

# gesundes österreich

## IM GESPRÄCH

„ Die  
Generations  
brauchen  
einander. “

ANTON AMANN (71), SOZIOLOGE,  
MIT SOHN MARK (45) UND  
ENKELIN MARIE (11)



### Im Interview

Gunter Graf, Beate  
Großegger, Birgit Meinhard-  
Schiebel, Klaus Ropin

### Thema

Gute Beziehungen  
zwischen Jung und Alt  
fördern die Gesundheit

### Praxis

Arbeitsplätze alters-  
und altersgerecht  
gestalten

**Offenlegung gemäß § 25 MedG**

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

**Herausgeber:**

Mag. Georg Ziniel, MSc, Geschäftsführer GÖG, und Dr. Klaus Ropin, Geschäftsbereichsleiter Fonds Gesundes Österreich

**Redaktionsadresse und Abonnement-Verwaltung:**

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

**Redaktionsbüro:** Mag. Dietmar Schobel, Hietzinger Hauptstr. 136/3, 1130 Wien, www.teamword.at, schobel@gmx.at, Tel.: 01/971 26 55

**Redaktion:**

Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger, Dr. Rainer Christ, Sabine Fisch, Mag. Christian F. Freisleben-Teutscher, Ing. Petra Gajar, Mag. Rita Kichler, Helga Klee, Anna Krappinger, MA, Dr. Anita Kreilhuber, Mag. Harald Leitner, Mag. Hermine Mandl, Mag. Markus Mikl, Gabriele Ordo, Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Mag. Dietmar Schobel (Leitung), Mag. Jürgen Tomanek-Unfried, Mag. Gabriele Vasak

**Graphik:** Mag. Gottfried Halmschlager

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

**Foto Titelseite:** DI Johannes Hloch

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

**Erscheinungsweise:** 3 x jährlich

**Verlags- und Herstellungsort:** Wien

**Verlagspostamt:** 1020 Wien.

**Blattlinie:** Das Magazin „Gesundes Österreich“ ist Österreichs Plattform zum Thema Gesundheitsförderung. Es präsentiert Menschen und vermittelt Inhalte aus den Handlungsfeldern Politik, Wissenschaft und Praxis.

18 THEMA

„Talking About My Generation.“

Was prägt Generationen in unserer Zeit raschen Wandels und was bedeutet das für die Gesundheitsförderung?, Seite 18-36



Foto: Barabas Attila - Fotolia.com

**MENSCHEN & MEINUNGEN**

Drei Porträts  
4

Kurz & bündig  
5-7

**COVERSTORY**

Anton Amann erklärt im Interview, weshalb die Beziehungen zwischen den Generationen nach wie vor sehr tragfähig sind.  
8

Gastbeitrag über „Familien in Zeiten des Wandels“  
11

Klaus Ropin, der neue Geschäftsführer des FGÖ, im Interview  
12

Umfrage: Fühlen sich die Menschen unserer Zeit noch einer bestimmten Generation zugehörig?  
13

Die Jugendforscherin Beate Grossegger im Interview: „Abfeiern, so lange es der Körper aushält“  
14

**WISSEN**

Kurz & bündig  
15-17

**Thema: Was prägt Generationen in unserer Zeit raschen Wandels**  
18

Die 16. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich in Graz  
18

Von der Kriegsgeneration zur Generation Y  
19

Generationen in Zeiten der Beschleunigung  
20

Präventionsketten reichen von der Zeit der Schwangerschaft bis zum Beginn der Berufsausbildung.  
22

Mit Jugendcoaching zum richtigen Beruf  
25

Wenn Kinder Angehörige pflegen  
26

Für eine gute Nachbarschaft von Jung und Alt sorgen  
28

Foto: Ana Blazic Pavlovic - Fotolia.com



44

# „Generationsen gemeinsam gesund.“

Projekte zur Gesundheitsförderung für Jung und Alt, Seite 44-51

Baby Boomer und die Generation Y bei der Arbeit **30**

Das Oma/Opa-Projekt baut eine Brücke zwischen Generationen und Kulturen. **32**

Das Projekt Grey Power zeichnet ein buntes Bild von alten Menschen. **34**

## SELBSTHILFE

Die 3. Wiener Selbsthilfekonzferenz **37**

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

Ein Verein in Graz unterstützt Alleinerziehende und Patchworkfamilien **39**

Andrea Fried, die neue Bundesgeschäftsführerin der ARGE Selbsthilfe Österreich, im Interview **40**

## PRAXIS

Kurz & bündig **41-43**

Bei einem Projekt in Bruck an der Mur wurden Senior/innen und Jugendliche gemeinsam für ihre Gesundheit aktiv. **44**

Betriebliche Gesundheitsförderung gehört bei der

Caritas St. Pölten zur Unternehmenskultur. **46**

Beim Projekt „Lebenslust“ in Teufenbach haben ältere Menschen jüngeren „ihre Geschichte“ erzählt. **48**

Die Stahl Judenburg GmbH zeigt, wie Betriebliche Gesundheitsförderung Belastungen durch Schwerarbeit verringert. **51**

Das Bildungsnetzwerk des Fonds Gesundes Österreich bringt Know-how für Gesundheitsförderung in alle Bundesländer. **52**

# EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Welcher Generation fühlen Sie sich zugehörig? Den „68ern“, der „Kriegsgeneration“, den „Digital Natives“? Oder keiner davon? Letzteres entspricht laut Studien dem subjektiven Empfinden der meisten Menschen. Objektiv sehen Soziolog/innen die Angehörigen bestimmter Geburtsjahrgänge jedoch durch gemeinsame Erfahrungen und Kenntnisse sowie die Strukturen des Bildungs-, Sozial- und Gesundheitssystems geprägt. Auch die Haltungen gegenüber Werten wie Ordnung, Disziplin, Sparsamkeit oder Religion sind in einer Generation oft ähnlich.



Foto: André Bruckner, GÖG

Was es heute bedeutet, einer bestimmten Generation anzugehören und welche Herausforderungen sich daraus für die Gesundheitsförderung ergeben, war deshalb auch Thema unserer 16. Gesundheitsförderungskonferenz in Graz und ist Schwerpunkt dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“. Denn umfassende gesundheitsförderliche Maßnahmen können viel zu einem guten Verhältnis zwischen den Generationen beitragen. Das hat aktuell wachsende Bedeutung, weil die Lebenserwartung steigt und sich dadurch die Altersstruktur der Bevölkerung verändert.

Auf den Seiten 18 bis 36 beschäftigen wir uns unter anderem damit, was „Gesundheit“ für Jugendliche bedeutet, welche Einstellung die „Generation Y“ und die „Baby Boomer“ zur Erwerbsarbeit haben, wie es um die Zukunft der Pflege bestellt ist, und weshalb wir unser Bild vom Altwerden und Altsein revidieren sollten. Ab Seite 44 sind gelungene „generationenübergreifende“ Praxisprojekte des Fonds Gesundes Österreich beschrieben. In Bruck an der Mur haben sich Schüler/innen und Bewohner/innen eines Heims für Senior/innen mit ausgewogener Ernährung beschäftigt und miteinander gesunde Bewegung gemacht. „Lebenslust“ war in Teufenbach bei einer Modenschau zu spüren, die von betagten Menschen gemeinsam mit jüngeren durchgeführt wurde. Wie die Arbeit alters- und altersgerecht gestaltet werden kann, zeigen Projekte für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der Caritas St. Pölten und der Stahl Judenburg GmbH. Berichte und Interviews über Selbsthilfeaktivitäten runden wie immer unser Heft ab.

Ich wünsche Ihnen eine informative und anregende Lektüre,

Klaus Ropin,  
Geschäftsbereichsleiter des  
Fonds Gesundes Österreich



**„Ich bin durch die Ökologiebewegung der 1970er- und 1980er-Jahre geprägt.“**

**IRENE KLOIMÜLLER (50), UNTERNEHMENS- UND ORGANISATIONSBERATERIN**

Irene Kloimüller hat ein Medizinstudium absolviert, ist als Psychotherapeutin in Existenzanalyse und Logotherapie ausgebildet und „Master of Business Administration“ für Health Care Management. In den 1980er-Jahren hat sie das österreichische Ökologie-Institut in Wien mit aufgebaut, seit 1995 ist die vielseitig Gebildete in der Unternehmens- und Organisationsberatung tätig. Kloimüller ist Expertin für Betriebliche Gesundheitsförderung, speziell für Arbeitsfähigkeits- & Generationenmanagement. Seit 2012 leitet sie das Programm „Fit2work – Betriebliches Eingliederungsmanagement“ des Sozialministeriums. „Programme zu entwickeln, die Menschen unterstützen im Arbeitsprozess zu bleiben, ist mir besonders wichtig“, betont die Beraterin.

Kloimüller (50) hat einen zehn Jahre alten Sohn. Sie ist in Wien geboren, in Deutschland aufgewachsen und hat als Kind und Jugendliche auch in Indien und England mehrere Jahre verbracht. „Als Direktor eines VOEST-Unternehmens war mein Vater beruflich in verschiedenen Ländern tätig“, erklärt die Beraterin und ergänzt: „Der frühe Kontakt zu unterschiedlichen Kulturen hat mich geprägt und ebenso die Ökologiebewegung der 1970er- und 1980er-Jahre, für die ich mich engagiert habe.“ Obwohl sie zum geburtenstarken Jahrgang 1964 zählt, betrachtet sie sich selbst nicht als typische „Baby Boomerin“. „Viele ältere Angehörige dieser Generation haben ein Weltbild, das mich an die Generation meiner Eltern erinnert“, sagt Kloimüller: „Das passt überhaupt nicht zu meinen Einstellungen.“

**„Auch unter den 68ern gab und gibt es sehr unterschiedliche Einstellungen.“**

„Ich zähle mich zur Generation der 68er und bin durch die Aufbruchsstimmung und die damals provokante neue Kultur jener Jahre geprägt. Im Vergleich zur vorhergehenden Generation hatten wir bessere Bildungschancen und waren im Durchschnitt auch materiell besser versorgt. Und wir hatten mehr berufliche Möglichkeiten als viele Angehörige der nachfolgenden Generationen“, meint Franz Kolland. Der Soziologe verwehrt sich dennoch dagegen, Menschen als „68er“ zu etikettieren. „Auch in dieser Generation gab und gibt es natürlich sehr unterschiedliche Einstellungen und Werthaltungen“, meint Kolland.

Er wurde 1954 in Feldbach in der Steiermark geboren und hat das Gymnasium in Gleisdorf besucht, an dem er Schulsprecher war. Kolland hat in Wien Soziologie studiert und sieht diese Wissenschaft auch als Möglichkeit wesentlich zur Gesellschaft beizutragen – vor allem auch durch angewandte Forschung. Seit 1997 ist er außerordentlicher Professor für Soziologie an der Universität Wien. Er leitet die Forschungsgruppe Alter(n) sowie nun auch den postgradualen Studiengang „Gerontologie und soziale Innovation“ der Universität Wien. Dieser wird ab kommenden Herbst erstmals durchgeführt werden. Franz Kolland ist



verheiratet und hat zwei Töchter im Alter von 21 und 22 Jahren. Unter seinen zahlreichen Publikationen sei ein gemeinsam mit Anton Amann verfasstes, 2014 veröffentlichtes Buch genannt: „Das erzwungene Paradies des Alters? Fragen an eine kritische Gerontologie.“



**„Früher gab es für die Heranwachsenden noch mehr unverplante Zeit.“**

**VERA KING (54), BILDUNGS- UND SOZIALISATIONSFORSCHERIN**

Die Bildungs- und Sozialisationsforscherin Vera King ist Professorin der Universität Hamburg. Zu ihren Forschungen zählt aktuell auch ein transdisziplinäres Projekt, das sich mit „Aporien der Perfektionierung in der beschleunigten Moderne“ beschäftigt. King ist Sprecherin dieses Projekts aus dem Bereich „Schlüsselthemen in Wissenschaft und Gesellschaft“, das „den gegenwärtigen kulturellen Wandel von Selbstentwürfen, Beziehungsgestaltungen und Körperpraktiken im

Kontext von Optimierungs- und Effizienzdruck“ untersuchen soll.

Die Wissenschaftlerin stammt aus Süddeutschland und ist 1960 geboren. Sie ist verheiratet und hat einen Sohn, der 16 Jahre alt ist. Welcher Generation fühlt sich King zugehörig? Die Generation der 1968er sei vor ihr, der Gipfel der so genannten „Baby Boomer“ in Deutschland etwas später gekommen. Dennoch sieht sie bestimmte Bereiche, in welchen viele aus der Generation der in den 1960er- und 1970er-Jahren Herangewachsenen gemeinsame prägende Erfahrungen

gemacht hätten. „Durch die Bildungsreform haben in Deutschland insgesamt mehr Kinder aus breiteren Schichten der Bevölkerung und deutlich mehr Mädchen als zuvor den Zugang zu höherer Bildung erhalten“, sagt King. Zugleich habe es im Vergleich zur heutigen Generation der Heranwachsenden während Kindheit und Jugend tendenziell noch mehr unverplante Zeit, größere Spielräume für Muße und geringeren Effizienzdruck gegeben. „Trotzdem ist deshalb nicht unbedingt weniger gelernt worden“, betont die renommierte Bildungs- und Sozialisationsforscherin.



In der Kategorie Klein- und Mittelbetriebe zeichnete Gesundheitsminister **Alois Stöger** (dritter von rechts) die Zahnärztin **Elisabeth Santigli** (in der Mitte) und ihr Team aus. Als zweiter von rechts im Bild: BGF-Prozessbegleiter **Johannes Kogler** von der STGKK, ganz rechts: OÖGKK-Obmann **Albert Maringer**; ganz links: **Christoph Heigl**, Koordinator des ÖNBGF.

# Die besten unter den gesunden Betrieben

## PREISE FÜR BGF VERLIEHEN

Hunderte Unternehmen in Österreich machen bereits Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und haben tolle Projekte erfolgreich umgesetzt oder BGF bereits systematisch in den Arbeitsalltag integriert. Dafür wird ihnen vom Österreichischen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF) für jeweils drei Jahre das BGF-Gütesiegel verliehen. Unter den Gütesiegel-Trägern werden wiederum alle drei Jahre die Träger des begehrten Österreichischen Preises für Betriebliche Gesundheitsförderung gekürt.

Heuer war das zum sechsten Mal der Fall, 19 Unternehmen waren nominiert und Gesundheitsminister **Alois Stöger** hat schließlich im Mai in Wien gemeinsam mit **Albert Maringer**, dem Obmann der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse, die ehrenvolle Auszeichnung an vier Betriebe verliehen, die Gesundheitsförderung in einer besonders nachhaltigen, umfassenden oder innovativen Form durchführen. In der Kategorie der Betriebe mit über 100 Mitarbeiter/innen war das die ÖBB-Technische Services GmbH. In der Kategorie Klein- und Mittelbetriebe wurden die Zahnärztin **Elisabeth Santigli** und ihr Team ausgezeichnet. Die Lehrwerk-

stätte der Siemens AG in Graz-Eggenberg hat den Sonderpreis der Bundesarbeitskammer erhalten und die Firma Helmut Pöchtrager den Sonderpreis der Wirtschaft, der von der Wirtschaftskammer und der SVA der gewerblichen Wirtschaft vergeben wird.

„Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wichtiger Beitrag der Unternehmen für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter/innen. Sie bringt Vorteile für die Arbeitnehmer/innen und ebenso für das Unternehmen und den Wohlfahrtsstaat. Wer in einem gesundheitsfördernden Umfeld arbeitet, ist zudem zufriedener im Beruf und kann länger im Erwerbsleben stehen, und das

stützt auch die Leistungsfähigkeit unseres Sozialsystems“, sagte Stöger bei der Verleihung. **Klaus Ropin**, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich, wies zudem darauf hin, dass nachhaltige Betriebliche Gesundheitsförderung systematisch aufgebaut und kontinuierlich fortgeführt werden müsse. „Dabei muss auf den Ebenen Organisationsentwicklung, Mitarbeiterbeteiligung und Arbeitsbedingungen angesetzt werden“, betonte Ropin. Weitere Informationen sind unter [www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at) nachzulesen.

# 50 Jahre für mehr Gesundheit in Vorarlberg

## AKS GESUNDHEIT

Die aks gesundheit GmbH in Vorarlberg wurde 1964 durch den Arzt *Leopold Bischof* und den damaligen Leiter der Abteilung Soziales und Gesundheit des Landes Vorarlberg *Hermann Girardi* gegründet. Heute zählt die Organisation für Prävention und Gesundheitsförderung zu den wichtigsten Trägern des Vorarlberger Gesundheitssystems. Anfang Juni wurde mit einem „aks Tag der Gesundheit“ in Götzis das 50-jährige Bestehen gefeiert. Am Nachmittag standen hochkarätig besetzte Podiumsdiskussionen auf dem Programm.

*Bernd Klisch*, der Geschäftsführer der aks gesundheit GmbH, betonte dabei, dass die Gesundheitspolitik der Zukunft in einem sehr engen Zusammenhang mit Bildungspolitik, Umweltpolitik und Sozialpolitik zu sehen sei.

„Ohne das überdurchschnittliche Engagement von Persönlichkeiten innerhalb und außerhalb des aks wären viele maßgebliche Ideen und



Foto: aks

Bei der 50 Jahre-Feier (von links im Bild): aks-Präsident **Thomas Bischof**, der Kinder- und Jugendarzt **Elmar Troy**, der mehr als 20 Jahre lang den Fachausschuss „Impfungen“ des aks geleitet hat, aks-Geschäftsführer **Bernd Klisch** und der Vorarlberger Landesrat für Gesundheit und Behindertenhilfe **Christian Bernhard**.

Vorsorgemaßnahmen nicht zustande gekommen“, sagte aks-Präsident *Thomas Bischof* beim Festakt am Abend. Er fügte hinzu, dass Ernährung, Bewegung und psychosoziale Aspekte immer mehr in den Fokus der Arbeit des aks rückten. Ziel sei dabei vor allem die Förderung der Gesundheitskompetenz

des Einzelnen. Außerdem müsse den neuen Herausforderungen in der Vorsorge mit neuen Ideen und erfolgversprechenden Projekten begegnet werden. *Hans Jörg Schelling*, Präsident des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger, strich in seiner Festansprache die bundesweite Bedeu-

tung vieler vom aks initiierten Projekte heraus, wie etwa des „Mutter-Kind-Passes“, der Gesundenuntersuchung oder der Zahnprophylaxe. „Diese Vorsorgeprojekte sind heute selbstverständlich. In den 60er- und 70er-Jahren hatten sie jedoch visionären Charakter“, sagte Schelling.

## Gesunde Kindergärten

### WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Anfang Juni hat sich eine Fachtagung in Wien damit befasst, wie Kindergärten möglichst gesundheitsförderlich gestaltet werden können. Den Teilnehmer/innen wurden dabei unter anderem Ergebnisse aus dem Pilotprojekt „Gesunder Kindergarten“ in Wien präsentiert, das seit 2010 von der Wiener Gesundheitsförderung und der MA 10 – Wiener Kindergärten mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich umgesetzt wird. Direkt in den teilnehmenden Kindergärten werden Gesundheitspotenziale erkannt und geeignete Maßnahmen entwickelt, um den Kindergarten zu einem Ort der Gesundheit zu machen. Warum dabei ein umfassender Ansatz besonders

wichtig ist, erklärte Wiens Gesundheits- und Sozialstadträtin *Sonja Wehsely*. „Das Verhalten der gesamten Gruppe ist entscheidend und motiviert das eine oder andere Kind, Dinge auszuprobieren, Lebensmittel zu kosten und neue Erfahrungen zu machen. So wird gemeinsam ein gesund-



heitsfördernder Lebensstil, erlernt' und von den erwachsenen Vorbildern abgeschaut.“ Im Rahmen des Projektes werden beispielsweise Fortbildungen für das pädagogische Betreuungspersonal angeboten und die Entwicklung der Kinder durch Bewegungsangebote gefördert. In einem der Projektkindergärten treffen einander Kinder, Eltern und Mitarbeiterinnen auch regelmäßig zum gemeinsamen Kochen und Backen.

**Ingrid Spicker**, Wiener Gesundheitsförderung, **Klaus Ropin**, Leiter des Fonds Gesundes Österreich, **Sonja Wehsely**, Wiener Stadträtin für Gesundheit und Soziales und **Christian Oxonitsch**, Wiener Stadtrat für Jugend, Bildung, Information und Sport bei der Tagung „Gesunder Kindergarten in Wien“.

Foto: Andrew Rinkity

# Großes Ehrenzeichen für Horst Noack

PIONIER DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



**Horst Noack**, Pionier der Gesundheitsförderung in Österreich, wurde im April von Gesundheitsminister **Alois Stöger** mit dem Großen Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich geehrt.

Horst Noack zählt in Österreich und international zu den führenden Experten für Gesundheitsförderung. Er war Vorstand des Instituts für Sozialmedizin und Epidemiologie der Medizinischen Universität Graz, erster Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Public Health und hat an der Medizinischen Universität Graz den ersten postgradualen Public Health Master-Lehrgang in Österreich aufgebaut. Ab 1999, also von Beginn an, war Noack wissenschaftlicher Beirat des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Durch sein umfassendes Wissen und seinen großen persönlichen Einsatz hat er wesentlich beigetragen, dass Gesundheitsförderung in Österreich in den vergangenen Jahren zu einem wichtigen Thema geworden ist, und dass ein bundesweites Netzwerk von Menschen entstanden ist, die sich in Politik, Wissenschaft und Praxis dafür engagieren. Im April wurde Noack mit dem Großen Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich geehrt, das ihm von Gesundheitsminister Alois Stöger überreicht wurde.

## Ausgezeichnete Rahmenbedingungen

Wie beurteilt der Pionier der Gesundheitsförderung die Entwicklung in diesem Bereich? „Vielen Akteurinnen und Akteuren ist inzwischen bewusst geworden, dass neben der Versorgung von Krankheiten selbstverständlich auch die Förderung von Gesundheit zu den Aufgaben

des Gesundheitswesens zählt. Durch die Rahmen-Gesundheitsziele für Österreich und die Bundeszielsteuerungsverträge sind nun zudem ausgezeichnete politische Rahmenbedingungen vorhanden“, sagt Noack. Doch der Experte fügt auch hinzu, dass dieser Rahmen auf wissenschaftlicher und praktischer Ebene nunmehr mit entsprechenden Inhalten gefüllt werden müsse, wofür angemessene Ressourcen notwendig seien. „Es muss noch viel mehr Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass Maßnahmen zur Gesundheitsförderung komplexe Interventionen sind“, betont Noack. „Das macht mehr wissenschaftliches Monitoring notwendig, um genau festzustellen, welche Maßnahmen in welchem Setting und für welche Zielgruppen die wirksamsten sind.“ Kurz gefasst könne man auch sagen: „Wir brauchen noch mehr qualifizierte Expert/innen und mehr Evaluation, sonst befinden wir uns im Blindflug.“ Im August wird Noack (77) seine Tätigkeit als wissenschaftlicher Beirat des FGÖ beenden. „Ich habe noch viel vor, und möchte mich in nächster Zeit verstärkt der Arbeit an Publikationen widmen“, erklärt der Gesundheitswissenschaftler und Sozialmediziner. Noack ist verheiratet, lebt mit seiner Frau in Graz und hat zwei Kinder und zwei Enkel. Der FGÖ sagt Horst Noack vielen Dank für sein großes Engagement für die Gesundheitsförderung in Österreich.

# 15 Jahre für den FGÖ engagiert

MARTIN HEFEL

Auch Martin Hefel (53) war seit der Gründung des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) 1999 wissenschaftlicher Beirat und mitverantwortlich dafür, Projekte ab einer Fördersumme von 72.000 Euro zu beurteilen. Was war ihm dabei besonders wichtig? „Projekte für Gesundheitsförderung dürfen kein Aktionismus sein, sondern müssen nachhaltig angelegt werden“, betont Hefel. „Das funktioniert am besten, wenn mit institutionellen Partnern wie Organisationen, Vereinen und Firmen kooperiert wird. Diese sollten bereits bei der Planung eingebunden werden und nicht erst, wenn damit begonnen wird, ein Projekt umzusetzen.“ Hefel stammt aus Dornbirn in Vorarlberg, war ab 1983 Leiter eines Jugendheims und hat ab 1984 als Lehrer unterrichtet. Bei der Stiftung Maria Ebene in Vorarlberg hat er ab 1991 die Suchtberatung „Clean“ sowie darauffolgend ab 1993 die erste österreichische Suchtpräventionsstelle „SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe“ aufgebaut und geleitet. Ab 2007 war er bei der Fachhochschule Vorarlberg für das Marketing zuständig, seit Mitte 2013 ist er in dieser Funktion für die Firma Farben Morscher tätig. „Mein Wechsel in die Privatwirtschaft ist auch der Grund dafür, dass ich meine Tätigkeit für den FGÖ nicht fortführen werde“, sagt Hefel. Der FGÖ dankt Martin Hefel für 15 Jahre kompetente ehrenamtliche Unterstützung.



**Martin Hefel:** „Projekte für Gesundheitsförderung funktionieren am besten, wenn bereits ab der Planung mit institutionellen Partnern kooperiert wird.“

# Die Generationen brauchen einander

Der Soziologe **Anton Amann** im Interview über die Bedeutung der Zugehörigkeit zu einer Generation in Zeiten raschen Wandels, und weshalb die Beziehungen zwischen Alt und Jung nach wie vor sehr tragfähig sind. **Text:** Dietmar Schobel

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Herr Professor Amann, was ist eine „Generation“?**

**Anton Amann:** Im Alltagsverständnis umfasst eine Generation die Spanne von der Geburt eines Menschen bis zum Zeitpunkt, an dem dessen erstes Kind zur Welt kommt. Im Durchschnitt sind das rund dreißig Jahre. Aus soziologischer Sicht wird aber von einer „Generation“ gesprochen, wenn die Angehörigen bestimmter Geburtsjahrgänge durch gemeinsame Erfahrungen und Kenntnisse geprägt sind. Das umfasst auch ähnliche Haltungen gegenüber Werten wie etwa Ordnung, Disziplin, Sparsamkeit oder Religion. Das trifft natürlich nie auf alle Menschen einer Generation in derselben Weise zu. Es geht daher um Trends. Das heißt, dass eine Generation dadurch gekennzeichnet ist, dass mit einer bestimmten Wahrscheinlichkeit gemeinsame Er-

lebnisse vorhanden sind sowie ähnliche Meinungen und Handlungsweisen auftreten.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wir leben in einer Zeit rascher gesellschaftlicher und technologischer Veränderungen. Hat die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Generation im 21. Jahrhundert noch dieselbe Bedeutung wie vor 50 oder auch vor 100 Jahren?**

Ja, sofern der Begriff der „Generation“ umfassend verstanden wird. Bestimmte Geburtsjahrgänge sollten also nicht anhand eines einzelnen Merkmals als „Generation“ beschrieben werden, sondern vielmehr müssen ihre Klassen- und Lebenslagen verglichen werden: die Qualität der sozialen Absicherung, die Gesundheitsversorgung und das Niveau der schulischen

und beruflichen Qualifizierung. So besaßen etwa laut der Statistik Austria 1971 noch rund 57,8 Prozent der österreichischen Wohnbevölkerung zwischen 25 und 64 Jahren die Pflichtschule als höchsten Bildungsabschluss. 2011 hat dieser Anteil nur noch 19,2 Prozent betragen. Generationen unterscheiden sich auch nach dem Ausmaß der Säkularisierung, der normativen Kontrolle der Jungen und der Standardisierung der Biografien, um noch einige weitere wichtige Merkmale zu nennen. Vor 50 oder mehr Jahren war eine „traditionelle Biographie“ häufig noch dadurch gekennzeichnet, dass *eine* Ausbildung absolviert und ein Leben lang *ein* Beruf ausgeübt wurde. Häufig wurde auch der Wohnort oder die Wohnregion nicht gewechselt. Heute sind hingegen so genannte „Patchwork“- oder „Bastelbiographien“ eher schon die Regel als die Ausnahme.

## ZUR PERSON ANTON AMANN

**Geboren am** 7. Mai 1943 in Immenstadt in Deutschland; aufgewachsen in Mittelberg im Kleinen Walsertal

**Sternzeichen:** Stier

**Ich lebe** mit meiner zweiten Ehefrau in Gerasdorf bei Wien. In meiner Familie gibt es zwei Kinder und drei Enkelinnen.

**Meine Hobbys sind** Lesen, Rad fahren und Kochen. Früher bin ich auch gerne Weitwandern gegangen – zum Beispiel durch die Pyrenäen oder vom Nebelstein im Waldviertel bis an die Adria.

**Ich urlaube gerne** in den Bergen, zum Beispiel im Kleinen Walsertal.

**Im Wirtshaus bestelle ich** ein Risotto mit Steinpilzen und dazu ein Glas Blaufränkisch.

**Meine Musik sind** echte österreichische Volksmusik und Klassik, wie etwa Opern von Mozart und Verdi.

**Auf meinem Nachtkästchen liegen** ein Krimi des Schweizer Autors Martin Suter, ein Roman von Péter Esterházy und ein Text von Platon.

**Was mich gesund erhält,** sind vernünftige Ernährung und etwas Bewegung, vielseitige Interessen und vor allem das Leben mit meiner Frau.

**Was krank machen kann,** sind Menschen mit Vorurteilen, die sich gegenüber besserer Einsicht verschließen.

**Diese drei Eigenschaften beschreiben mich am besten:**

Ich bin begeisterungsfähig, habe Freude an systematischer Argumentation und bin zäh, wenn ich an etwas arbeite.



Anton Amann (71) und seine Frau Karin (52) mit der Familie seines Sohnes: Gabi (43), Marie (11) und Mark Amann (45) sind hinten zu sehen und vorne links Anna Amann (13).

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Ist das aus gesellschaftlicher Sicht eine positive oder eine negative Entwicklung?

Weder das eine noch das andere, denn das lässt sich so allgemein nicht beantworten. Für viele Menschen waren die starren Vorgaben für ihr Leben, die es in der Vergangenheit gab, wie ein Korsett, in das sie eingezwängt waren. In diesem Sinne sind die zahlreichen Möglichkeiten, die viele Menschen heute vorfinden, eine Befreiung.

Andererseits wird es für eine große Zahl von Menschen in vielen Lebensbereichen offenbar auch immer schwieriger, die richtige Wahl zu treffen. Dass sich zunehmend mehr Jugendliche und junge Erwachsene zwanghaft an bestimmten Produkten und Marken orientieren, kann als eine Folge davon verstanden werden. Die Markenwelt soll offenbar jene Sicherheit geben, die in anderen Lebensbereichen nicht mehr gefunden wird.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Was prägt die Beziehungen zwischen den Generationen?

Jede nachkommende Generation entwirft die Welt neu und geht zur vorhergehenden in Opposition. Das Alter gibt den Jungen dabei das Modell ab, wie sie entweder selbst werden können, oder nicht werden wollen oder sollen. Alle, die älter werden, haben ihren Spiegel, manchmal auch ihren Zerrspiegel, in denen, die schon alt geworden sind.

Im hohen Alter, das heute erfreulicherweise immer mehr Menschen erreichen, gibt es dann auch zunehmend Einschränkungen. Viele hochbetagte Menschen sind deshalb auf Hilfe und Unterstützung durch jüngere angewiesen. In diesem Sinne kann man sagen: Die Generationen brauchen einander.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Haben sich durch die zunehmende Lebenserwartung auch die Beziehun-

### gen zwischen den Generationen in den vergangenen Jahrzehnten verändert?

Eine ganz wesentliche Veränderung ist, dass es aufgrund der längeren Lebenserwartung immer mehr Drei-Generationen-Familien gibt. Es gibt heute sehr viele Menschen, ab 45 oder auch 55 Jahren, die selbst Eltern erwachsener Kinder und gleichzeitig Kinder betagter Eltern sind. Diese Familien wohnen, speziell in der Stadt, meistens nicht unter einem Dach. Deshalb sprechen wir von so genannten „multilokalen Mehrgenerationenfamilien“. Das Zusammenwohnen mehrerer Generationen war jedoch auch in der Vergangenheit bei weitem nicht so häufig, wie oft angenommen wird. Die „vertikalen Beziehungen“ zwischen den Großeltern, Eltern und Enkelkindern stehen heute mehr im Vordergrund. Das ist eine wesentliche Veränderung zu früher, als die horizontalen Beziehungen zu Geschwistern, Tanten und Onkeln meist größere Bedeutung hatten. Insgesamt

gilt, dass die Beziehungen zwischen den Generationen nach wie vor sehr tragfähig sind.

### GESUNDES ÖSTERREICH

#### Was prägt heute das Verhältnis zwischen den Großeltern, Eltern und Enkeln?

Es gibt immer mehr Kinder, bei denen bis ins Teenageralter oder darüber hinaus alle vier Großeltern am Leben sind. Die Omas oder Opas sind oft in Erziehungsfragen weniger streng als die Eltern und geben viel an die jüngere und die junge Generation weiter. Bei einer Erhebung unter 528 Österreicherinnen und Österreichern im Alter von 51 bis 75 Jahren haben wir 2006 unter anderem festgestellt, dass beinahe jede/r zweite Befragte Kinderbetreuungsaufgaben übernimmt. Weiters haben rund ein Viertel der Teilnehmer/innen angegeben, regelmäßig Personen in schlechtem gesundheitlichem Zustand zu betreuen. Das tun 28 Prozent der Frauen und 21 Prozent der Männer. Zwei Fünftel haben im vergangenen Jahr Personen außerhalb des eigenen Haushalts mit Hilfeleistungen wie Saubermachen oder kleinen Reparaturarbeiten unterstützt. Und etwa zwei Drittel haben in den vergangenen zwölf Monaten Geld oder größere Sachgeschenke gemacht oder regelmäßige finanzielle Unterstützung geleistet. Das sind nur einige der Daten, die belegen, dass die älteren und alten Menschen für die Gesellschaft keine Belastung sind, sondern wesentliche soziale, kulturelle und emotionale Beiträge leisten.



Anton Amann: „Jede nachkommende Generation entwirft die Welt neu und geht zur vorhergehenden in Opposition.“

### GESUNDES ÖSTERREICH

#### Müssen die älteren Menschen aufgrund der demographischen Veränderungen dennoch fürchten, dass sie eines Tages die notwendige Unterstützung nicht erhalten werden, weil es in Relation zu wenig junge Menschen geben wird?

Die Belastung der jüngeren Menschen durch Hilfe und Pflege für die Angehörigen wird zunehmen. Doch das darf nicht allein als Pro-

blem der zunehmenden Zahl an Alten gesehen werden. Es ist Aufgabe der Politik, ein entsprechendes Finanzierungssystem zu schaffen. Letztlich bin ich mir sicher, dass in einer hochdifferenzierten Gesellschaft wie der unseren auch entsprechende Lösungen gefunden werden, die allen Generationen zum Wohl gereichen. Mag sein, dass es notwendig sein wird, dafür neue Wege zu beschreiten. Doch Menschen sind einfallsreich und phantasiebegabt und werden diese auch finden.

## EIN KURZER LEBENS LAUF VON ANTON AMANN

Anton Amann stammt aus dem Kleinen Walsertal in Vorarlberg. Er wurde als erstes von sechs Kindern der Eheleute Karl und Dorothea Amann geboren. Sein Vater war als Straßenwärter beschäftigt. Amann besuchte die achtklassige Volksschule in Mittelberg. Ab dem Alter von acht Jahren arbeitete er während des Sommers als Hirte auf einer Alm. Mit 14 wurde er Hausmeister und Stallknecht in einer Gastwirtschaft, machte später

eine Lehre als Huf- und Wagenschmied und war auch Erd- und Holzarbeiter, Almsenn und Hilfschullehrer. Mit 18 Jahren wurde Amann Schüler des Aufbaugymnasiums in Stams, des späteren Skigymnasiums, wo er fünf Jahre später maturierte. Danach studierte er Soziologie, Ökonomie und Sozialpolitik in Wien. 1982 wurde er zum Universitätsprofessor für Soziologie und Sozialgerontologie der

Universität Wien ernannt. Seit 2006 ist Amann in Pension, betreut jedoch weiterhin Dissertanten und ist Geschäftsführer des Paul F. Lazarsfeld-Archivs am Institut für Soziologie der Universität Wien. Unter seinen zahlreichen Artikeln und Büchern sind aktuell unter anderem die folgenden Publikationen hervorzuheben: In dem Werk „Die großen Alterslügen“, das 2004 erschienen ist, beschreibt

Anton Amann, weshalb weder ein „Generationenkrieg“ drohe, noch künftig ein „Pflegechaos“ zu befürchten sei. Das Buch „Nach der Teilung der Welt“ wurde 2008 publiziert und setzt sich mit den Folgen der Globalisierung auseinander. „Sozialprodukt des Alters“ ist 2010 erschienen. Diese Publikation hat das Ziel, die Leistungen der älteren Bevölkerung für das Wohlergehen aller systematisch darzustellen.

# Familien in Zeiten des Wandels

*„Die Familie“ steht für die meisten Österreicherinnen und Österreicher nach wie vor im Zentrum ihres Lebens – auch wenn sich die Familienstrukturen in den vergangenen Jahrzehnten gewandelt haben. Isabella Buber-Ennser von der Österreichischen Akademie der Wissenschaften gibt in ihrem Gastbeitrag einen Überblick über die wichtigsten Fakten.*

Soll dem Leben in der Familie in Zukunft mehr Bedeutung zukommen? Diese Frage beantwortet eine sehr große Mehrheit der Österreicherinnen und Österreicher mit einem klaren „Ja“. Wie aber ist „Familie“ dabei definiert? Dazu drei mögliche Ansätze: In einer ersten, traditionellen Vorstellung ist Familie um die Ehe zentriert. In einer zweiten Sichtweise wird Familie primär als Verantwortungsgemeinschaft zwischen Eltern und Kindern aufgefasst: Familie ist da, wo Kinder sind. Eine dritte Position baut auf Solidarbeziehungen auf: Familie ist auch vorhanden, wenn keine Kinder da sind. In konkreten Zahlen gab es laut der Statistik Austria im Jahr 2013 rund 2.352.000 Familien in Österreich. In 60 Prozent lebten Kinder im Haushalt, in 40 Prozent keine – weil keiner der Erwachsenen Kinder hatte, oder weil die Kinder mittlerweile ausgezogen waren. Da der Kinderbegriff alle Altersstufen umfasst, sind Zahlen für Familien mit Kindern unter 15 Jahren aussagekräftiger. 2013 gab es in Österreich insgesamt 760.000 Familien auf die das zugeht. 1985 waren es noch 835.000. Die Zahl der Alleinerzieherinnen ist in dieser Zeit – trotz Schwankungen – bei rund 103.000 nahezu konstant geblieben. Jene der Alleinerzieher ist von 11.000 auf 9.000 gesunken.

## Im Durchschnitt 1,59 Kinder

In den Familien lebten im Durchschnitt 1,59 Kinder unter 15 Jahren, 1985 waren es noch 1,64. In den vergangenen 30 Jahren ist somit die durchschnittliche Kinderzahl leicht gesunken. Dies vor

allem deshalb, weil immer weniger Frauen ein drittes oder ein viertes Kind bekommen. Familien mit zwei Kindern sind die dominante Variante, knapp 40 Prozent der im Jahr 1970 geborenen Frauen haben zwei Kinder, 25 Prozent ein Kind und jeweils weniger als 20 Prozent sind kinderlos oder haben drei oder mehr Kinder. Frauen der 1930-Jahrgänge hatten im Durchschnitt noch 2,5 Kinder – sie waren die Mütter der sogenannten Baby Boomer. Niedrige Kinderzahlen sind in Österreich dennoch nicht neu. Auch für Frauen des Jahrgangs 1920 lag die durchschnittliche Kinderzahl schon bei 2. Ein beträchtlicher Anteil, nämlich 15 Prozent, waren kinderlos – oft aus ökonomischen Gründen.

## Living apart together

Die Ehe ist nach wie vor die häufigste Form der Partnerschaft in Österreich. Unter den 18- bis 45-Jährigen lebt fast die Hälfte aller Paare in einer Ehe. Ein Viertel lebt ohne Trauschein zusammen und ein weiteres Viertel wohnt in getrennten Haushalten. Sei es, weil ein oder beide Partner (noch) nicht zusammenziehen möchten, sei es aus beruflichen Gründen in Zeiten zunehmender Mobilität am Arbeitsmarkt.

Diese so genannten „Living apart together“-Partnerschaften haben wachsende Bedeutung. Ob sich die Zahl an nichtehelichen Lebensgemeinschaften noch weiter erhöhen wird, bleibt abzuwarten. In Skandinavien beispielsweise leben bereits deutlich mehr Paare ohne Trauschein zusammen als es Eheleute gibt. Allerdings sind dort die rechtlichen Rahmenbedingungen für



unverheiratete Eltern anders gestaltet als in vielen anderen Ländern.

## Vier Ehen werden geschieden

Vier von zehn aktuell bestehenden Ehen werden eines Tages geschieden werden. Das gilt zumindest dann, wenn das „derzeit beobachtete Scheidungsverhalten“ auch in Zukunft unverändert bleiben sollte. Ehen werden meist auch nicht im sogenannten „verflixten siebenten Jahr“ oder noch früher geschieden, sondern vermehrt nach vielen gemeinsamen Jahren. 2013 etwa waren vier von zehn geschiedenen Paaren zehn bis 24 Jahre verheiratet und 14 Prozent hatten zuvor schon die silberne Hochzeit gefeiert.

## ZUR PERSON

**Isabella Buber-Ennser** unterrichtete in Mittelschulen und ist seit 1996 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Demographie der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Seit 2005 ist sie stellvertretende Leiterin der Forschungsgruppe „Demographie Österreichs“. Sie erforscht vor allem die Bereiche Fertilität und Kinderwünsche sowie das Thema Altern. Buber-Ennser ist Co-Herausgeberin des Berichtes „Familienentwicklung in Österreich 2009 - 2013“, der über das Internet unter [www.ggp-austria.at](http://www.ggp-austria.at) verfügbar ist.



**Klaus Ropin:** „Durch Gesundheitsförderung kann viel Positives bewirkt werden.“

# Gemeinsam die Gesundheitsförderung weiterentwickeln

**Klaus Ropin** ist seit März 2014 der neue Geschäftsbereichsleiter des Fonds Gesundes Österreich. Im Interview spricht er über seine Ziele für den Fonds Gesundes Österreich (FGÖ).

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Herr Ropin, was bedeutet Gesundheitsförderung für Sie?

**Klaus Ropin:** Gesundheitsförderung soll dazu beitragen, dass die Menschen in Österreich möglichst lange bei guter Gesundheit leben können. Im Zentrum steht, Settings wie Gemeinden, Kindergärten, Schulen und Betriebe gesundheitsförderlich zu gestalten. Wir wollen Rahmenbedingungen schaffen, die Menschen ein gesünderes Leben ermöglichen. Gleichzeitig sollen die Bürgerinnen und Bürger im Sinne des Empowerment befähigt werden, selbst bestimmt für ihre Gesundheit Sorge zu tragen und diese zu stärken. Aus Betroffenen sollen aktiv Handelnde werden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Wie soll das am besten in die Praxis umgesetzt werden?

Praktische Erfahrungen zeigen, dass umfassende Gesundheitsförderung nur durch das Zusammenwirken vieler Partner möglich wird, auch solcher außerhalb des Gesundheitswesens.

## ZUR PERSON

**Klaus Ropin**, Jahrgang 1966, hat in Graz Biologie studiert und seine berufliche Laufbahn in der „Old Public Health“ im Bereich Krankenhaushygiene bei der Steiermärkischen Krankenanstaltengesellschaft begonnen. Danach hat er bei der Aids Hilfe Wien die Berufsspezifische Prävention aufgebaut und ab Anfang 2001 den Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung im Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) betreut und entwickelt. Seit März 2014 ist Ropin Bereichsleiter des FGÖ.

Diese „Health in all Policies-Strategie“ muss aktiv vorangetrieben werden, und der Fonds Gesundes Österreich wird dabei eine wesentliche Rolle spielen. Dabei wollen wir unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommenssituation und Lebensumständen alle Menschen durch gesundheitsförderliche Maßnahmen erreichen. Ein spezielles Augenmerk haben wir dabei im Sinne größerer Chancengerechtigkeit vor allem auf sozial benachteiligte Menschen, deren Gesundheitszustand häufig schlechter ist, als dies für den Durchschnitt der Bevölkerung der Fall ist.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Sie sind seit rund 20 Jahren in der Gesundheitsförderung tätig. Wie beurteilen Sie die Entwicklung während dieser Zeit?

Bei den Akteurinnen und Akteuren war und ist eine zunehmende Professionalisierung zu beobachten. Und im Bezug auf die Methoden wissen wir heute in vielen Bereichen schon, welche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung wirksam sind. Ich sehe es deshalb als eine wichtige Aufgabe des FGÖ an, festzustellen welche Ansätze als „Best Practice-Modelle“ gelten können. Bewährtes soll möglichst breit umgesetzt werden. Gleichzeitig muss weiterhin Raum dafür vorhanden sein, Innovatives zu erproben und neue Settings, wie zum Beispiel den Kommunalraum, verstärkt für Gesundheitsförderung zu erschließen.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Welche Ziele setzen Sie sich insgesamt für Ihre Arbeit für den Fonds Gesundes Österreich?

Gemeinsam mit unseren Partnern auf der Ebene des Bundes, der Länder und der

Gemeinden, sowie auf deren Bedarf und Bedürfnisse abgestimmt, werden wir die Gesundheitsförderungs-Landschaft in Österreich unterstützen und weiterentwickeln. Dabei werden wir uns in zunehmendem Maß der Vernetzung und Koordination widmen. Gleichzeitig nehmen wir unsere Kernaufgabe als Kompetenzstelle für Gesundheitsförderung wahr. Diese besteht auch darin, nachhaltige Projekte mit gesicherter Qualität finanziell zu fördern. Aufbau von Kapazitäten wird ebenfalls weiterhin große Bedeutung haben.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Warum haben Sie sich als Bereichsleiter des Fonds Gesundes Österreich beworben?

Durch umfassende und systematische Gesundheitsförderung kann viel Positives bewirkt werden. Für mich ist es deshalb inzwischen zu einem persönlichen Anliegen geworden, das in die Praxis umzusetzen. Ich hoffe dazu in meiner neuen Funktion künftig gemeinsam mit unserem Kuratorium, dem wissenschaftlichen Beirat und den Kolleginnen und Kollegen in der Geschäftsstelle des FGÖ noch stärker beitragen zu können.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Wie würden Sie Ihren Arbeitsstil beschreiben?

Das müssten Sie eigentlich meine Kolleginnen und Kollegen fragen. Man sagt mir hohe Ansprüche und ein hohes Arbeitstempo nach. Dabei auf eine ausgewogene Life-Domain-Balance zu achten ist eine Herausforderung für mich. Meines Erachtens nach kennzeichnet mich auch, dass ich ein Teamworker bin und viel Wert auf Kommunikation, Fairness und Partnerschaftlichkeit lege.

# Das Ende des Generationenbegriffs?

*Fühlen sich die Menschen unserer Zeit noch einer bestimmten Generation zugehörig? Welche Chancen und Probleme sind gegebenenfalls für sie damit verbunden? Gabriele Vasak hat Vertreter/innen von drei Altersgruppen dazu nach ihrer Meinung befragt.*

## Ingrid Korosec 74,

Landtagsabgeordnete, Gemeinderätin und Vorsitzende des Wiener Seniorenbundes

Das Konzept der Generationen wie es vielleicht noch vor etwa dreißig Jahren bestand, existiert meiner Ansicht nach heute nicht mehr. Früher gehörte eine Frau oder ein Mann von sechzig Jahren eindeutig der Generation der „Alten“ an. Heute gibt es auch achtzigjährige „Junge“, und innerhalb der gegenwärtigen Generation von Senior/innen, der auch ich mich zugehörig fühle, scheint es mir drei verschiedene Gruppen zu geben. Da sind die „Jungsenioren“, die weder rasten noch ruhen wollen und unglaublich fit und aktiv sind. Da gibt es die Gruppe derer, die wohl noch am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, sich aber immer wieder schon gerne zurückziehen. Und es gibt die „Hochaltrigen“, für die unsere Gesellschaft vielfach Betreuung zur Verfügung zu stellen hat. Viele aus dieser bunt gemischten Seniorengeneration hatten aufgrund der früheren gesellschaftlichen Umstände nicht immer die Chance, sich so zu verwirklichen, wie sie es vielleicht gewünscht hätten. Aber unsere Arbeit im Wiener Seniorenbund zeigt auch, dass es da enormes kreatives Potenzial gibt, das oft erst jetzt, aber eben doch zum Vorschein kommt. Das empfinde ich als ebenso erfreulich wie die Tatsache, dass es nach wie vor einen großen Generationenzusammenhalt gibt. Erst kürzlich zeigte eine von uns durchgeführte Umfrage unter 1.100 Personen zur Frage, wie Ältere ihre Nachkommen unterstützen, dass sie dies durchschnittlich mit 226 Euro monatlich tun. Auf ganz Österreich umgerechnet sind das drei Milliarden, mit denen Ältere den Jüngeren beistehen.



## Friedrich Lackner 48,

Geschäftsführer des Arbeitskreises für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung (AVOMED) in Tirol

Ich selbst bin 48 Jahre alt, ich habe Kinder im Alter zwischen neun und 18, Mitarbeiter zwischen 20 und 60 und Freunde aller Altersstufen – ich fühle mich all diesen Personen aus unterschiedlichen Generationen zugehörig, und ich sehe es als Herausforderung, Menschen in jedem Lebensalter und jeder Lebenslage verstehen zu wollen, aber ich beobachte auch, dass die Generationenbeziehungen einen starken Wandel erfahren haben. In meiner Kindheit war Hilfsbereitschaft Schwächeren, Älteren und Jüngeren gegenüber noch eine Selbstverständlichkeit. Das ist definitiv nicht mehr so, und ich glaube, das liegt auch daran, dass wir heute viel mehr Zeit und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung zur Verfügung haben, und vielleicht gingen die Menschen früher mit offeneren Augen durch die Welt, weil es mehr wirklich freie Zeit gab.

Tatsächlich ist auch der Begriff der Nachkriegsgeneration der letzte der vielen heute kursierenden Generationenbegriffe, der noch eine besondere Wichtigkeit für mich hat, weil diese Menschen unter ganz anderen Voraussetzungen aufgewachsen sind. Ich persönlich kann gut damit leben, dass diese Begriffsabgrenzungen nur mehr teilweise Gültigkeit haben. Was ich aber sehe ist, dass Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen oft die gleichen Wünsche, Bedürfnisse und Probleme haben. Darauf – im obigen Sinn – verständnisvoll einzugehen, ist die Herausforderung der heutigen Zeit und damit auch der Gesundheitsförderung und Prävention.

## Michael Trinko 33,

Bundesjugendsekretär des Österreichischen Gewerkschaftsbundes

Ich selbst fühle ich mich keiner bestimmten Generation zugehörig, aber die Lehrlinge und jungen Arbeitnehmer in Österreich, deren Interessen ich als Bundesjugendsekretär des ÖGB vertrete, gehören zu einer Generation, für die es derzeit vor allem am Arbeitsmarkt sehr schwierig ist. Eine gute Ausbildung oder einen guten Arbeitsplatz zu bekommen ist heute kein Leichtes. Die Anzahl der Lehrstellen geht seit Jahren stark zurück, und viele Unternehmen, die ausbilden, tun das nur ungenügend und bereiten die Lehrlinge nicht gut genug auf die Lehrabschlussprüfung vor, sodass viele sie nicht positiv absolvieren können oder gar nicht erst antreten. Auch hinsichtlich der Chancen auf ein gesundheitsförderliches Leben sehe ich für diese Generation eher schwarz: Jugendliche haben viel zu selten die Möglichkeit, Sport zu betreiben. Außerdem lastet bereits auf jungen Arbeitnehmern ein enormer Arbeitsdruck. Wer aber viel und lange arbeitet, hat es schwer, ein gesundes Leben zu führen. Was fehlt sind gesundheitsförderliche Arbeitsplätze, mehr Sportangebote auch im Berufsschulunterricht und im Berufsleben, und diese sollten auch Spaß machen. Und was Veränderungen in den Generationenbeziehungen betrifft, so habe ich den Eindruck, dass es vor allem die Wirtschaft und die Industrie sind, die versuchen, vermeintliche Gegensätze zwischen den Generationen in den Vordergrund zu stellen – in erster Linie beim Thema Pension. Die Jungen gewinnen aber rein gar nichts, wenn man den Älteren etwas wegnimmt. Was wir bräuchten ist eine Politik, die Jung und Alt vereint.





**Beate Großegger:** „Gesundheitsprojekte für Teenager müssen gemeinsam mit den Jugendlichen entwickelt werden.“

# Abfeiern, so lange es der Körper aushält?

*Die Jugendkulturforscherin Beate Großegger im Interview über „jugendliche Gesundheitsstile“ und wachsenden Druck auf Teenager – dem sie bei ausgedehnten Partys zu entkommen suchen.*

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Frau Großegger, wie gesund sind Österreichs Jugendliche?

**Beate Großegger:** Diese Frage wird immer wieder gestellt, und ich empfinde sie ebenso oft als enttäuschend. Die Jugendlichen leben natürlich nicht so gesund, wie wir Erwachsenen uns das wünschen würden, und aus internationalen Studien ist auch hinlänglich bekannt, dass der Anteil an Raucher/innen und der Alkoholkonsum von Jugendlichen in Österreich im Vergleich zu anderen Ländern

relativ hoch sind. Doch statt immer nur auf die Probleme zu schauen, sollten wir uns vielmehr fragen, warum das so ist.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Und warum ist das so?

Die Jugendlichen selbst antworten auf diese Frage, dass es ihnen an Zeit und Geld für ein gesundes Leben fehle – also zum Beispiel, um Bioprodukte zu kaufen oder regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen. Der Hintergrund dafür ist, dass sich Jugendliche in der Schule, bei der Arbeit oder zuhause zunehmend höheren Leistungserwartungen ausgesetzt fühlen. Laut der vierten österreichischen Jugendwertestudie aus dem Jahr 2012 sagen zum Beispiel bereits 57 Prozent der Vierzehn- bis Neunzehn-Jährigen, dass sie unter Druck stehen. Diesem Stress wollen sie zumindest am Wochenende entkommen, nach dem Motto: „Abfeiern, so lange es der Körper aushält“. Das kann auch als Reaktion auf einen Lebensalltag wahrgenommen werden, den die Jugendlichen als unbefriedigend und insofern „ungesund“ wahrnehmen. Viele lassen einem Partywochenende dann jedoch eine Zeit folgen, in der sie mehr auf sich achten. Der Lebensstil der meisten Jugendlichen kann deshalb als eine Mischung aus „mäßig gesund“ und „mäßig ungesund“ beschrieben werden. Einen durchgängig gesunden Lebensstil sucht man bei der breiten Mehrheit der Jugendlichen hingegen vergebens.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Was verstehen Jugendliche unter dem Begriff „Gesundheit“?

Gesundheit ist für Jugendliche ein wichtiger

Wert, und sie wissen auch, dass ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichender Schlaf dazugehören. Anders als manche gesundheitsbewusste Erwachsene sind Jugendliche jedoch nicht bereit, dem obersten Ziel „Gesundheit“ alles unterzuordnen. Erwachsene „Gesundheitsfanatiker“ sind für Jugendliche sogar regelrechte Anti-Vorbilder, deren Leben gemessen an ihren eigenen Ansprüchen und Bedürfnissen wenig Qualität hat. Demgegenüber ist bei Jugendlichen zum Beispiel das Gesundheitsmotiv des „Körperkapitalismus“ vergleichsweise weit verbreitet (siehe auch Kasten: „Die Gesundheitsstile von Jugendlichen“). Diese Teenager gehen zum Fitnesstraining oder achten auf ihre Ernährung, um gut auszusehen. Sie versprechen sich dadurch, bei der Partnerwahl erfolgreicher zu sein, aber auch in der Schule oder im Beruf.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Wie können Jugendliche durch Maßnahmen für Gesundheitsförderung am besten erreicht werden?

Es gibt kein Patentrezept. Generell kann nur gesagt werden, dass Projekte in einer Gemeinde, einem Stadtteil, einem Verein, einem Jugendzentrum oder einer Schule gemeinsam mit den Jugendlichen gemäß deren Bedürfnissen und deren Bedarf entwickelt werden sollten. Erwachsene, die mit erhobenem Zeigefinger auftreten, werden jedenfalls keinen Erfolg haben. Peer-Projekte werden hingegen vergleichsweise gut angenommen. Dabei werden Themen der Gesundheitsförderung und Prävention von dafür geschulten Jugendlichen an andere Teenager vermittelt.

## DIE GESUNDHEITSSTILE VON JUGENDLICHEN

### Drei Grundeinstellungen zu Körper und Gesundheit sind bei Jugendlichen weit verbreitet:

- **Jugendliche Genussmenschen** sind der Ansicht, dass gesundes Leben vor allem Spaß machen muss. Angebote der Gesundheitsförderung an diese Teenager haben nur dann eine Chance, wenn sie nicht Disziplin verlangen, sondern das Lustprinzip in den Vordergrund stellen.
- **Wohlfühltypen** suchen emotionale Balance durch einen für sie stimmigen Lebensstil. Dies sehen sie auch als Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden, und sie sollten vor allem über dieses Thema für Gesundheit interessiert werden.
- **Körperkapitalisten** wollen einen gesunden und gepflegten Körper, um am Arbeits-, Beziehungs- und Ausbildungsmarkt zu punkten. Auch sie sind mit Bezug auf dieses Motiv am besten zu erreichen.



**Gesundheitsminister Alois Stöger:**  
„Jetzt geht es darum, die Ziele der Gesundheitsreform greifbar zu machen. Dafür ist die Gesundheitsförderungsstrategie ein gutes Beispiel.“



## BUND, LÄNDER UND SOZIALVERSICHERUNG

„Unser gemeinsames Ziel ist ein gesünderes Österreich“. Das sagten Gesundheitsminister *Alois Stöger*, der Vorsitzende des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger *Hans Jörg Schelling*, Oberösterreichs Landeshauptmann *Josef Pühringer* und Wiens Gesundheitsstadträtin *Sonja Wehsely* im Frühjahr anlässlich des Beschlusses der Gesundheitsförderungsstrategie durch die Bundes-Zielsteuerungskommission. Wie in der Gesundheitsreform vorgesehen, werden in den kommenden zehn Jahren im Rahmen der Landesgesundheitsfonds insgesamt 150 Millionen Euro für Gesundheitsförderung und Prävention zur Verfügung stehen. Die Gesundheitsförderungsstrategie legt nunmehr Grundsätze fest, wie diese Mittel verwendet werden sollen. Stöger betonte anlässlich der Präsentation auch, dass in der vergangenen Legisla-

turperiode im Gesundheitsbereich dank des neuen Weges der partnerschaftlichen Zusammenarbeit zwischen Bund, Ländern und Sozialversicherung insgesamt viele wichtige Weichen für die Zukunft gestellt worden seien. Jetzt gehe es darum, die großen Projekte weiterzuführen und insbesondere die Ziele der Gesundheitsreform greifbar zu machen. „Dafür ist die heute beschlossene Strategie ein gutes Beispiel“, sagte Stöger: „Wir präsentieren damit unseren breit abgestimmten Fokus auf Gesundheitsförderung und Prävention, unterstützen die Umsetzung der Rahmen-Gesundheitsziele und stärken schließlich das Konzept Health in all Policies.“

### Sechs Schwerpunkte

Für die erste Periode der Zielsteuerung bis 2016 werden laut

der Gesundheitsförderungsstrategie die folgenden Schwerpunkte gesetzt:

1. Frühe Hilfen
2. Gesunde Kinderkrippen und Gesunde Kindergärten
3. Gesunde Schulen
4. Gesunde Lebenswelten und gesunde Lebensstile von Jugendlichen und Menschen im erwerbsfähigen Alter
5. Gesundheitskompetenz von Jugendlichen, Menschen im erwerbsfähigen Alter und älteren Menschen
6. Soziale Teilhabe und psychosoziale Gesundheit von älteren Menschen.

Für die einzelnen Bereiche wurden jeweils auch Wirkungsziele formuliert und Messgrößen festge-

legt. Für die „Frühen Hilfen“ lautet das Ziel zum Beispiel, dass diese „die Gesundheitschancen von Kindern und Familien bestmöglich fördern“ sollen. Insgesamt zielt die Strategie darauf ab, „breit abgestimmte, qualitätsgesicherte, wirksame und effiziente Maßnahmen zur Gesundheitsförderung verstärkt umzusetzen und so einen Beitrag für ein längeres, selbstbestimmtes Leben bei guter Gesundheit für alle Menschen in Österreich zu leisten“. Die Gesundheitsförderungsstrategie im Rahmen des Bundes-Zielsteuerungsvertrages steht unter [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at) im Bereich „Prävention“ zum Download zur Verfügung. Sie wird auch im Arbeitsprogramm und den Kooperationen des Fonds Gesundes Österreich berücksichtigt.

## Präventions- und Gesundheitsmanagement in Unternehmen

NEUER UNIVERSITÄTSLEHRGANG

„Wertvoll an einem Unternehmen sind nur die Menschen, die dafür arbeiten“, hat der Vorstandsvorsitzende eines großen deutschen Automobilherstellers erkannt. Und ganz besonders wertvoll ist die Gesundheit der Mitarbeiter/innen. Die Österreichische Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention in Klosterneuburg bildet deshalb in Kooperation mit der Medizinischen Universität Graz ab Herbst „Präventions- und Gesundheitsmanager/innen“ aus. Diese sollen als interne oder externe Berater/innen in allen strategischen und organisatorischen Fragen der Gesundheit im Unternehmen kompetent sein. Ihre Tätigkeit umfasst die Bereiche Prävention, Gesundheitsförderung und Wiedereingliederungsmanagement und ihr Ansatz ist dabei ein systemischer und kein individueller. Der Lehrgang ist berufsbegleitend gestaltet, dauert insgesamt 5 Semester und die Wissensvermittlung erfolgt in 14 Modulen von jeweils drei bis vier Tagen Dauer. Er wendet sich unter anderem an Personalverantwortliche, Sicherheitsfachkräfte, Organisationsentwickler/innen, Arbeitsmediziner/innen, Arbeitspsycholog/innen sowie Gesundheitswissenschaftler/innen und Psychotherapeut/innen. Weitere Informationen sind unter [www.aamp.at](http://www.aamp.at) nachzulesen.

# Weshalb fördern Organisationen Gesundheit?



Foto: vege - Fotolia.com

### STUDIE DES LBIHPR

Warum entscheiden sich die Führungskräfte von Organisationen wie Schulen, Krankenhäusern und Einrichtungen zur Langzeitbetreuung dafür, Programme zur Gesundheitsförderung für ihre Klient/innen durchzuführen? Mit dieser und weiteren Fragen hat sich die „Settings Comparative Study“ des Ludwig Boltzmann Instituts Health Promotion Research (LBIHPR) beschäftigt, deren Ergebnisse Mitte und Ende Juni bei zwei Jour fixe-Veranstaltungen im LBIHPR präsentiert wurden.

Die Antwort ist überraschend. Als wichtigstes Motiv wurde häufig nicht die Verbesserung der Gesundheit der Nutzer/innen der Organisationen genannt. Im Vordergrund standen vielmehr das bessere Image, das dadurch erzielt werden kann, und Marketingüberlegungen. Zu den Gründen, weshalb die Programme durchgeführt wurden, zählte teilweise auch der Wunsch, dadurch bei übergeordneten Einrichtungen der Verwaltung positive Resonanz zu erzielen. In einer Einrichtung

wurde als ein Motiv auch angegeben, dass durch das Programm eine bessere fächerübergreifende Zusammenarbeit der Mitarbeiter erwartet werde.

### Eine Zweckverschiebung erfolgt

„Daraus lässt sich ableiten, dass es bei diesen Programmen zur Gesundheitsförderung offenbar zu einer Zweckverschiebung gekommen ist“, sagt *Wolfgang Dür*, Director des LBIHPR und Leiter der qualitativen Studie. Für diese wurden anhand eines Leitfadens insgesamt 68 Interviews geführt, und zwar mit Führungskräften sowie Mitarbeitern der Organisationen, also mit Lehrer/innen, Pflegepersonen, Hebammen, Ärzt/innen und Betreuer/innen. Konkret ging es dabei um ein Programm für

gesunde Ernährung an Volkshochschulen, eine Initiative für eine stillfreundliche Atmosphäre in Spitälern sowie ein Bewegungsprogramm für die Langzeitversorgung.

Wurde der ursprüngliche Zweck, nämlich mehr Gesundheit für die Nutzer/innen der Organisationen, dennoch erreicht? „Die Programme, die wir untersucht haben, waren während ihrer Laufzeit durchaus erfolgreich“, meint Dür. „Jedoch wurde keine Nachhaltigkeit erzielt, weil Gesundheitsförderung nicht mehrheitlich zu einem Anliegen der in diesen Einrichtungen tätigen Profis geworden ist. Aus der Settings Comparative Study lässt sich also lernen, dass erfolgreiche nachhaltige Gesundheitsförderung, die an den Kernprozessen von Organisationen ansetzt, offenbar sehr gute Kenntnisse dieser Einrichtungen voraussetzt und sorgfältig auf die Ansprüche und Erwartungen der darin tätigen Expert/innen abgestimmt werden muss.“

**Wolfgang Dür:** „Nachhaltige Gesundheitsförderung in Organisationen muss sorgfältig auf die Erwartungen der in diesen Einrichtungen tätigen Profis abgestimmt werden.“



Foto: pressmaster - Fotolia.com

# Gesundheitsförderung mit Qualität in Gemeinden

## REIHE WISSEN DES FGÖ

Das kommunale Setting umfasst alle Lebensbereiche – Wohnen, Ausbildung, Arbeit und Freizeit – und hat somit einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit der Bevölkerung. Gemeinden, Stadtteile und Regionen eignen sich daher besonders für die partizipative Umsetzung von Projekten zur Gesundheitsförderung und ermöglichen auch den Zugang zu sozial benachteiligten Personen. Um den Einstieg in die Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene zu erleichtern, wurde von der Fachhochschule Joanneum mit fachlicher Begleitung durch zahlreiche Expert/innen im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) der Leitfaden „Gesundheitsförderung

in Gemeinden, Stadtteilen und Regionen – von der Idee zur Umsetzung“ erarbeitet. Das 136 Seiten starke praxisnahe Handbuch wendet sich an Bürgermeister/innen, Gemeinderät/innen, Regionalentwickler/innen, Gemeinde- oder Stadtbedienstete, Menschen in Vereinen oder sonstigen Institutionen und andere ehrenamtlich tätige Bürger/innen. In acht Kapiteln ist detailliert beschrieben und anhand von Beispielen anschaulich gemacht, wie Projekte zur Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene Schritt für Schritt geplant und umgesetzt werden. Das beginnt mit der Diagnose des Ist-Zustandes, dem Festlegen der Ziele und der Planung der Strategie und endet mit der Evaluation, also der systematischen Erhebung und Bewertung der



Prozesse und Ergebnisse des Projekts. In einem der Kapitel werden auch zahlreiche Methoden für die Praxis vorgestellt – von der Ressourcenanalyse über moderierte Gruppendiskussionen bis zu „Blitzlichtfragebögen“.

Der Band ist kostenlos erhältlich, per E-Mail an [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) oder als Download unter [www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen](http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen)

## Wie ein ganzer Stadtteil gesünder wurde

### BUCHTIPP

In der Lenzsiedlung in Hamburg leben rund 3.000 Menschen auf einer etwa 7,6 Hektar großen Fläche. Das ist die höchste Bevölkerungsdichte in der Hansestadt. Über 60 Prozent der Bewohner/innen haben einen Migrationshintergrund, 34 Prozent erhalten Sozialleistungen, während dieser Anteil in Hamburg im Durchschnitt nur zwölf Prozent beträgt. „Lenzgesund“ heißt ein Programm, durch das ab 2005 in diesem Stadtteil Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention vom Gesundheitsamt Hamburg-Eimsbüttel aufgebaut wurden. Das Institut für Medizinische Soziologie, Sozialmedizin und

Gesundheitsökonomie (IMSG) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf hat die Begleitforschung dazu durchgeführt. Die Erkenntnisse aus über zehn Jahren gezielter Gesundheitsförderung in einem ganzen Stadtteil sind nun in dem Buch „Quartiersbezogene Gesundheitsförderung“ beschrieben, das im Vorjahr erschienen ist. Das Werk befasst sich unter anderem damit, was sich für die Praxis und Evaluation von Projekten in diesem Bereich aus dem Hamburger Programm lernen lässt. Im Zentrum stehen dabei kleinräumige Gesundheitsberichterstattung, die Messung der Kapazitätsentwicklung, der Erfolg von Einzelinterventionen und partizipative Vorgehensweisen.



**Alf Trojan, Waldemar Süß, Christian Lorentz, Karin Wolf, Stefan Nickel (Hrsg.):** „Quartiersbezogene Gesundheitsförderung – Umsetzung und Evaluation eines integrierten lebensweltbezogenen Handlungsansatzes“. 2013, Beltz Juventa, Weinheim und Basel, 428 Seiten, 34,95 .

## Gesundheit partizipativ gestalten

### D/A/CH-TAGUNG 2014

Das D/A/CH-Netzwerk dient dem Austausch von Wissen und praktischen Erfahrungen von Akteur/innen der Gesundheitsförderung aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mitte Juni hat das Netzwerk in der Fachhochschule Joanneum in Graz im Anschluss an die 16. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich seine Jahrestagung abgehalten. Die Diskussionen und Vorträge befassten sich dabei unter dem Titel „Gesundheit partizipativ gestalten, fördern und erforschen“ mit einer der grundlegenden Strategien der Gesundheitsförderung: der Beteiligung der Betroffenen.

*Gesine Bär* von der Alice Salomon Hochschule in Berlin thematisierte in ihrem Referat „Partizipative Gesundheitsforschung“ und der Vortrag von *Rudolf Forster*, ehemaliger Key Researcher am Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research in Wien, hatte „Partizipation in gesundheitsbezogenen Entscheidungsprozessen“ zum Inhalt. *Christine Hirtl* vom Frauengesundheitszentrum Graz, referierte unter dem Motto „Selbst handeln statt behandelt werden“ über „Selbstmanagement und Beteiligung von Patient/innen“. Die Vorträge und Diskussionen in den Workshops am Nachmittag der Tagung beschäftigten sich unter anderem auch mit Strategien zur Beteiligung älterer Menschen, Partizipation als einem Grundsatz der Gesundheitsfolgenabschätzung sowie Beteiligung in der kommunalen Gesundheitsförderung.



# Generationen im Wandel

*Was prägt Generationen in unserer Zeit raschen Wandels? Damit beschäftigte sich die 16. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich.*



Es ist ein Gebot der Stunde, sich nunmehr damit zu beschäftigen, was die verschiedenen Generationen in dieser Zeit rascher gesellschaftlicher Veränderungen prägt und bewegt. Dabei muss in den Vordergrund gestellt werden, was die jüngeren und älteren Menschen verbindet – und nicht nur, was sie möglicherweise trennen könnte“, betonte *Pamela Rendi-Wagner*, Sektionsleiterin im Gesundheitsministerium, anlässlich der Eröffnung der 16. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Mitte Juni in Graz. Die Veranstaltung beschäftigte sich mit dem Thema „Generationen und Generationenbeziehungen im Wandel“. Rund 300 Besucher/innen waren in den Grazer Messe Congress gekommen, um durch Referate

ihr Wissen zu erweitern und in Workshops zu erarbeiten, welche Herausforderungen sich aus der aktuellen Situation der Generationen für die Gesundheitsförderung ergeben.

## **Lebenswerte Lebenswelten für alle**

*Helmut Mödlhammer*, Präsident des österreichischen Gemeindebundes, wies darauf hin, dass Österreichs Gemeinden lebenswerte Lebenswelten für alle Generationen seien und sagte: „Die Gemeinden sind von der Wiege bis zur Bahre für alle Anliegen der Bürgerinnen und Bürger zuständig und stellen die Infrastruktur zur Verfügung, um deren Gesundheit zu erhalten und zu fördern“. *Christopher Drexler*, der Gesundheitsreferent des Landes Steiermark, bezeichnete sich als Angehörigen der „Generation

Golf“ und stellte den Aspekt in den Vordergrund, dass der subjektive Eindruck, der jüngeren, mittleren oder älteren Generation anzugehören oft nicht mit der Wahrnehmung durch andere überstimme. Denn von jüngeren werde man oft für älter und von älteren Menschen für jünger gehalten, als es dem eigenen Gefühl entspreche. Der Grazer Stadtrat *Gerhard Rüsich* beschäftigte sich in seinen Begrüßungsworten an die Teilnehmer/innen der Konferenz unter anderem mit den Herausforderungen, die sich aktuell im Bereiche der Pflege von älteren Menschen stellten. Derzeit werde diese zu 80 Prozent noch von Angehörigen oder Nachbarn geleistet, so Rüsich. Da mit einer Verringerung dieses Anteils zu rechnen sei, kämen auf die öffentliche Hand große zusätzliche Kosten zu.

## **Gute Nachbarschaft verbindet Generationen**

„Der Fonds Gesundes Österreich hat in Linz und im Waldviertel zwei Modellprojekte für ‚gesunde Nachbarschaft‘ durchgeführt, da gute soziale Beziehungen auch gut für die Gesundheit sind“, sagte *Klaus Ropin*, seit März Leiter des FGÖ (siehe auch Interview auf Seite 12). Diese Initiativen hätten unter anderem auch zu einem besseren Miteinander der Generationen beigetragen und die Erfahrungen daraus würden nun auf andere Regionen übertragen werden, so der Experte für Gesundheitsförderung. „In jedem wichtigen Setting der Gesundheitsförderung, von Kindergärten, Schulen und Betrieben bis zu Gemeinden, treffen Generationen aufeinander“, sagte *Petra Gajar*, Gesundheitsreferentin beim FGÖ und für die Konzeption und Moderation der Tagung verantwortlich. „Deshalb ist es wichtig, die Motive und prägenden Erfahrungen der verschiedenen Generationen gut zu kennen. So können gesundheitsförderliche Projekte gezielter auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt werden.“

# Talking About My Generation

*Generationen werden durch gemeinsam erlebte Ereignisse und die gesellschaftlichen Strukturen während ihrer jungen Jahre geprägt. Subjektiv fühlen sich jedoch nur wenige klar einer bestimmten Generation zugehörig.* Text: Dietmar Schobel



**Franz Kolland:** „Subjektiv fühlen sich die meisten Menschen offenbar nicht einer bestimmten Generation zugehörig.“

**M**y Generation“. Mit diesem Song hat *Pete Townshend*, Gitarrist der britischen Rockband „The Who“, 1965 im Alter von zwanzig Jahren dem Lebensgefühl einer Generation Ausdruck gegeben, in der viele vieles radikal anders machen wollten als ihre Eltern. Das hat in den Jugendrevolten von 1968 seinen Höhepunkt gefunden. Der Song wurde ein Hit, Zeilen wie „I hope I die before I get old“ zum kulturellen Allgemeingut.

„My Generation“ gehört heute zur „Grammy Hall of Fame“ der 500 besten Popsongs aller Zeiten – und die meisten Angehörigen der 68er-Generation erfreuen sich dank der allgemein steigenden Lebenserwartung nach wie vor bester Gesundheit. Was sich ebenfalls nicht verändert hat, ist die Bedeutung des soziologischen Konzepts der „Generationen“. „Nach diesem Ansatz, der ursprünglich von Karl Mannheim stammt, ist eine ‚Generation‘ als eine ‚Kohorte‘ definiert. Das ist eine Gruppe von Personen, die durch bestimmte Ereignisse längerfristig geprägt sind“, erklärt der Soziologe *Franz Kolland* von der Universität Wien, der zu den Plenumsreferent/innen der 16. Konferenz des Fonds Gesundes Österreich Mitte Juni in Graz zählte.

## Durch gemeinsam Erlebtes geprägt

Es wird also angenommen, dass die Gruppe der Angehörigen bestimmter Geburtsjahrgänge in ihren jungen Jahren jeweils durch bestimmte historische Ereignisse sowie die Strukturen des Bildungs-, Sozial- und Gesundheitssystems speziell beeinflusst worden sein könnte. Etwa alle 15 bis 20 Jahre ändert sich die „Generationenlage“. Vor

den zwischen 1940 und 1950 geborenen **68ern** gab es die durch autoritäre Strukturen und oft traumatische Erlebnisse geprägte **Kriegsgeneration**. Nach ihnen kamen die **Aufbaugeneration** und die **Baby Boomer**, also die besonders geburtenstarken Jahrgänge.

Auch unter den Angehörigen einer Generation gibt es eine Ober-, Mittel- und Unterschicht mit jeweils sehr unterschiedlichen Lebensverhältnissen. Eine Studie in den USA hat zum Beispiel gezeigt, dass es unter den Baby Boomern zwei sehr verschiedene Gruppen gibt. Ein Teil hat eine gute Ausbildung, Berufe mit einem relativ hohen Maß an Selbstbestimmung und eine vergleichsweise gute Gesundheit. Die Angehörigen der zweiten Gruppe haben Jobs mit wenig Entscheidungsspielraum und hohen Belastungen und gleichzeitig öfter erhöhte Cholesterinwerte sowie häufiger Diabetes und Depressionen.

## Nur wenige fühlen sich zugehörig

Subjektiv fühlen sich die meisten Menschen offenbar nicht einer bestimmten Generation zugehörig. „Aus Erhebungen wissen wir, dass sich beispielsweise nur ein Drittel der Baby Boomer selbst klar als solche sehen“, sagt Kolland. Bei der nachfolgenden Generationen dürfte dieser Anteil voraussichtlich noch geringer sein. Das könnte in Zusammenhang dazu stehen, dass aufgrund des gesellschaftlichen Trends zur Individualisierung zunehmend weniger prägende gemeinsame Erfahrungen gemacht werden. Als **Generation X** werden vor allem im Anglo-Amerikanischen Sprachraum die von den frühen 1960er- bis in die frühen

1980er-Jahre Geborenen bezeichnet. Der Begriff stammt aus dem 1991 erschienenen gleichnamigen Buch von *Douglas Coupland*. Laut dem Autor müsse sich diese Generation erstmals ohne Kriegseinwirkung mit weniger Wohlstand und ökonomischer Sicherheit begnügen als die Elterngenerationen und zudem für deren ökonomische und ökologische Sünden büßen. Von Coupland stammt auch der Begriff „McJob“: „Ein niedrig dotierter Job im Dienstleistungsbereich mit wenig Prestige, wenig Würde, wenig Nutzen und ohne Zukunft. Oftmals als befriedigende Karriere bezeichnet von Leuten, die niemals eine gemacht haben“.

## Die Generation „Why?“

Diejenigen, die um das Jahr 2000 herum zu den Teenagern zählten, werden der **Generation Y** zugerechnet. Der Buchstabe „Y“ wird im Englischen bekanntlich wie „Why?“, also „Warum?“ ausgesprochen. Laut der Online-Zycklopädie Wikipedia soll das ein Hinweis auf Hinterfragen als typisches Kennzeichen dieser vergleichsweise gut ausgebildeten Generation sein. Die nach den 1980er-Jahren Geborenen werden gleichzeitig häufig auch **Digital Natives** genannt. Viele von ihnen sind bereits mit den neuen digitalen Kommunikationstechnologien aufgewachsen und nehmen diese als selbstverständlichen Teil des Alltags wahr. Etwa mit dem Geburtsjahr 1998 beginnt schließlich die **Generation Z**.

# Vom Verhältnis der Generationen in Zeiten der Beschleunigung

## GENERATIONEN AUSSERHALB DER FAMILIEN BLEIBEN UNTER SICH

„Außerhalb der Familien gibt es immer weniger soziale Kontakte zwischen Menschen unterschiedlichen Alters. Das ist schon seit den 1950er Jahren wissenschaftlich dokumentiert“, sagt der Soziologe *Franz Kolland* von der Universität Wien. Vielmehr werde zunehmend hauptsächlich mit Angehörigen derselben Altersgruppe kommuniziert. Die so genannte „*Generationsspanne*“ betrage dabei lediglich 15 Jahre. Das heißt, es werden vor allem Beziehungen zu Menschen gepflegt, die nicht mehr als sieben bis acht Jahre älter oder jünger sind. Aktuelle Daten dazu stammen unter anderem aus einer Erhebung des deutschen Allensbach Institutes, für die 2012 rund 1.700 Personen ab 14 Jahren befragt wurden. 85 Prozent der 14- bis 19-Jährigen sagten, dass es vor allem Angehörige der eigenen Altersgruppe sind, mit denen sie sich häufiger einmal „ausführlich unterhalten“.



**Helga Zeiher:** „Heute sind es in technischen und praktischen Fragen oft auch die Jüngeren, die ihre Kenntnisse an die Älteren vermitteln.“

Auch 73 Prozent der Menschen über 55 Jahren geben an, dass sie hauptsächlich mit Altersgenoss/innen besonders intensiv kommunizieren.

### Immer mehr 3-Generationenfamilien

Gleichzeitig gibt es aufgrund der erfreulicherweise steigenden Lebenserwartung immer häufiger Mehr-Generationen-Familien – auch wenn deren Mitglieder oft nicht alle unter demselben Dach leben mögen. Es gibt also immer mehr Enkel, bei denen auch über Jahrzehnte hinweg alle vier Großeltern noch am Leben sind. Wie die SHARE-Studie (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe) gezeigt hat, unterstützen auch mehr als die Hälfte der Großeltern in Österreich die jüngeren Generationen der Familie persönlich – vor allem durch Betreuung der Enkel sowie durch Hausarbeit oder finanzielle Zuwendungen. „Es gab noch nie so viele Familien, in denen beide Elternteile berufstätig sind wie heute und auch noch nie so viele Großeltern, die aktiv die Enkel betreuen“, meint dazu etwa die deutsche Soziologin *Helga Zeiher*.

*Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung. Technische Neuerungen, sozialer Wandel und immer rascheres Lebenstempo beeinflussen sich gegenseitig.*

*Das wirkt sich auch auf die Beziehungen zwischen den Generationen aus.* Text: Dietmar Schobel



Sozialisationsforscherin *Vera King* von der Universität Hamburg, die zu diesem Thema auch auf der 16. Konferenz des Fonds Gesundes Österreich Mitte Juni in Graz referiert hat. Neu sei hingegen die „Beschleunigung der Beschleunigung“, die seit Ende des 20. Jahrhunderts zu beobachten sei und im Zusammenhang zur Einführung digitaler Informationstechnologien und zur Globalisierung der Wirtschaft stehe.

**74 E-Mails.** Soviel elektronische Post erhält jeder Internetnutzer weltweit im Durchschnitt pro Tag. Das zeigen Erhebungen des kalifornischen Marktforschungsunternehmens Radicati. Wie viel Zeit für das Beantworten – oder auch Löschen – benötigt wird, ist nicht dokumentiert. Dass die vielen Mails jedenfalls viel Hektik in den Tag des durchschnittlichen Users bringen können, darf angenommen werden.

### Beschleunigung der Beschleunigung

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung. „Das ist jedoch kein neues Phänomen, sondern Merkmal moderner Gesellschaften, und wurde zu unterschiedlichen Zeiten thematisiert – zum Beispiel ging es auch schon im 19. Jahrhundert um neue Raum- und Zeiterfahrungen infolge der Industrialisierung“, erklärt die Bildungs- und

Beschleunigung heißt im Prinzip nichts anderes, als dass in derselben Zeiteinheit mehr passiert, etwa durch immer noch schnellere Mobilität und immer noch raschere Kommunikation. Ein plakatives Beispiel ist der Unterschied im Tempo der Informationsvermittlung durch Postkutschen im Vergleich zur sekundenschnellen Abrufbarkeit von E-Mails. Ein wesentlicher „Motor“ der Beschleunigung ist nach Ansicht von Soziolog/innen das von Wettbewerb angetriebene und auf Wachstum ausgerichtete Wirtschaftssystem. Ziel sind letztlich möglichst große Profite. Hier sind stets neue Techniken gefragt, die weitere Zeit beim Arbeiten sparen helfen – und den Beschäftigten gleichzeitig auch stets noch effizienteres Arbeiten abverlangen.

## Aufwachsen braucht Zeit

Die Beschleunigung betrifft alle Bereiche der Gesellschaft und im Speziellen auch das Verhältnis der Generationen. „Die Verhaltensmuster aus dem Arbeitsleben werden oft auch in die Familien hineingetragen, besonders wenn beide Eltern berufstätig sind. Kinder sollen immer noch früher und noch schneller möglichst viel lernen“, weiß King. Dabei werde übersehen, dass sich Effizienzdruck im Verhältnis zu Kindern – und übrigens ebenso in jenem zu Kranken – kontraproduktiv auswirke: „Prozessen des Wachstums muss die notwendige Zeit gelassen werden“, betont die Expertin.

Der Soziologe *Hartmut Rosa* beschreibt in dem 2013 erschienenen Buch „Beschleunigung und Entfremdung“ drei Dimensionen, die sich in einem Zirkel gegenseitig beeinflussen. Neben der technischen Beschleunigung und jener des Lebenstempos ist als dritte Dimension die Beschleunigung des sozialen Wandels zu nennen. Bis ins 20. Jahrhundert hinein konnte jeder davon ausgehen, dass in jungem Alter erworbene Lebensweisen, Einstellungen und Wissen, ein Leben lang ausreichen würden, um zurecht zu kommen. In der Spätmoderne ist es hingegen erforderlich, sich innerhalb einer Lebensspanne auf Veränderungen einzustellen und sie mitzumachen.

## Ältere lernen von Jüngeren

Das wirkt sich ebenfalls auf das Verhältnis zwischen den Generationen aus. „Früher wurde Wissen von den erfahrenen Älteren zu den lernenden Jüngeren tradiert. Heute sind es in technischen und praktischen Fragen oft auch die Jüngeren, die ihre Kenntnisse an die Älteren vermitteln können, etwa wenn die Enkel ihre Großeltern beim



Gebrauch von Smartphones und Computern unterstützen“, beobachtet *Helga Zeiher*. Die Soziologin, die auch Mitglied im geschäftsführenden Vorstand der deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik ist, sieht das als eine durchaus „positive Entwicklung“, denn jetzt könne jeder etwas geben und das stärke das Selbstwertgefühl der Jüngeren.

Durch die neuen Technologien ist es freilich auch möglich geworden, dass jeder jederzeit erreichbar ist – privat und ebenso in beruflichen Fragen. Dadurch kann die Grenze zwischen Arbeitszeit und Freizeit oft nicht mehr klar gezogen werden. Diese „Entgrenzung“ kann wiederum zu Erschöpfung und Überforderung führen. Das könnte nach Beobachtung mancher Fachleute in einem Zusammenhang zur steigenden Zahl an psychischen Erkrankungen wie im Speziellen auch Burn-out und Depressionen stehen.

## Kein E-Mail nach Feierabend

Mag auch sein, dass nur erst Regeln für einen sinnvollen Umgang mit den vergleichsweise neuen digitalen Informationstechnologien gefunden werden müssen, um dieser Entwicklung entgegenzusteuern. Der Volkswagen-Konzern hat laut Berichten in deutschen

Medien bereits 2011 eine strikte E-Mail-Sperre nach Feierabend eingeführt. Auch bei der Deutschen Telekom haben sich die leitenden Angestellten verpflichtet, ihren Mitarbeiter/innen nach Dienstschluss oder im Urlaub keine elektronische Post zu schicken.

Schließlich ist es auch im wirtschaftlichen Interesse der Unternehmen, dass die Beschäftigten ausgeruht von zuhause zurück an ihren Arbeitsplatz kommen.

Helga Zeiher ist der Ansicht, dass es für die Beschleunigung der Gesellschaft früher oder später auch insgesamt eine Schubumkehr geben könnte. „Die Technik kann möglicherweise immer weiter entwickelt werden. Doch die Menschen werden sich irgendwann dagegen wehren, wenn sie nicht zu ihrem Nutzen ist“, meint die Soziologin und fügt hinzu: „Außerdem gab es in der Weltgeschichte noch nie Entwicklungen, die sich ewig linear fortgesetzt haben.“



**Vera King:** „Prozesse des Wachstums wie die Entwicklung von Kindern brauchen Zeit.“



**Martina Hermann-Biert:**  
„Im Sinne einer Präventionskette wollen wir Unterstützung von minus neun Monaten bis zu einem Alter von 18 Jahren geben.“

# Bessere Chancen für alle von Anfang an

*Nicht alle Familien können allein für ein gesundes Aufwachsen der Kinder sorgen. In der deutschen Stadt Dormagen soll durch vernetzte Angebote möglichst früh Unterstützung gegeben werden, falls diese notwendig wird.* Text: Dietmar Schobel

**E**in Baby ist da. Jetzt ist die schönste Zeit im Leben von Eltern. Verwandte und Freunde kommen auf Besuch – und in Dormagen in Deutschland kündigen sich auch die Bezirkssozialarbeiter/innen an. Sie überbringen allen Eltern von Neugeborenen das „Baby-Begrüßungspaket“. „Dazu gehören ein Teddy, ein Beißring und ein Rauchmelder sowie ein Kalender mit Übungen zur Sprachförderung und ein Ratgeber für Eltern“, sagt *Martina Hermann-Biert*, die das Jugendamt und den Bereich „Erzieherische Hilfen“ der Stadt Dormagen leitet.

99 Prozent der Eltern nehmen das Besuchsangebot gerne in Anspruch. Viereinhalb Prozent lassen sich auch gleich bei einem ersten Gespräch beraten. „Die Wochen und Monate nach der Geburt sind die beste Zeit, um auf die zahlreichen Möglichkeiten für soziale Unterstützung hinzuweisen, die vorhanden sind, falls es in einer Familie einmal zu Problemen kommen sollte“, erklärt *Hermann-Biert*. Die Eltern sollen keine Berührungängste gegenüber den Sozialarbeiter/innen haben, wenn sie einmal deren Begleitung benötigen sollten. Die Visite ist jedoch nur ein Teil des „Dormagener Modells“, für dessen Erfolge die Industriestadt



In Dormagen in Deutschland überbringen die Bezirkssozialarbeiter/innen allen Eltern von Neugeborenen ein **Baby-Begrüßungspaket**.

mit rund 63.000 Einwohner/innen in Nordrhein-Westfalen inzwischen in ganz Deutschland bekannt ist.

## Das „Dormagener Modell“

„Unser Konzept umfasst ein ganzes Netzwerk an Dienstleistungen für Familien und zur frühen Förderung von Kindern und soll im Sinne einer Prä-

ventionskette Unterstützung von minus neun Monaten – also ab der Schwangerschaft – bis zum Alter von 18 Jahren geben“, erklärt *Hermann-Biert*. Ausgangspunkt war ein Prozess zur Qualitätsentwicklung für die Kinder- und Jugendhilfe, der bereits 1996 begonnen wurde. Die sozialen Einrichtungen sollten durch diese

Maßnahme zu „lernenden Organisationen“ werden. Die Strukturen auf kommunaler Ebene wurden verändert und die Mitarbeiter/innen der Sozial- und Familienarbeit miteinander vernetzt. Statt eines jeweils eigenen Jugend-, Sozial-, Schul- und Wohnungsamtes gibt es heute einen Fachbereich für Kinder, Familien und Senioren. „Früher hatten die Mitarbeiter/innen der verschiedenen Ämter oft kaum Berührungspunkte miteinander, obwohl die Klient/innen die gleichen waren“, betont Hermann-Biert: „Heute arbeiten alle unter einem Dach und ein kontinuierlicher Fachaustausch ist sichergestellt.“

### Angebote für alle Altersstufen

Im Detail gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote für alle Altersstufen. Das beginnt damit, dass bei Bedarf die Grundbedürfnisse gesichert werden – also zum Beispiel, wenn es einer Familie an Wohnraum, Essen oder Schulmitteln mangelt oder wenn keine Krankenversicherung vorhanden ist. Weiters gibt es zum Beispiel in Dormagen auch acht Familienzentren, die über die ganze Stadt verteilt sind und pädagogisch begleitete „Babyclubs“ und „Krabbelclubs“ in den einzelnen Stadtteilen. Außerdem werden Kurse zur Elternbildung angeboten, die für benachteiligte Familien kostenlos sind. Insgesamt ist das Ziel, möglichst allen Kindern und Jugendlichen ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen und speziell jenen, die sozial benachteiligt sind. Im Sinne der Prävention geht es jedoch gleichzeitig auch darum, Extremfälle zu vermeiden, in denen das Kindeswohl durch Gewalt, sexuellen Missbrauch oder Vernachlässigung durch die Eltern gefährdet ist.

### Lohnende Investitionen

Der Aufbau einer derartigen Präventionskette ist natürlich mit Kosten verbunden: für die Vernetzungsaktivitäten, das Einrichten einer Koordinierungsstelle, Fortbildungen und anderes mehr. Doch die Investitionen



lohnend sind. „Die Zahl der teuren stationären Hilfen und speziell die Inobhutnahmen von Kindern und Jugendlichen konnten bereits in den ersten sechs Jahren gesenkt werden, in denen das Netzwerk aktiv war. Im Gegenzug konnte die – weniger kostenintensive – ambulante Unterstüt-

zung ausgebaut werden“, sagt Hermann-Biert und fügt hinzu: „Die geringeren Ausgaben sind selbstverständlich ein sehr positiver Effekt. Im Zentrum steht für uns jedoch, dass die Entwicklungschancen für alle Kinder und Jugendlichen verbessert werden sollen.“

## FRÜHE HILFEN SIND WIRKSAM

Unterstützung in der frühen Kindheit und im weiteren Lebensverlauf soll die Chancen auf ein gesundes Aufwachsen verbessern, unabhängig von der jeweiligen sozialen Lage der Kinder und Jugendlichen. Wenn dies gelingt, sind entsprechende Angebote wirksam und erfolgreich. Laut einem Factsheet des deutschen Kooperationsverbundes „Gesundheitliche Chancengleichheit“ sei das vor allem dann der Fall, wenn Institutionen, Ämter und Einrichtungen ihre Angebote besser aufeinander abstimmen und ein gemeinsames Verständnis für ihre Beiträge zur Förderung der Kinder- und Jugendgesundheit entwickeln. Familien erleben dann, dass sie bei Fragen und Problemen schneller und leichter Unterstützung erhalten.

Das deutsche Nationale Zentrum Frühe Hilfen hat 2011 eine Kosten-Nutzen-Analyse durchführen lassen. Diese zeigte am Beispiel des Projektes „Guter Start ins Kinderleben“, dass jeder in die frühzeitige Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern investierte Euro im Lebensverlauf ein Vielfaches an Folgekosten einspart. Je nach Szenario werden pro Euro für Frühe Hilfen zwischen 13 und 34 Euro an öffentlichen Ausgaben einspart. Dabei wurden unter anderem mögliche Zahlungen für Arbeitslosengeld, Sozialhilfe und medizinische Leistungen berücksichtigt.

Quelle: Factsheet: „Zur Wirksamkeit (früher) Unterstützungsangebote für Kinder, Jugendliche und Familien“, Stand April 2013, Download unter: [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/zur-wirksamkeit-frueher-unterstuetzungsangebote](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/zur-wirksamkeit-frueher-unterstuetzungsangebote)

# Wie eine „Präventionskette“ aufgebaut wird

*In einer „Präventionskette“ werden bestehende Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien miteinander vernetzt – von der Zeit der Schwangerschaft bis zum Beginn der Berufsausbildung.*

In den meisten Gemeinden gibt es von unterschiedlichen Trägern und mit unterschiedlicher Finanzierung zahlreiche Angebote für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern. Eine „Präventionskette“ aufzubauen heißt deshalb einerseits, ein Netzwerk dieser verschiedenen Formen von Unterstützung zu schaffen, und andererseits, sie auf den Lebenslauf bezogen aufeinander abzustimmen – von der Zeit der Schwangerschaft bis zum Beginn der Berufsausbildung.

Im „Werkbuch Präventionskette“ von *Antje Richter-Kornweitz* und *Kerstin Utermark* sind die „Herausforderungen und Chancen“ beschrieben, die sich für Kommunen durch den Aufbau solcher Präventionsketten ergeben. Das Werkbuch steht unter [www.bzga.de/?sid=1144](http://www.bzga.de/?sid=1144) zum Download zur Verfügung. In gedruckter Form kann es per E-Mail an [info@gesundheit-nds.de](mailto:info@gesundheit-nds.de) bestellt werden, wobei nur die Portokosten zu bezahlen sind. Im Folgenden sind einige Inhalte dieser Publikation auszugsweise nachzulesen.

## Zugang für alle Kinder

Eine Präventionskette vereinigt Ansätze aus der Gesundheitsförderung, der Jugendhilfe, der Frühförderung, den Frühen Hilfen und dem Bildungsbereich. Wesentliches Ziel ist, unabhängig vom sozialen Status der Familien für alle Mädchen und Jungen systematisch positive Entwicklungsbedingungen zu sichern. Dabei soll statt einer Risikoperspektive eine Ressourcenperspektive eingenommen, also der Blick auf die vorhandenen Potenziale gerichtet werden. Außerdem sollen die Angebote nicht in erster Linie den Bedarf aus Sicht von Fachkräften spiegeln, sondern so gestaltet werden, dass sie die Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen und Eltern treffen. Das setzt voraus, dass die Betroffenen in möglichst hohem Maß partizipieren, also die Maßnahmen mitgestalten.

## Bestehendes neu organisieren

Auf institutioneller Ebene geht es dennoch nicht



darum, völlig neue Angebote zu schaffen, sondern vor allem darum, Bestehendes neu zu organisieren. Vorhandene Netzwerke, Dienste und Akteur/innen sollen im Rahmen einer kommunalen Gesamtstrategie aufeinander abgestimmt werden. Ziel ist, von einem Nebeneinander zu einem Miteinander zu kommen. Der Koordinierungsstelle kommt dabei eine zentrale Funktion zu.

Zwei Fragen können am Beginn stehen:

- Was brauchen das Kind, der Jugendliche und die Eltern, damit ein gesundes Aufwachsen gesichert ist?
- Was gibt es bereits, und wo bestehen Angebotslücken?

Die folgenden Merkmale kennzeichnen eine Präventionskette:

- Sie ist **biografisch angelegt** und soll Kindern, Jugendlichen und Eltern eine fördernde und möglichst lückenlose Begleitung von der Schwangerschaft bis zum erfolgreichen Berufseinstieg zusichern – je nach Bedarf und zu jedem möglichen Zeitpunkt.
- Eine Präventionskette ist **kindzentriert** und soll Mädchen und Buben eine verlässliche Begleitung zusätzlich zur elterlichen Fürsorge

bieten. Die Angebote sollen sich an den Bedürfnissen der jungen Menschen orientieren und ihren Entwicklungsprozess unterstützen.

- Sie **basiert auf Netzwerken** und soll interdisziplinär und fachbereichsübergreifend alle Akteur/innen in der Kommune verbinden, die Angebote für die jeweilige Altersgruppe machen oder darüber zu entscheiden haben. Sie führt bereits bestehende Teilnetzwerke zusammen.

- Eine Präventionskette ist **praxisbezogen** und soll wichtige Handlungsfelder entlang der Altersphasen null bis drei Jahre (inklusive Schwangerschaft), drei bis sechs Jahre, sechs bis zwölf Jahre und zwölf bis 18 Jahre einbeziehen. Das umfasst im Speziellen die Bereiche Familie, Kindertagesbetreuung, Schule, Ausbildung und Berufseinstieg.

- Eine Präventionskette geht **lebensweltorientiert** und **partizipativ** vor: Das heißt unter anderem, dass wohnortnahe und niedrigschwellige Angebote gemacht werden sollen. Bestehende Strukturen vor Ort sollen genutzt und es soll mit anderen dort Tätigen kooperiert werden. Mädchen, Buben und ihre Eltern und Familienangehörigen sollen die Möglichkeit haben, ihre Situation und ihren Handlungsbedarf mitzubestimmen.

# Mit Jugendcoaching zum richtigen Beruf

*Für viele Teenager werden mit 15 entscheidende Weichen für die Zukunft gestellt. „Jugendcoaching“ soll sie bei der Wahl von Ausbildung oder Beruf unterstützen.*

**C**aroline macht ihr letztes Pflichtschuljahr an einer Kooperativen Mittelschule. Sie ist fleißig und bemüht sich. Mit dem Lernen hat sie trotzdem große Probleme, vor allem in Mathematik. Das ist schon seit der Vorschule so. Doch jetzt soll sie sich für einen Lehrberuf entscheiden. Was das sein könnte, weiß die 15-Jährige nicht so recht. Vielleicht Friseurin oder Kosmetikerin oder auch eine Lehre in einer Apotheke? Aber welcher Betrieb würde ihr eine Lehrstelle geben?

Jugendcoaches sollen Teenager wie Caroline bei der Wahl eines für sie geeigneten Lehrberufes oder einer weiterführenden Schule unterstützen. Mehr als 400 dieser Berater/innen sind im Auftrag des Sozialministeriumservice österreichweit für 39 Trägerorganisationen in 45 regional ausgerichteten Projekten tätig. Das Angebot wendet sich an Schüler/innen ab dem 9. Schulbesuchsjahr sowie an Jugendliche außerhalb der Schulen unter 19 Jahren. Jugendliche mit so genanntem „sonderpädagogischen Förderbedarf“ oder auch einer Behinderung werden bis zu ihrem vollendeten 24. Lebensjahr beraten.

### 3 Stufen der Beratung

„Die Jugendlichen kommen meist auf eine Empfehlung von Lehrkräften zu den Jugendcoaches oder werden von Mitarbeiter/innen von Jugendzentren, der Kinder- und Jugendwohlfahrt oder des AMS an diese verwiesen“, erklärt *Thomas Eglseer* von der „BundesKOST“ in Wien, das ist die Abkürzung für die „Bundesweite Koordinationsstelle Übergang Schule - Beruf“. Je nach dem Bedarf der Jugendlichen sollen die Coaches eine von drei Stufen des Beratungsprogramms anwenden. Auf **Stufe 1** wird



eine Erstinformation gegeben. Auf **Stufe 2** sind acht bis fünfzehn Coachingstunden innerhalb von maximal sechs Monaten und auf **Stufe 3** circa dreißig Coachingstunden innerhalb von maximal einem Jahr möglich. 2013 gab es insgesamt 27.546 „Eintritte“ ins Jugendcoaching.

### Die Stärken feststellen

*Bernhard Botz* vom Integrationshaus Wien ist an vier Tagen pro Woche als Jugendcoach in der Polytechnischen Schule in der Maiselgasse in Wien-Landstraße tätig. Wie sieht seine Tätigkeit in der Praxis aus? „Wir stellen gemeinsam mit den Jugendlichen systematisch fest, was deren Interessen sind, und wo ihre Stärken und Schwächen liegen. Wir erklären auch, in welchen Branchen noch Lehrlinge gesucht werden, und wo die Nachfrage weit größer ist als das Angebot. Und wir bringen ihnen bei, wie Unterlagen für eine Bewerbung aussehen sollen und üben in Rollenspielen, wie sie dabei auftreten sollen“, antwortet Botz.

### Mit 30 Absagen leben können

In den meisten Fällen hätten die Jugendlichen, die zu ihm kämen, noch keine konkreten Vorstellungen von ihrem künftigen Beruf. Und sehr häufig seien sie durch viele Misserfolgserlebnisse und ein geringes Selbstwertgefühl geprägt, ergänzt der Berater: „Deshalb ist es uns umso wichtiger, den Jugendlichen stets mit Wertschätzung zu begegnen. Gleichzeitig müssen wir jedoch vermitteln, dass Konsequenz bei der Arbeitssuche wichtig ist. Man muss auch mit 30 Absagen leben können.“

Vielen Teenagern können die Jugendcoaches konkret weiterhelfen. Das war auch im Fall von Caroline so, einem konkreten Beispiel aus der Beratungspraxis. Gemeinsam mit ihrem Coach hat die 15-Jährige festgestellt, dass ihre Interessen eigentlich vor allem im technischen Bereich liegen.

Nach einem Praktikum als Mechatrikerin war ihr Berufswunsch endgültig klar. Bei den anschließenden Bewerbungen musste sie einige Niederlagen einstecken. Caroline hat mehrere Lehrlingstests von Firmen nicht bestanden und zahlreiche Absagen erhalten. Bis sie schließlich von einem Maschinenbaubetrieb eine Zusage erhalten hat. Inzwischen hat sie dort auch die Probezeit erfolgreich absolviert.



**Thomas Eglseer**  
von der „Bundesweiten Koordinationsstelle Übergang Schule - Beruf“ in Wien

# Wenn Kinder Angehörige pflegen

*Laut einer Studie helfen rund 42.700 Kinder in Österreich bei der Pflege oder im Haushalt, weil Angehörige schwer erkrankt sind. Bislang gibt es wenig Aufmerksamkeit für ihre Situation und kaum Angebote zur Entlastung.* Text: Dietmar Schobel

**A**ngehörige sind der größte Pflegedienst in Österreich. Dazu zählen laut einer wissenschaftlichen Studie auch rund 42.700 Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 18 Jahren, die zuhause Pflege und Betreuung leisten“, sagt *Birgit Meinhard-Schiebel*, die Präsidentin der Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger. Für die Heranwachsenden sei es meist ganz selbstverständlich, in der Familie Pflege und Unterstützung zu leisten, und von außen werde ihr Engagement häufig nicht wahrgenommen, ergänzt *Meinhard-Schiebel*: „Deshalb sollte für dieses Thema mehr öffentliche Aufmerksamkeit geschaffen werden. Speziell wer beruflich mit Kindern zu tun hat, sollte sich bewusst sein, dass sich diese in einer Pflegesituation befinden könnten.“

Das Institut für Pflegewissenschaft der Universität Wien hat 2013 eine Studie zur Situation pflegender Kinder und Jugendlicher in Österreich erstellt. Dafür wurden 7.403 Zehn- bis 14-Jährige befragt. 335 gaben an, zuhause Pflege zu leisten. Das entspricht einem Anteil von rund viereinhalb Prozent. Die Kinder helfen dort, wo sie gebraucht werden – im Haushalt, beim Einkaufen, Putzen oder Kochen, bei der Betreuung der Geschwister oder direkt in der Pflege für die erkrankte Person. 23 Prozent unterstützen in allen genannten Bereichen. 14 Prozent helfen fünf oder mehr Stunden pro Tag.

## Müdigkeit und Schlafprobleme

Kinder pflegen oft gemeinsam mit Vater oder Mutter, manchmal aber auch ganz alleine oder mit Geschwistern. Pflegende



Bei den **Pflegefit-Kursen** des Österreichischen Jugendrotkreuzes erwerben Jugendliche die Kenntnisse, die notwendig sind, wenn ein Familienmitglied Unterstützung braucht.

Kinder geben deutlich öfter als ihre Altersgenossen an, unter Müdigkeit, Schlafproblemen, Rücken- und Kopfschmerzen zu leiden. Auch den Aussagen „ich mache mir oft Sorgen“ und „ich bin oft traurig“ stimmen sie wesentlich häufiger zu. Nach ihren Wünschen gefragt, sehnt sich nur knapp ein Fünftel der pflegenden Kinder nach etwas, das nur sie selbst betrifft. Alle anderen Wünsche stehen in einem Zusammenhang zur Familie oder zur Allgemeinheit. „Das wichtigste Thema dieser Kinder ist Gesundheit beziehungsweise die Heilung einer bestehenden Krankheit“, schreiben die Autor/innen der Studie.

„Der Alltag von pflegenden Kindern und Jugendlichen ist oft belastend, und sie müssen häufig mehr Verantwortung übernehmen, als ihrem Alter angemessen wäre“, sagt auch die Pflegewissenschaftlerin *Brigitte Spittau*, die beim Österreichischen Jugendrotkreuz (ÖJRK) für

die Organisation verschiedener Sommercamps für Jugendliche verantwortlich ist. Eines dieser Angebote wendet sich speziell an Kinder von Eltern mit schwerer Erkrankung. Beim „Juniorcamp“ werden zwanzig Kinder zwei Wochen lang in Drobollach am Faaker See von sozialpädagogischen und psychologischen Betreuer/innen begleitet.

## Neue Kraft schöpfen

Spiel und Sport, etwa beim Malen, Schwimmen, Bootfahren, Wandern und gemeinsamen Ausflügen, werden bei Bedarf durch Einzeltherapiestunden ergänzt. „Die Kinder sehen beim Camp, dass es Gleichaltrige gibt, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Das erleichtert ihnen den Umgang mit ihrer eigenen Situation. Bei uns können sie sich austoben, in sportlichen Aktivitäten versuchen und neue Kraft schöpfen“, sagt *Spittau*. Seit 2012 veranstaltet das



**Susanne Widhalm:** „Wir wollen Jugendlichen helfen, mit den unterschiedlichsten Situationen umzugehen.“

ÖJRK auch „Pflegetit-Kurse“ für Jugendliche ab der achten Schulstufe. Während 16 Stunden sollen sie das Wissen und die praktischen Kenntnisse erwerben, die notwendig sind, wenn ein Familienmitglied nach einem Unfall oder durch eine Krankheit Unterstützung braucht. Die Ausbildung umfasst die Themen Gesundheit und Krankheit, Veränderungen

im Alter, Körperpflege und Kommunikation und beinhaltet auch Informationen dazu, wie man Hilfe organisieren kann. Die Teilnehmer/innen bekommen auch das „Pflegetit-Buch“. Dieses enthält auf 132 Seiten unter anderem Fallbeispiele, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Arbeitsaufträge, Übungen und Lernzielkontrollen.

### Mehr Aufmerksamkeit schaffen

„Wir wollen Jugendlichen helfen, mit den unterschiedlichsten Situationen umzugehen“, beschreibt *Susanne Widhalm*, die Leiterin der Aus-, Fort- und Weiterbildung im Österreichischen Jugendrotkreuz, das Ziel der Pflegetit-Kurse, die sich prinzipiell an alle Jugendlichen wenden. Bundesweit wurden bislang 1.200 Teenager ausgebildet. Die Angebote des ÖJRK seien dennoch nur ein erster Schritt



**Brigitte Spittau:** „Pflegernde Kinder und Jugendliche müssen häufig mehr Verantwortung übernehmen, als ihrem Alter angemessen wäre.“

zur Unterstützung für die zahlreichen pflegenden Kinder und Jugendlichen in Österreich, meint *Widhalm* und betont ebenfalls: „Insgesamt erhält dieses Thema noch viel zu wenig öffentliche Aufmerksamkeit.“ Weitere Informationen dazu enthalten die Websites:

[www.jugendrotkreuz.at/juniorcamp](http://www.jugendrotkreuz.at/juniorcamp) und [www.jugendrotkreuz.at/pflegetit](http://www.jugendrotkreuz.at/pflegetit)

## DIE MOBILE PFLEGE MUSS AUSGEBAUT WERDEN

**Birgit Meinhard-Schiebel, die Präsidentin der Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger im Interview über die Zukunft der Pflege.**

**GESUNDES ÖSTERREICH**  
**Frau Meinhard-Schiebel, müssen die „Baby Boomer“ fürchten, eines Tages nicht ausreichend gepflegt zu werden – einfach weil es in Relation zu wenig jüngere Menschen geben wird, die das übernehmen könnten?**

**Meinhard-Schiebel:** Das müssen sie dann nicht befürchten, wenn es gelingt, das Pflegesystem effizient zu reformieren. Künftig sollte vor allem die Zahl an großen und teuren Einrichtungen für stationäre Pflege reduziert und dafür die mobile Pflege ausgebaut werden. Dabei sollten die Leistungen verschiedener Anbieter/innen, wie etwa Heimhilfe, Besuchsdienste oder mobile Krankenpflege integriert werden, sodass ein übersichtliches und leichter nutzbares und möglichst individualisiertes

Gesamtangebot für mobile Betreuung geschaffen wird.

**GESUNDES ÖSTERREICH**  
**Was sollte noch verändert werden?**

Unter anderem sollten auch betreutes Wohnen und Hausgemeinschaften von Senior/innen eine größere Rolle spielen und ebenso das Case- und Care-Management, also die Betreuung von Einzelfällen an den Schnittstellen verschiedener Bereiche, wie etwa der Krankenversorgung, der Rehabilitation und der Langzeitpflege. Erste Schritte in diese Richtung wurden bereits gesetzt. Wichtig ist, dass die Menschen, die ihre Angehörigen und Zugehörigen betreuen und pflegen, dabei unterstützt werden. Auch ihre sozialrechtliche Absicherung ist von großer Bedeutung, um sie nicht selbst später in die Altersarmut zu treiben.

**GESUNDES ÖSTERREICH**  
**Wird die Zahl an pflegenden Angehörigen künftig geringer werden?**



**Birgit Meinhard-Schiebel:** Jeder zweite Pflegegeldbezieher wird ausschließlich von seinen Angehörigen gepflegt.

Angehörige sind der größte Pflegedienst in Österreich. Von den rund 450.000 Pflegegeldbeziehern leben mehr als 80 Prozent zu Hause. Jeder zweite von ihnen wird ausschließlich von seinen Angehörigen gepflegt. Künftig wird sich die Zahl an pflegenden Angehörigen jedoch voraussichtlich verringern. Dies auch deshalb, weil zunehmend nicht mehr alle Mitglieder einer Familie am selben Ort oder in derselben Region zuhause sind. Wie jeder gesellschaftliche Wandel wird dieser Rückgang voraussichtlich

langsam vonstatten gehen. Wichtig ist in jedem Fall, pflegende Angehörige besser zu entlasten – zum Beispiel indem es mehr Möglichkeiten für die tageweise Betreuung und kurzfristige stationäre Pflege gibt, die auch flexibel und ohne großen bürokratischen Aufwand genutzt werden können.

**GESUNDES ÖSTERREICH**  
**Was sind die Ziele der IG Pflege?**

Wir setzen uns österreichweit für die Anliegen der Angehörigen ein, die ihre Familienmitglieder oder Freund/innen daheim oder in stationären Einrichtungen betreuen und begleiten. Zu unseren aktuellen Forderungen zählen unter anderem kostenlose Beratung zu Pflege und Betreuung für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige sowie der Ausbau leistbarer Pflege- und Betreuungsangebote. Außerdem sollte das Pflegegeld valorisiert, also an die jährliche Teuerungsrate angepasst werden. Das ist zuletzt 2009 erfolgt.

# Für eine gute Nachbarschaft von Jung und Alt sorgen

**O**ase 22“. So heißt eine Siedlung in Neu-Stadlau im 22. Wiener Gemeindebezirk, die für alle Generationen gestaltet wurde. Sie umfasst rund 370 Wohneinheiten, und die einzelnen Bauteile sind für junge Menschen und Familien mit Kindern ebenso wie für alte Menschen konzipiert. „Wohnformen, welche die Bedürfnisse aller Generationen berücksichtigen, werden in Zukunft eine größere Rolle spielen als bisher. Sie sind zentraler Bestandteil einer altersgerechten Stadt“, meint *Sabine Gretner*, die seit Jänner 2012 den Bereich Gemeinwesenarbeit der Caritas der Erzdiözese Wien leitet.

Pflege im hohen Alter soll in der Oase 22 ebenfalls gewährleistet sein, falls diese einmal notwendig werden sollte.

## VOLKSSCHÜLER/INNEN SCHLICHTEN STREIT

25 Schüler/innen der Volksschule Siebenhirten im Alter zwischen acht und zehn Jahren wurden an vier Nachmittagen im Februar und März zu „Peer-Mediator/innen“ ausgebildet. Die Kinder lernten dabei von wohnpartner-Expert/innen, Konflikte zu erkennen, mit den Streitparteien richtig zu kommunizieren und nach bewährten Verfahren zu vermitteln. wohnpartner ist für die Mieter/innen in Wiener Gemeindewohnungen tätig und hat das Projekt „Peer-Mediation: Kooperation mit Schulen“ gemeinsam mit der Volksschule Siebenhirten durchgeführt. Das Wissen der Schüler/innen soll nicht nur im schulischen Umfeld angewendet werden. Sie sollen ihr Know-How auch als Vermittler/innen in Wohnanlagen anwenden – und dies vor allem auch dann, wenn es zu Konflikten zwischen Kindern und älteren Menschen kommt.

*Wohnhausanlagen, die für die Bedürfnisse aller Generationen gestaltet sind, schaffen beste Voraussetzungen für eine gute Nachbarschaft. Soziale Begleitung für die Bewohner/innen von Siedlungen unterstützt das zusätzlich.* Text: Dietmar Schobel



Die Mitarbeiter/innen von **wohnpartner** sollen zu einer guten Nachbarschaft in Wiener Gemeindebauten beitragen.

während eineinhalb Jahren für den Aufbau guter Beziehungen zwischen den Bewohner/innen sorgen sollte und dies noch bis Herbst dieses Jahres tun wird. Dazu wurde unter anderem ein „Bewohner/innenforum“ ins Leben gerufen, das nun einmal im Monat stattfindet. 2013 haben die Bewohner/innen selbst ein Sommerfest initiiert und während der

Dreißig Wohneinheiten sind barrierefrei errichtet und „betreubar“. Wer das benötigen sollte, kann Unterstützung durch eine Betreuerin in Anspruch nehmen, die in einem Büro in der Anlage untergebracht ist und für deren Entlohnung die Mieter/innen gemeinsam aufkommen. „Das Spektrum reicht von Hilfe beim Wechseln einer Glühbirne bis zur Vermittlung professioneller Pflege“, erklärt Gretner.

### Tanz die Toleranz

Die Caritas ist für die Organisation dieses Dienstes zuständig und ebenso für das „Quartiersmanagement“, das

Sommermonate wurden in Kooperation mit der Initiative „Tanz die Toleranz“ der Caritas Wien Workshops angeboten. Jeden Samstag konnte ein anderer Tanzstil erprobt werden und alle



Unter dem Motto „Tanz die Toleranz“ wurden in der „Oase 21“ Workshops für **Jung und Alt** angeboten.



**Arno Rabl:**  
„Viele ältere Menschen wollen vor allem Ruhe. Und Kinder und Jugendliche wollen sich austoben und auch einmal laut sein dürfen.“



**Sabine Gretner:**  
„Wohnformen für die Bedürfnisse aller Generationen werden in Zukunft eine größere Rolle spielen.“

Altersgruppen haben dabei mitgemacht – von Kleinkindern bis zu Senior/innen. „Insgesamt hat die Gemeinwesenarbeit das Ziel, dass Menschen unterschiedlichster sozialer und kultureller Herkunft, Alters und Geschlechts miteinander in Kontakt kommen und miteinander etwas tun, um das gegenseitige Verständnis, solidarisches Handeln und Zivilcourage zu fördern“, sagt Gretner zusammenfassend.

### Verständnis verbessern

„Gemeinwesenarbeit“ ist neben Konfliktarbeit und überregionaler Vernetzung auch einer der drei zentralen Bereiche der Tätigkeit von wohnpartner. Mehr als 150 Mitarbeiter/innen dieser Organisation sind derzeit für die rund 500.000 Mieter/innen in den rund 220.000 Wiener Gemeindebauwohnungen tätig. **Arno Rabl** leitet das wohnpartner-Team für den 10. Wiener Gemeindebezirk, das mit 18 Mitarbeiter/innen an drei Standorten tätig ist. „Wir bieten vielfältige Projekte und Maßnahmen an, um das Miteinander und das Verständnis füreinander im Wiener Gemeindebau zu stärken“, erklärt Rabl.

### Lernbegleitung für Kinder

Das umfasst unter anderem auch generationenübergreifende Projekte wie die „Lernbegleitung“. In der Siedlung in der ehemaligen Ankerbrotfabrik in Wien-Favoriten sowie im Karl-Wrbahof betreuen dabei ältere Bewohner/innen einmal pro Woche ehrenamtlich Kinder beim Lernen und Hausaufgaben-Machen. „Natürlich gibt es gerade zwischen älteren und jüngeren Mieter/innen in großen Siedlungsanlagen auch immer wieder Konflikte“, weiß Rabl. Die Gründe dafür seien rasch beschrieben: „Viele

ältere Menschen wollen vor allem Ruhe. Und Kinder und Jugendliche wollen sich austoben, sich bewegen und auch einmal laut sein dürfen.“

Falls die Meinungsverschiedenheiten selbst nicht beigelegt werden können, stehen die Mitarbeiter/innen von

wohnpartner kostenlos dafür zur Verfügung, in persönlichen Gesprächen die Situation zu klären oder auch eine Mediation zwischen den Streitparteien durchzuführen. „Am wichtigsten ist vor allem, ein Gespräch zwischen den Beteiligten herbeizuführen und zu ermöglichen, dass diese sich besser kennen lernen“, meint Rabl. „Manchmal nehmen dann gerade jene älteren Bewohner/innen, die sich beschwert haben, die Kinder sogar in ihre Obhut und kümmern sich um sie.“

## ZUSAMMENWOHNEN IN DER STEIERMARK

Im Juni 2011 hat der steirische Landtag die „Charta des Zusammenlebens in Vielfalt“ verabschiedet. Dieses Grundsatzdokument hat unter anderem zum Ziel, allen Menschen in der Steiermark gleiche Chancen zu ermöglichen und Diskriminierung entgegen zu treten. Die gesamte Charta steht unter [www.zusammenhalten.steiermark.at](http://www.zusammenhalten.steiermark.at) im Bereich „Integration“ als Download zur Verfügung. „Diversität und das Zusammenleben in Vielfalt sind Querschnittsthemen und betreffen natürlich auch die Lebenswelt Wohnen“, betont **Martina Grötschnig**, die Leiterin des Referats für Frauen, Gleichstellung und Integration des Landes Steiermark. Dem wird durch die Initiative „zusammen>wohnen<“ Rechnung getragen, die seit 2013 von den Ressorts für Integration, Soziales und Wohnbauförderung sowie dem Verband der gemeinnützigen Bauvereinigungen (GBV) der Steiermark gemeinsam durchgeführt wird.



**Martina Grötschnig:**  
„Anregungen für ein besseres Miteinander im Wohnumfeld werden zunehmend wichtiger.“

### Informationen und Vermittlungsangebote

Im Rahmen des Projekts wurden von dem mit zwei Mitarbeiter/innen besetzten Servicebüro „zusammen>wohnen<“ in Graz Informationsmaterialien entwickelt und verteilt. Außerdem steht über das Servicebüro ein Pool von professionellen Mediator/innen zur Verfügung. Wenn Bedarf besteht, können Hausverwaltungen und Gemeinden nun daraus kompetente Vermittler/innen anfordern, die Streit zwischen Nachbar/innen schlichten sollen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf ehrenamtlicher Sied-

lungsarbeit. In neun unterschiedlichen Wohngebieten in der Steiermark wurden „Botschafter/innen des Zusammenlebens“ gesucht und gefunden, die nun bis Herbst Aktionen in ihrer eigenen Nachbarschaft umsetzen werden. Die Themenpalette soll dabei von „Gemeinschaftsgärten“ bis zu „Nachbarschaftskochen“ reichen.

### Anregungen für bessere Nachbarschaft

Außerdem gibt es auch einen Projektfonds, mit dem Initiativen für gute Nachbarschaft mit bis zu 1.000 Euro gefördert werden. 2013 waren das rund 172 Initiativen, die zum Beispiel Siedlungsgespräche veranstaltet, gemeinsam Begegnungsräume gestaltet oder Nachbarschaftsfeste gefeiert haben. „Anregungen für ein besseres Miteinander werden zunehmend wichtiger“, betont Grötschnig. „Denn es gibt immer mehr Menschen, die bei Konflikten gleich die Hausverwaltung anrufen, statt zuvor einmal auf den Nachbarn oder die Nachbarin zuzugehen und ein Gespräch zu suchen.“

# Baby Boomer und die Generation Y bei der Arbeit

*Generationenmanagement bedeutet, den unterschiedlichen Altersgruppen im Betrieb gerecht zu werden. Gleichzeitig gilt es, den Austausch zwischen jüngeren und älteren Beschäftigten zu fördern.* Text: Dietmar Schobel



den neuen digitalen Informationstechnologien groß geworden sind.

## Die Arbeit zuerst

„Die Baby Boomer gelten als pflichtbewusst, an Arbeit und Karriere als wichtigstem Lebensinhalt orientiert und gleichzeitig als sozial eingestellt und kooperativ“, sagt Kloimüller. Viele Beschäftigte aus dieser Altersgruppe ab 50 Jahren hätten sowohl noch Versorgungspflichten gegenüber Kindern als auch Betreuungsaufgaben für alte Eltern wahrzunehmen. Gleichzeitig hätten die Baby Boomer den Höhepunkt ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit jedoch bereits überschritten. „Oft treten erste gesundheitliche Probleme auf und längere Erholungsphasen werden notwendig“, weiß Kloimüller. Um die Arbeitsfähigkeit der Angehörigen dieser Generation künftig länger zu erhalten, seien deshalb in Österreich noch „mehr und flexiblere Modelle für Teilzeitarbeit von älteren Beschäftigten notwendig“.

## Arbeiten, um zu leben

„Arbeiten, um zu leben“, so beschreibt Gero Hesse in einem Fachartikel „das Denken zum Thema Arbeit in der Generation X“. Hart zu arbeiten sei für die Angehörigen dieser Altersgruppe ab 35 Jahren okay und gelte als Mittel zum Zweck, um sich ein materiell schönes Leben leisten zu können. Diese Generation habe, zumindest wenn sie gut ausgebildet sei, auch keine wirklich existenziellen Sorgen, meint der

**G**enerationenmanagement im Betrieb bedeutet einerseits auf die speziellen Bedürfnisse verschiedener Altersgruppen Rücksicht zu nehmen, und andererseits im Sinne der Betrieblichen Gesundheitsförderung auch insgesamt Belastungen zu reduzieren und Ressourcen zu stärken, um Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Nicht zuletzt sollte auch der Austausch zwischen den Generationen gefördert werden“, erklärt Irene Kloimüller, Unternehmensberaterin und Expertin für Betriebliche Gesundheits-

förderung, die zu diesem Thema auch auf der 16. Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Mitte Juni in Graz referiert hat. Aus der Generationenperspektive betrachtet, gibt es aktuell in den Unternehmen ältere Arbeitnehmer/innen der geburtenstarken Jahrgänge bis 1964, die zu den „Baby Boomern“ gezählt werden. Beschäftigte mittleren Alters sind bis 1980 geboren und gehören zur „Generation X“. Als „Generation Y“ werden die ab 1980 Geborenen bezeichnet, die häufig bereits mit

Mitarbeiter des deutschen Medienkonzerns Bertelsmann. Sie lebe im relativ sicheren Gefühl ausgeprägten Wohlstands – aber auch unter der Sorge, den Wohlstand ihrer Elterngeneration möglicherweise nicht erreichen zu können. Die Einstellung der nachfolgenden Generation Y könne ebenfalls mit wenigen Worten auf den Punkt gebracht werden, so Hesse: „Erst leben, dann arbeiten.“

### Erst leben, dann arbeiten

„Die Prioritäten haben sich in dieser Generation vollständig verschoben. Die Arbeit wird der Familie, den Kindern und der persönlichen Freizeit untergeordnet“, bestätigt *Christian Schmidt*, Ärztlicher Vorstand und Vorstandsvorsitzender der Universitätsmedizin Rostock und Vortragender auf der 16. Konferenz des FGÖ. Die Angehörigen dieser Altersgruppe wählten einen Arbeitsplatz wegen des guten Arbeitsklimas und der Möglichkeiten zur Aus- und Weiterbildung, und Familienfreundlichkeit sei ihnen wichtiger als das Gehalt, ergänzt der Mediziner und Gesundheitswissenschaftler. Aus Sicht der Leiter/innen von Betrieben gehe es jedoch nicht nur darum, die Bedürfnisse dieser Generation abzudecken, sondern jene aller Altersgruppen, betont auch Schmidt: „Hier liegt die wahre Herausforderung. Denn generationengerecht zu führen bedeutet, alle unterschiedlichen Prägungen, Lebensphasen und Alterungseffekte der Mitarbeiter/innen zu berücksichtigen.“



**Christian Schmidt:** „Die Prioritäten haben sich in der Generation Y vollständig verschoben. Die Arbeit wird der Familie, den Kindern und der persönlichen Freizeit untergeordnet.“



## GEGLÜCKTE KINDHEIT UND GEGLÜCKTES ALTER

Der Philosoph Gunter Graf vom „internationalen forschungszentrum für soziale und ethische fragen“ in Salzburg im Interview über die Voraussetzungen für Glück in der Kindheit und im Alter.

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Herr Graf, wann ist eine Kindheit „geglückt“?**

**Gunter Graf:** Kinder sind verletzlicher und weniger autonom als Erwachsene, sie sind auf diese angewiesen und durchlaufen verschiedene Phasen der Entwicklung. Für eine geglückte Kindheit ist deshalb einerseits entscheidend, dass ein gewisses Niveau an materiellem, physischem und psychischem Wohlbefinden erreicht wird und Kinder Sicherheit, Liebe, Zuneigung und Anerkennung erfahren. Andererseits kann eine geglückte Kindheit auch daran gemessen werden, inwieweit sie dem „Wohlentwickeln“ eines Menschen dient. In der Kindheit wird der Grundstein für das spätere Leben gelegt, und es sollten Fähigkeiten erlernt werden, die Selbständigkeit und das Verfolgen eines Lebensplanes ermöglichen.



**Gunter Graf:** „In der Kindheit sollten Fähigkeiten erlernt werden, die Selbständigkeit und das Verfolgen eines Lebensplanes ermöglichen.“

kann, speziell wenn sich Bedarf für Pflege und Betreuung ergeben sollte. Auch dann kann die Frage nach dem geglückten Leben jedoch noch neue Perspektiven eröffnen. So hat etwa für Gepflegte Selbstbestimmung meist große Bedeutung. Sie wollen weiterhin so viel wie möglich selbst tun.

### GESUNDES ÖSTERREICH

**„Die ersten Jahre entscheiden“ heißt eines der bekanntesten Bücher des österreichischen Psychiaters Erwin Ringel. Ist es in diesem Sinne überhaupt möglich ein „geglücktes Alter“ zu erleben, falls die Kindheit nicht „geglückt“ verlaufen sein sollte?**

Ja, auch wenn es natürlich weniger wahrscheinlich ist. Doch aus der Altersforschung wissen wir mittlerweile auch, dass bis ins hohe und höchste Alter Entwicklungsmöglichkeiten bestehen und genutzt werden können. Gleichzeitig ist das Alter durch zunehmende Verletzlichkeit charakterisiert, die zu neuen Abhängigkeiten führen

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Was ist auf gesellschaftlicher Ebene zu tun, damit möglichst viele Menschen gute Rahmenbedingungen für ein geglücktes Leben vorfinden?**

Vor allem sollte möglichst früh angesetzt und möglichst vielen Kindern ein Zugang zu Bildung ermöglicht werden. Ungleichheit muss verringert und speziell den Kindern benachteiligter Eltern müssen bessere Chancen eröffnet werden. Letztlich ist ein geglücktes Leben aber auch von individuellen Faktoren abhängig. Es gibt Menschen, die glücklich und zufrieden sind, obwohl sie unter extrem benachteiligenden Bedingungen leben.

# Oma und Opa helfen nach

*Bei einem Projekt in Wien und Niederösterreich lernen Senior/innen mit Kindern mit Migrationshintergrund und benachteiligten Kindern. So soll eine Brücke zwischen Generationen und Kulturen gebaut werden. Text: Dietmar Schobel*

**E**ce hat sieben Geschwister und ihre Mutter spricht nur wenig Deutsch. Sie ist ein aufgewecktes Mädchen. Vor einigen Jahren hätte sie dennoch von der zweiten Klasse Volksschule an eine Sonderschule wechseln sollen. Sie konnte dem Unterricht nicht folgen, und meist hatte sie die Hausübungen nicht gemacht. Seit Ece (Name von der Redaktion geändert) im Rahmen eines Projektes beim Lernen von einer Seniorin betreut wird, ist das nicht mehr so. Inzwischen hat sie die dritte Klasse einer Kooperativen Mittelschule abgeschlossen und will später eine Modenschule absolvieren.

„Das Oma/Opa-Projekt gibt den Kindern Selbstbewusstsein, weil sie sehen, dass es hier jemanden gibt, der sich Zeit für sie nimmt. Und für viele der ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen stellt es eine Aufgabe dar, die ihrem Leben Sinn gibt“, erklärt *Michaela Dirnbacher*. Sie ist Obfrau des Vereins NL 40, der diese Initiative durchführt. Senior/innen, die gut Deutsch können und auch über ausreichendes pädagogisches Geschick verfügen, lernen in einer Eins-zu-Eins-Betreuung mit Kindern mit Migrationshintergrund sowie mit benachteiligten österreichischen Kindern.

## Mit vier „Lernpärchen“ wurde begonnen

Vor fünf Jahren wurde mit vier derartigen „Lernpärchen“ begonnen. Heute arbeiten 120 ältere Menschen ehrenamtlich mit, von ehemaligen Lehrer/innen und Bankbeamten/innen bis zu Unternehmer/innen und frü-



Die Senior/innen lernen in einer **Eins-zu-Eins-Betreuung** mit den Kindern.

heren ORF-Redakteur/innen. An sechs Standorten in Wien und Niederösterreich betreuen sie 67 Kinder. Dabei wird mit insgesamt 18 Schulen kooperiert. Deren Lehrer/innen empfehlen jene unter ihren Schüler/innen, welche die Lernbegleitung am notwendigsten brauchen und am meisten davon profitieren können. Die Kinder werden in aller Regel zweimal pro Woche zwei Stunden lang von den Senior/innen bei den Schularbeiten betreut, oder es werden gemeinsam Lernspiele gemacht oder Bücher gelesen.

„Die Idee zu dem Projekt ist entstanden, nachdem meine Mutter damit

begonnen hatte, einigen Kindern aus unserem ‚Grätzl‘, dem Brunnenviertel im 16. Wiener Gemeindebezirk, Lernunterstützung zu geben“, erzählt Dirnbacher. Das habe ihrer Mutter, *Nora Klepetko*, zwar viel Freude gemacht, sie jedoch auch immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Mit dem „Oma/Opa-Projekt“ wurde dann ab 2009 eine Struktur geschaffen, in der die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen durch ein Team von Expert/innen begleitet werden. Diesem gehören Pädagoginnen, Fachleute für interkulturelle Kompetenz und eine Psychologin an. So können die Senior/innen sich zum Beispiel in Seminaren mit den Besonderheiten

anderer Kulturen auseinandersetzen. Oder sie können sich zu pädagogischen und psychologischen Fragen beraten lassen.

### Emotionale Bindungen entstehen

Da ein Kind von einer oder maximal zwei Personen betreut wird, entstehen auch emotionale Bindungen. „Die psychosoziale Gesundheit zu fördern hat bei dem Projekt fast noch mehr Bedeutung als die kognitiven Leistungen zu verbessern“, betont deshalb Dirnbacher. Viele der Senior/innen unternehmen mit „ihren Kindern“ auch am Wochenende etwas. Sie besuchen gemeinsam Konzerte, das Theater, die Oper, Ausstellungen oder Bibliotheken. Bei der vom Außenministerium und dem Land Niederösterreich unterstützten Initiative wird

auch besonderer Wert auf die Sicherung der Qualität und Nachhaltigkeit gelegt. Regelmäßig werden Evaluierungen durchgeführt.

*Annelise Schmidt* hat sich von Beginn an beim Oma/Opa-Projekt engagiert. „Ich beteilige mich an dieser Initiative, weil ich mein ganzes Leben gearbeitet habe und auch weiterhin etwas Sinnvolles tun will“, sagt die 76-Jährige. Das Mädchen, das sie betreut, ist inzwischen zwölf Jahre alt. Dass es dank ihrer Unterstützung heute in der Schule besonders erfolgreich sei, will Schmidt nicht behaupten: „Aber es ist gelungen, sie bei der Stange zu halten, und wir vertrauen uns gegenseitig.“ Die ehrenamtliche Mitarbeiterin betont, dass sie selbst ebenfalls von dem Projekt profitiert habe: „Ich habe



**Annelise Schmidt** hat sich beim Oma/Opa-Projekt engagiert: „Ich will weiterhin etwas Sinnvolles tun.“

keine Kinder und Enkel und konnte bei diesem Projekt Erfahrung sammeln, wie man mit Kindern arbeitet. Das hat nicht nur meinem Schützling, sondern auch mir das Selbstvertrauen gestärkt.“

## JUNG UND ALT AKTIV IN KAPFENBERG

### Bei einem Projekt in Kapfenberg haben sich Teenager und Senior/innen gemeinsam für Kinder, behinderte und alte Menschen eingesetzt.

„Junge Leute in Kapfenberg und Senior/innen sollten sich gemeinsam für behinderte Menschen, Kinder und alte Menschen engagieren“, beschreibt *Susanne Mandl* vom Integrierten Sozial- und Gesundheitssprengel (ISGS) Kapfenberg die Ziele des von ihr geleiteten Projektes „Respect – We Are One“. Insgesamt betrachtet sei das bei der zwischen Februar 2010 und Jänner 2012 umgesetzten Initiative für generationenübergreifende Gesundheitsförderung sehr gut gelungen, meint die Projektleiterin. Senior/innen und Teenager haben Bewohner/innen des Altenheims besucht und sind mit ihnen Spazieren gegangen, haben vorgelesen oder sich unterhalten. Benachteiligte Kinder wurden bei den Hausaufgaben unterstützt,

mit behinderten Menschen wurde gebastelt und Jung und Alt haben sowohl im Pflegeheim als auch im Jugendzentrum gemeinsam gekocht und gegessen. Für die Teilnehmer/innen wurden zudem auch mehrere Schulungen zu verschiedenen Themen angeboten – zum Beispiel zum Umgang mit Behinderten oder mit alten und dementen Menschen oder ein Kurs für Babysitter/innen.

### „JA-Points“ als Anreiz

Doch das sind nur einige der zahlreichen Aktivitäten bei dem Projekt, zu dessen Erfolg speziell zu Beginn auch die so genannten „JA-Points“ beigetragen haben. Pro Stunde Engagement in einer Institution wie etwa einem Kindergarten, dem Altenheim oder der Lebenshilfe wurde ein derartiger Bonuspunkt im Gegenwert von einem Euro vergeben. Die Punkte konnten anschließend in 19 verschiedenen Wirtschaftsbetrieben eingelöst werden, die sich als Partner beteiligt hatten –



**Susanne Mandl**: „Bei den Senior/innen ist nachhaltiges Engagement entstanden.“

vom Stadtkino über eine Fahrschule und eine Bäckerei bis zur Brucker Filiale einer großen Fast-food-Kette. Vor allem für die Jugendlichen war das ein wichtiger Anreiz, sich an dem Projekt zu beteiligen. „Je länger die ehrenamtlich engagierten Personen tätig waren, desto mehr rückte jedoch die Wertigkeit der Points in den Hintergrund und die Beziehung zu den besuchten Men-

schen in den Vordergrund“, betont Mandl. Zu Beginn wurde das Projekt unter anderem in Schulen, bei Konzerten sowie anderen Veranstaltungen für Jugendliche vorgestellt und ebenso in den Senior/innentreffpunkten von Kapfenberg und im Senior/innenrat der Stadtgemeinde. So konnten zahlreiche Teenager und Senior/innen zumindest für einen gewissen Zeitraum dafür gewonnen werden, sich bei der vom Fonds Gesundes Österreich, dem Sozialministerium, der Stadtgemeinde Kapfenberg und dem Land Steiermark unterstützten Initiative zu engagieren. Bei den Jugendlichen sei es jedoch vergleichsweise schwierig gewesen, eine Gruppe zu finden, die sich auch konstant beteiligt, berichtet Mandl: „Bei den Senior/innen ist hingegen nachhaltiges Engagement entstanden. Einige von ihnen sind nach wie vor in den beteiligten Institutionen, wie etwa der Lebenshilfe ehrenamtlich aktiv.“



**Yoni Lefèvre:** „Kinder sehen ihre Großeltern als aktive Menschen, die Farbe in ihr Leben bringen.“

# Grey Power

*Heißt altern, nur grau und müde zu werden? Die niederländische Sozial-Designerin Yoni Lefèvre will dieses Vorurteil korrigieren und zeichnet im Kunstprojekt „Grey Power“ ein buntes und aktives Bild von alten Menschen.*



**F**ür das Kunstprojekt „Grey Power“ haben Kinder im Alter von zehn und elf Jahren ihre Großeltern gezeichnet. Raf zeigt

seine Oma beim Malen, Lance hat ein Bild von seiner Großmutter beim Gärtnern angefertigt, Roel eine Zeichnung seines Opas beim Tennis spielen. Auf Annes Zeichnung ist zu sehen, dass ihr Opa gleichzeitig sehr Vieles tut – vom Fische füttern, über Fußball, Gärtnern und Staubsaugen bis zum Angeln.

Mit den Zeichnungen als Vorlage wurden Kostüme gefertigt. Nick Bookelaar hat schließlich Fotos der Seniorinnen und Senioren in diesen Kostümen gemacht. So will die niederländische Sozial-Designerin Yoni Lefèvre (25) ein anderes Bild von älteren Menschen vermitteln. Eines das einen Kontrast zur üblichen Sicht des Alterns als ausschließlich negativer Entwicklung bildet. „Kinder sehen ihre Großeltern nicht als grau und müde, sondern als aktive Menschen, die Farbe in ihr Leben bringen“, betont Lefèvre, die an der Design Akademie in Eindhoven studiert hat. Weitere Informationen sind unter [www.yonilefevre.com](http://www.yonilefevre.com) nachzulesen.





# Jetzt gratis testen!

Wir senden Ihnen drei Monate lang  
**UG – UNSERE GENERATION** unverbindlich zu!

Gratis bestellen per Mail an [office@seniormedia.at](mailto:office@seniormedia.at) oder Kupon ausfüllen und faxen an **01/535 05 25-90** bzw. in einem ausreichend frankierten Kuvert senden an **seniormedia marketing gmbH., Media Quarter 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1, 1030 Wien.**

BESTELLUNG

**Ja,** senden Sie mir bitte die nächsten drei Ausgaben von **UG – UNSERE GENERATION** gratis und unverbindlich zu!

NAME .....

ADRESSE .....

PLZ ..... ORT .....

# Der Schatz der Erfahrung

*Die Erfahrungsexpertise von Betroffenen stand bei der 3. Wiener Selbsthilfekonzferenz der Wiener Gesundheitsförderung im Mittelpunkt der Diskussionen.* Text: Gabriele Vasak

**D**ie Erfahrungsexpertise, die entsteht, wenn Menschen sich über ähnlich gelagerte Probleme austauschen, ist ein zentraler und einzigartiger Beitrag der Selbsthilfe.“ So lautete das Eingangsstatement des Sozialwissenschaftlers *Peter Nowak* von der Gesundheit Österreich GmbH beim Hauptvortrag der von der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien organisierten Konferenz zum Thema „Aus Erfahrung lernen“ Mitte Juni in der Wiener Urania.

## Eigenständigkeit in Gefahr?

Nowak betonte aber auch, dass viele Selbsthilfegruppen eine sehr enge Kooperation mit Profis aus dem Gesundheitswesen pflegten und dass dies die eigenständige Position der Selbsthilfe gefährden könne. „Es geht auch nicht darum, bloß die eigene Lebensgeschichte zu erzählen oder den ‚kleinen Arzt‘ zu spielen“, sagte der Sozialwissenschaftler, der eine gewisse Neuorientierung der Selbsthilfe forderte. Es brauche die Entwicklung einer eigenständigen Vertretungsposition und dafür Veränderungen in und außerhalb der Selbsthilfe. „Wir benötigen ‚Expert patients‘ und lernenden Austausch statt ‚Jammerei‘, eine damit einhergehende Aufwertung der Kompetenz Erfahrungsexpertise, mehr Ausbildung für Selbsthilfegruppenleiter/innen, die Integration von Wissen über Selbsthilfe in die Aus- und Weiterbildung bei Gesundheitsberufen sowie eine transparente Finanzierung und gute rechtliche und politische Rahmenbedingungen für die Arbeit der Selbsthilfe.“

Nowaks teils provokanter Vortrag fand unter den Teilnehmer/innen der Selbsthilfekonzferenz weitgehend Zustimmung, doch wurde auch betont, dass die enge Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft bei vielen Erkrankungen „oft die einzige Möglichkeit“ sei, oder dass „Jammerei häufig der einzige Weg sei, wirklich ernst genommen zu werden“.



Von links im Bild: **Otto Rafetseder**, MA 24, **Bernd Leinich**, WGKK, Gemeinderätin **Eva-Maria Hatzl**, **Andreas Keclik**, Leiter der SUS Wien, **Peter Nowak** von der Gesundheit Österreich GmbH und **Günther Sidl**, Direktor der VHS Urania, bei der 3. Wiener Selbsthilfekonzferenz.

## Die Resonanz der Politik

Was die Resonanz der Politik betrifft, so stellte der Koordinator Zielsteuerung Gesundheit von der MA 24, *Otto Rafetseder*, den Landeszielsteuerungsvertrag der Stadt Wien vor, in dem über 100 Maßnahmen für den Gesundheitsbereich definiert wurden, die in Zusammenarbeit von Staat und Organisationen erarbeitet werden sollen. „Der Patient/innennutzen hatte oberste Priorität bei der Auswahl der Maßnahmen, und die Kooperation mit den Krankenkassen ist dabei ungemein wichtig“, sagte Rafetseder. *Bernd Leinich* von der Wiener Gebietskrankenkasse betonte daraufhin, dass die Förderung der Selbsthilfegruppen ein wichtiges Ziel der Krankenkassen sei.

## Produktive Workshops

Die lebhafteste Diskussion setzte sich in den Workshops am Nachmittag fort. Dabei ging es um den Erfahrungsaustausch in Gesprächsgruppen, die Kooperation mit Leistungserbringer/innen, Fundraising, Spenden und Sponsoring und die Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen. „Mutig und frech sein“ war denn auch ein Fazit des letzt genannten Workshops, in dem am Beispiel der Schmetter-

lingskinder aufgezeigt wurde, wie das Thema mit einem eingängigen Slogan, personalisierten Geschichten und der kostenlosen Unterstützung durch eine Agentur öffentlichkeitsgerecht so aufbereitet wurde, dass heute jeder diese sehr seltene Erkrankung kennt.

Besonders interessante Ergebnisse gab es auch im Workshop zum Thema Fundraising: „Die wichtigste Botschaft ist fragen, fragen, fragen“; „Man muss Emotionen wecken“, „die Braut/den Bräutigam schön machen“ und Potenziale des „Friendraising nutzen“, hieß es dort unter anderem.

## Kompetente Selbstmanager, die wenig jammern

Erfahrungsexpert/innen pflegten also den kompetenten und produktiven Austausch mit wenig Jammerei, und so ging die 3. Wiener Selbsthilfekonzferenz erfolgreich zu Ende, was auch die Wiener Gemeinderätin *Eva-Maria Hatzl* betonte: „Die Konferenz hat gezeigt, dass Selbsthilfegruppen enormes Potenzial haben, das Thema Gesundheitskompetenz zu unterstützen. Die Gruppen sind nicht nur Orte der psychosozialen Unterstützung, sondern auch Schulen für kompetentes Selbstmanagement.“



## ALLE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

### ÖSTERREICH

**ARGE Selbsthilfe Österreich**  
Simmeringer Hauptstr. 24, 1110  
Wien, Tel: 01/740 40-2855  
arge@selbsthilfe-oesterreich.at  
www.selbsthilfe-oesterreich.at

### BURGENLAND

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

### KÄRNTEN

**Selbsthilfe Kärnten – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen**  
Kempferstraße 23/3, PF 108  
9021 Klagenfurt  
Tel: 0463/50 48 71  
Fax: 0463/50 48 71-24  
office@selbsthilfe-kaernten.at  
www.selbsthilfe-kaernten.at

### NIEDERÖSTERREICH

**Selbsthilfe Niederösterreich – Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen**  
Tor zum Landhaus  
Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock  
3109 St. Pölten, Postfach 26

Tel: 02742/226 44  
Fax: 02742/226 86  
info@selbsthilfenoe.at  
www.selbsthilfenoe.at

### OBERÖSTERREICH

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

**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Magistrat der Stadt Wels**  
Quergasse 1, 4600 Wels  
Tel: 07242/235-7490  
Fax: 07242/235-1750  
wolf.dorner@wels.gv.at  
www.wels.gv.at

### SALZBURG

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

### STEIERMARK

**Selbsthilfeplattform Steiermark – Dachverband der Selbsthilfe in der Steiermark**  
Geschäftsstelle: Selbsthilfekontaktstelle Steiermark/SBZ  
Leechgasse 30,  
8010 Graz  
Tel: 0316/68 13 25  
Fax: 0316/67 82 60  
selbsthilfe@sbz.at  
www.selbsthilfesteiermark.at

### TIROL

**Selbsthilfe Tirol – Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich**  
Innrain 43/Parterre  
6020 Innsbruck  
Tel: 0512/57 71 98-0  
Fax: 0512/56 43 11  
dachverband@selbsthilfe-tirol.at  
www.selbsthilfe-tirol.at

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

### VORARLBERG

**Service- und Kontaktstelle Selbsthilfe Vorarlberg**  
Höchster Straße 30  
6850 Dornbirn  
Tel./Fax: 05572/26 374  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at  
www.selbsthilfe-vorarlberg.at

**Lebensraum Bregenz Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich**  
Clemens-Holzmeister-Gasse 2  
6900 Bregenz  
Tel: 05574/527 00  
Fax: 05574/ 527 00-4  
lebensraum@lebensraum-bregenz.at

### WIEN

**Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien**  
c/o Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
Treustraße 35-43  
Stg. 6, 1. Stock  
1200 Wien  
Tel: 01/4000-76 944  
selbsthilfe@wig.or.at  
www.wig.or.at

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

# Nicht richten, sondern aufrichten

*Ein Verein, der Alleinerziehenden und Patchworkfamilien umfassende psychologische und soziale Unterstützung bietet, leistet Pionierarbeit für diese „Elternteile und Familien im Wandel“.* Text: Gabriele Vasak

**M**argit Picher, ihres Zeichens Sozial- und Berufspädagogin und Obfrau des „Patchworkfamilienservice – Verein für Elternteile und Familien im Wandel“ weiß, wovon sie spricht, wenn sie von den Problemen Alleinerziehender erzählt. „Ich habe diesen Verein im Jahr 2002 aus persönlicher Betroffenheit heraus gegründet, da ich das damals vorhandene Unterstützungsangebot als nicht wirklich hilfreich empfand und ich etwas für Gleichbetroffene tun wollte.“ Ursprünglich noch ausschließlich als Service für Alleinerziehende gedacht, entwickelte sich der Verein bald zu einer Pionierinstitution, und aufgrund des Bedarfs weitete man das Angebot auf „Elternteile und Familien im Wandel“ aus. Heute kann Picher auf eine echte Erfolgsbilanz zurückblicken: Bis dato wurden weit über dreitausend Familien von dem Verein unterstützt – und zwar in mehrfacher Hinsicht.

## Umfassendes Unterstützungsangebot

„Unser Angebot umfasst unter anderem Patchwork-Coaching, Elternberatung vor der einvernehmlichen Scheidung, Mama und Papa-Brunches, Workshops zu Themen wie Trennung, Scheidung oder Leben in einer Patchworkfamilie sowie Outdoor-Kletter-Workshops, welche die Beziehungsqualität zwischen Elternteilen und Kindern stärken sollen“, erzählt die Lebens- und Sozialberaterin. „Außerdem bieten wir Kindergarten- und Hortpädagog/innen oder Tagesmüttern und -vätern Weiterbildung in Form von Workshops und Online-Fachberatungen, wir veranstalten Symposien, initiieren Aktionen und sind in zahlreichen Netzwerken und Arbeitskreisen aktiv.“ Alle Workshops werden übrigens mit begleitender Kinderbetreuung angeboten – und dies sogar in einem Indoor-Spielplatz.

**Überforderung und Rollenunklarheiten**  
Alleinerziehende suchen meist Hilfe bei Pi-



chers Verein, weil sie sich massiv überfordert fühlen oder Angst haben, „nicht alles unter einen Hut zu bekommen“. Bei Patchworkfamilien steht hingegen häufig im Vordergrund, dass die Rollenverteilung nicht klar ist. „Ein neuer Partner ist eben kein neuer Vater, und eine neue Partnerin keine böse Stiefmutter, doch das will auf allen Seiten gelernt werden“, meint Picher: „Unser Ziel ist deshalb, in Trennung befindliche Paare, Alleinerziehende, Besuchselternteile sowie Patchworkfamilien in Konflikt- und Krisensituationen zu unterstützen und zu begleiten und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu finden.“ Denn nur gestärkte Eltern könnten auch „gute Eltern“ sein.

## So viel Eigenverantwortung wie möglich

„Nicht richten, sondern aufrichten“ ist daher folgerichtig das Motto des Vereins, der die Betroffenen im Sinne des Empowerment dazu befähigen will, familiär schwierige Situationen letztlich selbständig zu bewältigen. „Wir wollen den Betroffenen so viel Eigenverantwortung wie möglich übertragen und gleichzeitig so viel Hilfe wie nötig geben“,

erklärt Picher. Insgesamt will der Verein dazu beitragen, die „individuelle und gesellschaftspolitische Akzeptanz“ für unterschiedliche Lebens- und Familienformen aller Generationen zu erhöhen. Die Obfrau freut sich besonders darüber, dass zunehmend mehr Menschen bereits präventiv zu ihrem Verein kommen. „Immer mehr Patchworkpaare, die erst ganz am Anfang ihrer neuen Beziehungen stehen, suchen schon zu diesem Zeitpunkt Unterstützung, weil sie Fehler vermeiden wollen“, sagt Picher.

## INFO & KONTAKT

**Patchwork-Familien-Service –  
Verein für Elternteile und  
Familien im Wandel**

**Obfrau:** Margit Picher,  
Kahngasse 18, 8045 Graz  
Tel. 0664/321 14 99  
office@patchworkfamilien.at  
www.patchworkfamilien.at  
www.patchworkcoaching.at



**Andrea Fried:** „Die Stimme der Selbsthilfe wird von der Politik zunehmend ernst genommen.“

# Selbsthilfe führt zu mehr Lebensmut und Gesundheit

*Andrea Fried, seit Jänner dieses Jahres Bundesgeschäftsführerin der ARGE Selbsthilfe Österreich, im Interview über die Ziele dieser Interessenvertretung und die Situation der Selbsthilfe insgesamt in Österreich.*

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Frau Fried, welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe derzeit insgesamt in Österreich?**

**Andrea Fried:** Aktuell gibt es rund 1.700 Selbsthilfegruppen in Österreich, an denen rund 250.000 Betroffene und Angehörige teilnehmen. Die Zahl ist in den vergangenen Jahren gestiegen. Mein Eindruck ist, dass die Stimme der Selbsthilfe von der Politik zunehmend ernst genommen wird. Anders als etwa in Deutschland fehlen der Selbsthilfe in Österreich jedoch eine gesetzliche Verankerung sowie eine langfristige, stabile Finanzierung. Auch sollte endlich geklärt werden, wer in Österreich legitimiert ist, Patienteninteressen zu vertreten.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was sind die Ziele der ARGE Selbsthilfe?**

Die ARGE Selbsthilfe Österreich wurde 2000 gegründet. Seit 2011 ist sie als unabhängiger, nicht gewinnorientierter Verein organisiert. Wir vertreten gemeinsam mit den Betroffenen die Interessen der Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen haben, auf Bundesebene. Es geht dabei nicht um die Interessen einzelner Personen oder Gruppen, sondern um gemeinsame – also „kollektive“ – Anliegen. Wir sehen uns dafür als Sprachrohr und Drehscheibe. Ein wichtiges Ziel ist es, die Sicht der Betroffenen in die sozial- und gesundheitspolitischen Entscheidungen einzubringen und deren Stimme Gehör zu verschaffen.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was war Ihre Motivation, sich als**

## Bundesgeschäftsführerin der ARGE Selbsthilfe Österreich zu bewerben?

Auch in meiner bisherigen Arbeit als Journalistin war es für mich sehr wichtig, die Gesundheits- und Sozialpolitik mit der Brille der Betroffenen und Patienten zu betrachten. Nur an sehr konkreten Fällen sieht man, ob Maßnahmen wirklich greifen und bei jenen ankommen, die sie am dringendsten brauchen. Mich für mehr Chancengerechtigkeit einzusetzen und Versorgungslücken zu bekämpfen ist eine Aufgabe, die mir als sehr sinnvoll erscheint. Dafür möchte ich mich engagieren.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was würden Sie sich für die Zukunft der Selbsthilfe wünschen?**

Die Selbsthilfe erbringt viele wertvolle Leistungen – das Spektrum reicht von der emotionalen Unterstützung durch Betroffene über konkrete Tipps, Informationen, Präventionsangebote und Schulungen bis hin zur Interessensvertretung. Für diese Leistungen muss es eine angemessene Basisfinanzierung der öffentlichen Hand geben.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Welche Gemeinsamkeiten sehen Sie zwischen den Anliegen der Selbsthilfebewegung und umfassender Gesundheitsförderung im Sinne der Ottawa Charta?**

Im Gesundheitssystem geht es darum, die Schwerpunkte von medizinischen Interventionen zur Gesundheitsförderung zu verlagern. Dabei kommt der Selbsthilfebewegung eine wichtige Rolle zu. Eine

salutogene Grundhaltung, Selbstbestimmtheit und Gesundheitskompetenz werden immer wichtiger. Wir wissen aus Studien, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Selbsthilfegruppen durchwegs gut informiert sind und neben dem Wissen auch viele Erfahrungen in Bezug auf ihre spezielle Erkrankung oder auch Betroffenheit haben. Selbsthilfegruppen animieren ihre Mitglieder, die eigene Lebenssituation verstehbar zu machen, sich für sich selbst zu engagieren und an der eigenen Entwicklung und jener der anderen teilzuhaben. Das führt zu mehr Freude, Lebensmut und Gesundheit.

## ZUR PERSON

**Andrea Fried** (46) hat Handelswissenschaften studiert und war ab 1994 vier Jahre lang in der Öffentlichkeitsarbeit im Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger beschäftigt sowie Redakteurin der Fachzeitschrift „Soziale Sicherheit“. Als Journalistin war sie unter anderem auch für verschiedene medizinische Fachmedien tätig und Chefredakteurin der „Österreichischen Krankenhauszeitung“. Ab 2009 war Fried für strategische Kommunikation in der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) verantwortlich und ab 2011 selbständig im Bereich der Gesundheitskommunikation tätig. Seit Jänner 2014 ist sie Bundesgeschäftsführerin der ARGE Selbsthilfe. Fried wurde 2006 mit dem Österreichischen Preis für Gesundheitsjournalismus ausgezeichnet. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter.



Foto: ÖRK

Von links im Bild: **Johannes Guger**, Projektleiter time4friends, Österreichisches Rotes Kreuz, **Barbara Buchegger**, Pädagogische Leitung von Saferinternet.at und **Joe Feigl**, Peer-Koordinator und ehemaliger time4friends-Peer bei der Präsentation des Beratungsangebotes für Jugendliche.

# Telefonische und Online-Hilfe für Jugendliche

## JUGENDROTKREUZ

„Die Jugendrotkreuz-Hotline time4friends gibt es seit mittlerweile zehn Jahren. In dieser Zeit wurden rund 18.000 Gespräche mit jungen Anruferinnen und Anrufern geführt“, sagt *Johannes Guger*, Projektleiter von time4friends. Unter der kostenfreien Rufnummer 0800 664 530

können Mädchen und Burschen täglich in der Zeit von 18.00 bis 22.00 Uhr anrufen und mit Telefonberaterinnen und -beratern ihres Alters über Probleme und Sorgen sprechen. Vor Kurzem wurde das Angebot um eine Online-Beratung erweitert. Auf der Jugendplattform **www.helpstars.at** können nach einer Registrierung jederzeit Anfragen an die time4friends-

Berater gestellt werden. Diese sind anonym und verschlüsselt und können nur vom Fragenden und den time4friends-Mitarbeitern eingesehen werden.

„Bei time4friends gehen wir mit jeder Anfrage, ob telefonisch oder übers Internet, so um, als wäre es der beste Freund, der Hilfe sucht“, meint *Joe Feigl*, selbst mehrere Jahre lang Hotline-Mitarbeiter und nun als

time4friends-Koordinator tätig. Gemeinsam mit dem Anrufer wird versucht, eine Lösung für das Problem zu finden. Die häufigsten Themen sind laut dem Jugendrotkreuz Einsamkeit und Langeweile, Stress und Druck in der Schule sowie Mobbing durch Mitschüler und Beziehungsprobleme.

## Gesunde Bewegung für ältere Menschen

AVOS SALZBURG



„Mein Herz und ich. Gemeinsam gesund“ – die 2009 vom Fonds Gesundes Österreich österreichweit durchgeführte Kampagne war der Anlass, in den Salzburger Stadtteilen Lehen und Liefering mehr gesundheitsförderliche Aktivitäten anzubieten. Dazu zählen auch Qi Gong-, Yoga- und Gymnastik-Kurse, die für bewegungsfreudige Pensionist/innen durchgeführt werden. Im „gesunden Stadtteil“ Itzling gibt es nun auch ein Angebot für diejenigen, deren Beweglichkeit möglicherweise schon etwas eingeschränkt ist.

Das Bewohner-Service Itzling bietet seit 2014 in Kooperation mit AVOS Sesselgymnastik an. In der Gruppe werden die Teilnehmenden motiviert, ihrer Gesundheit zu Liebe speziell auch im Alter aktiv zu sein und regelmäßig Gymnastik zu betreiben. Einfache Übungen im Sitzen kräftigen nicht nur die Muskeln, sondern fördern auch Beweglichkeit, Koordination und geistige Fitness, was wiederum zu mehr Mobilität und Selbständigkeit beiträgt.

AVOS Prävention und Gesundheitsförderung begleitet und unterstützt neben 39 Gesunden Gemeinden im Land Salzburg bisher auch vier gesunde Stadtteile: Liefering, Lehen, Itzling und Maxglan. Alle Angebote und Veranstaltungen in den Stadtteilen werden speziell auch für sozioökonomisch benachteiligte Menschen geplant und organisiert. Erfreulicherweise können auch immer mehr Interessierte aus dieser Gruppe erreicht werden.

### GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

Bereits zum elften Mal wurde heuer der Gesundheitspreis des Landes Kärnten verliehen. Landeshauptmann *Peter Kaiser* und die Kärntner Landeshauptmann-Stellvertreterin und Gesundheitsreferentin *Beate Prettnner* prämierten die nachhaltigsten und kreativsten Projekte zur Gesundheitsförderung. Die Gewinner erhielten neben einer Glasstatuette auch einen Geldpreis.

In der Kategorie „Allgemeine Gemeindeprojekte“ wurde die „Gesunde Gemeinde“ Maria Rain ausgezeichnet, wo eine „Interaktive Bewegungsarena“ eingerichtet wurde. Diese besteht aus zwei Walking- und



Die Kärntner Landeshauptmann-Stellvertreterin **Beate Prettnner** (ganz links im Bild) und **Franz Wutte** (2. von rechts) gratulierten den Vertreter/innen der „Gesunden Gemeinde“ Maria Rain zum 1. Platz in der Kategorie „Allgemeine Gemeindeprojekte“.

Laufstrecken, Bewegungsstationen, Wohlfühloasen, Ruhe-zonen und Lehrpfaden. Unter den „Gesunden Schulen“ wurde der Bildungscampus Moosburg auf den ersten Platz geehrt. Bei dem Projekt „Bunte Klasse & Kunstatelier“ sollen die Kinder Gelegenheit haben, mit verschiedensten Materialien künstlerisch zu arbeiten und

dabei ihre Sinne zu entfalten. Das Kinderbetriebszentrum Fischertratten errang in der Kategorie „Gesunder Kindergarten“ den 1. Platz. Beim Projekt „Permagarteln mit Jung und Alt“ haben die Kinder und Betreuer/innen gemeinsam mit engagierten Eltern und Großeltern den Gartenbereich dieser Einrichtung neu gestaltet.

## Gesunde Ernährung für alle

### NÖ TUT GUT!

„Wir wissen heute aus unterschiedlichen Studien, dass Übergewicht und Adipositas ein immer größer werdendes Problem sind“, sagte der niederösterreichische Landeshauptmannstellvertreter *Wolfgang Sobotka* Ende April anlässlich der Präsentation des Projekts „Vitalküche – Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich“ der niederösterreichischen Einrichtung für Gesundheitsförderung „Tut gut!“. Die neue Initiative soll dazu beitragen, das zu ändern, denn immer mehr Menschen essen zumindest einmal am Tag außer Haus und eine ausgewogene Gemeinschaftsverpflegung hat daher im Sinne einer gesünderen Ernährung der Bevölkerung besondere Bedeutung. Auf Grundlage der dafür erstellten niederösterreichischen Ernährungsleitlinien soll das Programm „Vitalküche“ deshalb eine regionale, saisonale, abwechslungsreiche und biologische Küche in Kindergärten, Schulen, Betriebe, Wirtshäuser und Buffets

bringen. Nach einem Erstgespräch mit einer der Expert/innen von „Tut gut!“ folgen insgesamt fünf Termine in zwei Jahren, bei denen der Ist-Stand erhoben, ein Projektteam gebildet und Maßnahmen geplant und umgesetzt werden. Wenn schließlich die vorgegebenen Kriterien erfüllt werden, wird die jeweilige Einrichtung für Gemeinschaftsverpflegung als „Vitalküche“ ausgezeichnet. Weitere Informationen dazu sind unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at) nachzulesen.



Von links im Bild: **Hannes Pressl**, Bürgermeister von Ardagger, **Berta Zacharias**, AHS Lehrerin und Ernährungswissenschaftlerin und der niederösterreichische Landeshauptmannstellvertreter **Wolfgang Sobotka** bei der Präsentation des Projektes „Vitalküche – Gemeinschaftsverpflegung in NÖ“ Ende April.

# Ernährungs- kompetenz im Kinder- garten

AKS VORARLBERG

Das Programm „Maxima“ der aks gesundheit GmbH in Vorarlberg soll schon den Kleinsten mehr Kompetenz in Fragen der gesunden Ernährung vermitteln. Der Fonds Gesundes Österreich hat das Pilotprojekt von 2003 bis 2005 gefördert. Inzwischen beteiligen sich über zwei Drittel der Kindergärten im Ländle an dem Programm und nehmen unter anderem Informationsveranstaltungen für Kindergartenpädagog/innen und Workshops für Eltern sowie für Eltern und Kinder in Anspruch. Vor Kurzem wurde auch die Arbeitsmappe „Maximas gesunde Jause“ inhaltlich und optisch überarbeitet. Sie enthält nun über 70 Rezepte, allgemeine Ernährungstipps sowie Vorlagen für die Elternarbeit. Die Mappe ist für Kindergärten um 50 Euro erhältlich, und im Preis ist auch ein Workshop pro Jahr enthalten. Außerdem wird monatlich ein Maxima-Newsletter mit einfachen Rezepten sowie Bewegungs- und Wohlfühl-Tipps versendet.

Foto: aks gesundheit GmbH



Foto: dbleed - Fotolia.com

## Entspannung statt Stress für Teenager

WEBSITE FEEL OK

85 Prozent der österreichischen Schüler/innen zwischen elf und 17 Jahren fühlen sich durch die Schule belastet. 24 Prozent geben sogar an, ziemlich oder sehr stark unter schulischem Stress zu leiden. Und mit zunehmendem Alter wird die Schule verstärkt als Belastung empfunden. Das zeigen die Ergebnisse der Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC) aus dem Jahr 2010, einer internationalen Vergleichsstudie der Weltgesundheitsorganisation WHO. Auf der Internetplattform [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) können sich Jugendliche mit dem Thema Stress auseinandersetzen. Dieses Webangebot zur Gesundheitsförderung für Jugendliche wurde vor Kurzem von der GIVE-Serviceestelle für Gesundheitsbildung inhaltlich überarbeitet und ist nun in neuem Design online gegangen. In der Rubrik „Mehr

Power gegen Stress“ bekommen Jugendliche allgemeine Informationen rund um das Thema – und Antworten auf Fragen wie „Wodurch wird Stress ausgelöst?“ oder: „Was passiert dabei im Körper?“. Über interaktive Tests kann beispielsweise das persönliche Stressrisiko oder der eigene Hang zum Perfektionismus abgeschätzt werden. In der Rubrik „Entspannung“ sind auch Videos mit verschiedensten Übungen zu finden. Für Pädagog/innen, die [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) in ihrer Arbeit mit Jugendlichen verwenden möchten, stehen zudem Arbeitsblätter als Download zur Verfügung. Die Plattform wurde am Institut für Sozialmedizin in Zürich entwickelt und wird seit 2004 von Styria vitalis in Kooperation mit der Schweizer Gesundheitseinrichtung RADIX und zahlreichen Partnerorganisationen in ganz Österreich auf dem neuesten Stand gehalten.



**Michaela Köhler-Jatzko:**

„Die Älteren unterstützten die Jungen bei den Wissensaufgaben und umgekehrt taten die Jugendlichen dies bei den Bewegungsübungen.“

# Alt und Jung auf Schnitzeljagd

*Was passiert, wenn Senior/innen und Jugendliche gemeinsam für ihre Gesundheit aktiv werden? Ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt zeigt, wie Alt und Jung dabei auch mehr gegenseitiges Verständnis entwickeln.*

**Text:** Gabriele Vasak

**A**lte und hochbetagte Menschen aus einem Seniorenheim und Jugendliche aus einer Schulklasse zu gemeinsamen Gesundheitsaktivitäten zusammenbringen? Keine leichte Aufgabe, und in der Tat bezeichnet die Leiterin des kommunalen Projekts „3000 Schritte mehr für Jung und Alt: Schnitzeljagd der Generationen“, Michaela Köhler-Jatzko die Angelegenheit als „Experiment“ – ein Experiment, das allerdings sehr gut gelaufen ist.

## Ein gelungenes Experiment

Zwölf Bewohner/innen des Seniorenheims Altersheimgasse und 20 Schüler/innen der Realschule Schülerstraße in Bruck an der Mur nahmen von März 2010 bis Juni 2011 an parallelen und gemeinsamen Workshops zu den Themen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit teil, deren Inhalte von blue | monday gesundheitsmanagement in Zusammenarbeit mit der Ärztin Brigitta Stöger, dem Sportwissenschaftler Leopold Sturm und dem Sozialreferenten der Stadtgemeinde Bruck, Karl Burdian, entwickelt wurden. Und: Alle hatten großen Spaß an der Sache. Da wurde etwa nach dem jeweiligen Input in den Parallelworkshops gemeinsam eine Ernährungspyramide aufge-



baut, miteinander wurden auch Bewegungsübungen gemacht, und den krönenden Abschluss bildete eine „Schnitzeljagd“, bei der es einzelne Stationen gemeinsam zu besuchen und die Aufgaben auch gemeinsam zu erfüllen galt.

„Nach anfänglichen Berührungsängsten, die vor allem von den Jugendlichen her kamen, hat sich im Lauf der Projektzeit ein sehr schönes

Miteinander entwickelt. Die Senior/innen genossen das Zusammensein mit den Jugendlichen sehr, und die Schüler/innen im Alter von 13 Jahren haben viel über den Umgang mit alten Menschen gelernt“, berichtet Köhler-Jatzko. „Es war zum Beispiel auch wirklich schön mitzuerleben, wie etwa die Älteren die Jungen bei den Wissensaufgaben unterstützten, oder mit welchem Engagement die Jugendlichen dies umgekehrt bei den



Ein Projekt in **Bruck an der Mur** brachte alte und hochbetagte Menschen und Jugendliche aus einer Schulklasse zu gemeinsamen Gesundheitsaktivitäten zusammen.

Bewegungsübungen taten“, sagt die Projektleiterin.

### Laufende Anpassungen

In dem engagierten Projekt zeigte sich aber auch, wie schon anfangs erwähnt, dass es nicht immer leicht ist, diese beiden so weit auseinander liegenden Zielgruppen zusammenzubringen. „Ein medizinischer Vortrag interessierte zum Beispiel die Älteren sehr, während die Jüngeren

viel lieber Aktivitäten wie etwa die Gesundheitsstraße annahmen“, erzählt die Projektleiterin. Zudem brauchten die Schüler/innen einen sehr pädagogischen Zugang, und bei den Senior/innen war die besondere Herausforderung die sehr unterschiedliche Zusammensetzung der Gruppe. „Wir haben daher die Inhalte und die Methodik des Projekts laufend an die tatsächlichen Bedürfnisse angepasst und versucht,

einen sehr personenzentrierten Zugang zu schaffen, um alle Teilnehmer/innen anzusprechen.“

Das Experiment ist gut ausgegangen und die Ziele wurden erreicht. Köhler-Jatzko: „Tatsächlich haben die Jugendlichen im Lauf des Projekts einen sehr achtsamen und liebevollen Umgang mit den Senior/innen entwickelt, und das innere Strahlen der jungen Menschen hat andererseits sehr positive Auswirkungen bei den Älteren gezeitigt. Bei beiden Gruppen konnte das Bewusstsein für wichtige Gesundheitsthemen vertieft werden, und gemeinsam hatten sie auch viel Freude und Spaß an den Gesundheitsaktivitäten. Insgesamt konnte besseres gegenseitiges Verständnis und größere Toleranz zwischen den Generationen entwickelt werden.“

Nicht zuletzt sei übrigens auch Nachhaltigkeit entstanden, ergänzt die Projektleiterin. Die beteiligte Realschule habe die Initiative für generationenübergreifende Gesundheitsförderung zum Anlass genommen, weiterhin mit Senior/innen Kontakt aufzunehmen und mehr Projekte dieser Art in den Schulalltag zu integrieren.

## INFO & KONTAKT

### Projektleiterin und Begleitung:

Michaela Köhler-Jatzko  
blue|monday gesundheitsmanagement  
Tel. 0676/402 81 84  
office@bluemonday.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Anna Krappinger  
Tel. 01/895 04 00/23  
anna.krappinger@goeg.at

**Kooperationen mit:** Seniorenheim  
Altersheimgasse, Realschule Schillerstraße,  
blue|monday gesundheitsmanagement

# Lust auf mehr

*Die Caritas St. Pölten hat bis Mitte 2011 erfolgreich ein Projekt für Betriebliche Gesundheitsförderung umgesetzt. Heute sind gesundheitsförderliche Maßnahmen fester Bestandteil der Unternehmenskultur.* Text: Dietmar Schobel



Die Arbeitsgruppe zur Betrieblichen Gesundheitsförderung der Caritas St. Pölten, von links im Bild: Rosi Luger, Martin Kargl, Peter Grobner, Rudi Dörr-Kaltenberger, Christian Bäre, Alexandra Scherzer, Gertraud Zeilinger, Gitti Tegl und Monika Hoschek.

**L**ust auf mehr“ – das war auf die Verpackungen von Schokoladetafeln gedruckt, die aus der Produktion eines für seine feinen Erzeugnisse bekannten österreichischen Herstellers stammten. Im November 2009 wurden rund 2000 Stück davon an alle Mitarbeiter/innen der Caritas St. Pölten verteilt.

Was sich nach einem verfrühten Weihnachtsgeschenk anhört, war tatsächlich der Auftakt für das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Balance“, das umfassende und systematische Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) zu dem großen sozialen Dienstleister in Niederösterreich bringen sollte. Die Beschäftigten sollten durch die kleine

Aufmerksamkeit für die Gesundheitsinitiative interessiert werden. „Das ist auch sehr gut gelungen“, erinnert sich *Gertraud Zeilinger*, die das Projekt geleitet hat und bei der Caritas St. Pölten für BGF zuständig ist. Doch warum ausgerechnet Schokolade? „Wir wollten von Beginn an deutlich machen, dass es uns nicht darum geht, mit erhobenem Zeigefinger zu einem gesünderen Leben zu ermahnen“, erklärt Zeilinger: „Wir verstehen unter Gesundheit vielmehr, besser auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu achten – und das genussvoll zu tun.“

### Auf die Balance achten

Der Projektname „Balance“ soll ausdrücken, dass Gesundheitsförderung im beruflichen

Alltag im Sozialbereich vor allem auch bedeutet, die Erwartungen und Anforderungen der Organisation, der Klient/innen und der Mitarbeiter/innen bestmöglich im Gleichgewicht zu halten. 1.931 Menschen waren im Jahr 2013 hauptberuflich für die Caritas St. Pölten tätig und dies vor allem in vier Bereichen: In der mobilen und stationären Pflege sowie für Familien; für Menschen mit psychischen Erkrankungen; in der Nothilfe im In- und Ausland und nicht zuletzt für Menschen mit Behinderungen, die bei der Arbeit, beim Wohnen sowie in der Bildung und Freizeit betreut und begleitet werden.

Bei dem in Kooperation mit der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse (NÖGKK)



Bei **Mehrwertwochenenden** hatten die Mitarbeiter/innen Gelegenheit zur Reflexion über ihre persönlichen Ressourcen für eine gute Lebensqualität.

durchgeführten Projekt wurden die Beschäftigten zunächst dazu eingeladen, sich in moderierten Gruppen damit auseinanderzusetzen, was für mehr Gesundheit bei der Arbeit getan werden kann. Über 400 Mitarbeiter/innen haben in 58 Gesundheitszirkeln gemeinsam Vorschläge für Verbesserungen erarbeitet. „Dabei standen zwei Fragen im Mittelpunkt: Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun? sowie: Was kann die Organisation dafür tun?“, sagt Zeilinger. Davon ausgehend wurden zahlreiche gesundheitsförderliche Aktivitäten bei der Caritas St. Pölten umgesetzt.

### Verhältnis- und Verhaltensmaßnahmen

Zu den Beispielen für verhältnisbezogene Maßnahmen zählen Workshops zu „gesund des Führen“ für die Leiter/innen sowie Seminare zu den Themen Kommunikation, Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung für alle Beschäftigten. Weiters wurden zum Beispiel in den Beratungszentren die Sozialräume für die Mitarbeiter/innen freundlicher gestaltet und besser eingerichtet. Für die Teams in der mobilen Pflege wurde das Angebot „Kraftquellen“ geschaffen. Dabei hatten die Beschäftigten an drei Nachmittagen Gelegenheit, ein selbst gewähltes Thema mit einem externen Coach zu bearbeiten.

Zu den verhaltensbezogenen Maßnahmen gehörten unter anderem Workshops für eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Arbeitsalltag, die von Mitarbeiter/innen der niederösterreichischen Umweltberatung gehalten wurden. In Kooperation mit der NÖGKK wurde ein Abnehmprogramm angeboten und gemeinsam mit dem „Nikotin Institut“ eine fünfwöchige Rauchentwöh-

nung. Sehr viele Beschäftigte beteiligten sich auch an dem Angebot „Aktiv gesund im Betrieb – Rücken FIT“, bei dem Trainer/innen des ASKÖ acht Trainingseinheiten von je eineinhalb Stunden Dauer durchführten. Bei so genannten „Mehrwertwochenenden“ hatten die Mitarbeiter/innen schließlich Gelegenheit zur Reflexion über ihren Lebensstil und ihre persönlichen Ressourcen für eine gute Lebensqualität.

### Zielorientiert und kompetent

Bei der Evaluation des Projektes haben die befragten Beschäftigten mit großer Mehrheit angegeben, dass die Gesundheitszirkel gut organisiert, zielorientiert und kompetent moderiert gewesen seien. Rund 70 Prozent gaben auch an, dass sich die Führungskräfte mit den in den Gesundheitszirkeln erarbeiteten Verbesserungsvorschlägen „ausreichend auseinander gesetzt“ hätten. Etwa die Hälfte der Befragten war der Ansicht, dass das Betriebsklima eine Verbesserung erlebt habe. Sogar 86 Prozent der Beschäftigten vertraten die Meinung, dass das Projekt insgesamt zu einer positiven Veränderung in der jeweiligen Organisationseinheit geführt habe und sprachen sich dafür aus, dass es weitergeführt werden sollte.

### Altersgerechtes Arbeiten

Dem wurde auch entsprochen, denn das Projekt wurde zwar wie vorgesehen nach zwei Jahren im Juni 2011 beendet, doch die Betriebliche Gesundheitsförderung ist seither fester Bestandteil der Organisationskultur bei der Caritas St. Pölten, die dafür 2012 auch mit dem österreichischen Gütesiegel für BGF ausgezeichnet wurde. Die „Arbeitsgruppe Balance“ mit neun Mitarbeiter/innen,

die im Rahmen des Projektes eingerichtet wurde, ist weiterhin aktiv und setzt Schwerpunktthemen für die Aktivitäten im Bereich der BGF, die dann jeweils zwei Jahre lang bearbeitet werden. „Das erste lautete ‚Alternsgerechtes Arbeiten‘, da der demografische Wandel die Caritas in doppelter Hinsicht vor Herausforderungen stellt: einerseits durch das Älterwerden der Belegschaft und andererseits auch durch zunehmend ältere Klient/innen und Patient/innen“, sagt Zeilinger. Für die Mitarbeiter/innen wurden unter anderem Workshops zum Thema „Lebensübergänge“ veranstaltet, und die Führungskräfte beschäftigten sich in Seminaren mit „Generationenmanagement“, also damit, wie es am besten gelingen kann, den Bedürfnissen der unterschiedlichen Altersgruppen in der Belegschaft gerecht zu werden.

### Werte aufspüren

Das aktuelle Schwerpunktthema wird noch bis Mitte 2015 bearbeitet werden. Es lautet: „... aus der Spur?! ... Werte (auf)spüren – Achtsamkeit leben“. „Wir geben den Mitarbeiter/innen in Seminaren und Workshops Gelegenheit zu reflektieren, welche Werte ihnen in ihrem Leben wichtig sind, wie gut es ihnen gelingt, diese auch zu leben und wo es durch mehr Achtsamkeit für sich und andere vielleicht noch Potenziale für Verbesserungen gibt“, erklärt Zeilinger. All diese Aktivitäten im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung sollen weiterhin „Lust auf mehr“ machen: Mehr Lebensqualität, mehr Wohlbefinden, mehr Miteinander der Generationen im Betrieb und nicht zuletzt natürlich auch mehr Gesundheit.

## INFO & KONTAKT

### Projektleiterin:

Gertraud Zeilinger  
Tel. 02742/ 844 712  
gertraud.zeilinger@stpoelten.caritas.at

### Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Jürgen Tomanek-Unfried  
Tel. 01/895 04 00-14  
juergen.tomanek@goeg.at

### Kooperation mit:

Niederösterreichische Gebietskrankenkasse



**Edith Draxl:** „Wir haben versucht, Prozesse in Gang zu setzen, die den alten Menschen das Gefühl geben, dass ihr Leben erinnerenswert ist.“

**K**önnen Sie sich wirklich alte Menschen als Protagonist/innen einer Modeschau vorstellen? Nein? Dann sollten Sie sich etwas erzählen lassen von den Projektaktivitäten im und rund um das Seniorenheim Schloss Neuteufenchbach, bei denen ein künstlerisch und pädagogisch ausgebildetes Team es mit Hilfe von ehrenamtlichen Begleiter/innen geschafft hat, die Themen „Alter“, „Kunst“ und „Gesundheitsförderung“ auf spielerisch-leichte Weise zu verbinden und Gegensätze zu vereinen, die einander nur scheinbar ausschließen.

#### Verlocken und verführen

„Wir haben versucht, die Bewohner/innen des Seniorenheims – ungeachtet ihrer altersbedingten Beeinträchtigungen – zum Neuerzählen ihrer Biographien zu verlocken, und sie dazu zu verführen, sich in alter und neuer Kleidung in alten und neuen Rollen zu präsentieren“, erklärt die Theatermacherin und Projektleiterin **Edith Draxl** den ressourcenorientierten Ansatz des vom

# Kunst kommt von Dürfen

*Lässt man sie nur, sind auch hochbetagte Menschen bei künstlerisch-ambitionierten Unternehmungen mit dabei – mitsamt ihren Kindern, Kindeskindern und viel Freude an der Sache. Das Projekt „Lebenslust“ in Teufenchbach hat das möglich gemacht.*

**Text:** Gabriele Vasak



Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekts „Lebenslust – Teufenbach1“. Ein Team von Künstler/innen verschiedener Sparten hat mit Unterstützung des Pflegepersonals des Seniorenheims und unter reger Beteiligung der Angehörigen zunächst ganz behutsam begonnen, den alten Menschen verschiedene Kleidungsstücke zum Anprobieren zu geben und sie darin zu fotografieren. Der Spaß, den die Bewohner/innen des Seniorenheims dabei hatten, war groß. In der Folge brachten auch sie Erinnerungs- und Kleiderstücke ihrer Wahl, es entstanden zunächst eine Ausstellung und die wunderschöne, nach den Anweisungen der Senior/innen gestaltete Postkartenedition „Teufenbach grüßt die Welt“, in der Geschichten, alte Fotos und ein dreidimensionales Modell des Ortes zu Collagen verarbeitet und als Postkarten an Teufenbacher in aller Welt verschickt wurden. Viele Antwortkarten kamen zurück und wurden freudig gelesen.

### Erinnerungen über Stoff transportieren

In der Workshopreihe „Stoff für Geschichten“ standen dann die Erinnerungen, Geschichten und die Kleidung der alten Menschen nochmals ganz im Mittelpunkt. Eine Schrift-



stellerin erarbeitete aus ausführlichen Interviews literarische Texte zu den Biographien. Das geschah zum Teil gemeinsam mit den Bewohner/innen. Aus Zitaten aus diesen Gesprächen gestaltete das künstlerische Team 25 „Textfahnen“, die in ganz Teufenbach aufgehängt wurden. In



der Folge stießen einige Studierende der Akademie der Bildenden Künste Wien zum Projektteam – gemeinsam mit den alten Menschen verwandelten sie die Geschichten dann in Stoffdrucke, nahmen Anleihen bei Stoffmustern aus den Jugendtagen dieser Menschen, suchten mit ihnen nach fast vergessenen Lieblingsstücken und kombinierten sie mit neuen Materialien.

Schließlich wurde auch ein Nähatelier in Teufenbach eröffnet, in dem eine eigene Modekollektion erarbeitet wurde, und beim Dorffest im Juni 2012 wurden die zu Kleidern, Schürzen, Krawatten und Westen verarbeiteten Stoffe als „Tableaux vivants“ präsentiert. „Weit über 300 Gäste kamen zu diesem Fest, und mehr als 20 Bewohner/innen des Seniorenheims zeigten ihre Geschichten selbst auf der Bühne“, erzählt Draxl vom gelungenen, offiziellen Abschluss des Projekts, das im Oktober 2011 startete, und bei dem über die Brücke der Kunst sinnliche Erinnerungen geweckt wurden.





## INFO & KONTAKT

### Projektleiterin und Begleitung:

Edith Draxl  
Tel. 0664/344 17 34  
edith.draxl@chello.at

### Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Rainer Christ  
Tel. 01/895 04 00-21  
rainer.christ@goeg.at

### Kooperationen mit:

regionale 12, uniT,  
EU-Regionalmanagement  
Obersteiermark West

### Wege der Erinnerung breiter machen

„Bei allen unseren Aktivitäten haben wir versucht, Prozesse in Gang zu setzen, die den alten Menschen das Gefühl geben, dass ihr Leben erinnenswert ist, und dass wir Jüngeren diese Erinnerungen auch brauchen“, sagt die Projektleiterin, und: „Es war auch für uns schön zu sehen, dass, wenn Raum für Lebendigkeit und Lebenslust gegeben wird, auch die ältesten Menschen Lust daran haben, sich von positiver Seite zu zeigen. Nebenbei gesagt wandelt sich dabei auch bei Jüngeren die so verbreitete Defizitsicht vom Alter.“

### Erfolgsbilanz mit Folgeprojekten

Das sieht auch *Johann Gruber* so, der Bürgermeister von Teufenchach, der zugleich Leiter des Seniorenheims ist: „Dieses generationenübergreifende Projekt war von Anfang an von Erfolg begleitet, und es gelang, dass ein ganzer Ort sich mit dem Thema Alt Sein und mit seinen alten Menschen beschäftigt hat. Die große, auch mediale Präsenz des Projekts hatte zudem Vorbildwirkung in der gesamten Region.“ Tatsächlich gibt es Folgeprojekte aus „Teufenchach1“: Die Autorin *Natascha Gangl* verarbeitet eben ihre gesammelten Interviews und Geschichten zu einem Buch und produzierte gemeinsam mit zwei Musiker/innen ein Hörspiel, das im Juni 2014 von Ö1 ausgestrahlt wurde.

### Was bleibt

Geblieben sind auch jede Menge Erinnerungen an den Auftritt auf der großen Bühne, Kleiderstücke, die viel verraten, eigens entworfene Schürzen für die Mitarbeiterinnen in der Cafeteria des Seniorenheims und viele, viele Geschichten, die aus zuvor vielleicht schon immer wieder gleich erzählten Biographien Neues hervorgeholt haben ...

# Gesund arbeiten bei einem Stahlerzeuger

*Ein Industriebetrieb zeigt vor, wie Gesundheitsförderung Belastungen durch Schwerarbeit verringert. Dabei wird auch auf „altersgemischte Teams“ gesetzt, in denen verschiedene Generationen zusammenarbeiten.*

**Text:** Dietmar Schobel



**Klaus Seybold:** „In einem Produktionsbetrieb ist es besonders wichtig, die Arbeit alters- und altersgerecht zu gestalten.“

**D**ie Stahl Judenburg GmbH hat eine lange Tradition. Hier wird seit 1906 Edelstahl erzeugt. Stabstahl, Kolbenstangen und Blankstahl werden an Kunden aus den Bereichen Hydraulik, Fahrzeugbau und Motoren- und Anlagenbau geliefert. 2013 wurden 101,3 Millionen Euro umgesetzt. Der Exportanteil lag 2013 bei 89 Prozent. All dies wird durch die Arbeit der 446 Beschäftigten des Unternehmens möglich. Viele von ihnen leisten Schwerarbeit. Belastungen durch Hitze, Lärm, Schichtarbeit und schweres Heben und Tragen gehören zum Arbeitsalltag. Die Ressourcen für Gesundheit zu stärken und die Belastungen bei der Arbeit möglichst gering zu halten, ist deshalb umso wichtiger. In dem Stahlwerk wird daher schon seit 2008 Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umgesetzt. Dabei wurde mit dem für zwei Jahre konzipierten, vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekt „SFS – Stahl, Fit, Spass“ begonnen und im Anschluss wurde BGF fix in der Organisationsstruktur des Industriebetriebs verankert. Der standardisierten Vorgangsweise in der BGF entsprechend wurde bei dem Projekt zunächst die Ausgangslage erhoben und in der Folge in mehreren moderierten Gesundheitszirkeln gemeinsam mit den Beschäftigten erarbeitet, was vor allem zur Förderung der Gesundheit gemacht werden soll.

## Körperliche Belastungen reduzieren

Anschließend wurden zum Beispiel zehn „Xunde Ecken“ mit Wasserspendern in den einzelnen Produktionshallen aufgestellt. An jedem ersten und dritten Dienstag im Monat ist seither kostenlos eine gesunde Jause mit Obst, Gemüse, Nüssen oder Vollkornbrot er-

hältlich. Eine Physiotherapeutin hat mehrmals Rundgänge durch den Betrieb gemacht, jedem einzelnen Arbeitnehmer bei dessen Tätigkeit zugesehen – und ihm dann Tipps und Übungsanleitungen gegeben, wie durch bessere Haltung oder richtiges Heben und Tragen die körperlichen Belastungen reduziert werden können. Kurse für Yoga und Rückengymnastik werden direkt im Betrieb angeboten. Und nicht zuletzt wurden und werden die Führungskräfte regelmäßig zum Thema „Führen“ beraten und in „gesundem Führen“ gecoacht. Zahlreiche Maßnahmen welche die Zusammenarbeit verbessern und Über- oder Unterforderung der Mitarbeiter/innen vermeiden sollen, sind ebenfalls Standard. Zum Beispiel werden die Einsatzpläne aller Arbeiter/innen monatlich aktualisiert, den Urlaub geregelt zu verbrauchen wird regelmäßig thematisiert und die Schichtgestaltungen werden gemeinsam mit den Mitarbeiter/innen abgestimmt. Bei Bedarf können auch Arbeitsplätze getauscht werden. Heuer wurde dem Unternehmen dafür bereits zum zweiten Mal das jeweils auf drei Jahre befristete österreichische Gütesiegel für BGF verliehen.

## Arbeitsfähigkeit länger erhalten

„Wir bekennen uns dazu, dass wir ein Produktionsbetrieb sind. Gerade deshalb engagieren wir uns in der Gesundheitsförderung und versuchen speziell auch, die Arbeit alters- und altersgerecht zu gestalten und so Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit länger zu erhalten“, betont *Klaus Seybold*, der Personalchef der Stahl Judenburg GmbH und ergänzt: „Das wird aufgrund des steigenden Durchschnittsalters der Belegschaften künftig

noch größere Bedeutung bekommen.“ Bei dem Stahlerzeuger wird deshalb unter anderem auch auf „generationenübergreifende“ Maßnahmen gesetzt, durch die jüngere Mitarbeiter/innen vom Know-how der älteren profitieren sollen. „Bei uns werden altersgemischte Teams gebildet“, erläutert der Personalleiter. Wer neu ins Unternehmen kommt, arbeitet zunächst mehrere Wochen oder auch Monate lang „im Tandem“ mit einem alteingesessenen Beschäftigten zusammen und wird von diesem in seine Tätigkeit eingeführt und dabei begleitet. Das komme auch der Gesundheit zugute und bringe beiden Seiten Vorteile, meint Seybold: „Die älteren Beschäftigten erleben dabei Wertschätzung für ihre Kenntnisse und die jüngeren Unterstützung beim anfangs oft schwierigen Einstieg in eine neue Betätigung.“

## INFO & KONTAKT

### Projektleiter:

Klaus Seybold  
Tel. 03572/701-551  
klaus.seybold@stj.at

### Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Jürgen Tomanek-Unfried  
Tel. 01/895 04 00-14  
juergen.tomanek@goeg.at

**Kooperationen mit:** Steiermärkische Gebietskrankenkasse, Merkur Versicherung, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention, AMZ Leoben sowie Outdoor Consulting Thomas Humer, PowerFit Marion Strimitzer, Führungstraining Helga Pesserer und Führungskoaching Sandra Joszt



**Petra Gajar:** „Wir wollen dazu beitragen, in ganz Österreich mehr Wissen und Kapazitäten für Gesundheitsförderung aufzubauen.“

# Weiterbildung für mehr Gesundheit in Österreich

*Das Bildungsnetzwerk des Fonds Gesundes Österreich bringt Know-how für Gesundheitsförderung in alle Bundesländer. 2014 werden 97 Seminare angeboten – vom Thema „Projektmanagement“ bis zu „kreativen Methoden“.*

**W**er Projekte zur Gesundheitsförderung erfolgreich durchführen will, benötigt fundiertes Know-how“, sagt *Petra Gajar*, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und ergänzt, dass dafür neben fachlichen vor allem auch prozessspezifische, strategische und gruppendynamische Qualifikationen notwendig seien. Gajar ist seit 2007 für die Koordination des Bildungsnetzwerkes des FGÖ verantwortlich. Dieses bietet Seminare an, die Schlüsselqualifikationen aus den genannten Bereichen vermitteln. „Insgesamt wollen wir dazu beitragen, in ganz Österreich mehr Wis-

sen und Kapazitäten für Gesundheitsförderung aufzubauen“, erklärt die Gesundheitsreferentin.

1999 wurde das Bildungsnetzwerk mit je drei Seminaren in drei Bundesländern gestartet. Aktuell umfasst das Programm 97 Fortbildungsveranstaltungen in ganz Österreich. Für jedes Bundesland wurden auch Landeskoordinator /innen beauftragt, die als Ansprechpartner/innen in den Bundesländern den regionalen Bedarf gut kennen und die Weiterbildungsangebote darauf abstimmen (siehe auch Kasten: „Die regionalen Projektkoordinator/innen“). Bei einem Meeting, das jeweils im Herbst stattfindet, stellen sie ihre Länderprogramme vor und tauschen Wissen und praktische Erfahrungen aus.

## Thematische Schwerpunkte

Die Zielgruppen des Bildungsnetzwerkes sind Entscheidungsträger/innen, Stakeholder sowie Menschen, die Projekte zur Gesundheitsförderung umsetzen. „Im Sinne des Konzeptes ‚Health in all Policies‘, also Gesundheit in allen Politikfeldern, wollen wir jedoch zunehmend auch neue Gruppen für die Anliegen der Gesundheitsförderung gewinnen und ihnen entsprechendes Know-how vermitteln“, betont Gajar.

Das Fortbildungsangebot des FGÖ setzt dabei aktuell verschiedene Schwerpunkte. Einer ist „gesunde Nachbarschaft“, und die entsprechenden Seminare sollen zeigen, wie soziale Netzwerke und Unterstützung in der näheren Wohnumgebung gefördert werden können. Dabei geht es vor allem auch darum, jene Menschen zu erreichen, denen soziale Teil-

habe schwerer fällt, wie Alleinerzieher/innen, ältere Menschen oder Arbeitssuchende. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Gesundheitsförderung in den Lebenswelten Schulen und Kindergärten. Das „kommunale Setting“, also die gesundheitsfördernde Arbeit in Gemeinden, Städten und Stadtteilen, hat im Seminarprogramm ebenfalls besonderes Gewicht.

## Projektmanagement und Partizipation

Darüber hinaus wird jedoch noch ein breites Spektrum an weiteren Inhalten abgedeckt, die für effiziente, zielorientierte und nachhaltige Gesundheitsförderung praktische Bedeutung haben. Das umfasst unter anderem „Resilienz“, also den gesunden Umgang mit herausfordernden Situationen, „Qualitäts- und Projektmanagement“ sowie „Partizipation“, das ist die größtmögliche Beteiligung der Betroffenen bei der Planung und Umsetzung von Projekten. „Interkulturelle Kompetenzen“ sowie „kreative und spielerische Methoden für die Gruppenarbeit“ sind einige weitere Beispiele für Themen der Weiterbildungsangebote.

Die Kosten der Seminare werden zu fast 100 Prozent vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Von den Teilnehmer/innen sind 40 Euro für eine eintägige und 75 Euro für eine zweitägige Weiterbildung zu bezahlen. Das vollständige Seminarprogramm steht unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich „Publikationen“ unter „Downloads“ und „Fortbildungsangebote“ zur Verfügung. Anmeldungen sind unter [weiterbildungsdatenbank.fgoe.org](http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org) möglich.

## DIE REGIONALEN PROJEKTKOORDINATOR/INNEN

<b>Burgenland:</b>	Brigitte Wolf vom PGA Burgenland
<b>Kärnten:</b>	Jasmin Sadeghian vom Verein Gesundheitsland Kärnten
<b>Niederösterreich:</b>	Tanja Pumberger und Gernot Scheucher vom Institut für Gewaltforschung und Prävention
<b>Oberösterreich:</b>	Christian Scharinger, Gesundheitssoziologie und Organisationsentwickler
<b>Salzburg:</b>	Thomas Diller von AVOS
<b>Steiermark:</b>	Sigrid Schröpfer von Styria vitalis
<b>Tirol:</b>	Friedrich Lackner und Philipp Thummer von avomed
<b>Vorarlberg:</b>	Stephan Schirmer von der aks gesundheit GmbH
<b>Wien:</b>	Dennis Beck und Kristina Hametner von der Wiener Gesundheitsförderung

KURATORIUM	WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT	GESCHÄFTSSTELLE
<p><b>Bundesminister für Gesundheit Alois Stöger</b>, Vorsitzender des Kuratoriums</p> <p><b>Präsident Bürgermeister Helmut Mödlhammer</b>, erster Stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums, Österreichischer Gemeindebund</p> <p><b>SL Priv.-Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner, MSc</b>, zweite Stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums, Bundesministerium für Gesundheit</p> <p><b>Landesrat Dr. Christian Bernhard</b>, Landeshauptleutekonferenz</p> <p><b>Dr. Ulrike Braumüller</b>, Verband der Versicherungsunternehmen Österreichs</p> <p><b>Vizebürgermeister Christian Forsterleitner</b>, österreichischer Städtebund</p> <p><b>MR. Dr. Silvia Janik</b>, Bundesministerium für Finanzen</p> <p><b>Abg. z. Wr. Landtag Ingrid Korosec</b>, Österreichischer Seniorenrat</p> <p><b>Manfred Lackner</b>, Österreichischer Seniorenrat</p> <p><b>Vizepräsident Dr. Harald Mayer</b>, Österreichische Ärztekammer</p> <p><b>SC Kurt Nekula, M.A.</b>, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur</p> <p><b>Dr. Ilse Elisabeth Oberleitner, MPH</b>, Bundesministerium für Gesundheit</p> <p><b>Mag. Stefan Spitzbart, MPH</b>, Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger</p> <p><b>Stadträtin Mag. Sonja Wehsely</b>, Konferenz der Gesundheitsreferentinnen und Gesundheitsreferenten der Länder</p> <p><b>Präsident Mag. Max Wellan</b>, Österreichische Apothekerkammer</p>	<p><b>Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Freidl</b>, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der Med. Universität Graz</p> <p><b>Martin Hefel</b>, Obmann des Vorarlberger Familienverbandes</p> <p><b>Univ.-Prof. Dr. Horst Noack</b>, em. Vorstand des Institutes für Sozialmedizin an der Med. Universität Graz</p> <p><b>Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder</b>, Curriculum Direktorin der med. Universität Wien, Leiterin des Instituts für Sozialmedizin der med. Universität Wien</p> <p><b>Ass.-Prof. Dr. Petra Rust</b>, Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien</p> <p><b>Mag. Günter Schagerl</b>, ASKÖ – Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung</p> <p><b>a.o. Univ.-Prof. Dr. phil. Beate Wimmer-Puchinger</b>, Frauengesundheitsbeauftragte der Stadt Wien und Professorin am Institut für Psychologie der Universität Salzburg</p>	<p><b>Dr. Klaus Ropin</b>, Leiter des Geschäftsbereichs FGÖ</p> <p><b>Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger</b></p> <p><b>Mag. Dr. Rainer Christ</b></p> <p><b>Ing. Petra Gajar</b></p> <p><b>Bettina Grandits</b></p> <p><b>Mag. Rita Kichler</b></p> <p><b>Helga Klee</b></p> <p><b>Anna Krappinger, MA</b></p> <p><b>Ismihana Kupinic</b></p> <p><b>Susanne Krychl</b></p> <p><b>Mag. Markus Mikl</b></p> <p><b>Katharina Moore</b></p> <p><b>Gabriele Ordo</b></p> <p><b>Abdüsselam Özkan</b></p> <p><b>Eva-Maria Pfandl, MA</b></p> <p><b>Stefanie Praxmarer, MA</b></p> <p><b>Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH</b></p> <p><b>Ina Rossmann-Freisling, BA</b></p> <p><b>Mag. (FH) Sandra Ramhapp</b></p> <p><b>Mag. (FH) Elisabeth Stohl</b></p> <p><b>Sandra Schneider</b></p> <p><b>Mag. Jürgen Tomanek-Unfried</b></p> <p><b>Alexander Wallner</b></p>

## GESUNDHEIT FÜR ALLE

Als die 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.
- Dazu kommen andere wichtige Aufgaben: Durch Information, Aufklärung und Öffentlichkeits-

arbeit wollen wir das Bewusstsein 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  
 T 01/895 04 00  
 fgoe@goeg.at  
 www.fgoe.org

# Medien des Fonds Gesundes Österreich



## Magazin Gesundes Österreich

Bietet Ihnen unabhängige, qualitätsgesicherte und serviceorientierte Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit.



Alles zu den Themen **Bewegung, Ernährung, Psychosoziale Gesundheit, Älter werden, aktiv bleiben** sowie **Gesunde Klein- und Mittelbetriebe** mit wertvollen Tipps und Adressen.

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

**Jetzt bestellen!** Einfach per Post an: Fonds Gesundes Österreich, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, direkt am Telefon unter: 01/895 04 00, flott per Fax an: 01/895 04 00-20, bequem per E-Mail an: [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) oder gleich online unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich „Presse, Publikationen“



# AUG → SEPT → OKT → NOV

## ALLES WICHTIGE IM AUGUST

### → 26.-30.08.

Beyond prevention and intervention: increasing well-being  
28th Conference of the European Health Psychology Society  
Innsbruck  
Information: [www.ehps2014.com](http://www.ehps2014.com)

### → 27.-29.08.

Physical activity promotion in health care settings  
10th annual meeting and 5th conference of HEPA Europe  
Zürich, Schweiz  
Information:  
[www.ispm.uzh.ch/arbeitsbereiche/panh/heapaeurope2014\\_en.html](http://www.ispm.uzh.ch/arbeitsbereiche/panh/heapaeurope2014_en.html)

## ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

### → 03.09.

Nationale Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung 2014  
Gesundheit für jedes Alter: Was Mitarbeitende und Unternehmen tun können  
Universität Freiburg, Schweiz  
Information:  
[gesundheitsfoerderung.ch](http://gesundheitsfoerderung.ch) Schweiz

### → 15.09.

Wiener Gesundheitskonferenz 2014  
Seelische Gesundheit. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung  
Rathaus Wien  
Information: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

### → 17.-19.09.

Health Literacy als Basis-Kompetenz (in) der Gesundheitsgesellschaft  
Villach  
Information:  
[www.fh-kaernten.at/healthliteracy2014](http://www.fh-kaernten.at/healthliteracy2014)

### → 18.-19.09.

19. ONGKG Jahreskonferenz:  
„Arbeit – Familie – Freizeit im Einklang. Wie kann man die Balance unterstützen?“  
und 8. Österreichische Konferenz  
Rauchfreier Gesundheitseinrichtungen

Innsbruck, Tirol

Information:

[www.ongkg.at/konferenzen.html](http://www.ongkg.at/konferenzen.html)

### → 24.-26.09.

Kongress DGSMP 2014  
Permanente Verfügbarkeit in der Arbeits- und Lebenswelt – Risiken und Chancen  
Universitätsklinikum Erlangen, Deutschland  
Information: [www.dgsmp2014.de](http://www.dgsmp2014.de)

### → 25.-26.09.

Tagung fit4excellence  
Gesunde, motivierende und leistungsfördernde Arbeitsbedingungen an Hochschulen  
Hörsaalzentrum, Medizinische Universität Graz  
Information: [www.gesundheitsfoernderde-hochschulen.at](http://www.gesundheitsfoernderde-hochschulen.at)

### → 26.09.

ÖGE-Symposium 2014  
Allergenmanagement und Nährwertberechnungen - Neue Herausforderungen in der Gemeinschaftsverpflegung  
AGES, Wien  
Information: [www.oege.at](http://www.oege.at)

### → 26.09.

Konferenz „Resilienz im Fokus: Was stärkt Frauen?“  
Wien, Rathaus  
Information:  
[www.frauengesundheit-wien.at/konferenz/Resilienz\\_im\\_Fokus](http://www.frauengesundheit-wien.at/konferenz/Resilienz_im_Fokus)

### → 30.09.

Betriebliche Gesundheitsförderung - Vernetzungstreffen  
Gesundheitszirkelmoderation:  
Grafische Moderation – Designs entwickeln  
Hotel Ibis, Linz  
Information:  
[weiterbildungsdatenbank.fgoe.org](http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org)

## ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

### → 01.-03.10.

17. European Health Forum Gastein  
Information:  
[www.ehfg.org](http://www.ehfg.org)

### → 30.-31.10.

Health Literacy: Stärkung der Nutzerkompetenz und des Selbstmanagements bei chronischer Krankheit  
Bielefeld, Deutschland  
Information:  
[www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6](http://www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6)

## ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

### → 06.-08.11.

Bürgermeister/innen-Seminar Teil 1  
Tirol, Achenkirch, Hotel Das Kronthaler  
Information:  
[weiterbildungsdatenbank.fgoe.org](http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org)

### → 13.11.

Heute drollig, morgen mollig  
Prävention der Adipositas im Kleinkindalter  
Pre-Meeting im Rahmen des European Childhood Obesity Group Kongresses 2014  
Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salzburg  
Information:  
[www.adipositas-austria.org/veranstaltungen.html](http://www.adipositas-austria.org/veranstaltungen.html)

### → 14.11.

Arbeitstitel: Gefangen im Netz – Geschützt im Nest? – Familie – Schutzfaktor gegen Sucht?  
4. PEG-Fachtagung für Eltern und Schulpartner  
Redoutensäle, Linz  
Information:  
[www.elterngesundheit.at](http://www.elterngesundheit.at)

### → 19.-22.11.

Mind the gap: Reducing inequalities in health and health care  
7th European Public Health CONFERENCE  
Glasgow, Schottland  
Information:  
[www.eupha.org/site/upcoming\\_conference.php](http://www.eupha.org/site/upcoming_conference.php)



# Auf gesunde Nachbarschaft!



Nachbarn kennenlernen

Straßenfeste feiern

Bücher tauschen

Ausflüge machen



Gemeinsam wandern

Zeit schenken



Zusammen garteln

Kulturen kennenlernen



Gesund kochen



Müttertreffs organisieren

Nachbarinnen helfen



Miteinander musizieren

Generationen verbinden

Flohmärkte organisieren

