von Gesundheitsförderung.“

GESUNDES ÖSTERREICH

Wo steht die Gesundheitsförderung in Österreich und was würden Sie sich für die Zukunft wünschen?

Österreich hat im internationalen Vergleich eine Vorreiterrolle im Bereich der Gesundheitsförderung. Darauf können wir aufbauen. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir noch besser sichtbar machen, was Gesundheitsförderung leisten kann, und dass wir jene Projekte und Methoden, die sich bewährt haben, bundesweit nachhaltig umsetzen können. Wir wissen, was wirkt.

DIE AGENDA GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Agenda Gesundheitsförderung ist eine Strategie des Bundes, um die Gesundheitsziele Österreich zu erreichen. Im Rahmen der Agenda wurden die drei Kompetenzzentren „Klima und Gesundheit“, „Gesundheitsförderung und Gesundheitssystem“ sowie „Zukunft Gesundheitsförderung“ eingerichtet. Die Website <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at> enthält weitere Informationen.



Von links im Bild: Der Präsident der Ärztekammer Steiermark **Michael Sacherer**, **Karin Reis-Klingspiogl**, die Geschäftsführerin von Styria vitalis, die ehemalige steirische Gesundheitslandesrätin **Juliane Bogner-Strauß** und **Andrea Hirschenberger** von der Österreichischen Gesundheitskasse bei der Feier zum 50 Jahre-Jubiläum von Styria vitalis.

Stärken wir, was uns gesund erhält

50 JAHRE STYRIA VITALIS

Styria vitalis steht seit 1973 für Gesundheitsförderung und Primärprävention in der Steiermark. Das Motto der steirischen Institution lautet „Stärken wir, was uns gesund erhält“, und das Spektrum der Tätigkeiten reicht von Kariesprävention über die Auszeichnung qualitativvoller Speisenangebote in der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung bis zur gesünderen Gestaltung von Lebenswelten wie Gemeinden, Kindergärten und Schulen

sowie Pflege- und Betreuungseinrichtungen.

Anfangs lagen die Arbeitsschwerpunkte noch auf der körperlichen Gesundheit. So wurden etwa die Vorläufer des Mutter-Kind-Passes, Leistungstests für Feuerwehrleute oder orthopädische Untersuchungen bei Schulkindern durchgeführt. Nachdem 1986 die Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO verabschiedet worden ist, haben sich auch die Handlungsfelder von Styria vitalis verändert. Seither richtet die steirische

Einrichtung in enger Zusammenarbeit mit den Menschen vor Ort den Blick vor allem auf vorhandene Ressourcen und die Frage, was uns gesund erhält. Davon ausgehend sind seit Ende der 1980er-Jahre unter anderem die Netzwerke „Gesunde Gemeinde“ und „Gesunde Schule“ entstanden. Die Idee dahinter ist, dass gesunde Lebensbedingungen es den Menschen erleichtern, in ihrem Alltag die „gesündere Wahl“ zu treffen.

Innovative Projekte ermöglichen Styria vitalis, neue Maßnahmen zu erproben. Die Lern-

erfahrungen daraus werden in bestehende Programme und Netzwerke integriert und werden diese auf. So untersucht die steirische Einrichtung für Gesundheitsförderung aktuell zum Beispiel, inwiefern sich Bauernhöfe als naturnahe, intergenerative Orte der Begegnung eignen – insbesondere auch in Pflegesituationen. Oder setzt sich mit der Frage auseinander, was für unterschiedliche Zielgruppen eine „gesunde Straße“ ausmacht. Im Juni 2023 wurde das 50 Jahre-Jubiläum mit rund 150 Gästen aus Nah und Fern im Meerscheinschlössl in Graz gefeiert.

Wertewandel und Gute Arbeit

ÖSTERREICHISCHES NETZWERK FÜR BGF

Anfang Oktober fand in Graz der 28. Informationstag des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF) statt. Das Motto der Fachveranstaltung mit 250 Teilnehmenden war: „Wertewandel und gute Arbeit: Neue Herausforderungen, neue Chancen“. Der Trend- und Zukunftsforscher *Franz Kühmayer* referierte unter anderem über den dramatischen Wandel, dem die Arbeitswelt durch die demografischen Veränderungen und technologi-

schen Innovationen seit einigen Jahren unterworfen sei. Gleichzeitig seien Trends zu mehr Nachhaltigkeit und flexibleren Arbeitszeitmodellen zu beobachten: „Eines ist jedoch gewiss: Der Stellenwert von ‚Guter Arbeit‘, die sinnstiftend ist und unter guten Bedingungen erbracht wird, wird künftig noch weiter steigen – und Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wesentlicher Bestandteil davon.“ *Nico Rose* zeigte in seiner Keynote wissenschaftlich fundiert auf, welche Faktoren sinnstiftende Arbeit fördern, welchen Einfluss das Individuum hat, und wo die Grenzen des Einzelnen liegen. In



Von links im Bild: Trendforscher **Franz Kühmayer**, **Paul Jiménez** (Universität Graz), **Bettina Stadlmayr** (ÖGK), **Martin Block** (Dachverband der Sozialversicherungsträger), **Andrea Hirschenberger** (ÖGK), **Andreas Hebenstreit** (ÖGK), **Cornelia Hubich-Schmon** (research-team), Referent **Nico Rose**, **Gert Lang** (FGÖ), und **Josef Harb** (ÖGK) beim 28. Informationstag des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung

den vertiefenden Workshops bei der Konferenz gab *Franz Kühmayer* praktische Beispiele und *Nico Rose* stellte „Job Crafting“ vor, eine Methode, die dabei unterstützen soll, aus dem Job, den man innehat, jenen zu „bauen“, den man eigentlich haben möchte.

In einem weiteren Arbeitskreis befassten sich die Teilnehmenden gemeinsam mit *Cornelia Hubich-Schmon* vom research-team und *Paul Jiménez* von der Universität Graz mit „Werteentwicklung, Employer Branding und BGF: Aufgaben der Zukunft“.

Broschüre in Leichter Sprache

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Rund ein Drittel der 16- bis 65-Jährigen in Österreich können nur schlecht oder gar nicht lesen. Das haben Studien gezeigt. Dabei geht es nicht nur um Menschen, die eine andere Muttersprache als Deutsch oder Lernschwierigkeiten haben. Vor Kurzem ist eine Broschüre des Fonds Gesundes Österreich in „Leichter Sprache“ erschienen. Sie enthält „Informationen und Tipps, um lange gesund zu bleiben“. Die Leichte Sprache ist eine einfache Version der Standardsprache. Sie ermöglicht allen Menschen, wichtige Informationen zu verstehen. Sie verzichtet auf Schachtelsätze und schwer verständliche Worte. Fremdwörter, Fachbegriffe und „Metaphern“ kommen nicht vor. Metaphern sind Gedankenbilder wie etwa „Atem

des Lebens“ für das Wort „Gesundheit“. Deswegen ist die Leichte Sprache gut verständlich. Die Broschüre des Fonds Gesundes Österreich enthält Informationen zu Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden. Sie hat ein Qualitätszeichen für Leichte Sprache erhalten. Menschen mit Lernschwierigkeiten haben geprüft, ob alles gut verständlich ist. Die Broschüre kann unter [https://fgoe.org/Broschuere Meine Gesundheit foerdern](https://fgoe.org/Broschuere_Meine_Gesundheit_foerdern) als PDF heruntergeladen oder gratis in gedruckter Form bestellt werden.



Neue Bilder des Alter(n)s

E-LEARNING-KURS



Das Älterwerden und das Altern werden häufig durch Klischeebilder von entweder gebrechlichen oder vermeintlich „ewig jungen“ Seniorinnen und Senioren gezeigt und beschrieben. Wie dem mit positiven und gleichzeitig realistischen Darstellungen des Alter(n)s begegnet werden kann, lässt sich nunmehr in einem E-Learning-Kurs des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung erlernen. Denn das Alter ist so vielfältig wie das Leben selbst. Die Online-Schulung dauert circa fünfzehn Minuten und ist nach einer Registrierung unter <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at/e-learning> kostenlos zugänglich.

Networking Break beim EHFG 2023

KOMPETENZZENTRUM ZUKUNFT GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

Das European Health Forum Gastein (EHFG) ist Europas wichtigste gesundheitspolitische Konferenz. Das 26. EHFG Ende September befasste sich mit dem Thema „Gesundheitssysteme in der Krise“. Zu den Sprecherinnen und Sprechern im Konferenzzentrum in Bad Hofgastein zählten unter



anderem *Stella Kyriakides*, die Kommissarin für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit der Europäischen Union, der Regionaldirektor für Europa der Weltgesundheitsorganisation WHO *Hans Kluge* und *Andrea Ammon* die Direktorin des Europäischen Zentrums für die Prävention und Kontrolle von Krankheiten. Das Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) veranstaltete beim EHFG 2023 ein „Networking Break“, bei dem das Potenzial von Gesundheitsförderung und Beteiligung in den Vordergrund gestellt wurde. *Herwig Ostermann*, der Geschäftsführer der GÖG, präsentierte die Roadmap „Zukunft Gesundheitsförderung“, welche die wichtigsten Handlungsfelder für die kommenden Jahre beschreibt. *Mariana Dyakova*



von Public Health Wales informierte über „Working Together for a Healthier Wales“, die umfassende Gesundheitsförderungsstrategie des 3-Millionen-Staates bis 2035. Als Kooperation des Fonds Gesundes Österreich mit dem EHFG ist auch eine Ausgabe des Magazins „Healthy Europe“ erschienen, die zentrale Themen der Tagung zum Inhalt hat. Die Zeitschrift enthält unter anderem Artikel über

Maßnahmen gegen den Personalmangel im Gesundheitssystem, den von Pflegekräften selbstorganisierten Dienst Buurtzorg in den Niederlanden oder Gesundheitsförderung in Spitälern in ganz Europa. Das Magazin steht unter https://fgoe.org/Magazin_healthy_europe zum Download als PDF zur Verfügung und ist unter <https://www.healthyeurope.info> online zugänglich.

Straßen gesünder gestalten

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“ Dieser zentrale Satz aus der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO macht deutlich, welche wesentliche Bedeutung die Straßen, in denen wir wohnen und uns aufhalten für unser Wohlbefinden haben. Die britische Public Health-Expertin und Verkehrsplanerin *Lucy Saunders*

hat mit dem Ansatz der „Healthy Streets“ ein international bewährtes Modell entwickelt, mit dem Bürger:innen ebenso wie Entscheidungsträger:innen oder Expertinnen und Experten auf einfache und praktische Art die gesundheitsfördernde Qualität von Straßen bewerten können. Das geschieht in zehn Dimensionen, wie etwa, dass der Lärm nicht zu groß und die Luft gut, oder dass Straßen für Fußgänger:innen, Radfahrer:innen und die Benutzer:innen Öffentlicher



Verkehrsmittel attraktiv sein sollen. Unter <https://www.healthystreets.com/resources> ist eine Anleitung zur Bewertung nach dem Healthy Streets-Ansatz seit

Kurzem auch auf Deutsch verfügbar. Die Übersetzung ist in Kooperation von „Healthy Streets“ mit dem Fonds Gesundes Österreich entstanden.

Gesunde Arbeit 4.0

Die Digitalisierung hat zu einem zunehmend rascheren Wandel der Arbeitswelt geführt. Betriebliche Gesundheitsförderung 4.0 unterstützt dabei, diesen Umbruch gesundheitsförderlich zu gestalten.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Wir erleben seit einigen Jahren einen tiefgreifenden und zunehmend rascheren Wandel der Arbeitswelt. Die Digitalisierung ist einer der wesentlichen Auslöser dafür“, meint *Gert Lang*, Referent für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) beim Fonds Gesundes Österreich: „Unterneh-

men stehen dadurch vor der Herausforderung, diesen Veränderungen ebenso schnell gerecht zu werden. Und die Betriebliche Gesundheitsförderung ist gefordert, Instrumente zu entwickeln, die es erlauben, diesen Umbruch der Arbeitswelt positiv und gesundheitsförderlich zu gestalten.“

Die Veränderungen durch die Digitalisierung haben längst fast alle Bereiche des Arbeitslebens erfasst – egal ob wir dabei an den Alltag in Büros, die automatisierte Produktion in der Industrie, die digital unterstützte Landwirtschaft oder anderes mehr denken. Die digitale Transformation der Arbeitswelt wird auch unter



Gert Lang:
„Wir erleben einen tiefgreifenden und zunehmend rascheren Wandel der Arbeitswelt.“

dem Begriff „Arbeit 4.0“ (siehe auch Kasten: „Wofür steht der Begriff ‚Arbeit 4.0‘?“) zusammengefasst und bringt Chancen, ebenso wie Risiken mit sich. So können digitale Endgeräte und Programme sowie Roboter und Künstliche Intelligenz Erwerbstätige beispielsweise von Routineaufgaben entlasten, ihre körperlichen Belastungen reduzieren oder ihnen mehr Flexibilität und Autonomie ermöglichen. Sie können jedoch ebenso zu sozialer Isolation im Homeoffice führen sowie den Stress und Druck bei der Arbeit erhöhen – bis hin zur ständigen digitalen Überwachung. Ob die Nach- oder die Vorteile überwiegen, steht auch im Zusammenhang zur Art der Tätigkeit und den Qualifikationen der Beschäftigten.

Wie Beschäftigte die Digitalisierung beurteilen

Das Institut für empirische Sozialforschung IFES hat im Auftrag der Arbeiterkammer Wien im Herbst 2022 erhoben, wie die Beschäftigten in Österreich die Digitalisierung beurteilen. Rund 1.000 Erwerbstätige zwischen 18 und 60 Jahren wurden befragt. Die Mehrheit sieht die Veränderungen durch digitale Technologien positiv. Für 60 Prozent bringen sie mehr Vor- als Nachteile. Allerdings fürchtet auch jede oder jeder Zehnte durch technische Innovationen ihren oder seinen Arbeitsplatz zu verlieren. Die größte Sorge der Befragten besteht darin, dass es durch die Digitalisierung zu mehr Überwachung kommen kann. Davon gehen rund drei Viertel aus. Rund 60 Prozent geben an, dass ihre

Dokumentations- und Berichtspflichten bereits jetzt zugenommen hätten. Rund ein Drittel der Teilnehmenden sagen, dass ihre Arbeitsleistungen „durch digitale Techniken oder Verfahren gemessen oder überwacht“ würden.

Es gibt zu wenig Unterstützung

Die Umfrage durch IFES hat auch gezeigt, dass es offenbar noch an Unterstützung und Begleitung für die Beschäftigten mangelt, wenn in Betrieben neue digitale Arbeitsmittel eingeführt werden. Jede:r Dritte gibt an, bei Digitalisierungsprozessen nicht eingebunden zu werden. Jede:r Fünfte vermisst Begleitmaßnahmen, die bei der Anwendung neuer digitaler Tools unterstützen würden. Ebenfalls rund 20 Prozent haben Angst, gänzlich von den Vorteilen der neuen Technologien ausgeschlossen zu werden. Als wichtigster Grund dafür wurde genannt, dass die Kenntnisse für

den Umgang mit digitalen Angeboten nicht vorhanden seien.

Durch die Demografieberatung Digi+ gibt es in Österreich seit 2022 eine Initiative, durch die Betriebe und Beschäftigte kostenfrei dabei beraten werden, wie Prozesse zur Digitalisierung alter(n)sgerecht gestaltet werden können. Sie sollen dadurch den Bedürfnissen aller Altersgruppen gerecht werden und deren Arbeitsfähigkeit stärken (siehe auch Artikel auf den Seiten 28 bis 30). Der Fonds Gesundes Österreich hat bereits ab 2018 in Theorie und Praxis erprobt, was notwendig ist, damit die fortschreitende Digitalisierung der Unternehmensabläufe in gesundheitsförderlicher Weise erfolgen kann.

Als eines der sechs zentralen Handlungsfelder für eine „zeitgemäße BGF in der Arbeitswelt 4.0“ wurde dabei identifiziert, die „Digital Literacy“ zu verbessern, also die Kenntnisse und

6 HANDLUNGSFELDER FÜR BGF 4.0

Agilität

Die Arbeitswelt verändert sich zunehmend rascher und Organisationen stehen dadurch vor der Herausforderung agil und flexibel darauf zu reagieren. BGF 4.0 unterstützt und begleitet sie dabei, neue Arbeitszeitmodelle zu entwickeln und neue Formen der Zusammenarbeit umzusetzen, wie etwa selbstorganisierte Teams.

Arbeitsplatz 4.0

Gerade auch in Bezug auf digitalisierte Arbeitsplätze ist es notwendig, diese gesundheitsförderlich und ergonomisch zu gestalten – und somit die Arbeitsbedingungen an den Menschen anzupassen und nicht umgekehrt.

Blended BGF

Dieser Begriff steht dafür, dass Präsenzunterricht zur Fortbildung in Betrieblicher Gesundheitsförderung mit digitalem Lernen kombiniert wird.

Digitalisierung

Die Digitalisierung verändert die Arbeitsprozesse insgesamt – die täglichen Arbeitsroutinen einzelner Beschäftigter ebenso wie die Zusammenarbeit in Teams und die Kooperation zwischen Unternehmen. Da digitale Tools überall und jederzeit verfügbar sind, können zudem die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit „verwischen“ werden. All dies gilt es bei BGF 4.0 zu berücksichtigen, um davon ausgehend die Digitalisierungsprozesse möglichst gesundheitsförderlich gestalten zu können.

Digital Literacy

Unter diesem Begriff werden Kenntnisse und Kompetenzen zusammengefasst, die im Umgang mit neuen technischen Geräten sowie Informations- und Kommunikationstechnologien benötigt werden.

Gesundheit 4.0

In der sich rasch verändernden Arbeitswelt sind auch neue Gesundheitsthemen relevant und neue, maßgeschneiderte Angebote zur Gesundheitsförderung notwendig, die dem entsprechen.



Kompetenzen für den Umgang mit neuen Technologien zu erhöhen. Das kann durch Fortbildungen erfolgen, aber zum Beispiel auch durch „Cross-Mentoring“, das ist die gegenseitige Unterstützung von älteren und jüngeren Beschäftigten. Weitere Bereiche, auf die in der „Betrieblichen Gesundheitsförderung 4.0“ Schwerpunkte gelegt werden sollten, sind etwa Agilität, also die Fähigkeit von Organisationen rasch auf Veränderungen zu reagieren oder „Blended Learning“, das ist die Kombination von BGF-Fortbildungsangeboten in Präsenz mit digitalem Lernen (siehe auch Kasten „6 Handlungsfelder für BGF 4.0“ auf Seite 19).

Partizipation stand im Mittelpunkt
Insgesamt 20 Betriebe haben an dem

20

Betriebe haben ab 2018 am Projektcall des Fonds Gesundes Österreich für BGF in der „Arbeitswelt 4.0“ teilgenommen.

Projektcall für BGF in der „Arbeitswelt 4.0“ des FGÖ teilgenommen. Das Branchenspektrum reicht von mobiler Pflege und Kinderbetreuung über Forschungs- und IT-Firmen bis zu einem Erzeuger von Fenstern und Türen. Partizipation als Grundprinzip der Gesundheitsförderung ist bei den Projekten immer im Mittelpunkt gestanden. Die Beschäftigten wurden in größtmöglichem Ausmaß daran beteiligt, die gesundheitsförderlichen Maßnahmen für die Arbeitswelt 4.0 für ihren Betrieb zu planen und umzusetzen.

Ab dem Jahr 2019 wurde beim FGÖ ein gleichlautender Förderschwerpunkt festgelegt. In diesem Rahmen konnten bislang 30 weitere Betriebe unterstützt werden, die Digitalisierung gesundheitsförderlich und sozial fair umzusetzen. Weitere Informationen dazu sind unter https://fgoe.org/foerderschwerpunkt_bgf nachzulesen. Ausgewählte Ergebnisse und Erfahrungen daraus sind im Praxisbuch „Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0 – Digitalisierung, Gesundheitskompetenz und faire Gesundheitschancen“ ausführlich beschrieben. Es kann unter https://fgoe.org/ergebnisse_bgf_4.0 kostenlos heruntergeladen oder unter <https://fgoe.org/broschuerenbestellung> in Printform bestellt werden.

WOFÜR STEHT DER BEGRIFF „ARBEIT 4.0“?

Der Begriff „Arbeit 4.0“ bezieht sich ursprünglich auf ein Stufenmodell der Industriearbeit, das erstmals auf der Hannover Messe 2011 propagiert wurde. Als **Industrie 1.0** wurden dabei die Veränderungen durch die so genannte „erste industrielle Revolution“ bezeichnet, als Ende des 18. Jahrhunderts die ersten Dampfmaschinen eingeführt wurden – zum Beispiel als Antrieb für Pumpen in Bergwerken oder für Textilmaschinen. Die **2. industrielle Revolution** zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde dann durch die Elektrifizierung, die Erfindung von Verbrennungsmotoren und die Fertigung an Fließbändern ermöglicht. Das erste hat **Henry Ford** 1913 in Highland Park im US-Staat Michigan in Betrieb genommen. Ab dem Beginn der 1970er-Jahre wurden vermehrt Elektronik und speziell auch Computer eingesetzt, um Produktionsprozesse und weitere Arbeitsabläufe noch stärker zu automatisieren. Das ist mit **Industrie 3.0** gemeint, während von **Industrie 4.0**, wie schon erwähnt, seit den 2010er-Jahren gesprochen wird. Auf technologischer Ebene ist sie durch die Einführung so genannter „Cyber Physical Systems“ gekennzeichnet. Das umfasst Maschinen, die via Internet direkt miteinander kommunizieren – zum Beispiel der Bestellcomputer mit dem Lagerroboter. Der Terminus **Arbeit 4.0** ist in Anlehnung an den Begriff „Industrie 4.0“ entstanden. Ebenso wie **New Work** wird er auch verwendet, um neue Arbeitsformen zu beschreiben, die durch digitale Technologien unterstützt werden können, aber nicht müssen – zum Beispiel Homeoffice, agile Teams oder Videokonferenzen.

Die Generationen bei der Arbeit

Ist oder war den „Baby Boomern“ die Arbeit tatsächlich wichtiger und widmen sie ihr mehr Zeit als jüngere Generationen? – Das mag tendenziell zutreffen, im Detail gibt es aber innerhalb einer Generation viele Unterschiede.

Für die „Baby Boomer“, das sind die aktuell 54- bis 68-Jährigen, habe die Arbeit einen größeren Stellenwert als dies bei jüngeren Generationen der Fall sei. Das ist oft zu hören oder zu lesen und laut einer empirischen Studie der Altersforscher:innen *Franz Kolland* und *Anna Wanka* aus dem Jahr 2015 ist das zumindest tendenziell zutreffend. Die Baby Boomer haben die Arbeit zu rund 52 Prozent als „sehr wichtig“ eingestuft. Aus der Generation X, das sind die derzeit 39- bis 53-Jährigen, sagten dies nur rund 41 Prozent und unter den 24- bis 38-Jährigen der Generation Y nur rund 35 Prozent. Doch die Forschungsarbeit hat auch gezeigt, dass die Generationen viel gemeinsam haben. In allen drei Altersgruppen hat eine Mehrheit der Befragten angegeben, dass ihnen Werte wie Sinn in der Arbeit zu sehen, Familie und Beruf vereinbaren zu können sowie die Arbeitsplatzsicherheit sehr wichtig sind.

Viele Unterschiede

Irene Kloimüller, Expertin für Betriebliche Gesundheitsförderung und als Beraterin für zahlreiche große Organisationen im Sozial- und Gesundheitswesen tätig, hält von „Generations-Stereotypen“ – also vereinfachenden



und verallgemeinernden Urteilen über eine gesamte Altersgruppe – ohnehin wenig. Sie betont: „Es gibt in jeder Generation viele Subtypen und Unterschiede. Deshalb ist es viel sinnvoller auf die Bedürfnisse in unterschiedlichen Lebensphasen einzugehen – etwa wenn Frauen nach einer Karenz wieder in den Beruf einsteigen oder wenn Menschen Betreuungspflichten für Kinder oder pflegebedürftige Angehörige haben.“

Die Personalverantwortlichen in innovativen Unternehmen hätten dies längst erkannt, wie auch insgesamt ein Trend zu erkennen sei, dass Führungskräfte auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Beschäftigten zunehmend mehr eingehen würden. Wenn es um die Arbeitszeit geht, beobachtet allerdings auch die Organisationberaterin einen klaren Unterschied zwischen den Generationen: „Die meisten jüngeren Erwerbstätigen wollen nur maximal 32 bis 35 Stunden pro Woche arbeiten, und ich habe schon von

vielen Personalverantwortlichen gehört, dass sie aktuell eine Tätigkeit erst gar nicht auszuschreiben brauchen, wenn sie nicht gleichzeitig auch Teilzeitarbeit anbieten können.“

Ein gutes Argument

Zudem würden jüngere Beschäftigte mehr darauf achten, ob Organisationen soziale und gesundheitliche Benefits anbieten würden. Irene Kloimüller: „Das macht Maßnahmen für Betriebliche Gesundheitsförderung noch bedeutsamer. In Zeiten, in denen es aufgrund der demografischen Entwicklung zunehmend schwerer wird, jüngere Mitarbeitende zu finden, sind sie ein gutes Argument bei Einstellungsgesprächen.“ Der Gen Z & Millennial Survey des globalen Consultingunternehmens Deloitte für 2023 bestätigt das. Für mehr als drei Viertel der Angehörigen der jüngeren Generationen in Österreich sind diesem zufolge betriebliche Initiativen zur Unterstützung des mentalen Wohlbefindens ein ausschlaggebender Faktor bei der Jobsuche.



Irene Kloimüller:
„Maßnahmen für Betriebliche Gesundheitsförderung sind ein gutes Argument bei Einstellungsgesprächen.“

Menschen sind keine Maschinen

Wer arbeitet, braucht auch Pausen. Sich die Zeit dafür zu nehmen, ist lohnend, und zwar sowohl für die eigene Gesundheit als auch für die Produktivität des Unternehmens. Denn Pausen können die Leistungsfähigkeit wieder erhöhen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Erwin Gollner:
„Menschen sind dann am besten, wenn Leistungs- und Erholungsphasen optimal aufeinander abgestimmt werden.“

Menschen sind keine Maschinen. Wir brauchen Erholungspausen“, sagt der Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut *Gerhard Blasche* vom Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien. Er beschäftigt sich schon seit rund 30 Jahren wissenschaftlich mit der Frage, wie es am besten gelingt, arbeitsbedingte Ermüdung durch Erholungsaktivitäten wieder abzubauen und hat dazu 2020 das Buch „Erholung 4.0“ veröffentlicht. „Bei Arbeitsstress schüttet der Körper Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Sie bereiten den Organismus im Ernstfall auf Flucht- oder Kampfsituationen vor. Doch langfristig ist es notwendig, den Stresspegel auch wieder abzubauen“, erklärt der Wiener Forscher: „Wenn das nicht geschieht, kann das unserer Gesundheit schaden und zum Beispiel Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder

auch psychische Leiden wie Depressionen oder Burnout zur Folge haben.“

In den vergangenen 30 Jahren hat der Zeit- und Termindruck in der Arbeitswelt jedoch stark zugenommen. Das ist vor allem auf den Einsatz von immer mehr und schnelleren digitalen Informations- und Kommunikationstechnologien zurückzuführen. Einerseits ist es dadurch zu einer „Verdichtung“ andererseits zu einer „Entgrenzung“ von Arbeit gekommen. Damit wird beschrieben, dass in derselben Zeit mehr Aufgaben erledigt werden müssen, und dass es für viele Beschäftigte zunehmend schwieriger wird, die Arbeitszeit und die Freizeit voneinander zu trennen. Über das Internet können wir uns mit Smartphone, Laptop und Computer die Arbeit jederzeit nach Hause holen – oder die Arbeit holt uns dort ein.

Das Arbeitstempo hat sich erhöht

Einem Bericht der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz aus dem Jahr 2023 ist zu entnehmen, dass sich der Anteil an Erwerbstätigen, die zumindest drei Viertel ihrer Arbeitszeit in „sehr hohem Tempo“ arbeiten, zwischen 1991 und 2015 um neun Prozent erhöht hat – von 24 auf 33 Prozent. Der Anteil derjenigen, die sehr knappe Termine und dadurch sehr hohen Zeitdruck haben, hat sich im selben Zeitraum um sieben Prozent vergrößert. Rund ein Drittel der Erwerbstätigen hat 2015 angegeben, dass dies „zu etwa drei Viertel ihrer Arbeitszeit“, „fast während der gesamten Arbeitszeit“ oder sogar „während der gesamten Arbeitszeit“ auf sie zutrifft. Das macht Pausen umso wichtiger, darin sind sich die von „Gesundes Öster-



„Anhaltender Stress kann Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychische Leiden zur Folge haben.“

GERHARD BLASCHE,
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN



reich“ dazu befragten Fachleute einig. Sie sorgen für die notwendige Erholung, senken das Risiko für Unfälle, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und wenn sie zum richtigen Zeitpunkt gemacht werden, kann danach mit frischer Kraft weitergearbeitet werden. Der beste Zeitpunkt für eine Arbeitsunterbrechung ist individuell unterschiedlich. Doch allgemein gilt, dass eine Pause gemacht werden sollte, bevor es zu Ermüdung kommt, weil sonst der Energieaufwand für die Arbeit immer größer wird.

Die deutsche Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin unterscheidet in einem Bericht zum Thema Pausen aus dem Jahr 2016

- Langpausen von über 15 Minuten Länge
- Kurzpausen von 5 bis 15 Minuten Länge
- sowie Minipausen von einer bis fünf Minuten Länge.

Das Recht auf Erholung

In Österreich haben alle Arbeitnehmer:innen, die mehr als sechs Stunden pro Tag arbeiten, dem Arbeitszeitgesetz zufolge das Recht auf eine halbe Stunde Pause. Wer mehr als zwei Stunden am Bildschirm arbeitet, dem steht laut der Website www.arbeiterkammer.at

nach jeweils 50 Minuten eine zehnmünütige bezahlte Pause oder ein Tätigkeitswechsel zu. Ohne Pausen kann unter anderem das Sehvermögen beeinträchtigt werden, weil Bildschirmarbeit ohne Unterbrechungen die Fähigkeit der Augen reduziert, sich auf andere Distanzen als jene zum Bildschirm einzustellen.

Erholungspausen sind pro Arbeitstag, pro Arbeitswoche und pro Arbeitsjahr notwendig. Pro Arbeitstag seien im Durchschnitt etwa zehn Prozent der Arbeitszeit empfehlenswert, pro Arbeitswoche reiche in aller Regel das Wochenende für eine angemessene Erholung aus, sagt Gerhard Blasche: „Außer es handelt sich um besonders anstrengende und lang andauernde Tätigkeiten, etwa wenn eine Krankenpflegerin oder ein Krankenpfleger zwei Zwölf-Stunden-Dienste hintereinander hatte.“ Dann seien drei Tage Erholungspause ratsam. Was den Urlaub betreffe, sei bekannt, dass die größten Effekte in den ersten Tagen zu verzeichnen seien und nach zehn Tagen ein „Maximum“ erreicht werde: „Deshalb ist es aus Sicht der Erholungsforschung besser, den Urlaub aufzuteilen und zum Beispiel öfters eine Woche Ferien zu machen als drei Wochen hintereinander.“

Lohnende Pausen steigern die Produktivität

„Lohnende Pausen haben eine kompensatorische Wirkung. Sie erhöhen die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten und somit die Produktivität von Unternehmen“, betont auch *Erwin Gollner*, Leiter des Studiengangs Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung an der Fachhochschule Burgenland. Als ehemaliger 400-Meter-Läufer und Trainer des österreichischen Triathlon-Nationalteams weiß er aus dem Spitzensport um die Bedeutung der Trainingsplanung: „Physiologisch betrachtet folgen auf etwa 70 bis 90 Minuten Belastung Ermüdungserscheinungen. Menschen sind dann am besten, wenn das berücksichtigt und die Leistungs- und Erholungsphasen optimal aufeinander abgestimmt werden.“

33

Prozent der Erwerbstätigen haben 2015 zu zumindest drei Viertel ihrer Arbeitszeit in „sehr hohem Tempo“ gearbeitet.

Das lasse sich auch auf das Arbeitsleben übertragen, in dem es in vielen Betrieben noch an „Pausenkultur“ mangle, so Erwin Gollner: „Wir verstehen darunter, dass es in einem Betrieb ein einheitliches Verständnis davon geben sollte, dass lohnende Pausen für die Beschäftigten und ebenso für das Unternehmen wertvoll sind und dass auch klare Vorgaben dafür vorhanden sein sollten, wie viele Pausen gemacht werden und in welcher Form das geschehen soll.“

Betriebe brauchen eine „Pausenkultur“

Bei dem vom Fonds Gesundes Österreich geförderten und von Erwin Gollner geleiteten Projekt „Gesunde Mitarbeiter:innen – Gesunder Betrieb!“



DIE VERÄNDERUNG DER ZEITSTRUKTUREN

„Beschleunigung“ heißt ein Grundlagenwerk des deutschen Soziologen und Politikwissenschaftlers Hartmut Rosa, das 2005 erstmals in Buchform erschienen ist. Sein Untertitel lautet „Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne“. Der Autor unterscheidet drei Dimensionen: Die **technische Beschleunigung** umfasst die Zunahme des Tempos in Produktion, Kommunikation und Transport. Die **soziale Beschleunigung** beschreibt die zunehmend rascheren Veränderungen von gemeinschaftlichem Wissen, gemeinschaftlichen Überzeugungen

und gemeinsamen Gewohnheiten. Die **Zunahme des Lebenstempos** bezieht sich schließlich sowohl auf ein objektiv höheres Tempo bei unseren täglichen Tätigkeiten als auch auf subjektiv wahrgenommenen höheren Zeitdruck. Die drei Bereiche beeinflussen sich dem deutschen Wissenschaftler zufolge gegenseitig in Form eines Kreislaufs der Beschleunigung.

Quelle: Nach Hartmut Rosa: „Beschleunigung. – Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne“. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 9. Auflage 2012.

JEDE:R ZEHNTE IST BETROFFEN

Der Arbeiterkammer zufolge sind etwa zehn Prozent der Erwerbsbevölkerung in Österreich von Burnout betroffen. Weitere 16 Prozent gelten als akut gefährdet. Burnout ist keine Krankheit im engeren Sinn, sondern ein Syndrom mit verschiedenen Beschwerden. Im Zentrum steht die körperliche und emotionale Erschöpfung durch andauernde Überlastung. Erste Warnzeichen können die Zunahme von Überstunden, Fehlleistungen und in weiterer Folge häufigere Krankenstände sein. Zu den Maßnahmen, die bei der Vorbeugung gegen Burnout unterstützen können, zählt eine Betriebskultur, in der

regelmäßige Pausen und Urlaub selbstverständlich sind. Weiters können auch Entgegenkommen bei den Arbeitszeiten, die klare Abgrenzung von Aufgabenbereichen und eine vorausschauende, sinnvolle Arbeitsplanung hilfreich sein. Ein offenes, von Anerkennung und Wertschätzung für die Beschäftigten geprägtes Betriebsklima ist ebenfalls wesentlich, um die Gesundheit zu fördern und Burnout nach Möglichkeit zu vermeiden. Weitere Informationen zu diesem Thema sind unter <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/burnout.html> nachzulesen.

wurde das in fünf burgenländischen Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen und unterschiedlicher Größe von 2016 bis 2019 in der Praxis umgesetzt. Die Pausenkultur war ein wichtiger Teil der Initiative. In Pausenvideos wurde vorgezeigt, wie Arbeitsunterbrechungen für Entspannungs-, Dehn- oder Streckübungen genutzt werden können und Mitarbeitende der beteiligten Betriebe wurden als „Pausencoaches“ dafür ausgebildet, die anderen Beschäftigten dazu anzuregen, ausreichend Pausen zu machen und diese möglichst gesundheitsförderlich zu verbringen.

„Wie bei allen Projekten für Betriebliche Gesundheitsförderung hat sich auch hier gezeigt, dass vor allem wichtig ist, dass die Führungskräfte dahinterstehen, die gesundheitliche Bedeutung von Pausen erkennen und anerkennen – und selbst mit gutem Beispiel vorangehen“, sagt Erwin Gollner und ergänzt: „In den meisten Unternehmen ist das jedoch noch nicht der Fall. Es bleibt also noch viel zu tun.“

Ein Einschnitt im Leben

Der Übergang vom Arbeitsleben in die Pension ist eine bedeutsame Lebensphase. Es bringt für Mitarbeitende und Betriebe Vorteile, ihn aktiv zu gestalten.

Der Übergang vom Erwerbsleben in die Pension ist ein bedeutsamer Veränderungsprozess und stellt einen Einschnitt dar, da die längste Phase in unserem Leben beendet wird“, sagt der Arbeits- und Organisationspsychologe *Wilhelm Baier*. Der Salzburger Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement berät Organisationen zum Thema „Betriebliches Übergangsmanagement“ und betont: „Sowohl die Beschäftigten als auch die Unternehmen sollten sich frühzeitig damit auseinandersetzen, wie der Wechsel in die Pension oder auch in die nächste Tätigkeitsphase am besten gestaltet werden kann.“

Für viele Menschen ist die Pension jener Lebensabschnitt, den sie schon lange herbeisehnen. „Doch nach einer ‚Honeymoon-Phase‘ von etwa sechs bis neun Monaten tritt bei zahlreichen Menschen Ernüchterung ein, wenn die Träume vom ‚Ruhestand‘ nicht wahr werden oder keine sinnstiftende Tätigkeit vorhanden ist“, weiß Wilhelm Baier. Für Beschäftigte sei es deshalb wichtig, sich bereits einige Jahre vor der Pension damit zu beschäftigen, wie diese konkret gestaltet werden soll und erste Schritte dafür gesetzt werden können. Denn die Arbeit sorgt auch für eine Tagesstruktur, Anerkennung und regelmäßige soziale Kontakte. All das fehlt plötzlich in der Pension.

Das Know-how erhalten

Betriebe profitieren ebenfalls vom Übergangsmanagement. Sie können dadurch den Zeitpunkt des Pensionsantritts gemeinsam mit den Beschäftigten planen und dafür sorgen, dass deren Know-how



dem Unternehmen erhalten bleibt. „Die Hard-Facts sind meist in irgendwelchen Ordnern abgelegt. Deshalb ist es vor allem wichtig, auch das implizite Wissen systematisch zu erheben und weiterzugeben“, erklärt Wilhelm Baier.

Dafür können unterschiedliche Methoden verwendet werden. Eine so genannte „Wissenslandkarte“ kann zum Beispiel

auf einen Blick sichtbar machen, welche Tätigkeiten ein Mitarbeitender jährlich, monatlich und täglich ausführt, welchen Netzwerken er angehört und welche beruflichen Kontakte er pflegt. „Für die Beschäftigten ist es auch ein Ausdruck der Wertschätzung, wenn das Unternehmen Wert darauf legt, dass ihr Wissen für die Kolleginnen und Kollegen erhalten bleibt“, sagt Wilhelm Baier und ergänzt, dass dies dazu beitragen könne, die Motivation in der späten Berufsphase zu erhalten.

Erste Betriebe und Beschäftigte lassen sich bereits beraten, wie die späte Berufsphase und der Übergang in die Pension produktiv und gesundheitsförderlich gestaltet werden können. 2023 wurden durch einen Projektcall des Fonds Gesundes Österreich Organisationen dafür ausgewählt, Projekte für „Betriebliche Gesundheitsförderung mit Fokus auf das Übergangsmanagement“ umzusetzen. 2024 wird dieser Förderschwerpunkt fortgeführt werden. Unter https://fgoe.org/bgf_betriebliches_uebergangsmanagement sind weitere Informationen zu den Förderbedingungen verfügbar.



„Bei zahlreichen Menschen tritt Ernüchterung ein, wenn die Träume vom ‚Ruhestand‘ nicht wahr werden.“

WILHELM BAIER,
ARBEITS- UND ORGANISATIONSPSYCHOLOGE

Wissenswertes in Zahlen

Was wir aus Studien und Erhebungen über die Zeitverwendung der Österreicher:innen, Zeit für Bewegung, Stress bei der Arbeit, Wegzeiten und den Zeitaufwand für Freiwilligenarbeit wissen.



24 Stunden oder 1.440 Minuten stehen uns Tag für Tag an Zeit zur Verfügung. Beinahe die Hälfte davon ist mit „persönlichen Aktivitäten“ wie schlafen, essen oder der Körperpflege ausgefüllt. Berufliche Tätigkeiten beanspruchen Frauen im Durchschnitt betrachtet 2 Stunden und 40 Minuten pro Tag. Für Männer sind es rund 1 ¾ Stunden mehr. Das zeigt die mit Stand von Mitte November 2023 aktuellste Zeitverwendungserhebung der Statistik Austria. Für diese wurden rund 8.200 Personen ab zehn Jahren gebeten, einen Tag lang alle Tätigkeiten zu dokumentieren, die länger als 15 Minuten dauern. Frauen sind im Durchschnitt 3 Stunden und 42 Minuten im Haushalt mit Arbeiten wie Kochen, Putzen oder Waschen beschäftigt. Für Männer beträgt dieser Wert nur knapp zwei Stunden. Frauen investieren auch 22 Minuten mehr als Männer in „Soziale Kontakte, Kinderbetreuung und Freiwilligenarbeit“. Für Freizeitaktivitäten bleibt dagegen Männern über eine halbe Stunde mehr Zeit als Frauen. Insgesamt werden in Österreich von Personen ab 10 Jahren rund 186,5 Millionen Stunden an unbezahlter Arbeit erledigt, zu der auch die Pflege von Kranken oder Gebrechlichen zählt. Zwei Drittel davon werden von Frauen geleistet. Bei bezahlter Erwerbsarbeit ist das Verhältnis umgekehrt. Ein Anteil von 39 Prozent für Frauen steht einem von 61 Prozent für Männer gegenüber.

Quelle: „Zeitverwendung 2008/09 – Ein Überblick über geschlechtsspezifische Unterschiede“, herausgegeben von Statistik Austria 2009.



110 Kinder zwischen zehn und 13 Jahren haben für eine Studie der Universität Basel eine Woche lang einen Sensor getragen, um das Ausmaß ihrer Bewegung im Alltag zu messen. Anschließend wurde mit dem so genannten Trierer Sozialstresstest ihr Stresslevel beim Lösen einer Aufgabe gemessen. Dabei hat sich ergeben, dass die Teilnehmenden, die sich täglich mehr als eine Stunde bewegen, wie es die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, gegen Stress widerstandsfähiger sind als die weniger aktiven Kinder.

Quelle: Manuel Hanke et. al: „Moderate-to-vigorous physical activity and reactivity to acute psychosocial stress in preadolescent children“, in: Journal of Science and Medicine in Sport 26 (2023)

47 Prozent der insgesamt 4,2 Millionen Erwerbstätigen in Österreich, benötigen für ihren täglichen Weg zur Arbeit nur bis zu 15 Minuten für eine Strecke. Ein Drittel hat einen Arbeitsweg von 16 bis 30 Minuten, rund 13 Prozent pendeln 31 bis 45 Minuten und sieben Prozent brauchen 46 Minuten bis zu einer Stunde für den Weg zur Arbeit. Rund drei Prozent sind über eine Stunde unterwegs. Nach Bundesländern bestehen deutliche Unterschiede: Kurze Arbeitswege von bis zu 15 Minuten überwiegen vor allem in Vorarlberg und Tirol mit jeweils rund sechzig Prozent. Burgenländische Erwerbstätige gaben mit rund zehn Prozent am häufigsten Wegzeiten von über einer Stunde an.

Quelle: Arbeitsorganisation und Arbeitszeitgestaltung – Modul der Arbeitskräfteerhebung 2019, herausgegeben von Statistik Austria



4 von zehn Beschäftigten in den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union (EU) sagen, dass ihr arbeitsbedingter Stress infolge der COVID-19-Pandemie gestiegen ist. Dies geht aus der EU-Erhebung „OSH Pulse“ hervor. 46 Prozent, also nahezu die Hälfte der Befragten, sind extremem Zeitdruck ausgesetzt oder schlicht überlastet. Weitere Stressfaktoren sind schlechte betriebsinterne Kommunikation oder Zusammenarbeit und mangelnde Kontrolle über das Arbeitstempo oder die Arbeitsprozesse. Bei der Umfrage wurde auch erhoben, ob es in den Unternehmen Initiativen für Prävention und Gesundheitsförderung gibt. Rund zwei Fünftel der Befragten sagten, dass es in ihrem Betrieb Beratungen und Schulungen zur Stressreduktion oder auch psychosoziale Unterstützung gibt. Die Studie hat auch gezeigt, dass sich das lohnt: In Betrieben mit einer „hohen Präventionskultur“ gibt es deutlich weniger arbeitsbedingte Gesundheitsprobleme als in jenen mit einer „niedrigen Präventionskultur“.

Quelle: European Agency for Safety and Health at Work: „OSH Pulse – Occupational safety and health in post-pandemic workplaces“, 2022

2,3 Millionen Menschen ab 15 Jahren engagieren sich in Österreich ehrenamtlich in Organisationen. Das ist dem 3. Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich aus dem Jahr 2019 zu entnehmen. Im privaten Bereich und in der Nachbarschaftshilfe sind es weitere 2,3 Millionen. Rund 360.000 Menschen sind im Sozial- und Gesundheitsbereich ehrenamtlich aktiv. Der Zeitaufwand innerhalb der letzten Woche vor dem Befragungszeitpunkt hat durchschnittlich 5,3 Stunden betragen. Laut der vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz herausgegebenen Erhebung lässt sich der „positive Zusammenhang von freiwilligem Engagement und Gesundheit“ durch verschiedene Studien belegen. Zudem lässt sich zeigen, dass Freiwilligenarbeit Anerkennung verspreche und der Sinnerfüllung diene.

Quelle: Freiwilligenbericht 2019, herausgegeben vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



Produktivität ist nicht vom Alter abhängig

Wenn Arbeit alters- und altersgerecht gestaltet wird, bleibt die Arbeitsfähigkeit bestmöglich erhalten. Gleichzeitig wird dadurch die Produktivität von Unternehmen gesteigert und die Gesundheit gefördert.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zwar im Durchschnitt betrachtet mit zunehmendem Alter ab. Die psychischen, sozialen und kommunikativen Fähigkeiten erhöhen sich jedoch und ebenso die meisten geistigen Kompetenzen“, erklärt *Heinrich Geissler*. Diese Tatsache sei durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt, ergänzt der renommierte Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung und Arbeitsbewältigungscoaching. Das Vorurteil, dass ältere Erwerbstätige generell weniger leistungsfähig seien,

ist dennoch nach wie vor weit verbreitet. Das Konzept des alter(n)sgerichten Arbeitens soll dem entgegensteuern und die Teilnahme älterer Menschen am Arbeitsleben in Österreich in Theorie und Praxis unterstützen. Worauf kommt es dabei vor allem an? „Altersgerechtes Arbeiten berücksichtigt die Veränderungen der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit bei älteren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern und steht somit dafür, dass die Arbeitsanforderungen dem geänderten Leistungsvermögen angepasst werden. Und altersgerech-

tes Arbeiten bedeutet, dass die Tätigkeiten über ein ganzes Arbeitsleben hinweg so gestaltet werden sollten, dass die Arbeitsfähigkeit möglichst gut und möglichst lange erhalten bleibt“, erklärt *Julia Schitter*, die im Bundesministerium für Arbeit und Wirtschaft unter anderem für die „Schnittstelle“ Beschäftigung-Gesundheit-Alterssicherung zuständig ist und ergänzt: „Beides ist wichtig.“

Fachkräfte fehlen

Durch den demografischen Wandel, also die Zunahme des Anteils älterer Menschen



Heinrich Geissler:
„Die psychischen, sozialen und kommunikativen Fähigkeiten erhöhen sich mit zunehmendem Alter.“



Julia Schitter:
„Letztlich geht es darum, die Potenziale aller zu nutzen.“



Alexandra Weihartner:
„Wir bieten maßgeschneiderte Lösungen an.“

an der Gesamtbevölkerung, hat das Konzept des alter(n)sgerechten Arbeitens in allen europäischen Ländern zunehmend mehr Bedeutung. In vielen Branchen mangelt es an Fachkräften, und dass ältere Menschen länger erwerbstätig bleiben, wird dadurch immer wichtiger. In der „Lissabon-Strategie“ der Europäischen Union (EU) wurde das von den Staats- und Regierungschefs der EU-Mitgliedsstaaten bereits im März 2000 berücksichtigt. Als eines der Ziele bis 2020 wurde darin vorgegeben, dass die Quote erwerbstätiger 55- bis 64-Jähriger bis zum Jahr 2020 im Durchschnitt in den EU-Ländern sechzig Prozent betragen soll.

Den Arbeitsmarktdaten der Statistik Austria für 2021 ist zu entnehmen, dass dies in den EU-Mitgliedsstaaten 2021 mit einer durchschnittlichen Erwerbstätigenquo-

te der 55- bis 64-Jährigen von 60,5 Prozent tatsächlich erreicht wurde. Die Unterschiede zwischen den Mitgliedsstaaten sind allerdings groß. Während in Rumänien nur 43,8 Prozent der Menschen aus der genannten Altersgruppe noch arbeiten, sind es in Schweden 76,9. In Österreich konnten in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten kontinuierlich Steigerungen erreicht werden. Dennoch hat die Erwerbstätigenquote Älterer 2021 nur 55,4 Prozent betragen. Das ist Platz 18 im europäischen Vergleich.

Finnland liegt mit einer Erwerbstätigenquote der 55- bis 64-Jährigen von 68,3 Prozent im Spitzenfeld dieser Statistik. Wie die Arbeitsfähigkeit von Beschäftigten über das ganze Berufsleben hinweg bestmöglich erhalten werden kann, steht in dem skandinavischen Land schon seit den 1980er-Jahren auch im Mittelpunkt wissenschaftlichen Interesses. Die Abteilung Physiologie des „Finnischen Instituts für Arbeits- und Gesundheitsschutz“ (Finnisch Institute for Occupational Health – FIOH) erforscht seit gut 40 Jahren was notwendig ist, damit Beschäftigte mit ihrem Wissen und Können den Betrieben möglichst lange zur Verfügung stehen, das Pensionsalter möglichst gesund erreichen und an Lebensqualität gewinnen. *Juhani Ilmarinen*, der als weltweit führender Experte für die Förderung der „Workability“ gilt, bringt eines der wichtigsten Resultate der finnischen Wissenschaftler:innen so auf den Punkt: „Produktivität ist nicht vom Alter abhängig, sondern von der Organisation der Tätigkeit“.

Initiativen in Österreich

In Österreich gibt es mehrere Initiativen, die alter(n)sgerechtes Arbeiten unterstützen und fördern sollen. Zu den wichtigsten zählt fit2work, das seit 2011 kostenlose Beratung für Personen anbietet, deren Arbeitsplatz aufgrund von gesundheitlichen Problemen gefährdet ist, oder die deshalb Schwierigkeiten haben, eine Arbeit zu finden. Ebenso werden Unternehmen systematisch unterstützt. fit2work ist zudem eine zentrale Anlaufstelle zu Fragen rund

VERÄNDERUNGEN DER ARBEITSFÄHIGKEIT IM LAUFE DES LEBENS

Abnehmende Fähigkeiten:

- körperliche Leistungsfähigkeit, Dauerleistungsreserven
- Anpassung an unregelmäßige Arbeitszeiten (Nacht-, Schichtarbeit)
- Arbeiten unter Zeitdruck
- Sinnesleistungen (Sehen und Hören)
- Beweglichkeit der Gelenke und Sehnen
- Kurzzeitgedächtnis
- rasche Anpassung an Hitze und Kälte

Gleichbleibende Fähigkeiten:

- Begabung, Intelligenz

Zunehmende Fähigkeiten:

- Qualitäts-, Verantwortungsbewusstsein
- Problemlösungsfähigkeit
- soziale Kompetenz
- selbständiges Handeln
- höhere planerische und kommunikative Fähigkeiten
- Prozessorientierung
- Erfahrungswissen
- Aufgabenerfüllung
- aus Fehlern lernen
- Langzeitgedächtnis
- Überblick haben

Quelle: Factsheet „GESUNDHEIT IM BETRIEB Alter(n)sgerechte Arbeitsgestaltung“ des Zentral-Arbeitsinspektorates, Juli 2015

um die Wiedereingliederungsteilzeit oder kurz WIETZ. Diese soll Menschen helfen, nach einer längeren Erkrankung, wie etwa einem psychischen Leiden oder einer Krebserkrankung, schrittweise in den Arbeitsprozess zurückzukehren. Dazu kann eine Teilzeitbeschäftigung mit dem Arbeitgeber vereinbart werden, während der die Österreichische Gesundheitskasse zusätzlich Wiedereingliederungsgeld bezahlt. Mit Stand von Ende Oktober wurden 2023 österreichweit bereits rund 4.800 Personen von fit2work zur WIETZ beraten und begleitet.

„Nestor Gold“ ist ein Gütesiegel, das vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz an österreichische Unternehmen und Organisationen verliehen wird, deren gesamte Struktur alterns-, generationen- und

geschlechtergerecht gestaltet ist. Die nationale Strategie „Gesundheit im Betrieb“ der für Arbeit, Gesundheit und Wirtschaft zuständigen Bundesministerien, der Sozialversicherung, des Fonds Gesundes Österreich und der Sozialpartner soll seit 2019 dazu beitragen, die Sicherheit und Gesundheit in Betrieben aller Größen und Branchen zu verbessern.

Die Demografieberatung Digi+

Durch die Demografieberatung Digi+ werden seit 2023 Betriebe kostenfrei dabei beraten alter(n)sgerechte und digitalisierte Arbeitswelten zu schaffen. Sie wird aus dem Europäischen Sozialfonds

Plus (ESF+) und vom Bundesministerium für Arbeit und Wirtschaft finanziert. „Um nachhaltig alters- und altersgerechte Arbeitswelten zu verankern, wollen wir Brücken zwischen allen Generationen im Betrieb bauen, mit besonderem Fokus auf Beschäftigte 45+. Wir bieten maßgeschneiderte Lösungen an, um das Bewusstsein für den demografischen und digitalen Wandel zu stärken und organisationale Resilienz aufzubauen“, erklärt *Alexandra Weilhartner*, die Projektleiterin der Demografieberatung Digi+, für die 60 Berater:innen im Einsatz sind.

Von 2017 bis 2022 wurden in einem Vorgängerprojekt über 1.800 Betriebe in

Österreich beraten, bis Ende 2027 werden noch einmal 930 fokussiert, um altersgerecht dem digitalen Wandel zu begegnen. Neben der Beratung von Unternehmen und Führungskräften werden auch einzelne Mitarbeitende gefördert. Dafür werden eine Förderdatenbank erstellt und entsprechende Angebote vermittelt. 2023 wurde die Demografieberatung Digi+ für ihre individuellen Beratungsansätze vom Österreichischen Senior:innenrat mit dem „a-g-e Award“ in der Kategorie Arbeitswelt ausgezeichnet.

Digitale Kompetenzen fördern

Die Entwicklung von digitalen Kompetenzen ist ein Schwerpunkt des Programms. Dafür werden Lernprogramme entwickelt, die spezifisch auf den Bedarf der teilnehmenden Firmen zugeschnitten sind. Was das digitale Know-how betrifft, bestehe vor allem bei älteren Mitarbeitenden aus der Generation der Baby Boomer oft Nachholbedarf, erklärt *Alexandra Weilhartner*: „Sie sollen von Digital Visitors zu Digital Residents werden.“ Ein Praxisbeispiel für die Tätigkeit von Digi+ ist etwa ein Hersteller von Wintergärten, der sein Bestellsystem von händischer Erfassung auf Papier in ein digitales umgewandelt hat. Für diesen Prozess wurden „Generationentandems“ aus älteren und jüngeren Beschäftigten gebildet. „Die jüngeren Mitarbeitenden haben in aller Regel die digitalen Kenntnisse. Die älteren haben viel Know-how rund um die Kunden und deren Bestellungen und hatten durch diesen Prozess den Eindruck, dass das im Unternehmen auch anerkannt und geschätzt wird“, berichtet *Alexandra Weilhartner*.

Julia Schitter vom Bundesministerium für Arbeit und Wirtschaft bringt auf den Punkt, worauf es bei der alters- und altersgerechten Gestaltung von Arbeit insgesamt ankommt: „Jedes Alter hat seine Qualitäten. Somit geht es letztlich darum, die Potenziale aller zu nutzen und Erwerbstätige unterschiedlichen Alters ihren Fähigkeiten entsprechend bestmöglich einzusetzen. Denn es geht nur gemeinsam.“

8 VORURTEILE GEGENÜBER ÄLTEREN MITARBEITER:INNEN

Ältere

Mitarbeiter:innen sind: ... und was sich dagegen sagen lässt

zu teuer Das Einkommen älterer Mitarbeiter:innen ist zwar in manchen Fällen höher als jenes der jüngeren, dafür steht oftmals wertvolles Fach-Know-how zur Verfügung.

weniger leistungsfähig Wer nur auf die körperliche Leistungsfähigkeit schaut, hat Recht; ältere Mitarbeiter:innen verfügen über andere Qualitäten, die im geistig-sozialen Bereich liegen.

häufiger krank Die Statistik sagt das Gegenteil: Die Zahl der Krankheitsfälle ist geringer, allerdings ist im Fall der Fälle die Zahl der Absentz tage höher.

nicht lernfähig Stimmt nicht, ältere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lernen anders, aber nicht schlechter.

technologiefreundlich Jede Neuerung hat Feinde, und Skepsis und Ablehnung nehmen tatsächlich manchmal im Alter zu. Die Konflikte, die dadurch entstehen, können jedoch auch positiv genutzt werden, um erforderliche Korrekturen durchzuführen.

von der Qualifikation her out Was die Schulbildung betrifft, stimmt das zwangsläufig. Der Erwerb von Zusatzqualifikationen ist aber keine Frage des Alters, sondern der individuellen und betrieblichen Bildungskultur.

für die Zukunft des Unternehmens nicht wichtig Durch die demografischen Veränderungen stehen schlichtweg nicht genügend qualifizierte jüngere Arbeitskräfte zur Verfügung.

bei Kunden unerwünscht Das stimmt in sehr jungen Branchen mit hoher Trenddynamik. Für viele Branchen aber gilt: Kundinnen und Kunden schätzen die höhere Verkaufskompetenz älterer Mitarbeiter:innen. Insbesondere ältere Kundinnen und Kunden lassen sich gerne von Gleichaltrigen beraten.

Quelle: Broschüre „Generationen-Balance im Unternehmen“, herausgegeben vom WIFI, Wien, Juni 2018

Zeit für Bewegung

Der Großteil der Kinder und Erwachsenen in Österreich bewegt sich zu wenig. Bessere Angebote für körperliche Aktivität im Alltag sowie mehr Bewegungsstunden an Schulen und Kindergärten könnten das ändern.

Bewegung ist das beste Medikament. Damit eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielt werden kann, raten die Weltgesundheitsorganisation WHO und ebenso die österreichischen Bewegungsempfehlungen Erwachsenen, pro Woche mindestens 150 bis 300 Minuten mit mittlerer Anstrengung körperlich aktiv zu sein. „Das ist weniger als eine halbe Stunde pro Tag und kann beispielsweise schon durch schnelleres Gehen, Radfahren im Alltag oder Gartenarbeit umgesetzt werden“, erklärt *Mireille van Poppel*, Professorin und stellvertretende Leiterin des Instituts für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit an der Universität Graz. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollten zudem die Muskeln gekräftigt werden – durch Übungen, bergauf gehen oder auch durch Stiegen steigen und andere Alltagsaktivitäten.

Unter den 18- bis 64-Jährigen in Österreich erfüllen laut der österreichischen Gesundheitsbefragung 2019 knapp die Hälfte die Empfehlungen für Ausdaueraktivitäten. Jede dritte Person kräftigt zumindest zwei Mal pro Woche ihre Muskeln. Nur rund ein Viertel der Österreicher:innen erfüllt beide Kriterien – 26 Prozent der Männer und rund 21 Prozent der Frauen. Die Zahl an Menschen, die zu wenig aktiv sind, ist somit sehr hoch. „Wenn nach den Gründen gefragt wird, werden am häufigsten Zeitmangel und Alltagsstress genannt“, sagt *Mireille van Poppel*. Das mache es umso wichtiger, den Zugang zu gesunder Bewegung im Alltag zu erleichtern: „Das kann zum Beispiel geschehen, indem Radwege besser und sicherer ge-



„Zeitmangel und Alltagsstress werden am häufigsten als Gründe genannt, weshalb sich Menschen zu wenig bewegen.“

MIREILLE VAN POPPEL,
UNIVERSITÄT GRAZ

staltet werden, oder wenn darauf geachtet wird, dass in öffentlichen Gebäuden die Treppe nicht schwerer zu finden ist als der Lift.“

Menschen in Bewegung bringen

„Es ist dringend notwendig, den Anteil an Menschen in Österreich, die sich ausreichend bewegen, zu erhöhen“, betont auch *Barbara Fastner*, Leiterin der Abteilung Fitness und Gesundheitsförderung bei der ASKÖ Bundesorganisation und Fachbeirätin des Fonds Gesundes Österreich. Sie ergänzt, dass auch immer mehr Kinder und Jugendliche zunehmend weniger Zeit mit Bewegung verbringen würden – und dafür mehr Zeit vor den Bildschirmen von Smartphones, Laptops und Computern. Für Schulkinder und Jugendliche werden pro Tag zumindest 60 Minuten körperlicher Aktivität, für Kindergartenkinder zumindest drei Stunden empfohlen. Auch hier zeigen die vorhandenen Daten jedoch, dass ein Großteil der Kinder in Österreich dieses Ausmaß nicht erreicht.

Das Projekt „Tägliche Bewegungseinheit“ soll dazu beitragen, dies zu ändern. Es wird seit dem vergangenen Schuljahr in zehn Pilotregionen in allen Bundesländern umgesetzt. Neben dem Bewegungs- und Sportunterricht reichen die Aktivitäten in den Schulen von Bewegten Pausen über Bewegtes Lernen bis hin zum aktiven Schulweg. In den Kindergärten gibt es ergänzend zum Turnen Bewegtes Spielen. Das von den Bundesministerien für Sport und Bildung gemeinsam initiierte und geförderte Projekt wird mit Unterstützung der Bildungsdirektionen in Schulen und Kindergärten durch die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION umgesetzt. 967 Kindergartengruppen und Schulklassen in 259 Bildungseinrichtungen haben im ersten Jahr teilgenommen. Nach der zweijährigen Pilotphase soll das Projekt stufenweise auf alle interessierten Kindergärten und Schulen in Österreich ausgerollt werden. Unter <https://www.bewegungseinheit.gv.at> ist mehr dazu nachzulesen.

Zeit für gesundes Genießen

Der Mensch ist, was er isst. Doch neben der Zusammensetzung unserer Ernährung kann es sich auch gesundheitlich auswirken, wie viel Zeit wir dem Essen widmen und in welcher Atmosphäre wir das tun.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Was wir essen, wird oft thematisiert. Grob skizziert ist eine ausgewogene Ernährung pflanzenbasiert, mit viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Getreideprodukte sollten am besten vollwertig sein, Fleisch und Wurst in Maßen, nicht in Massen genossen werden. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sollten nur sehr sparsam verzehrt werden. Als Getränk sind Wasser, Tees und verdünnte Fruchtsäfte empfehlenswert. Außerdem sollte unsere Ernährung vielfältig sein und am besten aus regionalen und saisonalen Produkten bestehen. Nicht zuletzt ist selbst zubereitete Kost Fertiggerichten vorzuziehen.

Wie wir essen steht hingegen vergleichsweise selten im Vordergrund, obwohl das ebenfalls Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. Karin Hofinger, gelernte Apothekerin, Kochbuch-Autorin und Ernährungsberaterin in Innsbruck veranstaltet Kurse zum Thema „Achtsam essen“ und weiß, worauf es dabei ankommt: „Wir sollten uns drei Mal am Tag mindestens 15 Minuten Zeit nehmen. Das bedeutet vor allem, bewusst zu genießen und dem Essen unsere ganze Aufmerksamkeit zu schenken – ohne Handy, Radio oder Zeitung, aber auch ohne Gespräche über Konflikte bei der Arbeit oder andere Probleme.“

Kurzurlaub im Alltag

Wer so esse und jeden Bissen mit Geruchs- und Geschmackssinn auskostet, werde sich danach viel eher gestärkt, gesättigt und zufrieden fühlen. Die Nahrungsaufnahme könne dadurch sogar zu einem „Kurzurlaub am Esstisch“ werden. Für jene, die diesen Zugang zur Ernährung nicht oder nicht mehr zur Verfügung haben, mag es hilfreich sein, sich an die Intensität von Geschmackserlebnissen in der Kindheit zu erinnern.

Was ist zu tun, wenn die Zeit für achtsames Essen in unserer schnelllebigen



Karin Hofinger:
„Wir sollten uns drei Mal am Tag mindestens 15 Minuten Zeit zum Essen nehmen.“



Silvia Marchl:
„Bei unseren Beratungen gehen wir auch stets auf die Essatmosphäre ein.“

Gegenwart tatsächlich oder vermeintlich nicht vorhanden ist? „Das ist eine Grundsatzentscheidung über das, was uns in unserem Leben wichtig ist“, meint Karin Hofinger und ergänzt: „Die meisten Menschen verbringen allein privat schon drei, vier Stunden vor verschiedenen Bildschirmen. Da sollte sich auch eine Viertelstunde für bewusstes Essen einplanen lassen.“ Schließlich gehe es dabei auch um unsere Gesundheit, die nicht nur von den Nährstoffen beeinflusst werde, die wir uns einverleiben, sondern auch von Sinneseindrücken, Gedanken und Gefühlen.

Das Körpergewicht regulieren

Das Sättigungsgefühl stellt sich erst circa 15 bis 20 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, kann daher gar nicht bemerken, dass er vielleicht schon genug gegessen hat. Für die deutsche Gesellschaft für Ernährung ist „Achtsam essen und genießen“ deshalb eine von 10 Ernährungsempfehlungen. Die deutschen Expertinnen und Experten raten ebenfalls: „Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Langsames, bewusstes Essen und gründliches Kauen

können den Genuss fördern, entspannen und dabei helfen, das Körpergewicht zu regulieren.“

Letzteres wird etwa durch die Resultate einer Studie aus dem Jahr 2018 bestätigt, die im British Medical Journal veröffentlicht wurde. Japanische Forscher:innen haben dafür Daten von rund 60.000 Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes ausgewertet. Sie kommen zu dem Schluss, dass „Maßnahmen, die das Esstempo verringern, dafür geeignet sein könnten, das Risiko für Adipositas und die damit verbundenen negativen Gesundheitsfolgen zu verringern.“

Die Essatmosphäre hat Einfluss

Silvia Marchl koordiniert bei der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis die Initiative „Grüner Teller“. Mit diesem Label werden Großküchen für ihre gesunden und ausgewogenen Gerichte ausgezeichnet. „Bei unseren Beratungen gehen wir auch stets auf die Essatmosphäre ein. Diese kann ebenso wie die Zusammensetzung der Ernährung Einfluss auf die Gesundheit haben“, sagt die steirische Gesundheitsfördererin.

Dabei werde unter anderem thematisiert, wie der Speisesaal gestaltet werde und wie der Speiseplan und das Essen präsentiert würden. „Lärm ist ein häufiges Problem und kann durch schalldämpfende Materialien an den Wänden reduziert werden. Speziell in Schulkantinen sind zudem die Essenszeiten oft zu knapp bemessen“, weiß Silvia Marchl aufgrund ihrer praktischen Erfahrungen: „15-Minuten-Slots für das Mittagessen sind zu kurz. Manchmal gelingt es, solche Probleme unkompliziert zu beheben – etwa indem die Lernzeiten am Nachmittag etwas nach hinten verschoben werden.“ – Damit wäre dann auch einer Grundvoraussetzung für ausgewogene Ernährung Genüge getan: Ausreichend Zeit zum Genießen sollte allein schon aus gesundheitlichen Gründen vorhanden sein.

DIE RAHMENBEDINGUNGEN GESTALTEN

Die steirischen Mindeststandards für Gemeinschaftsverpflegung wenden sich an Verantwortliche in Betriebsküchen, Kantinen, Schulküchen und Cateringdiensten. Sie enthalten neben Empfehlungen zur Zusammensetzung der Ernährung auch Leitlinien zu den Rahmenbedingungen und beschreiben unter anderem wie Speisen präsentiert und Essräume gestaltet werden sollten. Weitere Informationen und Checklisten dazu sind unter <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung> zu finden.

GUTE, SAUBERE UND FAIRE LEBENSMITTEL

Die internationale Slow Food-Bewegung setzt sich für „gute, saubere und faire“ Lebensmittel für alle ein und will Bewusstsein für nachhaltigen Genuss schaffen. Sie wurde 1980 in Italien von dem Publizisten und Soziologen Carlo Petrini gegründet und hat 1986 in Rom mit einer Demonstration gegen die Eröffnung der ersten McDonalds-Filiale Aufsehen erregt. Mitglieder von Slow Food haben damals eine lange Tafel mit Schlüssel voll Pasta an der Spanischen Treppe aufgebaut, um sich so gegen Fast Food und für eine traditionelle, regionale und saisonale Küche einzusetzen. Heute ist Slow Food weltweit in 160 Ländern aktiv, auch in Österreich, wo sich 20 regionale Slow Food Gemeinschaften zum Dachverband „Slow Food Österreich“ zusammengeschlossen haben. Co-Vorsitzende ist die Juristin Christina Kottinig: „Unser Leitspruch ‚gut, sauber und fair‘ reflektiert unser Engagement für Lebensmittel, die drei wesentliche Kriterien erfüllen: Sie müssen richtig gut schmecken und nahrhaft sein, saisonal und regional unter ökologischen, klimafreundlichen Bedingungen produziert sowie unter fairen Arbeitsbedingungen für alle Beteiligten entlang der Wertschöpfungskette hergestellt werden. Wir wollen diese wertvollen und gesunden Nahrungsmittel für alle zugänglich machen.“



Christina Kottinig:
„Wir wollen wertvolle und gesunde Nahrungsmittel für alle zugänglich machen.“

Die psychosoziale Gesundheitskompetenz stärken

Der Oktober ist Jahr für Jahr auch der „Health Literacy Month“. Die **Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK)** stellte heuer während des Aktionsmonats die „psychosoziale Gesundheitskompetenz“ ins Zentrum.

Das Projekt **„Erste Hilfe für die Seele“** hat einen der beiden Österreichischen Preise für Gesundheitskompetenz in der Kategorie Praxis erhalten. Im Bild (von links): **Günter Klug** und **Romina Holzmann-Schöpf** von pro mente Austria mit Jury-Mitglied **Hilde Wolf** vom Frauengesundheitszentrum FEM Süd.



und Publikationen geehrt, die einen qualitativ hochwertigen Beitrag dazu leisten, die Gesundheitskompetenz in der österreichischen Bevölkerung zu stärken.

Die Preisträger:innen 2023 sind:

In der Kategorie **PRAXIS** (ex aequo Gewinner):

- **pro mente Austria**
Erste Hilfe für die Seele – ein österreichweites, psychosoziales Präventionsprogramm
- **LOGO jugendmanagement gmbh**
XUND und DU – Steirische Jugendgesundheitskonferenzen

In der Kategorie **MEDIEN**:

- **Miriam Steiner (Ö1/ORF)**
Haustür statt Drehtür – Wie Hausbesuche bei Menschen mit psychischen Erkrankungen nachhaltig Lebensqualität und Stabilität bewirken.

Der **Jürgen Pelikan-FORSCHUNGSPREIS** für Gesundheitskompetenz ging an:

- **Center for Social & Health Innovation am MCI | Die Unternehmerische Hochschule & Gesundheit Österreich GmbH**
Geko-T – Gesundheitskompetenz von 9- bis 13-jährigen Kindern in Tirol

Der internationale „Health Literacy Month“ wird Jahr für Jahr im Oktober begangen und wurde 1999 in den USA ins Leben gerufen. Der Aktionsmonat soll das Thema Gesundheitskompetenz stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit rücken, und die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) hat dafür heuer den Themenschwerpunkt auf „psychosoziale Gesundheitskompetenz“ gelegt.

Diese stand auch im Zentrum der 8. Konferenz der ÖPGK am 11. Oktober in Wien. Gesundheitsminister **Johannes Rauch** betonte in einer Videobotschaft anlässlich von deren Eröffnung: „Je besser Menschen Gesundheitsinformationen suchen, finden, bewerten und anwenden können, desto gesünder sind sie und desto höher ist ihre Lebensqualität. Das ist erwiesen und gilt speziell auch im Bereich der psychosozialen Gesundheit. Bessere Information über psychische Erkrankungen und den Umgang damit, trägt zudem dazu bei, diese zu enttabuisieren.“

Nach einem Vortrag von **Annika Baumeister**

von der Universität Bonn über „Gesundheitskompetenz im Kontext psychischer Erkrankungen“, folgten auf der Konferenz in Wien eine Podiumsdiskussion und parallele Workshops zu Themen wie „Psychosoziale Gesundheitskompetenz im Setting Schule & Bildung“ oder „Gesundheitskompetenz in der digitalen Lebenswelt“. **Jacqueline Posselt** von der Medizinischen Hochschule Hannover referierte über Online-Interventionen für Menschen mit depressiven Erkrankungen und anschließend wurden verschiedene bewährte Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheitskompetenz vorgestellt. Bei der Tagung wurden die neuen Mitglieder der ÖPGK präsentiert, die nunmehr insgesamt 144 Mitglieder zählt.

Preise für Projekte und Publikationen

Bereits am 10. Oktober, dem internationalen Mental Health Day, wurde zum zweiten Mal der Österreichische Gesundheitskompetenz-Preis in den Kategorien Praxis, Medien und Forschung von der ÖPGK verliehen. Damit wurden Initiativen, Projekte

Ich würde keine Minute missen wollen

Das Engagement in der Selbsthilfe ist für die Leiter:innen von Gruppen und Dachverbänden auch mit beträchtlichem Zeitaufwand verbunden. Sie erleben diesen meist als sinnerfüllend und für die eigene Gesundheit förderlich.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Die Anfrage, ob ich Obmann des Vereins Niere Oberösterreich werden will, kam für mich überraschend – drei Tage vor der Hauptversammlung im Jahr 2007. Bei dieser wurde ich dann tatsächlich gewählt und habe mich selbst kurz danach gefragt: „Was habe ich mir jetzt angetan?“, erinnert sich *Rudolf Brettbacher*. Und er fügt sofort hinzu: „Heute würde ich aber keine Minute dieser Zeit missen wollen. Vielmehr bedaure ich es inzwischen manchmal, dass ich erst relativ spät zur Selbsthilfe gekommen bin.“

Der IT-Organisator und Betriebsrat aus St. Georgen an der Gusen in Oberösterreich war Typ-1-Diabetiker und lebt schon seit dem Jahr 2000 mit einer transplantierten Niere und Bauchspeicheldrüse. Er war schon vor seiner Zeit als Selbsthilfevertreter ehrenamtlich aktiv, unter anderem als Ortsstellenleiter des Roten Kreuzes in seiner Heimatgemeinde. Seit 2015 ist er Präsident der Arbeitsgemeinschaft Niere Österreich, die insgesamt rund 1.000 Mitglieder hat. Rund 75 davon sind Leiter:innen von Gruppen oder haben andere Funktionen inne. „Wir sind ein Dachverband, der sich für gegenseitige Unterstützung, Beratung und Begleitung aller Nierenkranken in den neun österreichischen Bundesländern und Südtirol einsetzt und deren Interessen vertritt“, erklärt *Rudolf Brettbauer*.

Sinnvoll eingesetzte Zeit

Den zeitlichen Aufwand für sein Ehrenamt schätzt er auf vier bis fünf Stunden am Telefon oder am Computer pro Woche. Dazu kämen einige mehrtägige Tagungen, Symposien und andere Veranstaltungen pro Jahr. „Das empfinde ich jedoch nicht als Arbeit, sondern als eine sehr sinnvoll eingesetzte Zeit. In der Selbsthilfe knüpft man viele Kontakte und lernt selbst kontinuierlich dazu“, betont *Rudolf Brettbacher*, der auch darauf hinweist, dass durch Studien belegt sei, dass Nierenkranke in Selbsthilfegruppen im Durchschnitt bessere klinische Werte hätten.

„Eine Tätigkeit in der Selbsthilfe gibt einem das gute Gefühl, andere Menschen unterstützen zu können“, sagt auch *Karin Fraunberger*, die Vizepräsidentin der Österreichischen Rheumaliga und Leiterin der Selbsthilfevereinigung Lupus-Austria für Menschen mit Systemischem Lupus erythematoses (SLE). Durch die Autoimmunerkrankung kann es zu Entzündungen an Haut, Schleimhaut oder Gelenken kommen, aber auch an inneren Organen. Über das Internet sind inzwischen sehr zahlreiche – oft auch falsche – Informationen zu dem schwer zu diagnostizierenden und nicht heilbaren Leiden verfügbar. Das trägt bei den Betroffenen meist nicht dazu bei, sich Klarheit über ihre Beschwerden und mögliche Therapien zu verschaffen.



Rudolf Brettbauer:

„In der Selbsthilfe knüpft man viele Kontakte und lernt selbst kontinuierlich dazu.“



Karin Fraunberger:

„Eine Tätigkeit in der Selbsthilfe gibt einem das gute Gefühl, andere Menschen unterstützen zu können.“

Drei Stunden am Telefon

Wenn SLE-Erkrankte sich erstmals bei der Leiterin von Lupus-Austria melden, kann ein Telefongespräch schon einmal drei Stunden dauern. Pro Woche schätzt *Karin Fraunberger* ihren Einsatz für die Selbsthilfe auf insgesamt 20 bis 25 Stunden ein. Sie betont ebenfalls: „Diese Zeit nehme ich mir gerne. Denn für mich ist es selbstverständlich, die Fragen anderer Betroffener so gut wie möglich zu beantworten und sie zu beraten, wie sie mit ihrer Krankheit umgehen 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

ÖBERÖSTERREICH

**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

STEIERMARCK

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-Unterstützungs-
stelle SUS Wien**
c/o Wiener Gesundheits-
förderung – 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

Wissen weitergeben

Endometriose ist eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Gabriele Vasak hat mit **Eva Anderhuber-Tutsch** von der Selbsthilfegruppe Endometriose Graz darüber gesprochen, wie Patientinnen befähigt werden können, bestmöglich damit umzugehen.

TEXT: GABRIELE VASAK

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind die größten Probleme, mit denen von Endometriose betroffene Frauen kämpfen?

Eva Anderhuber-Tutsch: Die Endometriose ist eine Erkrankung, bei der Gebärmutter-schleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle wächst, zum Beispiel im Bauchraum. Dieses Gewebe kann sich entzünden und zu Verwachsungen führen, und das kann zu extremen Regelbeschwerden und starken Schmerzen auch außerhalb der Menstruation, beim Sex oder beim Harnlassen und Stuhlgang führen. Endometriose kann auch Organschäden verursachen und ist ein häufiger Grund für Fruchtbarkeitsprobleme und unerfüllten Kinderwunsch. Diese Krankheit kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen und erfordert eine ganzheitliche Begleitung, aber leider ist das nur sehr selten der Fall.

GESUNDES ÖSTERREICH

Woran liegt das, und wie versucht die Selbsthilfegruppe Endometriose Graz betroffene Frauen zu unterstützen?

Eine adäquate Behandlung findet vielfach nur in spezialisierten Kliniken statt. Davon gibt es viel zu wenige, und im niedergelassenen Bereich gibt es überhaupt nur ganz vereinzelt Ärztinnen und Ärzte, die Frauen mit Endometriose so begleiten, wie sie es bräuchten. Wir versuchen vor allem, Betroffenen die Möglichkeit zum persönlichen Austausch und eine gute Aufklärung zu bieten.



„Wir versuchen, von Endometriose betroffenen Frauen die Möglichkeit zum Austausch und Aufklärung zu bieten.“

EVA ANDERHUBER-TUTSCH, SELBSTHILFEGRUPPE ENDOMETRIOSE GRAZ

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie geschieht das?

Die Gruppe startete 2015 ganz klein mit einem Austauschangebot. Mittlerweile ist sie auf über 100 Frauen angewachsen. Endometriose ist eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen, und viele betroffene Frauen leiden sehr darunter, dass ihr Problem nicht ernst genommen oder heruntergespielt wird. Wir wollen ihnen die Möglichkeit geben, sich auch einmal richtig „auszukotzen“. Da Wissen über die Erkrankung noch viel zu wenig verbreitet ist, ist es uns auch ein wichtiges Anliegen, dies auszugleichen, indem wir Vorträge von Expertinnen und Experten organisieren und betroffene Frauen dazu motivieren, ihre eigenen Erfahrungen und ihr Wissen in Info-Veranstaltungen weiterzugeben.

GESUNDES ÖSTERREICH

Mit wem kooperieren Sie dafür?

Das sind vereinzelt spezialisierte Gynäkologinnen und Gynäkologen, aber auch TCM-Mediziner:innen, Psychotherapeutinnen und -therapeuten oder Personen aus dem Frauengesundheitszentrum Graz. Außerdem gibt es Kontakt zu den größeren Dachverbänden

Endometriose Österreich und Endometriose Vereinigung Austria.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie betreiben Sie noch Öffentlichkeitsarbeit und wie nutzen Sie Social Media?

Meine Kontaktkarten und Info-Flyer liegen bei all unseren Kooperationspartner:innen auf. Einmal im Jahr gibt es einen Info-Stand im Zentrum von Graz. Wir haben einen Info-Mailverteiler, und vor kurzem wurde auch in Graz der von betroffenen Frauen gestaltete Dokumentarfilm „Nicht die Regel“ gezeigt, bei dem unser Folder im Package für die Besucherinnen enthalten war. Besonders freut mich noch, dass wir seit heuer auch auf Instagram vertreten sind. Ich denke, wir sind auf einem guten Weg, wenn es auch noch viel zu tun gibt.

INFO & KONTAKT

Endometriose Graz

Ansprechperson: Eva Anderhuber-Tutsch

Tel. 0699/111 932 43

endometriose.graz@gmail.com

Instagram: [endoheroes.stmk](https://www.instagram.com/endoheroes.stmk)

Eine Krankheit mit 1.000 Gesichtern

Burnout ist ein vielgestaltiges psychisches Störungssyndrom, für das es auch kaum einheitliche Therapieempfehlungen gibt. Die Selbsthilfegruppe Burnout setzt darauf, durch neue Sichtweisen eine positive Einstellung zum Leben zu gewinnen.

TEXT: GABRIELE VASAK

Dass Burnout eine „Krankheit“ mit tausenden Gesichtern ist, für die es bis heute keine anerkannte medizinische Diagnose gibt, weiß *Harald Steinwender* aus eigener Erfahrung sehr genau. Er, der seit 2011 die Selbsthilfegruppe Burnout in Klosterneuburg leitet, erlitt selbst in den Jahren 2009 und 2014 zwei schwere Phasen von Burnout, die ihn in tiefe emotionale und körperliche Erschöpfung trieben und die mit mehreren anderen psychischen Problemen einhergingen. „Schon während meines ersten von bisher sechs Rehabilitationsaufenthalten erfuhr ich auch, dass es sogar unter Ärztinnen und Ärzten unterschiedliche Meinungen zu diesem Störungsbild gibt, und in mir verfestigte sich der Gedanke, dass ich selbst etwas dagegen unternehmen will.“

Selbständigkeit stärken

Zum damaligen Zeitpunkt fand Harald Steinwender keine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema, absolvierte aber ein Jahr lang eine Ausbildung zum Burnout-Prophylaxe-Trainer und lernte dort für sich, wie er mit dem Störungsbild umgehen kann. Als es ihm besser ging, gründete er die Selbsthilfegruppe Burnout. „Wir setzen darauf, unsere Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen, durch neue Sichtweisen eine positive Einstellung zum Leben zu gewinnen und die eigenen Selbstheilungskräfte zu entdecken und zu stärken“, sagt der Gruppenleiter, der davon überzeugt ist, dass Selbsthilfe gerade bei Burnout bestens dazu geeignet ist, Betroffene aus ihrer Isolation zu holen und ihre Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit zu stärken.



Auslöser erkennen

Seit der COVID-19-Pandemie habe sich der Zulauf zur Selbsthilfegruppe verringert, berichtet Harald Steinwender und fügt hinzu: „Aber ich bin immer erreichbar für Menschen, die unter Burnout leiden und ein Beratungsgespräch suchen. Denn ich bin überzeugt davon, dass der Austausch unter Gleichbetroffenen dabei helfen kann, Auslöser und Anzeichen für entstehende Krisen zu erkennen und Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.“ Dabei setzt er bewusst auf persönliche Treffen und macht keine Online-Angebote: „Bei uns läuft vieles über Mundpropaganda, und die Kontaktdaten der Gruppe finden sich auch in den Entlassungsunterlagen von betroffenen Patienten, die im Universitätsklinikum Tulln in Behandlung waren.“

Das ist für den Leiter der Selbsthilfegruppe auch stimmig, und so soll es bei dem kleinen, aber feinen Angebot bleiben, denn: „Burnout ist ein komplexes Problem, das

sich bei jedem und jeder ganz anders äußert. Die einzelnen Betroffenen brauchen es, dass ihnen wirklich zugehört wird und dass sie bei Rückschlägen ermutigt werden.“



Harald Steinwender:
„Wir setzen darauf, unsere Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen.“

INFO & KONTAKT

Selbsthilfegruppe Burnout

Ansprechperson: Harald Steinwender
Tel. 0699/10 44 66 00

shg.burnout.klosterneuburg@gmail.com



Das Projektteam der Landjugend Lamprechtshausen
(von links im Bild): **Lena Gwechenberger**,
Lisa Stögbuchner, **Markus Ertl** und
Katharina Hangöbl

Gesunde Gemeinde+

AVOS SALZBURG

Seit 1992 gibt es im Bundesland Salzburg das von AVOS Salzburg durchgeführte Programm „Gesunde Gemeinde“. Drei Gemeindebegleiterinnen betreuen die teilnehmenden Ortschaften, in denen sich ehrenamtlich Mitarbeitende in Arbeitskreisen für mehr Gesundheitsförderung in ihrem Ort engagieren. Der Fokus liegt auf bedarfsorientierten Angeboten in den Bereichen

Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit, und aktuell beteiligen sich 48 der 119 Salzburger Gemeinden an der Initiative. Seit heuer wird in zehn dieser Gesunden Gemeinden mit Unterstützung des Landes Salzburg und des Fonds Gesundes Österreich das Pilotprojekt „Gesunde Gemeinde+“ umgesetzt. „Nun können auch Institutionen, Vereine und Privatpersonen direkt Förderungen und Beratungsangebote in Anspruch nehmen“, erklärt *Patricia Lehner*, die Bereichs-

leiterin von AVOS für regionale Gesundheitsförderung. In Lamprechtshausen hat die örtliche Landjugend dieses Angebot genutzt und sich für Nachhaltigkeit und Regionalität engagiert. Eine umfangreiche Broschüre wurde erstellt, in der sich regionale Direktvermarkter von Lebensmitteln und kleine Handwerksbetriebe vorstellen. Anfang Oktober fand auch eine Veranstaltung statt, bei der sie ihre Angebote an unterschiedlichsten Infoständen persönlich vorstellen konn-

ten. Die Landjugend selbst war mit einem „Generationenstand“ vertreten. Dort wurden von Kindern und Senioren gemeinsam hergestellte Produkte wie „Zwergel-Sirupe“, „Opas Grillgewürz“ oder „Omas Tomatensauce“ gegen kleine Spenden angeboten. Neben Lamprechtshausen nehmen Bergheim, Filzmoos, Hof bei Salzburg, Kaprun, Neumarkt am Wallersee, St. Gilgen, Straßwalchen, Stuhlfelden und Zederhaus am Pilotprojekt „Gesunde Gemeinde+“ teil.

BGF bei den Wiener Symphonikern

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Der Beruf einer Musikerin oder eines Musikers gilt vielen als einer der schönsten. Durch Üben, Auftritte und zahlreiche Reisen ist er auch mit hohen physischen, psychischen und psychosozialen Belastungen verbunden. Bei den Wiener Symphonikern wurde deshalb seit 2022 unter dem Titel „In-Takt“ ein Projekt für Betriebliche Gesundheitsförderung umgesetzt, das für nachhaltige

und präventive Gesundheitsstrukturen im Orchester und der Verwaltung sorgen soll. „Als Kulturunternehmen ist es wichtig, dass wir auch die Unternehmenskultur pflegen. Die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter spielt dabei eine entscheidende Rolle“, betont Jan Nast, der Intendant der Wiener Symphoniker. Im Rahmen des Projektes wurde unter anderem eine IST-Analyse zur gesundheitlichen Situation der Mitarbeiter:innen erstellt, Workshops für Körperarbeit, mentale



Jan Nast, Intendant der Wiener Symphoniker: „Als Kulturunternehmen ist es wichtig, dass wir auch die Unternehmenskultur pflegen. Die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter spielt dabei eine entscheidende Rolle.“

Gesundheit und Ernährung wurden veranstaltet und Trainings für Gesundheit am Büroarbeitsplatz abgehalten. Das Projekt wird Ende 2023 abgeschlossen werden und soll die Grundlage dafür sein, Betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig in der Unternehmensstrategie der Wiener Symphoniker zu verankern. Es wurde mit Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und der Wiener Gesundheitsförderung sowie in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse durchgeführt.

Gesundes Essen muss leistbar sein

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich wurde 2019 gestartet. Sie wendet sich 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 Gemeinschaftspflege an Volksschulen zuständig sind. Seit 2020 wird durch Pilotprojekte in Volksschulen in fünf Bundesländern erprobt, wie das am besten in die Praxis umgesetzt werden kann. **Johannes Rauch**, Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, hat im Oktober die Charta „Kinder essen gesund“ unterzeichnet, welche die sechs Grundsätze dieser umfassenden Maßnahme zur Gesundheitsförderung

beschreibt. Er betont: „Gesundes Essen muss für alle leistbar sein. Und alle sollen wissen, wie man sich gesund ernährt. Deswegen fördern wir Projekte wie ‚Kinder

essen gesund‘.“ Die Website <https://kinderessensgesund.at> enthält weitere Informationen dazu. Seit kurzem ist dort auch das Video „Pflanzliche und tierische

Lebensmittel“ abrufbar. Es erklärt leicht verständlich, weshalb pflanzliche Produkte nicht nur für die Gesundheit vorteilhafter sind, sondern auch für die Umwelt.



Johannes Rauch, Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: „Alle sollen wissen, wie man sich gesund ernährt. Deswegen fördern wir Projekte wie ‚Kinder essen gesund‘.“

Über 1.000 Angebote für kostenlose gesunde Bewegung

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Die Initiative „50 Tage Bewegung“ trägt dazu bei, die Bevölkerung zu mehr Bewegung zu motivieren und damit die Gesundheit und das Wohlbefinden zu stärken. Unter dem Motto „Gemeinsam fit. Beweg dich mit!“ haben auch heuer wieder Sportvereine und Gemeinden in ganz Österreich vom 7. September bis 26. Oktober Menschen jeden Alters zu kostenlosen Bewegungsveranstaltungen, Aktionstagen und Schnupperkursen eingeladen. Auf der Website www.gemeinsambewegen.at konnte aus über 1.000 Angeboten gewählt werden – von Ballsport und Entspannungstrai-



ning bis zu Turnen, Wandern oder Wassersport. Am Nationalfeiertag am 26. Oktober wurde mit den Bewegungsangeboten auch die ORF-Aktion #WirBewegenÖsterreich unterstützt und Spenden wurden gesammelt, die wiederum der Initiative „Österreich hilft Österreich“ zugutekamen. Auf der Website, der Facebook-Seite und dem

YouTube-Kanal von „50 Tage Bewegung“ finden Interessierte weiterhin Anregungen und Tipps, wie man mit körperlicher Aktivität gut durch den Winter kommt und so sein Immunsystem stärkt. Zusätzlich gibt es ganzjährig qualitätsgesicherte und gesunde Bewegungsangebote von Sportvereinen auf www.fitsportaustria.at. Die

Initiative „50 Tage Bewegung“ ist eine Kooperation zwischen dem Fonds Gesundes Österreich und der Fit Sport Austria GmbH, einer GmbH der drei Breitensportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORT-UNION, weiterer Partner ist der Verband alpiner Vereine Österreichs (VAVÖ). Unterstützt wird sie vom Gesundheitsministerium und vom Sportministerium.

Bewegte Nachbarschaft

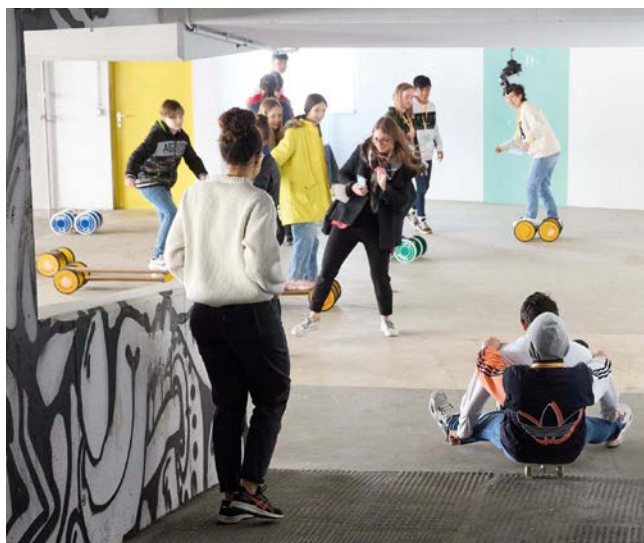
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Bei der Wiener Gesundheitsförderung – WiG gibt es seit kurzem mit Unterstützung durch den Fonds Gesundes Österreich ein neues Förderangebot für Menschen, die mehr gesunde



Dennis Beck: „Wir wollen gesundheitsfördernde Initiativen von engagierten Wienerinnen und Wienern in ihrer Wohnumgebung fördern.“

Bewegung in ihre Nachbarschaft bringen wollen. Es gilt für alle Ideen und Initiativen, die sich mit den Themen soziale Teilhabe, aktive Mobilität sowie Ernährung im Zusammenhang mit Gesundheitsförderung beschäftigen. Konkrete Beispiele, die einen Beitrag zum Klimaschutz leisten und sich zudem positiv auf die Gesundheit auswirken, sind etwa ein Radeln & Rollern-Tag mit Nachbarinnen und Nachbarn oder ein Nachbarschaftstreffen mit „gesunder Jause“. Die finanzielle Unterstützung für notwendige Sachkosten reicht von maximal 300 Euro für Privatpersonen bis maximal 3.000 Euro für gemeinnützige Einrichtungen, Organisationen oder Vereine. „Mit diesem Schwerpunkt greifen wir gezielt die Bedeutung der Wohn-



umgebung und des eigenen Grätzels auf und wollen gesundheitsfördernde Initiativen von engagierten Wienerinnen und Wienern fördern“, sagt Dennis Beck, der Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung. Die WiG begleitet

alle, die „Ihre Gesunde Idee“ einreichen wollen, von der Konzeption bis zur Umsetzung ihrer Nachbarschaftsinitiativen. Mehr dazu ist unter <https://www.wig.or.at/foerderungen/allgemeines> nachzulesen.

Übergänge gemeinsam gestalten

Der Airport Salzburg setzt schon seit rund 25 Jahren erfolgreich auf Betriebliche Gesundheitsförderung. Seit 2020 gehört auch Übergangsmangement dazu.



Daniela Haslauer:

„Bei uns werden schon seit 1999 Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung umgesetzt.“

Der Airport Salzburg ist Österreichs zweitgrößter Flughafen. Rund 360 Mitarbeitende sind hier angestellt. In der Wintersaison kommen nochmals etwa 150 Aushilfskräfte dazu, die das Stammpersonal vor allem an den Wochenenden unterstützen. Das Spektrum an Tätigkeiten der Mitarbeitenden ist sehr vielfältig. In der Verwaltung reicht es von Rechnungswesen und Controlling über Vertrieb und Marketing bis zu Infrastruktur und Bau. Die operativen Tätigkeiten umfassen neben dem Check-in und Boarding unter anderem das Be- und Entladen von Flugzeugen. Kfz-Mechaniker:innen, Elektriker:innen, Installateurinnen und Installateure sowie weitere Handwerker:innen halten den Flughafen technisch instand.

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung werden hier schon seit 1999 umgesetzt. Robert Seebacher, der ehemalige Leiter der Personalabteilung, der im März 2023 in Pension gegangen ist, hat sich schon früh dafür engagiert. Am Anfang stand ein Pilotprojekt, das unter anderem Schulungen für „gesundes Führen“ umfasste. Regelmäßige Teamsitzungen wurden eingeführt und die Dienstpläne gemeinsam überarbeitet, um sie bestmöglich an die Bedürfnisse der Beschäftigten anzupassen. Die Arbeitsplätze wurden ergonomisch und gesundheitsförderlich gestaltet, Schutzbekleidung auf dem aktuellsten Stand wurde zur Verfügung gestellt und den Beschäftigten wurde ein Rückentraining angeboten.

2006 wurde der Salzburger Flughafen erstmals mit dem Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ausgezeichnet. Dieses wird vom Österreichischen Netzwerk für BGF und dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) an Organisationen vergeben, die ein BGF-Projekt erfolgreich durchgeführt oder Betriebliche Gesundheitsförderung bereits nachhaltig im Unternehmen verankert haben. Im Mai hat der Airport Salzburg in Wien auch den Österreichischen BGF-Preis erhalten, mit dem Betriebe gewürdigt werden, die Gesundheitsförderung besonders eindrucksvoll umsetzen und leben.

Lange Zugehörigkeit zum Betrieb

Mit Stand von Ende 2022 waren die Mitarbeitenden im Durchschnitt 14,7 Jahre bei Salzburg Airport beschäftigt und die Führungskräfte sogar 19,3 Jahre. Die gesundheitsförderlichen Maßnahmen sind nach Ansicht von Daniela Haslauer, der neuen Verantwortlichen für BGF, ein wichtiger Grund für die relativ lange durchschnittliche Zugehörigkeit zum Betrieb. „Die Beschäftigten sehen dadurch, dass auf ihre Gesundheit geachtet wird und dass sie für das Management nicht nur eine Nummer sind“, meint die Leiterin des Teams für Personalentwicklung des Airport Salzburg. Durch die demografischen Veränderungen, also die Zunahme des Anteils älterer Menschen an der Bevölkerung, steht allerdings auch der Salzburger Flughafen vor neuen Herausforderungen im Personalbereich. In den kommenden Jahren werden viele ältere Beschäftigte in Pension gehen. Gleichzeitig ist es für viele Betriebe schwierig, jüngere Mitarbeitende zu finden, die ihre Positionen übernehmen könnten. „Das gilt auch für Unternehmen mit einem guten Employer Branding wie den Airport Salzburg und besonders in Bezug auf handwerkliche Berufe“, sagt Daniela Haslauer.

Die Arbeitsfähigkeit erhalten

Das macht es umso wichtiger, die Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten mög-

lichst lange möglichst gut zu erhalten. Die gesundheitsförderlichen Maßnahmen im Betrieb sind ein wichtiger Beitrag dazu. Das so genannte „Betriebliche Übergangsmanagement“ ist am Airport Salzburg ein wichtiger Bestandteil davon. Es wurde im Rahmen eines vom FGÖ geförderten Projekts zwischen 2020 und 2021 erprobt und eingeführt. „Einerseits geht es dabei darum, den älteren Mitarbeitenden zu zeigen, dass die Arbeit, die sie für das Unternehmen geleistet haben, anerkannt und wertgeschätzt wird“, erklärt Daniela Haslauer: „Andererseits ist auch ein Ziel, dass sie weiterhin motiviert sind und dass es gelingt, ihr Know-how bestmöglich an jüngere Kolleginnen und Kollegen weiterzugeben, damit dieses dem Betrieb nicht verloren geht.“

Eine Erhebung der Altersstruktur der Beschäftigten ist Teil des Betrieblichen Übergangsmanagements. Diese hat gezeigt, dass aktuell 39 Mitarbeitende des Airport Salzburg der Generation der Baby Boomer angehören und somit in den kommenden Jahren ihren Ruhestand antreten werden. Zu den „Baby Boomern“ wurden die geburtenstarken Jahrgänge zwischen 1950 und 1964 gerechnet. Weitere 169 Beschäftigte gehören zur Generation X, das sind die Geburtsjahrgänge zwischen 1965 und 1979. „Zukunftsgespräche“, die etwa vier Jahre vor dem Antritt der Pension auf diese vorbereiten, sollen künftig fixer Bestandteil der alljährlichen Mitarbeiter:innen-Gesprä-

14,7

Jahre lang sind die Mitarbeitenden im Durchschnitt bereits beim Salzburger Flughafen beschäftigt.



Von links im Bild: Die Verantwortliche für BGF **Daniela Haslauer**, die Flughafenchefin **Bettina Ganghofer** und der ehemalige Leiter der Personalabteilung **Robert Seebacher** bei der Verleihung des **Österreichischen BGF-Preises** an den **Airport Salzburg** im Mai 2023.

che sein. Kostenlose Seminare, welche die angehenden Pensionistinnen und Pensionisten auf den Ruhestand vorbereiten sollen, sind ebenfalls geplant. Für diejenigen, die Bedarf dafür haben, ist zudem ein „Arbeitsbewältigungscoaching“ vorgesehen.

Für Know-how-Transfer sorgen

Für den Know-how-Transfer wurde im Rahmen des Projektes die systematische Erfassung mit einer „Wissenslandkarte“ erprobt. „Wir haben damit die Expertise unserer ehemaligen Verantwortlichen für den Internet- und Social Media-Auftritt dokumentiert, und das hat sich für beide Seiten sehr bewährt“, berichtet Daniela Haslauer. Die frühere Mitarbeitende habe dadurch Bestätigung erfahren und sei selbst sehr stolz und zufrieden über die Fülle ihrer relevanten Kenntnisse gewesen. Und das Unternehmen habe nunmehr weiterhin Zugriff darauf. Bei den handwerklichen Tätigkeiten werde eine andere Strategie verfolgt: „Hier setzen wir darauf, Tandems aus älteren und jüngeren Mitarbeitenden zu bilden.“

Die systematische Auseinandersetzung mit dem Übergang vom Berufsleben in die Zeit nach der Erwerbstätigkeit bringt

für die Beschäftigten und den Betrieb auch den Vorteil, dass der genaue Zeitpunkt des Pensionsantritts gemeinsam geplant werden kann. Etwa sechs Monate davor ist ein „Abschiedsgespräch“ vorgesehen, bei dem besprochen wird, in welcher Form der letzte Arbeitstag zelebriert werden soll. „Nicht jede und jeder wünscht sich eine große Feier. Wenn nur ein Abendessen im kleinen Kreis oder eine andere Art des Abschieds gewünscht wird, ist das auch zu respektieren“, betont Daniela Haslauer und ergänzt: „Das ist ebenfalls ein Bestandteil echter Anerkennung für die Beschäftigten – und das wird dann auch von den jüngeren Mitarbeitenden im Betrieb gesehen und geschätzt.“

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Daniela Haslauer
Tel. 0662/85 80-180
d.haslauer@salzburg-airport.at

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Gert Lang
Tel. 01/895 04 00-210
gert.lang@gog.at

Mehr Gesundheit für die ganze Familie

Ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Pilotprojekt hat Betriebliche Gesundheitsförderung auf familiengeführte Bauernhöfe gebracht. Hofgespräche, Ausgleichsübungen und Ernährungsberatung waren wichtige Elemente.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Barbara Hauer:
„Wir wollten den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, selbst ihren Weg zu mehr Gesundheit zu finden.“

Wir haben sehr von dem Projekt profitiert. Es hat uns dabei unterstützt, die Arbeitsorganisation ebenso wie die Kommunikation untereinander zu verbessern sowie mehr auf eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu achten“, sagt *Martina Decker*. Die gelernte Juristin ist gemeinsam mit ihrem Mann *Erich Decker* Inhaberin eines Schweinezuchtbetriebes in Hürth in der Südoststeiermark. Ihr Hof zählt zu den 16 familiengeführten Bauernhöfen, auf denen das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Pilotprojekt für Betriebliche Gesundheitsförderung „FUTURE PROOF – Gesunder Familienbetrieb Bauernhof“ umgesetzt wurde. Zwölf davon befinden sich in der Steiermark und vier in Vorarlberg. Neben Fleischproduzenten waren auch Milch-, Obst-, Wein- und Gemüsebauern dabei.

„Wir wissen längst, dass Betriebliche Gesundheitsförderung wirkt und sowohl

den Mitarbeitenden als auch dem Unternehmen zugutekommt. Trotzdem gab es bislang weder national noch international Projekte für familiengeführte Bauernhöfe“, sagt *Barbara Hauer* von der Sozialversicherung der Selbständigen (SVS), die Leiterin des Pilotprojektes. Gleichzeitig ist bekannt, dass die gesundheitlichen Belastungen in landwirtschaftlichen Familienbetrieben hoch sind, speziell in Bezug auf die psychische Gesundheit. Hohe Verantwortung, Zeitnot, viele Arbeitsspitzen und lange Arbeitszeiten sind mit wenig Freizeit und zunehmend mehr Verwaltungsaufwand gepaart. Viele Bäuerinnen und Bauern haben nur selten, manche nie die Möglichkeit, ein oder gar zwei Wochen Urlaub zu machen. Außerdem sind laut einem Bericht des Zentrums für Public Health der Medizinischen Universität Wien aus dem Jahr 2020 Gewichtsprobleme und die damit verbundenen Folgeerkrankungen unter Bäuerinnen und Bauern deutlich häufiger als im Durchschnitt der Bevölkerung in Österreich.

Das Pilotprojekt wurde von April 2019 bis Dezember 2022 durchgeführt. Gute persönliche Kontakte waren zu Beginn am wichtigsten, um geeignete Betriebe davon zu überzeugen, sich an der innovativen Maßnahme zu beteiligen. Zusätzlich sensibilisierten öffentlichkeitswirksame Materialien wie ein Imagefilm und Flyer dafür, dass Betriebliche Gesundheitsförderung das Wohl-

finden und die Produktivität steigern und speziell auch für landwirtschaftliche Betriebe ein wesentliches Element moderner Unternehmensführung sein kann.

Drei Generationen leben gemeinsam

Auf familiengeführten Bauernhöfen leben und arbeiten in aller Regel drei Generationen gemeinsam: Großeltern, Eltern und Kinder. Nicht selten sind es auch vier, wie etwa bei der Familie Decker, wo die Urgroßmutter mit 91 Jahren ebenfalls auf dem Hof wohnt. Das Pilotprojekt wurde zunächst den aktuellen Betriebsinhaberinnen und -inhabern präsentiert, die meist der mittleren Generation angehören. Es folgten die so genannten „Hofgespräche“, zu denen alle Bewohner:innen eingeladen waren – auch die Kinder ab dem Kindergartenalter. Gemeinsam wurden gesundheitliche Fragen besprochen und eine Beraterin der SVS hat den Austausch moderiert. Dabei ging es nicht nur um die körperlichen und psychosozialen Herausforderungen, sondern ebenso um die Ressourcen oder auch Quellen von Gesundheit im bäuerlichen Arbeitsalltag.

In hohem Maße Sinn in der eigenen Arbeit zu finden, gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin und der gesamten Familie arbeiten zu können sowie hochwertige Produkte herstellen und dann auch selbst nutzen



zu können, waren Aspekte, die dabei oft genannt wurden. Die Maßnahmen, die an den einzelnen Bauernhöfen in der Folge umgesetzt wurden, haben sich aus den Hofgesprächen ergeben und waren individuell an die Bedarfe und Bedürfnisse der Familien angepasst. Hofmanagement, etwa indem fixe Besprechungen am Montagmorgen angesetzt wurden, konnte ebenso dazugehören, wie zum Beispiel die Vermittlung von Strategien für konfliktfreie Kommunikation. Speziell bei der Übergabe des Hofes und aller Kompetenzen dafür von der Großeltern an die Elterngeneration kann es oft zu Meinungsverschiedenheiten kommen.

Für Ausgleich sorgen

Gerade auch am Bauernhof gibt es einseitige körperliche Belastungen bei der Arbeit, die es notwendig machen, für Ausgleich zu sorgen. Bei dem Pilotprojekt der SVS konnten alle Teilnehmenden an der Fachhochschule Joanneum einen „Functional Movement Screen“ machen lassen. Mit diesem standardisierten Verfahren wurden Bewegungsmuster sportwissenschaftlich analysiert. Im

Anschluss wurde ein individuelles Trainingsprogramm für die Teilnehmenden zusammengestellt, mit dem sie ihre Gesundheit durch Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Koordination bestmöglich erhalten können.

Die Biologin und Ernährungsberaterin *Ursula Holzer* hat die Höfe besucht und erhoben, wie jeweils für einen möglichst gesunden Speiseplan gesorgt werden kann, der den unterschiedlichen Bedürfnissen von älteren und jüngeren Familienmitgliedern gerecht wird. Außerdem gab es Workshops zum Thema ausgewogene Ernährung und an manchen Höfen wurde ein gemeinsames „gesundes Familienfrühstück“ eingeführt.

Wir hatten keine fertigen Rezepte

Bei mehreren Vernetzungstreffen konnten sich die Familienbetriebe zu ihren Erfahrungen mit unterschiedlichsten Maßnahmen austauschen und zeigten sich von dieser Möglichkeit begeistert. Für Barbara Hauer, die selbst auf einem Bauernhof aufgewachsen ist, steht vor allem auch der partizipative Charakter

16

familiengeführte Bauernhöfe in ganz Österreich haben an dem Pilotprojekt für Betriebliche Gesundheitsförderung teilgenommen.

des Pilotprojektes im Vordergrund: „Wir hatten keine fertigen Rezepte, sondern wollten den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, selbst ihren Weg zu mehr Gesundheit zu finden.“

Das sei gut gelungen und die Hofgespräche zu Beginn hätten daran wesentlichen Anteil gehabt: „Auf vielen Bauernhöfen ist es sonst nicht üblich, sich regelmäßig über die Arbeitsabläufe oder gar über Gesundheitsfragen auszutauschen“, meint die Projektleiterin: „Deshalb hat allein der Dialog darüber oft schon eine gesundheitsförderliche Wirkung gehabt.“ – In Zukunft sollen noch mehr Bauernhöfe auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit für alle, die dort leben und arbeiten, unterstützt werden. Bei der SVS ist geplant, das erfolgreiche Projekt für Betriebliche Gesundheitsförderung in Zukunft in weiteren landwirtschaftlichen Unternehmen in ganz Österreich umzusetzen.

INFO & KONTAKT

SVS-Projektteam

Abteilung Sicherheit & Gesundheit
Tel. 050 808 808
sicherheit.gesundheit@svs.at

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Gert Lang
Tel. 01/895 04 00-210
gert.lang@goeg.at

Gesunde Arbeitsorganisation der Zukunft

Die Steuerberatungskanzlei Sykora in Purkersdorf hat digitale Technik auf dem aktuellsten Stand eingeführt und das besonders erfolgreich mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen verbunden.



Jürgen Sykora (41) ist Steuerberater in dritter Generation. Die Kanzlei Sykora wurde 1964 gegründet und zunächst von seinem Stiefgroßvater und dann von seinem Vater geführt, der ab 2014 Maßnahmen für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in dem Dienstleistungsunternehmen umgesetzt hat. Das Thema „Gesundes Führen“ stand dabei im Zentrum. Er selbst hat den Betrieb ab 2016 übernommen und Informationstechnologie auf dem aktuellsten Stand eingeführt. „Das war auch deshalb notwendig, weil wir in den vergangenen Jahren erfreulicherweise von neun auf 26 Mitarbeitende angewachsen sind und eine zweite Betriebsstätte eröffnet haben“,

erzählt der Geschäftsführer. 2019 wurde ein leistungsfähigerer Server angeschafft, die Telefonanlage auf Voice over IP umgestellt, die Computerarbeitsplätze wurden neu ausgestattet und jeder Mitarbeitende bekam einen neuen Rechner, zwei Bildschirme, Boxen und eine Kamera. Weiters wurde dem gesamten Team die Möglichkeit angeboten, bis zu fünf Tage pro Woche im Homeoffice zu arbeiten, mit demselben technischen Standard zuhause wie im Büro.

Ab Jänner 2020 wurde die digitale Transformation des Unternehmens im Rahmen des vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projektes für BGF 4.0 „Gesunde Arbeitsorganisation der

Zukunft“ begleitet. Zunächst wurde dabei der IST-Stand an digitalem Equipment erhoben. Anschließend wurden in drei Fokusgruppen mit den Beschäftigten Maßnahmen erarbeitet, wie die Digitalisierung möglichst gesundheitsförderlich gestaltet werden kann. Mitten im Projekt erreichte die COVID-19-Pandemie Österreich. Am 16. März 2020 wurde der erste bundesweite Lockdown ausgerufen. „Den Betrieb vollständig auf das Arbeiten im Homeoffice umzustellen, war anfangs eine Herausforderung“, erinnert sich Jürgen Sykora: „Doch im Gegensatz zu vielen anderen Unternehmen waren wir durch das Projekt gut vorbereitet.“



„Im Gegensatz zu vielen anderen Unternehmen waren wir 2020 durch das Projekt gut auf das Arbeiten im Homeoffice vorbereitet.“

JÜRGEN SYKORA, GESCHÄFTSFÜHRER DER STEUERBERATUNGSKANZLEI SYKORA

Der Zeitdruck wurde reduziert

Eine wichtige gesundheitliche Herausforderung, die von den Beschäftigten bei dem Projekt für BGF 4.0 besonders häufig angesprochen wurde, ist der Zeitdruck bei der Arbeit. Um ihn zu reduzieren, wurde ebenfalls auf eine digitale Lösung gesetzt. Gemeinsam wurde beschlossen, ein Kommunikations- und Arbeitsmanagementsystem anzuschaffen. Nach eingehenden Recherchen wurde dafür ein Tool ausgewählt, das besonders flexibel und einfach genutzt werden kann. Die Software, die nunmehr in der Kanzlei Sykora eingesetzt wird, kann nicht nur für Videokonferenzen verwendet werden, sondern unter anderem auch dafür, Arbeitsaufgaben zu dokumentieren und bei Bedarf zu delegieren sowie Termine detailliert zu planen. Um die Lärmbelastung im Büro zu verringern, wurden Teppichböden ausgelegt, Headsets mit zwei Kopfhörern zum Telefonieren angeschafft und

sogar leisere Tastaturen für die Computer.

Der wertschätzende Umgang miteinander und das Entstehen der Kolleginnen und Kollegen füreinander waren ebenfalls ein wesentlicher Inhalt des Projekts für BGF 4.0. Für die fünf Abteilungen des Unternehmens – das Sekretariat, die Buchhaltung, die Bilanzierung, die Personalverrechnung und die Berufsanwärter:innen – wurde jeweils die Funktion einer Teamsprecherin oder eines Teamsprechers eingeführt. „Jede:r Beschäftigte übernimmt diese Aufgabe im Monatsrhythmus und der Austausch zwischen den Abteilungen findet dann in regelmäßigen Teamsprecher:innen-Meetings statt“, erklärt Jürgen Sykora. Das Homeoffice wird inzwischen in seinem Unternehmen von den Beschäftigten ein oder zwei Tage pro Woche genutzt und manche kommen auch die ganze Woche lieber ins Büro.

Ich vertraue meinen Mitarbeitenden

Wie sieht er seine eigene Rolle als Geschäftsführer? „Meine Tür steht stets offen, und ich sehe meine Funktion nicht als Kontrolleur, sondern vertraue meinen Mitarbeitenden voll und ganz. Ich versuche ihre Stärken zu stärken und greife dort ein, wo ich Konflikte erkenne“, antwortet der Unternehmensinhaber und ergänzt, dass ihn – auch in Bezug auf Personalfragen – die gesundheitsförderlichen Maßnahmen in seinem Betrieb wesentlich unterstützt hätten. Künftig wird er sein Know-how in der Betrieblichen Gesundheitsförderung auch in Vorträgen an der Akademie der Steuerberater:innen und Wirtschaftsprüfer:innen weitergeben. Zudem hat er mit einem Team von Fachleuten eine ganzheitliche Unternehmensberatung gegründet, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Im Mai 2023 wurde das erfolgreiche Projekt „Arbeitsorganisation der Zukunft“ auch mit dem vom Fonds Gesundes Österreich ausgeschriebenen BGF-Preis in der Kategorie „Arbeitswelt 4.0“ vom Österreichischen Netzwerk BGF ausgezeichnet. Der BGF-Preis ist die höchste Auszeichnung im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Österreich. Jener des FGÖ für BGF 4.0 wird an Unternehmen vergeben, die Digitalisierungsmaßnahmen besonders erfolgreich in gesundheitsförderlicher Weise umgesetzt haben.

INFO & KONTAKT

Projektleiter:

Jürgen Sykora
Tel. 02231/635 66-11
j.sykora@kanzlei-sykora.at

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Gert Lang
Tel. 01/895 04 00-210
gert.lang@goeg.at

Wissen, was zu tun ist

Psychische Beeinträchtigungen sind seit der COVID-19-Pandemie bei Jugendlichen häufiger geworden. Eine „Toolbox“ soll Jugendarbeiter:innen unterstützen, besser damit umzugehen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Jugendarbeiter:innen und Leiter:innen von Jugendgruppen sind für Heranwachsende oft auch Ansprechpersonen bei persönlichen Problemen. Manchmal sind sie sogar die einzigen Erwachsenen, denen Teenager anvertrauen, wie es ihnen wirklich geht. Das kann bei den Pfadfinderinnen und Pfadfindern oder Roten Falken ebenso der Fall sein, wie in der Jungschar, bei der Landjugend, im Sport- oder Musikverein, einem Jugendzentrum, im Streetwork oder

anderen Organisationen für Jugendliche. Manchmal werden auch vermeintliche oder tatsächliche psychosoziale Beeinträchtigungen offensichtlich oder von jungen Menschen angesprochen. Für die – oft selbst noch jungen – Jugendarbeiter:innen ist es nicht immer einfach damit umzugehen.

Das aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt

„TOPSY – Toolbox Psychische Gesundheit“ soll alle haupt- und ehrenamtlich tätigen Menschen unterstützen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen zwölf und 25 Jahren arbeiten und selbst keine psychosoziale Ausbildung haben. Es wird von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit oder kurz Kinderliga gemeinsam mit der Bundesjugendvertretung seit März 2022 umgesetzt und wendet sich neben Jugendarbeiterinnen und Jugendar-



Michaela Fasching:
„Die COVID-19-Pandemie, aber auch die globalen Krisen, die wir seither erleben, haben sich negativ auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ausgewirkt.“



Ekim San:
„Das Projekt soll auch dazu dienen, psychische Belastungen zu entstigmatisieren.“

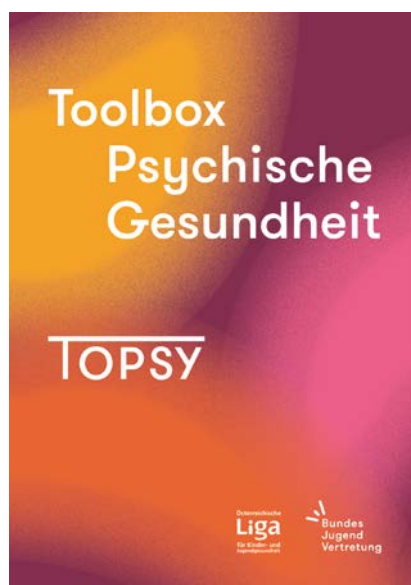
beitern unter anderem auch an Lehrkräfte und Personen in der Gesundheitsversorgung, wie etwa Physio- und Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Logopädinnen und Logopäden sowie Diätologinnen und Diätologen.

„Wir haben eine Broschüre zusammengestellt, die Grundlagenwissen zur psychischen Gesundheit enthält sowie Handlungswissen – zum Beispiel zur Gesprächsführung – und schließlich auch Wissen dafür, was in einer Notfallsituation zu tun ist“, erklärt Michaela Fasching von der Kinderliga. Diese übersichtlich gestaltete „Toolbox“ soll Jugendarbeiter:innen auch dabei unterstützen, besser einschätzen zu können, wo ihre Grenzen liegen und wann sie auf professionelle Hilfe durch Psychologinnen und Psychologen sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verweisen sollten sowie wann eine psychiatrische Versorgung notwendig ist.

Die Nachfrage ist hoch

Um die Wissenssammlung zu erstellen, wurde zunächst eine Literaturrecher-

che durchgeführt und erhoben, welche Materialien zu dem Thema schon vorhanden sind. In Fokusgruppen mit Jugendvertreter:innen und Personen aus der Gesundheitsversorgung wurde festgestellt, zu welchen Fragen an erster Stelle Antworten gegeben werden sollen und welches Know-how in der Toolbox enthalten sein soll. Eine Gruppe von acht Expertinnen und Experten hat in allen Arbeitsphasen an deren Entstehung mitgewirkt. Seit März 2023 gibt es nunmehr die 64 Seiten starke Broschüre „Toolbox Psychische Gesundheit“. Sie ist unter <https://bjv.at/topsy> als PDF verfügbar.



„Speziell die COVID-19-Pandemie, aber auch die globalen Krisen, die wir seither erleben, haben sich negativ auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ausgewirkt“, weiß Michaela Fasching. Seither seien auch Anfragen zur psychosozialen Gesundheit bei der Kinderliga und deren Mitgliedsorganisationen deutlich häufiger geworden. Die negativen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie sind durch nationale und internationale Studien belegt. So wurden etwa in einer 2021 publizierten

DIE PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT FÖRDERN

Das Projekt „TOPSY – Toolbox Psychische Gesundheit“ ist Teil eines Projektcalls, durch den die psychosoziale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gestärkt werden soll. Dieser wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz und in Kooperation mit diesem vom Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung und dem Fonds Gesundes Österreich umgesetzt. Es werden Projekte zu den beiden folgenden Themen unterstützt:

- Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Förderung eines positiven (Körper-)Selbstbildes und Reduktion des Gewichtsstigmas

Acht Projekte von jeweils zweijähriger Dauer wurden 2022 begonnen, weitere sechs wurden 2023 gestartet. Auf der Website <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at/kozug/umsetzung/projekte> sind weitere Informationen dazu nachzulesen.

Erhebung der Donau-Universität unter rund 3.000 Vierzehn- bis Sechszehnjährigen bei fast zwei Dritteln der Befragten Symptome von Essstörungen und bei mehr als der Hälfte Anzeichen von depressiven Verstimmungen festgestellt. Seither ist es zwar nach Einschätzung von Fachleuten zu einer Erholung gekommen. Doch die Nachwirkungen sind immer noch spürbar.

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Michaela Fasching
Tel. 0660/903 22 22
fasching@kinderjugendgesundheit.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Workshops und Vernetzungstreffen

Die Wissenssammlung ist freilich nur ein Element des Projektes. 3-stündige Workshops in denen die Grundinhalte der Toolbox überblicksartig vermittelt werden, sind ein weiteres. Diese finden bis Ende 2023 in ganz Österreich statt und im Anschluss werden regionale Vernetzungstreffen abgehalten, in denen sich Personen aus der Jugendarbeit und Gesundheitsversorgung mit Vertreterinnen und Vertretern der Kinder- und Jugendhilfe, der Kinder- und Jugend-Psychologie und Psychotherapie sowie anderen Akteurinnen und Akteuren aus dem Bereich der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen austauschen

können. Ziel ist es, Wissen über regionale Anlaufstellen und Hilfsstrukturen zu erwerben, etwaige Barrieren abzubauen und das gegenseitige Verständnis zu erhöhen.

„Insgesamt betrachtet soll das Projekt auch dazu dienen, psychische Belastungen zu entstigmatisieren und die psychosoziale Gesundheitskompetenz zu erhöhen – sowohl bei den Jugendarbeiterinnen und -arbeitern als auch bei den von ihnen begleiteten jungen Menschen“, betont *Ekim San*, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich für das Thema psychosoziale Gesundheit zuständig ist. Konkret befasst sich die Toolbox unter anderem auch mit Mythen und falschen Informationen über psychische Beschwerden

und stellt diese richtig. Methoden zur Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge sind ebenfalls Teil der kompakten Faktensammlung. Diese werden in Form von Spielen vermittelt, welche Jugendarbeiter:innen mit jungen Menschen erproben können. Dazu gehören etwa eine „Activity-Pantomime der Gefühle und Empfindungen“ oder die „Selbstwert-Box“. Diese soll dazu dienen, sich der eigenen Stärken besser bewusst zu werden. Das Projekt läuft noch bis Anfang 2024 und soll am 28. Februar mit einer großen Veranstaltung in der Wiener Urania abgeschlossen werden. Unter <https://www.kinderjugendgesundheit.at/themen-schwerpunkte/topsy> sind weitere Informationen nachzulesen.

WAS JUNGE MENSCHEN SCHÜTZT UND STÜTZT

Die „Toolbox Psychische Gesundheit“ enthält unter anderem auch eine Beschreibung der Schutzfaktoren für die psychosoziale Gesundheit sowie der „Ressourcen“, welche die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen.

Persönliche Ressourcen und Schutzfaktoren sind:

- positive Selbstwahrnehmung (Selbstwert, Selbstkonzept, Identität)
- positive Lebenseinstellung (Zuversicht und Vertrauen, dass Dinge sich positiv entwickeln oder einen übergeordneten Sinn besitzen)
- Selbstkontrolle und Selbstregulation
- realistische Selbsteinschätzung und Zielorientierung
- Selbstwirksamkeit (Überzeugung, Situationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können)
- aktive und flexible Bewältigungsstrategien
- soziale Kompetenzen

Zu den familiären Ressourcen und Schutzfaktoren zählen:

- sichere Bindung und positive Beziehung zu mindestens einem Elternteil
- positive, liebevolle und Grenzen setzende Erziehung
- positives Familienklima und Zusammengehörigkeitsgefühl mit gleichzeitigem Raum zur Entfaltung
- positive und unterstützende Geschwisterbeziehung
- Qualität der elterlichen Beziehung

Zu den sozialen Ressourcen und Schutzfaktoren gehören:

- soziale Unterstützung
- Erwachsene als Rollenmodelle, positive Beziehung zu einem Erwachsenen außerhalb der Familie
- Freundschaftsbeziehungen zu Gleichaltrigen
- gute Schulqualität, wertschätzendes Schulklima
- Freizeitinstitutionen

Verhältnis- und verhaltensorientierte Maßnahmen können ebenfalls die psychosoziale Gesundheit stärken:

- Verhältnisorientierte Maßnahmen bedeuten etwa, dass Jugendliche durch ihre Umwelt unterstützt werden. Dazu kann der Zugang zu Freizeitaktivitäten mit Gleichaltrigen, das Vorhandensein von Ausbildungs- und Studienplätzen oder Unterstützung bei der Berufswahl zählen.
- Verhaltensorientierte Maßnahmen fördern die persönlichen Ressourcen oder auch Quellen von Gesundheit von Jugendlichen. Das bedeutet, sie lernen zum Beispiel Stressbewältigung, Problemlösen, Kommunikation, Eigenverantwortung oder Selbstvertrauen.

In der Jugendarbeit können sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierte Maßnahmen umgesetzt werden und in der Praxis geschieht das oft auch schon – egal ob zum Beispiel im Jugendzentrum, im Ferienlager, in der Gruppenstunde oder in der Parkbetreuung. Jugendliche können sich durch Jugendarbeit etwa soziale Unterstützung suchen, positive Beziehungen zu anderen Jugendlichen aufbauen oder konkrete Rollenmodelle und Vorbilder erleben. Weiters werden durch Angebote der Jugendarbeit auch die persönlichen Ressourcen der Jugendlichen gefördert.

Quelle: Nach TOPSY – Toolbox Psychische Gesundheit, herausgegeben von der Kinderliga und der Bundesjugendvertretung, März 2023.

Projekte pünktlich planen

Bei Projekten zur Gesundheitsförderung sind viele Einflüsse zu berücksichtigen. Der Faktor Zeit spielt eine Hauptrolle.

Der Faktor Zeit ist ein zentrales Element bei der Planung, Umsetzung und Evaluation von Projekten zur Gesundheitsförderung“, betont Markus Peböck, Organisationsberater und Lehrender im Rahmen des Bildungsnetzwerkes des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ): „Auftraggeber und Fördergeber wollen einen genauen Zeitplan. Gleichzeitig stehen die Betreiberinnen und Betreiber jedoch vor der Herausforderung, dass Projekte stets innovativ sind und sich ihr Verlauf nicht bis in jedes Detail vorhersehen lässt.“

Das gilt speziell auch für partizipative Prozesse, die als Grundprinzip von Gesundheitsförderung Element jedes Projektes sein sollten. Wenn die Nutzer:innen bei der Planung und Umsetzung einbezogen werden, werden gesundheitsförderliche Maßnahmen in aller Regel in der Folge auch besser angenommen. „Dabei geht es darum, kontinuierlich im Dialog mit den Betroffenen zu stehen und Pläne und Maßnahmen bei Bedarf dementsprechend zu adaptieren“, erklärt Markus Peböck. Dafür könnten durchaus auch mehrere „Zyklen von Aktion und Reaktion“ notwendig sein, weshalb ein entsprechender Zeitpuffer eingeplant werden sollte.

Ein weiterer Punkt, der bei der Zeitplanung häufig zu wenig berücksichtigt werde, sei die Evaluation, also die systematische Auswertung der Wirk-

samkeit eines Projektes, betont der Organisationsberater: „Dieser Prozess sollte am besten schon zu Beginn mitbedacht und eingeplant werden.“

Vier Abschnitte der Projektplanung

Im „klassischen Projektmanagement“ werden grundsätzlich vier Abschnitte der Projektplanung unterschieden. Bei der **Projektdefinition** sollte möglichst genau beschrieben werden, was Inhalte des Projektes sind – und was nicht. Außerdem sollten über die Ziele, den Umfang und die Rahmenbedingungen zwischen den Auftraggeberinnen und Auftraggebern und den Projektleiterinnen und Projektleitern klare und verbindliche Vereinbarungen getroffen werden.

Im Rahmen der **Umfeldanalyse** werden unter anderem soziale Einflussfaktoren berücksichtigt, die durch Personen, Personengruppen oder Interessensvertretungen an das Projekt herangetragen werden und ebenso sachliche Einflussfaktoren, etwa durch Gesetze, Marktgegebenheiten, Technologien oder die zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten. Die **Aufgabenplanung** beinhaltet unter anderem, das Projekt in kontrollierbare Teilaufgaben zu gliedern. Damit ist auch ein Kernelement der **Terminplanung** beschrieben, die sich in Form von Balkendiagrammen grafisch übersichtlich darstellen lässt.



Markus Peböck: „Der Verlauf von Projekten lässt sich nicht bis in jedes Detail vorhersehen, weshalb Zeitpuffer eingeplant werden sollten.“

Agiles Projektmanagement

Das so genannte „agile Projektmanagement“ ist eine Methode, die es ermöglicht den Projektprozess ergebnisoffener zu gestalten. Was ist der wesentliche Unterschied? „Beim klassischen Projektmanagement könnte zum Beispiel das Ziel gesetzt werden, dass es in einem Viertel einer bestimmten Stadt bis 2025 eine Beratungsstelle zum Thema sexuelle Gewalt gegen Frauen mit Migrationshintergrund geben soll. Beim agilen Projektmanagement würde zunächst nur die Anforderung definiert, dass Frauen in diesem Viertel spätestens 2025 zu diesem Thema beraten werden sollen. Die Form in der das geschehen soll, würde noch nicht festgelegt. Dadurch gibt es mehr Spielraum, die Wünsche der Betroffenen zu berücksichtigen“, erklärt Markus Peböck. Im Bildungsnetzwerk des FGÖ werden regelmäßig Kurse zum Thema Projektmanagement angeboten. Weitere Informationen dazu sind unter <https://fgoe.org/bildungsnetzwerk-2023> nachzulesen.

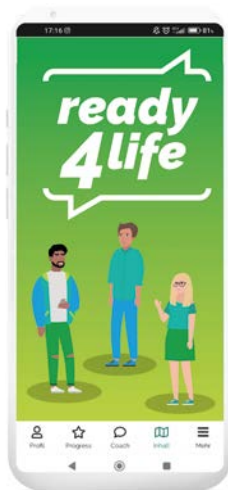
Lebenskompetenzen für Teenager

Das Projekt „ready4life goes school“ vermittelt Schülerinnen und Schülern ab 14 Jahren in ganz Österreich via App Lebenskompetenzen. So sollen sie auch widerstandsfähiger gegenüber Suchtmitteln werden.

Wir müssen Jugendliche auch über jene Medien erreichen, die sie bevorzugt nutzen“, meint *Tanja Schartner* vom Institut Suchtprävention der pro mente Oberösterreich in Linz, die für das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „ready4life goes school“ verantwortlich ist. Das sind vor allem



Tanja Schartner:
„Wir müssen Jugendliche auch über jene Medien erreichen, die sie bevorzugt nutzen.“



Die Avatare „Alex“, „Chris“ und „Laura“ begleiten die Teenager bei der Anwendung der App „ready4life“ für mehr Lebenskompetenzen.

die digitalen Medien. Mit ready4life steht eine kostenlose App zur Verfügung, welche die Lebenskompetenzen von Teenagern stärken und sie gegenüber Suchtmitteln widerstandsfähiger machen soll.

In zweistündigen Workshops an Schulen und in Betrieben sprechen Expertinnen und Experten für Suchtprävention mit Lehrlingen sowie Schülerinnen und Schülern ab 14 Jahren zunächst darüber, was ihrer Gesundheit gut tut, aber auch was sie belastet und wie sie mit Suchtmitteln umgehen. Anschließend wird die App ready4life vorgestellt. „In Oberösterreich wurde sie von mehr als 80 Prozent der Teilnehmenden dann auch heruntergeladen“, sagt Tanja Schartner.

Alex, Laura oder Chris

Auf der App kann einer der drei virtuellen Coaches Alex, Laura oder Chris ausgesucht werden. Nach einem „Selbst-Check“ zum Einstieg gibt es in den Ampelfarben grün, gelb und rot Feedback zu den persönlichen Gesundheits- und Lebenskompetenzen. In der Folge begleiten die Avatare die User, informieren sie und beantworten Fragen. Dafür können zwei von sechs Themenbereichen ausgewählt werden, das sind Stress, Sozialkompetenz, Alkohol, Nikotin und Cannabis sowie Social Media & Gaming. Für alle, die ihren Nikotin-, Alkohol- oder Cannabis-Konsum reduzieren wollen, stehen Zusatztools zur Verfügung. Über die Funktion „Ask the Expert“ können persönliche Fragen anonym direkt an Mitarbeiter:innen der österreichischen Fachstellen für Suchtprävention gestellt werden.

Das Vorgängerprojekt „ready4life“ wurde ab 2019 zunächst nur in Oberösterreich an Berufsschulen und Polytechnischen Schulen umgesetzt. Seit dem aktuellen Schuljahr 2023/24 wird die erfolgreiche gesundheitsförderliche Maßnahme unter dem Namen „ready4life goes school“ auch an weiteren Schulformen der Sekundarstufe II in allen Bundesländern durchgeführt. Die Website <https://www.ready4life.at> enthält weitere Informationen.

INFO & KONTAKT

Projektverantwortliche:

Institut Suchtprävention der
pro mente Oberösterreich
Tanja Schartner
Tel. 0732/77 89 36-42
tanja.schartner@praevention.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Medien des FGÖ jetzt kostenlos bestellen oder online lesen

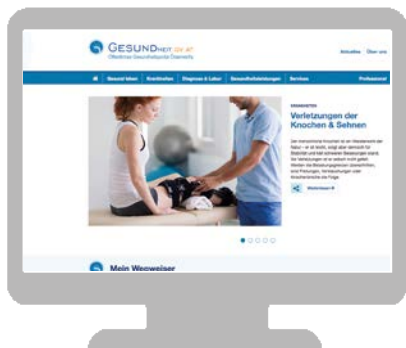


Diese Broschüren und alle anderen Publikationen sowie das Magazin „Gesundes Österreich“ erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.



Jetzt bestellen!

Direkt am Telefon unter: 01/895 04 00, bequem per E-Mail an: fgoe@goeg.at oder gleich online unter www.fgoe.org im Bereich „Wissen“.



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



Gute Gesundheitsinformationen finden sie auf gesundheit.gv.at



GESUNDHEIT FÜR ALLE

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

Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

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

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

Kontaktinformationen

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
Aspernbrückengasse 2,
1020 Wien
Tel. 01/895 04 00
fgoe@goeg.at
www.fgoe.org

KURZ VOR SCHLUSS



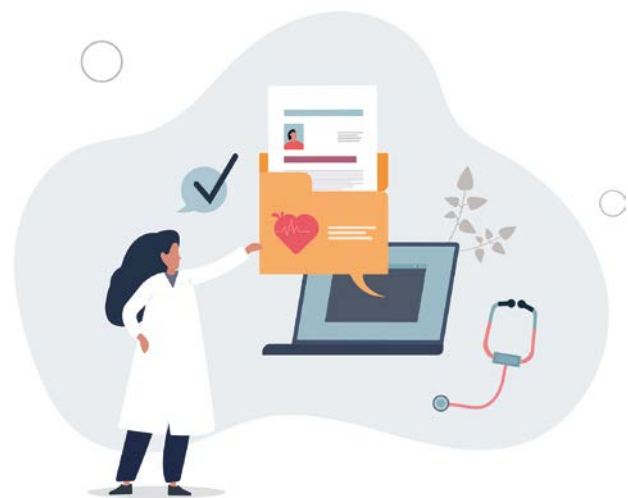
Durch hohen Konsum von hochverarbeiteten tierischen Produkten sowie von süßstoff- und zuckerhaltigen Soft-Drinks steigt die Gefahr, dass zwei oder mehr chronische Leiden wie Krebs, Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen gleichzeitig auftreten. Das hat eine Studie mit 266.666 Teilnehmenden aus sieben europäischen Ländern gezeigt und bestätigt bestehende **Ernährungsempfehlungen**, wie sich hauptsächlich von **pflanzenbasierten Lebensmitteln** zu ernähren.

Forscher:innen der Universität Tromsø in Norwegen haben mit Aktivitätstrackern bei rund 12.000 Personen ab 50 Jahren beobachtet, wie viel Zeit diese im **Sitzen** und wie viel mit **Bewegung** verbringen. Das zentrale Resultat der im Oktober im British Journal of Sports Medicine veröffentlichten Studie ist, dass offenbar bereits 20 bis 25 Minuten moderate bis starke körperliche Aktivität pro Tag das erhöhte Gesundheitsrisiko durch zu langes Sitzen wettmachen können.



Das Ausüben von **Hobbys** steht bei Menschen ab 65 Jahren in Zusammenhang mit weniger Depressionen, **besserer Gesundheit und höherer Lebenszufriedenheit**. Das belegt eine Metaanalyse von Längsschnittstudien aus 16 Nationen inklusive Österreich, die im September im Journal „Nature“ publiziert wurde.

3 von vier Bürgerinnen und Bürgern im deutschen Bundesland Baden-Württemberg wünschen sich, von ausgebildetem Gesundheitspersonal dabei unterstützt zu werden, sich im **Gesundheitssystem zurechtzufinden**. Das hat eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa unter 1.000 Personen ab 18 Jahren ergeben.



34 Studien wurden von den deutschen Wissenschaftlern *Karsten Ingmar Paul* und *Alfons Holleeder* in eine Meta-Analyse der Wirksamkeit von **gesundheitsförderlichen Maßnahmen für Arbeitssuchende** einbezogen. Ihr Fazit lautet, dass es durch diese zu relativ geringen Kosten möglich ist, die Gesundheit von Menschen ohne Arbeit zu verbessern.

DIE WICHTIGSTEN TERMINE FÜR ALLE GESUNDHEITSFÖRDERER:INNEN VON JÄNNER BIS AUGUST

ALLES WICHTIGE IM JÄNNER

➔ 31.01.

Fachtagung Hochschuliches Gesundheitsmanagement (HGM) im Blick: Zukunft denken und gestalten Hannover
Information: <https://www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen/hgm>

ALLES WICHTIGE IM FEBRUAR

➔ 01.02.

25. Schweizer Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz: One Health | Eine neue Perspektive für die Gesundheitsförderung Bern
Information: <https://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch>

ALLES WICHTIGE IM MÄRZ

➔ 05.-06.03.

Kongress Armut und Gesundheit 2024: Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima Berlin, Freie Universität
Information: <https://www.armut-und-gesundheit.de>

➔ 07.-09.03.

14. Wiener Kongress Essstörungen AKH/Medizinische Universität Wien und online
Information: <https://essstoerungen2024.meddacad.org>

ALLES WICHTIGE IM APRIL

➔ 03.-06.04.

5. Konferenz der European Citizen Science Association (ECSA) und 9. Österreichische Citizen Science Konferenz Wien, Boku und Naturhistorisches Museum
Information: <https://2024.ecsa.ngo/de>

➔ 04.-06.04.

Jahreskongress der ÖGGG 2024: Geriatrie und Gerontologie – keine Frage des Alters Wien, Universität
Information: <https://oeggg2024.univie.ac.at>

➔ 16.-17.04.

15. Österreichischer Radgipfel Wiener Neustadt
Information: <https://www.klimaaktiv.at/mobilitaet/radfahren/radgipfel/radgipfel2024.html>

➔ 16.-17.04.

14. Armutskonferenz: „Jetzt übernehmen wir!“ Salzburg, Bildungszentrum St. Virgil
Information: <https://www.armutskonferenz.at/14-armutskonferenz>

➔ 18.04.

ÖGE Sektion Süd 10. Fachtagung Graz, Steiermarkhof
Information: <https://www.oege.at>

unter „Termine & Fortbildung“ > „Kommende Events“

ALLES WICHTIGE IM MAI

➔ 23.-25.05.

Austrian Health Forum Schladming
Information: <https://www.austrianehealthforum.at/kongresse>

ALLES WICHTIGE IM JUNI

➔ 04.-05.06.

Österreichische Fachkonferenz für Fußgänger:innen 2024 Wien, Seestadt, Kulturgarage
Information: <https://www.walk-space.at>

➔ 05.-07.06.

73. Österreichischer Städtetag Wiener Neustadt
Information: <https://www.staedtetag.at>

➔ 05.-07.06.

5. Österreichische Jugendkonferenz Steiermark
Information: <https://bjv.at/news>

SAVE THE DATE

➔ 11.-12.06.

26. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich Villach
Information: <https://fgoe.org>

➔ 17.-18.06.

12th IUHPE European Conference on Health Promotion Lodz
Information: <https://iuhpeconferences24.umed.pl>

➔ 19.-20.06.

7th International Conference on Salutogenesis Lodz
Information: <https://iuhpeconferences24.umed.pl>

ALLES WICHTIGE IM JULI

➔ 07.-09.07.

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

➔ 08.-09.07.

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

ALLES WICHTIGE IM AUGUST

➔ 19.-21.08.

HEPA Europe 15th Conference: Optimising health enhancing physical activity: the importance of inclusion Irland, Dublin
Information: <https://www.hepa2024.ie>

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, Asperrbrückengasse 2, 1020 Wien, Tel. 01/895 04 00-0, fgoe@goeg.at

Redaktionsbüro:

Mag. Dietmar Schobel, Spengergasse 43/24, 1050 Wien, www.teamword.at, schobel@gmx.at, mobil: 0664/360 17 82

Konzept dieser Ausgabe:

Dr. Gert Lang, Mag. Dr. Ekim San, Mag. Dietmar Schobel und Mag. Petra Winkler

Redaktion:

Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger, Ing. Petra Gajar, Mag. Rita Kichler, Dr. Gert Lang, Mag. Daniela Ramelow, MPH, Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Mag. Dr. Ekim San, Mag. Dietmar Schobel (Leitung), Mag. Gabriele Vasak, Mag. Petra Winkler, Mag. Dr. Verena Zeuschner
Grafik: Mag. Gottfried Halmschlager
Bildredaktion: Mag. Dr. Susanne Karlhuber, Mag. Dietmar Schobel
Fotos: Jo Hloch, Klaus Ranger, AdobeStock, privat

Foto Titelseite:

AdobeStock - Nuthawut
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.



Meine Gesundheit fördern – Informationen und Tipps, um lange gesund zu bleiben



Fonds Gesundes
Österreich



In der Broschüre **„Meine Gesundheit fördern“** findet man Informationen und Tipps zu den Themen Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden.

Verfasst wurden die Texte in **„leichter Sprache“**, **Sprachstufe A2**. Das ist ein Qualitäts-Zeichen: Menschen mit Lernschwierigkeiten haben geprüft, ob alles gut verständlich ist.



Sie können die Broschüre **„Meine Gesundheit fördern“**

- hier als PDF-Datei herunterladen
- oder gratis in gedruckter Form über unser Bestellformular auf der FGÖ Website bestellen:

<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>