Konzept

»Gesunde Gemeinde«

»Gesunde Gemeinde«
in Niederösterreich –
Wir fördern Gesundheit dort,
wo Gesundheit passiert

INHALTSVERZEICHNIS

1. Was ist Gesundheitsförderung? ..... Seite 4
2. »Gesunde Gemeinde« – ein Programm der Initiative »Tut gut!« ..... Seite 5
3. Der Weg zur »Gesunden Gemeinde« ..... Seite 6
4. Weitere Schritte – Fahrplan ..... Seite 8
5. Aktivitäten der »Gesunden Gemeinde« ..... Seite 9
6. Qualitätssicherung in den »Gesunden Gemeinden« ..... Seite 10
7. Bedeutung der »Gesunden Gemeinde« für Niederösterreich ..... Seite 12

Zugunsten der besseren Lesbarkeit wurde im Text auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Personenbegriffe (z.B. Arbeitskreisleiter und Arbeitskreisleiterin bzw. ArbeitskreisleiterIn) verzichtet und die männliche Form angeführt. Gemeint und angesprochen sind natürlich immer beide Geschlechter in gleicher Form. Wir bitten insbesondere alle Leserinnen dieses Konzepts um Verständnis.

1. WAS IST GESUNDHEITSFÖRDERUNG? WAS PRÄVENTION?

»Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit«, diesen Satz prägte die Weltgesundheitsorganisation schon vor langer Zeit. Es geht nicht allein darum, beispielsweise keinen Bluthochdruck mehr zu haben. Wesentlich neben dem körperlichen Wohlbefinden ist auch das psychische und soziale Wohlbefinden. Aaron Antonovsky, ein berühmter Medizinsoziologe, erklärt dazu, dass Menschen niemals »nur krank« oder »nur gesund« seien. Jemand der z.B. körperlich schwer erkrankt ist, kann sich dennoch grundsätzlich wohlfühlen. Und jemand, der schulmedizinisch als »gesund« gilt, kann sich trotzdem nicht wohlfühlen.

Die **Gesundheitsförderung** zielt darauf ab, Menschen auf ihrem Weg, ihr Wohlbefinden zu erhalten oder sogar noch zu steigern, Unterstützung zu bieten. Das Hauptaugenmerk wird dabei darauf gelegt, was Menschen gesund hält und sie stärkt, und weniger darauf, was sie krank macht. In gewisser Weise bemüht sich die Gesundheitsförderung aufbauend auf dem Prinzip der »Salutogenese« (= was gesund hält, wie Gesundheit entsteht), sich auf die Suche nach »Schätzen« zu begeben und weniger auf eine »Fehlerfahndung«. Sie sucht nach den Ressourcen und Stärken – anstatt sich darauf zu konzentrieren, was nicht gut läuft.

Oft werden die Begriffe »Gesundheitsförderung« und »Prävention« gleichbedeutend verwendet, ihnen liegen aber ganz unterschiedliche Ansätze zugrunde. Im Unterschied zur Gesundheitsförderung möchte **Prävention** krank machende Faktoren ausschalten oder zumindest minimieren – es werden vor allem Einzelpersonen mit diesem Ansatz angesprochen (z.B. die bekannte Antiraucherkampagne). **Gesundheitsförderung** orientiert sich an Schutzfaktoren – »Was hält uns gesund?«. Die Gesundheitsförderung möchte diese Schutzfaktoren und Ressourcen stärken. Dieser Ansatz konzentriert sich vor allem auf Lebensumwelten (sogenannte Systeme oder »Settings«), also Menschengruppen, weniger auf Individuen.

Anhand der Flussmetapher lässt sich der Unterschied zwischen Gesundheitsförderung und Prävention besonders gut erklären: Das Leben ist wie ein Fluss. Nicht immer ist es ruhig und geradlinig. Oft ist man vor Situationen gestellt, die nicht geplant und vorhersehbar sind – ähnlich wie ein reißender Fluss. In der Präventionsarbeit wird versucht, den Fluss zu begradigen, die Steine aus dem Weg zu schaufeln und vorzubeugen, dass der Mensch, der am Fluss steht, nicht ins Wasser fällt und um ungehindertes Fließen zu ermöglichen. Der Gesundheitsförderer versucht den Menschen so zu stärken, dass er schwimmen lernt und die Stromschnellen gut meistern kann. Gesundheitsförderung trägt somit bei, den Menschen zu befähigen, jene Fähigkeiten aufzubauen und zu erlernen, die er braucht, um die täglichen Anforderungen zu bewältigen.

Gesundheit kann also im Lebensalltag gelebt werden, dort wo sich der Mensch aufhält, wo er lebt und arbeitet. Systeme oder »Settings« sollen so gestaltet werden, dass die Menschen darin gesund leben und arbeiten können.

2. »GESUNDE GEMEINDE« – EIN PROGRAMM DER INITIATIVE »TUT GUT!«

Die »Gesunde Gemeinde« in Niederösterreich ist ein Programm der Initiative »Tut gut!« und startete bereits 1995 mit dem Ziel, die teilnehmenden Gemeinden:

- gesundheitsfördernd zu gestalten und
- präventive Maßnahmen anzubieten.

Die »Gesunde Gemeinde« bietet eine Plattform, die diverse Angebote (auch von anderen Vereinen oder Organisationen) bündelt. Sie fungiert so als »Drehscheibe« aller Aktionen im Gesundheitsbereich, egal, ob diese bereits bestehen oder erst entwickelt werden.

Die zentrale Frage lautet: Wie können wir Gemeinden so gestalten, dass es den Bewohnern leichter fällt, sich gesund zu verhalten und ihre Gesundheit bestmöglich zu entfalten?

Das Programm möchte daher Unterstützung bieten:

- beim Aufbau einer Struktur, in der Gesundheitsförderung ermöglicht wird (z.B. Bildung des Arbeitskreises)
- die Gemeinde gesundheitsfördernd zu gestalten und
- »Gesundheitsspezialisten« zu installieren (z.B. durch Weiterbildungsangebote).

Jeder Mensch trägt gesundheitsfördernde Potenziale und Ressourcen in sich, auch jede Gemeinde hat diese Potenziale und Ressourcen, und genau diese wollen wir fördern!

Wichtig sind dabei einige Grundsätze der Gesundheitsförderung:

- **Partizipation**: An der Planung und Durchführung von Aktivitäten haben alle Gemeindebürger die Möglichkeit sich zu beteiligen (z.B. in Form eines offenen Brainstormings, durch Fragebogenerhebung, durch das Einladen von Personen zur Arbeitskreissitzung, die von einer Maßnahme der »Gesunden Gemeinde« erreicht werden sollen etc.).

- **Empowerment**: Einzelne oder Gruppen sollen dabei unterstützt werden, für ihre Interessen selbstbestimmt und selbstverantwortlich einzutreten. Empowerment soll Personen ermöglichen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und ihr Verhalten zu ändern, sofern sie dies möchten.

- **Prozess- nicht nur Ergebnisorientierung**: Bereits die Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen stellt einen Wert für alle Beteiligten dar.

3. DER WEG ZUR »GESUNDEN GEMEINDE«

Nach dem Erstkontakt einer interessierten Person aus der Gemeinde mit der Initiative »Tut gut!« und der Weitergabe aller Detailinformationen zum Programm an die betreffende Gemeinde ist ein positiver **Gemeinderatsbeschluss** für die Teilnahme am Programm notwendig, d.h. Bürgermeister und Gemeinderat sichern ihre Unterstützung zu. Jeder Gemeinde wird empfohlen, ein **Rahmenbudget** von € 0,40 bis € 1,00 pro EW und Jahr zur Verfügung zu stellen, das für Aktivitäten in der eigenen Gemeinde genutzt wird.

Mit einer **Projektpräsentation** durch den Regionalberater in der interessierten Gemeinde startet schließlich der Weg zur »Gesunden Gemeinde«. Im Zuge der Projektpräsentation wird der »Gesunden Gemeinde« die »Gesunde Gemeinde«-Box überreicht. Diese Box ist ein Startpaket, das alle wichtigen Informationen für den Beginn als »Gesunde Gemeinde« enthält.

Daraufhin wird ein offener und überparteilicher **Arbeitskreis** in der Gemeinde gebildet. **Alle interessierten Gemeindebürger sind eingeladen**, daran teilzunehmen und mitzuwirken. Im Sinne von Partizipation können/sollen die einzelnen Teilnehmer ihre Ideen und Anregungen einbringen und Projekte/Veranstaltungen gemeinsam organisieren und umsetzen (Prozessorientierung). Es wird eine Person als **Arbeitskreisleitung** und Ansprechperson definiert.

Der Arbeitskreis wird von einem ausgebildeten **Regionalberater**, der von der Initiative »Tut gut!« kostenlos zur Verfügung gestellt wird, unterstützt und betreut. Der Regionalberater stellt das Bindeglied zur Initiative »Tut gut!« dar und gibt alle wichtigen und neuen Informationen an die »Gesunde Gemeinde« weiter, hält im Sinne der Qualitätssicherung laufend Kontakt zu dieser und ist Ansprechpartner für alle projektbezogenen Anliegen seitens der Gemeinde. Darüber hinaus moderiert der Regionalberater die Arbeitskreise in der »Gesunden Gemeinde«.

Ein- bis viermal im Jahr findet ein Arbeitskreis in der »Gesunden Gemeinde« statt und mindestens eine Maßnahme im Bereich der Gesundheitsförderung/Prävention wird vom Arbeitskreis organisiert. Die Anzahl der tatsächlich durchgeführten Arbeitskreissitzungen und Veranstaltungen ist von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich und variiert entsprechend dem Engagement der Arbeitskreise beziehungsweise den verschiedensten Rahmenbedingungen in den Gemeinden.

Unterstützungsangebote der Initiative »Tut gut!«:

- Maßgeschneiderte Begleitung durch den Regionalberater
- Projektpräsentation und Mithilfe beim Aufbau des Arbeitskreises durch den Regionalberater
- Qualitätssicherung (Grundzertifizierung, Plakette)
- Unterstützung bei der Planung und Organisation von Maßnahmen in der »Gesunden Gemeinde«
- Projektangebote der Initiative »Tut gut!« (z.B. Kochkurse, Schwerpunktthemen ...)
- Plakate und Informationsunterlagen zur Bestellung
- Finanzielle Unterstützung
- Vernetzung der »Gesunden Gemeinden« (z.B. am »Gesunde Gemeinde«-Tag, bei Vernetzungstreffen ...)

Funktion und Aufgaben der Regionalberater:

- Ansprechperson für Fragen aus dem Bereich Gesundheitsförderung/Prävention der »Gesunden Gemeinde«
- Fachliche Unterstützung der »Gesunden Gemeinden« und Moderation der Arbeitskreise (die operative Umsetzung obliegt der »Gesunden Gemeinde«)
- Vernetzungsperson zwischen »Gesunder Gemeinde« und dem »Gesunde Gemeinde«-Team im Büro
- Unterstützung bei der Qualitätssicherung (Grundzertifizierung, Plakette)
- Regionalberater werden regelmäßig von der Initiative »Tut gut!« aus- und weitergebildet
- Moderation des Arbeitskreises

4. WEITERE SCHRITTE – FAHRPLAN

Ist die Gemeinde schließlich eine »Gesunde Gemeinde«, ein Arbeitskreis installiert und erste Maßnahmen wollen überlegt werden, ist dazu eine **Bedarfserhebung** in der Bevölkerung wichtig. Ein erster Schritt dazu kann bereits bei der Projektpräsentation gesetzt werden, zu der alle Bürger eingeladen werden. Die Versendung von **Fragebögen** – und somit das Durchführen einer Bedarfserkundung – könnte zusätzlich Wissen darüber bringen, was den Menschen in der eigenen Gemeinde wichtig ist. Darüber hinaus ist eine gezielte Befragung im Sinne einer Zielgruppenerkundung empfehlenswert. Möglich sind auch »Ideenkästen« am Gemeindeamt etc.

Die **öffentliche Ausschreibung** (z.B. Gemeindehomepage, Plakatwand, Gemeindezeitung ...) jeder Arbeitskreissitzung ist ebenfalls ein unersetzbares Instrument, weil so immer wieder neue Interessenten mit ihren verschiedenen Ideen dazukommen und neue Mitglieder gewonnen werden können.

Die **Zusammenarbeit des Arbeitskreises** »Gesunde Gemeinde« **mit verschiedenen Organisationen** der Gemeinden (z.B. Sportverein, Jugend- oder Seniorenvereinigungen etc.) verhindert Konkurrenzdenken und erhöht die Chance, Ideen der Gemeindebürger aufzugreifen und Potenziale auszuschöpfen.

Sobald sich eine Gemeinde dazu entschlossen hat, »Gesunde Gemeinde« zu sein, ist die gesamte Gemeinde mit allen Gemeindebürgern »Gesunde Gemeinde«.

5. AKTIVITÄTEN DER »GESUNDEN GEMEINDEN«

Der Arbeitskreis »Gesunde Gemeinde« organisiert auf Basis einer Bedarfserhebung gesundheitsfördernde oder präventive Aktivitäten für alle Gemeindebürger und Dialoggruppen (z.B. Jugendliche, Jungfamilien, ältere Menschen ...). Das Angebot soll die Fachbereiche

- **Bewegung** (z.B. Lauftreff, Eltern-Kind-Turnen)
- **Ernährung** (z.B. Kochkurs, Ernährungsvortrag)
- **Natur und Umwelt** (z.B. Gemeinschaftsgartenprojekt, Umwelttag)
- **Mentale Gesundheit** (z.B. Seniorentreff, Bürgerbeteiligungsplattform)
- **Medizin/Vorsorge** (z.B. Projekt zur Stärkung der Herzkreislaufgesundheit)

betreffen und kann durch den Einsatz unterschiedlichster Methoden stattfinden (z.B. Projekte, Trainings, Seminare, Vorträge, Gruppentreffen, Workshops etc.). Viele gute Ideen für Angebote finden Sie in unserem jährlichen Jahresbericht der »Gesunden Gemeinde« (Download auf www.noetutgut.at jederzeit möglich).

Gesundheitsfördernde Veranstaltungen, Projekte und Aktionen im Rahmen des Programms »Gesunde Gemeinde« werden von der Initiative »Tut gut!« durch anteilige Kostenübernahme unterstützt. Dabei ist die Einhaltung formaler Vorgaben und transparenter Kriterien unumgänglich. Inhalte der Kooperation müssen den Grundsätzen der Gesundheitsförderung und Prävention entsprechen. Der Verhaltens- und Verhältnisprävention wird besondere Bedeutung beigemessen. Die Verhaltensprävention berücksichtigt die individuelle Lebensführung, somit das individuelle Verhalten. Die Verhältnisprävention umfasst die Änderungen im Umfeld des Menschen. Im Rahmen der Kooperation sollen die geplanten Projekte partizipativ gestaltet und innerhalb der oben genannten Fachbereiche organisiert werden. Die Planung und Durchführung bereichsübergreifender Veranstaltungen, Projekte und Aktionen ist natürlich möglich und wünschenswert.

Wenn sich eine »Gesunde Gemeinde« dazu entschließt, eine Veranstaltung oder ein Projekt im Sinne der Gesundheitsförderung und/oder Prävention durchzuführen, so kann sie online einen Antrag stellen und – sofern alle Richtlinien und Kriterien erfüllt sind – eine Förderung erhalten.

6. QUALITÄTSSICHERUNG IN DEN »GESUNDEN GEMEINDEN«

Nachdem bereits über 60% aller niederösterreichischen Gemeinden am Programm »Gesunde Gemeinde« teilnehmen, möchte sich die Initiative »Tut gut!« durch eine Grundzertifizierung und die Vergabe einer Plakette der Qualitätssteigerung und -sicherung dieser wertvollen Arbeit in den Gemeinden widmen.

Grundzertifizierung

Das Grundzertifikat kann erlangt werden, wenn die Struktur- und Prozessqualität der Arbeit in den Gemeinden gestärkt wird. Dafür müssen mindestens 8 von 10 Kriterien erfüllt werden.

Die Grundzertifizierung gilt als Grundlage und ist eine Auszeichnung für die weitere Qualitäts-entwicklung. Im Rahmen einer festlichen Veranstaltung wird das Grundzertifikat verliehen und somit die wertvolle und qualitative Arbeit vor den Vorhang geholt.

Der Stellenwert der »Gesunden Gemeinde« steigt durch die Grundzertifizierung, die qualitativ wertvolle Arbeit rückt in den Vordergrund und bleibt gesichert oder sie wird durch das Aufzeigen noch nicht entdeckter Ressourcen gesteigert. Verliehen wird die Grundzertifizierung für einen Zeitraum von 6 Jahren.

Folgende Kriterien sind zur Stärkung der Struktur- und Prozessqualität zu erfüllen:

Strukturebene:

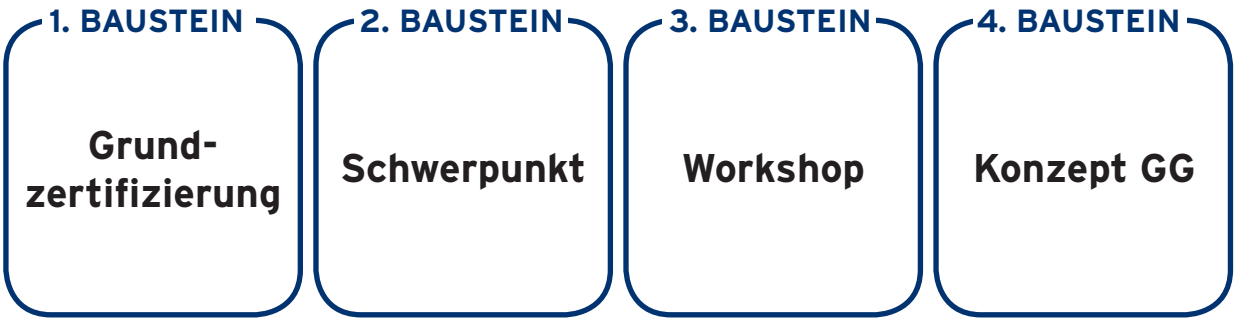
- Das Programm »Gesunde Gemeinde« wurde in der Gemeinde vorgestellt.
- Ein Arbeitskreis ist organisiert und eine Arbeitskreisleitung definiert.
- Der Arbeitskreis ist für alle zugänglich und wird offiziell angekündigt.
- Der Arbeitskreis wird finanziell von der Gemeinde unterstützt.
- Der Arbeitskreis wird personell von der Gemeinde unterstützt.

Prozessebene:

- Regelmäßige Sitzungen (mind. zwei pro Jahr), die auch öffentlich ausgeschrieben werden, finden statt.
- Zu mindestens zwei dieser Sitzungen wird der Regionalberater eingeladen.
- An jeder Sitzung nehmen Personen aus verschiedensten Herkunftsdisziplinen und mit verschiedenen Zugängen zum Thema »Gesundheit« teil.
- Die Sitzungen werden protokolliert, den Teilnehmern, der Gemeinde sowie der Regionalberatung wird ein Protokoll zur Verfügung gestellt.
- Die »Gesunde Gemeinde« agiert vernetzt als Plattform für Gesundheitsförderung und Prävention in der eigenen Gemeinde.

Plakette:
Die Plakette ist eine höhere Auszeichnung im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Durch Maßnahmen im Zuge der Plakette soll es zu einer Stärkung der Ergebnisqualität kommen.

Verliehen wird die Plakette, die auf einem Prinzip von vier Bausteinen beruht, für einen dreijährigen Zeitraum.



- Der **erste Baustein** stellt die Grundzertifizierung dar.
- Der **zweite Baustein** ist der sogenannte »Schwerpunkt-Baustein«. In den ersten drei Jahren ist der Schwerpunkt die Partizipation, die aktive Einbeziehung von Gemeindebürgern in Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention. Um den zweiten Baustein zu erlangen, wird ein ausgewähltes Projekt der Gemeinde mithilfe eines Erhebungsinstruments hinsichtlich eines partizipativen Ausmaßes beleuchtet.
- Der **dritte Baustein** dient den Gemeindebürgern zur Gewinnung von praktischem Wissen. Ein bis zwei Personen pro Gemeinde sollen an einem Workshop – organisiert von der Initiative »Tut gut!« – teilnehmen und dabei Know-how und Rüstzeug für ihre wertvolle Arbeit in den Gemeinden erhalten.
- Durch den **vierten Baustein** wird das Modell mit dem Erhalt der Plakette vollendet. Die Gemeinden erstellen ein individuelles schriftliches Konzept ihrer »Gesunden Gemeinde«. Fragen wie: »Welche gesundheitsförderlichen Aktivitäten haben bereits in der Gemeinde stattgefunden, welche Wünsche gibt es seitens der Bürger und wie wurden diese erhoben, was möchte die Gemeinde noch erreichen und in welche Richtung möchte sie sich bewegen«, sollen darin beantwortet werden.

Durch den Erhalt des Grundzertifikats und der Plakette ist den »Gesunden Gemeinden« eine höhere finanzielle Unterstützung garantiert. Darüber hinaus stellt eine Qualitätssicherung in dieser Form einen persönlichen Wert für die Gemeinde dar, da durch Erfüllung der einzelnen Bausteine ein gemeinsames Ziel erreicht wird. Sie repräsentiert die wertvolle, vorrangig ehrenamtliche Tätigkeit zahlreicher engagierter Gemeindebürger.

Die Möglichkeit, sowohl die Grundzertifizierung als auch die Plakette zu erhalten, besteht für die »Gesunden Gemeinden« jedes Jahr. Die Verleihung erfolgt am »Gesunde Gemeinde«-Tag – ein Tag, der ausschließlich für »Gesunde Gemeinden« organisiert wird.

Nähere Informationen zur Qualitätssicherung finden Sie unter www.noetutgut.at. Hier ist auch der Folder »Praxisbeispiele – Models of Good Practice mit Schwerpunkt Partizipation« erhältlich.

Erkläre mir und ich werde vergessen.
Zeige mir und ich werde mich erinnern.
Beteilige mich und ich werde verstehen.

Y. Iljine

7. BEDEUTUNG DER »GESUNDEN GEMEINDE« FÜR NIEDERÖSTERREICH

»Gesunde Gemeinden« leisten einen wesentlichen Beitrag wenn es um das Thema Gesundheit geht. Die Arbeitskreise in den »Gesunden Gemeinden« holen die Ideen und Anregungen der Bevölkerung ein und organisieren gemeinsam diverse Aktivitäten, die wiederum allen Gemeindebürgern angeboten werden.

Warum »Gesunde Gemeinde« werden?

Viele Gemeinden bieten schon Aktivitäten und Projekte im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention an. Wieso also sollten diese Gemeinden zusätzlich an diesem Programm teilnehmen?

Der Vorteil liegt darin, dass Gemeinden, die beim Programm »Gesunde Gemeinde« mitmachen, seitens der Initiative »Tut gut!« personelle, ideelle aber auch finanzielle Unterstützung in der Entwicklung und Umsetzung ihrer gesundheitsfördernden Projekte und Aktionen erhalten.

Andere Gemeinden wiederum möchten gerne Projekte initiieren, es klappt aber mit der Umsetzung oder der längerfristigen Motivation nicht so richtig – auch hier kann das Programm »Gesunde Gemeinde« eine sinnvolle Unterstützung sein.

Was hat die Gemeinde konkret davon, eine »Gesunde Gemeinde« zu sein?

Gesunde Bürger

- Hebung des Gesundheitsbewusstseins
- Steigerung des persönlichen Wohlbefindens

Gesunde Gemeinde

- Stärkung des Sozialkapitals
- Gelebte Bürgerbeteiligung

Gesundes Image

Positives Image der »Gesunden Gemeinde«, nicht nur ideell, sondern auch sichtbar durch die »Gesunde Gemeinde«-Tafeln, die an »Gesunde Gemeinden« verliehen werden.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen beim Aufbau Ihrer »Gesunden Gemeinde« und stehen Ihnen bei Fragen jederzeit zur Verfügung!

Frau Walburga Steiner | Projektleiterin »Gesunde Gemeinde«
informiert Sie unter: 027 42 / 9011 - 14404 gerne persönlich!

von links nach rechts im Bild: Sandra Pummer, Irene Burian, Rosi Froschauer, Christa Rameder, Walburga Steiner, Marion Rapf

IHR GEMEINDE TEAM DER INITIATIVE »TUT GUT!«