Fachtagung

„Ich kann gesund leben“

TAGUNGSBAND

„Ich kann gesund leben“
29.-30.01.2014
9521 Treffen am Ossiachersee

1. Fachtagung Gesundheitsförderung für und mit Menschen mit Behinderung. Thema der Fachtagung waren die Grundprinzipien und Grundbegriffe in der Gesundheitsförderung.

Fachliche Tagungsleitung, Projektkonzept
Tagungsorganisation & Konzept:
sawczak & partner
new level Unternehmensberatung
Ansprechpartnerin: Mag.ª Waltraud Sawczak, M +43 650 84 94 940
waltraud.sawczak@newlevel.at

Veranstalter: Lebenshilfe Kärnten
Ansprechpartner: Mag. Günther Reiter, M +43 664 60 27 81 00
g.reiter@lebenshilfe-kaernten

Die Fachtagung ist für und mit Menschen mit Behinderungen als Teilnehmende veranstaltet und konzipiert worden.

An der Fachtagung haben 172 Personen teilgenommen.

Impressum
Tagungsband „Ich kann gesund leben“ 29.–30.01.2014
Erscheinungsdatum: Dezember 2014.

Herausgeberin
Sawczak Waltraud
Sawczak & Partner
new level Unternehmensberatung
Althofen 35
9131 Grafenstein

Konzept & Redaktion
Mag.ª Waltraud Sawczak

Im Auftrag der Lebenshilfe Kärnten.

Die Verantwortung für den Inhalt der einzelnen Beiträge liegt bei den Autorinnen und Autoren (Originaltexte).
Mit herzlichen Dank für die Übersetzungen in Leichte Sprache: Klientinnen und Klienten, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Lebenshilfe Kärnten und Mag.ª Waltraud Sawczak.

Mag.ª Margit G. Bauer, MMag.ª Jutta Ebner und Petra Moser, Mag. Günther Reiter, Mag.ª Waltraud Sawczak zeichnen für ihre eigenen Beiträge in Leichter Sprache.

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Texte in Leichter Sprache 9

1 Vorworte 11

1.1 Vorworte der Herausgeber 12

1.1.1 Veranstalter Lebenshilfe Kärnten (Günther Reiter) 12

1.1.2 Tagungsleitung (Waltraud Sawczak) 14

1.2 Vorwort der Bundesministerin für Gesundheit Sabine Oberhauser 16

2 Referate 19

2.1 Wir gehören gehört – Mitbestimmung bei der Gesundheitsförderung (Eröffnungsreferat Kurt WIESER, Lebenshilfe Kärnten) 20

2.2 Gleiche Möglichkeiten für jeden Menschen – Gesundheitsförderung und Chancengerechtigkeit (Rita KICHLER, Fonds Gesundes Österreich, Wien) . 22

2.3 Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen (Germain WEBER, Universität Wien) 27

2.4 Welches Wissen haben Menschen mit Behinderungen über gesundes Verhalten? (Barbara BREHMER-RINDERER, Universität Wien) 28

2.5 Gesundheitsförderung im Mittelpunkt (Günther REITER, Lebenshilfe Kärnten) 31

3 Workshops Grundprinzipien der Gesundheitsförderung 37

3.1 Was ist Gesundheit? Alles über Körper, Geist, Seele, Freunde und so weiter – Umfassender, ganzheitlicher Gesundheitsbegriff (Germain WEBER, Universität Wien) 39

3.2 Stärken stärken bei Menschen und Organisationen – Ressourcenorientierung und Empowerment (Margit G. BAUER, LQ² Klagenfurt) 40

3.3 Wovon hängt Gesundheit auch ab? – Setting- und Determinantenorientierung (Rosemarie FELDER-PUIG, Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research Wien) 44

3.4 Gesundheit ist Frauensache und Männersache – Zielgruppenorientierung (Barbara LEVC, Karl Franzens Universität Graz) .. 50

3.5 Jeder Mensch hat ein Recht auf Gesundheit – Chancengerechtigkeit (Isabella SCHEIFLINGER, Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung Kärnten) 53

3.6 Partizipation – Wir entscheiden selbst, was uns gut tut (Susanne MULZHEIM, FH Campus Wien) 55

3.7 Nachhaltigkeit – Wurzeln wachsen lassen (Melanie ZISLER, Selbstständige Gesundheitsförderin, Graz) 59

3.8 Vernetzung – Wer sich mit anderen zusammentut, kann alles erreichen (Barbara BREHMER-RINDERER, Universität Wien) 61

4 Workshops Praxisberichte 63

4.1 „Ich fühl mich wohl…“ Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung (Gertraud ZEILINGER & Gitti TEGL, Caritas St. Pölten) 64

4.2 GeMit – Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Jutta Ebner & Petra Moser, autArK Kärnten) 72

4.3 Zugeschaut – Mitgemacht – Selbstgeschafft (Anita KUTSCHEK-STRMCNIK, Katja GUTSCHI, Karoline STURMER, Manfred MÜLLER und Burgi MAIER, Lebenshilfe Kärnten) 85

4.4 Ich bestimme über meine Gesundheitsförderung mit – der Gesundheitszirkel für und mit Menschen mit Behinderung (Waltraud SAWCZAK, sawczak & partner new level Unternehmensberatung Grafenstein) 95

5 Workshops für Leiterinnen und Leiter 97

5.1 Was ist Gesundheitsförderung und wie macht man es gut – Grundbegriffe und Qualitätskriterien in der Gesundheitsförderung (Titus BÜRGISSER, Pädagogische Hochschule Luzern Schweiz) 98

5.2 Wie plane ich Gesundheitsförderung? Projekt-Management in der Gesundheitsförderung (Gunhild SAGMEISTER, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt) 103

5.3 Nur eine „gesunde Einrichtung“ kann Gesundheit vermitteln und weiter geben – Einführung eines Betrieblichen Gesundheits-Managements am Beispiel eines Projekts in der Praxis (Myria DOSTER & Anne NAUMANN, Fachhochschule Coburg Deutschland) 108

5.4 Gesunde Arbeitsplätze – Worauf muss man achten (Waltraud SAWCZAK, sawczak & partner new level Unternehmensberatung, Grafenstein) 113

5.5 Gesundes Führen (Margit G. BAUER, Fa. LQ² Klagenfurt) 115

Teil 2: Texte in Schwerer Sprache 118

6 Vorwort 119

6.1 Vorwort der Bundesministerin für Gesundheit Sabine Oberhauser 119

7 Referate 120

7.1 Gleiche Möglichkeiten für jeden Menschen – Gesundheitsförderung und Chancengerechtigkeit (Rita KICHLER, Fonds Gesundes Österreich, Wien) 120

7.2 Welches Wissen haben Menschen mit Behinderungen über gesundes Verhalten? (Barbara BREHMER-RINDERER, Universität Wien) 123

8 Workshops zu den Grundprinzipien der Gesundheitsförderung 125

8.1 Wovon hängt Gesundheit auch ab? – Setting- und Determinantenorientierung (Rosemarie FELDER-PUIG, Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research Wien) 125

8.2 Gesundheit ist Frauensache und Männersache – Zielgruppenorientierung (Barbara LEVC, Karl Franzens Universität Graz) 128

8.3 Jeder Mensch hat ein Recht auf Gesundheit – Chancengerechtigkeit (Isabella SCHEIFLINGER, Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung Kärnten) 131

8.4 Partizipation – Wir entscheiden selbst, was uns gut tut (Susanne MULZHEIM, FH Campus Wien) 133

8.5 Nachhaltigkeit – Wurzeln wachsen lassen (Melanie ZISLER, Selbstständige Gesundheitsförderin, Stellvertretende Vorsitzende Design for all, Graz) 136

8.6 Vernetzung – Wer sich mit anderen zusammentut, kann alles erreichen (Barbara BREHMER-RINDERER, Universität Wien) 138

9 Workshops Praxisberichte 140

9.1 „Ich fühl mich wohl…“ Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung (Gertraud ZEILINGER & Gitti TEGL, Caritas St. Pölten) 140

9.2 Zugeschaut – Mitgemacht – Selbstgeschafft (Anita KUTSCHEK-STRMCNIK, Katja GUTSCHI, Karoline STURMER, Manfred MÜLLER und Burgi MAIER, Lebenshilfe Kärnten) 144

9.3 Ich bestimme über meine Gesundheitsförderung mit – der Gesundheitszirkel für und mit Menschen mit Behinderung (Waltraud SAWCZAK, sawczak & partner new level Unternehmensberatung, Grafenstein) 155

10 Workshops für Leiterinnen und Leiter 156

10.1 Was ist Gesundheitsförderung und wie macht man es gut – Grundbegriffe und Qualitätskriterien in der Gesundheitsförderung (Titus BÜRGISSER, Pädagogische Hochschule Luzern Schweiz) 156

10.2 Wie plane ich Gesundheitsförderung? Projektmanagement in der Gesundheitsförderung (Gunhild SAGMEISTER, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt) 161

10.3 Nur eine „gesunde Einrichtung“ kann Gesundheit vermitteln und weiter geben – Einführung eines Betrieblichen Gesundheits-Managements am Beispiel eines Projekts in der Praxis (Myria DOSTER & Anne NAUMANN, Fachhochschule Coburg Deutschland) 166

10.4 Gesunde Arbeitsplätze – Worauf muss man achten (Waltraud SAWCZAK, sawczak & partner new level Unternehmensberatung, Grafenstein) 169

Teil 3: Biografien der Referentinnen und Referenten 170

Teil 1: Texte in Leichter Sprache

Alle Beiträge der Referenten und Referentinnen wurden
in Leichte Sprache übersetzt.

Daran haben Klienten und Klientinnen, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Lebenshilfe Kärnten und Mag.ª Waltraud Sawczak gearbeitet.

Mag.ª Margit G. Bauer, MMag.ª Jutta Ebner und Petra Moser, Mag. Günther Reiter, Mag.ª Waltraud Sawczak zeichnen für ihre eigenen Beiträge in Leichter Sprache.

1 Vorworte

1.1 Vorworte der Herausgeber

1.1.1 Veranstalter Lebenshilfe Kärnten (Günther Reiter)

Gesundheit ist für alle Menschen wichtig.
Um gesund zu leben muss man viel über Gesundheit wissen.
Leider wissen viele Menschen mit Behinderungen
zu wenig über Gesundheit.
Weil es ihnen niemand erklärt hat.
Oder weil es ihnen in schwieriger Sprache erklärt wurde.
Oder weil sie sich nicht nachfragen trauen.
Die Lebenshilfe Kärnten will das ändern.
Deshalb hat die Lebenshilfe Kärnten ein Projekt gemacht.
Das Projekt war für Klienten und Klientinnen und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Lebenshilfe Kärnten.
Dabei wurde viel über Gesundheit informiert.
Wie man sich genügend und gesund bewegen kann.
Wie man sich richtig ernährt.
Und was man tun kann um sich wohlzufühlen.
Im Projekt wurde viel ausprobiert.
Seit Februar 2013 ist das Projekt vorbei.
Danach haben wir das Projekt evaluiert, das heißt wir haben überprüft.
Wir haben uns überlegt was im Projekt gut war und was nicht.
Vieles war gut und alle konnten viel lernen.
Daher tut die Lebenshilfe Kärnten auch jetzt noch viel für die Gesundheit von Klienten und Klientinnen und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.
Dafür hat die Lebenshilfe Kärnten im April 2014 eine Auszeichnung bekommen.

Diese Auszeichnung heißt Gütesiegel.
Im Jänner 2014 hat die Lebenshilfe Kärnten eine Fachtagung veranstaltet.
Weil es der Lebenshilfe Kärnten wichtig war, dass die Klienten und Klientinnen noch mehr dazu lernen können.
Weil es der Lebenshilfe Kärnten wichtig war, dass auch andere lernen können.
Menschen mit Behinderungen, die beim Projekt nicht mitgemacht haben.
Weil sie nicht bei der Lebenshilfe Kärnten sind.
Dabei haben wir über unser Projekt berichtet.
Wir haben auch viele andere Fachleute eingeladen.
Damit alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel Information über Gesundheit bekommen.
Viele Menschen haben an der Fachtagung teilgenommen.
Den meisten Menschen hat die Fachtagung gefallen.
Daher war die Fachtagung erfolgreich.
Darüber freue ich mich.
Ich danke allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen für ihr Kommen.
Und ich danke den Fachleuten für ihre Beiträge.

Günther Reiter

1.1.2 Tagungsleitung (Waltraud Sawczak)

Seit vielen Jahren begleite ich die Lebenshilfe Kärnten, wenn es um Fragen zur Gesundheitsförderung geht. Gemeinsam haben wir im Gesundheitsförderungs-Projekt für und mit Klienten und Klientinnen, und für und mit Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gearbeitet.
Wir konnten viele Erfahrungen sammeln UND es hat mir sehr große Freude gemacht, weil ich gesehen habe, wie gerne alle dabei waren und sich engagiert haben.
Immer wieder haben wir gemeinsam Ideen gesammelt und versucht diese Ideen umzusetzen.

Eine von den Ideen war die Fach-Tagung ‚Ich kann gesund leben'.
Es ist wichtig eigene Erfahrungen und Wissen zum Thema Gesundheit weiter zu geben.
Es ist auch wichtig die Erfahrungen und das Wissen von anderen Menschen zu hören.
Es ist wichtig dass Menschen miteinander sprechen und sich zum Thema Gesundheit austauschen können.
Deshalb haben wir uns entschlossen diese Fach-Tagung zu veranstalten.

Die Fach-Tagung ‚Ich kann gesund leben' zu gestalten war wohl eine der Aufgaben, die mich am meisten berührt und herausgefordert hat.
Weil so viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer gekommen sind und weil es ihnen sehr gut gefallen hat.
Weil die Referenten und Referentinnen so engagiert ihr Vorträge und Arbeitsgruppen geleitet und ihre Beiträge gestaltet haben.

Und weil so viele andere Menschen sehr engagiert mitgearbeitet haben,
damit die Fach-Tagung gut gelingen konnte.
Ich danke allen sehr herzlich dafür.

Alle Vorträge und Beiträge aus den Arbeitsgruppen sind nun
in diesem Tagungsband in Leichter Sprache zusammengefasst
und stehen zum Nachlesen bereit.

Ich wünsche allen Spaß beim Lesen und hoffe es entstehen viele neue Ideen
für unsere Gesundheit.

Waltraud Sawczak

1.2 Vorwort der Bundesministerin für Gesundheit Sabine Oberhauser

Credit: Parlamentsdirektion Wilke

Sehr geehrte Damen und Herren,
wir wünschen uns alle, dass wir die meiste Zeit in unserem Leben gesund sind. Die Politik ist dafür zuständig, dass alle Menschen in Österreich eine gute medizinische Versorgung haben. Das bedeutet, dass kranke Menschen immer einen Arzt oder eine Ärztin oder ein Krankenhaus vorfinden, wo sie gut ärztlich behandelt werden.

Die Politik ist auch dafür zuständig,
dass die Menschen in Österreich über ihre eigene Gesundheit Bescheid wissen und über ihre Gesundheit dazu lernen können.
Dann können die Menschen auch selbst gut auf ihre Gesundheit achten.
Das nennt man dann gesundheits-bewusst leben.
Die Politik hat sich zur Aufgabe gemacht
die Menschen dabei zu unterstützen
gesundheits-bewusst zu leben.
Die Politik macht dazu Gesetze, die das möglich machen.

Es ist auch wichtig, dass viele Organisationen und Menschen sich für die Gesundheit von anderen Menschen einsetzen
und diese Menschen unterstützen.
Zum Beispiel kann ein Sportverein andere dabei unterstützt mehr Bewegung zu machen.

Auch die Lebenshilfe Kärnten hat sich überlegt
wie sie dabei helfen kann.
Deswegen hat die Lebenshilfe Kärnten für Menschen mit Behinderung eine
große Fach-Tagung veranstaltet.
Diese Fach-Tagung hat geheißen: „Ich kann gesund leben".
Zum ersten Mal hat es im deutschsprachigen Raum
so eine Fach-Tagung gegeben.
Bei dieser Fach-Tagung ist es um Gesundheit
für Menschen mit Behinderung gegangen.

Gesundheit ist auch für Menschen mit Behinderung
ein sehr wichtiges Thema.
Alle Menschen in Österreich sollen die Möglichkeit haben
gesund zu leben.

- Egal wie alt diese Menschen sind,
- egal welche Bildung diese Menschen haben,
- egal wo diese Menschen herkommen,
- egal wieviel Geld diese Menschen haben und
- egal ob es Menschen mit Behinderung oder Menschen ohne Behinderung sind.

Alle Menschen müssen die gleichen Chancen haben,
gesund zu sein und gesund zu bleiben.
Das nennt man Gesundheitliche Chancengerechtigkeit.

Die Lebenshilfe Kärnten hat mit der Fach-Tagung gezeigt,
wie man Gesundheitliche Chancengerechtigkeit
für Menschen mit Behinderung macht.

Ich wünsche mir, dass viele andere Organisationen
diesem Beispiel folgen.

Alle Vorträge von der Fach-Tagung
sind in diesem Tagungs-Band zusammengefasst.
Hier findet man viele Informationen und Tipps,
wie man seine eigene Gesundheit stärken kann.

Es gibt ein Sprichwort das heißt:
„Gesundheit ist unser höchstes Gut!“
Damit ist gemeint, dass die Gesundheit für jeden Menschen das wichtigste ist.
Deswegen ist es wichtig die Informationen
in diesem Tagungs-Band zu lesen
und für die eigene Gesundheit zu nutzen.

Ihre
Sabine Oberhauser

2 Referate

2.1 Wir gehören gehört – Mitbestimmung bei der Gesundheitsförderung
(Eröffnungsreferat Kurt WIESER, Lebenshilfe Kärnten)

Alle Menschen müssen die gleichen Chancen haben, gesund zu sein und gesund zu bleiben.
Das steht so in der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte und der Verfassung der Weltgesundheits-Organisation.
Die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen weist in Artikel 25 ausdrücklich darauf hin, dass auch Menschen mit Behinderungen die gleichen Hilfen für ihre Gesundheit bekommen müssen wie alle anderen.

Das betrifft auch die Gesundheitsförderung.
Gesundheit bedeutet hier nicht nur, dass man nicht krank ist.
Gesundheit bedeutet, dass man sich körperlich, geistig und sozial wohl fühlt.
Die Gesundheitsförderung versucht also herauszufinden, was ein Mensch braucht, um sich so wohl wie möglich zu fühlen.
Damit Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen funktionieren kann, müssen die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Menschen angeschaut werden. Die Lebenshilfe Kärnten hat mit ihrem
projekt: Gesundheit gezeigt wie wichtig es ist, dass die betroffenen Menschen dabei mitarbeiten und mitbestimmen.
Mitbestimmung muss es in allen Phasen der Gesundheitsförderung geben, von der Planung über die Umsetzung bis hin zur Überprüfung.

Nur so kann man erreichen, dass das notwendige Wissen so weitergegeben wird, dass der betroffene Mensch es verstehen kann.
Nur so kann man erreichen, dass Maßnahmen der Gesundheitsförderung für den jeweiligen Menschen auch passen.
Und nur so wird man am Ende erreichen, dass ein Mensch mit Behinderungen sich so wohl wie möglich fühlen kann.

2.2 Gleiche Möglichkeiten für jeden Menschen – Gesundheitsförderung und Chancengerechtigkeit (Rita KICHLER, Fonds Gesundes Österreich, Wien)

Der Fonds Gesundes Österreich

In Österreich gibt es den „Fonds Gesundes Österreich."
Das ist eine Vereinigung in Österreich, die sich besonders gut mit Gesundheitsförderung auskennt.
Die Aufgabe des Fonds Gesundes Österreich ist es Projekte in der Gesundheitsförderung finanziell zu unterstützen.
Das bedeutet, der Fonds Gesundes Österreich gibt Geld für die Projekte zur Gesundheitsförderung.
Diese Projekte gibt es zum Beispiel in Schulen, in Firmen oder in Einrichtungen wie in der Lebenshilfe.
Ziel dieser Projekte ist es, ein gesundes Arbeiten und gesundes Leben zu ermöglichen.

Was bedeutet Gesundheit?

Gesundheit ist für jeden Menschen sehr wichtig.
Gesundheit bedeutet, dass man sich körperlich, seelisch und sozial wohl fühlt.
Jeder Mensch hat das Recht auf Gesundheit, das steht in der sogenannten Jakarta Erklärung.
Die Jakarta Erklärung ist ein wichtiges Dokument in der Gesundheitsförderung.

Dieses Dokument ist von einer Organisation geschrieben worden, die sich für die Gesundheit aller Menschen auf der Welt einsetzt.
Diese Organisation heißt WHO, das ist die Abkürzung für Welt-Gesundheits-Organisation.

Was beeinflusst unsere Gesundheit?
Es gibt verschiedene Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen.
Diese Faktoren sind:

- Individuelle Faktoren (individuell bedeutet persönlich),
  das ist zum Beispiel das Alter einer Person
- Lebensweisen und Lebensstile,
  das ist zum Beispiel Ernährung oder Bewegung
- Soziale, wirtschaftliche oder umweltbedingte Faktoren,
  das ist zum Beispiel, wo eine Person wohnt oder wie viel sie verdient.

Mit Projekten in der Gesundheitsförderung wird die Gesundheit von Menschen verbessert.
Zum Beispiel kann durch gesunde Ernährung die Gesundheit verbessert werden.
Den Menschen wird erklärt, wie man sich gesund ernähren kann.
Das kann in der Schule sein, das kann in einer Firma sein oder in der Lebenshilfe. In Küchen, wo für viele Menschen gekocht wird ist es wichtig, dass gesundes Essen zubereitet wird.
Das bedeutet zum Beispiel weniger Fleisch, weniger Zucker und mehr Obst und Gemüse.

Was ist Gesundheitsförderung und Prävention?

Gesundheitsförderung bedeutet, dass die Lebenswelt der verschiedenen Menschen gesünder gestaltet wird.

Das kann zum Beispiel gesundes Essen in der Lebenshilfe Kärnten sein, das bedeutet, dass alle Köchinnen und Köche für Klienten und Klientinnen gesundes Essen zubereiten.

Das kann zum Beispiel auch sein, dass Klientinnen und Klienten in Leichter Sprache informiert werden, was gesund ist und was ungesund ist.

Prävention bedeutet die Vermeidung von Krankheiten.

Was bedeutet gesundheitliche Chancengerechtigkeit?

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit bedeutet, dass alle Menschen in Österreich die Möglichkeit haben sollen, gesund zu leben.

Egal wie alt diese Menschen sind,
egal welche Bildung diese Menschen haben,
egal wo diese Menschen herkommen und
egal wieviel Geld diese Menschen haben.

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit hat das Ziel, die Gesundheit aller in Österreich lebenden Menschen zu verbessern.

Die zwei Bilder unten zeigen was der Unterschied zwischen Chancengleichheit und Chancengerechtigkeit ist.

Auf dem linken Bild sieht man drei Menschen, die verschieden groß sind.

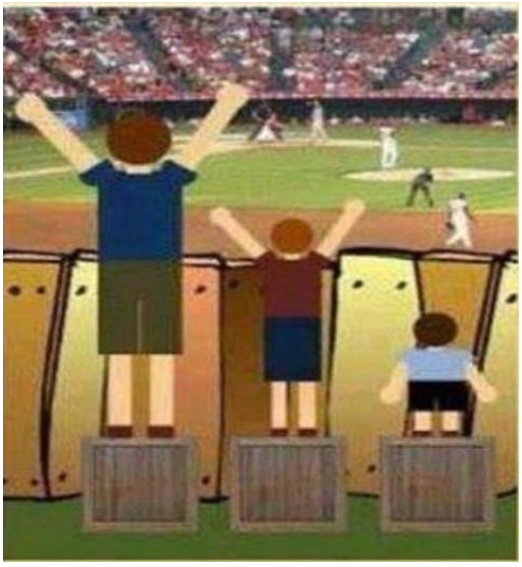
Jeder von ihnen steht auf einem Stockerl.

Das Stockerl ist für alle drei Menschen gleich hoch.

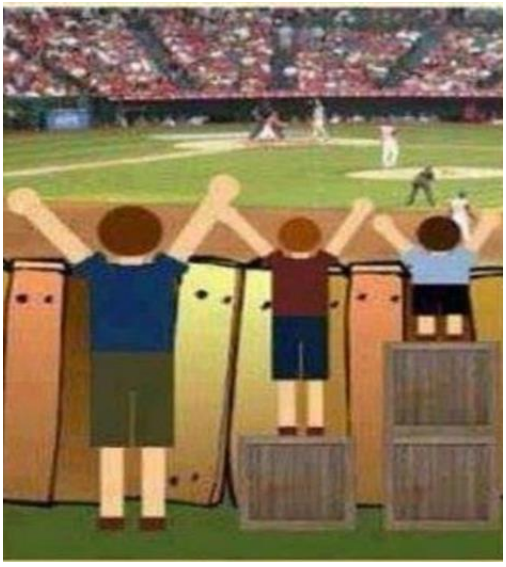
Alle drei haben die gleichen Bedingungen.

Dies führt aber nicht dazu, dass alle gleich viel sehen.

Der Kleinste kann das Spiel im Stadion nicht mit verfolgen, weil das Stockerl für ihn zu niedrig ist.
Am rechten Bild sind die Bedingungen nun gerecht verteilt.
Für jeden der drei Menschen ist das Stockerl genauso hoch,
wie er es braucht, um gut zu sehen.
Zum Beispiel sieht man am rechten Bild, dass der linke Mensch
gar kein Stockerl benötigt.
Man sieht auch, dass der Kleinste ein sehr großes Stockerl braucht.
Nun können alle drei Menschen das Spiel gut sehen.



Gleichheit



Gerechtigkeit

In der Gesundheitsförderung ist es wichtig, dass man auf
Chancengerechtigkeit achtet.
Gleiche Chancen für alle Menschen ist zu wenig.

Das projekt: Gesundheit in der Lebenshilfe Kärnten

Der Fonds Gesundes Österreich hat der Lebenshilfe Kärnten für das projekt: Gesundheit Geld gegeben.

Damit will der Fonds Gesundes Österreich zur Chancengerechtigkeit beitragen.

Menschen mit Behinderungen haben in dem Projekt gelernt, wie sie gesund leben können.

Durch das Projekt sollen sich die Menschen wohler fühlen.

Menschen mit Behinderungen sollen in der Lebenshilfe Kärnten gesund leben und arbeiten können.

Das projekt: Gesundheit ist nun zwar zu Ende, aber das Thema Gesundheit soll weiterhin ein wichtiges Thema in der Lebenshilfe Kärnten bleiben.

Alle Menschen in der Lebenshilfe sollen gesund leben können.

2.3 Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen (Germain WEBER, Universität Wien)

Gesundheit heißt nicht nur, dass ein Mensch nicht körperlich krank ist.
Wenn man keinen Schnupfen hat oder keine Grippe, heißt das nicht,
dass man gesund ist.
Gesundheit bedeutet auch, sich wohl zu fühlen.
Gesundheit bedeutet, Lebensqualität.
Die Lebensqualität hängt auch von den Menschen ab,
mit denen man zu tun hat.
Wichtig ist, dass es Menschen gibt, die man gerne hat.
Es ist schön, mit diesen Menschen zusammen sein zu können.
Im Referat geht es um all diese Themen.
Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen sich untereinander austauschen,
was für ihre Gesundheit wichtig ist.
Darüber, wie man gesund leben kann.
Was gut funktioniert und wo man nicht so gute Erfahrungen gemacht hat.
Was man tun kann, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben.
Diese Themen werden behandelt unter dem Motto „Wer gesund bleiben will
und auch gesund alt werden will, kann nicht früh genug damit beginnen, sich
um seine Gesundheit zu kümmern."

2.4 Welches Wissen haben Menschen mit Behinderungen über gesundes Verhalten? (Barbara BREHMER-RINDERER, Universität Wien)

Im Jahr 2012 hat es in Österreich eine Befragung gegeben.
Die Befragung wurde von der Forscherin Barbara Brehmer-Rinderer durchgeführt.
An dieser Befragung haben folgende Menschen teilgenommen:

- Menschen mit Behinderung
- Betreuer und Betreuerinnen von Menschen mit Behinderung
- Menschen ohne Behinderungen.

Die Forscherin wollte bei dieser Befragung folgendes herausfinden:

- ☐ Was verstehen die befragten Menschen unter Gesundheit, das nennt man Gesundheits-Verständnis.
- ☐ Was wissen die befragten Personen zum Thema Gesundheit, das nennt man Gesundheits-Wissen.
- ☐ Wie verhalten sich die befragten Menschen, wenn es um ihre Gesundheit geht, das nennt man Gesundheits-Verhalten.
  Zum Beispiel: ein Gesundheits-Verhalten ist, ob jemand Bewegung macht oder nicht.

Die Forscherin hat herausgefunden, dass es Unterschiede zwischen Menschen mit Behinderungen und Menschen ohne Behinderungen gibt.
Menschen mit Behinderung wissen viel über Gesundheit, aber Menschen mit Behinderung verhalten sich ungesund.

Es gibt verschiedene Verhaltensweisen, die für die Gesundheit von Menschen mit Behinderungen ein Problem darstellen.
Diese Verhaltensweisen sind:

- Ungesunde Ernährung
- Zu wenig Bewegung
- Schlechte Mundgesundheit
- Viele Medikamente
- Wenig Kontakte zu anderen Menschen.

Die Forscherin hat noch folgendes herausgefunden:

- ☐ Menschen mit Behinderung wissen viel zum Thema Gesundheit. Besonders viel wissen sie über gesunde Ernährung.
- ☐ Menschen mit Behinderung wissen wie man sich gesund verhält. Menschen mit Behinderung verhalten sich aber ungesund, obwohl sie wissen, wie man sich gesund verhält.
- ☐ Menschen mit Behinderung wissen nur wenig über ihren Körper Bescheid.
- ☐ Menschen mit Behinderung wissen wenig darüber, wie ihr Körper funktioniert, zum Beispiel wie das Herz funktioniert.
- ☐ Menschen mit Behinderung wissen wenig über ihre eigenen Gesundheits-Daten Bescheid.
  Beispiele für Gesundheits-Daten sind der Blutdruck oder die eigene Blutgruppe oder das eigene Gewicht.

Aus diesen Gründen wurden zwei Schulungen für Menschen mit Behinderung erarbeitet.

Das Ziel von den zwei Schulungen ist, dass Menschen mit Behinderung genau das lernen, was sie noch nicht über ihre Gesundheit wissen.
Sie lernen auch, wie man sich gesund verhält.
Menschen mit Behinderung lernen ihre eigene Gesundheit zu beobachten.
Sie lernen auch ihre eigene Gesundheit zu beurteilen, dass bedeutet sie wissen ob etwas gut ist oder nicht.

In der ersten Schulung können Menschen mit Behinderung Verschiedenes über den eigenen Körper und über ihre Gesundheit lernen.
In dieser Schulung wird auch für jeden und jede eine persönliche Gesundheits-Mappe gemacht.
Diese Gesundheits-Mappe kann bei einem Arztbesuch mitgenommen werden.

In der zweiten Schulung lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen etwas über ihr persönliches Gesundheits-Verhalten.
Sie lernen wie sie ihre „Laster“ ablegen können.
Ein „Laster“ ist eine ungesunde Angewohnheit, wie zum Beispiel das Rauchen oder viele Süßigkeiten essen.
Eine Schulung dauert ungefähr 12 Stunden.
Es können 4 bis 7 Personen an einer Schulung teilnehmen.

2.5 Gesundheitsförderung im Mittelpunkt (Günther REITER, Lebenshilfe Kärnten)

Vom „projekt: Gesundheit“ zur Gesundheitsförderung oder Gesundheitsförderung im Mittelpunkt

Im Jahr 2010 hat sich die Lebenshilfe Kärnten ein großes Ziel gesetzt: Gesundheitsförderung für Klienten und Klientinnen und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in den Mittelpunkt zu stellen. Das ist uns gut gelungen.

Was braucht man dafür, dass das gut gelingt?

1. Eine Vision
2. Einen guten Plan
3. Ein erfolgreiches Projekt
4. Weiterarbeit nach dem Projekt.

1. Die Vision

Eine Vision ist ein Zukunftsbild: Wie soll etwas in der Zukunft aussehen.
Für eine gute Vision muss man unzufrieden sein mit dem was jetzt ist.
Als wir 2010 angefangen haben, hatten wir folgende Situation:

- An fast jedem Standort hatten wir eine Großküche. Die hat gut gekocht.
- An fast jedem Standort hatten wir Bewegungsangebote.
- Dabei war vieles fremdbestimmt.
- Viele Klienten und Klientinnen wussten über Gesundheit schlecht Bescheid.

Wir wollten erreichen:

- Dass die Großküchen nicht nur gut sondern auch gesund kochen.
- Dass auch im Wohnhaus gesund gekocht wird.
- Dass es mehr Bewegungsangebote gibt.
- Dass es auch Angebote zum Wohlbefinden gibt.
- Dass Klienten und Klientinnen sich das Essen, die Bewegungsangebote und die Angebote zum Wohlbefinden selber aussuchen können.
- Dass Klienten und Klientinnen über Gesundheit gut Bescheid wissen. Das war unsere Vision.

2. Der Plan

Mit einem Plan legt man fest, wie man die Vision erreichen will. Das Wichtigste an unserem Plan war:

a) **Bedürfnisorientierung**: Wir mussten herausfinden, was für unsere Klienten und Klientinnen wichtig ist. Gesundheit ist für fast jeden Menschen das Wichtigste im Leben. Auch Menschen mit Behinderungen können etwas für ihre Gesundheit tun. Deshalb war Gesundheitsförderung das richtige Thema.

b) **Ganzheitlichkeit**: Wenn wir ein Thema behandeln, müssen wir das ganze Thema behandeln. Und nicht nur einen Teil davon. Bewegung alleine reicht nicht für Gesundheit. Gesundes Essen ist wichtig. Wohlbefinden ist auch wichtig. Daher haben wir uns um alle 3 Dinge gekümmert: Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden (psychosoziale Gesundheit).

c) **Freiwilligkeit**: Jeder konnte mitmachen, niemand musste mitmachen.

d) **Selbstbestimmung**: Klienten und Klientinnen und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen hatten die Möglichkeit selbst zu erarbeiten was sie für ihre Gesundheit tun wollen. Das war wichtig. Weil so haben alle bekommen was sie brauchen.

e) **Soziales Umfeld**: Es war wichtig, auch Eltern und andere Angehörige zu informieren.

Unser Plan war gut. Deshalb gab es auch eine Förderung von Fonds Gesundes Österreich und Land Kärnten. Ohne die Förderung hätten wir das Projekt nicht machen können.

3. Die Durchführung

Wie haben wir unseren Plan umgesetzt? Das Wichtigste war die sogenannte „Barrierefreiheit“. Das bedeutet: Man muss alles so gestalten, dass jeder mitmachen kann.

a) **Partizipation**: Das heißt Möglichkeit zur Teilnahme. Klienten und Klientinnen und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen konnten überall mitmachen: In Projektteams, Gesundheitszirkeln und in der Steuerungsgruppe (das sind verschiedene Arbeitsgruppen).

b) **Leichte Sprache**: Das ist uns leider nicht immer gelungen. Aber wir haben uns bemüht. Und viel voneinander gelernt.

c) **Aktionstage**: Die sind uns gut gelungen. Viele Klienten und Klientinnen wussten über Angebote nicht Bescheid. Daher haben wir Stationen zum Ausprobieren gemacht. Danach ist vielen die Entscheidung leichter gefallen.

d) **„Frischer Wind“**: Bei der Lebenshilfe Kärnten gibt es schon lange Bewegungsangebote. Die werden von Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen für Klienten und Klientinnen durchgeführt. Durch das Projekt kamen auch externe Trainer und Trainerinnen in die Lebenshilfe Kärnten. Diese Mischung ist gut.

e) **Empowerment**: Das bedeutet Befähigung. Klienten und Klientinnen und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen konnten sich zu Übungsleiter und Übungsleiterinnen und Moderator und Moderatorinnen ausbilden lassen.

f) **Teilnahme an externen Veranstaltungen**: Gesundheitsförderung der Lebenshilfe Kärnten findet nicht nur in der Lebenshilfe Kärnten statt. Wir besuchen auch externe Veranstaltungen. Das führt bei vielen zu mehr Wohlbefinden.

Alle müssen dahinter stehen, dann ist Gesundheitsförderung möglich: Klienten und Klientinnen, Angehörige, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, der ganze Betrieb, die Gesellschaft.

4. Die Weiterarbeit

Wir sehen die Gesundheit des Einzelnen als Grundlage guten Zusammen Arbeitens und Zusammen Wohnens. Nicht nur im Projekt sondern jeden Tag. Das heißt:

a) **Es ernst meinen**: Wir haben die Gesundheitsförderung in unser Leitbild und unsere pädagogischen Konzepte aufgenommen. Weil uns das Thema wichtig ist.

b) **Leitfaden**: Wir haben einen Leitfaden entwickelt. Alle müssen sich an den Leitfaden halten. Im Leitfaden steht auch, welche Mittel die Lebenshilfe Kärnten zur Verfügung stellt.

c) **Mitarbeitende**: Ohne gute Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen kann man Gesundheitsförderung für Klienten und Klientinnen nicht umsetzen. Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben den Auftrag dazu. Diesen Auftrag erfüllen sie mit Begeisterung und Einsatz. Dafür danke ich ihnen.

5. Was können andere von uns lernen

Wir stellen gerne unser Wissen zur Verfügung.
Man kann unseren Plan übernehmen.

Alle können etwas dafür tun, dass Gesundheitsförderung möglich wird:

- Führungskräfte: Entscheiden
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen: Vorschlagen
- Klienten und Klientinnen: Einfordern.

3 Workshops

Grundprinzipien der Gesundheitsförderung

Workshops sind Arbeitsgruppen.
Die Arbeitsgruppen der Fachtagung ‚Ich kann gesund leben' haben sich mit ganz bestimmten Themen beschäftigt, die für die Gesundheitsförderung von großer Bedeutung sind.

Diese nennt man die Grundprinzipien der Gesundheitsförderung.
Ein Grundprinzip ist ähnlich wie eine Regel.
Damit etwas gut funktioniert, werden Regeln aufgestellt und eingehalten.
Ein Bespiel dafür sind Hausregeln.
Damit alle Menschen gut miteinander leben können, werden die Hausregeln aufgestellt und von allen eingehalten.

Bei der Gesundheitsförderung ist es so ähnlich.
Damit die Gesundheitsförderung gut ist und gut funktioniert, sollen die Grundprinzipien (Regeln) der Gesundheitsförderung eingehalten werden.

Das sind die Grundprinzipien der Gesundheitsförderung in Schwerer Sprache:

- Umfassender ganzheitlicher Gesundheitsbegriff
- Ressourcenorientierung und Empowerment
- Setting- und Determinantenorientierung
- Zielgruppenorientierung
- Chancengerechtigkeit
- Partizipation
- Nachhaltigkeit
- Vernetzung

Auf den kommenden Seiten werden diese Grundprinzipien in Leichter Sprache beschrieben.

3.1 Was ist Gesundheit? Alles über Körper, Geist, Seele, Freunde und so weiter – Umfassender, ganzheitlicher Gesundheitsbegriff (Germain WEBER, Universität Wien)

Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung

Gesundheit heißt nicht nur, dass ein Mensch nicht körperlich krank ist.
Wenn man keinen Schnupfen hat oder keine Grippe, heißt das nicht,
dass man gesund ist.
Gesundheit bedeutet auch, sich wohl zu fühlen.
Gesundheit bedeutet, Lebensqualität.
Die Lebensqualität hängt auch von den Menschen ab,
mit denen man zu tun hat.
Wichtig ist, dass es Menschen gibt, die man gerne hat.
Es ist schön, mit diesen Menschen zusammen sein zu können.
Im Referat geht es um all diese Themen.
Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen sich untereinander austauschen,
was für ihre Gesundheit wichtig ist.
Darüber, wie man gesund leben kann.
Was gut funktioniert und wo man nicht so gute Erfahrungen gemacht hat.
Was man tun kann, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben.
Diese Themen werden behandelt unter dem Motto „Wer gesund bleiben will
und auch gesund alt werden will, kann nicht früh genug damit beginnen, sich
um seine Gesundheit zu kümmern."

3.2 Stärken stärken bei Menschen und Organisationen – Ressourcenorientierung und Empowerment (Margit G. BAUER, LQ² Klagenfurt)

Ressourcenorientierung und Empowerment
sind Qualitätskriterien in der Gesundheitsförderung.
Es sind englische Wörter, die auch bei uns verwendet werden.

Empowerment spricht man „Empauerment".
Empowerment soll Selbstbestimmung ermöglichen.
Es bedeutet auch „Ich kann!".
Im Workshop haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gesagt,
was sie alles können.
Sie können zum Beispiel:

- zusammen arbeiten
- zuhören
- trainieren
- Workshops moderieren
- Holzkeile schneiden
- ausbilden und Rückmeldung geben
- andere vertreten
- vortragen und noch vieles mehr.

All das sind auch Stärken.
Meine Stärken sind auch meine **Ressourcen**.
Ressource spricht man „Ressurse".

Eine Ressource ist alles das, was gut funktioniert.
Eine Ressource ist zum Beispiel die Begleitung von Menschen,
die Unterstützung brauchen.
Es ist auch etwas, das mich schützt.
Oder etwas, das mir hilft.
Ressourcen sind auch alles, was mich freut.
Es ist wichtig, dass wir gut auf unsere Stärken achten!

Und immer wieder etwas tun, um uns zu stärken.
Und wir können auch andere Menschen stärken.
Indem wir mit ihnen reden, ihnen helfen,
sie aufbauen mit lieben Worten.
Oder sagen, wie ich etwas reparieren kann
oder wo ich etwas finde, dass gesucht wird.
Es gibt viele Möglichkeiten einander zu unterstützen.
Und wenn jemand traurig oder wütend ist,
können wir den Menschen beruhigen.
Wir können, statt viel zu jammern,
schauen, was gut ist an einer Situation oder an einem Menschen.
Ich kann jeden Tag darauf achten, was ich sehr gut kann.
Ich kann stolz auf
mich sein und anderen erzählen,
was ich gelernt habe.
Ich kann andere Menschen fragen, was sie gut können
und mich auch darüber freuen.

Empowerment oder „Ich kann!“ bedeutet Menschen zu befähigen, damit sie

autonom Entscheidungen treffen können.
Und so können wir mehr unsere Interessen vertreten.
Wir können mehr Verantwortung für unser Leben übernehmen.
Und es ist wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen,
damit wir stark sein können.

Im Workshop haben wir gemeinsam erarbeitet, was wir brauchen, um stark sein zu können und uns viel zu trauen:

- wir brauchen Freude
- Zeit
- Liebe
- Respekt und Anerkennung
- verstanden werden
- Vertrauen zu mir selbst und zur anderen Personen
- Geduld und Aufmerksamkeit
- Mitbestimmung
- gute Nerven
- Freundschaft
- viel Ruhe und Hilfsmittel, die wir benutzen können.

Es ist wichtig für uns, Selbstbestimmung zu leben.
Und unsere Grenzen zu kennen und auch bewältigen zu lernen.
Ich kann meine Stärken weiter entwickeln!
Wenn wir in einer Organisation auf die Stärken schauen,
dann wissen wir besser, was gut funktioniert.
Wir können unsere Stärken bewusster einsetzen.
In einem gesunden Projekt wird gemeinsam geschaut, was in unserer

Organisation gut funktioniert.

Das kann vieles sein:

- ein gesundes Essen
- unsere Mitbestimmung
- der gemeinsame Ausflug, wo wir ganz andere Menschen kennen lernen
- unsere Hilfsmaterialien
- das Gespräch mit meiner Freundin oder meinem Freund
- dass mich Verwandte besuchen
- dass wir und unsere Betreuer und Betreuerinnen
  Neues lernen.

Es gibt so vieles, das uns stark macht und auch unsere Organisation, in der wir leben und arbeiten und spielen und lieben.
Und so bleiben wir auch gesund!

3.3 Wovon hängt Gesundheit auch ab? – Setting- und Determinantenorientierung (Rosemarie FELDER-PUIG, Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research Wien)

Im Titel sind zwei Wörter, die nicht für jedermann verständlich sind:

- Setting und
- Determinante.

Befassen wir uns als erstes mit dem Wort Determinante.

Was ist eine Determinante für die Gesundheit?

Es gibt verschiedene Dinge, die die Gesundheit beeinflussen.
Diese Dinge heißen hier Einfluss-Faktoren oder Determinanten.
Zum Beispiel wirkt sich Bewegung auf die Gesundheit von Menschen aus.
Menschen, die sich regelmäßig bewegen, leben gesünder als Menschen, die nie Bewegung machen.
Bewegung ist daher eine Determinante für die Gesundheit.
Eine Determinante kann auch die Gesundheit von allen Menschen beeinflussen.
Ein Beispiel dafür ist das Wasser.
Wenn genug sauberes Wasser vorhanden ist, dann haben alle Menschen genug zum Trinken. Trinken ist sehr wichtig für die Gesundheit.
Wenn jedoch das Wasser verschmutzt ist, dann beeinflusst das die Gesundheit von allen Menschen, die dieses Wasser trinken.
Eine Determinante kann auch die Gesundheit nur für bestimmte Gruppen von Menschen beeinflussen.

Ich kann!

Ein Beispiel dafür ist der Beruf Bau-Arbeiter:
Die Bau-Arbeiter haben meistens eine sehr schwere Arbeit. Sie müssen viel heben und tragen. Das kann für die Gesundheit schädlich sein.
Ob jemand gesund bleibt oder krank wird, ist nicht nur von der medizinischen Versorgung abhängig.
Mit medizinischer Versorgung ist gemeint, dass kranke Menschen immer einen Arzt oder eine Ärztin oder ein Krankenhaus vorfinden, wo sie gut ärztlich behandelt werden.
Für die Gesundheit von Menschen sind aber noch viele andere Einfluss-Faktoren wichtig.

Welche Determinanten (Einfluss-Faktoren) für Gesundheit gibt es?

Es gibt viele Einfluss-Faktoren auf die Gesundheit.
Das haben sehr viele Forscher und Forscherinnen in den vergangenen Jahren herausgefunden.
2 Forscher sind dadurch sehr berühmt geworden.
Diese Forscher heißen Dahlgren Göran (spricht man Dal-gren Göran) und Whitehead Margaret (spricht man Weit-hed Margret). Herr Dahlgren und Frau Whitehead haben an der Universität von Stockholm geforscht.
Sie haben das Modell entwickelt, das die verschiedenen Determinanten (Einfluss-Faktoren) beschreibt.
Dieses Modell wird auch oft als Regenbogen-Modell bezeichnet, weil es in den Farben eines Regenbogens gemacht ist.

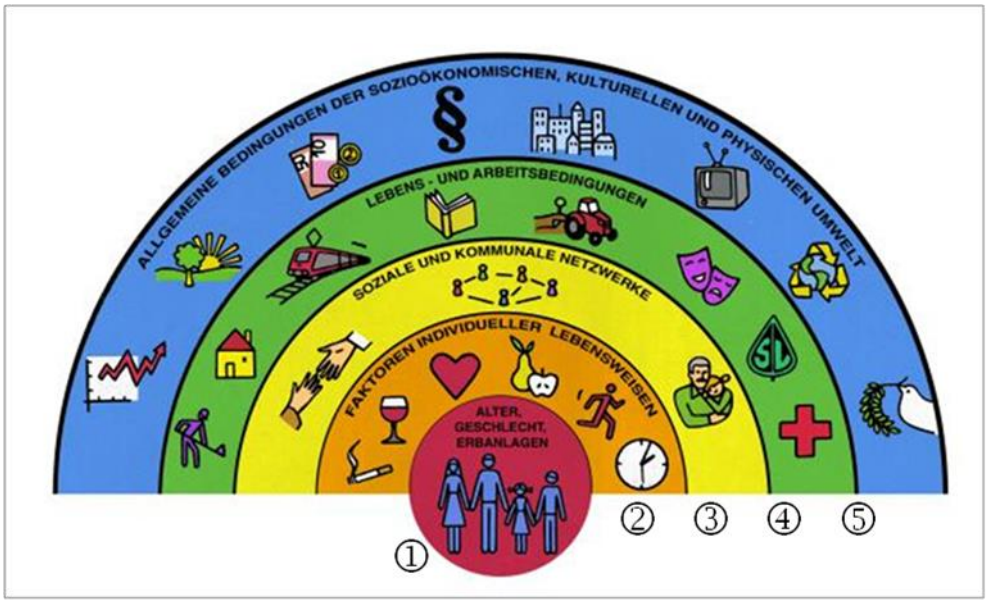


Abbildung: 1

Das Regenbogen-Modell von Frau Whitehead und Herrn Dahlgren
Quelle: Fonds Gesundes Österreich

Einteilung der Determinanten für Gesundheit

① Im roten Kreis in der Mitte findet man

- Alter
- Geschlecht und
- Erbanlagen.

Diese werden jedem Menschen bei der Geburt mitgegeben.
Diese können die Gesundheit auch mit beeinflussen.
An diesen drei Dingen – Alter, Geschlecht und Erbanlagen – kann man nichts ändern.

Alle anderen Determinanten, die in der Abbildung vorkommen können wir beeinflussen und verändern.

Bei einigen Determinanten haben wir viel Einfluss und können viel für uns tun.
Bei einigen anderen Determinanten haben wir weniger Einfluss und können weniger für unsere Gesundheit tun.

② Im orangenen Halbkreis in der Abbildung sind die Einfluss-Faktoren durch den eigenen Lebensstil.
Mit Lebensstil ist gemeint, wie jeder einzelne Mensch sein eigenes Leben gestaltet.
Beispiele für einen gesunden Lebensstil sind:

- gesunde Ernährung
- viel Bewegung
- keinen oder ganz wenig Alkohol trinken
- Nicht-Rauchen.

Auf seinen Lebensstil hat jeder Mensch selbst am besten einen Einfluss.
Das bedeutet, jeder Mensch bestimmt für sich selbst, ob er zum Beispiel regelmäßig Bewegung macht oder nicht.
Ein gesunder Lebensstil hilft, sich in seinem eigenen Körper wohler zu fühlen.
Ein gesunder Lebensstil hilft auch länger gesund zu bleiben.

③ Im gelben Halbkreis in der Abbildung findet man die Determinante „Soziale und kommunale Netzwerke".
Damit sind die Beziehungen, die ein Mensch zu seinen Mitmenschen hat, gemeint.
Für die Gesundheit ist es wichtig, dass wir Freunde und Freundinnen haben.
Es ist auch wichtig für die Gesundheit, dass wir uns mit unseren Arbeits-

Kollegen und Arbeits-Kolleginnen bei der Arbeit gut verstehen.
Zum Beispiel ist Einsamkeit sehr schlecht für die Gesundheit.

④ Im grünen Halbkreis in der Abbildung findet sich die Determinante „Lebens-Bedingungen und Arbeits-Bedingungen".
Beispiele hier sind Stress bei der Arbeit oder die medizinische Versorgung.

⑤ Im blauen Halbkreis in der Abbildung findet sich die Determinante „Allgemeine Umwelt-Bedingungen".
Beispiele hier sind das Wasser oder ob wir saubere Luft zum Atmen haben.

Befassen wir uns als zweites mit dem Wort Setting.
Was ist ein Setting?

Ein Setting kann ein Ort, eine Firma, eine Institution oder Organisation sein.
In diesen Orten findet der Alltag von Menschen statt.
Damit ist gemeint, dass wir viel Zeit dort verbringen.
Der Alltag hat einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit.

Beispiele für Settings sind:

- Arbeitsplatz oder Betrieb
- Gemeinde oder Stadt
- Kindergarten oder Schule
- Krankenhaus oder Pflegeheim.

Settings für die Gesundheitsförderung

In der Gesundheitsförderung gibt es ein sehr wichtiges Schriftstück, das ist die Ottawa Charta (spricht man Ottawa Tscharta).
Dieses Schriftstück heißt so, weil es in der Stadt Ottawa geschrieben worden ist.
Eine Charta kann eine Urkunde oder ein Schriftstück sein.

In der Ottawa Charta steht folgendes geschrieben:
„Die Gesundheit von Menschen soll dort gefördert werden, wo diese Menschen spielen, lernen, arbeiten und lieben“.

Damit ist gemeint, dass Gesundheit an den Orten gefördert werden soll, wo die Menschen ihre meiste Zeit verbringen.
Das sind die Settings.
Deshalb werden Programme zur Gesundheitsförderung dort durchgeführt.
So kann die Gesundheit von den Menschen gestärkt und verbessert werden.

3.4 Gesundheit ist Frauensache und Männersache – Zielgruppenorientierung (Barbara LEVC, Karl Franzens Universität Graz)

Am Beginn dieses Beitrags sprechen wir darüber, was Gesundheit bedeutet. Für viele Menschen bedeutet Gesundheit, dass sie nicht krank sein wollen. Viele denken auch daran, dass ihnen nichts weh tun soll.

Zur Gesundheit gehören aber auch andere Dinge

- Sich wohl fühlen
- Zufrieden sein
- Spaß haben
- Das Leben genießen.

Gesundheit betrifft unseren Körper.
Gesundheit betrifft auch unsere Seele. Das heißt, ob wir uns glücklich oder traurig fühlen oder uns ärgern oder zufrieden sind.
Bei Gesundheit geht es auch darum wie wir leben. Das heißt, mit welchen Menschen wir zusammen sind oder wo wir wohnen und was wir arbeiten.

Als nächstes sprechen wir darüber,
was uns gesund oder krank machen kann.
Ich selbst kann Dinge tun, die gut für meine Gesundheit sind oder andere Dinge, die schlecht für meine Gesundheit sind.

Auch andere Menschen können Dinge tun, die gut für meine Gesundheit oder schlecht für meine Gesundheit sind.

Und auch die Umwelt in der ich lebe und arbeite kann gut oder schlecht für meine Gesundheit sein.

Nun sprechen wir über die Unterschiede zwischen Frauen und Männern beim Thema Gesundheit.
Wir überlegen uns, ob es Gesundheitsprobleme gibt, die Frauen öfter bekommen und ob es Gesundheitsprobleme gibt, die Männer öfter bekommen.

Frauen und Männer haben oft unterschiedliche Bedürfnisse.
Es gibt Dinge, die für Frauen besonders wichtig sind, damit sie sich wohl fühlen und das Leben genießen.
Für Männer sind oft andere Dinge wichtig, damit sie sich wohl fühlen und das Leben genießen.

Dann sprechen wir darüber, was wir in Zukunft für unsere Gesundheit tun wollen.
Gibt es etwas, das wir selbst anders machen wollen?
Gibt es etwas, das andere in unserer Umgebung anders machen sollen?
Gibt es etwas in unserer Umwelt, das anders werden soll?
Bei diesen Fragen achten wir wieder darauf, was für Frauen und was für Männer besonders wichtig ist.

Wir überlegen uns, welche Unterstützung wir brauchen,
damit wir etwas für unsere Gesundheit tun können.

Das ist ein wichtiges Thema.
Wir sprechen darüber, wie die Unterstützung sein soll und von wem wir sie bekommen können.

3.5 Jeder Mensch hat ein Recht auf Gesundheit – Chancengerechtigkeit (Isabella SCHEIFLINGER, Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung Kärnten)

Alle Menschen haben ein Recht auf Gesundheit.
Jeder Mensch muss auch selbst auf seine eigene Gesundheit achten.
Wenn ein Mensch Unterstützung dabei braucht, soll er diese Unterstützung auch bekommen.

Jeder Mensch soll in genauen Abständen zum Arzt oder
zu einer Ärztin gehen.
Wenn man zum Arzt oder einer Ärztin geht und sich untersuchen lässt
ist man ein Patient oder eine Patientin.
Es gibt eine Kasse die für diese Untersuchungen zahlt.
Diese Kasse nennt man Krankenkasse.
Die Krankenkasse zahlt auch für Hilfsmittel, Therapien oder einen Krankenhausaufenthalt.
Hilfsmittel können Schienen sein, eine eigene Matratze und vieles mehr.

Menschen mit Lernschwierigkeiten sind oft bei ihren Eltern mitversichert.
Menschen, die bei den Eltern mitversichert sind haben keine eigene e-card.
Die e-card ist die grüne Karte, die man braucht wenn man zum Arzt geht.
Eine eigene e-card hat man, wenn man selbstständig versichert ist.
Alle Menschen können sich den Arzt oder die Ärztin zu dem sie gehen möchten selbst aussuchen.

Wenn jemand in einer Einrichtung wohnt oder arbeitet, wie zum Beispiel in der Lebenshilfe, muss in dieser Einrichtung auf die Gesundheit von Menschen mit Lernschwierigkeiten geachtet werden.
Es soll gesundes Essen angeboten oder gekocht werden.
Die Medikamente müssen auch ordentlich verabreicht werden.
Gesundheit erhalten heißt auch, dass jeder Mensch selbst auf seine Gesundheit aufpassen muss.
Zu viel ungesundes Essen tut dem Körper nicht gut.
Man muss sich auch viel bewegen.
Zum Beispiel Sport machen, Tanzen, Wandern und vieles mehr.

Es gibt auch die „seelische Gesundheit".
Wenn man traurig ist soll man mit einem vertrauten Menschen darüber reden können.
Nicht gesund ist es, wenn man über Dinge die einen traurig machen nicht redet.

Es gibt noch die „geistige Gesundheit."
Die „geistige Gesundheit" kann man fördern wenn man viel liest oder Rätsel löst.

Im Workshop haben wir vieles über Gesundheit erfahren.
Auch was man für seine Gesundheit tun kann.

Ich habe auch über die Rechte der Menschen mit Behinderung informiert.

3.6 Partizipation – Wir entscheiden selbst, was uns gut tut (Susanne MULZHEIM, FH Campus Wien)

Jede Person tut etwas anderes,
um sich im Alltag wohl und gesund zu fühlen.
Für Menschen mit Behinderung ist es wichtig
Selbstbestimmung zu lernen.
Dann können Menschen mit Behinderung erfolgreich sein
und viel für ihre eigene Gesundheit tun.

Partizipation bedeutet Mitbestimmung.
Jeder Mensch soll die Möglichkeit haben
bei Entscheidungen mit zu bestimmen.
Die Mitbestimmung ist vor allem wichtig,
wenn es um die eigene Gesundheit geht.

Die Mitbestimmung bei Menschen mit Behinderung
ist sehr verschieden.
Das heißt, es ist nicht immer gleich,
wieviel Menschen mit Behinderung mitreden
und mitentscheiden können.
Manchmal können sie Entscheidungen ganz allein treffen
und manchmal treffen die Entscheidungen
andere Menschen für sie.

Damit Menschen mit Behinderung mehr mitbestimmen können, muss man unbedingt auf einige Dinge achten.
Diese Dinge heißen hier Vorstufen und es gibt 3 Vorstufen.

Die 1. Vorstufe heißt
Information:
Damit man sich entscheiden kann,
braucht man Information.
Diese Information muss leicht verständlich sein
und gut erklärt werden.
Es ist wichtig, dass Menschen mit Behinderung wissen,
was sie tun können und warum das so ist.

Die 2. Vorstufe heißt
Anhörung:
Es ist wichtig, dass Menschen mit Behinderung nach ihrer Meinung zur Gesundheitsförderung gefragt werden.
Es ist wichtig, dass andere Menschen sich für die Meinung von Menschen mit Behinderung interessieren. Andere Menschen sind zum Beispiel die Betreuer und Betreuerinnen oder das können auch die Verwandten sein.

Die 3. Vorstufe heißt
Einbeziehung:
Es ist wichtig, dass die Menschen mit Behinderung bei der Planung von Gesundheitsförderung gefragt werden.
Sie können zum Beispiel sagen, was gut für sie ist und was nicht so gut ist.

Diese 3 Vorstufen müssen unbedingt eingehalten werden.
Echte Mitbestimmung beginnt aber erst dann, wenn Menschen mit Behinderung eine wichtige Rolle bei der Entscheidung bekommen.
Für diese echte Mitbestimmung gibt es 3 Stufen.

Die 1. Stufe lautet:
Mitbestimmung:
Menschen mit Behinderung haben ein Mitsprache-Recht.
Das bedeutet, dass sie mitreden können, aber
sie entscheiden nicht alleine.
Sie entscheiden zusammen mit anderen Menschen, die auch die Entscheidungen treffen. Das kann zum Bespiel die Mutter oder der Vater sein.
Das kann zum Beispiel der Chef (spricht man Schef)
von einem Wohnhaus sein.

Die 2. Stufe lautet:
Teilweise Übertragung von Entscheidungskompetenz:
Menschen mit Behinderung können einige Dinge in der Gesundheitsförderung für sich selbst bestimmen.
Die Verantwortung liegt aber bei anderen Menschen.
Zum Beispiel bei den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen einer Einrichtung.

Die 3. Stufe lautet:
Entscheidungsmacht:
Das bedeutet, dass Menschen mit Behinderung für ihre Gesundheitsförderung selbst entscheiden. Sie sind gleichberechtigt.
Betreuer und Betreuerinnen begleiten und unterstützen sie dabei.

Es gibt Menschen, denen es schwer fällt eigene Entscheidungen zu treffen.
Diese Menschen brauchen dabei Unterstützung.
Unterstützung geben Begleiterinnen oder Begleiter.

Es ist wichtig, dass die Fähigkeiten von Menschen mit Behinderung stark gemacht werden, damit sie gute Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen können.
Das geht, wenn die 3 Vorstufen und die 3 Stufen der Mitbestimmung eingehalten werden.
Das geht, wenn die Begleiter und Begleiterinnen Menschen mit Behinderung unterstützen.
Dabei sind verständliche Information wichtig.
Es ist wichtig, dass Menschen mit Behinderung von ihren Betreuerinnen und Betreuer erfahren, was ihnen gut tut und was ihnen schaden kann.
Es ist auch wichtig, dass die Betreuer und Betreuerinnen sich die Zeit nehmen die Probleme und Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung anzuhören.
Gemeinsam können sie dann eine Lösung suchen.
In der Gesundheitsförderung haben Betreuer und Betreuerinnen eine wichtige Aufgabe:
Sie unterstützen Menschen mit Behinderung dabei mehr Mitbestimmung zu lernen.

3.7 Nachhaltigkeit – Wurzeln wachsen lassen
(Melanie ZISLER, Selbstständige Gesundheitsförderin, Graz)

Nachhaltigkeit heißt, dass etwas lange andauern soll.
Wenn ein Baum jedes Jahr wieder Früchte hat, hat dieser Baum gute Wurzeln.
Damit Gesundheitsförderung in einer Firma lange bleibt, muss man schauen welche Wurzeln für die Gesundheitsförderung wichtig sind.

Für die Nachhaltigkeit in der Gesundheitsförderung gibt es folgende Fragen:

- Was unterstützt Menschen dabei, lange gesund zu bleiben?
- Was bleibt nachdem ein Projekt beendet ist?

Projekt: Ein Projekt hat immer ein Ziel.
Dieses Ziel sollen viele Menschen schaffen.
Gesundheitsförderung hat das Ziel,
dass sehr viele Menschen gesund bleiben sollen.

Wie können aus Projekten Programme werden, die lange dauern.

Gedanken zum Thema Gesundheit
Gesundheit ist nicht nur Bewegung und gesundes Essen.
Gesundheit heißt auch, dass ein Mensch sich in seinem Körper wohl fühlt.
Alles, was dem Körper oder der Seele gut tut, ist Gesundheitsförderung.

Es ist aber auch gut wenn wir uns:

- jede Woche bewegen
- jeden Tag eine gesunde Jause essen
- jedes Monat zu einem Gesundheitstreffen gehen.

Auch das Umfeld spielt eine wichtige Rolle.
Wir brauchen Menschen die höflich mit uns umgehen.
Eine passende Umgebung kann die Gesundheit fördern.
Eine passende Umgebung kann zum Beispiel ein Wohnhaus sein oder ein passender Arbeitsplatz.
Wir können leichter gesund sein, wenn viele Menschen mithelfen.
Es sollen alle Menschen mitreden können und entscheiden können.
Zum Beispiel brauchen Menschen mit Lernschwierigkeiten Informationen über die Gesundheit.
Diese Informationen sollen gut für Menschen mit Lernschwierigkeiten verständlich sein.
Für Menschen, die nicht mobil sind, ist es wichtig, dass sie wissen an welchem Ort eine Aktivität stattfindet.
Es ist gut, wenn nicht mobile Menschen ohne Hindernisse den Ort erreichen können.
Es ist auch wichtig, dass Menschen freiwillig bei Maßnahmen zur Gesundheitsförderung mitmachen.
Jeder Mensch kann selbst kontrollieren, ob er bei seiner Gesundheitsförderung am richtigen Weg ist.
Eine Person kann 1-mal alle 2 Jahre zum Arzt gehen.
Der Arzt macht eine Vorsorgeuntersuchung.
Bei der Vorsorgeuntersuchung schaut der Arzt nach wie gesund man ist.

3.8 Vernetzung – Wer sich mit anderen zusammentut, kann alles erreichen (Barbara BREHMER-RINDERER, Universität Wien)

In diesem Beitrag geht es darum, wie die Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen gut gestaltet werden kann.
In diesem Beitrag geht es auch darum, wie verschiedene Personen zusammen arbeiten können, damit die Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung gut gelingt.
Dazu müssen viele Erfahrungen und Ideen zusammengetragen werden.

Verschiedene Menschen tun sich zusammen und
denken über ein Problem nach.
Diese Menschen sammeln Ideen, schlagen Lösungen für das Problem vor und machen dann gemeinsam einen Plan, der von allen umgesetzt wird.
Das nennt man vernetzen.

Nicht überall in Österreich gibt es Gesundheitsförderung
für Menschen mit Behinderung.
Es ist wichtig, dass es für Menschen mit Behinderung auch überall Gesundheitsförderung gibt, egal wo sie wohnen und wie sie leben.

Menschen mit Behinderung haben oft Probleme mit ihrer Gesundheit.
Daher sollen sie Unterstützung bekommen.

Zur Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung können viele verschiedene Personen beitragen.

Wir überlegen, was zum Beispiel kann die Politik für die Gesundheitsförderung tun?
Was können Ärzte und Ärztinnen oder Krankenhäuser für die Gesundheitsförderung tun?
Was können wir selbst für die Gesundheitsförderung tun?
Wen gibt es noch, der etwas für die Gesundheitsförderung von Menschen mit Behinderungen tun kann?

Wir überlegen uns, welche Bedürfnisse Menschen mit Behinderungen haben.
Und wie diese Bedürfnisse berücksichtigt werden können.
Wir beschäftigen uns damit, wie eine Vernetzung von verschiedenen Personen ablaufen kann.
Und damit, welche Rolle Selbstvertretern und Selbstvertreterinnen in der Gesundheitsförderung haben.

4 Workshops Praxisberichte

Bei der Fachtagung ‚Ich kann gesund leben' gab es auch Workshops (Arbeitsgruppen), wo erfolgreiche Projekte von anderen Organisationen und Firmen vorgestellt worden sind.

Auf den folgenden Seiten sind diese verschiedenen Projekte näher beschrieben.

4.1 „Ich fühl mich wohl…“ Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung (Gertraud ZEILINGER & Gitti TEGL, Caritas St. Pölten)

Bei der Caritas in St. Pölten hat es 2 Jahre lang ein Gesundheits-Projekt für Menschen mit Behinderungen gegeben.
Das war in den Jahren von 2007 bis 2009.
Ein Projekt ist Angebot, bei dem man in einem bestimmten Zeitraum etwas ausprobieren und lernen kann.
Bei diesem Angebot haben ungefähr 900 Klientinnen und Klienten der Caritas St. Pölten mitgemacht.

Die Ziele von diesem Projekt sind gewesen:

- Klienten und Klientinnen lernen, dass sie selbst auch für ihre Gesundheit verantwortlich sind
- Klienten und Klientinnen lernen, dass sie auch selbst ihre Gesundheit beeinflussen können
- Klienten und Klientinnen lernen Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen
- Klienten und Klientinnen bekommen Informationen darüber, was gesund ist und was schaden kann genau erklärt
- Klienten und Klientinnen können teilnehmen und Mitbestimmung lernen
- Klienten und Klientinnen werden von ihren Betreuern und Betreuerinnen genauso unterstützt, wie sie es brauchen.

Das bedeutet Gesundheit für die Klientinnen und Klienten der Caritas St. Pölten:

Zu Beginn des Projekts haben alle daran gearbeitet, was für sie Gesundheit bedeutet.

Das ist für alle ein wenig schwierig gewesen, weil die meisten Menschen nach dem medizinischen Modell denken.

Beim medizinischen Modell von Gesundheit steht die Heilung von einer körperlichen Krankheit im Mittelpunkt. Gesundheit bedeutet nach diesem Modell keine körperliche Krankheit zu haben.

Die Caritas St. Pölten wollte in ihrem Projekt kein medizinisches Modell, sondern ein **ganzheitliches Modell von Gesundheit**.

Beim **ganzheitlichen Modell von Gesundheit** bedeutet Gesundheit:

- sich körperlich wohl fühlen
- sich seelisch und geistig wohl fühlen
- sich sozial wohl fühlen, das bedeutet zum Beispiel Freundschaften haben oder Mitglied in einem Verein sein.

„Ich fühle mich wohl“ bedeutet für die Klientinnen und Klienten von diesem Projekt Gesundheit. Deshalb wurde dieses Gesundheits-Projekt auch „Ich fühl mich wohl…“ genannt.

Das Projekt war erfolgreich weil…

- Die Caritas St. Pölten hat ein sehr gutes

Projekt-Management (Management ist ein englisches Wort – spricht man „menetschment“) angewendet.

Das bedeutet hier, dass die Caritas vor dem Beginn des Projekts gut geplant hat.

Zum Beispiel haben sie sich überlegt, welche Ziele sie erreichen wollen und wie das Projekt gemacht werden soll.
Dann wurde das Projekt durchgeführt.
Zum Schluss wurde darauf geachtet, wie es ausgegangen ist.
Zum Beispiel haben alle überlegt, ob sie die Ziele auch erreicht haben oder nicht erreicht haben.
Alle Klientinnen und Klienten haben nachgedacht, wie es ihnen bei dem Projekt gegangen ist. Das heißt, ob sie sich wohl gefühlt haben oder nicht.

- Die Caritas St. Pölten hat ein modernes Verständnis in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung.
Das bedeutet zum Beispiel, dass Menschen mit Behinderung mitbestimmen können, wenn es um ihre Gesundheit geht.

- „Ich fühl mich wohl…“ ist im Mittelpunkt für alle Klienten und Klientinnen gestanden.

Für das Projekt „Ich fühl mich wohl…“ wurden 5 Bereiche ausgewählt, in denen es Angebote gegeben hat.
Diese 5 Bereiche werden hier 5 Säulen der Gesundheit genannt.

Das sind die 5 Säulen:

1. Bewegung
2. Ernährung
3. Entspannung
4. Medizinische Vorsorge
5. Betriebliche Gesundheitsförderung.

So wurde das Gesundheits-Projekt gemacht

☐ Projekt-Anfang

Das Projekt hat mit 3 Gesundheits-Tagen begonnen.
Alle Klientinnen und Klienten und Freunde konnten daran teilnehmen.
Bei den Gesundheits-Tagen wurde viel über das Gesundheits-Projekt geredet und alle wurden informiert, was dieses Gesundheits-Projekt ist.

☐ Angebote umsetzen

Es hat zu allen 5 Säulen der Gesundheit verschiedene Angebote gegeben.

1. Bewegung

Bei der Bewegung hat es diese Angebote gegeben:

- Sportwochen
- Wander-Wochenenden
- Erlebnis-Wochenenden
- Rafting-Wochenende
  Rafting ist ein englisches Wort und man spricht es „refting“.
  Rafting ist ein Wasser-Sport.

2. Ernährung

Es wurde ein Seminar erarbeitet.
Das Seminar hat „Chips oder Salat“ geheißen.
Bei diesem Seminar konnten auch Menschen mit hohem Unterstützungs-Bedarf teilnehmen und mitmachen. Dieses Seminar wurde gemeinsam mit einer anderen Firma entwickelt. Diese andere Firma heißt „biv-integrativ“.

3. Entspannung

Es wurden viele Seminare durchgeführt,
bei denen die Klienten und Klientinnen
Selbstbestimmung lernen konnten.
Zum Beispiel hat es Seminare gegeben,
die so geheißen haben:

- „Heute schon gelacht?“
- „Es stinkt mich an“
- „Ich trau mich, …“.

Es hat auch ein Wohlfühl-Wochenende und
ein Gesprächs-Wochenende gegeben.
Beim Gesprächs-Wochenende ist es darum gegangen, wie Menschen mit einander reden können.

4. Medizinische Vorsorge

Es hat ein Erste Hilfe Spezial Kurs stattgefunden.
Bei dem Kurs wurde erklärt wie man einen
einfachen Verband anlegen kann und was man
sagen muss, wenn man die Rettung anruft.
Diesen Kurs hat das Rote Kreuz gemacht.

5. Betriebliche Gesundheits-Förderung

Bei der Betrieblichen Gesundheits-Förderung geht es um die Gesundheit am Arbeitsplatz.

Im Gesundheits-Zirkel wurde mit den
Werkstattvertreter und Werkstattvertreterinnen

darüber geredet welche Belastungen es an ihrem Arbeitsplatz gibt.
Es wurden gemeinsam Vorschläge gemacht,
wie man diese Belastungen wegbringen kann.
Es wurde aber auch darüber geredet,
was am Arbeitsplatz gut funktioniert.
Alles was im Gesundheits-Zirkel erarbeitet wurde ist dann bei einer Werkstatt-Konferenz der Bereichsleitung präsentiert worden.
Die Bereichsleitung ist die Chefin (spricht man „schefin“) von einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung.

- **Projekt Ende**

Zum Abschluss von dem Gesundheits-Projekt hat
es eine Feier gegeben.
Bei dieser Feier wurden viele Fotos von den Veranstaltungen gezeigt. Einige Klienten und Klientinnen wurden interviewt,
das heißt sie haben darüber erzählt wie es ihnen bei dem Gesundheits-Projekt gegangen ist.
Klienten und Klientinnen konnten bei dieser Feier auch ihre Wünsche zu den 5 Säulen der Gesundheit sagen.

Evaluierung - das hat das Gesundheits-Projekt gebracht

Evaluierung bedeutet etwas überprüfen.
Der Caritas St. Pölten ist bei ihrem Gesundheits-Projekt die Evaluierung besonders wichtig gewesen.
Dazu haben sie einen eigenen Fragebogen gemacht.
Es wurde überprüft, ob die Ziele erreicht worden sind oder nicht.
Überprüft wurde zu 3 verschiedenen Zeitpunkten, um nach zu sehen ob es

eine Veränderung gegeben hat.
Zum Beispiel kann man überprüfen wieviel man schon über gesunde Ernährung weiß.
Bei einigen Klienten und Klientinnen hat die Caritas dies jedes 2. Monat überprüft.
Dabei haben die Klienten und Klientinnen auch viel gelernt.

So wurde die Kommunikation gemacht

Kommunikation bedeutet, dass Information weiter gegeben wird.
Das kann man auf verschiedene Arten tun.
Zum Beispiel mit einander sprechen oder man kann Informationen aufschreiben.
Beim Gesundheits-Projekt der Caritas St. Pölten wurde Leichte Sprache verwendet.
Es wurden auch Bilder, Farben und bekannte Symbole verwendet.

Ich weiß selber was gut für mich ist

Damit ist folgendes gemeint:
die Gesundheitsförderung hat ein sehr wichtiges Ziel. Dieses Ziel lautet, dass jeder Mensch die Möglichkeit haben soll für seine Gesundheit selbst zu bestimmen.
Jeder Mensch kann Selbstbestimmung lernen und
jeder Mensch ist in der Lage zu lernen,
was gut für die eigene Gesundheit ist und
was der Gesundheit schadet.
So können alle Menschen stärker für ihre Gesundheit werden.

Das ist aus dem Gesundheits-Projekt geworden

Das Gesundheits-Projekt ist 2009 zu Ende gewesen.
Die Gesundheitsförderung bei der Caritas St. Pölten geht weiter.
Klienten und Klientinnen können Angebote
zu den 5 Säulen der Gesundheit besuchen.
Die Klienten und Klientinnen haben gelernt mehr auf ihre Gesundheit zu achten.
Sie wissen, dass sie selbst auch für ihre Gesundheit
verantwortlich sind.
Sie können bei ihrer Gesundheit mitbestimmen und so Selbstbestimmung lernen.

4.2 GeMit – Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Jutta Ebner & Petra Moser, autArK Kärnten)

„VOLLE KRAFT VORAUS“

Die gesunde Pyramide

ARBEITSGRUPPE 6:

GeMit

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

MMag. Jutta EBNER, Petra MOSER

WAS?

GeMit ist ein Projekt der Gesundheitsförderung der Firma autArK für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

„GeMit“ bedeutet: „GEsunde MITarbeiterinnen und Mitarbeiter“.

FÜR WEN?

Es betrifft alle Mitarbeitenden von autArK – egal ob Bewohnerinnen und Bewohner, Beschäftigte oder Assistentinnen und Assistenten.

WIE?

- ✓ Es werden Informationen darüber ausgeteilt, was für das Wohlbefinden von uns Menschen notwendig ist.
  Es gibt drei Säulen, auf die man in seinem Leben achten sollte:

- ✓ ERNÄHRUNG
- ✓ BEWEGUNG
- ✓ SEELISCHE GESUNDHEIT

Der Bereich „Ernährung“ beschäftigt sich mit dem, was wir Menschen essen. Sie ist für uns lebensnotwendig.
Falsche Ernährung kann aber zu Krankheiten führen.
Vor allem Übergewicht durch zu viel süße und fette Speisen ist weit verbreitet.
Am Speiseplan sollten vor allem Obst, Gemüse und andere gesunde Lebensmittel stehen.

Regelmäßige Bewegung hält uns gesund und fit.
Sie ist wichtig für unsere Muskeln, das Herz und unsere Atmung und wir werden weniger krank.
Bewegung verbraucht Kalorien und hilft dabei, Übergewicht abzubauen.
Egal ob Spazieren gehen, im Garten arbeiten oder Sport – jeder Mensch macht etwas anderes, das ihm Spaß macht.

Seelische Gesundheit bedeutet, dass man sich wohl fühlt und in guter Stimmung ist.
Wenn man seelisch gesund ist, kann man mit Problemen und schlechten Erlebnissen besser umgehen.
Auch zu viel Stress macht einen seelisch krank.
Es gibt Übungen und Dinge, mit denen man sich besser entspannen kann (z.B. Anti-Stressball, Entspannungsübungen ….).

WANN?

Jedes Jahr kümmert sich autArK um eine dieser Säulen und bietet verschiedene Aktivitäten für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Es ganzes Jahr steht dann zum Beispiel für das Thema „Ernährung“.

WARUM?

Weil die Gesundheit der Mitarbeitenden autArK also sehr wichtig ist, gibt es dieses Projekt „GeMit“!

Rückblick

Im Jahr 2012 haben wir vor allem etwas über die Säule ERNÄHRUNG gelernt. Im Laufe des Jahres gab es verschiedene Angebote, welche alle Mitarbeitenden nutzen konnten:

1) Vorträge zum Thema „Ernährung“: von der Kärntner Gebietskrankenkasse

- ✓ „Essen im Arbeitsalltag – die Macht der Gewohnheit"
- ✓ „Lebensmittel unter die Lupe genommen – Top oder Flop"

2) Workshops zum Thema „Ernährung“: vom Forum Gesundheitsland Kärnten

- ✓ „Entdeckungsreise Kochtopf“ (Gestalten von gesunden Speiseplänen)
- ✓ „Gut würzen statt salzen“
- ✓ „Gsund und gschmackig kochen im Alltag“

3) Seminare zum Thema „Ernährung“: von Assistentinnen und Assistenten von autArK, welche eine Ausbildung in der Pädagogik und der Gastronomie haben.

- ✓ „Pommes oder Gemüse“
- ✓ “Was macht krank – was macht dick?“
- ✓ „Kochen mit wenig Geld“

4) Aktionen zum Thema „Ernährung“: vom GeMit-Team

- ✓ Gesunde Jause bei autArK
- ✓ „GeMit“-Gesundheitstipps

„Pommes oder Gemüse?“

Das Seminar „Pommes oder Gemüse“ ist ein Teil des Fortbildungsprogramms „autArK Clever“ und wird von Assistentinnen und Assistenten gemeinsam mit Klientinnen und Klienten geleitet.

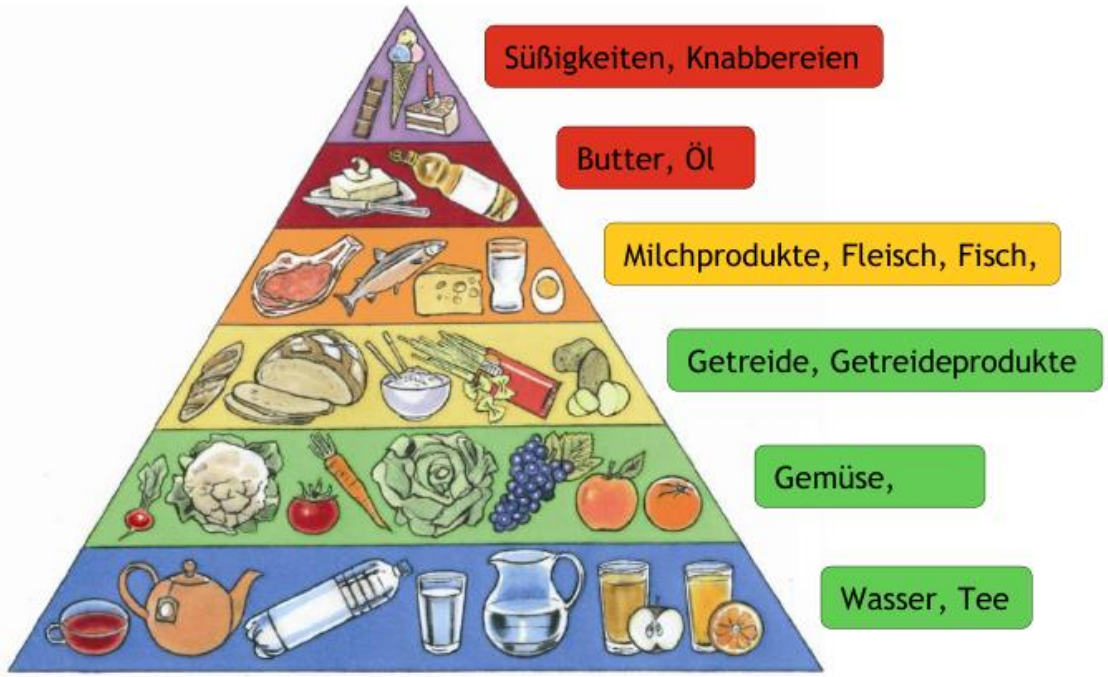
Es handelt von der gesunden Ernährung und besteht aus folgenden Themen:

1. Was soll ich essen?

Beim Seminar haben wir erfahren, dass es eine Ernährungspyramide gibt. Sie besteht aus den Dingen, die wir täglich essen:

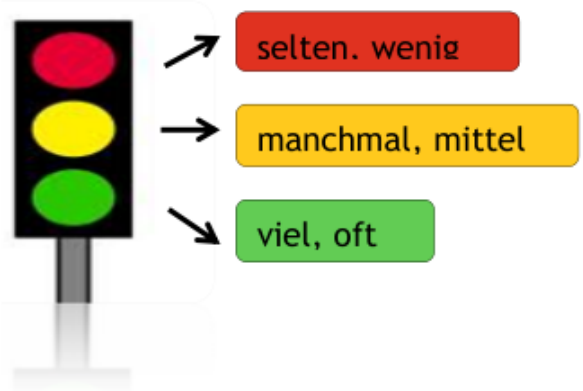
Es gibt aber Lebensmittel, die für unseren Körper besser sind und Lebensmittel, die nicht so gut sind. Wenn wir uns gesund ernähren wollen, dürfen wir nicht von allen Dingen gleich viel essen.

Die Ernährungspyramide zeigt uns, welche Speisen gesund für uns sind: je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollen wir davon essen!
Es gibt 6 verschiedene Gruppen von Lebensmitteln.
Auf der Pyramide sieht die Einteilung so aus:

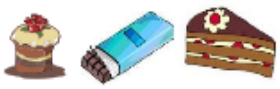


2. Wie viel soll ich essen?:

Leider ist es nicht immer so einfach, zu wissen, was gesund und nicht so gesund ist. Auf der Ampel sehen wir, WAS wir WIE OFT essen sollen:



Grundregeln für eine gesunde und ausgewogene Ernährung:

WAS?	WIE OFT?
Nachspeise 	Nicht jeden Tag!
Fleisch, Fisch, Ei, Käse, Hülsenfrüchte	Kleine Portionen
Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln, Polenta,	Mittlere Portionen
Gemüse, Obst, Salat	Große Portionen
Wasser, ungezuckerter Tee	Mehrmals täglich!

Beim Seminar „Pommes oder Gemüse?“ konnten wir selbst ausprobieren, welche Dinge auf der Pyramide auf welchen Platz gehören.
Dafür hat autArK extra eine große Holzpyramide gebaut und verschiedene Lebensmittel zur Verfügung gestellt.
Es war gar nicht so einfach, das Essen richtig einzuteilen.

In vielen Lebensmitteln sind nämlich versteckte Fette oder versteckter Zucker enthalten. Zum Beispiel in:

- Fertigprodukten (Nudeln, Konservendosen, Suppen,…)
- Müsli und anderen Frühstückscerealien
- Müsliriegeln
- Joghurts
- …

3. Mehrmals am Tag trinken:

Unser Körper braucht Flüssigkeit, um zu überleben. Daher ist es ganz wichtig, viel zu trinken!!

GUT für den Durst sind:

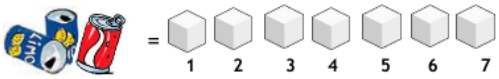
- Wasser
- Ungezuckerter Tee
- Verdünnter Fruchtsaft

Unser Tipp: Am Tag 8 Gläser Wasser trinken!

SCHLECHT für den Durst sind:

- Coca Cola (1 Dose = 7 Würfelzucker)
- Energie-Drinks, Limonaden

Unser Tipp: Diese Getränke enthalten sehr viel Zucker!



4. Den Zucker vermeiden:

VIEL ZUCKER HAT	WENIG ZUCKER HAT
- Schokolade, Zuckerln, Eis - Kekse, Kuchen, Torte - Früchtejoghurt, Pudding - Ketchup - Coca Cola, Limonade	- Apfel - Ungesüßter Tee - Naturjoghurt mit Früchten - verdünnter Obstsaft

Unser Tipp: Nur selten naschen!!

6. So esse ich richtig

Unsere Tipps:

- ✓ an einem gedeckten Tisch sitzen
- ✓ gemeinsam essen
- ✓ langsam essen
- ✓ gut kauen
- ✓ zwischendurch einen Schluck Wasser trinken
- ✓ nicht zugleich fernsehen
- ✓ aufhören zu essen, wenn man satt ist.

7. Jeden Tag Bewegung machen:

Genauso wichtig wie die gesunde Ernährung ist auch ausreichende Bewegung. Deshalb haben wir beim Seminar immer wieder Übungen gemacht, um uns fit zu halten!

Es gibt verschiedene Arten, sich zu bewegen:

- ✓ schnelles Gehen
- ✓ Rad fahren
- ✓ Stiegen steigen
- ✓ schwimmen
- ✓ wandern
- ✓ turnen
- ✓ …

Unser Tipp: Bewegung zu zweit macht mehr Spaß.

8. Praktische Tipps:

Das Essen auf einem gesunden Tag könnte so aussehen:

WANN?	WAS?	
Frühstück	Vollkornbrot mit Butter, Marmelade oder Honig, Joghurt mit Müsli, Milch, Tee	Das gibt Energie!
Vormittags-jause	Obst, Getränk	So werden Vitamine getankt!
Mittagessen	Fisch, Gemüse- und Kartoffel-beilage, Wasser Tipp: eine Portion Salat als Vorspeise essen! Tipp: nur einmal in den Teller schöpfen!	Schmeckt gut und gibt Kraft!
Nachmittags-jause	Joghurt, Obst, Wasser	Gut für die Ausdauer!
Abendessen	Gemüserisotto, Obst, Wasser	Leichtes Essen bringt guten Schlaf!

9. Gesunde Jause zubereiten:

Am Ende des Seminars zeigten uns die Vortragenden, wie man eine gesunde und trotzdem leckere Jause zubereitet.

Zum Schluss durften wir unser selbstgemachtes Essen probieren und wir waren alle begeistert, wie gut eine gesunde Jause schmecken kann!

Die betriebliche Gesundheitsförderung von autArK ist ein wichtiges und interessantes Projekt. Wir können nur gut arbeiten, wenn wir uns auch wohlfühlen!

Es freut uns, dass sich unsere Firma um unsere Gesundheit kümmert!

4.3 Zugeschaut – Mitgemacht – Selbstgeschafft (Anita KUTSCHEK-STRMCNIK, Katja GUTSCHI, Karoline STURMER, Manfred MÜLLER und Burgi MAIER, Lebenshilfe Kärnten)

ZUGESCHAUT

In diesem Text geht es um das projekt: Gesundheit der Lebenshilfe Kärnten.

Vom Anfang des Projektes bis zum Ende des Projektes gab es viele Höhen und auch ein paar Tiefen.
Das bedeutet, manches ist gut gelungen und manches ist nicht so gut gelungen.
Jetzt ist das projekt: Gesundheit zu Ende.

In der Lebenshilfe Kärnten gibt es nun die Gesundheitsförderung.
Das bedeutet, die Klienten und Klientinnen und
die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bekommen Unterstützung bei der Erhaltung und Förderung ihrer Gesundheit.

Die Planung des Projekts hat das Führungs-Team der
Lebenshilfe Kärnten gemacht.
Im Führungs-Team sind der Geschäftsführer und andere Leiterinnen und Leiter der Lebenshilfe dabei.
Klienten und Klientinnen und die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben zuerst eher nur zugeschaut und beobachtet, was passiert.

So war das projekt: Gesundheit aufgebaut

Beim projekt: Gesundheit hat es dann aber verschiedene Arbeitsgruppen gegeben, wo alle mitarbeiten und mitbestimmen konnten.
Diese Arbeitsgruppen gibt es auch noch heute.
Die Arbeitsgruppen haben verschiedene Themen bearbeitet.

Diese Arbeitsgruppen heißen:

1. Steuerungsgruppe
2. Gesundheitsteam
3. Gesundheits-Zirkel

Es werden nun die Arbeitsgruppen näher beschrieben.

Die Steuerungsgruppe

In der Steuerungsgruppe sind folgende Personen dabei:

- Personen aus dem Führungs-Team der Lebenshilfe Kärnten
- Die Leitungen der Werkstätten und Wohnhäuser der Lebenshilfe Kärnten
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der verschiedenen Standorte
- Klienten und Klientinnen der verschiedenen Standorte
- Die Projektleiterin
- Der Betriebsrat
- Die Gesundheitszirkel-Moderatoren.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Steuerungsgruppe treffen sich 1 bis 2 Mal pro Jahr.
In der Steuerungsgruppe werden die verschiedenen Maßnahmen für die Gesundheitsförderung von Klientinnen und Klienten vorgestellt.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lebenshilfe Kärnten unterstützen die Klientinnen und Klienten dabei.
In der Steuerungsgruppe wird abgestimmt, ob die Maßnahmen gemacht werden oder nicht.

Was ist ein Gesundheitszirkel-Moderator?
Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und
die Klienten und Klientinnen haben eine Ausbildung zum Gesundheitszirkel-Moderator gemacht.
Ein Gesundheitszirkel-Moderator oder eine Gesundheitszirkel-Moderatorin leitet einen Gesundheitszirkel.
Der Gesundheitszirkel ist ein Arbeitskreis.
In diesem Arbeitskreis werden verschiedene Dinge über die Gesundheit besprochen.
Im Gesundheitszirkel können alle mitbestimmen, was sie für ihre Gesundheit machen möchten.
Es machen nur Menschen mit, die mitmachen möchten.
Das heißt die Teilnahme ist freiwillig.
Im Gesundheitszirkel werden Maßnahmen für ein Jahr erarbeitet.
Eine Maßnahme ist etwas, was Klienten und Klientinnen oder Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen für ihre Gesundheit tun können.
Eine Maßnahme ist zum Beispiel Nordic Walking oder ein Yoga Kurs.

Das Gesundheitsteam am Standort
An jedem Standort der Lebenshilfe Kärnten gibt es ein Gesundheitsteam.
Ein Gesundheitsteam ist ein Arbeitskreis zum Thema Gesundheit.
Bei einem Gesundheitsteam sind folgende Personen dabei:

- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Standortes
- Klienten und Klientinnen des Standortes
- Die Leitungen der Werkstätte und des Wohnhauses
- Gesundheitszirkel-Moderatoren
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus der Küche
- Klienten und Klientinnen aus der Küche.

In den Gesundheitsteams werden folgende Themen besprochen:

Der Aktionstag

Beim Aktionstag werden den Klienten und Klientinnen und den Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen verschiedene Maßnahmen vorgestellt.
So können alle verschiedene Maßnahmen ausprobieren und dann leichter entscheiden, was ihnen gefällt oder nicht gefällt.
Im Gesundheitsteam wird der Aktionstag geplant.
Das bedeutet, es wird besprochen, wann der Aktionstag stattfindet und welche Maßnahmen vorgestellt werden.

Der Maßnahmenkatalog

Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und
alle Klientinnen und Klienten werden nach dem Aktionstag gefragt, was ihnen gut gefallen hat. Aus allen Antworten wird dann ein Programm zusammengestellt, wo die Maßnahmen, die gemacht werden aufgeschrieben sind. Das nennt man einen Maßnahmenkatalog.
Der Maßnahmenkatalog wird dann in der Steuerungsgruppe vorgestellt.
In der Steuerungsgruppe wird beschlossen, ob die Maßnahmen gemacht werden oder nicht.

Der Gesundheitszirkel

Es gibt an jedem Standort Gesundheitszirkel.
Ein Gesundheitszirkel ist ein Arbeitskreis.
In diesem Arbeitskreis kann jeder über seine Gesundheit sprechen und mitbestimmen.
Im Gesundheitszirkel kann jeder sagen, was er oder sie für die eigene Gesundheit machen möchte.
Im Gesundheitszirkel werden Maßnahmen für ein Jahr vorgeschlagen.
Eine Maßnahme ist zum Beispiel Nordic Walking oder ein Yoga Kurs.
Jeder Klient und jede Klientin und
jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin kann am Gesundheitszirkel teilnehmen.
Die Gesundheitszirkel-Moderatoren leiten die Gesundheitszirkel.

MITGEMACHT

Am Beginn des projekt: Gesundheit hat es eine Veranstaltung gegeben.
Bei dieser Veranstaltung ist das projekt: Gesundheit allen vorgestellt worden.
Außerdem sind am Beginn des projekt: Gesundheit die Projektteams eingeführt worden.
Die Klienten und Klientinnen und die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben erfahren, welche Ziele das projekt: Gesundheit hat.
Eine externe Projektleiterin hat das Projekt begleitet.
Extern bedeutet „von außen“.
Das heißt, die Projektleiterin arbeitet nicht bei der Lebenshilfe Kärnten.

Nachdem alle über das projekt: Gesundheit informiert worden sind,
konnte die „aktive Phase“ beginnen.

Das bedeutet, nun wurde an allen Standorten am projekt: Gesundheit gearbeitet.
Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und die Klientinnen und Klienten haben die Ausbildung zum Gesundheitszirkel-Moderator gemacht.

Die Aktionstage sind geplant und danach durchgeführt worden.
Die Klienten und Klientinnen hatten so die Möglichkeit, verschiedene Maßnahmen auszuprobieren.
So konnten sie herausfinden, was ihnen gefällt oder was sie gerne machen möchten.
Der Schwerpunkt der Aktionstage lag auf Bewegung und psychosozialer Gesundheit.
Für Bewegung gab es zum Beispiel diese Maßnahmen: Walken, Tanzen, Kegeln, Aerobic.
Für die Psychosoziale Gesundheit gab es zum Beispiel diese Maßnahmen: Schönheitspflege, Klangschale.

Einen Aktionstag zu planen ist schwierig, weil die Zeit meistens knapp ist.
Außerdem braucht man für die verschiedenen Maßnahmen Trainer und Trainerinnen.
Diese mussten zuerst gefunden werden.
Nach dem Aktionstag sind die Gesundheitszirkel weiter durchgeführt worden.
In den Gesundheitszirkel haben die Klienten und Klientinnen darüber gesprochen, was ihnen gefallen oder nicht gefallen hat.

Die Klienten und Klientinnen haben sich ausgesucht, welche Maßnahmen sie gerne machen möchten.

Die Gesundheitszirkel-Moderatoren haben sich aufgeschrieben, wer was machen möchte.
Dann haben die Gesundheitszirkel-Moderatoren die Maßnahmen für das nächste Jahr organisiert.
Für die verschiedenen Maßnahmen braucht man Trainer und Trainerinnen.
Einige Maßnahmen werden von externen Trainern und Trainerinnen durchgeführt.
Das heißt, der Trainer und die Trainerin arbeiten nicht
bei der Lebenshilfe Kärnten.
Einige Maßnahmen werden von internen Trainern und Trainierinnen durchgeführt.
Das heißt, sie sind Mitarbeiter der Lebenshilfe Kärnten.
Einige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und auch einige Klienten und Klientinnen haben eine Ausbildung zum Trainer oder Übungsleiter gemacht.

Nach der Planung der Maßnahmen kommt die Umsetzungsphase.
Das bedeutet, die Klienten und Klientinnen und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen können nun an den Maßnahmen teilnehmen.
Ein Bespiel für eine Maßnahme ist Nordic Walking.
Nordic Walking ist auch eine geöffnete Maßnahme.
Das bedeutet, es können nicht nur Klienten und Klientinnen an dieser Maßnahme teilnehmen.
Auch Personen, die nicht in der Lebenshilfe Kärnten sind, können an dieser Maßnahme teilnehmen.

So können Klienten und Klientinnen andere Menschen kennenlernen und gemeinsam mit ihnen etwas für ihre Gesundheit tun.

Hier einige andere Beispiele für die Maßnahmen, die bei der Lebenshilfe Kärnten gemacht werden:

- Nordic Walking mit Smoveys
- Entspannung mit Klangschale
- Aerobic (spricht man erobik), das ist Turnen mit Musik.

SELBSTGESCHAFFT

In den Gesundheitszirkeln ist die Idee entstanden, dass Klienten und Klientinnen auch Maßnahmen für andere Klienten anbieten könnten.
Es gibt nun Maßnahmen, die von Klienten für Klienten durchgeführt werden.
Diese Maßnahmen sind:

- „Wie mache ich mich schön“ mit Frau Sturmer Karoline
- „Tischtennis“ mit Herrn Müller Manfred
- Nordic Walking mit Smovey mit Frau Maier Burgi.

Nordic Walking mit Smovey

Dieser Beitrag über Smovey ist von Frau Burgi Maier. Frau Maier ist Klientin der Lebenshilfe und stellt Nordic Walking mit Smoveys vor. Frau Maier macht eine Maßnahme für Klientinnen und Klienten.

Was sind Smoveys?

Smoveys sind grüne Ringe. Ein Smovey ist ein Fitnessgerät.
In den Smoveys sind 4 Stahlkugeln. Smoveys haben 500 Gramm – das ist ein halbes Kilogramm. Besonders gut können Smoveys beim Nordic Walking verwendet werden.

Wozu sind Smoveys gut?

- Zur Mobilisierung des Körpers.
  Mobilisierung bedeutet die Beweglichkeit des Körpers erhalten.
- Zur Kräftigung des Körpers.
- Zur Entspannung des Körpers.

Personen mit verschiedenem Alter können Smoveys verwenden.
Smoveys können drinnen oder draußen verwendet werden.

Hier erzählt Frau Maier darüber, warum sie sich gerne mit Smoveys bewegt:
„In meiner Freizeit gehe ich gerne spazieren und walken.
Durch das Gesundheits-Projekt wurden mir Smoveys vorgestellt.
Die haben mich fasziniert.
Aus diesem Grund habe ich am Smovey-Kurs teilgenommen.
Ich hatte sehr viel Spaß daran.
Deshalb habe ich die Ausbildung zur Smovey-Trainerin gemacht.
Am Mittwoch und Donnerstag finden in der Beschäftigungswerkstätte Turnstunden statt.
In einer Turnstunde mache ich mit meinen Kollegen besondere Übungen mit den Smoveys.
Dabei werde ich von Frau Magistra Magret Wadl unterstützt.
Sie ist Übungsleiterin für Sport.
Ich biete den Kollegen verschiedene Übungen an.
Diese sind zur aktiven oder zur beruhigenden Tätigkeit.
Am Wochenende mache ich selbstständig Nordic Walking mit Smoveys.
Es nehmen höchstens vier Personen daran teil.
Ich überlege mir gemeinsam mit den Betreuern eine Strecke und wie viele

Personen teilnehmen können.
Ich gehe mit den Teilnehmern eine Runde mit den Smoveys und mache dazwischen einige Übungen.
Das Nordic Walking mit den Smoveys dauert ungefähr eine halbe Stunde. Manchmal dauert es auch länger.

Bild von Smoveys aus dem Internet

4.4 Ich bestimme über meine Gesundheitsförderung mit – der Gesundheitszirkel für und mit Menschen mit Behinderung (Waltraud SAWCZAK, sawczak & partner new level Unternehmensberatung Grafenstein)

Menschen mit Behinderung haben die gleichen Rechte,
wie Menschen ohne Behinderung.
Das betrifft auch die Gesundheit und die Förderung der Gesundheit.
Alle Menschen sollen die Möglichkeit erhalten bei Entscheidungen mitzubestimmen.
Auch bei Entscheidungen, die die eigene Gesundheit betreffen.
Denn jeder Mensch kann Experte für seine Gesundheit sein.
Ein Experte ist jemand der etwas ganz gut kann.

In der Gesundheitsförderung gibt es wichtige Regeln.
Eine Regel ist die **Freiwilligkeit.**
Freiwilligkeit bedeutet, dass jeder Mensch für sich selbst entscheidet, ob er bei der Gesundheitsförderung mitmacht oder nicht mitmacht.
Eine andere Regel ist die **Mitbestimmung**.
Mitbestimmung bedeutet, dass jeder Mensch, der in der Gesundheitsförderung mitmacht auch mitbestimmen kann.
Mitbestimmung muss gelernt werden, von Menschen mit Behinderung und von den Unterstützern für Menschen mit Behinderung.
Im Gesundheitszirkel für und mit Menschen mit Behinderung können alle Mitbestimmung für die eigene Gesundheit erlernen.

Der Gesundheitszirkel für und mit Menschen mit Behinderung ist eine Arbeitsgruppe, in der die Meinung und die Gesundheit jedes einzelnen Menschen ernst genommen werden.
Im Gesundheitszirkel soll jeder Mensch lernen selbstbestimmt zu entscheiden, was er oder sie für die eigene Gesundheit tun möchte und was nicht.
In den Gesundheitszirkeln erhält jeder Mensch die Unterstützung, die notwendig ist, damit diese Entscheidung getroffen werden kann.

5 Workshops für Leiterinnen und Leiter

5.1 Was ist Gesundheitsförderung und wie macht man es gut – Grundbegriffe und Qualitätskriterien in der Gesundheitsförderung (Titus BÜRGISSER, Pädagogische Hochschule Luzern Schweiz)

Was ist Gesundheitsförderung?

Antonovsky (spricht man Antonofski) hat die Fragen gestellt:

- Warum bleiben Menschen gesund?
- Warum bleiben Menschen gesund auch wenn sie etwas belastet?

Früher hat man sich viel mit Krankheit beschäftigt.
Das Hinsehen auf die Krankheit hilft zu verstehen,
was Menschen krank macht.
Aber ich schaue dann auf das, was ich nicht will – eben auf die Krankheit.
Das macht manchmal Angst.
Wenn man auf die Gesundheit schaut, lernt man zu verstehen,
was gesund macht.
Ich schaue auf das, was ich haben möchte – die Gesundheit. Das macht Mut.
Diese gute – man kann auch sagen die positive Sichtweise nennt man „Salutogenese“.

<u>Kohärenzgefühl</u>

(spricht man so wie man es schreibt)

Das Kohärenzgefühl ist ein Gefühl des Vertrauens der Menschen in ihr Leben.

Zu diesem **Kohärenzgefühl** gehört folgendes:

Verstehbarkeit:
Das Leben stellt Anforderungen oder Hindernisse an jeden Menschen.
Eine Anforderung ist zum Beispiel eine Krankheit oder der Tod eines geliebten Menschen, oder eine Arbeit, die für mich schwierig ist, oder ein Streit mit einem anderen Menschen.
Wichtig ist hier, dass man diese Anforderungen versteht.

Handhabbarkeit:
Das bedeutet, dass man Fähigkeiten besitzt Anforderungen zu bewältigen.
Das heißt, dass man mit diesen Anforderungen zurechtkommt, dass man sicher ist: Ich kann das. Oder: Ich kann das, wenn mir jemand hilft.

Sinnhaftigkeit:
Das bedeutet, dass man einen Sinn in diesen Anforderungen findet, dass man für sich einen Grund sieht, diese Anforderung zu schaffen.
Man kann auch aus Anforderungen für die Zukunft lernen.

Umso größer dieses „Kohärenzgefühl“ ist, umso leichter schafft es ein Mensch gesund zu bleiben.

Gesundheitsförderung:
Gesundheitsförderung soll allen Menschen ermöglichen selbstbestimmt über ihre Gesundheit zu entscheiden.
Menschen und Organisationen (wie zum Beispiel die Menschen in der Lebenshilfe oder die Lebenshilfe) sollen ihr Leben und ihre Lebensräume

gesundheitsförderlich machen.
Ein Lebensraum ist zum Beispiel wo eine Person wohnt, wo eine Person arbeitet oder was eine Person in ihrer Freizeit macht.

Zur Gesundheit gehört auch:

- das körperliche Wohlbefinden
- das geistige Wohlbefinden und
- das seelische Wohlbefinden.

Ein Mensch soll auch selbstständig so handeln, dass er sich rundum wohl fühlt.

Menschen sollen lernen, selber ein gesundes Leben zu führen.
Menschen sollen auch selbst für ihre eigene Gesundheit verantwortlich sein.
Menschen sollen ihre Umgebung so gestalten, dass sie sich in dieser Umgebung wohl fühlen.
Das kann sein:

- bei der Arbeit
- zu Hause
- in der Freizeit.

Wie macht man es gut?

Planung:

Gesundheitsförderung in der Schule oder in einer Organisation muss man gut planen.

Bei der Planung gibt es 4 Schritte:

Zu diesen Schritten werden folgende Fragen gestellt:

1. Wie gesund sind die Menschen? Wo gibt es Probleme?
2. Was möchten wir verbessern?
3. Wir verbessern den jetzigen Zustand, also die Situation (spricht man Situazion)
4. Ist es besser geworden? Wirken die Maßnahmen?

Gesundheitsförderung kann in folgenden Bereichen stattfinden:

- bei einzelnen Menschen
- in Gruppen
- in Organisationen
- in der Umwelt
- in der Gesellschaft und in der Politik.

Ressourcen – Orientierung

Ressource (spricht man Ressurse).

Ressourcen – Orientierung heißt auch, Dinge zu nützen, die bei einer Person, einer Gruppe oder in einer Organisation an Stärken vorhanden sind. Schauen, was die Menschen können und ihnen die Möglichkeit geben, das Können einzusetzen.

Partizipation (spricht man so, wie man es schreibt)

Partizipation heißt Teilnahme.
Partizipation: Betroffene zu Beteiligten machen.
Personen sollen an Projekten teilnehmen.
Diese Personen sollen mitreden bei Dingen, die ihren Lebensraum betreffen.
Diese Personen können auch Ideen zur Gesundheitsförderung einbringen.
Menschen denken zusammen nach wie es ihnen geht, was man besser machen kann und wie man Dinge besser machen kann.

Chancen – Gleichheit

Chance (spricht man Schonse). Eine Chance ist eine Gelegenheit oder eine Möglichkeit. Chancen – Gleichheit heißt dass alle Menschen, egal ob mit oder ohne Behinderung, die Gelegenheit haben etwas zu machen oder zu sagen.
Bei der Gesundheit heißt das, dass alle Menschen die Möglichkeit haben gesund zu leben.
Informationen (spricht man Informazionen) müssen so gemacht sein, dass sie alle Menschen verstehen. Eine Information ist eine Mitteilung.

Nachhaltigkeit – Langfristigkeit

Nachhaltig heißt, wenn etwas länger bleiben soll.
Beim Gesundheits-Projekt zum Beispiel soll eine Maßnahme lange wirken.
Wenn das Gesundheits-Projekt zu Ende ist, soll eine Maßnahme wie zum Beispiel „Walken“ nach dem Projekt noch weiter stattfinden.
Diese Maßnahmen sollen nicht mit dem Ende des Projektes aufhören.
Gut ist wenn die Menschen das was sie in einem Projekt gelernt haben, nach dem Projekt selbst benützen können.

5.2 Wie plane ich Gesundheitsförderung? Projekt-Management in der Gesundheitsförderung (Gunhild SAGMEISTER, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt)

In diesem Text geht es darum, wie ein Projekt in der Gesundheitsförderung durchgeführt wird.
Ein Projekt ist ein bestimmtes Vorhaben.
Ein Projekt hat immer einen Anfang und ein Ende.
Das heißt, ein Projekt ist zeitlich begrenzt.
Ein Projekt hat auch ein Ziel.

Projekt-Management (Management ist englisch - spricht man „menetschment").
Projekt-Management bedeutet, wie ein Projekt geplant, durchgeführt und überprüft wird.
Beim Projekt-Management gibt es fünf verschiedene Teile.
Man kann zu den Teilen auch Phasen (spricht man ‚Fasen') sagen.

Die Teile des Projekt-Managements heißen:

1. **Vorphase**
2. **Ist-Analyse**
3. **Zielsetzung und Planung**
4. **Durchführung**
5. **Evaluation und Dokumentation.**

Diese Teile des Projekt-Managements wurden von einem Herrn Deming erarbeitet. Daher heißt es auch Projekt-Management nach Deming.

Was bedeuten die Phasen?

Eine Phase ist ein Abschnitt oder ein Teil von etwas.

1. **Die erste Phase heißt Vorphase**

In diesem Abschnitt wird das Projekt geplant.
Wenn in einer Firma ein Projekt zur Gesundheitsförderung stattfinden soll, muss der Chef oder die Chefin dieser Firma einverstanden sein.
Verschiedene Menschen, die in der Firma arbeiten, setzen sich in einem Arbeitskreis zusammen.
Diese Menschen besprechen verschiedene Themen und machen einen Plan.
Sie besprechen zum Beispiel:

- was genau gemacht werden soll
- wie etwas gemacht werden soll
- wann das Projekt „Gesundheitsförderung“ beginnt
- wann das Projekt „Gesundheitsförderung“ endet
- wie viel Geld dafür ausgegeben werden kann
- wo die Maßnahmen für die Gesundheitsförderung stattfinden können
- wie viel Zeit für das Projekt übrig ist
- wer für welche Aufgaben zuständig ist
- wer überprüft, ob das Projekt „Gesundheitsförderung“ gut oder nicht so gut läuft.

Alle Menschen, die in der Firma arbeiten, werden darüber informiert, dass es ein Projekt zur Gesundheitsförderung geben wird.
Das ist wichtig, damit alle Bescheid wissen.

2. **Die zweite Phase heißt Ist-Analyse** (Analyse – spricht man Analüse)

Das ist die zweite Phase des Projektes.
Eine Analyse ist eine genaue Untersuchung.
Mit Untersuchung ist hier folgendes gemeint: Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werden befragt, wie es ihnen am Arbeitsplatz geht.
Es wird geschaut, ob es Belastungen am Arbeitsplatz gibt.
Oder was die Mitarbeiter und Mitarbeiter über Gesundheit wissen.
Die Analyse macht man meistens mit einem Fragebogen.
Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen füllen diesen Fragebogen aus.
Dann weiß man, wie die Situation in der Firma ausschaut.

Bei der Befragung ist es wichtig, dass der Chef oder die Chefin damit einverstanden ist.
Bei der Befragung ist es auch wichtig, dass der Betriebsrat informiert ist.
Der Betriebsrat ist ein Arbeitskreis, der für die Wünsche und Anliegen der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen eintritt.
Der Betriebsrat ist etwas ähnliches, wie die Werkstätten-Vertreter in der Lebenshilfe.

Nach der Befragung arbeiten einige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Gesundheitszirkel weiter.
Im Gesundheitszirkel können Lösungen für die Probleme am Arbeitsplatz erarbeitet werden.
Alle können ihre Meinung einbringen und Vorschläge machen.

3. **Die dritte Phase heißt Zielsetzung und Planung**

Die dritte Phase in einem Projekt nennt man Zielsetzung und Planung.
In dieser Phase schaut man sich die Ergebnisse der Befragung an.
Man schaut sich auch die Vorschläge der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Gesundheitszirkel an.
Aus diesen Ergebnissen entwickelt man konkrete Ziele.
Diese Ziele möchte man gerne erreichen.
Man überlegt sich, wie man die Ziele am besten erreichen kann.
Damit die Ziele erreicht werden können, überlegt man sich verschiedene Maßnahmen.
Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Firma werden über die Ergebnisse der Befragung informiert.
Außerdem werden sie darüber informiert, welche Ziele erreicht werden sollen.
Und sie werden auch darüber informiert, wie diese Ziele erreicht werden können.

4. **Die vierte Phase heißt Durchführung**

Das ist die vierte Phase des Projektes.
In dieser Phase versucht man, die Ziele, die man sich gesetzt hat, zu erreichen.
Die Maßnahmen, die erarbeitet wurden werden umgesetzt.
Wichtig ist, dass die Menschen in der Firma mit den Maßnahmen einverstanden sind.
Damit die Ziele erreicht werden können, braucht man oft Geduld.

Manche Ziele können leichter erreicht werden als andere.
Zum Beispiel ist es einfach, die Menschen über gesunde Ernährung zu informieren.
Es ist aber schwieriger, die Menschen dazu zu bringen, dass sie besser miteinander sprechen.

5. **Die fünfte Phase heißt Evaluation und Dokumentation**

Das ist die fünfte und letzte Phase des Projektes.
Evaluation heißt „überprüfen".
In dieser Phase wird überprüft, ob die Ziele, die man sich gesetzt hat, erreicht worden sind.
Dokumentation bedeutet, etwas aufschreiben.
Es wird aufgeschrieben, was bei dem Projekt „Gesundheitsförderung" gemacht wurde.
Welche Ziele erreicht worden sind.
Und welche Ziele nicht erreicht worden sind.
Das ist wichtig, damit man weiß, was gut gelungen ist und wo noch Dinge verbessert werden können.

Zum Abschluss eines Projekts gibt es einen Grund zum gemeinsamen Feiern.

5.3 Nur eine „gesunde Einrichtung“ kann Gesundheit vermitteln und weiter geben – Einführung eines Betrieblichen Gesundheits-Managements am Beispiel eines Projekts in der Praxis (Myria DOSTER & Anne NAUMANN, Fachhochschule Coburg Deutschland)

In diesem Beitrag wird an einem Beispiel gezeigt, wie Betriebliches Gesundheits-Management Schritt für Schritt eingeführt wird.
Dazu ist ein Projekt gestartet worden.
Management ist ein englisches Wort und das spricht man menetschment.

Was ist Betriebliches Gesundheits-Management
Betriebliches Gesundheits-Management bedeutet, dass für einen Betrieb ein Plan aufgestellt wird, wie die Arbeit und die Organisation gesund gestaltet werden können.
Projekt-Management bedeutet, wie ein Projekt geplant, durchgeführt und überprüft wird.

An diesem Projekt haben Studierende der Fachhochschule in Coburg mit dem Verein Hilfe für das behinderte Kind Coburg zusammengearbeitet.
Coburg ist eine Stadt in Deutschland.
Eine Fachhochschule ist eine Schule, wo man studieren kann, ähnlich wie eine Universität.
Acht Studierende der Fachhochschule Coburg haben ungefähr drei Monate den Verein Hilfe für das behinderte Kind Coburg bei diesem Projekt unterstützt.

Danach hat der Verein selbst weiter gemacht.

Beim Verein arbeiten ungefähr 200 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.
Die Ziele von dem Projekt „Betriebliches Gesundheits-Management“ waren folgende:
Die Arbeitsplätze sollen gesund sein.
Körperliche und seelische Belastungen am Arbeitsplatz sollen weniger werden oder gar nicht da sein.
Wenn die Belastungen weniger werden oder gar nicht da sind, dann fehlen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen nicht so viel.

Bei diesem Projekt hat es vier verschiedene Phasen
(spricht man ‚Fasen‘) gegeben.
Eine Phase ist ein Abschnitt oder ein Teil von etwas.

Die vier Phasen heißen:

1. Problem-Bestimmung
2. Strategie-Formulierung
3. Umsetzung
4. Bewertung.

Was bedeuten diese vier Phasen genau?

1. **Die erste Phase heißt Problem-Bestimmung.**

In der ersten Phase schaute man welche Belastungen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben.
Bei diesem Projekt haben die Leiter und Leiterinnen seelische Belastungen, weil sie Stress haben.
Die Betreuer und Betreuerinnen haben körperliche Belastungen, weil sie zum Beispiel viel Heben und Tragen müssen.

2. **Die zweite Phase heißt Strategie-Formulierung.**

Das bedeutet für das Projekt folgendes:
Alle wichtigen Personen vom Verein haben ein gemeinsames Ziel festgelegt.
Alle wichtigen Personen vom Verein haben auch gemeinsam ausgemacht, wie sie das Projekt machen werden.
Sie haben gemeinsam festgelegt, wie sie das Ziel erreichen werden.

3. **Die dritte Phase heißt Umsetzung.**

In dieser Phase wurde ein Steuerkreis gegründet.
Ein Steuerkreis ist eine Arbeitsgruppe.
In einem Steuerkreis sind verschiedene Menschen vertreten.
Das kann zum Beispiel ein Werkstätten-Vertreter sein, das kann eine Betreuerin sein, das kann auch ein Leiter sein.
Beim Steuerkreis ist von jeder Gruppe von Menschen ein Vertreter oder eine Vertreterin mit dabei.
Das ist wichtig.

Im Steuerkreis vom Projekt „Betriebliches Gesundheits-Management“ wurde viel über Gesundheit dazu gelernt.
Die Mitglieder vom Steuerkreis haben sich auch bei anderen Firmen erkundigt.
Es wurde nachgefragt, was diese Firmen für die Gesundheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen machen.

In der dritten Phase ist auch eine Befragung mit den Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gemacht worden.
Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind zu ihren Belastungen am Arbeitsplatz befragt worden.
Nach der Befragung sollen Maßnahmen gemacht werden, damit die Belastungen weniger werden oder aufhören.

4. **Die vierte Phase heißt Bewertung.**

In dieser Phase des Projekts wird nachgeschaut, ob die Maßnahmen richtig waren.
In dieser Phase wird überprüft, ob die Ziele, die man sich gesetzt hat, erreicht worden sind.
Das ist wichtig, damit man weiß, was gut gelungen ist und wo noch Dinge verbessert werden können.

Das Projekt „Betriebliches Gesundheits-Management“ hat Geld und Zeit gekostet.
Viele Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben mitgemacht.

Der Verein Hilfe für das behinderte Kind Coburg kann aber auch Geld sparen, wenn die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen nicht so oft krank sind.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind weniger krank, wenn der Arbeitsplatz gesund ist und etwas für die Gesundheit gemacht wird.

5.4 Gesunde Arbeitsplätze – Worauf muss man achten (Waltraud SAWCZAK, sawczak & partner new level Unternehmensberatung, Grafenstein)

Menschen verbringen viel Zeit an ihrem Arbeitsplatz.
Deshalb ist es wichtig, dass der Arbeitsplatz gesund gestaltet wird.
Der Gesetzgeber (das ist der Staat Österreich) hat Regeln aufgestellt, wie die Menschen in den Firmen in Österreich zusammenarbeiten sollen.
Diese Regeln heißen Gesetze.
Das Gesetz für gesunde Arbeitsplätze heißt „Arbeitnehmer-Schutz-Gesetz".
Die Abkürzung dafür heißt ASchG.
Im Jahr 2013 hat es im Arbeitnehmer-Schutz-Gesetz einige Änderungen gegeben.
Alle Firmen müssen angeben, welche psychischen (= seelischen) Belastungen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen an ihrem Arbeitsplatz haben.
Dazu werden die Mitarbeiter befragt.
Sie füllen einen Fragebogen aus.
So weiß man, welche psychischen Belastungen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben.
In der Fachsprache heißt das „Arbeitsplatz-Evaluation psychischer Belastungen".
Evaluation bedeutet, etwas überprüfen oder bewerten.
Wenn die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen den Fragebogen ausgefüllt haben, gibt es ein Ergebnis.
An diesem Ergebnis kann man sehen, ob es für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen am Arbeitsplatz Belastungen gibt oder nicht.

Danach gibt es Gesundheitszirkel oder Arbeitsgruppen.
In diesen Gesundheitszirkeln oder Arbeitsgruppen unterhalten sich die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.
Sie sammeln Ideen oder Verbesserungsvorschläge für einen gesunden Arbeitsplatz.
Auch der Leiter oder die Leiterin der Firma überlegt sich Verbesserungsvorschläge für einen gesunden Arbeitsplatz.
Dann entscheidet die Firma, welche Ideen umgesetzt werden.
Damit es einen gesunden Arbeitsplatz gibt, ist es wichtig, dass die Ideen und Verbesserungsvorschläge umgesetzt werden.
Nach einer gewissen Zeit überprüft man dann, ob die Vorschläge auch wirklich zur Gesundheit am Arbeitsplatz beigetragen haben.

5.5 Gesundes Führen (Margit G. BAUER, Fa. LQ² Klagenfurt)

Mit „Führen“ ist das Führen eines Betriebes gemeint.
Eine „Führungskraft“ ist der Chef oder die Chefin eines Betriebes oder einer Firma.
Die Führungskraft kann viel für die Gesundheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, der Klienten und Klientinnen beitragen.
Zum Beispiel:

- Wie die Arbeit organisiert wird
- Wie die Menschen miteinander arbeiten
- Wie die Arbeit untereinander aufgeteilt wird
- Ob die Menschen für ihre Arbeit wertgeschätzt werden.

Für eine Führungskraft sind zwei Ziele wichtig:

- Dass der Betrieb sich wirtschaftlich erfolgreich entwickelt – das bedeutet, dass genügend Geld da ist.
- Dass die Mitarbeiter ihre Gesundheit erhalten können.

In den letzten 15 Jahren hat sich in Österreich und in der Europäischen Gemeinschaft die Betriebliche Gesundheitsförderung entwickelt.
Auch die Tagung „Ich kann!“ hat sich aus den Erfahrungen eines gesunden Projekts in der Lebenshilfe Kärnten entwickelt.
Es ist wichtig, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einem Betrieb möglichst lange gesund bleiben.
Und auch die Klienten und Klientinnen in der Lebenshilfe werden unterstützt, um gesund zu bleiben.
Gesunde Menschen tun sich leichter ihre Arbeit zu machen.

Und sie tun sich leichter, ihr Leben gut zu leben.

In einem Betrieb sind die Führungskräfte verantwortlich auf die Gesundheit zu achten.
Deshalb sollen sie auch etwas über Gesundheit wissen.
Es ist wichtig, dass sie lernen, wie sich Menschen gesund erhalten können.
Deshalb sollen Führungskräfte immer wieder mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über das Thema Gesundheit sprechen.
Auch das Thema Sicherheit ist sehr wichtig.
Es können Belastungen, die immer wieder auftreten, besprochen werden und auch verändert werden.
Gemeinsam können Lösungen entwickelt werden, um leichter arbeiten zu können.
Und um besser miteinander leben zu können.
Und es ist auch wichtig, dass die gemeinsamen Stärken gesehen werden.
Dass die Menschen für ihren Einsatz gelobt und anerkannt werden.
Ganz wichtig ist, dass wir uns gegenseitig unterstützen.
So geht es uns gut.
Und wir können dazu beitragen, dass sich alle wohl fühlen.

Für die Führungskraft ist es eine wichtige Aufgabe, zu schauen, dass sich Menschen in einer Organisation wohl fühlen.
Dabei ist es auch wichtig, die Klientinnen und Klienten, um ihre Meinung zu fragen und sie bei Entscheidungen mitwirken zu lassen.
So können alle Verantwortung für das Wohlbefinden in der Organisation übernehmen.
Und alle können Rückmeldung geben, ob die Organisation die Gesundheit

der Menschen unterstützt oder nicht.
Wir können zum Beispiel prüfen, ob wir genug Pausen machen.
Oder ob wir gut miteinander reden können.
Wir können eigene Besprechungen machen oder Gesundheitszirkel, wo wir über das Thema Gesundheit reden.
Wir können gute Lösungen entwickeln, wo etwas verändert werden soll.
Es ist für jeden Menschen wichtig, selbst etwas für die eigene Gesundheit zu tun.
Und auch im Betrieb etwas zu tun, was mehr Gesundheit möglich macht.
Das kann ein gesundes Essen sein, gemeinsame Bewegung, die Arbeit gut aufteilen, einander zu grüßen und Danke und Bitte sagen, helfen, wenn jemand um Hilfe fragt und miteinander lachen und ganz vieles mehr.

Wenn Führungskraft, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, Klienten und Klientinnen gemeinsam Gesundheit besprechen, dann ist es viel leichter, dass wir alle gesund bleiben.

Teil 2: Texte in Schwerer Sprache

Nachfolgend finden sich die Beiträge der Referenten und Referentinnen, die auch in Schwerer Sprache eingereicht worden sind (Originaltexte).

6 Vorwort

6.1 Vorwort der Bundesministerin für Gesundheit Sabine Oberhauser

Sehr geehrte Damen und Herren,
wir alle wünschen uns, den Großteil unseres Lebens in Gesundheit zu verbringen. Es ist die Verantwortung der Politik, die bestmögliche medizinische Versorgung für alle Menschen in Österreich sicherzustellen und das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung zu stärken. Es braucht aber auch eine Vielfalt an Organisationen, Initiativen und Aktivitäten, um das Wissen über gesunde Lebensweisen zu fördern, Menschen in ihrer gesunden Lebensweise zu stärken und jene zu unterstützen, die ihren Lebensstil ändern möchten. Es ist der Lebenshilfe Kärnten zu danken, dass sie für Menschen mit Behinderung die Fachtagung „Ich kann gesund leben" organisiert hat, die in ihrer Form einzigartig im deutschsprachigen Raum ist. Sie hat damit einen neuen Maßstab im Bereich des gleichberechtigten Zugangs zu Gesundheitswissen und Gesundheitsförderung gesetzt. Ich wünsche mir, dass viele andere Organisationen diesem Beispiel folgen.
Die Ergebnisse dieser Fachtagung liegen nun vor und der Tagungsband bietet eine Fülle an wertvollen Informationen und Tipps, wie man seine persönliche Gesundheit stärken kann. Nutzen Sie diese Informationen, denn Gesundheit ist unser höchstes Gut!
Ihre
Sabine Oberhauser
Bundesministerin für Gesundheit

7 Referate

7.1 Gleiche Möglichkeiten für jeden Menschen – Gesundheitsförderung und Chancengerechtigkeit (Rita KICHLER, Fonds Gesundes Österreich, Wien)

Der Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich ist eine nationale Kompetenz- und Förderstelle. Der Fonds Gesundes Österreich hat die Aufgabe, Gesundheitsförderungsprojekte finanziell zu unterstützen. Mit einem Gesundheitsförderungsprojekt soll den Menschen gezeigt werden, wie man gesund lebt. Mit einem Gesundheitsförderungsprojekt soll außerdem in der Schule, in einem Betrieb und in den Einrichtungen der Lebenshilfe gesundes Leben und Arbeiten ermöglicht werden.

Was bedeutet Gesundheit?

Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Gesundheit ist auch umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. In der Jakarta Erklärung wird Gesundheit als grundlegendes Menschenrecht bezeichnet.

Was beeinflusst unsere Gesundheit?

- Individuelle Faktoren, wie das Alter
- Lebensweisen und Lebensstile, wie Ernährung, Bewegung, Stress, Rauchen, Alkohol, Freundschaften, soziale Beziehungen und Familie

- Sozioökonomische Faktoren und umweltbedingte Verhältnisse, wie Bildung, Wohnen, Unterkunft, Einkommen, Menschenrechte, Umwelt.

Mit Gesundheitsförderungsprojekten wird die Gesundheit von Menschen verbessert, zum Beispiel durch gesunde Ernährung. Mit Ernährungsinformation wird Wissen vermittelt. Den einzelnen Menschen wird mit Ernährungsinformation gezeigt, wie man sich gesund ernährt. Außerdem soll auch die Ernährung in einer ganzen Einrichtung verbessert werden, z.B. in einer Schule oder in der Lebenshilfe-Einrichtung. Das ganze Essensangebot wird gesünder zubereitet. Es wird mehr Gemüse und Obst beim Kochen verwendet und weniger Fleisch, weniger Fett, weniger Zucker und weniger Süßes.

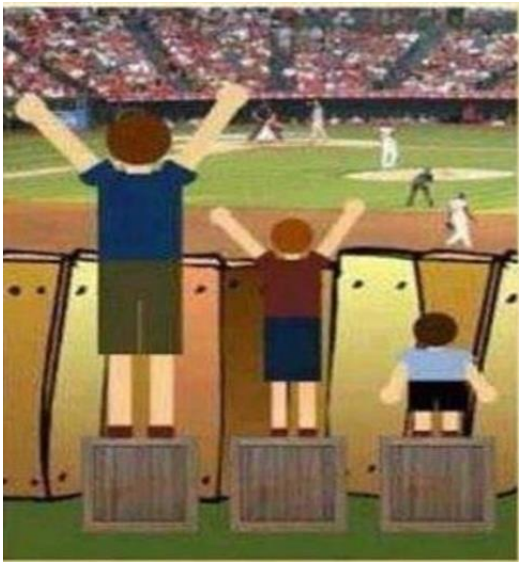
Was ist Gesundheitsförderung und Prävention?

Gesundheitsförderung und Prävention sind wichtige Strategien, um Gesundheit zu erreichen, zu erweitern und zu erhalten.
Gesundheitsförderung will gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen (z.B. gesundes Essen in der Lebenshilfe Kärnten zubereiten) und persönliche Kompetenzen entwickeln (z.B. den einzelnen Menschen darüber informieren, wie man gesund isst).
Prävention bedeutet die Vermeidung von Erkrankungen.

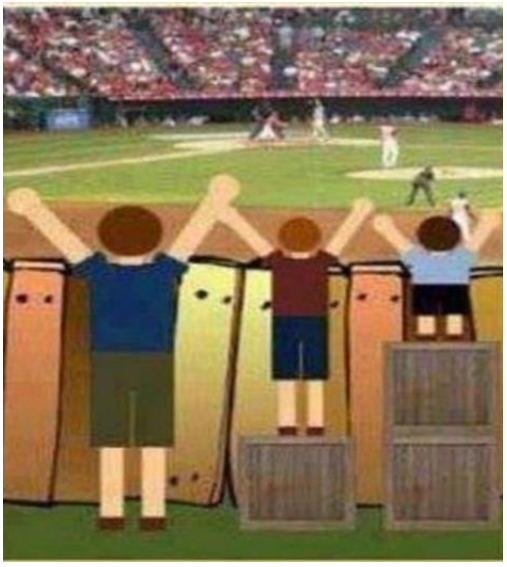
Was bedeutet gesundheitliche Chancengerechtigkeit?

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit hat das Ziel, die Gesundheit aller in Österreich lebenden Menschen zu verbessern, unabhängig vom Alter, Bildungsstatus, Einkommen, Herkunft oder von den Lebensumständen. Chancengleichheit ist zu wenig, man muss vielmehr auf Chancengerechtigkeit achten. Auf dem folgenden linken Bild haben drei

unterschiedlich große Menschen gleiche Bedingungen. Diese führen aber nicht dazu, dass alle gleich viel sehen. Der Kleinste kann das Spiel im Stadion nicht mit verfolgen. Am rechten Bild sind die Bedingungen gerecht verteilt. Durch die Umverteilung der Stockerl sind nun alle Menschen gleich groß. Nun können alle das Spiel mit verfolgen.



Gleichheit



Gerechtigkeit

Das Projekt: Gesundheit in der Lebenshilfe Kärnten

Der Fonds Gesundes Österreich hat das **Projekt: Gesundheit** gefördert und will damit zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit beitragen. Menschen mit Behinderungen haben im Projekt gelernt, wie man gesund leben kann. Durch das Projekt sollen sie sich in den Einrichtungen der Lebenshilfe Kärnten wohl fühlen. Sie sollen in den Einrichtungen der Lebenshilfe Kärnten gesund leben und arbeiten können. Das Projekt ist zwar zu Ende, die Gesundheit soll aber weiterhin ein Thema in den Einrichtungen der Lebenshilfe Kärnten bleiben. Es sollen alle Menschen in den Einrichtungen der Lebenshilfe gesund leben.

7.2 Welches Wissen haben Menschen mit Behinderungen über gesundes Verhalten?
(Barbara BREHMER-RINDERER, Universität Wien)

Durch eine österreichweite Erhebung 2012 mit 226 BetreuerInnen und 230 Menschen mit Behinderung sowie 307 Personen der Allgemeinbevölkerung konnten Unterschiede im Gesundheitsverständnis, -wissen und -verhalten festgestellt werden. Während Personen mit Behinderung vorwiegend kognitive und subjektive Äußerungen zu den Begriffen Gesundheit, Krankheit und Behinderung tätigten, antworteten Menschen ohne Behinderung sehr emotional und verhaltensbezogen. Dies legt einen Unterschied im Gesundheitsverständnis nahe, der auch zu den verschiedenen Gesundheitsverhaltensweisen beiträgt. Als besonders problematische Verhaltensweisen/ Fakten stellten sich für Menschen mit Behinderung, die folgenden heraus: ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Mundgesundheit, erhöhte Medikationsrate und ein kleines soziales Netzwerk, das als Sicherungsnetz agieren könnte. Obwohl dieses Ergebnis anderes vermuten würde, verfügten diese TeilnehmerInnen über ein ausgeprägtes Wissen über gesunde Verhaltensweisen, insbesondere gesunde Ernährung. Dem gegenüber war ihre Kenntnis ihrer persönlichen Gesundheitsfakten sowie ihr Verständnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionsweisen gering.
Aufbauend auf diesen Resultaten und damit den Wissenstand von Menschen mit Behinderung nutzend, wurden spezielle Trainings gestaltet, um gezielt ihre Gesundheitskompetenz zu fördern. Dahinter liegt der inklusive, empowerende Grundgedanke, das Personen mit Behinderung selbst

Handlungsträger in ihren Gesundheitsfragen sein können/sollen. Ziel der beiden bislang entworfenen Schulungen ist es, den Wissensstand über Gesundheit im Allgemeinen zu erhöhen sowie die aktuelle Gesundheit zu betrachten und bewerten zu können. Daran anschließend kann die Person mit Behinderung sich Ziele setzen, die man in einem gemeinsam erstellten Veränderungsplan einfließen lässt.
Folgende zwei Schulungen wurden bereits entworfen: eines soll die allgemeine Gesundheitskompetenz von Menschen mit Behinderung vergrößern, die dem Basisinhalte zum Körper und zur Gesundheit in kurzen Einheiten vermittelt werden. Schlussendlich wird eine persönliche Gesundheitsmappe erstellt, die den Wissensstand der Person und ihren Gesundheitszustand zeigt und bei Arztbesuchen helfend eingesetzt werden kann. Ein zweites Training erklärt in leichter Sprache „gesundes Verhalten“ und soll Betroffene dabei unterstützen systematisch und gezielt ihre „Laster“ abzulegen. Einzelne Folien und Materialien der Schulungen werden im Vortrag präsentiert.
Beide Trainings sollen in geschütztem Rahmen stattfinden. Pro Schulung, die insgesamt ca. 12 Stunden dauert, können 4-7 Personen teilnehmen. Der genaue Ablauf kann an TeilnehmerInnen angepasst werden: z.B. 4 Wochen a 3h oder 2 Tage a 6h.
In der anschließenden Diskussion zu dieser Präsentation können Ideen zur Verbesserung oder Erweiterung dieser Schulungen gesammelt werden.

8 Workshops zu den Grundprinzipien der Gesundheitsförderung

8.1 Wovon hängt Gesundheit auch ab? – Setting- und Determinantenorientierung (Rosemarie FELDER-PUIG, Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research Wien)

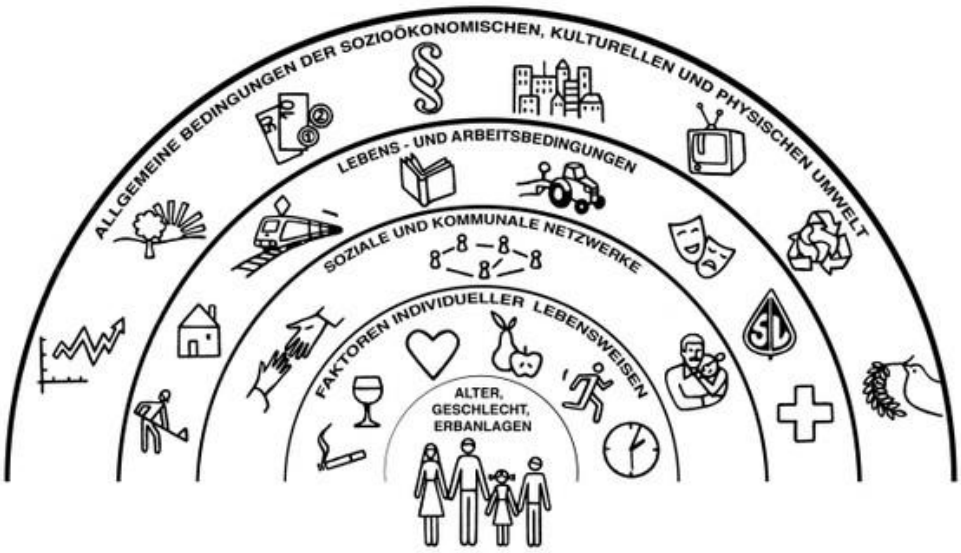
Im Titel sind zwei Begriffe, die nicht für jedermann verständlich sind: Setting und Determinante. Befassen wir uns zunächst mit dem Begriff der Determinante.

Was ist eine Determinante für Gesundheit?

Eine Determinante für Gesundheit ist ein Einflussfaktor, der auf die Gesundheit der Bevölkerung oder von bestimmten Teilen der Bevölkerung wirkt. Ob jemand gesund bleibt oder krank wird, ist nämlich nicht nur von der medizinischen Versorgung abhängig, sondern auch von vielen anderen Faktoren.

Welche Determinanten für Gesundheit gibt es?

Es gibt viel mehr, als man meinen könnte. Das wurde in zahlreichen Studien, die in den letzten Jahrzehnten durchgeführt wurden, herausgefunden. Berühmt geworden sind 2 Forscher namens Dahlgren und Whitehead, die vor fast 20 Jahren ein Modell für die verschiedenen Determinanten für Gesundheit vorgeschlagen haben. Dieses Modell ist hier abgebildet. Man findet es auch in den Farben eines Regenbogens, deshalb wird es oft auch als Regenbogenmodell bezeichnet.



Einteilung der Determinanten für Gesundheit

In der Mitte des Halbkreises findet man Alter, Geschlecht und Erbanlagen. Diese werden jedem Menschen bei der Geburt mitgegeben und sie können natürlich auch Einflussfaktoren für Gesundheit oder Krankheit sein. Aber an Alter, Geschlecht und Erbanlagen kann man wohl nichts ändern.

Man kann aber sehr wohl einen Einfluss auf alle anderen Faktoren, die im Halbkreis dargestellt sind, ausüben. Auf gewisse Faktoren hat der Einzelne mehr Einfluss, auf andere weniger. Auf „Faktoren individueller Lebensweisen“, wie es im Halbkreis heißt, oder auch „Lebensstil“ genannt, hat der Einzelne wohl am meisten Einfluss. Darunter fallen Ernährung, Bewegung, Rauchen oder Alkohol trinken. Man weiß, dass ein gesunder Lebensstil dabei hilft, sich besser in seinem Körper zu fühlen und auch länger gesund zu bleiben.

Andere wichtige Determinanten für Gesundheit sind „Soziale und kommunale Netzwerke“. Einfacher ausgedrückt: die Beziehungen, die ein Mensch zu

seinen Mitmenschen hat. Jeder weiß, dass es gut ist, Freunde und Freundinnen zu haben, und sich gut mit seinen Arbeitskollegen und –kolleginnen zu verstehen. Nicht jeder weiß, dass das nicht nur gut ist, sondern auch die Gesundheit stärkt. Einsamkeit ist zum Beispiel sehr schlecht für die Gesundheit.

Befassen wir uns nun mit dem zweiten Begriff aus der Überschrift – Setting.

Was ist ein Setting?

Ein Setting kann ein Ort, eine Firma, eine Institution oder Organisation sein, in der der Alltag von Menschen stattfindet und der einen wichtigen Einfluss auf deren Gesundheit haben kann.

Beispiele für Settings

Arbeitsplatz oder Betrieb, Gemeinde oder Stadt, Kindergarten oder Schule, Krankenhaus oder Pflegeheim. Die Menschen, die in einem Setting leben oder tätig sind, fühlen sich dem in der Regel auch zugehörig.

Settings für Gesundheitsförderung

Berühmt geworden ist die „Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung“ aus dem Jahr 1986. Sie besagt, dass Gesundheit dort gefördert werden soll, wo „die Menschen spielen, lernen, arbeiten und lieben“. Und das sind eben die Settings. Deshalb werden in den Settings oft Gesundheitsförderungsprojekte durchgeführt, mit der Hoffnung und dem Ziel, damit die Gesundheit der Mitglieder des Settings zu stärken oder zu verbessern.

8.2 Gesundheit ist Frauensache und Männersache – Zielgruppenorientierung (Barbara LEVC, Karl Franzens Universität Graz)

Am Beginn des Workshops sprechen wir darüber, was Gesundheit bedeutet. Für viele Menschen bedeutet Gesundheit, dass sie nicht krank sein wollen. Viele denken auch daran, dass ihnen nichts weh tun soll.

Zur Gesundheit gehören aber auch andere Dinge

- Sich wohl fühlen
- Zufrieden sein
- Spaß haben
- Das Leben genießen.

Gesundheit betrifft unseren Körper.
Gesundheit betrifft auch unsere Seele. Das heißt, ob wir uns glücklich oder traurig fühlen oder uns ärgern oder zufrieden sind.
Bei Gesundheit geht es auch darum wie wir leben. Das heißt, mit welchen Menschen wir zusammen sind oder wo wir wohnen und was wir arbeiten.

Als nächstes sprechen wir darüber, was uns gesund oder krank machen kann.
Ich selbst kann Dinge tun die gut für meine Gesundheit sind oder andere Dinge, die schlecht für meine Gesundheit sind.
Dafür suchen wir einige Beispiele.

Auch andere Menschen können Dinge tun, die gut für meine Gesundheit oder schlecht für meine Gesundheit sind.
Auch dafür suchen wir Beispiele.

Und auch die Umwelt in der ich lebe und arbeite kann gut oder schlecht für meine Gesundheit sein.
Auch dafür suchen wir Beispiele.

Nun sprechen wir über die Unterschiede zwischen Frauen und Männern beim Thema Gesundheit.
Wir überlegen uns, ob es Gesundheitsprobleme gibt, die Frauen öfter bekommen und ob es Gesundheitsprobleme gibt, die Männer öfter bekommen.

Frauen und Männer haben oft unterschiedliche Bedürfnisse.
Es gibt Dinge, die für Frauen besonders wichtig sind, damit sie sich wohl fühlen und das Leben genießen.
Für Männer sind oft andere Dinge wichtig, damit sie sich wohl fühlen und das Leben genießen.
Wir suchen in der Gruppe Beispiele für diese Dinge.

Dann sprechen wir darüber, was wir in Zukunft für unsere Gesundheit tun wollen.
Gibt es etwas, das wir selbst anders machen wollen?
Gibt es etwas, das andere in unserer Umgebung anders machen sollen?
Gibt es etwas in unserer Umwelt, das anders werden soll?

Bei diesen Fragen achten wir wieder darauf, was für Frauen und was für Männer besonders wichtig ist.

Wir überlegen uns, welche Unterstützung wir brauchen, damit wir etwas für unsere Gesundheit tun können.
Das ist ein wichtiges Thema.
Wir sprechen darüber, wie die Unterstützung sein soll und von wem wir sie bekommen können.

8.3 Jeder Mensch hat ein Recht auf Gesundheit – Chancengerechtigkeit (Isabella SCHEIFLINGER, Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung Kärnten)

ALLE Menschen haben ein Recht auf Gesundheit. Jeder Mensch muss sich aber auch um seine eigene Gesundheit bemühen, bei Bedarf mit Unterstützung und Assistenz.
Wichtig ist, dass man regelmäßig zum Arzt geht und sich untersuchen lässt. Der Arzt kann dann beurteilen, ob jemand krank oder gesund ist. Bei Krankheiten kann er sehr oft helfen und zum Beispiel Medikamente oder Therapien verordnen. Zusätzlich gibt er auch Tipps, wie man die eigene Gesundheit schützen kann, um eben nicht krank zu werden.
In Österreich gibt es die gesetzliche Kranken-Versicherung. Wenn man krank wird, dann zahlt die Kranken- bzw. Gesundheits-Kasse zum Beispiel einen Arztbesuch, einen Krankenhaus-Aufenthalt oder Therapien. Zusätzlich werden Medikamente, aber auch Hilfsmittel wie zum Beispiel eine spezielle Matratze oder Schienen bezahlt. Menschen mit Lernschwierigkeiten sind häufig bei ihren Eltern mitversichert und haben nicht immer eine eigene E-Card. Eine E-Card haben alle Personen, die eine eigene gesetzliche Kranken-Versicherung haben. Es gibt viele Unterstützungen, die man bekommt, wenn man eine Krankenversicherung hat. Wenn Ärzte es als notwendig erachten, bekommen Menschen mit Lernschwierigkeiten zum Beispiel Therapien, damit es ihnen wieder besser geht. Weiteres können Menschen mit Lernschwierigkeiten auch eine Rehabilitation genehmigt bekommen. Sie bekommen dann über eine längere Zeit, in einer speziellen Reha-Einrichtung,

verschiedene Therapien und Behandlungen. Das ist für die Gesundheit sehr wichtig.
Es gibt auch das Recht der freien Arztwahl. Das heißt, ich kann mir den Arzt, der mich behandeln soll, auch selber auswählen. Von Seiten des Arztes gibt es strenge Bestimmungen, die den Patienten schützen. Ein Arzt darf zum Beispiel keiner Privatperson von der Erkrankung seines Patienten erzählen.
Wenn jemand in einer Einrichtung (zum Beispiel in der Lebenshilfe) wohnt oder arbeitet, so muss auch dort auf die Gesundheit der Menschen mit Lernschwierigkeiten geachtet werden. So muss garantiert werden, dass Pflegeassistenten zur Seite stehen, dass gesundes Essen angeboten und gekocht wird und auch, dass die Medikamente ordentlich verabreicht werden usw.
Gesundheit erhalten, bedeutet aber auch, dass jeder Mensch selber auf seine Gesundheit aufpassen muss. So gibt es zum Beispiel die „körperliche Gesundheit“. Zu viel und ungesundes Essen tut den Körper nicht gut.
Weiteres muss man sich auch viel bewegen (zum Beispiel Sport, Tanzen, Wandern usw.). Sie kennen sicherlich den Spruch: „Wer rastet, der rostet!“
Aber es gibt auch eine „seelische Gesundheit“. Wenn man Sorgen hat, so soll man sich den Menschen, zu denen man Vertrauen hat, anvertrauen und über diese Sorgen sprechen. Ungesund ist, wenn man über seine Sorgen oder über seine Ängste nicht sprechen kann.
Es gibt aber auch noch die „geistige Gesundheit“. Wichtig dabei ist, dass man sich immer geistig fit hält und das Gehirn trainiert (z.B. Rätsel lösen).
Im Workshop werden wir vieles über Gesundheit und was man dafür tun kann, erfahren. Zusätzlich werde ich über verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten, aber auch über die Rechte der Menschen mit Behinderungen informieren.

8.4 Partizipation – Wir entscheiden selbst, was uns gut tut (Susanne MULZHEIM, FH Campus Wien)

Was Menschen im Alltag tun um sich gesund zu fühlen, ist für jede Person einzigartig. Gerade bei benachteiligten Gruppen kann ein Mehr an Selbstbestimmung der Schlüssel zum Erfolg sein.

Partizipation bedeutet Mitbestimmung. Alle Menschen sollen die Möglichkeit haben, in Entscheidungen einbezogen zu werden. Das ist vor allem dann wichtig, wenn es sich um Ereignisse handelt, die die eigene Person betreffen – wie zum Beispiel die Gesundheit.

Das Ausmaß, wie stark Menschen mitbestimmen können, kann sehr unterschiedlich sein. Manchmal werden Menschen nur informiert und in anderen Fällen können Entscheidungen komplett selbständig getroffen werden. Um den Umfang an Mitbestimmung zu erhöhen, sind drei Vorstufen zu beachten:

- **Information**: Verschiedene Handlungsmöglichkeiten werden vorgestellt, erklärt und begründet.
- **Anhörung**: Menschen, die Gesundheitsförderungsmaßnahmen für andere planen, müssen sich für die Sichtweise und die Situation der betroffenen Personen interessieren.
- **Einbeziehung**: Zur Planung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen werden betroffene Personen aus der Zielgruppe ausgewählt, um sich von ihnen beraten zu lassen.

Echte Mitbestimmung beginnt aber erst, wenn man über diese Vorstufen hinausgeht und die betroffenen Personen eine verbindliche Rolle in der Entscheidungsfindung bekommen.

Es gibt drei Stufen der echten Partizipation:

- **Mitbestimmung**: Die Mitglieder der Zielgruppe haben ein Recht zur Mitsprache. Sie entscheiden aber nicht alleine, sondern müssen sich mit denjenigen Personen abstimmen, die die Entscheidungen treffen.
- **Teilweise Übertragung von Entscheidungskompetenz**: Bestimmte Teile von Maßnahmen werden selbst bestimmt. Die Verantwortung dafür liegt aber bei anderen, wie zum Beispiel MitarbeiterInnen von Einrichtungen.
- **Entscheidungsmacht**: Die betroffenen Personen bestimmen alle wesentlichen Teile einer Maßnahme selbst und sind gleichberechtigte Partner. Menschen, die nicht zur Zielgruppe gehören, sind an Entscheidungen nur als Begleiter oder Unterstützer beteiligt.

Menschen denen es schwer fällt, eigene Entscheidungen zu treffen, brauchen dafür Unterstützung. Gerade wenn es um die eigene Gesundheit geht sollen Menschen in ihren Fähigkeiten gestärkt werden, um mitbestimmen zu können. Dazu können in allen Vorstufen und Stufen der Partizipation Begleiter und Unterstützer eingesetzt werden.
Begleiter und Unterstützer können Voraussetzungen schaffen, die Menschen mit Lernbehinderungen die Mitbestimmung erleichtert. Voraussetzungen für Mitbestimmung sind zum Beispiel hilfreiche, verständliche Informationen. Um Entscheidungen über die eigene Gesundheit treffen zu können, muss man wissen, was einem gut tut und was einem schaden kann. Es ist aber auch

wichtig, dass Unterstützer sich die Zeit nehmen Probleme und Bedürfnisse anzuhören und gemeinsam mit den betroffenen Menschen nach Lösungen gesucht wird.

Unterstützer und Begleiter haben in der Gesundheitsförderung die wichtige Aufgabe, das Ausmaß an Mitbestimmung zu erhöhen. Ressourcen dafür findet man in der Nutzung der Stärken der Zielgruppe und in einer hilfreichen Umweltgestaltung.

8.5 Nachhaltigkeit – Wurzeln wachsen lassen (Melanie ZISLER, Selbstständige Gesundheitsförderin, Stellvertretende Vorsitzende Design for all, Graz)

Nachhaltigkeit – Wurzeln wachsen lassen

Nachhaltigkeit heißt, dass etwas lange andauern soll.
Wenn ein Baum jedes Jahr wieder Früchte hat, hat dieser Baum gute Wurzeln.
Damit Gesundheitsförderung in einer Firma lange bleibt, muss man schauen welche Wurzeln für die Gesundheitsförderung wichtig sind.

Für die Nachhaltigkeit in der Gesundheitsförderung gibt es folgende Fragen:

- Was unterstützt Menschen dabei, immer gesund zu bleiben?
- Was bleibt nachdem ein Projekt beendet ist?

Projekt: Ein Projekt hat immer ein Ziel.
Dieses Ziel sollen viele Menschen schaffen.
Gesundheitsförderung hat das Ziel, dass sehr viele Menschen gesund bleiben sollen.
Wie können aus Projekten Programme werden, die lange dauern.

Gedanken zum Thema Gesundheit:
Gesundheit ist nicht nur Bewegung und gesundes Essen.
Gesundheit heißt auch, dass ein Mensch sich in seinem Körper wohl fühlt.
Alles was dem Körper oder der Seele gut tut ist Gesundheitsförderung.

Es ist aber auch gut wenn wir uns:

- jede Woche bewegen
- jeden Tag eine gesunde Jause essen
- jedes Monat zu einem Gesundheitstreffen gehen.

Auch das Umfeld spielt eine wichtige Rolle.
Wir brauchen Menschen die höflich mit uns umgehen.
Eine passende Umgebung (zum Beispiel Wohnhaus, Arbeitsplatz) kann die Gesundheit fördern.
Wir können leichter gesund sein, wenn viele Menschen mithelfen.
Es sollen alle Menschen mitreden können und entscheiden können.
Menschen mit Lernschwierigkeiten benötigen Beispiele und brauchen Informationen über die Gesundheit.
Diese Informationen sollen gut für Menschen mit Lernschwierigkeiten verständlich sein.
Für Menschen die nicht mobil sind, ist es wichtig, dass sie wissen an welchem Ort eine Aktivität stattfindet.
Es ist gut wenn nicht mobile Menschen ohne Hindernisse den Ort erreichen können.
Es ist auch wichtig, dass Menschen freiwillig bei Maßnahmen zur Gesundheitsförderung mitmachen.
Jeder Mensch kann selbst kontrollieren ob er bei seiner Gesundheitsförderung am richtigen Weg ist.
Eine Person kann 1 mal alle 2 Jahre zum Arzt gehen.
Der Arzt macht eine Vorsorgeuntersuchung.
Bei der Vorsorgeuntersuchung schaut der Arzt nach, wie gesund man ist.

8.6 Vernetzung – Wer sich mit anderen zusammentut, kann alles erreichen (Barbara BREHMER-RINDERER, Universität Wien)

Um gute Strategien einer optimalen gesundheitlichen Versorgung und Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen zu entwickeln, müssen viele Erfahrungen und Ideen zusammengetragen werden. Vernetzung bedeutet, dass sich Menschen unterschiedlicher Berufsgruppen und verschiedenen Fähigkeiten zusammentun, um gemeinsam über ein geteiltes Problem nachzudenken und einen Lösungsvorschlag zu erarbeiten, den sie in der Folge auch gemeinsam umsetzen möchten. Das Problem über das wir hier nachdenken wollen, ist die fehlende flächendeckende Gesundheitsförderung in Österreich für Menschen mit Behinderung. Menschen mit Behinderung haben aufgrund verschiedener Umstände häufig einen vulnerableren Gesundheitszustand und bedürfen daher besonderer, präventiver Unterstützung.

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam darüber nachdenken,

- wer aller zu diesem Anliegen etwas beitragen kann bzw. wir auf andere angewiesen sind: Was kann die Politik tun, das Spital, der Arzt oder die Ärztin, unsere Unterstützer, wir selbst – wen gibt es noch?
- Welche besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen und demnach Anforderungen an dieses Grundprinzip der Gesundheitsförderung gibt es?
- Wie können wir sicherstellen, dass unsere Bedürfnisse in einer Vernetzung berücksichtigt werden?

- Wie kann so eine Vernetzung praktisch ablaufen – welche Rolle werden SelbstvertreterInnen haben?

Auch mit den Vor- und vielleicht Nachteilen werden wir uns in diesem Workshop beschäftigten und sie notieren, um sie später präsentieren zu können.

9 Workshops Praxisberichte

9.1 „Ich fühl mich wohl…“ Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung (Gertraud ZEILINGER & Gitti TEGL, Caritas St. Pölten)

Die Caritas St. Pölten führte 2007 – 2009 im Bereich für Menschen mit Behinderungen ein Gesundheitsprojekt mit ca. 900 Klient_innen durch.

Ziel des Projektes war es, in jenen Bereichen in denen Menschen mit Behinderungen eigenverantwortlich ihre Gesundheit beeinflussen können, ihnen Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten aufzuzeigen und flexible Möglichkeiten und Unterstützung bieten, um ihnen bestmögliche Teilnahme und Mitbestimmung zu ermöglichen.

Die erste Herausforderung war die Definition des Begriffes „Gesundheit“, welcher derzeit in der Gesellschaft noch immer sehr vom medizinischen Modell geprägt ist. Eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen leitete uns bei diesem Projekt.
Der Titel des Projektes „Ich fühl mich wohl..“ war für uns und die Teilnehmer_innen des Projektes Ausdruck der Grundhaltung, die den Erfolg dieses Projektes letztendlich ausmachte.

Um die Handlungsfelder abzugrenzen, definierten wir für unser Projekt 5 Säulen der Gesundheit in denen wir Angebote setzten.

Zum Thema Bewegung organisierten wir einrichtungsübergreifende Angebote wie Sportwochen, Wanderwochenende, Rafting- und Erlebniswochenende.

Zum Thema Ernährung entwickelten wir gemeinsam mit dem „biv-integrativ“ das Seminar „Chips oder Salat“. Bei dem Angebot waren auch Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf eingebunden.

Zum Thema Entspannung/ Psychohygiene entwickelten wir sehr nachhaltige Bildungsangebote in Form von Tagesseminaren. Seminare wie z.B. „Heute schon gelacht?“, „Es stinkt mich an!“, oder „ Ich trau mich,..“ waren ein guter Beitrag die Teilnehmer_innen in Wahrnehmung und Selbstbestimmung zu stärken. Es gab auch Angebote wie ein „Wohlfühlwochenende“ und ein „Kommunikatives Wochenende“.

Zum Thema medizinische Vorsorge organisierten wir z.B. mit dem Roten Kreuz ein Kursangebot „Erste Hilfe Spezial“.

Zum Thema betriebliche Gesundheitsförderung verwendeten wir das Instrument des „Gesundheitszirkels“ um mit den Werkstattvertreter_innen (Selbstvertretung von Menschen mit Behinderung) Belastungen und Ressourcen im Arbeitsumfeld zu definieren und mögliche Lösungsvorschläge zu erarbeiten. Diese wurden im Rahmen der Werkstattkonferenz der Bereichsleitung präsentiert.

Professionelles Projektmanagement in Verbindung mit einem modernen Verständnis in der Arbeit mit und für Menschen mit Behinderungen waren gute Voraussetzungen für das Gelingen des Projektes.

Der Projektstart erfolgte mit drei regionalen Gesundheitstagen. Diese Form war eine gute Gelegenheit das soziale Umfeld mit einzubeziehen, eine willkommene Öffentlichkeitsarbeit und die Möglichkeit die Projektinformation breit zu streuen und gemeinsam in Bewegung zu kommen.
Zum Projektabschluss wurden alle Teilnehmer_innen zu einer Dankesfeier eingeladen, bei der mit einer Fotoausstellung alle Aktivitäten nochmals präsentiert wurden, Klient_innen in Interviews ihre Erfahrungen erzählten und ihre Wünsche zu den 5 Säulen der Gesundheit äußerten.

Großes Augenmerk legten wir auf die Evaluierung des Projektes. Um die Entwicklung des Projektes und den damit verbundenen Bildungsauftrag zu evaluieren, führten wir eine umfangreiche Erst-, Zwischen- und Endevaluierung mit einem eigens dafür entwickelten Fragebogen durch. Um die Auswirkungen der unterschiedlichen Betreuungsformen zu untersuchen, führten wir parallel mit einer ausgewählten Gruppe eine „Intensivevaluierung“ (alle 2 Monate) durch. Die Sensibilisierung für gesundheitsrelevante Faktoren gelang uns unter anderem auch durch die wiederholte Befragung zu den Themen der 5 Säulen.

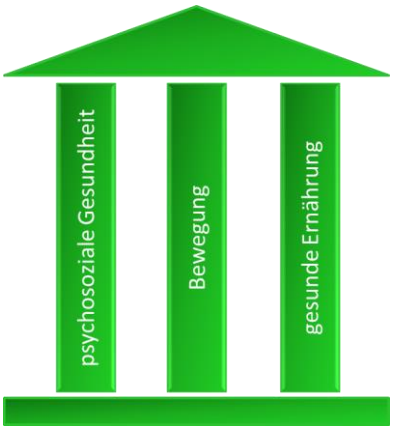
Eine zielgruppengerechte Kommunikation versuchten wir mit einer entsprechenden grafischen und farblichen Darstellung, der Verwendung von bekannten Symbolen und einer Formulierung in leicht verständlicher Sprache.

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ (Ottawa Charta)

Aus dem Projekt wurde ein Prozess, der bis dato in Form von Weiterbildungsangeboten für Klient_innen zu den Themen der im Projekt definierten 5 Säulen der Gesundheit weiterlebt. Ein bewusster Umgang und das Verstehen der Eigenverantwortlichkeit in Bezug auf die Gestaltung einer gesunden Lebensweise unterstützen die tägliche Mit- und Selbstbestimmung.

9.2 Zugeschaut – Mitgemacht – Selbstgeschafft (Anita KUTSCHEK-STRMCNIK, Katja GUTSCHI, Karoline STURMER, Manfred MÜLLER und Burgi MAIER, Lebenshilfe Kärnten)

Zugeschaut- Mitgemacht- Selbstgeschafft

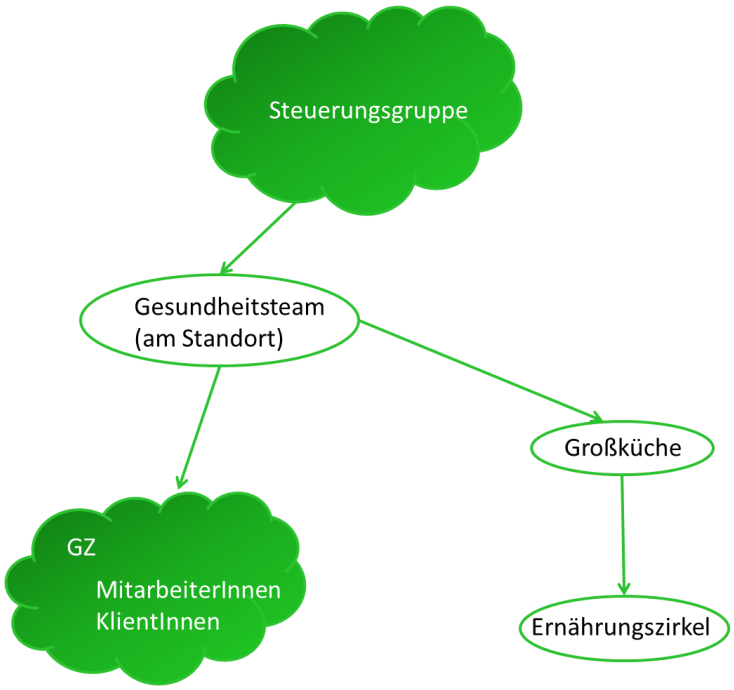


ZUGESCHAUT

Der Weg vom Start der Gesundheitsförderung bis zu jenem Ergebnis, dass die Gesundheitsförderung in vollem Umfang gelebt wird, war mit Höhen und Tiefen versehen.

Aller Anfang ist schwer – so nahmen auch wir (KlientInnen und Mitarbeiterinnen) an der Basis vorerst die Beobachterrolle hinsichtlich der Entwicklungen im Bereich der Gesundheitsförderung ein. Die theoretische Aufarbeitung sowie die Planungsphase des anfänglich genannten „projekt: Gesundheit“ wurde im Führungsteam gestaltet und uns als Rohkonzept präsentiert.

„Wir unterstützen KlientInnen und Mitarbeiterinnen aktiv im Erhalt und der Förderung ihrer Gesundheit!“



Aufbau/ Ablauf

Steuerungsgruppe

Mit Vertretern aller Interessengruppen, d.h. Vertreter aus dem Führungsteam, Prozessverantwortlichen, Leitungen aller Standorte, gewählte MitarbeiterInnen aller Standorte, gewählte KlientInnen aller Standorte, MitarbeiterInnen als Gesundheitszirkel (GZ)-ModeratorInnen aller Standorte und KlientInnen als GZ-Moderatorinnen aller Standorte.

Treffen aller TeilnehmerInnen: 1-2 pro Jahr.

Dort werden die Maßnahmen aus dem Maßnahmenkatalog von den GZ-ModeratorInnen (KlientInnen/ MitarbeiterInnen) der Steuerungsgruppe

vorgestellt. Die MitarbeiterInnen unterstützen die KlientInnen bei der Vorbereitung und Vorstellung der Präsentation. Abstimmung über Durchführung mittels Handzeichen.

Gesundheitsteams

Gibt es an jeden Standort, mit VertreterInnen aller Interessensgruppen, d.h. alle GZ ModeratorInnen KlientInnen und MitarbeiterInnen, LeiterInnen der Standorte Wohnhaus (WH) und Beschäftigungswerkstätte (BW), mindestens 1 MitarbeiterIn aus WH und BW, mindestens 1 KlientIn aus WH/ BW, 1 MitarbeiterIn Großküche, 1KlientIn Großküche.
Besprechungen bezüglich Aktionstage, Durchführung Aktionstag, Maßnahmenkatalog bevor er in die Steuerungsgruppe geht.

Gesundheitszirkel

Für KlientInnen und MitarbeiterInnen.
Jede KlientIn, jede MitarbeiterIn hat die Möglichkeit, daran teilzunehmen.
Gesundheitszirkel finden jährlich statt.
KlientInnen wie auch MitarbeiterInnen wurden als GZ-ModeratorInnen ausgebildet, um am eigenen Standort die Gesundheitszirkel durchzuführen.

MITGEMACHT

Mit der Einführung der Projektteams – aktuell Gesundheitsteams – sowie den Großveranstaltungen wurden uns die angestrebten Ziele der Gesundheitsförderung vorgestellt. Begleitet von einer externen Projektleiterin fand das Thema „Gesundheit auf unterschiedlichen Ebenen“ großen Anklang innerhalb der Lebenshilfe Kärnten.

Mit der Einbeziehung aller Beteiligten begann die „aktive Phase“. KlientInnen und MitarbeiterInnen wurden zu Gesundheitszirkel (GZ)-ModeratorInnen ausgebildet, um sowohl inhaltliche als auch organisatorische Aspekte für das laufende bzw. kommende Jahr der Gesundheitsförderung gemeinsam zu erarbeiten und folglich zu verwirklichen.
Die GZ- ModeratorInnen haben nach ihrer Ausbildung die ersten Gesundheitszirkel durchgeführt und den Aktionstag gemeinsam geplant und durchgeführt.
Die Maßnahmen des Aktionstages werden nach den 3 Säulen aufgebaut. Die gesamten KlientInnen des Standortes haben die Möglichkeit alles zu probieren bzw. zu testen. Um die eigenen Vorlieben herauszufinden und Neues zu erlernen.
Die Schwerpunkte am Aktionstag liegen in der Bewegung und in der psychosozialen Gesundheit, darauf bauen auch die angebotenen Maßnahmen auf (Walken, Boxen, Tanz, Kegeln, Badminton, Aerobic, Shiatsu, Klangschale, Schönheitspflege, Entspannen mit Musik, usw.). Die Teilnahme aller KlientInnen ist freiwillig, doch niemand möchte / wollte das Angebot abschlagen und auf die möglichen Erfahrungen verzichten.
Stolpersteine in der Durchführung des Aktionstages sind die Zeitressourcen, die meist knapp sind. Die Durchführung eines solchen Aktionstages für alle KlientInnen des Standortes benötigt im Vorfeld eine genaue Planungsphase. Externe TrainerInnen/ ÜbungsleiterInnen müssen eingeladen werden bzw. zuerst gefunden werden.
Fand der Aktionstag statt, geht es in den nächsten Gesundheitszirkel, um die noch frischen Erfahrungen (bezogen auf die angebotenen Maßnahmen) zu hinterfragen und die Maßnahmen für das kommende Jahr zu besprechen.
Jede KlientIn kann selbst entscheiden, welche Maßnahmen sie/er im

kommenden Jahr durchführen möchte bzw. daran teilnehmen möchte. Dies wird von den GZ-ModeratorInnen niedergeschrieben, so startet auch schon die nächste Planungsphase, wie die einzelnen Maßnahmen im nächsten Gesundheitsjahr organisiert werden können.

Um alle Maßnahmen fachmännisch abdecken zu können, benötigt die Umsetzung externe wie auch interne TrainerInnen bzw. ÜbungsleiterInnen. Auf externe TrainerInnen wird aufgrund ihrer vorhanden Erfahrung gern zurückgegriffen, da man sich Erfahrungen nicht aneignen kann, sondern dies in den Jahren machen muss.

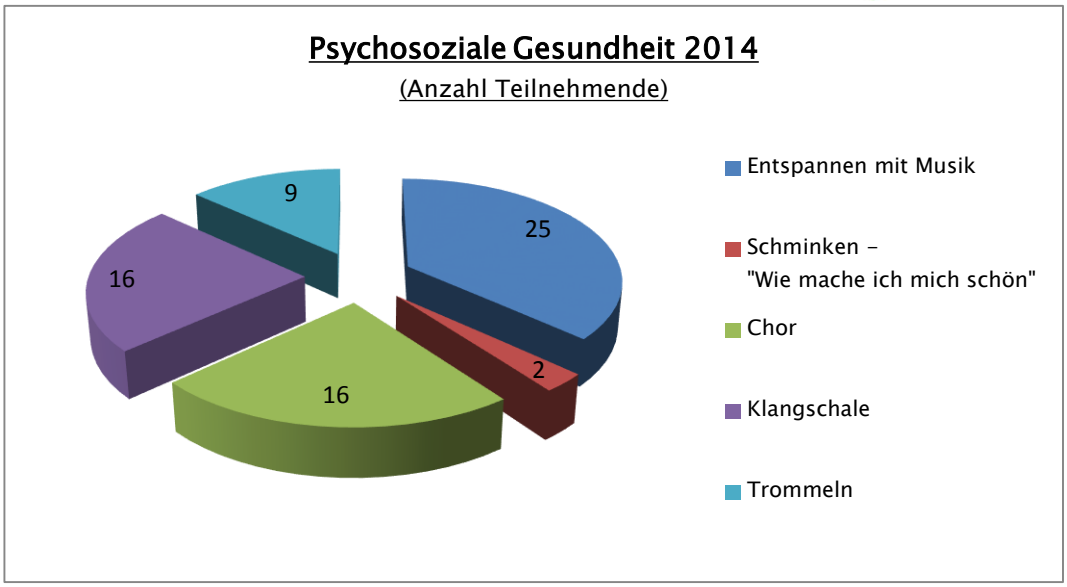
Interne Trainerinnen (Ausbildung zur ÜbungsleiterIn) decken Maßnahmen ab, man muss aber bedenken, dass die MitarbeiterInnen dann in der Basisarbeit fehlen und dies wieder erhöhte organisatorische Höchstleistungen benötigt. Wenn die Maßnahmen gewählt und organisiert sind folgt die Umsetzungsphase.

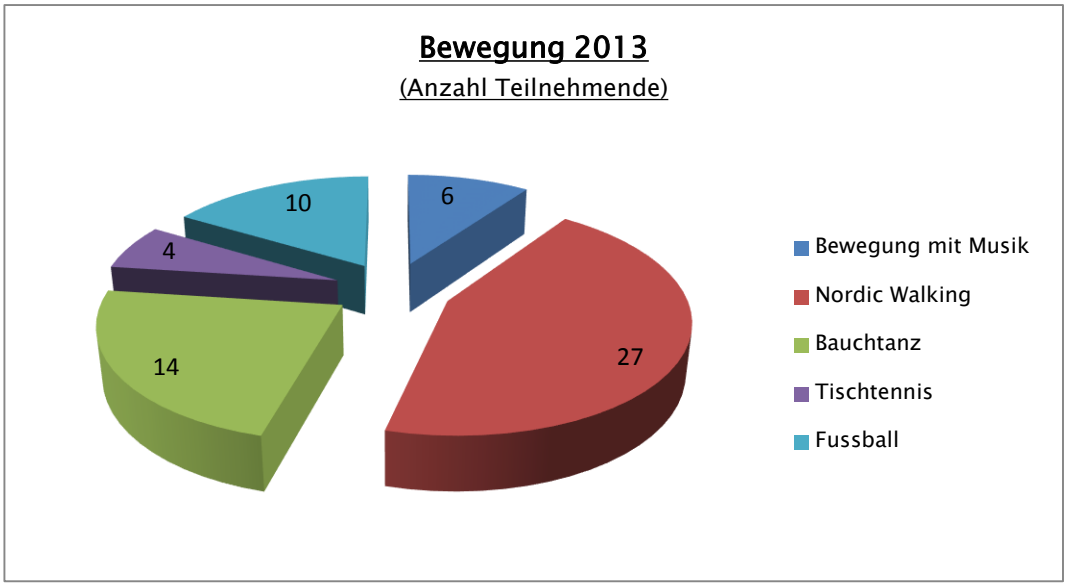
Walken ist eine geöffnete Maßnahme, d.h. es besteht die Möglichkeit, dass Lebenshilfe fremde Personen gemeinsam mit unseren KlientInnen und einem ausgebildeten Walkingtrainer eine Stunde bestreiten. Inklusion wird so gelebt und auch von der Gesellschaft angenommen.

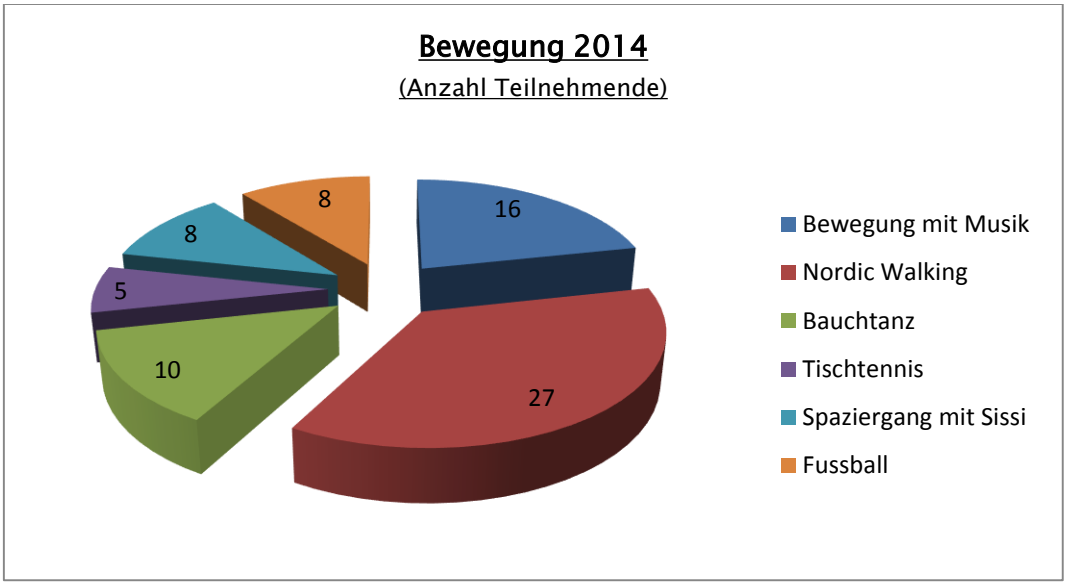
Leider nimmt uns der Platzmangel die Möglichkeit noch andere Maßnahmen zu öffnen um betriebsfremde Personen die Teilnahme zu ermöglichen.

	Anzahl Maßnahmen		Anzahl TeilnehmerInnen	
	2013	2014	2013	2014
psychosoziale Gesundheit	5	5	74	68
Bewegung	5	6	61	74
gesunde Ernährung	2	2	78	78

Psychosoziale Gesundheit		
Art der Maßnahme	TeilnehmerInnen	
	2013	2014
Entspannen mit Musik	25	25
Schminken – "Wie mache ich mich schön"	7	2
Chor	19	16
Klangschale	16	16
Trommeln	7	9


Psychosoziale Gesundheit 2014
(Anzahl Teilnehmende)
25
2
16
16
9
Entspannen mit Musik
Schminken – "Wie mache ich mich schön"
Chor
Klangschale
Trommeln


Bewegung 2013
(Anzahl Teilnehmende)
6
27
14
4
10
Bewegung mit Musik
Nordic Walking
Bauchtanz
Tischtennis
Fussball



		Gesunde Ernährung
Art der Maßnahme	**Anzahl TeilnehmerInnen**	
	2013	**2014**
Kochkurse	14	14
Ernährungstage	64	64

SELBSTGESCHAFFT

Während der Arbeit in den Gesundheitszirkeln zeichnete sich sowohl das Interesse als auch die Möglichkeit ab, dass KlientInnen Maßnahmen für KlientInnen anbieten. So bietet Frau Sturmer die Maßnahme „Wie mache ich mich schön?“ und Herr Müller „Tischtennis“ an. Aufgrund ihrer Zusatzqualifikationen gestalten sie ihre Einheiten individuell.

Auf diese Art und Weise ist die Gesundheitsförderung in den Alltag der KlientInnen und Mitarbeiterinnen eingeflossen und integrativer Teil der Lebenshilfe. Um den Alltag jedoch nicht alltäglich werden zu lassen, werden neue Ziele bereits gesetzt.

Beitrag Burgi Maier, Nordic Walking mit Smovey
Klientin für Klientinnen und Klienten

Was sind Smoveys?

- Schwingringsystem
- 4 Stahlkugeln
- Spiralschlauch
- Griffsystem mit Dämpfungselementen
- Gewicht 500g
- Farbe ist grün – Grün ist die Farbe der Natur und wirkt positiv auf die Herzenergie → Harmonisierung

Smovey ist ein Fitness-, Therapie- und Gesundheits-Gerät.
Besonders gut sind Smoveys beim Nordic Walking einsetzbar.
Das Trainingsgerät eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch Entspannung des Körpers.
Bewegung mit Smovey eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Innenbereich und auch im Außenbereich.
Auch im medizinischen und therapeutischen Bereich werden die Smoveys immer öfter eingesetzt. Aber Smovey eignet sich auch wunderbar für ein tägliches, kurzes Fitness-Programm – zum Körperstraffen, für eine entspannte Muskulatur, mehr Beweglichkeit und generell ein positives Körpergefühl.

Wie bin ich zu den Smoveys gekommen?
In meiner Freizeit gehe ich gerne spazieren und auch walken. Durch das Gesundheitsprojekt wurden uns die Smovey vorgestellt und sie haben mich fasziniert. Aus diesem Grund nahm ich an dem Smoveykurs teil. Ich hatte sehr viel Spaß daran und machte die Ausbildung zur Smoveytrainerin.

Durchführung
Mittwochs und donnerstags finden in der Beschäftigungswerkstätte Turnstunden statt. In einer Turnstunde mache ich mit meinen Kollegen besondere Übungen mit den Smoveys. Dabei werde ich von Mag. Magret Wadl unterstützt (Übungsleiterin für Sport). Ich biete den Kollegen verschiedenste Übungen an, zur aktiven und auch zur beruhigenden Tätigkeit. Am Wochenende mache ich selbständig mit einer kleinen Gruppe von max.4 Personen Nordic Walking mit Smoveys. Mit den Betreuern gemeinsam,

überlege ich die Teilnehmeranzahl und die Strecke. Ich gehe mit den Teilnehmern eine Runde mit den Smoveys und mache dazwischen einige Übungen. Das Nordic Walking mit Smoveys dauert in etwa eine halbe Stunde, manchmal auch länger.

9.3 Ich bestimme über meine Gesundheitsförderung mit – der Gesundheitszirkel für und mit Menschen mit Behinderung (Waltraud SAWCZAK, sawczak & partner new level Unternehmensberatung, Grafenstein)

Gesundheitsförderung ist und wird auch für Organisationen der Behindertenhilfe zunehmend zum Thema. Menschen mit Behinderungen (KlientInnen) wird das gleiche Recht auf Gesundheitsförderung eingeräumt, wie Menschen ohne Behinderungen. Selbst- und Mitbestimmung ist in diesem Setting die Herausforderung der Zeit, sowohl für KlientInnen als auch für das Betreuungspersonal. Gesundheitsförderung bietet die Möglichkeit Selbst- und Mitbestimmung zu lernen, denn Partizipation ist ein zentrales Element in der Gesundheitsförderung. Wie kann Mitbestimmung und Teilhabe in einem Gesundheitsförderungsprojekt gelingen? Wie kann in angemessener Weise auf die individuellen Voraussetzungen und Unterstützungsnotwendigkeiten von KlientInnen eingegangen werden? Wie kann Entscheidung selbstbestimmt getroffen werden? Der Gesundheitszirkel für und mit Menschen mit Behinderung bietet KlientInnen und Fachpersonal die Möglichkeit diese Fragen zu bearbeiten und eine spannende, ressourcenorientierte Methode kennenzulernen.

10 Workshops für Leiterinnen und Leiter

10.1 Was ist Gesundheitsförderung und wie macht man es gut – Grundbegriffe und Qualitätskriterien in der Gesundheitsförderung (Titus BÜRGISSER, Pädagogische Hochschule Luzern Schweiz)

Was ist Gesundheitsförderung?

Aaron Antonovsky (1923–1994) hat sich die Frage gestellt, warum Menschen trotz Belastungen gesund bleiben. Das Wort **„Salutogenese**“ bedeutet „Entstehung von Gesundheit“**.** Früher hat man sich vor allem gefragt, wie Krankheit entsteht (Pathogenese). Nun hat Antonovsky eine neue Sichtweise entdeckt: Die Salutogenese erforscht die Prozesse, die Gesundheit erhalten und fördern.

Antonovsky hat als Antwort auf seine Frage das **Kohärenzgefühl** entwickelt. (Sense of coherence). Das Kohärenzgefühl ist ein **dynamisches Gefühl des Vertrauens,**

- dass die Anforderungen, die das Leben stellt vorhersagbar, erklärbar und verstehbar sind **(Verstehbarkeit)**,
- dass die Ressourcen zur Verfügung stehen, die Anforderungen zu bewältigen **(Handhabbarkeit)**,
- dass es sich lohnt und sinnvoll ist, die Anforderungen als Herausforderung anzunehmen und sich zu engagieren **(Sinnhaftigkeit).**

Je stärker das Kohärenzgefühl ist, desto besser gelingt es den Menschen, gesund zu bleiben.

Die Ideen von Aaron Antonovsky waren wichtig, um Gesundheitsförderung zu verstehen.
Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert **Gesundheitsförderung** in der Ottawa-Charta 1986 so:
*„**Gesundheitsförderung** zielt auf einen **Prozess**, allen Menschen ein höheres Maß an **Selbstbestimmung** über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur **Stärkung ihrer Gesundheit** zu befähigen."*
Voraussetzung ist, dass Menschen und Organisationen (zum Beispiel Schulen, Gemeinden, Betriebe) lernen, ihr Leben und ihre Lebensräume gesundheitsförderlich zu gestalten.
*„**Gesundheitskompetenz** ist die Fähigkeit, Kenntnisse über die Erhaltung und Wiedererlangung körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens so in persönliche Handlungen und in die Gestaltung der Lebens- und Umweltbedingungen umzusetzen, dass die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer gefördert wird"*
(bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz, 2007)

Damit sie das können, brauchen sie Wissen, Ermutigung (Empowerment) und die Möglichkeit, ihr Wissen anwenden und ausprobieren zu können:

- Menschen sollen lernen, selber ein gesundes Leben zu führen und Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen.
- Menschen sollen lernen, ihre Umgebung so mitzugestalten, dass es ihnen wohl ist: zu Hause, bei der Arbeit, in der Freizeit, in ihrem Dorf oder ihrer Stadt.

Wie macht man es gut? Qualitätskriterien

Gezielte Planung

Gesundheitsförderung in einem bestimmten Setting (zum Beispiel Schule, Gemeinde, Heim, Betrieb) ist ein geplanter und strukturierter Prozess. Dieser Ablauf wird häufig mit einem Kreis-Modell beschrieben (Public Health Action Cycle). Das Modell ist Grundlage für die strategische Planung, Umsetzung und Auswertung gesundheitsbezogener Maßnahmen.

Es umfasst folgende 4 Schritte:

- Standortbestimmung: Wie gesund sind die Menschen? Wo sind Probleme?
- Entwicklung von Maßnahmen: Was möchten wir wie verbessern?
- Umsetzung der Maßnahmen: Wir verbessern die Situation.
- Evaluation / Auswertung: Ist es besser geworden? Sie die Maßnahmen wirksam?

Handlungsebenen: Verhalten und Verhältnisse

Gesundheitsförderung ist dann am wirksamsten, wenn auf verschiedenen Ebenen etwas für die Gesundheit getan wird. Wenn wir Maßnahmen kombinieren, ist das besonders gut.

Einzelne Menschen	Persönlichkeit stärken, gesunde Lebensweise ermöglichen
Gruppen	Zusammenarbeit, gutes Klima schaffen
Organisation	Organisationskultur pflegen, Organisationsentwicklung
Lebenswelt / Umwelt	Öffnung, Vernetzung, Nutzung öffentlicher Ressourcen Schaffung guter Lebensbedingungen

Gesellschaft / Politik Gesundheitsversorgung, Geld, Gesetze, Unterstützung

Ressourcenorientierung

Grundlagen, welche Menschen zur Verfügung stehen, um die Anforderungen ihres Lebens zu bewältigen. In ressourcenorientierter Gesundheitsförderung werden darunter vorab personale und soziale Ressourcen verstanden, z. B. Resilienz, Kohärenzgefühl, sozialer Status. (www.quint-essenz.ch Glossar, besucht am 6.1.2014)

Ressourcenorientierung heißt auch, das zu schätzen und zu nutzen, was bei einer Person, einer Gruppe oder in einer Organisation an Potenzial vorhanden ist.

Partizipation: Betroffene zu Beteiligten machen

Aktiver Einbezug von Personen und Gruppe in die Planung, Durchführung und Evaluation von Interventionen (Projekte), die ihre Lebensbedingungen betreffen. Die Menschen werden gefragt, was sie für ihre Gesundheit brauchen. Ihre Ideen zur Verbesserung der Gesundheit werden ernst genommen. Das kann zum Beispiel in Gesundheitszirkeln passieren. Dort denken Menschen gemeinsam nach, wie es ihnen geht, was man verbessern kann und wie man es verbessern kann.

Chancengleichheit

Gesundheitsbezogene Chancengleichheit bedeutet, für alle Menschen die Möglichkeit zu schaffen, gesund leben zu können. Zum Beispiel auch Menschen mit Behinderungen. Angebote und Informationen müssen so gemacht sein, dass sie alle verstehen und nutzen können.

Nachhaltigkeit – Langfristigkeit

Nachhaltigkeit bedeutet, dass eine Maßnahme langfristig wirksam sein soll, nicht nur für die Dauer eines Projektes.

So kann zwar ein Ernährungsprojekt die Menschen motivieren, sich gesund zu ernähren. Wirkungsvoll ist das erst, wenn die Menschen auch nach dem Projekt das Gelernte anwenden und sich weiterhin gesund ernähren.

Quellen / Links

Antonovsky, Aaron (1997). **Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit.** Deutsche, erw. Herausgabe von Alexa Franke. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie. Tübingen: DGVT-Verlag.

Bengel, Jürgen; Strittmatter, Regine; Willmann. Hildegard (2001). **Was erhält Menschen gesund?** Antonovskys Modell der Salutogenese. Diskussionsstand und Stellenwert. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 6. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2011). **Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention.** Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden der Gesundheitsförderung. Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung (7. vollst. neubearb. und erw. Aufl.). Abrufbar unter www.bzga.de/leitbegriffe

Naidoo, Jennie; Wills, Jane (2010). **Lehrbuch der Gesundheitsförderung.** Deutsche Ausgabe, herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Werbach-Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung (2. erw. und überarb. Aufl.).

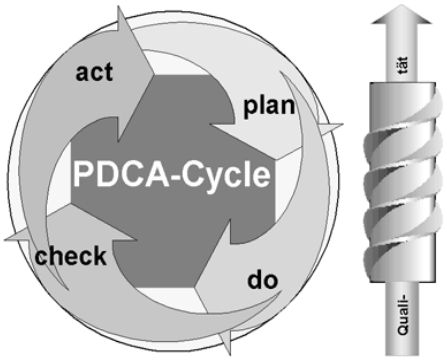
Petzold, Theodor Dierk (2010): **Praxisbuch Salutogenese**. Warum Gesundheit ansteckend ist. München: Südwest

Qualitätskriterien*:* www.quint-essenz.ch
Glossar, Begriffe http://www.bzga.de/leitbegriffe

10.2 Wie plane ich Gesundheitsförderung? Projektmanagement in der Gesundheitsförderung (Gunhild SAGMEISTER, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt)

Gesundheitsförderung ist ein Bereich, in dem sich oft Menschen mit viel Begeisterung engagieren. Es gibt eine Idee, vielleicht zwei oder drei unterstützende Kolleginnen und Kollegen, und schon soll es losgehen. Damit nicht rasch die Ernüchterung folgt, ist es ratsam, sich im Gesundheitsmanagement am Projektkreislauf für den kontinuierlichen Verbesserungsprozess nach Deming zu orientieren:

- Vorphase
- Ist-Analyse (Diagnose)
- Zielsetzung und Planung
- Durchführung
- Evaluation und Dokumentation



(PDCA-Cycle nach Deming)

Was bedeutet das im Einzelnen?

1 Vorphase

In der Vorphase geht es zunächst darum, grundsätzlich zu klären, was unter Gesundheitsförderung in der Organisation, in der man das Projekt umgesetzt wird, verstanden wird. Am besten erfolgt dies in einem Team (Steuerkreis), in dem neben der Organisationsleitung Personen aller wesentlichen Stabsstellen sowie Betriebsrat, Arbeitsmediziner/in und Sicherheitsfachkraft vertreten sind. Spricht sich die Geschäftsführung für Gesundheitsförderung aus, legt die Steuergruppe die Zielrichtung fest und entwickelt einen Projektplan. Spätestens jetzt ist es wichtig, alle Kolleginnen und Kollegen zu informieren und zur Mitarbeit anzuregen. Sinnvoll ist z.B. eine Kick-off-Veranstaltung und für alle weiteren Informationen das Einrichten einer eigenen Homepage.

Der Projektplan beschreibt die Schritte im Projektkreislauf genau: Wie, was, von wem bis zu welchem Zeitpunkt gemacht werden soll. Hieraus ergeben sich ‚Arbeitspakete' und bezüglich des Projektverlaufes eine (grobe) Zeitplanung, die sich auf das Erreichen der einzelnen Projektphasenabschlüsse bezieht. Hinzu kommt die Kalkulation der benötigten Ressourcen (finanzielle Mittel, Räume, Zeit…) und die Klärung möglicher Förderungen. Wesentlich sind auch die Festlegung der Art der gewünschten (und leistbaren) Evaluation und der Bedarf an Expertinnen und Experten hierzu, aber auch eventuell für die Diagnose und die Projektdurchführung.

2 Ist-Analyse

Eine genaue Diagnose der Situation des Betriebes soll Auskunft geben über bestehende Belastungen am Arbeitsplatz und im Arbeitsprozess, Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Diese Erhebung erfolgt häufig mittels einer schriftlichen Befragung, die von der Geschäftsführung angekündigt und unterstützt werden und mit der Personalvertretung abgestimmt sein muss.
Um alle bestmöglich in die Gesundheitsförderung einzubeziehen ist eine Ergänzung/Vertiefung der Erkenntnisse über Gesundheitszirkel sehr empfehlenswert, weil hier nicht nur spezifische Ressourcen und Probleme besprochen werden können, sondern gemeinsam (weitere) Verbesserungsmöglichkeiten entwickelt werden können.

3 Zielsetzung und Planung

Die Ergebnisse der Erhebungen fließen in vom Steuerkreis zu formulierende Ziele und dementsprechend zu erstellenden Maßnahmenplan ein, der nach Prüfung der Umsetzbarkeit und Prioritäten dann abgearbeitet wird.
Damit es möglich ist zu überprüfen, ob die Ziele auch wirklich in der geplanten Zeit erreicht wurden, muss deren Formulierung SMART sein:
S = Spezifisch
M = Messbar
A = Anspruchsvoll
R = Realistisch
T = Terminisiert
Hieraus ergibt sich, welche konkreten Maßnahmen wann und wie ergriffen werden sollen, um die Ziele zu erreichen – das heißt, es erfolgt die Feinabstimmung und Konkretisierung, eventuell auch Korrektur des

ursprünglichen Projektplanes. Gibt es eine Prozessevaluation, die im Verlauf zur Reflexion über Planung und Umsetzung anregt und unterstützt, um nicht wichtige Aspekte zu übersehen, wäre sie hier beizuziehen.
Da die Kolleginnen und Kollegen über die Befragung und die Gesundheitszirkel an der Maßnahmenplanung beteiligt waren, werden sie über den Umsetzungsplan selbstverständlich informiert, und auch über (zunächst) nicht zu verwirklichende Vorschläge.

4 Durchführung

Die Umsetzung der Ziele, das Durchführen aller geplanten und möglichen Maßnahmen erfolgt – selbstverständlich immer mit dem Einverständnis der Organisationsleitung und mit Beteiligung von Betriebsrat, Arbeitsmediziner/in und Sicherheitsfachkraft (idealerweise Steuerkreis Gesundheitsmanagement).
Bei der Umsetzung von Maßnahmen ist oft Geduld erforderlich. Lassen sich Bewegungsangebote oder Angebote gesunder Ernährung oft noch recht mühelos organisieren und ‚schmackhaft' machen, sind Vorschläge zur Verbesserung von Kommunikation oder zu gesunder Führung, die sowohl auf der Verhältnis- als auch auf der Verhaltensebene ansetzen, angesichts des Arbeitsalltages meist nur in kleinen Schritten umsetzbar. Dies insbesondere dann, wenn es um Verbesserungen geht, die nicht mit dem Besuch eines Vortrages erledigt sind, sondern dauerhaft wirken sollen. Hinzu kommt, dass alle Initiativen, die hier gesetzt werden, auf die jeweilige Organisation sehr gut abgestimmt sein müssen, um wirklich die Zielgruppen zu erreichen – sowohl vom konkreten Angebot (z.B. Workshop zum Thema Gesundes Führen – wie ankündigen? Wer leitet diesen Workshop?) her, als auch von der

Zeitplanung/Verfügbarkeit der potentiellen Teilnehmenden. Auch hier kann eine Reflexion mit der evaluierenden Person wiederum sehr hilfreich sein.
Um den Erfolg sichtbar zu machen, empfiehlt sich, bereits Erreichtes z.B. auf der Homepage sichtbar zu machen.

5 Evaluation und Dokumentation

Während die angesprochene Prozessevaluation bereits den gesamten Projektverlauf begleitet, kann eine Endevaluation nach Projektabschluss dienlich sein, um den Erfolg und mögliche Probleme noch einmal insgesamt bewusst zu machen. Eine Ergebnisevaluation ist darüber hinaus meist für Auftraggeber oder Fördermittel-Geber erforderlich.
Eine abschließende Dokumentation über das Projekt und die erreichten Ziele ist für alle Beteiligten wichtig. Einerseits für eine externe Sichtbarkeit und zur Anregung für andere, noch mehr aber für die Organisation selbst, die damit auch ihre Anstrengungen und den Stolz auf das gemeinsam Erreichte verdeutlicht.
Ganz wesentlich für die Sicherung und Weiterentwicklung im Gesundheitsmanagement ist dieser letzte Schritt um zu entscheiden, was beibehalten wird und wo weitere Initiativen gesetzt werden sollen und können. Gesundheitsmanagement ist Teil des Qualitätsmanagements und damit Teil des Betriebserfolges und wesentlich für die Zufriedenheit und Leistungsfreude der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
Zum Abschluss gibt es einen Grund zum gemeinsamen Feiern!

10.3 Nur eine „gesunde Einrichtung“ kann Gesundheit vermitteln und weiter geben – Einführung eines Betrieblichen Gesundheits-Managements am Beispiel eines Projekts in der Praxis (Myria DOSTER & Anne NAUMANN, Fachhochschule Coburg Deutschland)

In diesem Beitrag wird an einem Beispiel aufgezeigt wie ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Schritt für Schritt in einem Unternehmen eingeführt werden kann. Im Rahmen eines Projektes des Studienganges Integrative Gesundheitsförderung der Hochschule Coburg wurde in Zusammenarbeit mit dem Verein Hilfe für das behinderte Kind Coburg e.V. ein Projekt initiiert mit dem Ziel ein Konzept für die Einführung eines BGMs zu erstellen und den Verein bei dessen Umsetzung zu unterstützen. Das Projekt wurde von acht Studierenden in einem Zeitraum von dreieinhalb Monaten begleitet und im Anschluss vom Verein selbstständig fortgesetzt. Der Verein beschäftigt derzeit ca. 150 bis 200 Mitarbeiter, die in sieben unterschiedlichen Fachbereichen tätig sind. Das Anliegen war es, die Arbeitsplätze gesundheitsgerecht zu gestalten, physische und psychische Belastungen zu verringern bzw. zu vermeiden um dadurch die Fehlzeiten zu minimieren.
Für ein einheitliches Verständnis von BGM soll dieses definiert werden. BGM entwickelt betriebliche Rahmenbedingungen, Strukturen und Prozesse im Unternehmen so, dass eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit und Organisation möglich ist und die Mitarbeiter zum gesundheitsförderlichen Verhalten befähigt werden (Empowerment). Dabei ist wichtig, dass Gesundheit sowohl in das Leitbild als auch in die Führungskultur mit

einbezogen wird. Im Rahmen des BGMs wird die Arbeitssituation analysiert, zielgerichtete Maßnahmen entwickelt und deren Wirksamkeit evaluiert. Die Gesundheit der Beschäftigten wird als strategischer Faktor betrachtet, der Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, die Kultur und das Image der Organisation hat. Abzugrenzen ist das BGM von der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), bei der es sich lediglich um Einzelmaßnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung handelt, womit BGF einen wichtigen Baustein des BGMs darstellt.
Zur Vorgehensweise wurde der Public Health Action Cycle (PHAC) heran gezogen. Nach ihm lässt sich jedes Projekt in die hier dargestellten vier Phasen unterteilen:
Während der ersten Phase, der **Problembestimmung**, wurde deutlich, dass die Belastungen der Mitarbeiter in den einzelnen Fachbereichen sehr unterschiedlich sind. Führungskräfte kämpfen überwiegend mit psychischem Stress, während BetreuerInnen zudem durch die körperliche Tätigkeit über physische Beschwerden klagen. Dem Verein war es wichtig, alle Bereiche in den Aufbau des BGMs zu integrieren, um die Akzeptanz des Projektes und der daraus entstehenden Maßnahmen zu sichern. Hierfür fehlten die notwendigen bereichsübergreifenden Strukturen, an die der Aufbau des BGMs hätte angeknüpft werden können.
Zur **Strategieformulierung** (2. Phase) wurden alle Verantwortlichen „an einen Tisch“ geholt, um ein gemeinsames Ziel zu erarbeiten und das Vorgehen festzulegen. Ziele und Vorgehen sollten für alle sinnvoll, akzeptabel und machbar sein.
Während der **Umsetzungsphase** (3. Phase), in der sich das Projekt derzeit befindet, wurde zur Entwicklung einer bereichsübergreifenden Struktur ein Steuerkreis gegründet. Die Mitglieder wurden zu Themen wie Gesundheit,

Gesundheitsentstehung, sowie den möglichen Instrumenten des BGMs (bspw. Mitarbeiterbefragungen u. Gesundheitszirkel) geschult. Zudem sollten Best Practice Beispiele zur Orientierung dienen. Zur Unterstützung und Mitwirkung konnte ein Kooperationspartner gewonnen werden. Eine geschaffene Werkstudentenstelle ist für die Vor- und Nachbereitung der Steuerkreistreffen zuständig. Zur Analyse der Belastungen und Beanspruchungen wurde eine Mitarbeiterbefragung durchgeführt, deren Auswertung noch in Arbeit ist. Anschließend sollen entsprechend der Ergebnisse zielgerichtete Maßnahmen erfolgen.
Diese werden gemäß der vierten Phase, der **Bewertung**, evaluiert, d.h. auf ihre Wirksamkeit hin überprüft.
Wie am Beispiel ersichtlich wird, ist der Einsatz von Zeit, Geld und personellen Ressourcen notwendig. Mit einem erfolgreichen BGM kann jedoch die Mitarbeiterfluktuation und die Fehlzeitenquote verringert werden, wodurch wiederum Geld eingespart wird. Es trägt außerdem zur Attraktivitätssteigerung des Unternehmens als Arbeitgeber bei.

10.4 Gesunde Arbeitsplätze – Worauf muss man achten (Waltraud SAWCZAK, sawczak & partner new level Unternehmensberatung, Grafenstein)

Seit 01.01.2013 gibt es für alle ArbeitgeberInnen die Verpflichtung nach dem ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) eine Arbeitsplatzevaluation psychischer Belastungen durchzuführen. Das heißt, dass psychische Gefahren mit standardisierten und normierten Verfahren erhoben, dokumentiert und behoben werden müssen.
Die konsequente Umsetzung der im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz vorgesehenen Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen soll unter Einbeziehung von Arbeits- und OrganisationspsychologInnen stattfinden.
Gesundheitsgefährdende Arbeitsbedingungen sollen und müssen identifiziert werden. Ziel ist es Arbeitsbedingungen zu schaffen, die ein gesundes und persönlichkeitsförderliches Arbeiten ermöglichen, menschengerechte Arbeitsbedingungen.

In der Durchführung der Arbeitsplatzevaluation gibt es einige Gemeinsamkeiten, aber auch einige Unterschiede zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Diese ist zu berücksichtigen bringt einen Mehrwert sowohl für den Betrieb als auch für die Mitarbeitenden. Die Kenntnis der Unterschiede und der korrekten Vorgehensweise schafft Rechtssicherheit in Bezug auf das ASchG.

Teil 3: Biografien der Referentinnen und Referenten

Stand Jänner 2014

Mag.ª Bauer Margit G.

Psychologische Pädagogin, Unternehmerin Fa. LQ², Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt- und Organisationsentwicklung und im Change Management, Moderation von Teams und als Coach. Lektorin an der Universität Klagenfurt, Behandlungstätigkeit im Bereich energetischer Heilweisen, Trainerin für Moderation, Kommunikation, Genderkompetenzen, Gesundheitsbewusstsein, betriebliche und regionale Gesundheitsförderung.

Mag.ª Dr.in Brehmer-Rinderer Barbara

Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universität Wien, sie hat im November 2013 ihre Dissertation zur Wahrnehmung der eigenen Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Menschen mit und ohne intellektueller Behinderung abgeschlossen. Sie arbeitet auch als selbständige Trainerin und führt Schulungen mit Angehörigen und BetreuerInnen von Menschen mit Behinderungen durch.

Bürgisser Titus

ist der Leiter Zentrum Gesundheitsförderung der PHZ Luzern und Co-Studienleiter Spezialisierungsstudium Gesundheitsförderung, er beschäftigt sich mit der Qualität und Nachhaltigkeit von Gesundheitsförderung. Er kann auf zahlreiche Veröffentlichungen und Beiträge zur Gesundheitsförderung verweisen. Seine aktuellen Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitsfördernde Schule und Sexualpädagogik in der Schule. Gesundheitsförderung durch Schulentwicklung, Schul- und Klassenklima, Betriebliches Gesundheitsmanagement in Schulen, Projektmanagement und Qualität von Gesundheitsförderungsprojekten mit Instrumenten von Quint-Essenz: www.quint-essenz.ch. Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen und Schulleitungen für Gesundheitsförderung in der Schule.

Doster Myria

geboren 1989 in Nürtingen bei Stuttgart, ist angehende Absolventin des Studiengangs Integrative Gesundheitsförderung (B.Sc.) an der Hochschule Coburg. Im Rahmen ihres Praxissemesters von Oktober 2012 bis März 2013 bei einer Siemens-Tochtergesellschaft in Shanghai, war sie im Bereich Gesundheitsmanagement tätig. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit lag dabei auf der Analyse und Verbesserung der Mitarbeiterzufriedenheit. Während eines Gruppenprojektes erarbeitete sie für den Verein „Hilfe für das behinderte Kind Coburg, e.V.“ ein Konzept zur Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements und unterstützte diesen bei dessen Umsetzung.

MMag.ª Ebner Jutta

33 Jahre, Sozial- und Integrationspädagogin, Klinische und Gesundheitspsychologin, leitet Sport- und Bewegungseinheiten für Menschen mit Beeinträchtigung, von 2005-2013. Standortleitung der autArK Tagesstätte Fair&Work in Ferlach, seit November 2013 Fachbereichsleitung „Arbeit, Qualifizierung, Beschäftigung“ bei autArK.

Mag.ª Dr.in Felder-Puig Rosemarie, MSc

Dr.in Felder-Puig hat Psychologie an der Universität Wien und Clinical Research an der Donau-Universität Krems studiert. Sie ist seit 1994 wissenschaftlich tätig, als sie im St. Anna Kinderspital begann, sich mit der gesundheitsbezogenen Lebensqualität von krebskranken Kindern und Jugendlichen zu beschäftigen. Bald kam es zu erfolgreichen Kooperationen mit Forschern aus Kanada und den USA und Publikationen in renommierten internationalen Fachjournalen. In der Folge widmete sie sich in ihren Arbeiten auch Kindern und Jugendlichen mit anderen Erkrankungen sowie gesunden Schulkindern. Nach 3-jähriger Tätigkeit im Ludwig Boltzmann Institut Health Technology Assessment führte sie ihr Weg im Juni 2009 ins Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research, wo sie als Senior Researcher in der Programmlinie „Schulische Gesundheitsförderung“ arbeitete. Seit Oktober 2011 ist sie Key Researcher dieser Programmlinie und nationale Studienleiterin der „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“-Studie. Dr.in Felder-Puig ist verheiratet und hat zwei Söhne.

Mag.ª Gutschi Katja

Nach ihrem Studium der Erziehungs- und Bildungswissenschaften an der Universität Graz trat sie 2009 ihr Beschäftigungsverhältnis bei der Lebenshilfe Kärnten an. Seit ihrer Ausbildung zur „Gesundheitszirkelmoderatorin“ vertritt sie die Anliegen der KlientInnen und MitarbeiterInnen bezüglich der Gesundheitsförderung im Wohnhaus Wolfsberg.

Mag.ª Kichler Rita

Rita Kichler hat Ernährungswissenschaften und Geografie/Wirtschaftskunde an der Universität Wien studiert und ist seit 1998 beim Fonds Gesundes Österreich tätig. Ihre Zuständigkeitsbereiche umfassen die Themen Lebensstil, Ernährung und Gemeinschaftsverpflegung, sowie Kinder- und Jugendgesundheitsförderung. Die Aufgaben reichen von der fachlichen Begutachtung der Projektanträge, über die Begleitung von Förderprojekten bis hin zur Weiterentwicklung und Planung der verantwortlichen Themenbereiche. Derzeit betreut sie den aktuellen Schwerpunkt des Fonds Gesundes Österreich „Gesundheitsförderung für Lehrlinge in der überbetrieblichen Lehrausbildung“.

Kutschek-Strmcnik Anita

Absolvierte das Borg Wolfsberg und startete ihre Ausbildung zur Diplom Fachbetreuerin in der Behindertenbegleitung an der SOB Klagenfurt. Im Jahr 2005 nahm sie ein Beschäftigungsverhältnis bei der Lebenshilfe Kärnten an. 2009 folgte der UBV- Lehrgang. Seit dem Zeitpunkt der abgeschlossenen Ausbildung zur „Gesundheitszirkelmoderatorin“ steht sie für die Gesundheitsförderung in der Beschäftigungswerkstätte Wolfsberg ein.

Mag.ª Levc Barbara

Ich lebe und arbeite in Graz. Ich bin 48 Jahre alt. Ich habe selbst eine Behinderung. Ich bin blind. Mein Beruf ist Behindertenbeauftragte an der Universität Graz. Das bedeutet, dass ich Menschen mit Behinderung, die an der Universität studieren, bei Problemen und Fragen helfe. Ich unterrichte auch Menschen mit und ohne Behinderung an der Universität. Außerdem mache ich manchmal Workshops für Eltern von Kindern mit Behinderung und für Menschen, die in Behinderteneinrichtungen arbeiten. Ich habe selbst auch an der Universität Graz Erziehungswissenschaft studiert. In diesem Studium geht es vor allem darum, wie Menschen lernen. In einem Teil des Studiums geht es auch um Menschen mit Behinderung. Mich hat dabei besonders interessiert wie Frauen mit Behinderung und Männer mit Behinderung leben und was wichtig für sie ist.

Maier Burgi

Burgi Maier ist am 25.02.1958 in Feld am See geboren und wohnt seit 1980 im Wohnhaus der Lebenshilfe Ledenitzen. Seit 09.08.2011 ist sie glücklich mit Werner Maitz verheiratet und wohnt auch mit ihm zusammen. In der Freizeit kocht sie gerne, geht viel spazieren und zur Entspannung nimmt sie bei Qi – Gong und Klangschale teil. Auch Musik und Tanz interessieren sie, daher arbeitet sie auch in der Theaterwerkstatt. Im Jahr 2012 hat Burgi Maier die Smovey-Trainerausbildung absolviert und trainiert nun auch schon ihre Kollegen in einer kleinen Gruppe am Wochenende.

Moser Petra

21 Jahre, sie arbeitet seit 2009 bei autArK Fair&Work im Auftragsbüro und ist als Standortsprecherin unter anderem um die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Kolleginnen und Kollegen bemüht. Sie nimmt wöchentlich an Sport- und Bewegungseinheiten mit ausgebildeten Übungsleitern teil und ist als Co-Moderatorin bei Clever-Seminaren im Einsatz.

Müller Manfred

Seit jeher sportlich und aktiv vertritt er die KlientInnen des Standortes Wolfsberg bei Sportveranstaltungen, so auch bei den letzten Special Olympics in St. Pölten. Er ist Mitglied im Gesundheitsteam des Standortes Wolfsberg und repräsentiert dort die Meinungen seiner KollegInnen, wie auch deren Wünsche und Anregungen. Er ist Mitglied eines örtlichen Tischtennisvereins, wo er seine Trainings absolviert. Die Maßnahme Tischtennis für KlientInnen wird von ihm geleitet und organisiert.

Mulzheim Susanne, MSc

Ausbildung als Ergotherapeutin in Wien, Studium in integrativer Gesundheitsvorsorge und -förderung an der UMIT. Sie arbeitet als Dozentin an der FH Campus Wien und lehrt unter anderem zu den Themen Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesund Führen und Gesundheitliche Chancengleichheit. Außerdem leitet sie das betriebliche Gesundheitsmanagement der FH. Weitere Lehr- und Vortragstätigkeit an der FH Gesundheit Tirol und der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik mit den Schwerpunkten Projektentwicklung in der Gesundheitsförderung, Handlungsmodelle und Tätigkeitsanalysen.

Anne Naumann

geboren 1983 in Dresden, ist Studentin der Hochschule Coburg im Studiengang Integrative Gesundheitsförderung (B. Sc.), derzeit im letzten Fachsemester. Sie wurde mit der Leitung des Projektes zum Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements im Verein „Hilfe für das behinderte Kind Coburg e.V.“ betraut. Zudem war sie während ihres 6-monatigen Semesterpraktikums bei einer gesetzlichen Krankenversicherung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig. Vor dem Studium absolvierte sie bereits eine touristische Ausbildung und war insgesamt fünf Jahre als Reiseleiterin europaweit unterwegs.

Mag. Günther Reiter

Geb. 21.11.1974 in Kirchdorf/Krems, OÖ
Absolvent der Studienrichtung Handelswissenschaften an der JKU Linz (Abschluss 1999).
1999/2000: 14-monatiger Auslandsaufenthalt als Freiwilliger Soldat in Slowenien/Kroatien (sozialer Wiederaufbau nach dem Kroatien-Krieg).
2000 – 2002: 2-jährige Tätigkeit als Assistent der Geschäftsführung in einem mittelständischen Kärntner Industrieunternehmen.
Seit 2003 bei der Lebenshilfe Kärnten tätig, seit 2006 als Geschäftsführer.

Mag.ª Dr.in Gunhild Sagmeister

Studium der Sozialwissenschaften, Geographie und Pädagogik in Bochum und Klagenfurt. Arbeitsgebiete am Institut für Soziologie der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt: Gesundheitssoziologie, Gesundheits-management, Hochschulforschung, Familie, Jugend, Forschungsmethoden, Evaluation im Bildungsbereich.

Mag.ª Waltraud Sawczak

ist Arbeits- und Organisationspsychologin, Unternehmensberaterin, Fachbegleiterin Behindertenarbeit, Unternehmerin mit ihrer Firma sawczak & partner. Das ganze berufliche Leben ist unter anderem begleitet von der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen. Seit vielen Jahren in der Gesundheitsförderung tätig mit unterschiedlichen Menschen und Firmen. Beratung, Training, Projektmanagement, Arbeitsplatzevaluation psychischer Belastungen n. ASchG. Ressourcenorientiertes Selbstmanagementtraining, Gesundheitsmanagement an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt.

Mag.ª Isabella Scheiflinger

ist 48 Jahre, verheiratet und Mutter von einer 26 jährigen Tochter. Seit ca. 23 Jahren ist sie für und mit Menschen mit Behinderungen tätig. Seit April 2009 arbeitet sie als Kärntner Anwältin für Menschen mit Behinderungen. Sie setzt sich für die Rechte der Menschen mit Behinderungen ein.

Sturmer Karoline

Karoline Sturmer absolvierte die Ausbildung zu „Gesundheitszirkelmoderatorin für KlientInnen“ und macht sich stark für die Anliegen und Wünsche ihrer KollegInnen im Bereich der Gesundheitsförderung. Im Jahr 2013 schloss sie die Ausbildung zur Übungsleiterin im Bereich der Bewegung ab. Sie eignete sich Wissen bezüglich Kosmetik und Gesichtspflege an, indem sie spezielle Kurse besuchte. Aufgrund dessen bietet sie die Maßnahme „Wie mache ich mich schön?“ für ihre KollegInnen an.

Dr.in Gitti Tegl

geboren 1961, Klinische Psychologin und rauchende Gesundheitspsychologin. Seit 1986 im Bereich für Menschen mit Behinderungen tätig. Bereichsleiterin für Behindertenarbeit in der Ausbildung von Menschen zum Sozialbetreuer für Altenarbeit und Behindertenarbeit.

Dr. phil. Weber Germain JM

Jahrgang 1954, geboren in Luxemburg und dort aufgewachsen, ist Dekan der Fakultät für Psychologie an der Universität Wien sowie außerordentlicher Universitätsprofessor am Institut für Angewandte Psychologie: Gesundheit, Entwicklung und Förderung der Fakultät für Psychologie. An der Universität Wien leitet Herr Weber das postgraduale Ausbildungsprogramm in Klinischer Psychologie und Gesundheitspsychologie. Weiteres lehrt Herr Weber als „professeur associé“ an der Université du Luxembourg. Die Forschungsschwerpunkte von Herr Weber liegen in den Bereichen der klinischen Psychologie, wobei besonders Fragen aus der Gerontopsychologie und Fragestellungen bezogen auf die Gruppe der Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung behandelt werden. Seit November 2004 ist Prof. Weber Präsident der Lebenshilfe Österreich.

Kurt Wieser

Kurt Wieser wurde am 12. Jänner 1963 in Klagenfurt geboren. Er besuchte die Sonderschule in Althofen und in St. Veit/Glan. Anschließend zog Herr Wieser nach Salzburg, wo er die Anlernwerkstätte in Schloß Oberrain bei Unken (Bereich Schneiderei), sowie das Berufsvorschulungsheim in St. Gilgen am Wolfgangsee (Bereich Gärtnerei) besuchte.
1986 kam Herr Wieser schließlich zurück nach Kärnten. Er ist seitdem bei der Lebenshilfe Kärnten tätig. Herr Wieser arbeitet in der Werkstätte Bahnstraße in Klagenfurt und wohnt gemeinsam mit 2 Kolleginnen in einer WG der Lebenshilfe Kärnten. 2007 wurde Herr Wieser zu einem der beiden Kärntner Mitglieder des Selbstvertretungsbeirats der Lebenshilfe Österreich nominiert. In dieser Funktion hat er auch bereits an mehreren Tagungen und Kongressen teilgenommen.

Zeilinger Gertraud

geboren 1972, Mental- und Erlebnispädagogische Trainerin und Lehrwart für Mentalbehindertensport. Seit 1996 bei der Caritas im Bereich für Menschen mit Behinderung und seit 2009 in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Unterrichtet kreative Alltagsbewegung in der Ausbildung von Menschen zum Sozialbetreuer für Altenarbeit und Behindertenarbeit.

Zisler Melanie, BA, MA

Melanie Zisler hat Gesundheitsmanagement im Tourismus an der FH JOANNEUM und Management im Gesundheitswesen an der FH Burgenland studiert. Ihre Diplomarbeit hat sie zum Thema „Menschen mit Behinderungen als Zielgruppe im Rahmen gemeinwesenorientierter Gesundheitsförderung“ verfasst. Dafür hat sie im Jahr 2012 den Health Research Award in der Kategorie „Gesundheitsförderung“ sowie den Pannonia Research Award zu regionalen und europäischen Zukunftsfragen erhalten. Zudem ist sie HTL-Absolventin mit dem Schwerpunkt Möbel-Raum-Design und zertifizierte Expertin für barrierefreies Bauen.