

GESUNDHEITSPREIS DER STADT LINZ 2023

Sammlung der Siegerprojekte

Gesunde Stadt

L_nz

EINLEITUNG

Im vorliegenden Dokument sind die Projekte gesammelt, die im Rahmen der Gesundheitspreisverleihung der Stadt Linz Jahr 2023 ausgezeichnet wurden. Der Linzer Gesundheitspreis ging 2023 in sein 24. Bestandsjahr. Mit dieser Ausschreibung hat die Stadt Linz – zusätzlich zu den allgemeinen Einreichungskategorien – eine weitere Extra-Kategorie zur Prämierung ausgerufen: Linz ist an dem Projekt „Alter(n) in unserer Mitte“ des Netzwerks Gesunde Städte Österreich beteiligt, wobei nach Projekten gesucht wird, die sich mit Stärkung der sozialen Teilhabe älterer Menschen auseinandersetzen. Natürlich waren aber auch – wie jedes Mal - wieder alle innovativen Linzer Projekte und Ideen quer über alle Gesundheitsthemen gefragt.

Stärkung der Selbstbestimmung der Patient*innen, Verbesserung der Zusammenarbeit innerhalb der Gesundheitsberufe und -sektoren, Verstärkung der Kommunikation, Sicherung von Qualität und Wirtschaftlichkeit sowie verstärkte Konzentration auf Prävention und Gesundheitsförderung in Linz sind Kriterien für den Gesundheitspreis.

Nach der Bewertung durch eine 13-köpfige unabhängige Jury standen die Gewinnerinnen und Gewinner der Linzer Gesundheitspreise 2023 fest. Die Siegerprojekte wurden am 7. September im Rahmen eines Festaktes im Alten Rathaus von Bürgermeister Klaus Luger und Gesundheitsstadtrat Dr. Michael Raml geehrt.

Auf den folgenden Seiten sind die sieben Siegerprojekte aufgeführt, die wieder beweisen, dass im städtischen Gesundheitswesen ein innovatives Potenzial gegeben ist, wofür dieser Gesundheitspreis gleichzeitig Impuls und Unterstützung darstellen soll.

Das städteübergreifende Projekt „Alter(n) in unserer Mitte“ wird vom Netzwerk Gesunde Städte geleitet und vom Institut „querraum.kultur- und sozialforschung“ begleitet.

Alle Angebote im Rahmen des Projektes sollen dazu dienen, ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit und Teilhabe am sozialen Leben zu stärken, möglichst lange gesund, aktiv und vernetzt zu bleiben. In jeder der vier Partnerstädte Graz, Linz, Tulln und Wörgl arbeitet jeweils ein intersektorales Team an der Umsetzung auf kommunaler Ebene.

JURY

Aus dem Linzer Gesundheitswesen haben sich 13 namhafte Expert*innen ehrenamtlich als Jurymitglieder zur Verfügung gestellt.

- Mag.^a Pia Kühtreiber-Rath, Büro LH-Stellvertreterin Mag.^a Christine Haberlander
- Dir. Dr. Georg Palmisano, Landessanitätsdirektor
- Präs. Dr. Peter Niedermoser und Markus Neißl, OÖ Ärztekammer
- Univ. Prof. Prim. Dr. Udo Illievich, ärztlicher Direktor a.D. Neuromed Campus, Kepler Universitätsklinikum
- Dir. Priv.-Doz. Dr. Karl-Heinz Stadlbauer, ärztlicher Direktor Med Campus III, Kepler Universitätsklinikum
- Mag.^a Marion Hackl, Ethikkommission Kepler Universitätsklinikum
- Prof. PD Mag. Dr. Joachim Gerich, Kepler Universität Linz, Institut für Soziologie
- Mag. Klaus Stummer, AIDSILFE OÖ
- Michaela Kahr, Dachverband der OÖ Selbsthilfegruppen
- Bettina Stadlmayr, MSc, OÖ Gebietskrankenkasse, Abt. Leiterin Gesundheitsförderung
- Dir.ⁱⁿ Georgine Gattermayr, MBS , Pflegedirektorin Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern
- Dir.ⁱⁿ Elisabeth Märzinger, MScN, Pflegedirektorin Ordensklinikum Linz Elisabethinen
- Dr.ⁱⁿ Ulla Schwarz, Abt. Leiterin Gesundheitsservice Stadt Linz

Koordination: Mag.^a Dagmar Luft und Mag. Jürgen Weingartner,
Gesundheit und Sport, Stadt Linz

SIEGERPROJEKTE 2023 IM RANKING

Aufgrund der **unterschiedlichen Anzahl an Einreichungen** in den drei verschiedenen Kategorien wurde in der Kategorie Krankenanstalten nur ein erster Preis, in den beiden anderen Kategorien jeweils ein erster, zweiter und dritter Preis vergeben:

Kategorie Krankenanstalten:

1. Preis **„Begegnungsraum Demenz“**
KUK AND Demenzpflege

Kategorie Gesundheitseinrichtungen:

1. Preis **„Mit Menti und Super-Menti auf Reisen“**
Österreichische Gesundheitskasse ÖGK
2. Preis **„Ready for life“**
Institut Suchtprävention
3. Preis **„Greenfit“**
Kooperation PROGES, GWG, Verein Sport für alle

Extra Kategorie 2023 Projekte gegen Einsamkeit im Alter:

1. Preis **„Nimm-Bring-Laden & Tausch-dich-aus-Café“**
Freiwilligen Initiative Diana Gstöttner
2. Preis **„Besuchsdienst“**
Volkshilfe Linz
3. Preis **„Nähküche“**
Initiative Nähküche

Kategorie Krankenanstalten

1. Preis: "ANP Demenzpflege - Begegnungsraum Demenz"

Eingereicht von: Kepler Universitätsklinikum – Pflegemanagement
Wagner Jauregg Weg 15, 4020 Linz

Kontaktperson: DPGKPⁱⁿ Sabine Wolfmayr-Hofer, MSc
e-mail: sabine.wolfmayr-hofer@kepleruniklinikum.at

PROJEKTDESCREIBUNG

Die erweiterte, vertiefte und spezialisierte Pflegepraxis fokussiert auf die person-zentrierten Bedarfe in der Versorgung und Betreuung von Menschen mit Demenz, insbesondere in hochkomplexen Versorgungssituationen. Demenzsensibles, würdevolles Alter(n) in unserer Mitte im Kepler Universitätsklinikum Linz.

Mit der Implementierung von Advanced Nursing Practice (ANP) am Kepler Universitätsklinikum beantwortet die jüngste Pflegekompetenzentwicklung drängende Fragen der bekannten Herausforderungen und dem wachsenden Qualitätsanspruch im Gesundheitswesen. Vor allem vor dem Hintergrund der drohenden Verknappung von Gesundheitsfachleuten sind zeitgemäße, bedarfsgerechte Versorgungs- und Unterstützungskonzepte für die Bevölkerung gefragt und auszubauen, um die Patient*innensicherheit- und medizinisch pflegerische Behandlungsqualität weiter auf Spitzenniveau zu gewährleisten. Menschen mit neurodegenerativen Beeinträchtigungen gehören zum klinischen Alltag im Krankenhaus. Die Österreichische Alzheimer Gesellschaft rechnet hier zu Lande mit einem Anstieg von dzt. etwa 100.000 Betroffenen bis ins Jahr 2050 auf etwa 230.000 Menschen mit Demenz in Österreich.

Ziel ist es, durch Einsatz einer Advanced Practice Nurse (APN) und Rollenausgestaltung von ANP-Demenzpflege, die Lebenssituation Betroffener und deren An-/Zugehörigen und Vertrauenspersonen im Krankenhaus zu verbessern. Die APN ist Ansprechpartner*in für Betroffene und deren An-/Zugehörige, für Pflegepersonen aller Kompetenzstufen (Role model)

und steht im fachlichen Dialog zum interdisziplinären und multiprofessionellen Team intra-/extramural. Adressatengerechte, informierende Pflegefachberatung sowohl in und zu konkreten Pflegesituationen (personenzentriert, validierend, reorientierend, deeskalierend,...uvm) als auch an erweiterten Lernorten wie beispielsweise Workshops, Bedside Teaching, Mikroschulungen und aktuell laufende Seminare zu ausgewählten Themen wie: „Demenzlotsen; Herausforderndes Verhalten bei Demenz; Delir bei Demenz; Begegnungsraum Demenz“ fördern den Wissenstransfer zu den Pflegemitarbeiter*innen und stärken die Demenzkompetenz bzw. sensibilisieren für die Bedarfe von Menschen mit Demenz im Akutkrankenhaus. Evaluierungsergebnisse zeigen eine hohe Zufriedenheit und Akzeptanz an den beschriebenen Nahtstellen/Schnittstellen; eine Stärkung der Pflegefachkompetenzen und Selbstsicherheit von Pflegemitarbeiter*innen im Umgang mit Menschen mit Demenz. Eine Reduktion von demenzbezogenen, herausfordernden Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz lassen zudem auf eine Verbesserung der Lebensqualität schließen und in weiterer Folge auf eine Optimierung der Patient*innenversorgung. Die verstärkte Kooperation mit nachsorgenden Einrichtungen (sektorenübergreifender Wissenstransfer und Support) führt zu einer Abschwächung des Drehtüreffektes und die Reduktion der Aufenthaltsdauer im Krankenhaus geben nicht nur aus ökonomischen Gründen künftig Anlass zur weiterführenden Forschung. Mittels Implementierung von ANP-Demenzpflege wird an der Erreichung aller 7 Wirkungsziele der nationalen Demenzstrategie gearbeitet.

DETAILLIERTE PROJEKTERLÄUTERUNGEN

Nach formaler Besetzung (Guidelines konform) der Stelle ANP-Demenzpflege im Februar 2022 am Neuromed Campus startet die Erarbeitung der evidenzbasierten Theoriekonzepte und Ausformulierung der Rollengestaltung sowie des Tätigkeitsbereiches der Advanced Practice Nurse. Die technischen Voraussetzungen für ein elektronisches Anforderungssystem (Konsiliare Zuweisung) sowie Expert*innenpflegepfade und Pflegeexpert*innenleistungen werden flankierend entwickelt. Nach zwei monatiger Testphase im Sommer 2022 erfolgt die hierarchische Eingliederung der neuen Pflegerolle im Unternehmen und eine Festlegung der sechs monatigen Pilotphase (Nov.22 – April23) sowie der Rahmenbedingungen zur praktischen Umsetzung. Eine retrospektive Diagnoseauswertung nach ICD.10 Codierung (Hauptdiagnose Demenz) liefert die Datengrundlage zur Festlegung des Pilotierungsbereiches auf der Neurologisch Psychiatrischen Gerontologie Abteilung (NPG) des Neuromed Campus (NMC). In Abstimmung mit den Entscheidungsträger*innen werden sämtliche handelnden Akteur*innen über das Vorhaben informiert.

Problemanalyse

Die zunehmende Arbeitsverdichtung sowie die bestehende auf Effizienz ausgerichtete Ablauforganisation im Akutkrankenhaus und die vorherrschenden Organisationsstrukturen und Prozesse, führen häufig zu Problemen in der Versorgungssicherheit von an Demenz erkrankten Personen im Krankenhaus. Starren Zeitangaben für die Verrichtungen der Aktivitäten des täglichen Lebens oder Untersuchungen können sich Menschen mit Demenz nur schwer anpassen. Eine stressintensive Umgebung trägt zur Verstärkung von Angst und Unsicherheit bei und führt häufig zu einer Verschlechterung der demenzbezogenen Symptome der Betroffenen (Kirchen-Peters, Krupp, 2019). Der Umgebungswechsel und einhergehend die fremden Personen lösen Desorientierung aus und die raschen Abläufe werden nicht verstanden, krankheitsbezogene Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz dadurch verstärkt. Es kommt zunehmend zu wechselseitigen Verständigungsproblemen zwischen Betroffenen und Mitarbeiter*innen der Institutionen (Brommer et.al. 2013). Im Spannungsfeld zwischen den starren Strukturen und eng getakteten Abläufen wird es nahezu unmöglich, die psychosozialen und individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz zu erfüllen (Burgstaller, et. al., 2020). Andererseits ist es Aufgabe der Krankenhäuser eine Fülle von Aufgaben möglichst effizient durchzuführen (Brommer et. al. 2013). Ferner gilt es dem „down grading“ der Pflegequalität aufgrund des veränderten Skill & Grademix entgegenzuwirken.

Konzeptidee, neue Qualität, Anspruch des Projektes

Das Kepler Universitätsklinikum setzt als zentrale Strategie auf die Implementierung von ANP-Demenzpflege und den Einsatz einer Advanced Practice Nurse (Hamric et al., 2014), eine hochqualifizierte Pflegefachkraft mit erweiterter und vertiefter Pflegekompetenz im definierten Spezialbereich (Menschen mit Demenz), zur Qualitätssicherung-/steigerung und zur effektiven, effizienten Sicherstellung des Versorgungsauftrages. 60% der Arbeitszeit verbringt die APN auf den zugeordneten Stationen in der Pflegepraxis und 40% der Arbeitszeit stehen für Auseinandersetzung mit Theorien und Guidelines bzw. Erarbeiten von Handlungsanleitungen für die Pflegepraxis zur Verfügung. Wissensmanagement und Weiterentwicklung der Pflegepraxis durch evidenzbasiertes, regelgeleitetes Handeln ist als immanentes Wesen von ANP anzusehen. Hauptanfragen drehen sich um den richtigen Umgang mit demenzbezogenen Verhaltensweisen von Betroffenen bzw. komplexe Versorgungssituationen, die zu langen Spitalsaufenthalten führen. In den angeführten Situationen wirken die person-zentrierten pflegetherapeutischen Angebote und Leistungen der APN unmittelbar und begünstigend sowohl auf direkt Betroffene, Angehörige und Health Professionals als auch

auf Effektgrößen wie den Drehtüreffekt und die Aufenthaltsdauer. Bereits während der Pilotierung zeigt sich ein hoher Nutzen für alle Beteiligten. Die Befragungen der Stakeholder Analysen im Rahmen der Evaluierung bestätigen den positiven Trend.

Praktische Umsetzbarkeit, Erfahrungen, Auswirkungen

Im Zentrum der Leistungserbringung durch die APN steht die personenzentrierte, aufsuchende, pflegetherapeutische Kommunikation und Interaktion also die Beziehungsgestaltung zu den betroffenen Menschen mit Demenz im definierten Fachbereich und die Betreuung deren An-/Zugehörigen oder Vertrauenspersonen und orientiert sich an den individuellen Bedarfen und Erfordernissen der Betroffenen. Die exzellente Fachkompetenz der APN steht sowohl den Angehörigen der Pflegeberufe vor Ort zur Verfügung (role model) als auch an den Nahtstellen zum multiprofessionellen Team den Angehörigen aus anderen, am Versorgungsprozess beteiligten Professionen intra- und extramural. Gelebter Konzeptpluralismus und ein stetiger Theorie-Praxis Transfer sichern evidenzbasierte Praxisentwicklung. Die Wissensvermittlung spielt eine zentrale Rolle, Lernorte und Formate sind in stetiger Entwicklung.

Die positive Wirkung durch den Einsatz der APN führen bereits kurz nach Implementierung zu einer wachsenden Nachfrage. Erste Evaluierungsergebnisse verdeutlichen die Arbeitsintensivität der APN. Mit insgesamt 1753 personenzentrierten Pflegeleistungen, stand die exzellente Pflegeexpertise (ANP-Demenzpflege) bereits mehr als 70 PatientInnen im Fachbereich während der fünfmonatigen Pilotierungsphase (Nov22 – März23) zur Verfügung.

Strukturelle und finanzielle Auswirkungen, Übertragbarkeit

Die Übertragbarkeit von ANP-Demenzpflege auf andere Fachbereiche im Kepler Universitätsklinikum ist sowohl technisch als auch praktisch gegeben und im jeweiligen Fachbereich individuell durch Anpassen der ANP-Rollenausgestaltung zu individualisieren. Während im beschriebenen Pilotbereich der NPG-Abteilung überwiegend Menschen mit einer fortgeschrittenen demenziellen Entwicklung im höheren Lebensalter versorgt werden, erfordert die Anpassung in anderen Fachbereichen - z.B. der Psychiatrie eine Spezialisierung hin zu früh von Demenz betroffenen Menschen mit anderen Bedarfen und Erfordernissen.

Der Einsatz hochspezialisierter Pflegefachexpert*innen – Advanced Practice Nurses – sichert Erhalt und Verbesserung von Patient*innenoutcomes nachhaltig, trägt zur Attraktivierung und Professionalisierung des Pflegerufes bei und skizziert am Beispiel von ANP-Demenzpflege in praktischer Umsetzung am KUK ein zukünftiges Erfolgskonzept kommenden Herausforderungen positiv zu begegnen.

Kategorie Gesundheitseinrichtungen

1. Preis: **"Mit Menti und Super-Menti auf Reisen"**

Eingereicht von: ÖGK – Expertisezentrum Gesundheitsförderung,
Prävention und Public Health
Gruberstr. 77, 4021 Linz

Kontaktperson: Mag.^a Nina Lankes
e-mail: nina.lankes@oegk.at

PROJEKTBE SCHREIBUNG

Bei dem von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) eingereichten Projekt handelt es sich um ein kostenloses Programm zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Volksschulkindern und deren Lebenswelten mit Schwerpunkt auf der Emotionsentwicklung und –regulation.

Kinder sind aktuell belasteter denn je. Sie wachsen in Krisenzeiten auf – ob Klimakrise, Pandemie oder der Krieg. Diese Ereignisse zu bewältigen und möglichst gestärkt daraus hervorzugehen, ist für eine gute Entwicklung entscheidend. Dazu ist es notwendig, auch unangenehme Emotionen wie Trauer, Angst oder Wut richtig einzuordnen und entsprechend reagieren zu können. Fehlen Kindern erfolgreiche Strategien im Umgang mit Emotionen, können sie sich in schwierigen Situationen nicht beruhigen. Sie sind häufig angespannt, leicht reizbar und frustriert. Sie können ihre eigenen Emotionen nicht regulieren.

Mit Menti und Super-Menti machen sich Volksschulkinder auf den Weg ins Land der Emotionen. Dort finden sie im großen Meer der Gefühle und Stimmungen die wichtigsten sechs Emotionsinseln (Basisemotionen), die sie gemeinsam mit den beiden Protagonisten bereisen und Abenteuer erleben. Die Kinder lernen dabei, dass es keine guten oder schlechten Emotionen gibt und alle Emotionen für uns Menschen sehr wichtig sind. Auch wenn Emotionen mal als angenehm und dann wieder als unangenehm erlebt werden, haben sie dennoch immer die Aufgabe, uns zu beschützen und stark zu machen für das Leben. Die emotionale Grundausstattung wird den Kindern somit anschaulich erklärt.

Durch das Setting Schule ist eine Erreichbarkeit aller Kinder in diesen Altersgruppen gewährleistet. Lehrkräfte, Eltern/Bezugspersonen, Kinder und auch wesentliche Stakeholder in diesem Bereich (Bildungsdirektion, Schulpsychologie, Servicestellen Gesunde Schule) werden zur Thematik Emotionen sensibilisiert und erhalten umfassende kostenlose Materialien.

Im Begleitbuch für Lehrkräfte (Multiplikatorinnen und Multiplikatoren) liegt der Schwerpunkt der Übungen und Aktivitäten für den Unterricht vor allem in der Bearbeitung mit der Gruppe, der Klassengemeinschaft. Die Geschichten mit Menti und Super-Menti liefern dafür Gesprächsstoff, Bewegungs- und Bastel-Anregungen. Für den Unterricht werden sie so aufbereitet, dass sie vielseitig und in den unterschiedlichsten Unterrichtsstunden eingesetzt werden können - ob als einzelne Übung oder als ganzer Projekttag. Einzelübungen für Schule und Freizeit sind im Arbeitsbuch für die Kinder enthalten. Im Begleitbuch für Eltern und Bezugspersonen wird der Umgang mit Emotionen in der Familie beleuchtet und Übungen zum Kennenlernen und Vertiefen von Emotionen aufgezeigt.

Die Lehrkräfte der Volksschulen, Sonderschulen und Heilstättenschulen für die 2. bis 4. Schulstufe werden zusätzlich mit eigenen Webinaren für das Thema der Emotionen und deren Auswirkungen geschult und in die Handhabung der Unterrichtsmaterialien eingeführt.

Eine Evaluierung anhand einer Usability-Studie durch das Institut für Gesundheitsförderung und Prävention stellte unter anderem fest, dass die Materialien sowohl von den Lehrkräften als auch von den Eltern (-vertreter*innen) als sehr ansprechend aufbereitet, verständlich erklärt und interessant beschrieben wurden. Darüber hinaus konnte festgestellt werden, dass sich die Kinder im Rahmen des Unterrichts überaus gerne mit den Materialien und Inhalten beschäftigen und diese auch als verständlich wahrgenommen werden (unabhängig von der Muttersprache der Kinder).

DETAILLIERTE PROJEKTERLÄUTERUNGEN

Ausgangspunkt des Projekts

Die Ergebnisse der HBSC-Studie (2023) zeigen eine Verschlechterung in vielen Aspekten der psychischen Gesundheit und des Gesundheitsverhaltens von Schülerinnen und Schülern. Bei Schülerinnen und Schülern sinkt die mittlere Lebenszufriedenheit kontinuierlich mit dem Alter. Zudem zeigen Mädchen zusätzlich in allen Altersgruppen ein weniger gutes emotionales Wohlbefinden als Burschen. 22% der Mädchen und 10% der Burschen leiden gemäß WHO-5 Auswertungsmanual möglicherweise an einer depressiven Verstimmung oder

Depression. Ein Fazit der Autor*innen lautet, dass Bemühungen, die junge Menschen besonders unterstützen, weiter fortgeführt bzw. dort, wo nötig, ausgebaut werden sollen.

Im Sinne einer Public Health Orientierung sieht sich die ÖGK gefordert, wirksame und zielgerichtete Maßnahmen zu entwickeln, um möglichst früh anzusetzen und Kindern im Volksschulalter und deren direktem Umfeld (Familie und Schule) zu unterstützen, psychisch gesund zu bleiben bzw. die psychische Gesundheit zu stärken.

Die Emotionsentwicklung und –regulierung gilt als Basis der psychischen Gesundheit, wobei hier gerade im Volksschulalter hoher Unterstützungsbedarf gesehen wird und in den bisherigen Programmen oder Unterrichtsmaterialien kein ausreichend umfangreicher Übungsraum für ein kindgerechtes Ausprobieren und Miteinander ermöglicht wird. Auch fehlt bisher ein Einbezug der Lebenswelten des jeweiligen Kindes, welcher Schule, Familie und Freizeit (Individualität, Freundeskreis etc.) einschließt. Da die sozial emotionalen Kompetenzen aber sehr wichtig sind für eine gute soziale und schulische Entwicklung, gelten sie als entscheidend für den späteren Lernerfolg. Umso wichtiger ist es, dass Lehrkräfte die Kinder beim Erwerb sozial emotionaler Fähigkeiten, sowie der Kompetenz, Emotionen zu regulieren und Bedürfnisse zu verzögern, begleiten.

Konzeptidee, neue Qualität, Anspruch des Projekts

Der besondere Mehrwert des Programms liegt darin, dass der Zugang zum Thema Emotionen über mehrere Lebenswelten des Kindes parallel erfolgt: aus der Auseinandersetzung mit sich selbst, über die Schule als Wissensvermittlung und Übungsfeld in der Klassengemeinschaft und durch die Eltern als wichtige Bezugspersonen mit Vorbildwirkung, die das Gefühl der Sicherheit bieten: „Du bist richtig - genau so, wie du bist!“

Um möglichst viele Kinder zu erreichen und sich mit dem Thema nachhaltig zu beschäftigen, zeigt sich der Weg über die Schule und in Zusammenarbeit mit Pädagoginnen und Pädagogen zielführend. Aus diesem Grund wurden auch fünf freiwillige Projektschulen (2. bis 4. Schulstufe) in die Entwicklung der Materialien miteinbezogen und nach ihrer Praxistauglichkeit befragt. Die wertvollen Anregungen aus dieser Befragung konnten umfassend in das Konzept miteingebaut werden.

Sämtliche Produkte und Materialien (Arbeitsbuch für Kinder, Handbuch für Lehrkräfte, Handbuch für Eltern und Bezugspersonen und Plakat für die Schulklasse) sind zielgruppengerecht und pädagogisch wertvoll gestaltet, beinhalten wissenschaftlich fundierte Informationen und sind mehrfach qualitätsgesichert. *Alle ersichtlich unter: <http://www.gesundheitskasse.at/menti>*

Praktische Umsetzbarkeit, Erfahrungen, Auswirkungen

Die Bildungsdirektionen stehen so weit hinter diesem Projekt, dass sie sogar einen Erlass verfassten und an alle Volksschuldirektionen in Österreich ausschickten. Somit verbreitete sich die Information sehr schnell und die in die Schulen verschickten Kennenlern-Pakete wurden bereits mit großem Interesse erwartet. Über die Homepage der ÖGK können die Materialien unkompliziert, unter der Angabe der jeweiligen Schulkennzahl für eine oder mehrere Klassen der Schule, bestellt werden. Die Unterrichtsmaterialien werden von den Lehrkräften mit Freuden angenommen, weil sie einfach verständlich, sehr ansprechend gestaltet und in den unterschiedlichsten Unterrichtsfächern flexibel einsetzbar sind.

Auch eine Pädagogische Hochschule wurde auf die Materialien aufmerksam und regte an, das Thema der Emotionen im Rahmen des Projekts „Menti und Super-Menti auf Reisen“ mit seinen Materialien in einer Vorlesung für Studierende im Master-Lehrgang zu verankern.

Strukturelle und finanzielle Auswirkungen, Übertragbarkeit

Seit Mai 2022 bis März 2023 haben rund 1.100 Volksschulen in Österreich sowie rund 60 Institutionen die Materialien bestellt. Über 80.000 Kinderbücher, 8.700 Bücher für Lehrkräfte und 47.200 Arbeitsmaterialien für die Eltern/Bezugspersonen wurden verschickt.

Zahlen aus Linz:

2022: Schulen: 35 (Lehrerbuch: 236, Kinderbuch: 3.038, Elternbuch: 1.961, Plakate: 60)

2023 bis KW 15: Schulen: 6 (Lehrerbuch: 23, Kinderbuch: 237, Elternbuch: 36, Plakate: 9)

Insgesamt fanden von Mai 2022 bis März 2023 neun Webinare statt, an denen rund 500 Lehrkräfte teilgenommen haben.

Abenteuer von Menti und Super-Menti eignen sich für andere Themen der psychischen Gesundheit.

Das Projekt wurde zur Gänze aus Eigenmittel der Österreichischen Gesundheitskasse finanziert. Eine Ausrollung auf weitere Zielgruppen z.B. Sekundarstufe 1 ist möglich.

2. Preis: "ready 4 life"

Eingereicht von: Institut Suchtprävention der pro mente OÖ
Hirschgasse 44, 4020 Linz

Kontaktperson: Mag. Dr. Rainer Schmidbauer
e-mail: rainer.schmidbauer@praevention.at

PROJEKTDESCHREIBUNG

Vor einigen Jahren startete das Institut Suchtprävention der pro mente OÖ Inhalte der Suchtprävention nicht nur über Workshops an Jugendliche zu vermitteln, sondern auch darüber hinaus digitale Medien dafür zu nutzen. 2019 – 2020 wurde in Oberösterreich deshalb das Projekt ready4life gestartet, das zunächst Inhalte via SMS an teilnehmenden Jugendlichen kommunizierte. 2020 wurde diese technische Lösung überarbeitet und durch eine (Chatbot)-App ersetzt, die jährlich adaptiert und an die Bedürfnisse der Jugendlichen angepasst wird.

ready4life ist ein Coaching-Programm für Jugendliche und junge Erwachsene zur Förderung von Stress- und Sozialkompetenzen, zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber riskantem Substanzkonsum (Alkohol, Tabak, Cannabis) und zur Vorbeugung problematischer Internet- und Smartphone-Nutzung. Das Coaching ist freiwillig, anonym und kostenlos.

DETAILLIERTE PROJEKTERLÄUTERUNGEN

Problemanalyse, Ausgangspunkt des Projekts

Stress, Konflikte und negative Gefühle sind Teil der jugendlichen Lebensphase und stehen oftmals in engem Zusammenhang mit Substanzkonsum und problematischem Verhalten.

Deshalb hat sich dieses Projekt zum Ziel gesetzt, Jugendliche und junge Erwachsene frühzeitig zu sensibilisieren und ihre Ressourcen zu stärken, um sie in ihrer Gesundheit zu fördern und einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen.

ready4life unterteilt sich in einen Workshop, der in der Schule oder im Lehrbetrieb durchgeführt wird und ein anschließendes digitales Coaching, welches in Form eines Chatbots, mit Hilfe von Microdialogen durchgeführt wird. So erhalten die Teilnehmenden Informationen zu den diversen Themenbereichen und werden von einem virtuellen Coach in Form eines Avatars dazu angehalten, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren.

Sobald sich Jugendliche in einem Workshop entschieden haben, an dem Coaching teilzunehmen, installieren sie die ready4life-App auf ihrem Smartphone und starten das Programm mit der Eingabe eines Passworts.

Die App beginnt zunächst mit einem Eingangsfragebogen, wo Teilnehmende Fragen zu ihrem Stresslevel, ihrem Sozialverhalten, ihrem Medien- und Substanzkonsum (Alkohol, Nikotin und Cannabis) beantworten.

Als nächsten Schritt erhalten die Jugendlichen ein erstes individualisiertes Ampelfeedback, das ihnen signalisiert, in welchen Bereichen sie bereits gut am Weg sind und wo es vielleicht noch Unterstützung oder Informationen braucht.

Im Zuge des Chats mit dem virtuellen Coach erhalten Jugendliche und junge Erwachsene Informationen, beantworten Quizfragen oder nehmen an Challenges teil. Dadurch wird interaktiv die Auseinandersetzung mit den Programminhalten gefördert. Dieser spielerische Wettbewerb bietet somit Anreiz zur aktiven Programmteilnahme. Die Teilnehmer*innen sammeln Punkte, welche die Chancen auf attraktive Gewinne, die nach Programmende verlost werden, erhöhen.

Jugendliche können frei entscheiden, wie viele und welche Themen (Alkohol/ Tabak/ Nikotin, Cannabis, Medien, Stress und Sozialkompetenz) sie wie lange und mit welchen Modulen bearbeiten möchten.

Zusätzlich können Raucher*innen, sowie Cannabiskonsument*innen freiwillig an einem EXTRA-Coaching teilnehmen, das sie dabei unterstützt, ihren Nikotin- und Cannabiskonsum zu reduzieren oder damit aufzuhören. Zusätzlich bietet ready4life auch ein Coaching zum risikoarmen Trinken, das jugendgerechte Safer Use-Regeln beinhaltet.

Mit der Durchführung von ready4life wird Jugendlichen die Chance geboten, an ihren Lebenskompetenzen zu feilen und ihren Substanzkonsum zu reflektieren.

Konzeptidee, neue Qualität, Anspruch des Projektes

ready4life beinhaltet einen ganzheitlichen Ansatz der Gesundheitsförderung sowie der Förderung von Lebenskompetenzen, der psychosozialen Gesundheit und der Vorbeugung einer möglichen Suchtentwicklung. Die Coaching-App wurde als ein Instrument für Jugendliche zur Auseinandersetzung ihrer Lebenslagen und zur Reflektion ihres Verhaltens konzipiert.

Vor allem die Kombination aus face-to-face Kontakt (Workshop in der Schule oder im Betrieb) und digitalem Coaching via App bietet für Jugendliche die Möglichkeit sich über einen längeren Zeitraum mit den suchtpreventiven Inhalten zu beschäftigen.

Fragen, die im Workshop wenig oder keinen Platz hatten, oder nicht getraut wurden zu stellen, können mit Hilfe der App beantwortet werden. Die Chatbot-Nachrichten sind individuell und orientieren sich an den Ergebnissen des Eingangsfragebogens.

So erhalten die teilnehmenden Jugendlichen unterschiedliche Reflexionsfragen und Nachdenkimpulse, die auf ihr eigenes Konsumverhalten zugeschnitten sind. Neben der Sensibilisierung zum Gesundheitsverhalten beinhaltet die App auch Wissensvermittlung zu den Themen Stress, Sozialkompetenz, Alkohol, Tabak / Nikotin, Cannabis und Social Media und Gaming.

Praktische Umsetzbarkeit, Erfahrungen, Auswirkungen

In Oberösterreich wird ready4life in den Berufsschulen im eigens konzipierten Workshop "be smart", mit den Themen "Eigenes Wohlbefinden", "Umgang mit Stress" und "Substanzen", vorgestellt. Der Workshop wurde bislang so gut angenommen, dass alleine im Jahr 2022 – trotz teilweiser covidbedingter Einschränkungen - über 200 Workshops an oberösterreichischen Berufsschulen und AMS-Kursen durchgeführt werden konnten.

Neben den Lehrlingen und Jugendlichen in arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen wird ready4life auch Schüler*innen der Polytechnischen Schulen angeboten. Hier wird ready4life vor allem in Kombination mit dem "Workshop Nikotin" durchgeführt. Der bestehende Workshop ist in Schulen, Lehrbetrieben und AMS-Maßnahmen einsetzbar.

Gleichzeitig ist es möglich die App ready4life in bestehende Workshop-Angebote in unterschiedlichen Einrichtungen zu integrieren. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben aber

auch gezeigt, dass sich die App auch für Schüler*innen anderer Schultypen eignet und wird zukünftig Jugendlichen ab 14 Jahren in allen Schultypen angeboten. Dies war vor allem auch möglich, da ready4life wissenschaftlich evaluiert wird und die Ergebnisse der letzten Jahre die Wirksamkeit des Projekts belegen.

Weiters werden zukünftig Multiplikator*innen (Lehrlingsverantwortliche, Lehrpersonen oder Trainer*innen) für den eigenständigen Einsatz von ready4life geschult.

Strukturelle und finanzielle Auswirkungen, Übertragbarkeit

ready4life ist ein Projekt der Lungenliga Schweiz und dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF), das gemeinsam mit dem Institut Suchtprävention der pro mente OÖ und dem Universitätsklinikum Schleswig-Holstein entwickelt wurde. Mittlerweile wird es in Schweiz, Deutschland, Liechtenstein und ganz Österreich kostenlos angeboten.

Seit Beginn 2023 wird ready4life in allen Bundesländern von den Fachstellen für Suchtprävention in ganz Österreich angeboten und umgesetzt.

Das Institut Suchtprävention der pro mente OÖ ist für die Projektkoordination und –adaption für ganz Österreich zuständig. Dies ist vor allem durch die finanzielle Unterstützung des Landes Oberösterreich, dem Fond Gesundes Österreich, der ÖGK (diese finanziert einen Großteil der Workshops in den Berufsschulen, der PTS und den AMS-Kursen) und der Förderungen in den unterschiedlichen Bundesländern möglich.

3. Preis: "Greenfit"

Eingereicht von: Kooperationsprojekt von
PROGES, GWG, Sport für alle!

Kontaktpersonen: Mag. Christian Fessler und Mag.^a Gabriele Trautendorfer
e-mail: christian.fessler@proges.at und
gabriele.trautendorfer@proges.at

An diesem Projekt sind folgende Organisationen beteiligt:

PROGES – Wir schaffen Gesundheit (Fabrikstr. 32, 4020 Linz), GWG – Gemeinnützigen Wohnungsgesellschaft der Stadt Linz GmbH (Eisenhandstr. 30, 4020 Linz) und „Sport für alle! Verein zur Förderung von Breitensportangeboten in Österreich“ (Töpfelgasse 8, 1140 Wien)

PROJEKTDESCHEIBUNG

Das Projekt „Greenfit“ ist entstanden aus einer Zusammenarbeit des Gesundheitsdienstleisters PROGES - mit dem Gesundheitsförderungsprojekt KOMM! bleib gesund und des Vereins „Sport für alle!“ mit der gemeinnützigen Wohnungsgesellschaft GWG sowie den weiteren gemeinnützigen Wohnbaugesellschaften, die die Wohnbauten rund um die Grüne Mitte errichtet haben. Aufbauend auf das Wohnfit-Konzept (www.wohnfit.at) wurden die lokalen Begebenheiten bei der Umsetzung in Linz besonders berücksichtigt.

Mit dem Wohnfit-Konzept stehen Bauträgern und den Hausverwaltungen ein Aktiv- und Bewegungsprogramm zur Verfügung, das im Bestand wie im Neubau in allen Wohnanlagen umgesetzt werden kann. Unter dem Motto „Dieses Haus bewegt“ motiviert es die Bewohnerschaft zu einem aktiven Lebensstil, macht auf vorhandene Bewegungsmöglichkeiten aufmerksam und schafft zusätzliche Fitnessangebote.

Mit Adaptierungen zum Grundkonzept wurde im Herbst 2022 das „Greenfit“-Projekt in der Grünen Mitte in Linz gestartet. In einer gemeinsamen Hausverwaltungssitzung mit dem Stadtteilzentrum, Verein Sport für alle!, PROGES und allen Bauträgern wurde beschlossen, dass in der Wohnhausanlage und im öffentlichen Grünraum Aktivitäten zur nachbarschaftli-

chen Bewegungsförderung gesetzt werden. Die GWG übernahm dabei für die Wohnbauträger die Kommunikation mit den Projektpartnern und unterstützte wesentlich bei der Organisation und Durchführung des Projektes.

Als erste Maßnahme wurden Info-Tafeln mit Übungen in der Wohnhausanlage montiert, die zur mehr Bewegung im Alltag – in der Wohnung und im Stiegenhaus – anregen.

Zusätzlich wurden in der Grünanlage sechs Bäume gepflanzt, die mit Infotafeln mit Übungsanleitungen umzäunt sind. Damit soll die Bewohnerschaft motiviert werden, Übungen in den täglichen Alltag zu integrieren und sich gemeinsam im Freien zu bewegen.

Vor allem der soziale Aspekt der Bewegung steht im Vordergrund. Die Nachbarschaft soll motiviert werden, die Grünanlage für Bewegung und Begegnungen zu nutzen. Mit der Greenfit-Woche vom 20.3 bis 24.3.2023 wurden bei den „Bewegungsinseln“ Einheiten von Bewegungsexpertinnen und –experten umgesetzt, um einen einfachen Einstieg zu ermöglichen. Das KOMM! bleib gesund Projekt wird in diesem Bereich weitere Aktivitäten im Jahr 2023 umsetzen (Bsp. Mobiles Nachbarschaftscafé, Bewegte Apotheke, Gesundheitstreffs, uvm.).

Für motivierte Teilnehmer*innen besteht die Möglichkeit an einer einfachen Fortbildung im Bereich „Bewegung“ teilzunehmen, um dann selbstorganisiert Einheiten vor Ort zu gestalten.

DETAILLIERTE PROJEKTERLÄUTERUNGEN

Problemanalyse, Ausgangspunkt des Projekts

Der aktuelle Bewegungsmangel der Menschen hat negative Auswirkungen auf das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden. Eine erfolgsversprechende Strategie zur Bewegungsförderung ist es Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und der Kraft in den regelmäßigen Alltag zu integrieren. Mit Anleitungen und Gruppenerlebnissen wird der einfache Einstieg ermöglicht.

Mit niederschweligen und integrierten Bewegungsprogrammen direkt in Wohnortnähe werden Bewohner*innen in der Wohnhausanlage Grüne Mitte unterstützt, die wöchentliche österreichische Empfehlung für gesundheitswirksame Bewegung zu erreichen, dabei neue Freundschaften zu gestalten und Freude an der Bewegung zu verspüren.

Konzeptidee, neue Qualität, Anspruch des Projektes

In der der Hausanlage werden Stufen und der Allgemeinbereich der Wohnanlage zum Fitnesscenter für Menschen aller Altersstufen. Von Übungen für Zwischendurch bis zu kompletten Workouts. Mit über 100 ausgewählten Übungen für die Wohnung, das Stiegenhaus und in der Grünanlage steht der Bewohnerschaft eine kostenlose Anleitung für ein bewegtes, gesundes und fittes Leben zur Verfügung.

Keine eigenen Sportflächen sind notwendig und es erfordert keinen Turnsaal, keine Bewegungsräume oder dezidierte Sport-Freiflächen. Das Programm ist automatisch in den Alltag der Bewohner*innen integriert und benötigt keine wertvollen Platzressourcen.

Folgende **4 Programmelemente** beinhaltet das Programm:

1. Bewegungsmotivation durch Info-Tafeln:

An „Greenfit-Punkten“ im Innen- und Außenbereich von Wohnanlagen motivieren Infoschilder mit einfachen, alltagstauglichen Fitnessübungen zu mehr Bewegung, zusätzlich führen QR-Codes zu Erklärvideos. Darüber hinaus werden Bewohner*innen augenzwinkernd ermuntert, ab und zu die Stiege statt des Lifts zu verwenden

2. Bewegungsinself - Bewegungsmöglichkeiten nutzen und schaffen:

Die Infoschilder schaffen Bewegungsinself, die auf vorhandene Bewegungsmöglichkeiten aufmerksam machen. Stiegen, Geländer, Bänke, Baumstämme etc. werden so zu „Fitnessgeräten“.

3. Bewegung als soziale Aktivität:

Wohnfit ist ein individuell nutzbares Fitnessangebot, es lädt aber auch zu gemeinschaftlicher Bewegung in und außerhalb der Wohnanlage ein. Motivierte Bewohner*innen können eine Kurzausbildung zum „wohnfit-Coach“ machen und als Multiplikator*innen gemeinsame Fitness- und Bewegungsstunden leiten. Kooperationen mit lokalen Vereinen erweitern Wohnfit um zusätzliche Sportangebote.

4. Ergänzende Online-Angebote:

Auf der Homepage www.wohnfit.at sind zahlreiche weitere alltagstaugliche Übungen und ein tägliches Workout für Fitness-Einsteiger*innen verfügbar, auch Wohnfit-Infotafeln stehen zum Download zur Verfügung. Über QR-Codes auf den Infotafeln und über die Homepage kann der Wohnfit-Youtube-Kanal angesteuert werden.

Praktische Umsetzbarkeit, Erfahrungen, Auswirkungen

In der „Grünen Mitte“ im Bulgariplatzviertel wurden im Herbst 2022 sechs Platanen gepflanzt, die das Mikroklima verbessern und Schatten für die vielen Besucher dieses Stücks Natur in der Stadt spenden. Vor allem sind aber sind sie gleichzeitig die Mittelpunkte von sechs neuen Bewegungsinseln, auf denen Infotafeln mit einem bunten Programm von Fitnessübungen zu mehr Aktivität und Bewegung einladen.

Das unter dem Namen „Greenfit“ laufende Programm kommt komplett ohne Bodenversiegelung, ohne Fundamente und ohne Ressourcenverbrauch aus. Durch die Verknüpfung mit der Baumpflanzung ist die Ökobilanz sogar ganz klar positiv. Möglich wird das, indem einfach die Baumstützen, mit denen Jungbäume gegen die Windlast geschützt werden, auch als Träger der Infotafeln fungieren.

Zusätzlich wurde die Bewohnerschaft zu mehr Bewegung im Alltag mit angeleiteten Einheiten motiviert. In der Greenfit-Woche vom 20.3 bis 24.3 waren Bewegungsexpert*innen vor Ort um zum Mitmachen zu motivieren und wertvolle Tipps zur Umsetzung zu geben.

Alle Übungen sind auch für „unsportliche“ Menschen schaffbar, viele können in Straßenkleidung ausgeführt werden. Die schriftlichen Übungsanleitungen werden durch Youtube-Videos, die über QR-Codes angesteuert werden können, ergänzt.

Die weitere Nutzung des Angebotes, dessen Wirkung und weitere Erfahrungen werden im Zuge des KOMM!-Projektes in gemeinsamer Reflexion mit den beteiligten Wohnträgern erhoben. Die künftige Nutzung des greenfit-Angebotes im Rahmen von KOMM!-Aktivitäten soll den Kreis der Nutzer*innen stetig erweitern.

Strukturelle und finanzielle Auswirkungen, Übertragbarkeit

Bewegung im Alltag zu integrieren ist eine hervorragende Möglichkeit für alle, die eigene Gesundheit auf einfache und kostenfreie Art zu fördern. Wie man das macht, ist sehr individuell. Die Bewegungsinseln in der Grünen Mitte bieten neben der körperlichen Betätigung auch eine hervorragende Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

Sport und Bewegung sind wesentlich für einen gesunden Lebensstil. Das neu initiierte Bewegungsprogramm in der Grünen Mitte stellt ein Vorzeigeprojekt im städtischen Raum dar und erweitert das Gesundheits- und Sportangebot der Stadt Linz. Mit diesem niederschweligen Zugang für Jung und Alt werden weitere, wichtige Anreize für mehr Bewegung und einen aktiven Lebensstil in der näheren Umgebung sowie im öffentlichen Raum geschaffen.

Kategorie Projekte zur Stärkung der Teilhabe älterer Menschen

1. Preis: "Nimm-Bring-Laden & Tausch-dich-aus-Café"

Eingereicht von: Freiwillige Initiative unter der Leitung von Dijana Gstöttner
Gemeinschaftszentrum Auwiesen, Wüstenrotplatz 2, 4030 Linz

Kontaktperson: Christine Mack
e-mail: christine.mack@mag.linz.at

PROJEKTDESCHREIBUNG

Freiwilligenprojekt, geführt von Dijana Gstöttner mit Unterstützung von Karin Kapferer
Geöffnet jeweils Do von 14 – 17 Uhr, Fr von 10 – 12 Uhr im Gemeinschaftszentrum Auwiesen (kostenlose Nutzung für die Bewohner*innen des Stadtteils, Verwaltung durch das Magistrat Linz), Wüstenrotplatz 2, 4030 Linz.

Donnerstag und Freitag treffen sich zu besagten Zeiten im Gemeinschaftszentrum Auwiesen Menschen aus dem Stadtteil, die Sachen für den Nimm- Bring-Laden abgeben, Brauchbares mitnehmen. Von einer Bäckerei in Auwiesen gibt es nicht verkaufte Brot, Gebäck und Mehlspeisen vom Vortag, welches im Nimm- Bring-Laden ausgegeben wird. Vom Südbahnhofmarkt wird aussortiertes, einwandfreies Gemüse und Obst gebracht. Zuweilen kochen Freiwillige in der Gemeinschaftsküche daraus eine Mahlzeit für die Besucher*innen.

Teil davon ist das Café, welches sich im gleichen Raum des Gemeinschaftszentrums befindet, wo Besucher*innen des Nimm- Bring-Ladens eingeladen sind, am großen Tisch Platz zu nehmen, um Kaffee zu trinken und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

DETAILLIERTE PROJEKTERLÄUTERUNGEN

Problemanalyse, Ausgangspunkt des Projekts

Wie in anderen Stadtteilen auch, leben in Auwiesen/Kleinmünchen viele Menschen mit geringem Einkommen. Auch sind vor allem ältere Menschen von Einsamkeit betroffen. Ihnen fehlt oft der Mut, sich einer Gemeinschaft anzuschließen, um sich dort auch zugehörig zu fühlen. Die Gemeinwesenarbeiter*innen des Stadtteilzentrums/Magistrat Linz wissen um diese Problematik und unterstützen daher jede Initiative, welche der Vereinsamung entgegenwirkt.

Konzeptidee, neue Qualität, Anspruch des Projektes

Im Jahr 2017 kam eine Bewohnerin aus Auwiesen mit der Idee ins Stadtteilzentrum, einen Nimm- Bring-Laden zu eröffnen. Ihr war es ein Anliegen, gebrauchter, funktionstüchtiger und modischer Ware (vorwiegend Kleidung) kostenlos einer neuen Verwendung zuzuführen. Die Gemeinwesenarbeiter*innen des STZs unterstützten sie bei der strukturellen Umsetzung, stellten für den vereinbarten Zeitraum den Cafébereich und einen Lagerraum im Gemeinschaftszentrum zur Verfügung. Der Nimm- Bring-Laden wurde von Beginn an von Freiwilligen geführt und betreut. Die Gründerin des Ladens beendete nach zwei Jahren ihre Tätigkeit. 2019 übernahm Dijana Gstöttner den Nimm- Bring-Laden. Seit einem Jahr wird sie von Karin Kapferer unterstützt.

Praktische Umsetzbarkeit, Erfahrungen, Auswirkungen

Besucher*innen dürfen Kleidung, Accessoires, Schuhe, und diverse Haushaltssachen mitnehmen. Und sie dürfen Sachen in den Laden bringen, was aber keine Bedingung ist.

Im Laufe der Zeit fanden sich Helfer*innen, welche die neu eingetroffene Ware ausmustern und aufbereiten, Gemüse vom Markt, Brot und Gebäck vom Bäcker verteilen, Kaffee zubereiten und den Tisch decken. Gibt es keine Mehlspeisen vom Vortag, werden einige aus der Spendenkasse gekauft, oder manchmal bringt auch jemand selbstgebackenen Kuchen mit. Die Mithilfe ist freiwillig. Nur beim Ab- und Aufbau des Nimm- Bring-Ladens helfen mitunter auch Mitarbeiter*innen des Stadtteilzentrums mit.

Im Laufe der Jahre ist das Zusammentreffen von Menschen, welche die Gemeinschaft suchen, immer mehr in den Vordergrund gerückt. So bekam das Café zu einem Namen.

Tausch-dich-aus-Café

In Gesellschaft statt allein: Wir erkannten, dass viele der älteren Besucher*innen der Einsamkeit entfliehen wollen. Sie wollen erzählen, was sie beschäftigt, Menschen mit Gemeinsamkeiten finden. Hier treffen sie Zuhörer*innen Gleichgesinnte. Solchen Bedürfnissen wollen wir mit unserem Tausch-dich-aus-Café entgegenkommen.

Willkommen ist jede und jeder, gleich welcher Herkunft, welcher Religion, welcher Hautfarbe. Weder Äußerlichkeiten, Sprache noch Alter spielen eine Rolle. Vor etwa einem Jahr sahen wir regelmäßig eine Frau, die neugierig hereinschaute, aber nicht hereinkam. Darauf angesprochen, ob sie nicht hinkommen wolle, sagte sie, man habe ihr einmal auf abschätzende Art gesagt, sie sehe aus wie eine Zigeunerin. Deshalb habe sie nun Angst, nicht willkommen zu sein. Wir haben sie dann hereingebeten, und seither kommt Frau M., sie ist gebürtige Bosnierin, jede Woche und nimmt oft selbstgebackenen Kuchen mit.

Ein Großteil der Besucher*innen des Cafés sind Senior*innen, während der Nimm- Bring-Laden von Menschen jeden Alters besucht wird.

Eingeladen sein: Es ist uns ein Anliegen, mit den Besucher*innen in Kontakt zu kommen, sie an Gesprächen am großen Tisch zu beteiligen. Sie sollen schon beim ersten Besuch dazugehören (sofern es ihr Wunsch ist). Jede Meinung zu einem Thema darf ihren Platz haben. Wir verhalten uns wertschätzend gegenüber den Gästen, und wir erwarten das auch von ihnen. So ist es auch unsere Aufgabe, auf ein respektvolles Miteinander zu achten.

Geschichten erzählen und diskutieren: Da sich viele untereinander mittlerweile gut kennen, erzählen manche von ihrer persönlichen Situation, und nicht selten entstehen richtige Erzählrunden oder Diskussionen am Tisch. Spiele aus der Kindheit, aber auch Partnergewalt, bzw. Gewalt an Frauen, Recht und Unrecht, was verstehen wir unter Integration – Themen wie diese und viele weitere wurden und werden besprochen. Die Gemeinwesenarbeiter*innen des Magistrates beteiligen sich zuweilen an den Gesprächen. Wenn es zu heftigen Debatten oder Konflikten kommt, greifen sie deeskalierend ein.

Motivation und Unterstützung: Nicht selten motivieren sich die Besucher*innen gegenseitig, gewisse Dinge in Angriff zu nehmen. Z.B. sind nun einige aus der Runde Teilnehmende einer Turngruppe, welche im Gemeinschaftszentrum angeboten wird. Manche Probleme von Besucher*innen wurde mit Hilfe anderer Anwesender gelöst. Z.B. kann sich eine Frau oft nicht aufraffen, außer Haus zu gehen. Nun läutet eine aus der Runde gelegentlich bei ihr, um gemeinsam einkaufen oder zum „Tausch-dich-aus-Café gehen. Ein regelmäßiger Besucher des Nimm- Bring-Ladens kam unlängst mit einem eingegipsten Arm und erzählte in gebro-

chenem Deutsch, dass er Schmerzen habe. So nahmen wir ein Tuch aus unserem Laden und bastelten ihm eine Schlinge für den Arm. Der Mann dankte uns und setzte sich zu uns an den Tisch.

Vermissten und Abschied nehmen: Ist das Wegbleiben eines Besuchers/einer Besucherin ungewöhnlich, wird er/sie angerufen. Wer weiß, vielleicht ist die Person krank und braucht Hilfe? Vergangenes Jahr vermissten wir Frau M., die immer kam, sobald das Café öffnete. Da sie auch telefonisch unerreichbar blieb, forschten wir nach. So erfuhren wir, dass sie verstorben war. Ihr Stuhl, auf dem sie immer gesessen hatte, blieb für mehrere Tage leer. Eine brennende Kerze und ein Bild von ihr gaben allen, die Frau M. kannten, die Möglichkeit, sich von ihr zu verabschieden. Rituale wie diese sollen den Besucher*innen zeigen, dass nicht nur ihrer Anwesenheit, sondern auch ihrer Abwesenheit Bedeutung gegeben wird.

Feste feiern: Geburtstage werden manchmal klein, manchmal groß gefeiert (wie es diese eben möchten). Seit Jahren feiern wir mit im Rahmen des Tausch-dich-aus-Café Weihnachten. Zuerst gibt es einen besinnlichen Teil mit Weihnachtsliedern und Texten, anschließend Livemusik zum Tanzen. Manche aus der Runde sind am Heiligen Abend allein oder in weniger entspannter Gesellschaft. Für sie ist unser Fest das Weihnachten, das sie sich wünschen.

Auch Fasching wird gefeiert, mit Masken, Tombola und Musik. Wobei das Faschingsfest nicht die einzige Gelegenheit ist, wo im Tausch-dich-aus-Café gelacht wird. Es wird sehr oft gelacht, und da vergessen unsere Besucher*innen, was sie im Alltag oft belastet. Seien es finanzielle Sorgen, Krankheiten oder familiäre Konflikte.

Strukturelle und finanzielle Auswirkungen, Übertragbarkeit

Strukturelle Auswirkungen: Da unsere Veranstaltung im Gemeinschaftszentrum stattfindet, kommt es häufig zu Begegnungen mit anderen Gruppen und Einzelpersonen, welche dieses für ihre Zwecke nützen. So kommt es vor, dass etwa Besucher*innen des Tausch-dich-aus-Cafés auf weitere Angebote im Gemeinschaftszentrum aufmerksam werden. So nehmen manche am Gitarrenunterricht teil, oder gehen zur Turnstunde. Zu unseren Festen kommen meist einige der Nutzer*innen des Gemeinschaftszentrums, und die „hauseigene“ Band „Blue Moon“ stellt sich als Live-Band zur Verfügung.

Das Stadtteilzentrum befindet sich im anliegenden Volkshaus Auwiesen. Sozialberatung Kompass der Stadt Linz haben dort ihr Büro und die Sprechstunden der GWG finden hier

statt. Durch die Gespräche im Tausch-dich-aus-Café kommt es häufig vor, dass Besucher*innen Anliegen vorbringen, für die es im Stadtteilzentrum kompetente Fachleute gibt. Oftmals laden die Gemeinwesenarbeiter*innen zu Beratungsgesprächen im Stadtteilzentrum ein, um persönliche Anliegen vertraulich zu behandeln.

Finanzierung: Das Projekt kam bisher mit relativ wenig Mittel aus. Utensilien wie Kleiderstangen und Kisten für den Nimm- Bring-Laden haben wir privat finanziert. Da wir günstig einkauften, ist leider bereits vieles kaputt oder instabil. Hätten wir die finanziellen Mittel, könnten wir qualitative Utensilien kaufen, die auch das wöchentliche Auf- und Abbauen des Nimm- Bring-Ladens erleichtern. Weiters könnten wir „fairtrade“-Kaffee kaufen, der ein wenig mehr kostet. Gerne würden wir das Café einladender gestalten und saisonal dekorieren. Praktisch wären auch zwei leichte, klappbare Tische, die wir bei Schönwetter vor dem Gemeinschaftszentrum aufstellen könnten, um nicht die schweren Tische nach draußen schleppen zu müssen. Auch möchten wir uns bei den freiwilligen Helfer*innen zuweilen erkenntlich zeigen. Bisher haben wir kleine Anerkennungsgeschenke selbst bezahlt.

Übertragbarkeit: Das Tausch-dich-aus-Café kann Teil verschiedenster regelmäßiger Veranstaltungen sein. Bei uns in Auwiesen ist es Teil des Nimm- Bring-Ladens, weil wir an der Arbeit Spaß haben und dazu Fähigkeiten mitbringen. An anderen Orten könnte das Café Teil einer Kreativgruppe sein, wo gestrickt, gehäkelt, gebastelt wird. Oder ein Smartphone-stammtisch, wo jemand anwesend ist, der/die Fragen zur Smartphone-Handhabung beantwortet. Wesentlich erscheint uns, dass Begegnungen und Austausch möglich sind und Gemeinschaft mit Zugehörigkeitsgefühl entstehen kann. Das dürfte uns mit diesem Projekt gelingen zu sein.

2. Preis: "Volkshilfe Besuchsdienst"

Eingereicht von: Volkshilfe Oberösterreich
Glimpfingerstraße 48, 4020 Linz

Kontaktperson: Mag. Simon Weiß
e-mail: simon.weiss@volkshilfe-ooe.at

PROJEKTDESCHREIBUNG und -ERLÄUTERUNGEN

Problemanalyse, Ausgangspunkt des Projekts

In Oberösterreich sind bereits 268.801 Personen, das entspricht 18,2% der Gesamtbevölkerung, der Altersgruppe 65 Jahre und älter zuzuordnen (Stichtag 1.1.2018). Etwa 34% der Gesamtbevölkerung lebt alleine, wobei davon auszugehen ist, dass der Anteil von Einpersonenhaushalten im Alter überproportional hoch ist. Vor diesem Hintergrund gewinnt das soziale Miteinander im unmittelbaren Umfeld zunehmend an Bedeutung.

Aufgrund nachlassender körperlicher und / oder geistiger Fähigkeiten in Verbindung mit eingeschränkter Mobilität, sind viele ältere Menschen sozial weitestgehend isoliert und von Vereinsamung bedroht. Die Volkshilfe Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH (VH GSD) bietet sämtliche Pflege- und Betreuungsleistungen an, wodurch bereits viele Kontakte mit der Bevölkerung bestehen und die sozialen Hintergründe älterer, größtenteils alleinlebender Menschen bekannt sind.

Konzeptidee, neue Qualität, Anspruch des Projektes

Im Zuge des Projektes „Besuchsdienst der Volkshilfe OÖ“ verfolgt die VH OÖ das Ziel, einen stadtteilbezogenen Besuchsdienst im häuslichen Umfeld, mit Einbeziehung freiwilliger Männer und Frauen, zu verankern. Der Besuchsdienst ist einerseits als Weiterentwicklung der extramuralen Versorgungsstrukturen für ältere Menschen bzw. als Ergänzung zu bestehenden professionellen Angeboten im mobilen Bereich zu betrachten. Andererseits soll motivierten Freiwilligen eine Möglichkeit geboten werden, sich sozial zu engagieren und einen sinnvollen Beitrag zu einem wertschätzenden Miteinander im unmittelbaren Wohnumfeld zu leisten.

Als erstes wurden die Stadtteile Keferfeld-Bindermichl und Spallerhof auserkoren. Inzwischen gibt es auch Anfragen aus anderen Stadtteilen wie Neue Heimat, Kleinmünchen, Gaumberg, Bulgariplatz. Eine Durchführung in ganz Linz überschreitet jedoch derzeit unsere personellen und finanziellen Ressourcen.

Unter dem Motto „Zeit schenken – Lebensfreude gewinnen“ wird durch die Einführung des Besuchsdienstes angestrebt, ein Netzwerk an freiwilligen Menschen aufzubauen, die sich für andere engagieren wollen. Die Freiwilligen können eine sinnvolle Tätigkeit erwarten, bei der sie ihre Kompetenzen erweitern und sich persönlich weiterentwickeln können. Zudem lernen sie durch Austauschtreffen Gleichgesinnte kennen und erfahren Sinnerfüllung im Alltag durch ihren persönlichen Einsatz. Durch soziale Anteilnahme können die Freiwilligen einen sinnvollen Beitrag zu einem wertschätzenden Miteinander leisten und zu einer Kultur des gegenseitigen Respekts beitragen. Studien zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen freiwilligem Engagement und dem Gesundheitszustand der Person. Menschen, die sich freiwillig engagieren leben demzufolge länger, haben niedrigere Depressionsraten und weniger Herzprobleme.

Der Besuchsdienst selbst richtet sich an ältere Menschen, die aufgrund von Krankheit bzw. körperlichen Beeinträchtigungen, zurückgezogen leben und von Vereinsamung bedroht bzw. betroffen sind. Mittels freiwilligem und unentgeltlichem Einsatz von engagierten Männern und Frauen, wird die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben gefördert und der sozialen Isolation entgegengewirkt. Durch die Stärkung der Versorgung in den eigenen vier Wänden, kann der Verbleib in der eigenen Wohnung solange wie möglich sichergestellt werden.

Der Besuchsdienst richtet sich einerseits an einen Personenkreis, der keinen Pflegebedarf im klassischen Sinne hat, jedoch von Vereinsamung betroffen ist, andererseits wird ein Personenkreis angesprochen, der über den Pflege- und Betreuungsbedarf, der von mobilen Diensten wie der VH GSD abgedeckt wird, noch ergänzende persönliche Kontakte und Zuwendung wünscht.

Praktische Umsetzbarkeit, Erfahrungen, Auswirkungen

Freiwillige besuchen den älteren Menschen unentgeltlich in seinem Wohnumfeld. Im Mittelpunkt der Besuche steht die Kommunikation. Die Aufgaben des Besuchsdienstes sind breit gefächert und richten sich nach den jeweiligen Bedürfnissen und Wünschen der besuchten Person.

Mögliche Tätigkeiten sind: Gespräche führen, zuhören, Gesellschaft leisten, vorlesen, Fotos anschauen, Erlebnisse erzählen, spielen, Gedächtnistraining, kreative Tätigkeiten, gemeinsam kochen oder backen, singen und musizieren, spazieren gehen, gemeinsam Natur erleben, sportliche Aktivitäten (Gymnastik, ...), gemeinsamer Kaffeehausbesuch, Begleitung (einkaufen, Arzt, Therapie, Behörde, ...), gemeinsamer Besuch von kulturellen Veranstaltungen, religiöse Aktivitäten, Unterstützung beim Schriftverkehr, etc. Die jeweilige Besuchszeit, der Besuchstag sowie die Häufigkeit sind individuell zwischen dem Freiwilligen / der Freiwilligen und der besuchten Person zu vereinbaren. Es wird empfohlen, vorab die Besuchsdauer zu klären. 1,5 bis 2 Stunden haben sich als praktisch erwiesen. Idealerweise finden die Besuche in gewisser Regelmäßigkeit (z.B. 1x pro Woche) statt, um Vertrauen aufzubauen. Art und Umfang der Tätigkeiten der Freiwilligen werden in einer Einsatzvereinbarung („Vereinbarung über freiwillige Mitarbeit“) festgelegt.

Der Ablauf: Personen, die Interesse an der Ausübung des Besuchsdienstes haben, nehmen telefonisch, per Mail oder persönlich mit der Koordinatorin der Volkshilfe OÖ Kontakt auf. In einem persönlichen Gespräch werden von der Koordinatorin die Motivation des Freiwilligen/der Freiwilligen und die Eignung für den Besuchsdienst (soziale Kompetenzen) abgeklärt und Vorstellungen, gewünschte Tätigkeiten, mögliche Einsatzzeit, Zeitaufwand, etc. ... erfasst.

Jeder Interessent/ jede Interessentin am Besuchsdienst hat einen Strafregisterauszug vor Beginn der Besuchstätigkeit vorzuweisen. (Die Kosten für den Strafregisterauszug trägt die Volkshilfe). Vor Beginn der freiwilligen Tätigkeit ist eine Basisschulung verpflichtend zu absolvieren, um die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf ihren Einsatz als freiwillige Helferinnen und Helfer im Besuchsdienst vorzubereiten. (Vorstellung Besuchsdienst, Abgrenzung zu professionellen Dienstleistungen, Ablauf des Besuchsdienstes, rechtliche Absicherung, Versicherungsschutz, Verhalten in besonderen Situationen, Beendigung Besuchsdienst, etc.) Die Freiwilligen erhalten nach Absolvierung der Basisschulung und Unterzeichnung der Freiwilligenvereinbarung eine personalisierte Freiwilligenkarte, um sich gegebenenfalls für den Besuchsdienst ausweisen zu können.

Die Vermittlung des Besuchsdienstes erfolgt über die Besuchsdienstkoordinatorin. Bei der Vermittlung wird versucht, individuelle Wünsche, Ressourcen und Potenziale der Freiwilligen, wie etwa Hobbies, mit den Interessen und Bedürfnissen der zu besuchenden Person abzugleichen, um eine möglichst gute Ausgangsbasis für den Kontaktaufbau zu schaffen.

Die Volkshilfe OÖ organisiert regelmäßige Treffen für Freiwillige zum Erfahrungsaustausch, zur Weitergabe von Informationen und zur Beratung, insbesondere auch bei Herausforderungen und Konflikten. Bei Bedarf können auch Expertinnen und Experten zu bestimmten

Thematiken zum Austauschtreffen eingeladen werden. Für akute Probleme steht die Besuchsdienstkoordinatorin für Einzelberatungen und Fallbesprechungen nach telefonischer Vereinbarung zur Verfügung.

Strukturelle und finanzielle Auswirkungen, Übertragbarkeit

Der Besuchsdienst startete mit Ende 2019. Mit Beginn der Corona-Pandemie ab März 2020 war leider ein kontinuierlicher Projektaufbau aufgrund der vielen Lockdowns und Maßnahmen, die gerade auch die ältere Personengruppe betroffen hat, stark beeinträchtigt und der Besuchsdienst musste auch ausgesetzt werden.

Mit Jahresbeginn 2023 bestehen 18 aufrechte Besuchsdienste, 3 Freiwillige und 5 zu besuchende Personen warten auf eine Vermittlung. Ziel ist es nun, den bestehenden Besuchsdienst weiter zu begleiten und zu betreuen und den Stand an Freiwilligen sowie der Besuchsdienste weiter auszubauen.

Zur Präsentation des Projekts und zur Gewinnung von Freiwilligen werden Maßnahmen für eine gezielte Öffentlichkeit gesetzt: Homepage, Beiträge, Presseausendungen, Soziale Medien, Folder, Präsentationen bei Messen und Veranstaltungen.

Um Maßnahmen zur Verankerung und Qualitätssicherung freiwilligen Engagements und zur Erhöhung der Qualität der Freiwilligentätigkeit zu setzen bzw. laufend zu adaptieren, wurde die Stelle einer professionellen Freiwilligenmanagerin in der Volkshilfe OÖ implementiert. Für die Abwicklung des Projekts ist eine Projektkoordinatorin eingesetzt. Zur administrativen Abwicklung dieser Maßnahmen wurde eine eigene Freiwilligen-Datenbank eingerichtet.

Der Besuchsdienst kann auf die Struktur des Bereichs „Freiwilligenarbeit“ zurückgreifen. 2022 wurde der Volkshilfe OÖ eine einmalige Unterstützung durch den Anerkennungsfonds gewährt. Dadurch ist es möglich für einige Monate, eine Projektkoordinatorin für etwa 5 Wochenstunden anzustellen. Die Freiwilligenkoordinatorin und die Projektkoordinatorin kümmern sich gleichermaßen um die Umsetzung des Besuchsdienstes. Eine Fortführung des Besuchsdienstes ist selbstverständlich angestrebt, jedoch von finanziellen Zusagen abhängig.

Rückfragehinweise:

Mag. Simon Weiß (Bereichsleitung Sozialpolitik, Zivilgesellschaft, Ehrenamt) 0676/87342141

Rosa Rumetshofer-Karlinger (Freiwilligenkoordinatorin) 0676/87347085

Almut Zillner, MAS (Projektkoordinatorin) 0676/87347050

3. Preis: "Nähküche – Eine offene Nähwerkstatt"

Eingereicht von: Initiative Nähküche

Kontaktpersonen: Martina Eigner

e-mail: naehkuechelinz@gmail.com

PROJEKTDESCREIBUNG

Die Nähküche ist ein urbaner, niederschwelliger Begegnungsort, an dem die Besucher*innen neue Kontakte knüpfen, ihre individuellen Näh- und Textil-Recycling-Projekte umsetzen und auch neue Kreativ-Techniken lernen können. In der Nähküche ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Schlagwort: Besucher*innen können hier aus abgetragenen Textilien individuelle, schöne Einzelstücke fertigen. Die Nähküche ist eine offene Nähwerkstatt. Es geht nicht um Perfektion, sondern um kreative Individualität, Erfolgserlebnisse und Spaß mit anderen Gleichgesinnten. Die Nähküche ist ein Erfahrungsort, dass Selbermachen Freude macht, stolz macht und das Selbstbewusstsein fördert. Den Besucher*innen steht ein Kreativraum mit Nähmaschinen und Schneidmaterial zur Verfügung. Ein ehrenamtliches Team unterstützt mit Rat und Tat. Neben offenen Besuchszeiten gibt es ein buntes Kursprogramm, in dem neue und alte kreative Techniken erlernt werden können. Außerdem ist die Nähküche mobil auf Veranstaltungen anzutreffen und lädt dort mit Nähmaschinen, Stoffen und jeder Menge bunter Nähutensilien zum Mitmachen ein.

Die Nähküche verfolgt eine Reihe sozialer und ökologischer Ziele:

Prinzip Niederschwelligkeit: die Nähküche ist eine konsumfreie Begegnungszone. Der Eintritt ist bei den meisten Veranstaltungen kostenfrei. Reparaturen und Materialeinsatz werden aus freiwilligen Spenden und mit viel persönlichem Engagement der Ehrenamtlichen bestritten.

Prinzip Aktivierung im Stadtteil: Die Nähküche bietet vielfältige Begegnungsmöglichkeiten und leistet einen wertvollen Beitrag dabei, im Stadtteil die soziale Isolation aufzubrechen bzw. präventiv einer Vereinsamung entgegenzuwirken.

Prinzip Sinnerfahrung: Mit anderen Gleichgesinnten Gemeinschaft, Spaß und Erfolgserlebnisse zu teilen, Sinnerfahrung durch die konkret entstehenden Produkte und durch die

Wertschätzung alten Erfahrungswissens und seiner Neuinterpretation zu erleben – das alles fördert die psychische Gesundheit.

Prinzip Nachhaltigkeit: Die Textilbranche ist eine der wirtschaftlich bedeutsamsten – und gleichzeitig eine der sozial und ökologisch problematischsten Industrien weltweit. Die Nähküche fördert Bewusstseinsbildung zu diesem Problemfeld. Sie stellt sich der Konsum- und Wegwerf-Logik entgegen und ermöglicht die Verlängerung des Lebenszyklus von Textilien durch Reparatur, Recycling etc.

Prinzip Inklusion: Die Nähküche steht Interessierten aller Generationen, Geschlechter, Nationalitäten, Einkommensniveaus und textiler Kompetenzen offen. Das gemeinsame Interesse am textilen Upcyceln und das gemeinsame Kreativ-Sein schafft tragfähige Verbindungen zwischen den Nutzer*innen der Nähküche.

Bisherige Preise und Auszeichnungen:

2013: IRIS UMWELTPREIS der Stadt Linz

2014: OÖ. Landespreis für Umwelt und Nachhaltigkeit

2015: Preis der Stadt Linz für Integration und Interkulturalität in Kooperation mit dem Türkischen Elternverein Linz und dem Verein IBUK

2016: Nominierung als nachhaltiges Dorf- und Stadtfest, Wettbewerb nachhaltig Gewinnen der Republik Österreich

2021: Nachhaltigkeitspreis Lions-Club

PROJEKTDESCHREIBUNG und -ERLÄUTERUNGEN

Problemanalyse, Ausgangspunkt des Projekts

Gesundheitsrisiko Einsamkeit: Einsamkeit und Kontaktarmut stellen erhebliche Risiken für psychische Erkrankungen dar und erhöhen auch die Inzidenz vieler chronischer Erkrankungen bzw. verschlechtern deren Prognose. Entsprechende Zusammenhänge wurden etwa für Bluthochdruck, die koronare Herzerkrankung, Herzinsuffizienz, Diabetes mellitus, Schlaganfall und Herzinfarkt nachgewiesen.

Die ausgedehnte Erfahrung des Social Distancing in den Corona-Jahren hat bei vielen Menschen gravierende Spuren hinterlassen und ihre soziale Vereinsamung gefördert.

Gesundheitsrisiko einer schlechten soziökonomischen Ausstattung: Der enge Zusammenhang von Gesundheit und finanziellen Ressourcen ist hinlänglich belegt. Menschen mit eingeschränkten ökonomischen Ressourcen haben erheblich weniger Sozialkontakte, ein deutlich erhöhtes Stresslevel und eine messbar geringere Lebenserwartung. Geringere ökonomische Spielräume erschweren die Teilnahme am Sozialleben, an Kultur-, Sport- und Freizeitangeboten. Wenig Geld zur Verfügung zu haben, bedeutet auch eine eingeschränkte Mobilität. Fußläufig erreichbare Angebote sind für Menschen mit sehr geringen finanziellen Ressourcen besonders wertvoll.

Gesundheitsrisiko fehlende Sinn- und Selbstwirksamkeits-Erfahrungen: Das eigene Leben in sich ausreichend stimmig und sinnvoll zu empfinden, ist eine Grundsehnsucht des Menschen. Ein Mangel an Erfahrungen dieser Art kann krankmachen. Soziale Begegnungen, individuelle und gemeinschaftliche Erfolgserlebnisse, erreichte Ziele, Kreativität, entgegengebrachtes Interesse an die eigene Person und Ähnliches mehr fördern Selbstwirksamkeits-Erfahrungen.

Konzeptidee, neue Qualität, Anspruch des Projektes

Die Nähküche verfolgt soziale und ökologische Ziele und erreicht darüber hinaus gesundheitsförderliche Effekte auf verschiedenen Ebenen.

Begegnungsraum gegen soziale Isolation: Das offene Angebot ermöglicht Begegnungen und wirkt effektiv sozialer Isolation entgegen. Bei der Umsetzung der individuellen Näh-Ideen fördert das Team der Nähküche das generationenübergreifende Zusammenarbeiten und das Gelingen der individuellen Projekt-Ideen.

Kostenfreie Nutzung für alle möglich: Mehr als die Hälfte der Angebote in der Nähküche sind für die Besucher*innen kostenfrei. Die Ausrichtung an freiwilligen Spenden macht die Nähküche zu einem ökonomisch absolut barrierefreien Angebot ohne Konsum-Zwang. Damit ist dieses Angebot auch für Menschen mit geringen finanziellen Ressourcen zugänglich und nutzbar.

Ermöglichung von Sinnerfahrungen: Das Lernen voneinander, das gegenseitige Unterstützen bei den Projekten, die Freude über gelungene Ergebnisse – all das schafft wertvolle Sinnerfahrungen.

Praktische Umsetzbarkeit, Erfahrungen, Auswirkungen

Die Nähküche kann bereits auf eine über 10jährige Erfolgs-Geschichte zurückblicken, die in einer Reihe von Publikationen dokumentiert wurde.

Die Feedbacks der Teilnehmer*innen und Nutzer*innen sind äußerst bestärkend und bestätigen das Erreichen der intendierten Projekt-Ziele.

Strukturelle und finanzielle Auswirkungen, Übertragbarkeit

Mehrere Übersiedlungen der Nähküche seit ihrer Gründung im Jahr 2012 zeigen, dass die Aktivitäten der Nähküche auf ihren jeweiligen Stadtteil ausstrahlen.

Seit Herbst 2020 ist die Nähküche in der Nestroystraße 10, 4040 Urfahr untergebracht, und auch hier macht man die Erfahrung, dass das Angebot Neugier weckt, Menschen begeistert, miteinander in Kontakt bringt und zum Mitmachen animiert.

Dem Beispiel folgend, wurde von engagierten Ehrenamtlichen die Idee der Nähküche bereits in andere Regionen übertragen (z.B. Otello Grieskirchen).