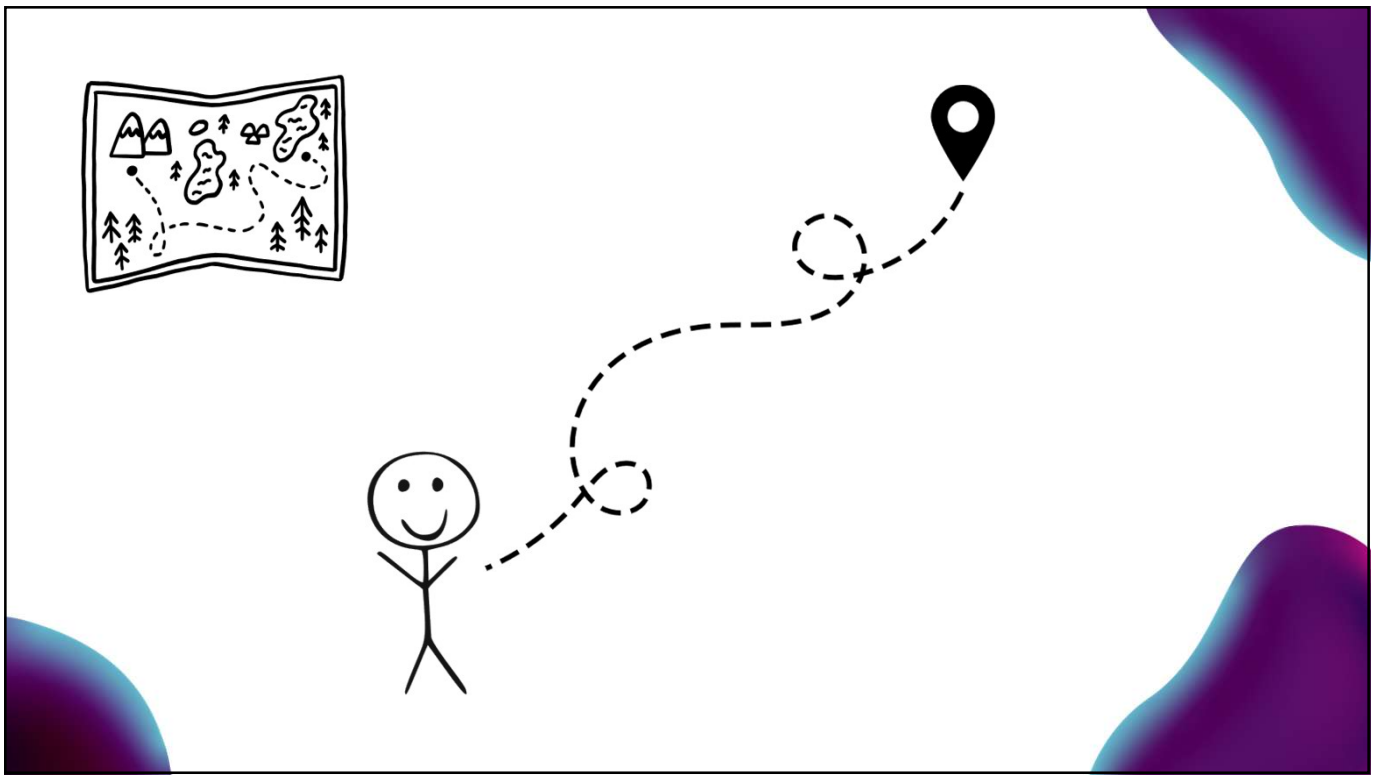
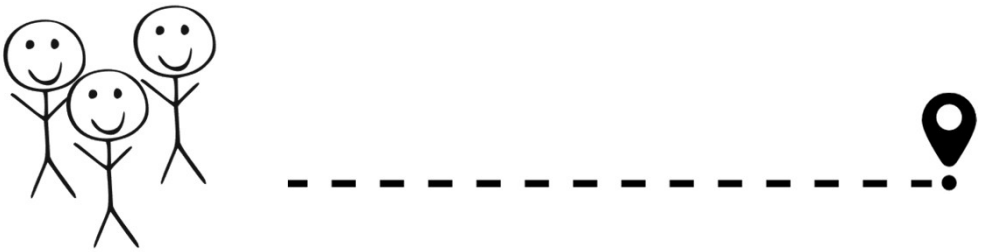
GESUNDHEIT FÜR FRAUEN STÄRKEN

Ressourcen bündeln - Chancen schaffen

Patriz Pichlhöfer

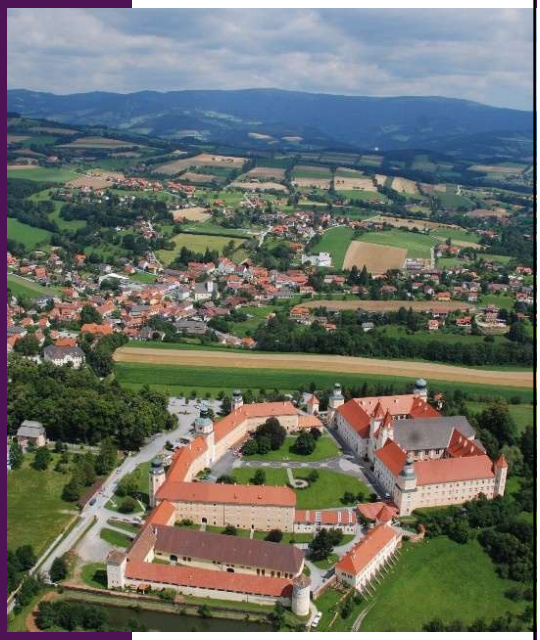




GEMEINSAM, abgestimmt in eine Richtung gehen!

ZUSAMMENARBEIT MIT UND FÜR FRAUEN IN DER REGION STÄRKEN

Gesundheitskoordinator GESUNDE REGION VORAU



LEBENSWELT Gemeinde

Die Gemeinde bestimmt mit ihren

sozialen Strukturen,
ihren Angeboten,
ihrer jeweiligen Kultur und Tradition

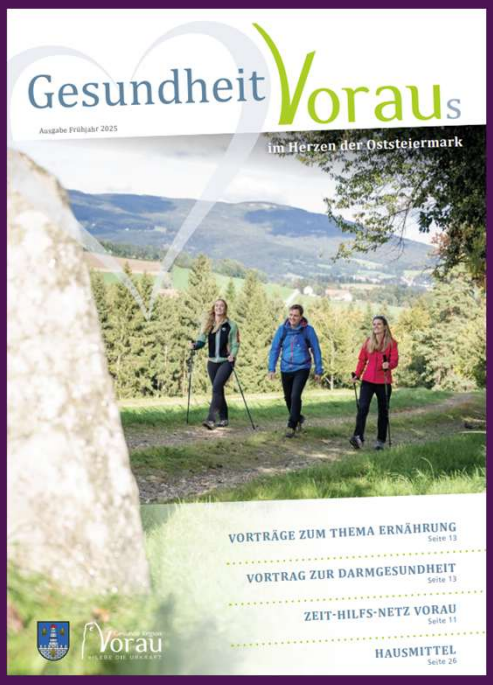
die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten jedes Einzelnen und jeder Einzelnen mit.

ZENTRALE ANLAUFSTELLE

Meine Arbeitsschwerpunkte

- Unterstützung und Beratung
- Vernetzung mit Akteur:innen im Gesundheits- und Sozialbereich
- Ergänzung und Erweiterung von Gesundheitsangeboten
- Information über Angebote im Gesundheits- und Sozialbereich
- Koordination von regionalen Gesundheitsangeboten
- Durchführung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und -vorsorge
- Unterstützung der politisch Verantwortlichen
- Entwicklung der Region als Kompetenzzentrum im Bereich Gesundheit

Wichtigkeit der Stakeholder (Anspruchgruppen) und Multiplikator:innen



GESUNDHEIT
ab Seite 4
Gesundheitseinrichtungen
Ärztin/ Arzt
Gesundheitsdienstleistungen
Gesundheitsfördernde & wohltuende Angebote und Dienstleistungen

SOZIALES
ab Seite 10
Beratung & Unterstützung
Soziale DiensteSozialeinrichtungen
Seniorenbetreuung
Angebote – Gemeinschaft
Überregionale Anlauf- und Beratungsstellen im Bezirk

VORTRÄGE & KURSE
ab Seite 13
Gesundheit & Gesundheitsförderung
Natur & Ernährung
Sport- und Heilmassagepraxis Wallisch

BEWEGUNG & SPORT
ab Seite 17
Ballsport
Konzentration & Präzision
Kraft & Ausdauer & Beweglichkeit
Körper & Geist & Seele
Rad- & Reitsport
Selbstverteidigung & Körperbeherrschung
Tanz & Geselligkeit
Wanderungen
Wassersport
Angebote für Kinder

RUND UM'S KIND
ab Seite 24
Beratung & Unterstützung
Vorträge & Kurse

HAUSMITTEL
ab Seite 26
G'sund im Jogland
Hausmittel für Erwachsene, Frauen & Kinder

FAMILIÄRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG EIN-ELTERN-FAMILIEN (Konzept von Patriz Pichlhöfer)

Grundlegende Vorgehensweise

- Analyse
- Generierung von Evidenz
- Evidenzbasierter Implementierungsprozess

Kurzzusammenfassung:

Das Projekt stellt eine umfassende Strategie dar, um die gesundheitlichen und sozialen Bedürfnisse von Ein-Familien-Haushalten/Alleinerziehenden nachhaltig zu verbessern. Durch eine Kombination aus individueller Unterstützung, strukturellen Anpassungen und interdisziplinärer Zusammenarbeit soll die Lebensqualität dieser Zielgruppe signifikant gesteigert werden.

FAMILIÄRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG EIN-ELTERN-FAMILIEN

Projektbegründung:

In Österreich lebt rund jede fünfte Familie mit Kindern als Ein-Eltern-Familie (21,3 %). Durchschnittlich sind **85 Prozent der Alleinerziehenden Frauen**, deren Anteil bei der Betreuung mit Kleinkindern noch wesentlich höher liegt.

Die damit verbundenen Herausforderungen für die Gesundheit (Gesundheitsversorgung, Mehrfachbelastung, Soziale Isolation, fehlende geschlechterspezifische Gesundheitsinformationen)

Festzuhalten ist, das Alleinerziehende gerade in schwierigen Lebenslagen von gesundheitsförderlichen Angeboten jedoch kaum erreicht werden!

FAMILIÄRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG EIN-ELTERN-FAMILIEN

Vision: Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität von Alleinerziehenden in Vorau durch ein Netzwerk bedarfsgerechter Maßnahmen.

Ziel ist es, durch ein Netzwerk und maßgeschneiderte Interventionen die Gesundheit von Alleinerziehenden in Vorau zu verbessern.

Maßnahmen:

- individueller Ebene (z.B. Stärkung der Stressbewältigungskompetenzen)
- strukturell (z.B. Anpassung kommunaler Gesundheitsstrukturen) ansetzen.

FAMILIÄRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG EIN-ELTERN-FAMILIEN

geplante Umsetzungsbereiche:

- Anpassung bestehender Angebote und Projekte (z.B. Bewegungsangebote mit Kinderbetreuung)
- Passgenaue Angebote gemeinsam mit Anbieter:innen und der Zielgruppe initiieren
- Aufsuchende Arbeit mit anschließendem Aufbau von Netzwerkbeziehungen

FAMILIÄRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG EIN-ELTERN-FAMILIEN

Berücksichtigung besonderer Bedürfnisse:

- psychosoziale Ressourcenstärkung inkl. Fragen der Selbstorganisation
- nicht nur temporäre Entlasung → Gestaltung gesundheitsfordernder Rahmenbedingungen im Dreiklang der Bereiche Finanzen, Infrastruktur und Zeit.
- Berücksichtigung der Hürden, wie z.B. z.B.: fixe Bindung, hohe Kosten, regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt, zu wenig Vormittagsangebote während Kinderbetreuung u.a.

Weitere Projekte

"Sichtbar STARK in meiner Region" (Kärnten): Dieses Projekt stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit von Frauen, indem es tradierte Geschlechterrollen hinterfragt und geschlechtsbezogene Gewalt thematisiert. Dadurch wird die Teilhabe von Frauen in der Region gefördert.

"Frauen.Zukunft.Region" (Steiermark): Hier steht das soziale Engagement älterer Frauen im Mittelpunkt. Durch die aktive Einbindung in die Gemeindeentwicklung werden ihre Erfahrungen wertgeschätzt und stereotype Altersbilder abgebaut. Dies stärkt nicht nur die Teilhabe der Frauen, sondern auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

"ZusammenReden 2.0" (Niederösterreich): In diesem Projekt werden Begegnungsgruppen für Frauen 60+ organisiert. Der intergenerationale Austausch trägt dazu bei, soziale Isolation zu verringern und die Selbstbestimmung älterer Frauen zu fördern.

Weitere Projekte

"Geld.Land.Leben" (Steiermark): Finanzielle Unabhängigkeit ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit von Frauen. Dieses Projekt unterstützt Landwirtinnen dabei, ihre wirtschaftliche Kompetenz zu stärken und finanzielle Sicherheit zu Erlangen.

"Frauen.Land.Wirtschaft" (Niederösterreich): Hier werden gezielte Maßnahmen zur Förderung der finanziellen und psychosozialen Stabilität von Frauen in der Landwirtschaft umgesetzt. Zudem werden junge Frauen über die langfristigen Konsequenzen von Berufswahl und Familienplanung aufgeklärt.

"Frauengesundheit auch im Alter fördern" (Burgenland): Erfolgsprojekt FEMININA setzt neue Schwerpunkte im Bereich Frauengesundheit. Die neuen Projekte von FEMININA widmen sich dem Thema Gesundheit von Frauen 60 plus. Die Angebote beinhalten gezielt Themen, die für Frauen in diesem Alter relevant und interessant sind. Ernährung, Wechseljahre, Gehirngesundheit oder Themen, die auch in der heutigen Zeit noch etwas tabu-behaftet sind, wie ‚Lust im Alter', werden in diesem Projektjahr behandelt.

Handlungsempfehlungen

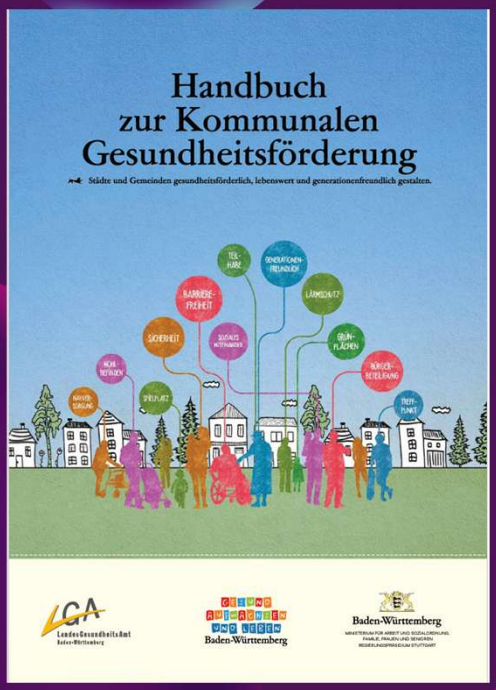
- Gesundheitsangebote müssen an die spezifischen Bedürfnisse von Frauen angepasst und leicht zugänglich sein.
- Gemeinden sollten verstärkt mit Frauengesundheitszentren, Beratungsstellen, Vereinen, Initiativen zusammenarbeit, um regionale Gesundheitsangebote zu schaffen und zu verbessern.
- Finanzielle Mittel müssen gezielt für Projekte zur Frauengesundheit bereitgestellt werden, um nachhaltige Strukturen zu schaffen.
- Stakeholder und Multiplikator:innen sollten auf die Thematik sensibilisiert werden.
- Alle Maßnahmen sollten durch eine Evaluation begleitet werden, um deren Wirksamkeit zu überprüfen und kontinuierlich zu verbessern.

Strukturelle Verankerung

Partizipation fördern

Ressourcen bereitstellen

GEMEINSAM, abgestimmt in eine Richtung gehen!



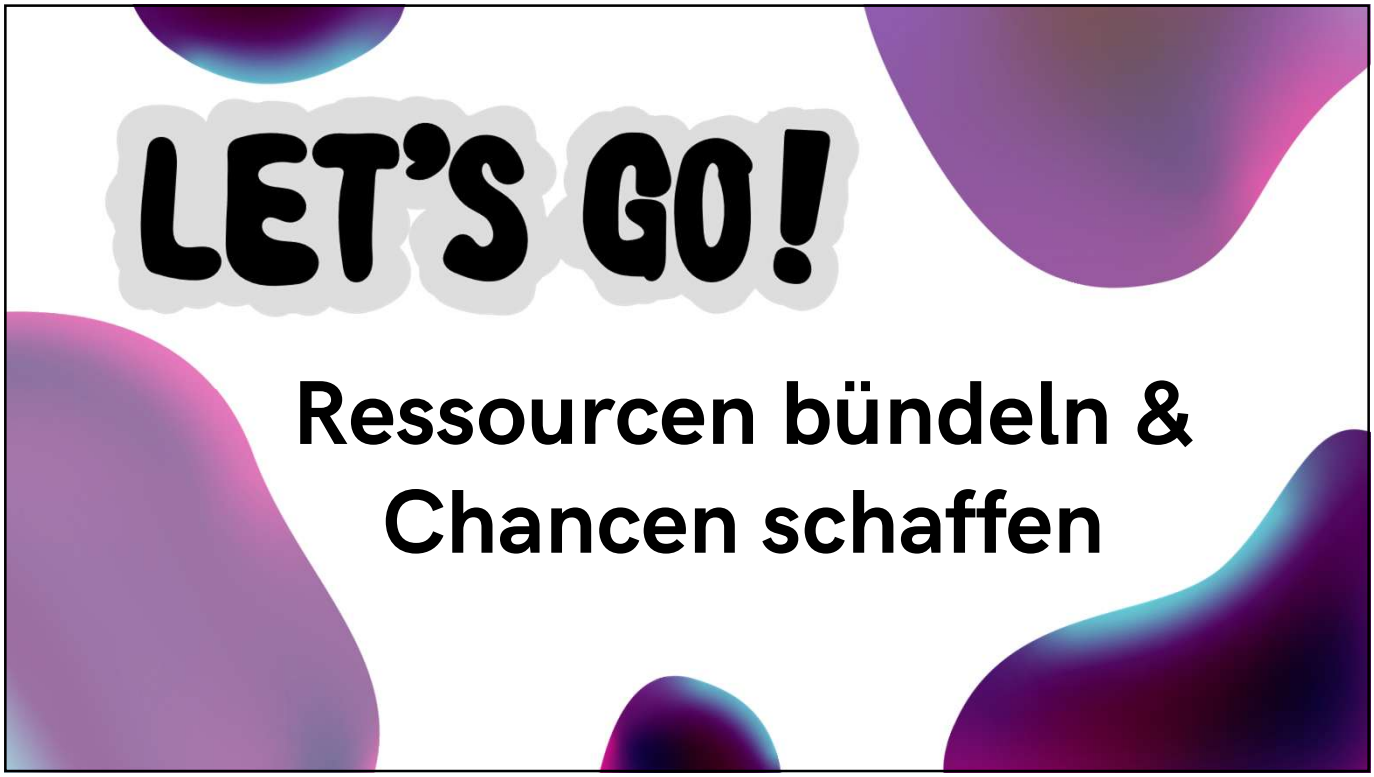
DIE Anlaufstelle

Styria vitalis

Gesundheit für die Steiermark!

Eine starke Gesundheitsförderung erfordert die Bündelung von Ressourcen, die Vernetzung regionaler und überregionaler Akteur:innen und gezielte Maßnahmen zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit.

Gemeinden haben hier eine Schlüsselrolle und können durch Zusammenarbeit und Kooperationen innovative und praxisnahe Rahmenbedingungen schaffen, um die Gesundheit ihrer Bürger:innen nachhaltig zu fördern.



Ressourcen bündeln & Chancen schaffen

Weiterführende Links

- https://www.bundeskanzleramt.gv.at/service/foerderungen-des-bundeskanzleramtes/frauenprojektfoerderungen.html
- https://www.burgenland.at/service/medienservice/aktuelle-meldungen/detail/frauengesundheit-auch-im-alter-foerdern/
- https://www.frauengesundheitszentrum.eu/projekte/
- https://new.equaliz.at/fachwelten/stark-fortbildungsreihe/
- https://styriavitalis.at/beratung-begleitung/gemeinde/
- https://fgoe.org/medien/reihewissen/leitfaden_gesundheitsfoerderung_gemeinden
- https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/publikation/did/handbuch-zur-kommunalen-gesundheitsfoerderung-staedte-und-gemeinden-gesundheitsfoerderlich-lebensw