

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

Projektnummer	2357
Projekttitel	„Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen“
Projektträger/in	ARGE Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	4/2013 – 3/2016, 36 Monate
Schwerpunktzielgruppe/n	Frauen in höherem Lebensalter, Frauen mit Migrationshintergrund, Frauen, die mit chronischen Erkrankungen leben Angehörige von Gesundheits-, Sozial und pädagogischen Berufen
Erreichte Zielgruppengröße	1.839 Personen, davon 982 Frauen der Zielgruppen und 857 ExpertInnen/MultiplikatorInnen
Zentrale Kooperationspartner/innen	Wiener Volkshochschulen, Wiener Pensionistenklubs, Initiative Altern mit Zukunft im Mürztal, steirische Beratungsstellen
Autoren/Autorinnen	Mag. ^a Hilde Wolf, MBA, Mag. ^a Veronika Graber, Mag. ^a Nina Hesse; Mag. ^a Anna Schachner
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	www.fem.at , www.frauengesundheitszentrum.eu
Weblink/Homepage	www.fem.at , www.frauengesundheitszentrum.eu
Datum	30. Mai 2016

I. Kurzzusammenfassung

„Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen“

Hintergrund

Laut dem European Health Literacy Survey (Pelikan, 2013) ist die Gesundheitskompetenz in Österreich eher gering, das Bundesministerium für Gesundheit formulierte daher die Stärkung der Gesundheitskompetenz als ein Rahmengesundheitsziel.

Das dreijährige Projekt „Durchblick“ der Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd in Wien und des Frauengesundheitszentrums in Graz startete im April 2013 mit Unterstützung durch den Fonds Gesundheit des Österreich, die Wiener Gesundheitsförderung, die Wiener Gebietskrankenkasse, das Land Steiermark und die Stadt Graz.

Ziele

Ziel war die Stärkung der Gesundheitskompetenz von Frauen mit Migrationshintergrund, Seniorinnen und Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben. ExpertInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sollten sensibilisiert werden, um eine aktive Rolle von Frauen im Gesundheitssystem zu fördern.

Maßnahmenbeschreibung

Es wurden Angebote für die drei Zielgruppen in niederschweligen Settings umgesetzt. Die Basis stellte eine Bedarfserhebung bei Frauen sowie ExpertInnen, danach wurden Kurse durchgeführt. Im Zentrum der Verhältnisebene standen Schulungen für MultiplikatorInnen, drei ExpertInnentagungen, die Etablierung einer Peergroup sowie die Gründung eines Fachbeirates.

Ergebnisse

An den 81 Gesundheitskompetenz-Kursen bei diversen Organisationen, wie Volkshochschulen, Pensionistenklubs, Kulturvereinen, etc. nahmen etwa 900 Frauen teil. Die Evaluierung durch queraum. *kultur- und sozialforschung*, zeigte deutliche Zuwächse der Gesundheitskompetenz. Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben, wurden unterstützt, ihre Anliegen zu vertreten. 24 Schulungen wurden für etwa 330 MultiplikatorInnen durchgeführt. Bei der Abschlusstagung im März 2016, an der 100 Personen teilnahmen, wurde auch das Projekthandbuch präsentiert.

Lernerfahrungen

Das Projekt „Durchblick“ hat beigetragen, dass der Begriff „Gesundheitskompetenz“ Eingang gefunden hat in Lebensrealitäten von Frauen. Durch den partizipativen Prozess konnten Angebote entwickelt werden, die zugeschnitten auf Anliegen von Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen sind. Dies zeigt sich in der hohen Akzeptanz und den positiven Wirkungen der Maßnahmen.

II. Projektkonzept

AUSGANGSLAGE

Gesundheitskompetenz ist ein Thema, das alle betrifft. Laut Ilona Kickbusch, einer der Pionierinnen der Gesundheitsförderung, ist sie eine der wichtigsten Grundfertigkeiten des 21. Jahrhunderts (Kickbusch, 2015). Unter dem Begriff Health Literacy wird Gesundheitskompetenz in angloamerikanischen Ländern schon seit längerem thematisiert. Sie ist Voraussetzung, um Gesundheitsinformationen zu suchen, zu verstehen und sie kritisch zu beurteilen. Daneben sind kommunikative Kompetenzen nötig, um im Kontakt mit Personen im Gesundheitswesen die eigenen Anliegen vertreten zu können.

Gesundheitskompetenz ist zudem ein Kernkonzept der Gesundheitsförderung. Bereits in der Ottawa-Charta (WHO, 1986) zielt eine der fünf Strategien darauf ab, persönliche Kompetenzen zu entwickeln, um „Entscheidungen im Lebensalltag zu treffen, die der Gesundheit zu Gute kommen“. Wegweisend erscheint auch die Definition von Kickbusch, die den gesamten Lebenskontext einbezieht: „Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem, im Markt und auf politischer Ebene.“ (Kickbusch, 2005).

Gesundheitskompetenz in Österreich

Um die Gesundheitskompetenz der ÖsterreicherInnen ist es vergleichsweise schlecht bestellt, wie die Ergebnisse des European Health Literacy Surveys offenbarten, der 2011 in acht europäischen Ländern durchgeführt wurde (Pelikan, 2013). Österreich liegt an vorletzter Stelle vor Bulgarien. Beispielsweise hat jede/r Vierte in Österreich Verständnisprobleme in der Kommunikation mit ÄrztInnen oder Schwierigkeiten, Informationen zu bestimmten Krankheitssymptomen zu finden. Die Hälfte der österreichischen Bevölkerung hat zudem Probleme, die Verlässlichkeit von Gesundheitsinformationen in den Medien und Vor- und Nachteile von verschiedenen Behandlungsalternativen zu beurteilen.

Da Österreich Aufholbedarf hat, wurde in den österreichischen Rahmengesundheitszielen die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung als Ziel festgelegt: Dem Gesundheitswesen kommt die Aufgabe zu, die persönlichen Kompetenzen von Frauen und Männern gendergerecht zu stärken (Ziel 2 und 3), den Zugang zu verständlicher, evidenzbasierter Information zu erleichtern, die Rolle der PatientInnen als gleichberechtigte PartnerInnen zu fördern und die Orientierung im Gesundheitswesen (Ziel 10) zu erleichtern (Bundesministerium für Gesundheit, 2012).

Gesundheitskompetenz als Thema der Frauengesundheitszentren

Die Frauengesundheitszentren Österreichs sind Kompetenzzentren, deren Arbeit darauf abzielt, die Gesundheit von Frauen und Mädchen zu fördern und das Gesundheitssystem frauengerecht mitzugestalten. Frauen als Expertinnen für Frauengesundheit richten ihren Blick sowohl auf die Eigenkompetenz von Frauen und Mädchen als auch auf Strukturen und Faktoren, die deren Gesundheit beeinflussen.

Kernaufgabe der Frauengesundheitszentren ist es, Frauen und Mädchen ganzheitlich in allen gesundheitlichen Belangen zu informieren, zu sensibilisieren, zu stärken und zu aktivieren (Verhaltensprävention). Sie verfolgen einen ressourcenorientierten Beratungsansatz. Damit ermächtigen sie Frauen und Mädchen zu selbstbestimmter Entscheidungsfindung und Lebensgestaltung (Empowerment). Zur Schaffung frauengerechter Rahmenbedingungen stellen Frauengesundheitszentren ihre Expertise MultiplikatorInnen, politischen EntscheidungsträgerInnen sowie einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung.

Frauengesundheitszentren bieten unabhängige und wissensbasierte Gesundheitsinformationen und -bildung an, mit dem Ziel, Frauen und Mädchen in ihrer persönlichen Kompetenz zu stärken, gesellschaftlicher Benachteiligung von Frauen als Entscheidungsträgerinnen für Gesundheit entgegen zu wirken sowie geschlechtergerechte Rahmenbedingungen für Frauengesundheit mitzugestalten.

Maßnahmen, wie die Entwicklung von evidenzbasierten, geschlechtergerechten Broschüren, die Übersetzung bestehender Informationsmaterialien in andere Sprachen und kulturelle Kontexte, unabhängige Gesundheitsberatungen, Projekte der Gesundheitsförderung, Workshops und Trainingsprogramme zur Steigerung der Gesundheitskompetenz zeigen die vielen Schwerpunkte der Frauengesundheitszentren zu Gesundheitskompetenz auf. Tatsächlich war Gesundheitskompetenz für sie ein Thema, lange bevor der Begriff en vogue wurde. Weiters verfügen Frauengesundheitszentren über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit vulnerablen Zielgruppen wie Migrantinnen, sozial benachteiligte Frauen, Frauen mit Behinderungen, Frauen auf dem Land, wohnungslose Frauen.

Schließlich ist Vernetzung Ziel, Aufgabe und Methode, um Strukturen frauen- und mädchengerecht zu gestalten. Vernetzung ermöglicht es den Frauengesundheitszentren, Expertise für Frauengesundheit in kooperative Arbeitsbeziehungen einzubringen und trägt dazu bei, die Qualität der Versorgung von Frauen und Mädchen in Einrichtungen des Gesundheitswesens zu erhöhen.

Mit Blick auf die Gesundheitskompetenz in Österreich leisten die Frauengesundheitszentren somit auf individueller wie auch auf struktureller Ebene einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheitschancen von Frauen und Mädchen.

Aus aktuellem Anlass sind FEM, FEM Süd und das Frauengesundheitszentrum in Graz mit dem Projekt „Durchblick“ eine Kooperation eingegangen, um gemeinsam die Gesundheitskompetenz von Frauen zu stärken.

Im Hinblick auf das Geschlecht ist aus vielen Quellen hinlänglich bekannt, dass es bei allen Gesundheitsfragen Sex- und Genderaspekte gibt. Körperliches und soziales Geschlecht zu beachten ist daher ein Qualitätskriterium von gesundheitsrelevanten Maßnahmen. Frauen sind nicht nur Patientinnen und Konsumentinnen, sondern auch Trägerinnen des Laiengesundheitssystems. Viele von ihnen übernehmen nach wie vor die Hauptverantwortung für die Gesundheit ihrer Kinder, PartnerInnen und Angehörigen. Sie sind daher diejenigen, die häufiger mit Gesundheitsentscheidungen konfrontiert sind. Daher müssen sie besonders mit Gesundheitskompetenz ausgestattet sein.

Grundlegende Determinanten der Vorgehensweise im Projekt „Durchblick“

Im Projekt „Durchblick“ ist das Projektteam neben den genannten Erfolgsfaktoren nach folgenden zentralen Prinzipien der Gesundheitsförderung vorgegangen:

Partizipation: Die Zielgruppen wurden in die Planung und Entwicklung der Maßnahmen zur Förderung von Health Literacy eingebunden. Partizipation sichert, dass Angebote und Maßnahmen bedarfs- und bedürfnisgerecht sind und die Zielgruppen sie annehmen.

Verhaltens- und verhältnisorientiert: Das Projekt wurde auf den Ebenen des Verhaltens und der Verhältnisse umgesetzt. Auf der Verhaltensebene waren die Kurse für Frauen zur Förderung der Gesundheitskompetenz angesiedelt. Durch die Schulung von Health Professionals und die Ausbildung von MultiplikatorInnen im Setting wurde auch die Systemebene berücksichtigt. Beirat, Tagungen und Pionierinnengruppe waren ebenfalls Maßnahmen, um Veränderungen auf der Verhältnissebene anzuregen.

Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff: Das ganzheitliche Konzept bezog körperliche, psychische, soziale und ökologische Aspekte ein. Das Projekt orientierte sich am Konzept der Salutogenese. Die Frage, wie man möglichst gesund bleibt, stand dabei im Vordergrund.

Gesundheitliche Chancengleichheit: Die Auswahl der spezifischen Zielgruppen im Projekt zielte auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ab. Ältere Frauen, Migrantinnen und Frauen, die mit

chronischer Krankheit leben, sind besonders von den Auswirkungen niedriger Gesundheitskompetenz betroffen.

Ressourcenorientierung, Beteiligung und Empowerment: Ziel des Projektes war es, Frauen der Zielgruppen zu befähigen, eine aktive Rolle im Gesundheitswesen einzunehmen und Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen (Empowerment).

Advocacy und Capacity Building: Die Anliegen der Zielgruppen wurden und werden gegenüber Akteu-rlInnen, MultiplikatorInnen und Berufsgruppen sowie in Netzwerken, auf Tagungen und in der Öffent-lichkeit vertreten. In kooperierenden Organisationen wird Wissen darüber aufgebaut, welche Maßnah-men für die jeweiligen Zielgruppen wirkungsvoll sind.

ZIELGRUPPEN

In der Literatur werden mehrere Gruppen beschrieben, die besonders häufig von niedriger Gesund-heitskompetenz betroffen, also vulnerabel, sind: es sind dies Frauen und Männer mit einem geringen sozio-ökonomischen Status, also Personen mit niedriger Bildung, geringem Einkommen und Personen mit Migrationshintergrund. Weiters verfügen häufig Personen in höherem Lebensalter sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen über eine geringe Gesundheitskompetenz. Wie schon erwähnt, treffen Frauen besonders häufig gesundheitliche Entscheidungen und benötigen daher eine ausreichende Ge-sundheitskompetenz.

Auf diesem Hintergrund standen im Projekt „Durchblick“ drei Zielgruppen von Frauen im Fokus: Frauen mit chronischen Erkrankungen, Frauen in höherem Lebensalter und Frauen mit Migrationshintergrund. Diese sind im Folgenden näher beschrieben:

Ältere Frauen

Zahlreiche Studien belegen, dass vor allem ältere Menschen von niedriger Gesundheitskompetenz und deren Auswirkungen betroffen sind (Pelikan, 2011; Kutner, 2006). Die Ergebnisse der HLS-EU-Studie von Pelikan zeigen, dass ältere ÖsterreicherInnen ab 66 Jahren Schwierigkeiten haben, Vor- und Nach-teile von verschiedenen Behandlungsmethoden zu beurteilen, Informationen über Krankheits-symptome, die sie betreffen, zu finden und die Packungsbeilagen ihrer Medikamente zu verstehen. Neben kognitiven, physiologischen und sensorischen Einschränkungen erschweren Multimorbiditäten, also Mehrfacherkrankungen, den selbstständigen und eigenverantwortlichen Umgang mit Gesund-heitsinformation im Alter.

Frauen mit Migrationshintergrund

Menschen mit Migrationshintergrund gehören bezüglich einer geringen Gesundheitskompetenz zu den gefährdeten Gruppen. Voraussetzung für die Entwicklung einer umfangreichen Gesundheitsbildung ist eine allgemeine formale Bildung. Diese ist in bestimmten zugewanderten Bevölkerungsgruppen in ge-ringerem Ausmaß gegeben (Razum & Geiger, 2003). Barrieren der Inanspruchnahme von Gesundheits-angeboten können sowohl struktureller und politischer, als auch soziokultureller und migrations-spezi-fischer Natur sein (Salman & Wöhler, 2001), vorhandene Barrieren kommen bei Frauen häufig noch stärker zum Tragen.

Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben

Frauen, die mit chronischen Erkrankungen leben, müssen besonders häufig gesundheitliche Ent-scheidungen treffen und nützen Leistungen des Gesundheits- und Sozialbereichs sehr intensiv. Daher sind es gerade sie, die eine gute Gesundheitskompetenz brauchen, um den Umgang mit einer chroni-

schen Erkrankung möglichst gut bewältigen zu können. Die Notwendigkeit, PatientInnen stärker zu beteiligen, ergibt sich auch aus einem veränderten Krankheitsspektrum: weg von akuten hin zu chronischen Erkrankungen. Laut Statistik Austria (2012) leidet mehr als ein Drittel der über 15-Jährigen in Österreich (2,6 Mio. Personen, davon 1,4 Mio. Frauen und 1,2 Mio. Männer) an einer chronischen Krankheit oder an chronischen Gesundheitsproblemen. Frauen sind in allen Altersgruppen stärker betroffen als Männer.

Angehörige der Gesundheits- und Sozialberufe sowie PädagogInnen

Neben den drei Zielgruppen von Frauen, die direkt auf individueller Ebene in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt wurden, waren schließlich auch Institutionen und ExpertInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie aus pädagogischen Berufen Zielgruppen des Projekts „Durchblick“. Diese wurden für die Bedeutung des Themas sensibilisiert, um eine gelingende Interaktion sowie eine aktive Rolle von Frauen im Gesundheitswesen zu unterstützen.

ZIELE und METHODIK

Folgende Vision war leitend für die Projektentwicklung und -umsetzung: Frauen, die über eine geringe Gesundheitskompetenz verfügen, erhalten relevante und verständliche Informationen für ihre Gesundheit. Sie sind in ihrer Entscheidungs- und Handlungskompetenz gestärkt und dazu ermutigt, sich aktiv am eigenen Gesundheitsgeschehen zu beteiligen und eine proaktive Rolle im Gesundheitssystem einzunehmen. NutzerInnenbeteiligung funktioniert, denn AkteurInnen des Gesundheits-, Sozial- und Bildungssystems sind für das Thema Gesundheitskompetenz sensibilisiert und werden somit zu PartnerInnen.

Grundlage der Aktivitäten im Projekt „Durchblick“ ist das Stufenmodell von Don Nutbeam (2000). Dieser beschreibt in seinem Modell drei Stufen der Gesundheitskompetenz (GK), welche unterschiedliche Fertigkeiten beinhalten:



Gesundheitskompetenz auf der funktionalen Ebene ermöglicht ein grundlegendes Verständnis von Gesundheitsinformationen. Im täglichen Leben zeigt sich funktionale Gesundheitskompetenz in Fertigkeiten, wie dem Lesen und Verstehen von Medikamentenbeipackzetteln, dem Ausfüllen von Versicherungsformularen sowie dem Lesen und Verstehen von Information über Früherkennungs- und Vorsorgeangebote in den Medien.

Die kommunikative/interaktive Ebene bezieht sich auf höhere kognitive, also verstandesmäßige Fertigkeiten wie soziale Kompetenzen. Diese befähigen Frauen und Männer, eine aktive Rolle im Gesundheitssystem einzunehmen. Im Verhalten äußert sich diese Form der Gesundheitskompetenz etwa bei Gesprächen mit ÄrztInnen oder durch die Fähigkeit, sich an passende Gesundheitsdienste zu wenden. Auf der kommunikativen/interaktiven Ebene ist auch der Begriff Empowerment angesiedelt. Darunter versteht man einen Prozess, durch den Frauen und Männer eine größere Kontrolle über Entscheidungen und Handlungen gewinnen, die ihre Gesundheit beeinflussen (WHO, 1998).

Die kritische Ebene der Gesundheitskompetenz umfasst jene Fertigkeiten, die für eine Bewertung von Gesundheitsinformation und dem Gesundheitssystem nötig sind. Fertigkeiten kritischer Gesundheitskompetenz zeigen sich besonders bei einer informierten Entscheidung für oder gegen bestimmte gesundheitsrelevante Angebote. Auf der kritischen Ebene nimmt das Individuum eine aktive, gestaltende Rolle im Gesundheitssystem ein.

Will man nun die Gesundheitskompetenz bestimmter Zielgruppen nachhaltig stärken, müssen alle drei Ebenen Berücksichtigung erfahren. Die ausschließliche Vermittlung von Gesundheitswissen greift dabei zu kurz. Darüber hinaus spielen soziale und kulturelle Aspekte, Kompetenzen im persönlichen Umgang mit psychischen und körperlichen Beschwerden (Selbstmanagement) sowie Systemkompetenzen (Fähigkeit, das medizinische Versorgungs- und Versicherungsangebot zu nutzen) eine entscheidende Rolle. Sie alle müssen in die Maßnahmenplanung einbezogen werden.

Mit den Methoden und Strategien des durchgeführten Projekts sollten die ausgewählten vulnerablen Zielgruppen eine Stärkung in ihrer Gesundheitskompetenz erfahren. Nachstehend sind die Ziele der umgesetzten Aktivitäten und Maßnahmen dargestellt:

Zielsetzungen auf Ebene der Maßnahmen

Ziel der *Durchblick-Kursreihen* war, die Gesundheitskompetenz von Frauen zu stärken. Neben einer Vermittlung von Wissen wurden Kompetenzen auf- und ausgebaut. Diese befähigen die Teilnehmerinnen, informierte Gesundheitsentscheidungen gemäß den eigenen Werten zu treffen, sich im österreichischen Gesundheitssystem zurechtzufinden und ihre Anliegen einzubringen.

Ziel der *Maßnahmen in Bereich der Aus-, Fort- und Weiterbildung* war es, Fachpersonen im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich die Bedeutung von Gesundheitskompetenz näher zu bringen und sie dafür zu sensibilisieren, welche Rolle sie bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz haben. Zudem war es Ziel, Werkzeuge und Methoden zur Verfügung zu stellen, die sie in ihrem Berufsalltag nutzen können.

Ziel der *Pionierinnengruppe* (Peergroup von Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben) war es, betroffene Frauen einzuladen, eigenbestimmt Maßnahmen zur Unterstützung von ebenfalls Betroffenen zu entwickeln. Die Frauen konnten überlegen, wo sie selbst Bedarf sehen, sich aktiv im Gesundheitswesen einzubringen und wie die Umsetzung gelingen kann.

Die *ExpertInnentagungen* zielten darauf ab, einen Austausch zwischen Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben, und Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich anzuregen und für das Thema Gesundheitskompetenz zu sensibilisieren. Beide Gruppen sollten beteiligt werden. Ihr ExpertInnenwissen sollte in das Projekt einfließen.

Ziel in der Steiermark war die Installierung eines *Fachbeirats*, um das Projekt in Fachkreisen bekannt zu machen und auszuloten, welche Maßnahmen über den Projektzeitraum hinaus umsetzbar wären. Außerdem wollte das Projektteam mit dem Beirat den Austausch zwischen den Fachpersonen im Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen und Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben, ermöglichen. Damit sollte zum einen das gegenseitige Verständnis erhöht werden. Zum anderen sollte der Beirat für die Pionierinnen ein Übungsfeld zur Präsentation ihrer Anliegen sein und die Möglichkeit bieten, nachhaltig Kontakte zu knüpfen.

Die *Abschlussstagung* hatte zum Ziel, die Ergebnisse und Lernerfahrungen aus dem Projekt an Fachpersonen weiterzugeben und einen Ausblick für die Zukunft zu geben.

Schließlich sollte das *Projekthandbuch „Gesundheitskompetent mit Durchblick“* den Transfer erprobter Methoden und Strategien ermöglichen und zukünftige AkteurInnen bei der Umsetzung von Vorhaben zur Stärkung der Gesundheitskompetenz unterstützen.

KOOPERATIONSPARTNER/INNEN UND SETTINGS

Das Projekt „Durchblick“ wurde bundesländerübergreifend durchgeführt und in Wien sowie in Graz bzw. der Steiermark verortet. Da aufsuchende Strategien zentral waren, wurden bereits in der Planungsphase KooperationspartnerInnen für die Umsetzung der Aktivitäten gewonnen.

Die Settings in Wien wurden nach Aspekten der Erreichbarkeit der Zielgruppe gewählt. Im Vordergrund waren dabei Pensionistenklubs der Stadt Wien für ältere Frauen sowie Volkshochschulen, die von Frauen in höherem Lebensalter ebenso wie von Frauen mit Migrationshintergrund – hier vor allem als TeilnehmerInnen von Deutschkursen – genutzt werden. Diese Settings sind bei der Bevölkerung gut bekannt und ermöglichen einen niederschweligen Zugang. Sowohl in den Pensionistenklubs als auch in den Volkshochschulen bzw. Kulturvereinen im Migrationskontext – ein weiteres Setting im Projekt – sind Aktivitäten zu Gesundheitsförderung, Aktivierung und Empowerment bereits zum Teil implementiert und gut angenommen.

Bei der Auswahl der Bezirke wurde darauf geachtet, jene zu wählen, in denen ein hoher Anteil sozial benachteiligter Wohnbevölkerung lebt. Wichtig war, somit einen Lebensweltbezug herzustellen und Frauen in sozial benachteiligten Lebenssituationen den Zugang dadurch zu erleichtern. Bei Frauen mit Kindern wurde darüber hinaus auch Kinderbetreuung angeboten, um diesen die Teilnahme an den Projektaktivitäten zu ermöglichen. Im Projektverlauf sind noch weitere Organisationen als KooperationspartnerInnen hinzugekommen, wie Nachbarschaftszentren, arbeitsmarktpolitische Einrichtungen, konfessionelle Vereine u.a.m.

In der Steiermark wurden Frauen, die selber mit chronischen Krankheiten leben und/oder Angehörige mit Langzeiterkrankungen haben, dazu gewonnen, an Kursen zur Stärkung ihrer Gesundheitskompetenz teilzunehmen oder sich aktiv für die Anliegen von Frauen mit chronischen Krankheiten einzusetzen.

III. Projektdurchführung

ABLAUF UND MAßNAHMEN IM PROJEKT „DURCHBLICK“

Partizipative Bedarfserhebung und Planung

Entsprechend dem Grundprinzip der Frauengesundheitszentren, Frauen als ExpertInnen für die eigene Gesundheit wahrzunehmen, wurden die drei Zielgruppen von Frauen von Beginn an in die Maßnahmenentwicklung miteinbezogen. Zum einen ging es darum, die geplanten Prozesse den Bedürfnissen und dem Wissensstand der potentiellen TeilnehmerInnen anzupassen. Zum anderen war es wesentlich, Bedürfnisse der Frauen auch im Hinblick auf Dauer, Umfang, Verortung und Gestaltung der geplanten Maßnahmen zu erheben.

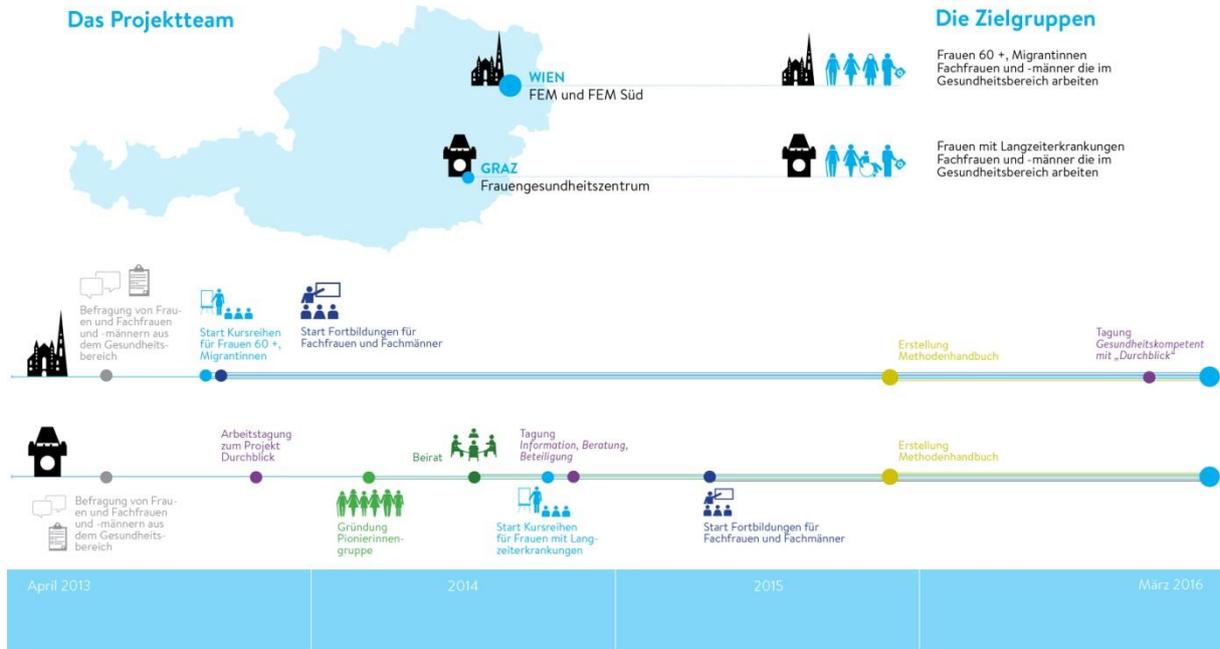
In der Phase der Bedarfserhebung wurden weiters Angehörige von Gesundheitsberufen einbezogen, um einerseits weitere Informationen über Wissensbedürfnisse und Problemlagen der Zielgruppen zu gewinnen, andererseits waren GesundheitsexpertInnen selbst Zielgruppe der Befragung als TeilnehmerInnen der geplanten Schulungen. Hier galt es auch, deren Probleme und Bedürfnisse im Bereich der Kommunikation und Interaktion mit Frauen der Zielgruppen zu erheben.

Somit wurden 12 Fokusgruppen mit allen 3 Zielgruppen sowie 15 ExpertInneninterviews durchgeführt. Außerdem wurden mittels einer Online-Befragung 186 Fragebögen von Angehörigen von Gesundheitsberufen zum Thema Gesundheitskompetenz bei Frauen mit chronischen Erkrankungen be-

DURCHBLICK – Gesundheitskompetenz für Frauen

DIE UMSETZUNG

2013 – 2016



antwortet. Der Ergebnisbericht zur Bedarfserhebung in Graz steht auf der Website des Frauengesundheitszentrums zur Verfügung: www.frauengesundheitszentrum.eu/durchblick.

In der Bedarfserhebung zeigten sich Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Bedürfnislage der verschiedenen Frauengruppen. Die dokumentierten Interviews und Fokusgruppendifkussionen sowie die Fragebogenergebnisse wurden einer Auswertung unterzogen und die Erkenntnisse wurden für die Maßnahmenplanung herangezogen. Im Hinblick auf die Gestaltung des Settings und des zeitlichen Ablaufs zeigte sich die Notwendigkeit, auf zielgruppenspezifische Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Auf Basis der Ergebnisse der Bedarfserhebung erfolgte im nächsten Schritt die Entwicklung und Erprobung der Maßnahmen.

Umsetzungsphase

Auf Basis der Ergebnisse der Bedarfserhebung wurden in der Steiermark und in Wien die in der Grafik dargestellten Maßnahmen durchgeführt.

Das „Durchblick“-Projektteam hat verschiedene Maßnahmen für unterschiedliche Zielgruppen durchgeführt. Die Kursreihen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz und die Pionierinnengruppe richteten sich direkt an Frauen. Die Maßnahmen der Aus-, Fort- und Weiterbildungen zu Gesundheitskompetenz wurden für MultiplikatorInnen und Fachfrauen und -männer im Gesundheits- und Sozialwesen konzipiert und durchgeführt. Die Tagungen und der Beirat luden sowohl die Zielgruppe der Frauen mit chronischen Erkrankungen als auch die Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen ein, miteinander in Austausch zu treten und am Projekt mitzuwirken.

Aktivitäten in Wien

Um potentielle Nutzerinnen auf die „Durchblick“-Kurse aufmerksam zu machen, wurden diese bei einer Vielzahl von Informationsveranstaltungen bzw. bei Informationsständen beispielsweise im Rahmen von Messen vorgestellt.

Insgesamt fanden in Wien 124 Informationsveranstaltungen in verschiedenen Settings statt, es konnten damit 2.376 Personen erreicht werden. Bei der Zielgruppe der Frauen mit Migrationshintergrund waren dies Veranstaltungen in verschiedenen Kulturvereinen, Jugendzentren und in Volkshochschulen. Auch bei der Zielgruppe der älteren Frauen fanden regelmäßig „Werbeoffensiven“ vor Ort statt. Es wurden vor allem bei anderen VHS-Kursen und in der Nähe der Kursorte Frauen persönlich eingeladen und Flyer verteilt.

Bei Veranstaltungen, wie z.B. der Messe für Gesundheitsförderung und Prävention, dem Tag der offenen Tür an der VHS 10 oder beim „sozialen Wohnzimmer“ in Meidling war das Projektteam mit Informationsständen vertreten, führte einladende Gespräche mit Frauen der Zielgruppe und verteilte Flugblätter und Informationsmaterial. Hier konnten im Projektverlauf im Rahmen von 16 Veranstaltungen 1.520 Personen erreicht werden.

Maßnahmen auf der Verhaltensebene: Health Literacy-Kursreihen für die Zielgruppen ältere Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund

Die Gestaltung der Gesundheitskompetenz-Kurse orientierte sich inhaltlich an den drei Ebenen der Gesundheitskompetenz von Nutbeam (2000), die bereits beschrieben wurden. Die modulare Workshopstruktur ermöglichte es, an unterschiedlichen Ebenen der Gesundheitskompetenz anzusetzen und berücksichtigte damit die verschiedenen Ausgangswerte der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung. Nutzerinnen konnten im Rahmen der Schulungen in den Modulen „Gesundheitsbasiswissen“, „Kompetent beim Arzt/bei der Ärztin“ und „kritische Gesundheitskompetenz“ Gesundheitskompetenz erwerben. Ausgehend von einem Umfang von 15 Einheiten der gesamten Kursmaßnahme, wurden die Inhalte entsprechend den Bedürfnissen der Settings bzw. der Zielgruppen in jeweils vier bis acht Terminen umgesetzt.

Die Detailplanung der Schulungen erfolgte auf Basis vorhandener Literatur und aufgrund von Vorerfahrungen in anderen Projekten sowie der Bedarfserhebung. Es wurden Kursunterlagen erstellt, die folgende Inhalte umfassen:

Modul 1 „Basiswissen Gesundheit“

- Was ist Gesundheit? Ganzheitlicher Ansatz der Gesundheit: Bio-Psycho-Sozialer Gesundheitsbegriff; Determinanten der Gesundheit, eigene Gesundheitsressourcen
- Gesundheitsvorsorge
- Das Österreichische Gesundheitssystem

Modul 2 „Kompetent bei Arzt und Ärztin“

- Grundlagen der Kommunikation; Tipps für das Gelingen von Gesprächen
- Wie finde ich eine gute Ärztin oder einen guten Arzt?
- Das Gespräch mit Arzt und Ärztin – Vorbereitung daheim, das Treffen gemeinsamer Entscheidungen, schwierige Gesprächssituationen, der Gesprächsabschluss
- Rollenspiel – Kommunikationstraining; eine schwierige Situation bei Arzt oder Ärztin
- Medikamente und Beipackzettel – was sollte ich wissen, bzw. erfragen; der richtige Umgang mit Medikamenten; was sind Generika?

Modul 3 „Kritische Gesundheitskompetenz“

- Gesundheitsinformation – Was ist das? Woher bekomme ich sie? Wie beurteile ich die Qualität von Gesundheitsinformation?
- PatientInnenrechte – Wichtige PatientInnenrechte: Recht auf Selbstbestimmung, Recht auf Information, Recht auf Achtung der Würde und Integrität, Recht auf Behandlung und Pflege, Recht auf Unterstützung durch die Patientenadvokatur
- Vorbereitung auf schwierige Situationen – Krankenhausaufenthalte, Notfälle: Notrufnummern, wann rufe ich wo an?

Die Themen wurden aufbereitet, es wurden Powerpointfolien und Flipcharts erstellt und Hintergrundinformationen zusammengetragen. Zu den einzelnen Themenbereichen wurden dann Broschüren, Folder etc. recherchiert, die den Teilnehmerinnen mitgegeben werden konnten. Laufend wurden im Trainerinnen-Team passende Anlaufstellen für unterschiedliche Themenbereiche zusammengetragen, praktische Übungen erprobt und weiterentwickelt sowie Lernerfahrungen ausgetauscht.

Im Modul für Frauen über 60 Jahren fanden im Projektverlauf 37 Kurse statt. Mit den Kursen wurden 388 Frauen der Zielgruppe „Seniorinnen“ erreicht. Die Kursorte waren sehr zahlreich und in vielen Teilen Wiens angesiedelt. Sie fanden zunächst in Volkshochschulen (in den Bezirken 10, 11, 12, 15, 22) und in Pensionistenklubs (Aichholzgasse, Margaretenstraße, Schlagergasse, Engerthstraße, Zagorskygasse, Salvatorgasse, Klehlsplatz, Marchfelderstraße, Muhrhoferweg, Geiselbergstraße) statt. In den Nachbarschaftszentren 2, 3, 6, 7, 12, 15 und 17 wie auch im Familien- und Kommunikationszentrum Bassena 10 stieß das Kursangebot in weiterer Folge auf Interesse. Auch im Kolpinghaus Leopoldstadt und in einer SeniorInnen-Wohngemeinschaft sowie im Wohnpark Fortuna wurden Kurse umgesetzt. Zudem nahmen Frauengruppen (über Wohnpartner/privat organisiert) das Angebot in Anspruch oder besuchten schließlich einen Kurs direkt im Frauengesundheitszentrum.

Im Projektverlauf konnten weitere 35 Kurse durchgeführt werden, an denen 403 Frauen mit Migrationshintergrund teilgenommen haben. Es waren dies in überwiegendem Maße Migrantinnen erster Generation, diverser sprachlicher und kultureller Hintergründe – Herkunftsländer waren Türkei, Nachfolgestaaten des ehemaligen Jugoslawiens, Afghanistan, Eritrea, Ägypten, Polen und andere mehr.

Im Hinblick auf die Settings, in denen Gesundheitskompetenz-Kurse für Migrantinnen verortet wurden, zeigte sich ebenso eine große Bandbreite: so fanden die überwiegende Anzahl an Aktivitäten bei Deutschkursen („Mama lernt Deutsch“-Kurse der MA 17) verschiedener Trägerorganisationen in den Volkshochschulen 10, 12, und 15 bzw. bei Interface statt, in weiterer Folge waren auch arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen (step2job, Ibis acam) Gastgeber für Kurse. Weitere Angebote gab es in Nachbarschafts- und Jugendzentren (Bassena 12, Jugendzentrum Erdberg und Simmering, Nachbarschaftszentrum 16 und 17, Wohnpartner WRBA-Hof) sowie in Kulturvereinen im Migrationskontext (Pyramidops, Wefa, Sam-Der, Burdu, Asbir, Verein Stollgasse, Verein Atatürk)

Je ein Kurs fand im Haus Immanuel sowie im Haus Miriam der Caritas statt und einer wurde schließlich in der Sultan Ahmed Moschee abgehalten, d.h. auch konfessionelle Einrichtungen waren Veranstaltungsort für „Durchblick“-Kurse. Eine Gruppe traf sich sogar in einem Caféhaus in Wien Simmering, eine somalische Frauengruppe vor Ort im FEM Süd und ein Kurs fand für Arbeit suchende Frauen in der FEM FEM Süd-Frauenassistenz statt.

Erfreulicherweise war das Interesse sehr hoch, die Bereitschaft, die Türen der eigenen Organisation für das Angebot zu öffnen, war erfreulich und ist auf gute Vorkontakte zurückzuführen. So ist es gelungen, in Wien in Summe 72 Kurse abzuwickeln und fast 800 Frauen (791) in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken.

Maßnahmen auf der Verhältnisebene

Health Literacy Schulungen für ÄrztInnen und andere Health Professionals

Ziel dieser Maßnahmen war es in Wien, Kompetenzen bei Health Professionals zum Thema Health Literacy aufzubauen, partnerschaftliche Zusammenarbeit und die aktive Rolle von älteren Frauen, Frauen mit Migrationshintergrund und mit chronischen Erkrankungen zu stärken.

Die Konzeption der Schulungen erfolgte auf Grundlage der Bedarfserhebung und einer Literaturrecherche zu Maßnahmen zur Förderung von Gesundheitskompetenz für ÄrztInnen und andere Health Professionals. Bei der methodisch-didaktischen Gestaltung wurde darauf geachtet, dass der theoretische Input mit praktischen Übungen abwechselt. Dabei wurden aktuelle Studien zum Thema Gesundheitskompetenz präsentiert, Reflexionsübungen alleine oder zu zweit sowie Kommunikationsübungen angeleitet und es wurde gemeinsam nach Möglichkeiten gesucht, wie Gesundheitskompetenz in der eigenen Arbeit gefördert werden kann.

Insgesamt fanden 10 Schulungen für insgesamt 174 Health Professionals statt – dies im Zeitraum von Dezember 2014 bis Jänner 2016 (da eine Fortbildung gemeinsam mit dem Frauengesundheitszentrum in Graz abgehalten wurde, wird diese in der Gesamtdarstellung nur einmal beim Grazer Frauengesundheitszentrum gezählt).

Gesundheitskompetenz-Schulungen wurden in bestehende Weiterbildungsangebote, etwa jene des Wiener Krankenanstaltenverbands bzw. der Wiener Gebietskrankenkasse integriert. Außerdem wurden Unterrichtseinheiten für SchülerInnen der Gesundheits- und Krankenpflegeschulen und Studierende der FH Pinkafeld, Bachelorstudiengang Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung, umgesetzt. Eine Schulung wurde für den Verband der Diätologen und Diätologinnen durchgeführt, die Fortbildungsmaßnahmen variierten in der Dauer von zwei bis acht Stunden.

Health Literacy Schulungen für weitere MultiplikatorInnen

Zudem wurden Qualifizierungsseminare zu Health Literacy im Setting für die jeweiligen Betreuungspersonen (z.B. in den Pensionistenklubs) oder Lehrenden (z.B. „Mama lernt Deutsch-Kurse“) umgesetzt. Die Lernziele dieser Seminare für MultiplikatorInnen waren teilweise überschneidend mit jenen der Schulungen für Health Professionals, sie fokussierten jedoch auf eine Weitergabe von Informationen und Tools zur Förderung der Gesundheitskompetenz in der praktischen Arbeit mit der Zielgruppe.

Auch hier wurde darauf geachtet, dass neben dem theoretischen Input genug Raum für interaktive Übungen blieb. So konnten Methoden selbst ausprobiert werden und wichtige Fragestellungen im Austausch mit KollegInnen reflektiert und diskutiert werden.

Die Seminare wurden für TrainerInnen der Volkshochschule und der MA 17 (Abteilung für Integration und Diversität, Mama lernt Deutsch-LehrerInnen), für BetreuerInnen der Pensionistenklubs und für MitarbeiterInnen des Wiener Hilfswerks durchgeführt. Es fanden 7 Schulungen mit insgesamt 89 TeilnehmerInnen statt.

Sensibilisierung von AkteurInnen im Gesundheitswesen und Gesundheitsberufen

Um ExpertInnen, insbesondere in Gesundheitsberufen sowie in verwandten Disziplinen mit dem Thema und der Bedeutung der Gesundheitskompetenz vertraut zu machen, wurden sowohl das Projekt als auch die zugrundeliegende Konzeption bei Fachtagungen, in Vernetzungsgremien und Plattformen vorgestellt.

Im Projektverlauf waren dies Präsentationen bei achtzehn Veranstaltungen, bei denen etwa 850 (846) TeilnehmerInnen zu verzeichnen waren. Zahlenmäßig am bedeutendsten war die Fachtagung „Zurück in

die Zukunft“, die zum 15jährigen Bestehen des Wiener Frauengesundheitsprogramms und des Frauengesundheitszentrums FEM Süd im Rathaus veranstaltet wurde. 500 Teilnehmerinnen konnten gezählt werden, im Rahmen der Präsentation von FEM Süd wurde dabei das Projekt „Durchblick“ vorgestellt.

Weitere Aktivitäten fanden auf lokaler Ebene, beispielsweise im Rahmen des Regionalforums Favoriten oder bei der Bezirksgesundheitskonferenz Wien 15 statt. Auch die Wiener Sozialdienste bzw. der Kontaktbesuchsdienst des Fonds Soziales Wien waren interessiert an den Aktivitäten des Projekts.

Präsentationen erfolgten in weiterer Folge bei Veranstaltungen auf politischer Ebene –beim Frauengesundheitsbeirat der Stadt Wien bzw. dem „Runden Tisch für Seniorinnen“, bei der Gesundheitsplanung (MA 24– Projektleiterworkshop im Rahmen der Gesundheitsreform) und bei der Sozialversicherung (ExpertInnen–Workshop, Bad Schallerbach).

Auch der Wissenschaftsbetrieb war ein Kooperationspartner, hier das Institut für Soziologie der Stadt Wien und schließlich fand ein Vortrag im Rahmen der Netzwerktagung österreichischer Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONGKG–Tagung) statt.

Aktivitäten in Graz

Maßnahmen auf der Verhaltensebene

In Graz fanden wie in Wien **Kursreihen** zur Stärkung der Gesundheitskompetenz statt, die sich an Frauen mit chronischen Erkrankungen richteten.

Ziel der Workshopreihe „Durchblick – Gesundes Wissen für Frauen“ war es, Frauen darin zu stärken, ihre Rechte als Patientinnen wahr zu nehmen und einzufordern und ihnen Wissen und Werkzeuge mitzugeben, damit sie ihre eigenen Anliegen in der Zusammenarbeit mit Fachpersonen im Gesundheitswesen gut einbringen können. Ebenso sollte ihr kritischer Blick auf Gesundheitsinformationen gestärkt werden.

Inhalte der Module waren:

- *Modul I: Ernst genommen werden:* Was sind meine Rechte als Patientin? Wie kann ich selbstbewusst bei der Ärztin, dem Arzt und im Krankenhaus auftreten?
- *Modul II: Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt:* In kurzer Zeit gute Informationen bekommen
- *Modul III: Informationen zu meiner Krankheit finden:* Wo finde ich, was ich wissen will? Etwa Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten oder zu Nutzen und unerwünschten Wirkungen von Medikamenten. Werbung oder seriöse Information – wie erkenne ich den Unterschied?

Besonders bewährt haben sich partizipative Methoden. D.h. die Teilnehmerinnen wurden immer wieder angeregt, die theoretischen Inputs mit ihren Erfahrungen zu verknüpfen und neue Methoden auszuprobieren. Die Teilnahme an drei Terminen ermöglichte es, auch Reflexionseinheiten einzubauen.

In der Steiermark haben 9 Kursreihen à drei Module in Graz, Hartberg, Judenburg und dem Mürztal stattgefunden. 110 Frauen nahmen daran teil. Die Kursreihen außerhalb von Graz fanden alle in Kooperation mit einer Einrichtung vor Ort statt bzw. wurden von ehrenamtlich Engagierten organisiert (Frauen- und Mädchenberatungsstelle Hartberg, Seniorenbund Kapfenberg, Regionalstelle Oberes Murztal des Bildungsnetzwerk Steiermark, der Landwirtschaftskammer, dem Gesundheitszentrum Mürzzuschlag, der Österreichischen Frauenbewegung). Die Projektmitarbeiterinnen gestalteten jeweils ein Flugblatt, das die KooperationspartnerInnen zur Bewerbung vor Ort nutzen konnten. Diese Kooperationen stellten sich als erfolgreich heraus, um eine gelingende Struktur zum Durchführen der Kursreihen aufzubauen. Hilfreich dazu war, das Projekt „Durchblick“ bei diversen Vernetzungstreffen zu präsentie-

ren. So ergab sich eine Kooperation mit der Initiative Altern mit Zukunft im Mürztal, wodurch Frauen aus dieser Region Zugang zu den Kursen bekamen.

Zwischen Verhaltens und Verhältnisebene ist die **Peergroup** von Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben, angesiedelt. Die Maßnahme richtete sich an Frauen, die bereits selbst aktiv mit ihren Erkrankungen umgingen und die bereit waren, die dabei gemachten Erfahrungen an andere Betroffene und das Gesundheitssystem weiterzugeben.

Betroffene Frauen wurden eingeladen, eigenbestimmte Maßnahmen zur Unterstützung von ebenfalls Betroffenen zu entwickeln. Rund 8 Frauen trafen sich von April 2014 bis Ende des Projekts hindurch monatlich und nannten sich „Pionierinnengruppe“. Die Frauen konnten überlegen, wo sie selbst Bedarf sehen, sich aktiv im Gesundheitswesen einzubringen und wie die Umsetzung gelingen kann. In der Gruppe brachten die Frauen ihr Wissen und ihre Erfahrungen ein und erarbeiteten Konzepte zur Unterstützung von Frauen mit chronischen Krankheiten. Sie sind Expertinnen für das Leben mit chronischen Erkrankungen. Die Projektmitarbeiterinnen stärkten sie in dieser Haltung auf individueller und kollektiver Ebene und unterstützten sie dabei, ihre Anliegen gegenüber anderen Interessensgruppen zu vertreten.

Als zentrales Thema brachten sie die Unzufriedenheit mit der Beratungssituation rund um die Diagnose „chronisch krank“ ein. Die Pionierinnen beschlossen, diese Lücke mit einem ehrenamtlichen Beratungsangebot von betroffenen Frauen für betroffene Frauen zu füllen. Unterstützt von einer Projektmitarbeiterin wurde eine Fortbildung zu Beratung organisiert. Die Pionierinnen bieten nach Projektende auf ehrenamtlicher Basis als unabhängige Gruppe in den Räumlichkeiten des Frauengesundheitszentrums in Graz eine Betroffenenberatung an.

Neben der Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz von Frauen legte das Projektteam so wie in Wien einen weiteren Fokus auf die Sensibilisierung und **Fortbildung für Fachfrauen und Fachmännern** im Gesundheits- und Sozialbereich. Ziel der Fortbildungen war es, Fachpersonen im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich die Bedeutung von Gesundheitskompetenz näher zu bringen, sie dafür zu sensibilisieren, welche Rolle sie bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz haben und ihnen Werkzeuge für ihren Berufsalltag zur Verfügung zu stellen.

Insgesamt fanden in Graz 7 Schulungen für Health Professionals statt, etwa in Graz, Mürzzuschlag und Kapfenberg. 65 Personen nahmen daran teil. Die Fortbildungen für Fachpersonen im Gesundheitswesen wurden in bestehende Weiterbildungsangebote, etwa jene des Österreichischen Gesundheits- und Krankenpflegeverbandes integriert. PsychotherapeutInnen buchten Fortbildungen im Rahmen eines regelmäßig stattfindenden berufsgruppenspezifischen Jour Fixe. Außerdem fanden Fortbildungen für Fachpersonen aus verschiedenen Gesundheits- und Sozialberufen sowie ehrenamtlich aktiven Frauen und Männern in verschiedenen Gemeinden in der Obersteiermark statt.

Bei den Fachpersonen im Gesundheitsbereich wurde Gesundheitskompetenz als relationales Konzept präsentiert, das sowohl die individuellen Fähigkeiten als auch die Anforderungen, die das Gesundheitswesen an die Einzelnen stellt, beinhaltet. Die wesentlichen Bausteine einer gesundheitskompetenten Organisation wurden vorgestellt. Für die einmaligen Fortbildungen für Fachpersonen wurden zwei bis vier Stunden anberaumt. Das Projektteam legte Wert darauf, den TeilnehmerInnen neben Inputs auch die Möglichkeit für Austausch, Diskussion und Reflexion zu geben und praktisches Üben zu ermöglichen. Schriftliche Unterlagen in Form von Handouts, weiterführenden Adressen, Broschüren oder Checklisten wurden den TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt.

Eine weitere Maßnahme richtete sich an Fachpersonen im Gesundheitswesen sowie an betroffene Frauen. Im November 2013 und im November 2014 organisierte das Projektteam in Graz zwei **ExpertInnen-Tagungen**. Sie zielten darauf ab, einen Austausch zwischen Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben, und Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich anzuregen und für das Thema Gesundheitskompetenz zu sensibilisieren. Beide Gruppen sollten beteiligt werden. Ihr ExpertInnenwissen sollte in das Projekt einfließen.

Auf der ersten Arbeitstagung stellte das Projektteam die Ergebnisse der im Projekt durchgeführten Bedarfserhebung vor. Die TeilnehmerInnen setzten sich in interaktiven Methoden mit Gesundheitskompetenz auseinander. Sie besprachen mögliche Maßnahmen, um die Gesundheitskompetenz von Frauen mit Langzeiterkrankungen zu stärken und Fachpersonen in ihrer Arbeit mit den Frauen zu unterstützen.

Das Projektteam nahm Ideen zur Erreichung der Zielgruppe, Hinweise auf mögliche Hindernisse und Anregungen aller eingeladenen ExpertInnen auf und ließ sie in die weitere Planung und Umsetzung einfließen. Die zweite ExpertInnentagung widmete sich den Themen Information, Beratung und Beteiligung. Zwei externe wissenschaftliche ReferentInnen waren eingeladen, zu PatientInnenbeteiligung in Österreich, den Kompetenzen von Frauen und Männern mit chronischen Erkrankungen und der Bedeutung krankheitsübergreifender Angebote zu sprechen. Die Stimmen von Patientinnen, die in unserem Gesundheitswesen kaum Gehör finden, waren durch die Pionierinnen vertreten.

Ein **Beirat** begleitete die Durchführung der Maßnahmen des Grazer Projektteams während der gesamten Laufzeit. Der Beirat diente einerseits dazu, das Projekt in Fachkreisen bekannt zu machen. Andererseits diente er dazu auszuloten, welche Maßnahmen über den Projektzeitraum hinaus umsetzbar wären. Außerdem wollte das Projektteam mit dem Beirat den Austausch zwischen den Fachpersonen im Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen und Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben, ermöglichen. Damit sollte zum einen das gegenseitige Verständnis erhöht werden. Zum anderen sollte der Beirat für die Pionierinnen ein Übungsfeld zur Präsentation ihrer Anliegen sein und die Möglichkeit bieten, nachhaltig Kontakte zu knüpfen. Die Mitglieder des Beirats setzten sich zusammen aus Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben, PhysiotherapeutInnen, ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen, PsychotherapeutInnen, BeraterInnen, MitarbeiterInnen von Krankenversicherungen und ExpertInnen aus dem Bereich Gesundheits- und Krankenpflege sowie VertreterInnen der Selbsthilfe.

Übergreifende Aktivitäten

Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit war ein zentraler Bestandteil des Projekts und wesentlich dafür verantwortlich, die Anliegen des Projektes nach außen zu kommunizieren, die Zielgruppen auf die Teilnahme aufmerksam zu machen und die Anliegen von Frauen aus den drei Zielgruppen zu thematisieren. Mittels Aktivitäten der Öffentlichkeitsarbeit sollte auch eine Sensibilisierung von Stakeholdern im Gesundheits- und Sozialwesen für die Bedeutung des Themas „Gesundheitskompetenz“ erfolgen. Maßnahmen in der Öffentlichkeitsarbeit wurden im gesamten Projektverlauf umgesetzt, von der Bekanntmachung des Projekts, der Bewerbung der Maßnahmen und Veranstaltungen bis zur Verbreitung der Projektergebnisse.

Speziell zu Projektbeginn waren Mailaussendungen sehr geeignet, um das Projekt zu transportieren. In weiterer Folge wurden Informationsmaterialien in Form von Flyern und Foldern erstellt, die sowohl in Wien als auch in Graz zur Bekanntmachung und Bewerbung der Aktivitäten laufend zum Einsatz kamen. Diese wurden immer wieder geringfügig modifiziert, entsprechend den Wünschen kooperierender Einrichtungen. So gestaltete das Projektteam in Graz im zweiten Projektjahr einen neuen Projektfolder, entsprechend der partizipativen Planung. Er stellte den Projektverlauf und die einzelnen Maßnahmen vor. Mit ihm konnten das Projekt und die einzelnen Maßnahmen in unterschiedlichen Settings für die Zielgruppe der Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben, wie auch für Fachpersonen im Gesundheitswesen beworben werden. Zur Bewerbung der Kursreihen speziell außerhalb von Graz wurden Artikel und Zeitungsberichte verfasst.

Der Kontakt zu lokalen Medien wurde meist durch die KooperationspartnerInnen vor Ort hergestellt und die Beiträge trugen dazu bei, die Kursreihen bekannter zu machen. Weitere über die Öffentlichkeitsarbeit erstellte Produkte waren die Agenden für die zwei Tagungen in Graz sowie ein Folder für die Peergroup der Pionierinnen. Er diente dazu, sie und ihre Anliegen als Gruppe vorzustellen.

Im Seniorinnenmodul in Wien wurden vor Beginn eines neuen Semesters und auch während der Kurslaufzeit in regelmäßigen Abständen Mails an Pressekontakte versendet. Sobald in einer Bezirkszeitung Kurse angekündigt wurden, stieg die Zahl der Anmeldungen rasch in die Höhe. Schließlich wurden „Durchblick“-Kurse auch in den Programmheften mehrerer Volkshochschulen beworben.

Im Hinblick auf die Bewerbung der Kurse für Migrantinnen waren andere Strategien erfolgreich, hier erfolgte Bewerbung meist mündlich über bestehende Kontakte zu AnsprechpartnerInnen von Vereinen oder Institutionen, auch die gute Anbindung an die „Mama lernt Deutsch“-Kurse ermöglichte einen direkten Zugang zu interessierten Lehrerinnen, die dann eine Einladung in den jeweiligen Kurs aussprachen.

Im Hinblick auf die Akquise im Bereich der Maßnahmen der Aus-, Fort- und Weiterbildungen wurden Seminarbeschreibungen und Flugblätter erstellt, die in Wien zum Teil in Fortbildungsprogramme (wie z.B. im Wiener Krankenanstaltenverbund) integriert wurden und beispielsweise im KAV-Intranet veröffentlicht wurden. Auch in verschiedenen Newslettern, wie beispielsweise jenem des *Netzwerks gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen* wurde eine Seminarankündigung veröffentlicht, ebenso im *Newsletter der Allianz für Gesundheitsförderung*. Auf diesen Wegen war ein sehr direkter Zugang zu Angehörigen von Gesundheitsberufen möglich.

Für das Gesamtprojekt war sehr erfreulich, dass im Projektverlauf einige Veröffentlichungen in Zeitschriften, wie „Gesundes Österreich“, dem Magazin des Fonds Gesundes Österreich oder „Gesunde Stadt“, veröffentlicht durch die Wiener Gesundheitsförderung, möglich waren. Ein umfassender Artikel über „Durchblick“ wurde schließlich im Journal für Gesundheitsförderung des Conrad-Verlags in Deutschland im Jänner 2015 publiziert.

Eine schöne Anerkennung war es auch, dass die Einreichung des Projekts beim österreichischen Vorsorgepreis zu einer Nominierung geführt hat und „Durchblick“ bei der Preisverleihung im Rahmen der Gala in Grafenegg am 28.2. 2016 vorgestellt wurde.

Eine Auswahl erarbeiteter Produkte und Veröffentlichungen findet sich im Anhang.

Veröffentlichen eines Handbuchs mit Methoden

Wien und Graz erarbeiteten gemeinsam und unter Begleitung der externen Evaluation ein Projekthandbuch für AnbieterInnen von Health Literacy-Aktivitäten und ProjektträgerInnen. Das Handbuch „Durchblick – Gesundheitskompetent in der Praxis“ enthält Erfahrungen und Rechercheergebnisse des Projektes, die Beschreibung der Ziele, Zielgruppen und Settings des Projektes, die Beschreibung der Methoden und Zugänge, mit denen Maßnahmen entwickelt wurden sowie Tipps zur Erreichung der Zielgruppen. Auch die Evaluationsergebnisse wurden knapp dargestellt.

Durchführung einer Abschlusstagung in Wien

Am Freitag, den 11. März 2016 fand eine Tagung mit dem Titel „Gesundheitskompetent mit „Durchblick“ – Lernerfahrungen aus der Praxis und Handlungsfelder der Zukunft“ im Festsaal der Wiener Gebietskrankenkasse statt. Sie diente der Veröffentlichung der Projektergebnisse, der öffentlichen Diskussion und Reflexion der Lessons Learned (der genaue Ablauf befindet sich im Anhang). Es wurden ca. 100 BesucherInnen gezählt, darunter VertreterInnen aus diversen Institutionen, EntscheidungsträgerInnen, AkteurInnen aller relevanten Berufsgruppen sowie BetroffenenvertreterInnen. Die Begrüßung erfolgte durch Mag.^a Renate Binder, Direktorin der Wiener Gebietskrankenkasse. Mit einleitenden Worten zum Thema wurde die Veranstaltung von Dr.ⁱⁿ Margit Ender, ärztliche Direktorin des Sozialmedizinischen Zentrums Süd und Vorsitzende des Instituts für Frauen- und Männergesundheit, Dennis Beck,

Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung und Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf, stellvertretende Leiterin des Fonds Gesundes Österreich, eröffnet.

Nach der Eröffnung hielt Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christina Dietscher einen Vortrag, in dem sie einen Überblick über das Thema Gesundheitskompetenz gab. Im Anschluss wurde das Projekt sowie wichtige Evaluationsergebnisse vorgestellt. Nach einer Pause präsentierte die Pionierinnengruppe ihre Arbeit. Abschließend gab es bei einem „Brainwalk“ die Gelegenheit für die BesucherInnen, sich Gedanken über zukünftige Projekte, Kooperationen und Vernetzungen im Bereich der Gesundheitskompetenz zu machen. Das Feedback zur Veranstaltung war durchwegs positiv (der Kurzbericht befindet sich im Anhang).

PROJEKTGREMIEN UND STRUKTUREN UND ROLLENVERTEILUNG IM PROJEKT

Projektaufbau

Die Projektträgerschaft lag bei der ARGE „Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen“. Das Frauengesundheitszentrum in Graz und das Institut für Frauen- und Männergesundheit mit den beiden Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd haben sich zu dieser Arbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen, um eine Projektabwicklung als Kooperationspartnerinnen zu ermöglichen.

Jedes Frauengesundheitszentrum widmete sich im Hinblick auf die Projektumsetzung einer Zielgruppe von Frauen, entsprechend des Vorwissens und der Vorerfahrungen hatte das Frauengesundheitszentrum in Graz Frauen, die mit chronischen Erkrankungen leben, im Fokus, das Frauengesundheitszentrum FEM Süd in Wien, das seit vielen Jahren einen Schwerpunkt in der Arbeit mit Migrantinnen hatte, widmete sich dieser Zielgruppe. Schließlich übernahm das Frauengesundheitszentrum FEM die Aufgabe Maßnahmen für Frauen in höherem Lebensalter zu entwickeln und umzusetzen – die drei Teilbereiche wurden in weiterer Folge auch als „Module“ bezeichnet. Im Projektteam koordinierten somit neben der Projektleitung drei sogenannte „Modul-Leiterinnen“ die einzelnen Arbeitsbereiche. In Wien waren an der Umsetzung des Projekts im dreijährigen Projektzeitraum in Summe dreizehn Mitarbeiterinnen im Rahmen ihrer Anstellung im FEM bzw. FEM mit einer Verpflichtung von vier bis maximal fünfzehn Wochenstunden beteiligt. Diese brachten unterschiedliche Professionen, somit verschiedene Kompetenzen und Netzwerkkontakte zum Nutzen der Umsetzung mit ein.

Veränderungen gab es aufgrund von Karenzierungen bzw. beruflichen Veränderungen u.ä. Dazu gab es noch freie MitarbeiterInnen, die als ReferentInnen in den „Durchblick“-Kursen im Einsatz waren sowie als Kinderbetreuerinnen tätig waren. Schließlich unterstützten auch Auszubildende der Klinischen und Gesundheitspsychologie sowie des Public Health-Studiums das Projektteam. In Wien gab es innerhalb der Arbeitsbereiche „Modulteam-Sitzungen“, dazu gab es einen regelmäßigen Modulleitungs-Jour fixe, um Austausch, Planungsschritte und Reflexion zu ermöglichen.

In Graz haben neben der internen Auftraggeberin vier Frauen an der Umsetzung des Projekts mitgearbeitet. Eine Frau hatte die Projektkoordination für Graz inne. Zwei weitere Mitarbeiterinnen kümmerten sich um Bedarfserhebung, Planung und Umsetzung der Maßnahmen. Eine Mitarbeiterin war für Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Regelmäßige Jour fixe innerhalb des Grazer Projektteams dienten dem Austausch und der gemeinsamen (Weiter-)Planung der Maßnahmen.

Das Projekt wurde extern durch *queraum.kultur – und sozialforschung* evaluiert.

Gemeinsame Lerntreffen zwischen den Wiener und Grazer Projektteams trugen dazu bei, Lernprozesse während des Projektzeitraums anzuregen.

VERNETZUNGEN UND KOOPERATIONEN

Da der Bereich Health Literacy und die Steigerung der Gesundheitskompetenz in Österreich zu Beginn des Projektes im Frühjahr 2013 ein neues Feld waren, brauchte es gezielte Maßnahmen, um das Projekt unter Betroffenen und im jeweiligen Setting bekannt zu machen und für die Beteiligung an der Projektumsetzung zu werben. Auch eine Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung in der Fachöffentlichkeit war bedeutsam, da auch hier der Begriff der Gesundheitskompetenz erst seit kurzem aktuell war.

Wien

Da im Projektkonzept vorgesehen war, dass die „Durchblick“-Kurse im aufsuchenden Setting stattfinden sollten, um Zugangsbarrieren und Hemmschwellen gering zu halten, wurden in Wien bereits in der Planungsphase eine Kooperation mit zwei großen Organisationen initiiert. Es waren dies die Pensionistenklubs der Stadt Wien für ältere Frauen sowie Volkshochschulen, die von Frauen in höherem Lebensalter ebenso wie von Frauen mit Migrationshintergrund – hier vor allem als Teilnehmerinnen von Deutschkursen – genützt werden. Diese Settings sind bei der Bevölkerung gut bekannt und ermöglichen einen niederschweligen Zugang. Sowohl in den Pensionistenklubs als auch in den Volkshochschulen bzw. Kulturvereinen im Migrationskontext – ein weiteres Setting im Projekt – sind Aktivitäten zu Gesundheitsförderung, Aktivierung und Empowerment bereits zum Teil implementiert und gut angenommen. Durch das Engagement der AnsprechpartnerInnen in diesen Organisationen konnte eine Vielzahl an Kursen stattfinden. Ausgehend von diesen Netzwerken, konnten schließlich noch viele andere PartnerInnen für die Umsetzung von „Durchblick“-Kursen gewonnen werden.

Im Hinblick auf die Umsetzung der Maßnahmen der Aus-, Fort- und Weiterbildung war es ähnlich gelagert: auch hier konnten bestehende Vorkontakte genützt werden, hier insbesondere jene zum Wiener Krankenanstaltenverbund, aber auch zur Wiener Gebietskrankenkasse. Es war das Ziel des Projektteams, Gesundheitskompetenz-Schulungen in bestehende Qualifizierungsangebote zu integrieren, was auch gelungen ist. So wurde beispielsweise in den Krankenpflegeschulen Gesundheitskompetenz im Rahmen des Unterrichts vermittelt, was auch im Hinblick auf die Nachhaltigkeit sinnvoll erscheint.

Graz

Zu Beginn des Projekts in der Phase der Bedarfserhebung verwendeten die Projektmitarbeiterinnen viele Ressourcen für die Bekanntmachung des Projekts, für die persönliche Kontaktaufnahme mit den InterviewpartnerInnen und für die Einladung von chronisch kranken Frauen zu den Fokusgruppen. Hierzu war es hilfreich, auf bereits bestehende Kontakte zurückgreifen zu können. Auch mit Health Professionals und mit AkteurInnen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen fanden viele persönliche Kontakte statt.

Die Kursreihen in der Steiermark für Frauen mit chronischen Erkrankungen fanden in Kooperation mit der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Hartberg, der Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB), dem Gesundheitszentrum Mürzzuschlag und dem Bildungstreff Oberes Murtal des Bildungsnetzwerks Steiermark statt. Das Projektteam gestaltete jeweils ein Flugblatt zur Bewerbung der Kursreihe und führte die Kurse durch. Die Kooperationseinrichtungen stellten Räumlichkeiten zur Verfügung, übernahmen die Bewerbung vor Ort und organisierten die Anmeldungen. So gelang es, Frauen in den Regionen zu erreichen und ihnen Zugang zur Kursreihe zu ermöglichen.

Im Projekt ergab sich eine Kooperation mit der Initiative „Altern mit Zukunft im Mürztal“. Diese ermöglichte Vernetzung mit KooperationspartnerInnen vor Ort und führte zur Durchführung einiger Kursreihen in dieser Region.

Auch die Mitglieder des Beirats wurden über persönliche Einladungen der Projektmitarbeiterinnen für die Mitarbeit gewonnen. Als Pool dafür dienten die im Rahmen der Bedarfserhebung angeschriebenen Fachpersonen, die bereits ihr Interesse am Projekt gezeigt hatten.

ANPASSUNGEN DES PROJEKTKONZEPTS

Da die Projektmaßnahmen in Graz im Detail erst auf Basis der Bedarfserhebung erarbeitet und im Projektverlauf zweimal zur Genehmigung dem FGÖ vorgelegt wurden, konnten Anpassungen im Projekt unmittelbar erfolgen. Dies ermöglichte es, passgenau auf die Bedürfnisse der Zielgruppen einzugehen und die Ergebnisse der Bedarfserhebung als Basis für die Maßnahmenplanung zu nutzen. Auch das Fortführen der Peergroup (Pionierinnengruppe) von Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben, stellte sich als wichtige Maßnahme im Projekt heraus. Das partizipative Vorgehen ermöglichte es, die Pionierinnengruppe gut im Projekt begleiten zu können.

In Wien konnten die Aktivitäten und Maßnahmen wie geplant umgesetzt werden, Anpassungen waren lediglich inhaltlicher Natur und betrafen Themen der Kurse und Qualifizierungsmaßnahmen – diese wurden immer wieder auf spezifische Bedürfnisse angepasst.

IV. Evaluationskonzept

Die „ARGE Durchblick“ entschied sich für eine umfassende *externe Evaluation* des Projekts durch das **Forschungsbüro queraum. kultur- und sozialforschung**.

Um eine umfassende Evaluation des Projekts zu gewährleisten, lag der Fokus sowohl auf dem Prozess (Prozess-Evaluation) als auch auf der Wirkung der gesetzten Maßnahmen (Ergebnis-Evaluation).

Konkret werden damit folgende zwei Bereiche abgedeckt:

- A) Begleitung und Unterstützung des Projektteams
- B) Evaluation der Maßnahmen auf Verhältnis- und Verhaltensebene

Im Rahmen der *Prozess-Evaluation* wurde das Projektteam während der gesamten Projektlaufzeit begleitet und dabei unterstützt

- einzelne Projektschritte, die Aufgaben- und Kompetenzverteilungen sowie Kommunikationsstrukturen zu besprechen,
- weitere Schritte zu planen
- (gegebenenfalls) den Projektprozess an die Rahmenbedingungen anzupassen sowie
- die Nachhaltigkeit des Projekts zu reflektieren.

Die *Ergebnis-Evaluation* fokussierte auf die strukturellen Rahmenbedingungen und die Ergebnisse der gesundheitsfördernden Maßnahmen. Dabei wurde ein Methodenmix aus qualitativen und quantitativen wissenschaftlichen Vorgangsweisen verwendet. Die Aspekte Partizipation und Empowerment gelten als leitende Grundprinzipien und wurden in allen Maßnahmen kritisch reflektiert.

Das Forschungsteam von queraum. kultur- und sozialforschung versteht Evaluation als eine begleitende Unterstützungsleistung für das Projektteam und sich selbst als aktive BegleiterInnen des gesamten Prozesses. Die Transparenz des Evaluationsablaufes war im Vorgehen der Evaluation leitendes Prinzip. Im regelmäßigen Austausch wurden daher die Evaluationsinstrumente und die einzelnen Schritte mit den Projektverantwortlichen abgestimmt.

Zudem wirkte queraum auch in der Öffentlichkeitsarbeit des Projektes mit, indem es Textbausteine zur Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung stellte, am Handbuch inhaltlich mitwirkte und ausgewählte Ergebnisse der externen Evaluation im Rahmen der Abschlussveranstaltung des Projektes präsentierte.

Reflexion des Evaluationskonzeptes

Die genannten Evaluationsinstrumente waren gut geeignet, um die definierten Ziele des Projektes zu messen und zu bewerten. Die niederschwellige Aufbereitung der Erhebungsinstrumente (beispielsweise die adaptierte Fassung in leichter Sprache des standardisierten HLS-EU Fragebogens) waren dabei notwendig.

Eine wichtige Grundlage zur laufenden Reflexion der Zielerreichung stellte die Zieletabelle dar. Diese gibt einen Überblick über die definierten Zielsetzungen, die Indikatoren der Zielerreichung und die konkreten Maßnahmen im Projekt.

Auf Basis dieser Zieletabelle sammelten das Projektteam und die externe Evaluation qualitative Rückmeldungen der Projektbeteiligten sowie quantitative Daten, um die Zielerreichung insbesondere hinsichtlich der von den Zielgruppen subjektiv wahrgenommenen Steigerung der Gesundheitskompetenz belegen zu können. Zudem nahm das Evaluationsteam an den regelmäßigen Lerntreffen teil und nutzte dabei die Gelegenheit, den Stand der Zielerreichung gemeinsam zu reflektieren und gegebenenfalls Änderungen bei der Vorgehensweise bzw. den Methoden zu besprechen.

Mit Hilfe dreistündiger Nachhaltigkeits-Workshops mit den Projektverantwortlichen an beiden Standorten gelang zudem eine sehr intensive Auseinandersetzung mit der nachhaltigen Wirkung der im Projekt gesetzten Maßnahmen weit über das Projekt hinaus.

V. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Die vorliegenden Ergebnisse, welche durch das Evaluationsteam *queraum. kultur- und sozialforschung* erarbeitet wurden, zeigen, dass das Projekt einen wichtigen Beitrag dazu leisten konnte, Gesundheitskompetenz von Frauen zu stärken. Auch eine Vielzahl an Fachpersonen bzw. Multiplikatorinnen konnte durch Schulungen erreicht werden und damit zur Sicherung der Nachhaltigkeit beitragen.

Wirkung auf die Gesundheitskompetenz

Die Kurse wurden für die drei Zielgruppen hinsichtlich des Umfangs (zwischen drei und sechs Terminen) und der Inhalte (Fokus auf Gesundheitsförderung und Krankheitsbewältigung) unterschiedlich konzipiert. Die Wirkung der Maßnahmen und insbesondere der Kursreihen auf die Gesundheitskompetenz wurde daher mit unterschiedlichen Befragungsinstrumenten erhoben.

Aufgrund des Umfangs und des Themenschwerpunktes wurde für die Erhebung bei den Zielgruppen der Frauen mit Migrationshintergrund und Seniorinnen eine Kurzfassung des standardisierten Health-Literacy-Survey – HLS-EU (übersetzt in barrierefreie Sprache) eingesetzt. Dieser wurde sowohl zu Kursbeginn als auch zu Kursende an die Frauen ausgeteilt, wodurch eine Steigerung der Gesundheitskompetenz in den vier Kernkompetenzen von Health Literacy – *Informationen finden, verstehen, beurteilen und umsetzen* – gemessen werden konnte. Es wurden insgesamt 367 SeniorInnen und 311 MigrantInnen befragt.

Bei der Zielgruppe der Frauen mit chronischer Erkrankung wurde ein Fragebogen eingesetzt, den insgesamt 89 Teilnehmerinnen zu Kursende ausfüllten und welcher Fragen zur Kompetenzerweiterung in den drei Bereichen – *Ernst genommen werden, Gespräch mit ÄrztInnen, Informationen zur Krankheit finden* – beinhaltete. Zudem wurden die Peers (Pionierinnengruppe) mit der qualitativen Methode der Gruppendiskussion befragt.

Soziodemografische Charakteristika

Die drei Zielgruppen des Projekts sind sehr heterogen und keinesfalls trennscharf voneinander abgrenzbar. Der Altersdurchschnitt der Frauen, die mit einer chronischen Erkrankung leben, lag bei 65 Jahren, bei den Seniorinnen bei 71 und bei den Frauen mit Migrationshintergrund bei 42 Jahren. Diese kamen aus mehr als dreißig verschiedenen Herkunftsländern.

Bildungshintergrund und berufliche Situation waren bei Frauen mit Migrationshintergrund sehr unterschiedlich – etwa jede siebente Frau aus einem anderen Herkunftsland gab an, über keine schulische Ausbildung zu verfügen, ebenso viele haben einen Hochschulabschluss, mehr als in den anderen beiden Gruppen von Frauen.

Ersichtlich wurde auch, dass sich die Zielgruppen der befragten Seniorinnen und Frauen, die mit chronischen Erkrankungen leben, in der soziodemografischen Zusammensetzung ähnelten – etwa jede zweite Frau dieser Zielgruppen hat die Mittlere Schule besucht bzw. eine Lehre absolviert und Großteil der Befragten gab an, Pensionistin zu sein.

In Wien gab die überwiegende Anzahl aller Kursteilnehmerinnen zudem an, in Bezirken außerhalb des Wiener Gürtels zu wohnen, vor allem in Favoriten, Simmering, Rudolfsheim-Fünfhaus, Floridsdorf und Meidling – es sind dies alles Bezirke mit einem hohen Anteil sozial benachteiligter Wohnbevölkerung. Die Auswertung der soziodemographischen Parameter zeigt deutlich, dass es gelungen ist, mit dem Angebot Frauen in sozial benachteiligten Lebenssituationen zu erreichen, wie in der Konzeption vorgesehen.

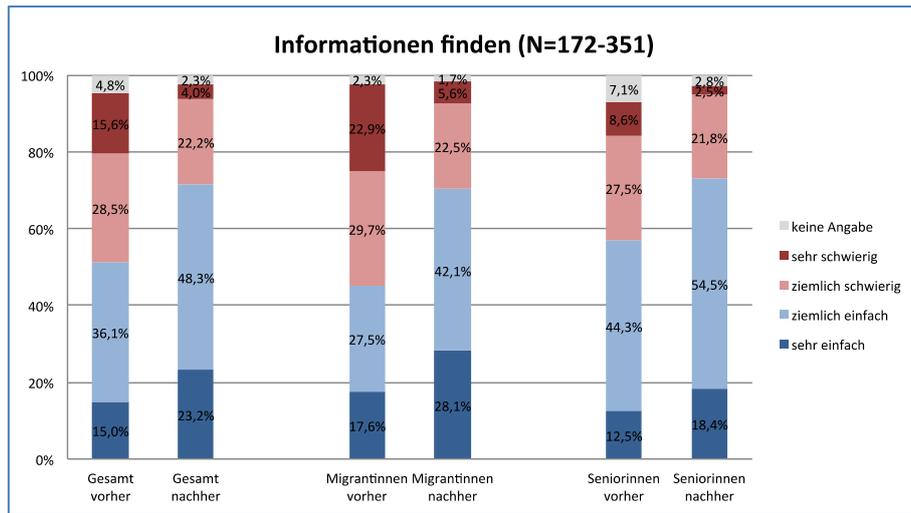
Steigerung der Gesundheitskompetenz bei Frauen mit Migrationshintergrund und Seniorinnen

Die befragten Frauen mit Migrationshintergrund und Seniorinnen wurden gebeten, insgesamt zehn Fragen zu den Kerngesundheitskompetenzen „Informationen finden, verstehen, beurteilen und umsetzen“ zu beantworten. Da von den 678 Frauen insgesamt 180 Seniorinnen und 172 Migrantinnen (gesamt 352 Frauen) zu beiden Zeitpunkten den Fragebogen ausfüllten, das heißt vor und nach den sechs Kurseinheiten, kann die Steigerung der Gesundheitskompetenz gemessen werden – mit beachtlichen Ergebnissen:

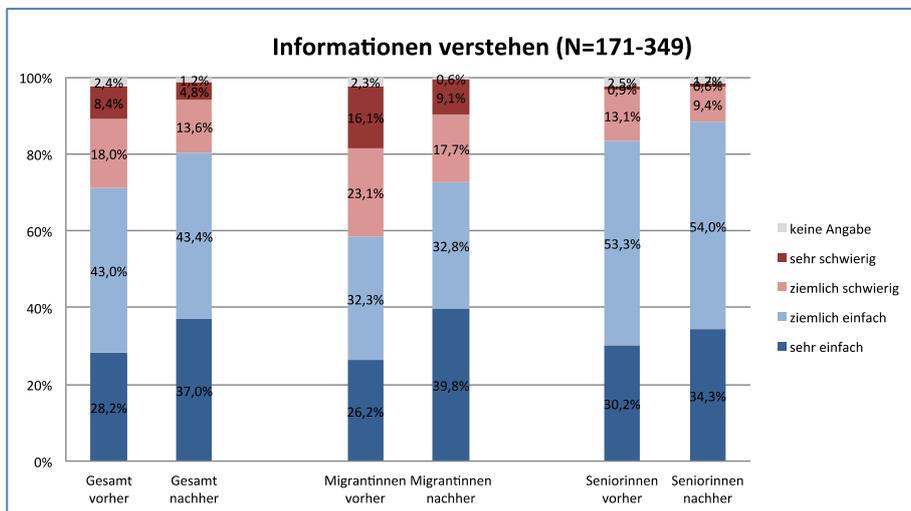
In allen vier Kernkompetenzen (siehe Grafiken) und allen zehn Fragen konnte eine deutliche Steigerung bei beiden Zielgruppen verzeichnet werden.

Insbesondere in der Kernkategorie „Informationen finden“ gaben nach dem Kurs 20,4% mehr Migrantinnen und Seniorinnen an, sehr bzw. eher einfach Kompetenzen in dieser Kategorie zu erfüllen. Die Frauen machten in dieser Kategorie Aussage darüber, wie einfach es für sie sei, (1) Informationen über Therapien für Krankheiten zu finden, (2) herauszufinden, wo sie professionelle Hilfe im Krankheitsfall erhalten und (3) Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Problemen zu finden. Während bei den ersten beiden Aussagen viele Frauen und insbesondere die Seniorinnen bereits eine hohe Kompetenz angaben und diese bis Kursende noch weiter gesteigert werden konnte (12%–22% mehr Frauen), war das Ausgangsniveau hinsichtlich der Aussage zu „Unterstützung bei psychischen Problemen finden“ deutlich niedriger.

Hierbei konnten sich aber insbesondere die Migrantinnen steigern: 41,4% mehr Frauen mit Migrationshintergrund gaben zu Kursende an, dass es für sie nun sehr einfach bzw. eher einfach ist, Unterstützung bei psychischen Problemen zu finden.

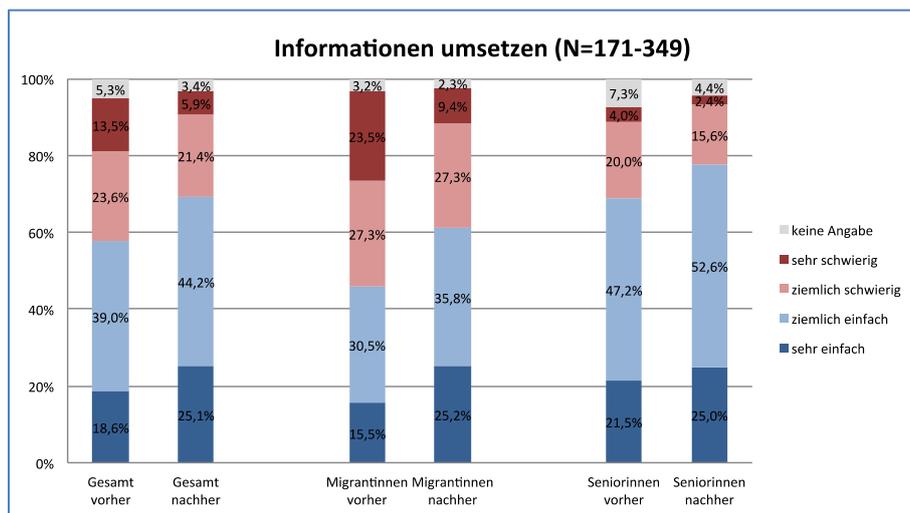
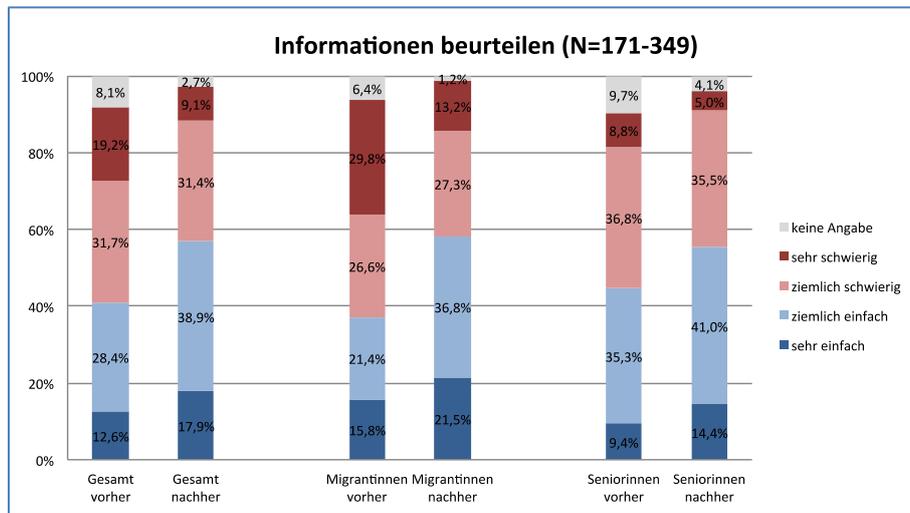


Auch in der Kernkategorie „Informationen verstehen“ konnten die befragten Frauen mit Migrationshintergrund und Seniorinnen ihre Gesundheitskompetenz steigern – wenn auch im Vergleich zu den anderen drei Kategorie mit der „kleinsten Entwicklung“ – 9,2% mehr Frauen gaben nach dem Kurs an, es sehr bzw. eher einfach zu finden, Information zu verstehen. Abgefragt wurde, wie einfach es die Frauen finden, (1) zu verstehen, was ihr Arzt/ihre Ärztin sagt, (2) die Anweisungen der ÄrztInnen oder ApothekerInnen zur Medikamenteneinnahme zu verstehen und (3) zu verstehen, warum sie Vorsorgeuntersuchungen machen sollten. Die Seniorinnen gaben schon zu Kursbeginn an, diese drei Bereiche sehr einfach bzw. eher einfach zu finden, aber konnten diese noch um einige Prozentpunkte erhöhen. Bei den Seniorinnen und insbesondere der Frauen mit Migrationshintergrund konnte vor allem die Kompetenz „Verstehen, was ÄrztInnen sagen“ gesteigert werden.



Viel bewirken konnte der Kurs auch in den beiden letzten Kategorien: „Informationen beurteilen“ und „Informationen umsetzen“. Hinsichtlich der Kernkompetenz, Informationen zu beurteilen, schätzten die Frauen mit Migrationshintergrund und auch die Seniorinnen ihre Kompetenz vergleichsweise noch etwas geringer ein. Beide Zielgruppen konnten ihre Kompetenz steigern und um die 50% finden es nach dem Kurs sehr bzw. eher einfach zu beurteilen, ob Informationen zu Gesundheit in den Medien vertrauenswürdig sind (1) und wann sie eine zweite ärztliche Meinung einholen sollen (2). Die Beurteilung der Vertrauenswürdigkeit von Medien ist dabei auch die einzige Kompetenz, in welcher weniger Senio-

rinnen als Frauen mit Migrationshintergrund vor und nach Kursbeginn „sehr einfach“ bzw. „eher einfach“ ankreuzten.



In der Kernkategorie „Informationen umsetzen“ wurde schließlich abgefragt, wie einfach es für die beiden Zielgruppen ist, den Anweisungen der ÄrztInnen bzw. ApothekerInnen zu folgen, wenn sich die Frauen für eine Behandlung entschieden haben (1) und wie einfach es ist, aufgrund von Information aus den Medien zu entscheiden, wie sie gesund bleiben können (2). Vor allem Frauen mit Migrationshintergrund konnten ihre Kompetenz hinsichtlich der kritischen Umsetzung von Informationen aus den Medien deutlich verbessern. Zu Beginn waren es noch etwa 30%, die es sehr schwer empfanden, sich hierzu zu entscheiden – nach dem Projekt waren es nur mehr 10%.

Ein besonders hervorzuhebendes Ergebnis der Kurse wird deutlich im Vergleich zu der HLS-EU-Studie, in der die Gesundheitskompetenz bei 1.000 Befragten erhoben wurde. Auch wenn hier nur Tendenzen aufgezeigt werden können, da der Fragebogen im Projekt „Durchblick“ etwas adaptiert wurde, offenbaren diese Tendenzen einmal mehr die große Wirkung der Kurse. Lagen die Gesundheitskompetenz-Werte der teilnehmenden Migrantinnen und Seniorinnen vor Kursbeginn meist unter dem österreichischen Schnitt, so ist es gelungen, am Ende des Kurses eine Annäherung an diesen Wert, in manchen Kompetenzen sogar höhere Werte zu erzielen – vor allem im Kernbereich „Informationen finden“ wurde diese Ergebnis sehr deutlich.

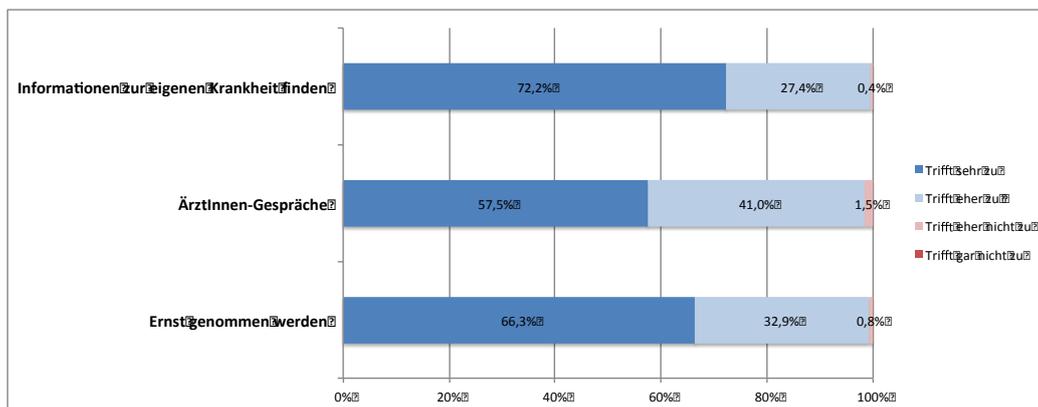
Alle teilnehmenden Frauen wurden schließlich auch zu ihrer Zufriedenheit mit dem Angebot befragt. Ausnahmslos allen hatte der Kurs sehr bzw. eher gut gefallen.

Wahrnehmung der Gesundheitskompetenz bei Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben

Die Kurse für Frauen mit chronischer Erkrankung wurden aufgrund der spezifischen Bedürfnisse und Interessen der Zielgruppe anders umgesetzt. Angepasst daran, wurde der Kurs auch mit einem anderen Fragebogen evaluiert, welcher nur zur dritten und letzten Kurseinheit ausgeteilt wurde. Die Fragen beziehen sich auf die Lernziele des Kurses.

Die Zahlen zeigen, dass die Frauen eine Verbesserung ihrer Gesundheitskompetenz durch die Veranstaltungsreihe wahrnahmen.

Im ersten Kursteil wurde das Thema „Ernst genommen werden“ mit den Frauen behandelt. Die insgesamt 86 Frauen, die an der Befragung teilnahmen, nahmen bei sich selbst einen Kompetenzzuwachs wahr. Alle bis auf zwei Teilnehmerinnen stimmten den Aussagen zur Kompetenzentwicklung hinsichtlich des Lernziels zu. Dieses sehr positive Ergebnis wurde auch beim Lernziel „Gespräch mit der Ärztin und mit dem Arzt – in kurzer Zeit gute Informationen bekommen“ erreicht. Die befragten Frauen nahmen schließlich insbesondere in den Kompetenzen hinsichtlich des Lernziels „Informationen zu meiner Krankheit finden“ eine Steigerung wahr.



Zusätzlich zu den Kursreihen, organisierte das Frauengesundheitszentrum in Graz eine sogenannte „Pionierinnengruppe“ und die Gruppe „Unterstützung von Anfang an“, in welchen Frauen mit chronischer Erkrankung nach dem Peer-Prinzip an Konzepten arbeiteten, um die Gesundheitskompetenz von Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben, zu stärken. Bei den teilnehmenden Frauen konnte nicht nur eine Sensibilisierung zum Thema Gesundheitskompetenz erzielt werden, sondern die Frauen bekamen Lust ihre Ideen und ihr Wissen auch an andere Frauen nachhaltig weiterzutragen und sich mit ProfessionalistInnen im Bereich der Gesundheit auszutauschen – das wurde durch die qualitative Erhebung im Zuge einer Gruppendiskussion deutlich.

Doch nicht nur durch die Frauen der Pionierinnengruppe konnte ein MultiplikatorInnen-Effekt und ein Austausch mit Fachpersonen ermöglicht werden. Auch die Tagungen, der Beirat und schließlich auch Schulungen mit Health Professionals und MultiplikatorInnen in Wien und in der Steiermark konnten zu einer Sensibilisierung und Verbreitung des Themas umfassend anregen.

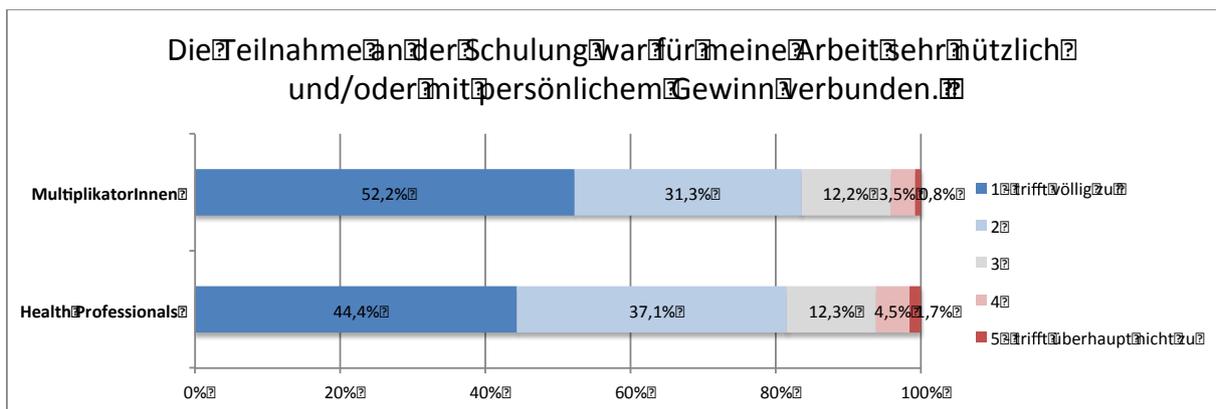
Sensibilisierung und Verbreitung durch Fachpersonen und Multiplikatorinnen

Die an den Schulungen teilnehmenden Fachpersonen und Multiplikatorinnen wurden gebeten, einen kurzen Feedbackbogen auszufüllen. Insgesamt haben 115 MultiplikatorInnen bei elf Schulungen und 198 Fachpersonen (Health Professionals) bei 13 Schulungen in der Steiermark und in Wien an der Befragung teilgenommen.

Zunächst wurden die TeilnehmerInnen zu ihrer Zufriedenheit mit der Schulung befragt. Auch bei dieser Maßnahme war die Zufriedenheit sehr hoch: 96,2% der MultiplikatorInnen und 96,7% der Fachpersonen waren zufrieden mit der Schulung.

Die TeilnehmerInnen wurden auch zur methodischen Umsetzung (Darstellung von Inhalten und Zusammenhängen sowie abwechslungsreiche Vermittlung bzw. Erarbeitung von Inhalten), den Kompetenzen der Vortragenden (Vorbereitung, Engagement und Aufgeschlossenheit der Vortragende sowie Eingehen der Vortragende auf Wünsche und Fragen der TeilnehmerInnen) und organisatorischen Rahmenbedingungen befragt, welche durchschnittlich alle mit sehr gut bewertet wurden.

Den Nutzen der Schulung für die eigene Arbeit und/oder für sich persönlich beantworteten zudem über 80% als hoch. Nur ein Bruchteil gab an, (eher) keinen Nutzen von der Schulung zu haben.



Einige wenige Personen merkten bei offenen Fragen im Feedbackbogen an, dass ihnen teilweise das Thema „Gesundheitskompetenz“ zu theoretisch vermittelt wurde oder sie keinen direkten Bezug zu ihrer Tätigkeit als Fachperson herstellen konnten. Das zeigt einmal mehr die Notwendigkeit, die Vermittlung des theoretischen und teilweise auch sehr neuen Konzepts der „Gesundheitskompetenz“ möglichst praxisnah und ziel- sowie berufsgruppenadäquat zu vermitteln.

Insgesamt zeigte sich jedoch, dass die Fachpersonen und MultiplikatorInnen nicht nur sensibilisiert wurden, sondern das Wissen auch in ihrer Arbeit weitertragen möchten. Einige wünschen sich auch eine Fortsetzung bzw. eine umfangreichere Schulung.

Demnach zeigt sich großes Potenzial in der nachhaltigen Wirkung des Projektes – auch lange über die Projektlaufzeit hinaus. Viele der befragten Frauen, MultiplikatorInnen, ExpertInnen und auch Fachpersonen möchten das Thema der Gesundheitskompetenz weitertragen und es gibt Ideen, Maßnahmen auch für neue Zielgruppen zu transferieren. Die Kursreihe zur Gesundheitskompetenz soll zudem auch in Zukunft weiter umgesetzt werden. Im Hinblick auf Gesundheitskompetenz-Kursangebote für Nutzerinnen findet in Wien bereits jetzt eine Fortsetzung statt, in Deutschkursen unterschiedlicher Trägerorganisationen. Neben einer Fortsetzung bewährter Methoden ist auch eine Weiterentwicklung in Planung, die auch Männer als Zielgruppe für die Stärkung ihrer Gesundheitskompetenz miteinbezieht.

Auch in Graz sind weitere Kursreihen „Gesundes Wissen für Frauen“ für die Umsetzung im Mürztal geplant. Es gibt Anfragen von weiteren KooperationspartnerInnen, die Interesse an den Kursreihen begründeten.

Mit den Pionierinnen wurde eine Expertinnengruppe von Frauen, die mit chronischer Krankheit leben, etabliert. Sie vertreten die Interessen von Frauen mit Langzeiterkrankungen im Gesundheitswesen und in der Gesellschaft. Sie tragen dazu bei, die Qualität der Gesundheitsversorgung zu verbessern und regen neue Angebote an. Über das Projektende hinaus wollen sie als Peers die erlernten Fähigkeiten an andere betroffene Frauen weitergeben.

Schulungen für Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich zum Thema Gesundheitskompetenz werden die Frauengesundheitszentren weiterhin durchführen und können dabei die gesammelten Pro-

jektmaterialien und -erfahrungen sehr gut nutzen, um das Thema weiterhin in der Gesellschaft zu verbreiten. Dabei kann auch das Handbuch unterstützen, dieses soll den Transfer erprobter Methoden und Strategien ermöglichen und anderen AkteurInnen bei der Umsetzung von Vorhaben zur Stärkung der Gesundheitskompetenz dienen.

Schließlich war es ein Anliegen, EntscheidungsträgerInnen in den jeweiligen Settings zu sensibilisieren und strukturelle Maßnahmen anzuregen. Dazu wurden das Projekt und die gewonnenen Erkenntnisse bereits seit Beginn in entsprechenden Gremien und bei Veranstaltungen präsentiert, etwa im ExpertInnenbeirat des Wiener Programms für Frauengesundheit, bei regionalen Gesundheitskonferenzen, nationalen und internationalen Tagungen. So ist es gelungen, das Projekt „Durchblick“ als ein Modellvorhaben im Nationalen Aktionsplan Frauengesundheit zu positionieren, in dem Gesundheitskompetenz als ein Querschnittsthema festgelegt wurde. Auch eine enge Kooperation mit den Aktivitäten rund um die Gesundheitskompetente Sozialversicherung ermöglicht eine nachhaltige Nutzung der Erkenntnisse und Erfahrungen des Projekts „Durchblick“.

VI. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Im Folgenden sind die zehn zentralen Lernerfahrungen aus Sicht des Projektteams wie aus Sicht der Evaluation dargestellt. Empfehlungen für zukünftige Projekte zur Förderung der Gesundheitskompetenz sind explizit darin enthalten bzw. lassen sich aus den Lernerfahrungen ableiten.

1. Gesundheitskompetenz ist im deutschsprachigen Raum ein relativ neues Konzept:

Nach dem Grundprinzip der Frauengesundheitszentren, Frauen als Expertinnen für die eigene Gesundheit zu sehen, wurden die drei Zielgruppen von Frauen stets in die Planung und Umsetzung der Maßnahmen einbezogen. Dabei galt es da und dort Hürden zu überwinden, da Gesundheitskompetenz ein Begriff ist, der in der Bevölkerung noch eher unbekannt ist. Neu war für viele ProjektteilnehmerInnen, dass es in den Kursreihen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz nicht um Tipps für den Umgang mit spezifischen Erkrankungen geht. Ihr Ziel ist vielmehr, Fähigkeiten zu stärken, die selbstbestimmte Entscheidungen für die eigene Gesundheit ermöglichen. Auch der salutogenetische Fokus der „Durchblick“-Kurse war für viele Frauen neu und zu Beginn ein Wagnis. Deshalb sollte viel Aufklärungsarbeit geleistet werden. Auch sollte bereits bei der Bewerbung von Kursen und Workshops relativ einfach und verständlich beschrieben werden, was dieser Begriff bedeutet. Um zu verhindern, dass Personen mit falschen Erwartungen in Kurse und Workshops kommen, sollten Lernziele und Inhalte möglichst genau dargestellt werden.

Die Erfahrungen im Laufe des Projektes zeigten, dass das Konzept der Gesundheitskompetenz auch für viele TeilnehmerInnen der Aus-, Fort- und Weiterbildung neu war. Um Anknüpfungspunkte zum Berufsalltag der Fachpersonen zu schaffen, bedurfte es einer Abstimmung des Konzepts auf die jeweiligen TeilnehmerInnen und Berufsgruppen. Insgesamt zeigte sich, dass die Fachpersonen und MultiplikatorInnen nicht nur sensibilisiert wurden, sondern das Wissen auch in ihrer Arbeit weitertragen wollten. Auch das Konzept der „health literate organisation“ stieß auf große Resonanz.

2. Die Gesundheitskompetenz vulnerabler Zielgruppen kann nachweislich gestärkt werden:

Das Projekt „Durchblick“ hat sich einer innovativen Aufgabe gestellt, da es bis dato –zumindest im deutschsprachigen Raum – kaum vergleichbare Projekte gibt. Die Herausforderung dabei war es, die Gesundheitskompetenz unterschiedlicher, vulnerabler Zielgruppen von Frauen zu stärken. Es konnte dabei nicht auf bereits bewährte Methoden oder Strategien zurückgegriffen werden, sondern es galt, diese hier neu zu entwickeln, zu erproben und anzuwenden. Hilfreich war dabei die intensive Einbeziehung der Frauen gemäß dem Leitmotiv der Frauengesundheitszentren Frauen als Expertinnen für die

eigene Gesundheit wahrzunehmen. Durch geeignete aufsuchende und niederschwellige Strategien war es möglich, Zugangsbarrieren und bestehende Ängste im Vorfeld abzubauen.

3. Die Vermittlung von Gesundheitskompetenz braucht einen erlebnisorientierten Zugang:

Bei der Vermittlung von Gesundheitskompetenz-Themen ist es besonders wichtig, über eine reine Wissensvermittlung hinauszugehen. Eine Stärkung von Kompetenzen kann methodisch-didaktisch nur erfolgen, wenn Übungen zum Ausprobieren angeboten werden und ausreichend Raum und Zeit für Reflexion und Diskussion vorhanden ist. Für Frauen waren die Kurse auch eine Möglichkeit, das eigene soziale Netz zu stärken und Zeit in einem geschützten Raum verbringen zu können.

Die Bedeutung einer erlebnisorientierten Zugangweise gilt im Übrigen für NutzerInnen ebenso wie für Angehörige von Gesundheits- und Sozialberufen. Praxisnahe Übungen, die beispielsweise Kommunikations- bzw. Sprachbarrieren sichtbar machten, sorgten häufig für Aha-Effekte und die positivsten Effekte.

4. Austausch zwischen Expertinnen und „betroffenen“ Frauen ermöglicht neue Sichtweisen:

In den Vorträgen der Tagungen referierten einerseits WissenschaftlerInnen, andererseits Frauen, die mit Langzeiterkrankungen leben. Die Stimmen von Patientinnen, die in unserem Gesundheitswesen kaum Gehör finden, waren durch die Pionierinnen vertreten, einer Gruppe von Frauen mit Langzeiterkrankungen aus dem Projekt. Sie präsentierten Möglichkeiten auf den unterschiedlichen Ebenen des Gesundheitswesens die Anliegen von Frauen mit chronischen Krankheiten zu vertreten und die Qualität der Gesundheitsversorgung. Dies ermöglichte es, betroffene Frauen als Expertinnen für sich und den Umgang mit ihrer Krankheit zu beteiligen und bot reichlich Denk- und Diskussionsanstöße. Aus den Rückmeldungen der TeilnehmerInnen geht hervor, dass sie diesen neuen Zugang als spannend erachteten. Das Projektteam nahm Ideen zur Erreichung der Zielgruppe, Hinweise auf mögliche Hindernisse und Anregungen aller eingeladenen ExpertInnen auf und ließ sie in die weitere Planung und Umsetzung einfließen. Dass der Austausch zwischen Fachpersonen und betroffenen Frauen besonders wichtig und zielführend ist, zeigten nicht nur die Ergebnisse der Evaluation aus dem ExpertInnenbeirat, der ExpertInnen-Tagungen in Graz sondern auch jene der Abschlusstagung in Wien.

5. Hohe Flexibilität im Hinblick auf Methodik und Umsetzung ist notwendig:

Da im Projekt „Durchblick“ der Zugang zu Frauen vulnerabler Zielgruppen in erster Linie durch aufsuchende Arbeit gelungen ist, war eine hohe Flexibilität der Projektmitarbeiterinnen erforderlich. Kurse fanden am Sonntag statt, in einem Caféhaus, in Anwesenheit der Kinder u.v.m. Auf die Kultur des jeweiligen Settings musste Rücksicht genommen werden, wobei AnsprechpartnerInnen der jeweiligen Institution dabei eine wesentliche Rolle spielten – diese mussten im Vorfeld von der Sinnhaftigkeit der Projekts überzeugt werden und sich damit identifizieren, um so eine erfolgreiche Umsetzung erst möglich zu machen. Hilfreich ist es bereits in der Planungsphase Kooperationen einzugehen, um Räumlichkeiten der Kooperationseinrichtungen nutzen zu können.

6. Netzwerkarbeit ist ein sehr zentraler Aspekt in der Projektumsetzung:

Ein gutes Netzwerk und Personen außerhalb des Projekts, die unterstützend und engagiert zur Seite stehen, sind während der Umsetzung und auch für die Nachhaltigkeit eines solchen Projekts von sehr großer Bedeutung. Ohne die bestehenden Vorkontakte zu einer Vielzahl von Organisationen, die bereitwillig Tür und Tor öffneten, wäre die Erreichung von Frauen der Zielgruppe ungleich schwieriger gewesen. Hinzu kam die Erfahrung, dass je länger ein Projekt läuft, desto mehr Netzwerke können genutzt werden. Der Zeitfaktor wird bei der Umsetzung des Projektes als sehr wichtig erachtet. Es muss bei der Planung der Maßnahmen mitgedacht werden, dass es häufig eine längere Anlaufzeit benötigt, um gewisse Zielgruppen oder Netzwerke zu erreichen.

7. Grenzen bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz anerkennen:

Die größten Effekte zeigten sich bei Teilnehmerinnen der „Durchblick“-Kursreihen bei den Ebenen des Auffindens und des Verstehens von Informationen. Im Bereich kommunikativer bzw. interaktiver Gesundheitskompetenz sahen zahlreiche Frauen für sich eine Grenze darin, eine bestehende langjährige Arzt/Ärztin-Beziehung gefährden zu können – durch kritisches Nachfragen oder das Einholen einer Zweitmeinung. Hier ist bereits ein hohes Maß an Selbstsicherheit Voraussetzung, die durch einen Gesundheitskompetenz-Kurs lediglich gestärkt werden kann. Auch im Bereich kritischer Gesundheitskompetenz gab es Limitierungen – bei Migrantinnen waren dies beispielsweise sprachliche Verständnisprobleme, bei Frauen in höherem Lebensalter zeigte sich beispielsweise der ungewohnte Umgang mit neuen Medien als Hürde. Medienkompetenz und Gesundheitskompetenz stehen in enger Wechselwirkung.

8. Zeitressourcen für die Projektumsetzung:

Die geringen zeitlichen Ressourcen bei der Umsetzung des Projektes waren vor allem in der ersten Projekthälfte eine Herausforderung. Einerseits wurden die qualitativen und quantitativen Anforderungen der FördergeberInnen als hoch eingeschätzt, andererseits setzte sich das Projektteam auch ambitionierte Ziele. Zudem bedeutet ein partizipatives Vorgehen gleichzeitig das Aufwenden von mehr Ressourcen. So benötigte es beispielsweise mehr Ressourcen zur Begleitung der Peergroup – mehr Zeit musste investiert werden.

9. Niederschwellige Erhebungsinstrumente:

Nach Absprache mit den Projektverantwortlichen wurde für die Evaluation der Kurse in Wien der standardisierte HLS_EU Fragebogen zur Gesundheitskompetenzerfassung gewählt. Dieser erwies sich als sehr hochschwierig in der Formulierung der Items und war beispielsweise für Migrantinnen mit geringen Deutschkenntnissen zu schwierig. Auch Frauen in höherem Lebensalter hatten Probleme mit der Beantwortung der Fragen. Das Team hat sich daher entschieden, den Fragebogen mit den Frauen gemeinsam durchzugehen und die einzelnen Fragen zu erklären. Zur Unterstützung hat das Evaluationsteam Erklärungssätze in leichter Sprache formuliert. Wie sich zeigte, ist das gemeinsame Ausfüllen des Fragebogens im Kurs zwar zielführend, aber auch sehr zeitaufwendig. Eine Empfehlung wäre es daher, Instrumente, wie Fragebögen, die in der Evaluation zum Einsatz kommen, möglichst in leichter Sprache verfügbar zu machen. Dies wäre im Sinne aller Beteiligten.

10. Projektübersicht bewahren:

Ziel soll es sein, „das große Ganze, das hinter dem Projekt steht“, zu sehen. Um das Gesamtprojekt nach außen zu vertreten, ist ein gemeinsames Verständnis einzelner Begrifflichkeiten wichtig, gerade wenn über Organisationsgrenzen hinweg bzw. überregional gearbeitet wird. Häufig hatten die einzelnen Teams den Fokus auf die eigene Zielgruppe und die jeweiligen Arbeitsschritte gelegt. Die Lerntreffen waren wichtig, um Gemeinsamkeiten und Überschneidungen in der Projektumsetzung zu erkennen und die jeweils anderen Zielgruppen mitzudenken. Hilfreich war dabei auch Erarbeitung des Handbuchs, wodurch es gelang, Erkenntnisse wieder zusammen zu führen und das Projekt in seinem ganzheitlichen Charakter zu präsentieren.

Schließlich tragen auch gute, tragfähige Kooperationen mit den FördergeberInnen zum Gelingen eines Projekts bei. Daher ist den FördergeberInnen, dem Fonds Gesundes Österreich, der Wiener Gesundheitsförderung, der Wiener Gebietskrankenkasse sowie dem Land Steiermark und der Stadt Graz für die Unterstützung und das Vertrauen zu danken. Ebenso ist jenen Frauen, die sich auf das Projekt „Durchblick“ eingelassen haben zu danken für ihre Offenheit, ihr Engagement und ihre oft erhellende Sicht auf das Gesundheitswesen – ihren Durchblick eben!

VII. Literatur

- Bundesministerium für Gesundheit (2012). Österreichische Rahmengesundheitsziele. Wien.
www.gesundheitsziele-oesterreich.at
- Kickbusch, I. (2015). Gesundheitskompetenz bedeutet Teilhabe. In: Journal Gesundheitsförderung, 1/2015, Verlag für Gesundheitsförderung, Gamburg.
- Kickbusch I., Maag D., Saan H. (2005). Enabling healthy choices in modern health societies. European Health Forum, Badgastein.
- Nutbeam D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promotion International. 15 (3), S. 259–267.
- Pelikan J. M., Ganahl K., Röthlin F. (2013). Gesundheitskompetenz verbessern. Handlungsoptionen für die Sozialversicherung. Wien.
- Pelikan J., Röthlin F., Ganahl K. (2012). Gesundheitskompetenz (Health Literacy) in Österreich im internationalen – Ergebnisse aus dem Health Literacy Survey – Europe. (Präsentation Jour fixe – Vortragsreihe des LBIHPR, 18.1.2012). Wien.
www.lbihpr.lbg.ac.at/de/sites/files/lbihpr/docs/JourFixe_GM/Vortragsunterlagen/jour_fixe2011_pelikanroethlin.pdf
- Razum O., Geiger I. (2003). Migranten. In Schwartz F. W. et al. (Hrsg.): Public Health. Gesundheit und Gesundheitswesen. 2. Auflage. München und Jena:
- Salman R., Wöhler U. (Hrsg.) (2001). Rechtliche Betreuung von Migranten – Stand, Konzeption und Grundlegung transkultureller Betreuungsarbeit. Institut für transkulturelle Betreuung Hannover.
- Statistik Austria – Chronische Erkrankungen (24.5.2012).
www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/gesundheitszustand/chronische_krankheiten/index.html

Anhang

Inhaltsverzeichnis Anhang

- 1. Projektrollen**
- 2. Projektphasenplan**
- 3. Druckwerke und Flyer**
- 4. Ausgewählte Presseberichte und Newsletterbeiträge**
- 5. Präsentationen**
- 6. Projekthandbuch**
- 7. Gesundheitspreisnominierung**
- 8. Fotostrecke**

1.) Projektrollen

Projektrollen "Durchblick" (1.4. 2013 - 31.3. 2016) - adaptiert				
Projektkoordinationsteam Wien-Graz				
teilnehmende Person	Organisation	Rolle der teilnehmenden Person im Projekt	Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Person im Projekt	Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Person im Projekt - Änderungen
Mag. ^a Daniela Kem-Stoiber, MSc	FEM	Gesamtprojektleitung, Koordinatorin der ARGE Durchblick (FEM, FEM-Süd, Frauengesundheitszentrum Graz)	Gesamtprojektleitung, Koordinatorin der ARGE Durchblick (FEM, FEM-Süd, Graz), strategische Planung	Daniela Kem-Stoiber hat mit Ende Juni 2013 die Projektleitung abgegeben.
Mag. ^a Hilde Wolf, MBA	FEM Süd	Gesamtprojektleitung Stellvertretung	Finanzen, Controlling, Vernetzung	Hilde Wolf hat mit Juli 2013 die Projektleitung übernommen.
Mag. ^a Sylvia Groth	Frauengesundheitszentrum, Graz	Vertragspartnerin ARGE Durchblick	Vertragspartnerin ARGE Durchblick, interne Auftraggeberin	Sylvia Groth hat die Funktionen im Projekt Durchblick mit Ende 31.1.2015 abgegeben.
Mag. ^a Christine Hirtl	Frauengesundheitszentrum, Graz	Vertragspartnerin ARGE Durchblick	Vertragspartnerin ARGE Durchblick, interne Auftraggeberin	Christine Hirtl hat mit 1.2.2015 die Funktion der internen Auftraggeberin übernommen.
Mag. ^a Veronika Graber	Frauengesundheitszentrum, Graz	Projektkoordination Steiermark	Projektkoordination und Projektdurchführung Steiermark	Bis Ende November 2013 und von Jänner 2016 bis März 2016 Projektkoordinatorin Steiermark.
Mag. ^a Ulla Sladek	Frauengesundheitszentrum, Graz	Projektkoordination Steiermark	Projektkoordination und Projektdurchführung Steiermark.	Ab Dezember 2013 hat Ulla Sladek die Projektkoordination in Graz übernommen. Ab Jänner 2016 hat sie diese Funktion wieder abgegeben.
Projektteam Wien				
teilnehmende Person	Organisation		Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Person im Projekt	Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Person im Projekt - Änderungen
Mag. ^a Gabriele Gundacker	FEM	Modulleitung ältere Frauen	Modulleitung, Planung und Entwicklung der Angebote, Durchführung Fokusgruppen, Durchführung Kurse in VHS, Veranstaltungen in VHS, Methodenkoffer, Fachtagung, Dokumentation	Gabriele Gundacker ging ab August 2015 in Bildungskarenz.
Mag. ^a Eva Trettler	FEM Süd	Modulleitung Frauen mit Migrationshintergrund	Modulleitung FEM Süd, Aktivitäten Verhältnisebene: Methodenkoffer, Veranstaltungen, Fortbildungen	
Mag. ^a Eva-Maria Füssli (Strobl)	FEM	Projektmitarbeiterin	Durchführung von Kursen und Informationsveranstaltungen	Eva Füssli schied aus dem Projekt mit Ende Jänner 2015 aus und Nina Hesse übernahm ab Februar 2015 die Projektumsetzung.

Projektrollen "Durchblick" (1.4. 2013 - 31.3. 2016) - adaptiert				
Mag. ^a Nina Hesse	FEM	Modulleitung ältere Frauen	Modulleitung, Planung und Weiterentwicklung der Angebote, Durchführung von Schulungen für MultiplikatorInnen und Health Professionals, Durchführung von Kursen, Mitarbeit am Methodenhandbuch und an der Organisation der Abschlusstagung, laufende Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierungsgespräche, Dokumentation, interne und externe Kommunikation	Nina Hesse übernahm ab Februar 2015 die Projektumsetzung, Nachdem Gabriele Gundacker ihre Bildungskarenz antrat, übernahm sie ab August 2015 die Modulleitung.
Mag. ^a Katrin Sabeditsch	FEM	Projektmitarbeiterin	Durchführung von Kursen für Seniorinnen in unterschiedlichen Settings, organisatorische und inhaltliche Unterstützung der Modulleitung	Nachdem Nina Hesse die Aufgabe der Modulleitung bekam, übernahm Mag.a Katrin Sabeditsch die Kursleitungen und Schulungen der MultiplikatorInnen (ab August 2015).
Mag. ^a Erika Orgler	FEM	Projektmitarbeiterin	Durchführung 20 Kurse und 2 Veranstaltungen in Pensionistenclubs	Erika Orgler ist aus der Kursleitung mit Ende August 2015 ausgeschieden.
Mag. ^a Michaela Pichler	FEM	Projektmitarbeiterin	Durchführung von Kursen und Informationsveranstaltungen	Die frei werdenden 5 Wochenstunden für die Umsetzung von Kursen wurden ab August 2015 im gleichen Ausmaß von Michaela Pichler übernommen.
Mag. ^a Maria Bernhart	FEM	Projektmitarbeiterin	Durchführung 24 Kurse, 5 Ärztinnenvorbräge, 4 MultiplikatorInnenschulungen	Maria Bernhart hatte keine Stunden im Projekt.
Mag. ^a Ekim San	FEM Süd	Projektmitarbeiterin	Projektentwicklung, -koordination, Durchführung von Kursen in Kulturvereinen, Fokusgruppen	
Mag. ^a Christa Bauer	FEM Süd	Projektmitarbeiterin	Durchführung Kurse in VHS (Mama lernt Deutsch Kurse), MultiplikatorInnenschulung	Christa Bauer ging mit April 2014 in Karenz, Kathleen Löschke-Yaldiz hat ihre Aufgaben übernommen.
Mag. ^a Kathleen Löschke Yaldiz, MBA	FEM Süd	Projektmitarbeiterin	Durchführung von Kursen	ab Mai 2014 Karenzvertretung von Christa Bauer
Mag. ^a Figen Ikrachimoglu	FEM Süd	Projektmitarbeiterin	Durchführung von Kursen	ab Jänner 2014
Patricia Chavez de Six	FEM	Buchhaltung	Buchhaltung	Die Stunden wurden aufgrund der Budgetkürzung gestrichen.
Mag. ^a Renata Heist	FEM	Freie Mitarbeit - Referentin		Unterstützung bei Kursdurchführung
MMag. ^a Katharina Schönborn-Hotter	FEM	Auszubildende - Referentin		Unterstützung bei Kursdurchführung
Martha Banegas	FEM Süd	Auszubildende - Referentin		Unterstützung bei Kursdurchführung
Dr. Ata Kaynar	FEM Süd	Freie Mitarbeit - Referentin		Mitwirkung bei Kursdurchführung
Slavica Blagojevic	FEM Süd	Freie Mitarbeit - Referentin		Co-Leitung bei Kursen
Aida Mohamed	FEM Süd	Freie Mitarbeit - Referentin		Co-Leitung bei Kursen
Suzana Stosic	FEM Süd	Freie Mitarbeit - Referentin		Co-Leitung bei Kursen
Mag. ^a Eif Taskent	FEM Süd	Freie Mitarbeit - Referentin		Mitwirkung bei Kursdurchführung

Projektrollen "Durchblick" (1.4. 2013 - 31.3. 2016) - adaptiert				
Projektteam Steiermark				
teilnehmende Person	Organisation	Rolle der teilnehmenden Person im Projekt	Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Person im Projekt	Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Person im Projekt - Änderungen
Mag. ^a Christine Hirtl	Frauengesundheitszentrum, Graz	Projektleiterin Graz	Projektleitung und Projektdurchführung in der Steiermark, Koordination mit Wien	
Dr. ⁱⁿ Felice Gallé	Frauengesundheitszentrum, Graz	Öffentlichkeitsarbeit	Durchführung der gesamten Öffentlichkeitsarbeit in der Steiermark	Die Finanzierung der Öffentlichkeitsarbeit wurden gestrichen.
Mag. ^a Rita Obergeschwandner	Frauengesundheitszentrum, Graz	Öffentlichkeitsarbeit	Durchführung der Öffentlichkeitsarbeit	Rita Obergeschwandner hat ganz begrenzt Tätigkeiten im Sinne der Öffentlichkeitsarbeit umgesetzt.
Mag. ^a Veronika Graber	Frauengesundheitszentrum, Graz	Projektkoordinatorin und Projektmitarbeiterin Steiermark	Projektkoordination und Projektdurchführung in der Steiermark, Koordination mit Wien; Bedarfserhebung, Arbeitstagung 2013, Vernetzung, Kurse zur Steigerung von Gesundheitskompetenz, Tagung 2014	Veronika Graber hat ab Dezember 2013 die Projektkoordination abgegeben und ab Jänner 2016 wieder aufgenommen. Dazwischen war sie Projektmitarbeiterin.
Mag. ^a Ulla Sladek	Frauengesundheitszentrum, Graz	Projektkoordinatorin und Projektmitarbeiterin Steiermark	Bedarfserhebung, Arbeitstagung; Projektkoordination und Projektdurchführung in der Steiermark, Koordination mit Wien, Koordination Evaluierung, Maßnahmenplanung; Tagung 2014, Peer Groups, Kurse zur Steigerung von Gesundheitskompetenz, Beirat	Ulla Sladek hat ab Dezember 2013 die Projektkoordination übernommen und mit Ende Dezember 2015 abgegeben.
Dr. ⁱⁿ Brigitte Steingruber	Frauengesundheitszentrum, Graz	Projektmitarbeiterin	Bedarfserhebung, Arbeitstagung 2013, Peer Groups, Tagung 2014, Beirat	

Projektrollen "Durchblick" (1.4. 2013 - 31.3. 2016) - adaptiert				
ExpertInnenbeirat Steiermark				
Mag. ^a Ulla Sladek	Frauengesundheitszentrum	Projektleitung Graz	Leitung des ExpertInnenbeirats	
Frau mit chronischer Erkrankung	Betroffene	Beirätin	Inhaltliche Expertise	Vier Frauen mit chronischen Erkrankungen nehmen am Beirat teil. Die Namen werden aus Datenschutzgründen nicht bekannt gegeben.
Markus Pretis	Physiotherapeut	Beirat	Inhaltliche Expertise	
Elisabeth Pless	IG Epilepsie	Beirätin	Inhaltliche Expertise	
Margit Vidali	Fit to work	Beirätin	Inhaltliche Expertise	
Dorothea Zauner	Praktische Ärztin	Beirätin	Inhaltliche Expertise	
Gerhild Schüttengruber	Med Uni Graz, Pflegewissenschaften	Beirätin	Inhaltliche Expertise	
Elisabeth Korp	Sozialarbeiterin LKH Graz	Beirätin	Inhaltliche Expertise	
Birgit Wesp	Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau	Beirätin	AkteurIn im Gesundheitswesen	
Marianne Raiger	Osterreichischer Gesundheits- und Krankenpflegeverband	Beirätin	AkteurIn im Gesundheitswesen	
Guðrun Rumpold-Seitlinger	Leitung Schmerzambulanz LKH Graz	Beirätin	Inhaltliche Expertise	
Peter Hosak	Psychotherapeut	Beirat	Inhaltliche Expertise	
Guðrun Biedermann	Stomaberatung GKK Graz	Beirätin	Inhaltliche Expertise	

Durchblick Flyer Graz

Herausforderung Gesundheitskompetenz

Frau K., 47, hat vor einem Jahr die Diagnose Polyarthrit, eine rheumatische Erkrankung, bekommen. Seither hat sich ihr Leben verändert. Sie muss ihre Ernährung umstellen, regelmäßig zu ihrer Ärztin gehen und Tabletten nehmen. Immer wieder schwellen ihre Fingergelenke an, dann kann sie keinen Stift halten. Sie fühlt sich häufig niedergeschlagen und hat Angst, bald nicht mehr arbeiten gehen zu können. Für einen selbstbewussteren Umgang mit der Krankheit hat sich Frau K. entschlossen, aktiv zu werden ...

Nachhaltig gestärkt sind Frauen, die über Gesundheitskompetenz – so genannte Health Literacy – verfügen. Sie können Informationen zu Gesundheit und Krankheiten finden, verstehen und kritisch auf ihre Qualität prüfen. Sie haben Überblick über die Angebote und Strukturen im Gesundheitswesen. Sie können die gewonnenen Informationen in ihrem Alltag umsetzen. Und sie werden immer mehr. Das fordert auch ÄrztInnen und andere Health Professionals.

Neben DURCHBLICK bietet das Grazer Frauengesundheitszentrum

- Workshop *Wie finde ich gute Gesundheitsinformation im Netz?*
- EVIVO, Kurse für Selbstmanagement
- PatientInnenberatung
- Broschüre *Kompetent als Patientin und Patient*
- Online-Ratgeber auf www.fgz.co.at
- Bibliothek
- PatientInnenrechte
- Interessenvertretung
- und mehr

PROJEKT DURCHBLICK GESUNDHEITSKOMPETENZ FÜR FRAUEN

WAS
Frauen werden in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt und ermutigt, sich aktiv als Expertinnen für sich selbst im Gesundheitswesen einzubringen. Frauen und Männer, die in den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung arbeiten, werden beteiligt, um die Anliegen der Frauen zu unterstützen.

WER
ARGE Durchblick
• Frauengesundheitszentrum, Graz
Projektteam: Veronika Graber, Ulla Sladek, Brigitte Steingruber, Rita Obergeschwandner
• FEM, FEM SÜD, Wien



MIT WEM
• Frauen mit chronischen Erkrankungen und Langzeiterkrankungen in der Steiermark
• Ältere Frauen und Migrantinnen in Wien
• Frauen und Männer in Gesundheitsberufen, wie ÄrztInnen, BetreuerInnen, BeraterInnen

PROJEKTDAUER
April 2013 – März 2016

Impressum
Mai 2013, Auflage 2000 Stück
F.d.L.v.: Sylvia Groth, Frauengesundheitszentrum
Redaktion: Rita Obergeschwandner
Konzept, Grafische Gestaltung, Fotos: Rita Obergeschwandner
Piktogramme Koffler, Fragebogen: the noun project
Finanziert durch den Fonds Gesundes Österreich und in Wien durch die Wiener Gesundheitsförderung, in Graz durch das Land Steiermark, Fachabteilung Gesundheit.



PROJEKT DURCHBLICK Gesundheitskompetenz für Frauen

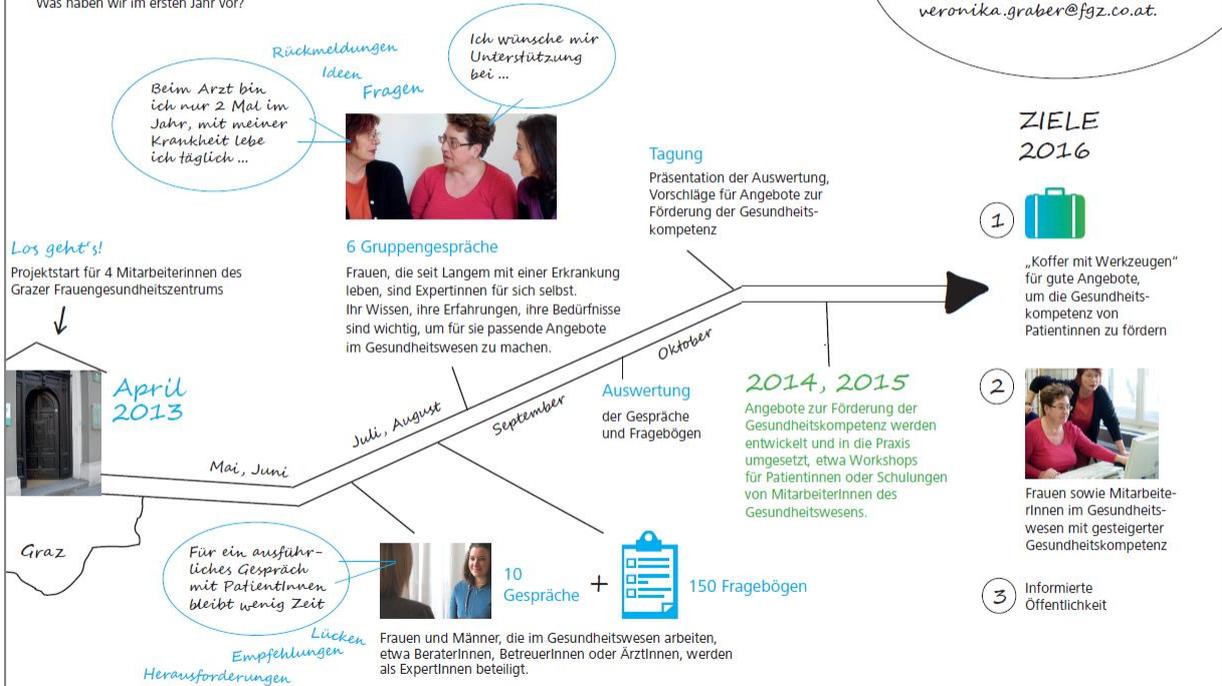


21052013\Folder Durchblick.indd 1

21.05.2013 16:28:23

PROJEKT DURCHBLICK – GESUNDHEITSKOMPETENZ FÜR FRAUEN

Was haben wir im ersten Jahr vor?



Sind Sie interessiert beim Projekt mitzumachen?
Kontaktieren Sie Veronika Graber, 0316/83 79 98, veronika.graber@fgz.co.at.

21052013\Folder Durchblick.indd 2

23.05.2013 16:28:25

Durchblick Abschlusstagung Programm

Gesundheitskompetent mit „Durchblick“ –

Lernerfahrungen aus der Praxis und Handlungsfelder der Zukunft

Gesundheitskompetenz ist ein Thema, das alle betrifft! Laut Ilona Kickbusch – einer der Pionierinnen der Gesundheitsförderung – ist diese Fertigkeit eine der wichtigsten des 21. Jahrhunderts. Ein wesentlicher Teil der österreichischen Bevölkerung hat jedoch Schwierigkeiten bei der Suche nach Informationen zu Gesundheitsfragen oder Krankheitssymptomen. In den österreichischen Rahmengesundheitszielen ist deshalb die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung als Ziel festgelegt.

Mit dem Projekt „Durchblick“ haben sich die **drei Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd** in Wien sowie jenes in **Graz** der Aufgabe gestellt, einen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz in Österreich zu leisten. Im Mittelpunkt standen dabei Frauen, die mit chronischen Erkrankungen leben, Frauen in höherem Lebensalter sowie Frauen mit Migrationshintergrund. Die Vision des Projektes war es, Frauen als Expertinnen für die eigene Gesundheit zu sehen und diese in ihrer Entscheidungs- und Handlungskompetenz zu stärken. Gleichzeitig war es Ziel, AkteurInnen des Gesundheits-, Sozial- und Bildungssystems mit dem Thema Gesundheitskompetenz vertraut und somit zu PartnerInnen hinsichtlich einer NutzerInnenbeteiligung zu machen.

Zielsetzung der Veranstaltung

Ausgehend von wissenschaftlichen Grundlagen zur Gesundheitskompetenz werden Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Projektverlauf sowie Erfolgs- und Risikofaktoren präsentiert und diskutiert. Ziele der Veranstaltung sind zudem Informationsaustausch, Vernetzung und die Diskussion zukünftiger Strategien zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz.

Zielgruppen der Veranstaltung

Einladungen sind VertreterInnen aus Institutionen, EntscheidungsträgerInnen, AkteurInnen aller relevanten Berufsgruppen sowie BetroffenenvertreterInnen und all jene, die sich für das Thema Gesundheitskompetenz interessieren.

VeranstalterInnen

Die Tagung findet im Rahmen des Projekts „Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen“ statt. Wir danken dem Fonds Gesundes Österreich, der Wiener Gebietskrankenkasse, der Wiener Gesundheitsförderung, dem Land Steiermark (Fachabteilungen Gesundheit, Frauen, Jugend) sowie der Stadt Graz (Referat Frauen und Gleichstellung) für die finanzielle Unterstützung!

ABLAUF

13:00–13:30 Begrüßung
Mag^a Renate Binder, *Dirktorin der Wiener Gebietskrankenkasse*

Eröffnung
Dr^a Margit Endler, *ärztliche Direktorin des Sozialmedizinischen Zentrums Süd und Vorsitzende des Instituts für Frauen- und Männergesundheit*
Dennis Beck, *Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WIG*
Dr. Klaus Ropin, *Leiter des Fonds Gesundes Österreichs – FGO*

Moderation
MMag^a Katharina Schönborn-Hotter

Vorträge:
13:30–14:00 Was ist Gesundheitskompetenz und wie kann sie gefördert werden?
Mag^a Dr^a Christina Dietscher, *Bundesministerium für Gesundheit*

14:00–14:30 Einblick in „Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen“ – Erfahrungen aus drei Jahren Projektumsetzung
Mag^a Hilde Wolf, MBA, *Frauengesundheitszentrum FEM Süd*
Mag^a Veronika Graber, *Frauengesundheitszentrum, Graz*

14:30–14:45 Gesundheitskompetenz mit Wirkung? Das Projekt „Durchblick“ aus Sicht der Evaluation
Mag^a Anna Schachner, MA, *queraum.kultur- und sozialforschung*

14:45–15:15 Kaffeepause & Marktplatz

15:15–15:40 Präsentation:
Mutig, informiert, engagiert: die PionierInnen. Eine ExpertInnengruppe von Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben
Dr^a Brigitte Steingruber, *TeilnehmerInnen der PionierInnengruppe, Frauengesundheitszentrum, Graz*

15:40–16:20 „Gesundheitskompetent in die Zukunft“ – Brainwalk zur Ideenfindung und Vernetzung

16:20–16:30 Ausblick und Abschluss

Anmeldung und Informationen:

Frauengesundheitszentrum FEM
E-Mail: durchblick@fem.at
Homepage: www.fem.at
Telefon: 01/476 15-5771 (Mag^a Katrin Sabeditsch)

Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort:

Wiener Gebietskrankenkasse
Festsaal: Raumnummer 1004
Wienerbergstraße 15–19
1100 Wien

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Autobus: Linie 15 A – Station Gesundheitszentrum Süd
Linie 7 A – Station Gesundheitszentrum Süd



Impressum: für den Inhalt verantwortlich: Tiago Pereira: Institut für Frauen- und Männergesundheit, Battlingasse 34-36, 1180 Wien, ZVR 650 474 285

Freitag, 11. März 2016
13.00 – 16.30 Uhr
Wiener Gebietskrankenkasse
Festsaal
Wienerbergstraße 15–19
1100 Wien



Tagung:
Gesundheitskompetent mit „Durchblick“

Lernerfahrungen aus der Praxis und Handlungsfelder der Zukunft



Ein Kooperationsprojekt der Wiener Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd und dem Frauengesundheitszentrum Graz



Gefördert von



Durchblick Tagung Graz



Durchblick Tagung

Information, Beratung, Beteiligung von Frauen mit chronischen Krankheiten

Donnerstag, 23. Oktober 2014, 9.00–17.00 Uhr,
Europäisches Fremdsprachenzentrum, Nikolaiplatz 4/I, 8020 Graz

8.30 Uhr	Anmeldung und Ankommen bei Tee und Kaffee
9.00 Uhr	Eröffnung Projekt Durchblick, Ziele und Ablauf der Tagung Kennenlernen der TeilnehmerInnen
10.00 Uhr	Präsentation der Patientinnenvertreterinnen Pionierinnengruppe und Gruppe Unterstützung von Anfang an, Projekt Durchblick Gabriele Hahl, Renate Krainz, Marlene Schader, Maria Schrauber, Erika Schroll, Trautlinde Trampusch
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	PatientInnenbeteiligung, kollektive Interessensvertretung durch PatientInnen, Status quo in Österreich und Lernerfahrungen aus anderen Länder Peter Nowak, Gesundheit Österreich GmbH, Wien, Abteilungsleiter Gesundheit und Gesellschaft
11.15 Uhr	Diskussion in Kleingruppen und im Plenum, Vorstellen der Ergebnisse
12.30 Uhr	Mittagspause mit Buffet
13.45 Uhr	Mehr Raum für Eigensinn – Kompetenzen und Bedürfnisse von Frauen und Männern mit chronischen Erkrankungen. Bedeutung krankheitsübergreifender Angebote Bettina Berger, Universität Witten/Herdecke, Witten, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Medizintheorie und Komplementärmedizin
14.30 Uhr	Die Gesundheitskompetenz von Frauen mit chronischen Erkrankungen stärken – Erfahrungen aus den Kursen Veronika Graber, Frauengesundheitszentrum
15.00 Uhr	Pause
15.15 Uhr	Diskussion in Kleingruppen und im Plenum, Vorstellen der Ergebnisse
16.15 Uhr	Zusammenfassung, Feedback und Ausblick
17.00 Uhr	Ende

Moderation: Ulla Sladek, Brigitte Steingruber, Veronika Graber, Frauengesundheitszentrum
Die Teilnahme an der Tagung ist **kostenfrei**.

Kontakt und Information

Ulla Sladek, 0316/83 79 98, ulla.sladek@fgz.co.at

Ein Kooperationsprojekt der Wiener Frauengesundheitszentren FEM und FEM-Süd und dem Frauengesundheitszentrum in Graz



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Finanziert durch den Fonds Gesundes Österreich und in Wien durch die Wiener Gebietskrankenkassa und die Wiener Gesundheitsförderung, in Graz durch das Land Steiermark, Fachabteilungen Gesundheit, Frauen und Jugend sowie die Stadt Graz, Frauen und Gleichstellung.



Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit
Gesundheit Österreich
Gesund



Gesundheits
Fonds Gesundes
Österreich





Interne Weiterbildung für Unterrichtende:

Wissen macht gesund!

Förderung der Gesundheitskompetenz von Frauen

Unter Gesundheitskompetenz versteht man die Fähigkeit, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die eigene Gesundheit auswirken (Kickbusch, 2006). Manchen Gruppen von Menschen fällt dies aus verschiedenen Gründen schwerer als anderen, etwa älteren Menschen oder Menschen, die nicht in Österreich aufgewachsen sind und denen unser Gesundheitssystem weniger vertraut ist. Um Chancengerechtigkeit in diesem wichtigen Lebensbereich herzustellen, gilt es diese Menschen zu unterstützen.

Ziel dieses Workshops ist einerseits die Förderung der eigenen Gesundheitskompetenz und andererseits die Erarbeitung eines persönlichen „Werkzeugkoffers“ für die Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten im Rahmen Ihres Unterrichts / Ihrer Betreuungsarbeit.

Themen:

- Begriffsklärung Gesundheitskompetenz / Health Literacy
- Kommunikation – Hilfestellung für schwierige Gesprächssituationen
- Didaktische Überlegungen
- Adressen, Broschüren und Angebote für den Alltag

Methoden: theoretische Inputs und Informationen, Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion und praktische Übungen

Zielgruppe: Lehrende aller Fachbereiche, SozialarbeiterInnen und andere MultiplikatorInnen

Leitung: Referentinnen des Frauengesundheitszentrums FEM/FEMSüd

Termine zur Auswahl:

Fr 2. Okt. 2015, 14.00–17.00 (speziell für Mama lernt-Deutsch-TrainerInnen)

Kursort: VHS Ottakring, 1160, Ludo Hartmann-Platz 7

Fr 6. Nov. 2015, 14.00–17.00

Kursort: VHS Penzing, 1140, Linzer Str. 146

Fr 15. Jän. 2016, 14.00–17.00

Kursort: VHS Favoriten, 1100, Arthaberplatz 18

Alle Workshops sind kostenlos!

Anmeldung per E-Mail an: programm@vhs.at

In Kooperation mit FEM / FEM Süd im Rahmen des Projekts „Durchblick. Gesundheitskompetenz für Frauen“.



www.vhs.at

+43 1 893 00 83

Gesucht: Frauen, die selbst mit einer chronischen Krankheit leben oder Angehörige mit chronischen Krankheiten haben.

OHNE SIE GEHT'S NICHT!

IHR WISSEN UND IHRE IDEEN SIND GEFRAGT.



Erarbeiten Sie mit uns Unterstützungsangebote für Frauen, die mit Krankheiten leben.



Werden Sie Teil einer Gruppe, die sich für die Anliegen der Frauen aktiv einsetzt.

Lesen Sie mehr auf der Rückseite

Sie wollen Ihre Erfahrungen weitergeben?

Sie haben Lust auf Austausch in einer Gruppe?

Sie haben Interesse, Neues zu lernen?

Sie wollen die Situation von Frauen, die mit Krankheiten leben, verbessern?

Wir wollen Sie! 



Sie haben Fragen zum Infoabend, zum Projekt?

Information und Anmeldung
Ulla Sladek
0316/83 79 98
ulla.sladek@fgz.co.at

Kommen Sie zu unserem

INFORMATIONSBEND

Dienstag, 6. Mai 2014
17.30 – 20.00 Uhr

im Frauengesundheitszentrum,
Joanneumring 3, 1. Stock, ☎
8010 Graz

Worum geht es beim Infoabend?

Wir stellen zwei neue Gruppen vor, an denen Sie teilnehmen können.



In Gruppe 1 werden sich Frauen mit der Frage beschäftigen: Welche Unterstützung brauchen Frauen, die mit Erkrankungen leben?



Gruppe 2 setzt sich aktiv für die Anliegen von Frauen, die mit Erkrankungen leben, ein.

Projekt
DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz
für Frauen

Ein Kooperationsprojekt der Wiener Frauengesundheitszentren FEM und FEM-Süd und dem Frauengesundheitszentrum in Graz



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheitsbereich
Gesundheit Österreich
Österreich



GRAZ
FRAUEN &
GLEICHSTELLUNG



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Durchblick – Gesundes Wissen für Frauen

*Dreiteilige, kostenfreie Veranstaltungsreihe für Frauen,
die mit chronischen Gesundheitsbeschwerden leben
oder Angehörige mit Langzeiterkrankungen haben.*



Teil I: Ernst genommen werden

*Was sind meine Rechte als Patientin? Wie kann ich selbstbewusst bei der Ärztin,
dem Arzt und im Krankenhaus auftreten?*



Teil II: Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt: In kurzer Zeit gute Informationen bekommen

*Wie bereite ich mich auf das Gespräch vor? Wie kann ich meine Anliegen gut einbringen?
Wie stelle ich sicher, dass ich alles verstanden habe?*



Teil III: Informationen zu meiner Krankheit finden

*Wo finde ich, was ich wissen will? Etwa Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten oder
Nutzen und unerwünschte Wirkungen von Medikamenten.
Werbung oder seriöse Information – wie erkenne ich den Unterschied?*

Mit wem Veronika Graber und Ulla Sladek, Frauengesundheitszentrum
Kosten Kostenfrei
Bis zu 12 Teilnehmerinnen

www.frauengesundheitszentrum.eu



Gesundheitskompetenz und Empowerment – was Sie darüber wissen sollten

Das Grazer Frauengesundheitszentrum und die Wiener Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd stärken mit dem Projekt Durchblick die Gesundheitskompetenz von Frauen. Zielgruppen in Graz sind Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben, Zielgruppen in Wien sind Seniorinnen und Frauen mit Migrationshintergrund. Für Fachfrauen und -männer im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich bieten beide Standorte eine kostenfreie Fortbildung.

In der Fortbildung des Grazer Frauengesundheitszentrums erweitern Sie Ihren persönlichen Werkzeugkoffer und erfahren, welche Techniken und Methoden Sie leicht und ressourcenschonend in den Berufsalltag integrieren können. Unterstützende Materialien wie Checklisten und Leitfäden werden präsentiert und den TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt.

Inhalte

- Gesundheitskompetenz – Was ist das? Was hat das mit Empowerment zu tun?
- Wie kann ich die Gesundheitskompetenz von PatientInnen und Angehörigen fördern?
- Gute Gesundheitsinformationen für PatientInnen finden, bewerten und weitergeben
- Kommunikation mit PatientInnen und Angehörigen

Methoden

- Theoretische Inputs und Erfahrungen aus der praktischen Arbeit
- Übungen, Austausch und Diskussion
- Checklisten, Leitfäden, Linklisten, weiterführende Unterlagen

Wann und wo

24. September 2015, 8.30 – 12.00 Uhr

Akademie für Gesundheitsberufe, Nothelferweg 20, 8020 Graz

Referentinnen:

Mag.^a Veronika Graber, Frauengesundheitszentrum

Mag.^a Ulla Sladek, Frauengesundheitszentrum

Die Fortbildung findet im Rahmen der Fortbildungsmodule *Chronisch neurologische Erkrankungen im Fokus* der Akademie für Gesundheitsberufe, Österreichischer Gesundheits- und Krankenpflegeverband, Landesverband Steiermark, statt.

Ein Kooperationsprojekt der Wiener Frauengesundheitszentren FEM und FEM-Süd und dem Frauengesundheitszentrum in Graz



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten. begleiten. bewegen.

Finanziert durch den Fonds Gesundes Österreich und in Wien durch die Wiener Gebietskrankenkasse und die Wiener Gesundheitsförderung, in Graz durch das Land Steiermark, Fachabteilungen Gesundheit, Frauen und Jugend, die Stadt Graz, Referat Frauen und Gleichstellung und Gesundheitsamt sowie das Bundesministerium für Gesundheit.





Gesundheitskompetenz – was Sie als Ärztin, Arzt, TherapeutIn, Pflegeperson oder MultiplikatorIn darüber wissen sollten

Das Grazer Frauengesundheitszentrum und die Wiener Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd stärken mit dem Projekt Durchblick die Gesundheitskompetenz von Frauen. Zielgruppen in Graz sind Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben, Zielgruppen in Wien sind Seniorinnen und Frauen mit Migrationshintergrund. Für Fachfrauen und -männer im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich bieten beide Standorte eine kostenfreie Fortbildung.

In der Fortbildung des Grazer Frauengesundheitszentrums erweitern Sie Ihren persönlichen Werkzeugkoffer und erfahren, welche Techniken und Methoden Sie leicht und ressourcenschonend in den Berufsalltag integrieren können. Unterstützende Materialien wie Checklisten und Leitfäden werden präsentiert und den TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt.

Inhalte

- Gesundheitskompetenz – Begriffsklärung, Wissenswertes und aktueller Stand in Österreich
- Wie kann ich die Gesundheitskompetenz von PatientInnen, KlientInnen fördern?
- Gute Gesundheitsinformationen für PatientInnen, KlientInnen finden, bewerten und weitergeben
- PatientInnen, KlientInnen und Angehörige beteiligen – gemeinsam gute Entscheidungen treffen

Methoden

- Theoretische Inputs und Erfahrungen aus der Arbeit mit Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben
- Austausch und Diskussion
- Checklisten, Gesprächsleitfäden, weiterführende Unterlagen

Dauer

2 Stunden

Zielgruppe

Frauen und Männer in verschiedenen Gesundheitsberufen, SozialarbeiterInnen, Lehrende, BetreuerInnen, am Thema Interessierte ...

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Kontakt und weitere Informationen

Mag.^a Veronika Graber, veronika.graber@fgz.co.at, Mag.^a Ulla Sladek, ulla.sladek@fgz.co.at
0316 83 79 98-27

Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz

www.frauengesundheitszentrum.eu

Ein Kooperationsprojekt der Wiener Frauengesundheitszentren FEM und FEM-Süd und dem Frauengesundheitszentrum in Graz

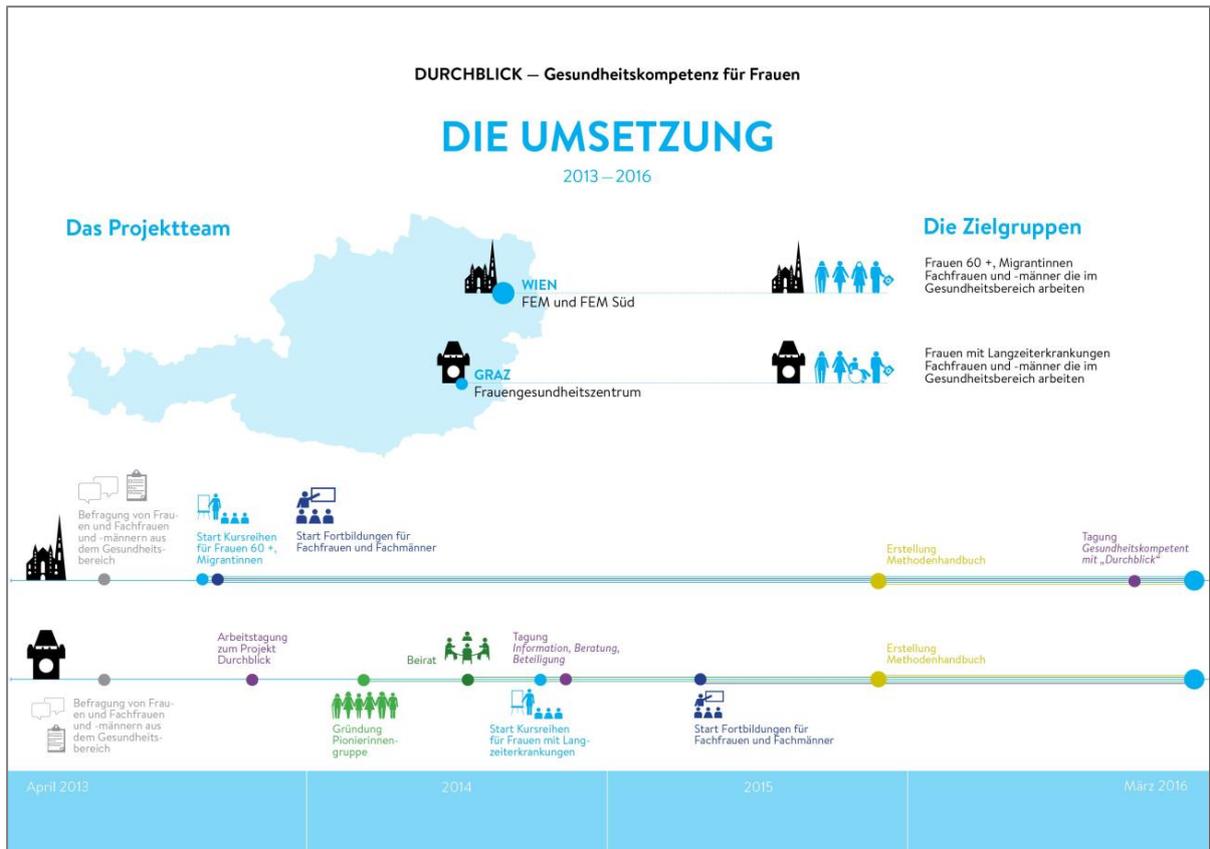


FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten. begleiten. bewegen

Finanziert durch den Fonds Gesundes Österreich und in Wien durch die Wiener Gebietskrankenkasse und die Wiener Gesundheitsförderung, in Graz durch das Land Steiermark, Fachabteilungen Gesundheit, Frauen und Jugend, die Stadt Graz, Referat Frauen und Gleichstellung und Gesundheitsamt sowie das Bundesministerium für Gesundheit.





Mutig Informiert Engagiert



PIONIERINNEN MIT DURCHBLICK

Expertinnengruppe
Leben mit chronischer Krankheit



Pionierinnen sind

Frauen, die mit unterschiedlichen chronischen Krankheiten leben.

Expertinnen für sich selbst
Denn Frauen mit chronischen Krankheiten verbringen mehr Zeit mit Selbstversorgung und Selbstpflege, als mit Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen. Sie haben sich Wissen und Strategien zum Umgang mit ihren Krankheiten angeeignet.

Unterstützerinnen, Wegbegleiterinnen, Lotsinnen und Vertreterinnen, die ihre Erfahrungen und ihr Wissen anderen Frauen, die mit Krankheiten leben, und dem Gesundheitswesen zur Verfügung stellen.

„Wir wollen mitreden und das Gesundheitswesen mitgestalten.“



Was Pionierinnen tun

Die Pionierinnen treffen sich regelmäßig, um gemeinsame Anliegen von Frauen mit Langzeiterkrankungen zu sammeln und sich auszutauschen.

Sie besuchen Institutionen im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich und bringen ihre Erfahrungen ein.

Sie arbeiten an einem Angebot, das Unterstützung von Frauen mit chronischen Krankheiten für Frauen mit chronischen Krankheiten bietet.



Ziele

Die Pionierinnen unterstützen und stärken Frauen mit chronischen Erkrankungen.

Die Pionierinnen vertreten die Interessen von Frauen, die mit einer chronischen Erkrankung leben, in dem Gesundheitswesen und der Gesellschaft. Damit tragen sie dazu bei, die Qualität der Gesundheitsversorgung für Frauen mit chronischen Krankheiten zu verbessern und neue Angebote anzuregen.



Warum gibt es diese Gruppe?

„Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sich Frauen nach der Diagnose einer chronischen Krankheit häufig alleine gelassen und machtlos fühlen. Oft fehlen Informationen darüber, welche Rechte sie als Patientin haben und welche Angebote es zur Unterstützung gibt. Wir arbeiten daran, diese Lücke zu schließen.“



„Mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen wollen wir andere Frauen mit Langzeiterkrankungen unterstützen.“

Ich möchte mehr über die Gruppe erfahren.

Ich möchte mich an der Pionierinnengruppe beteiligen.

Kontakt und Information

Frauengesundheitszentrum
0316/83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu/durchblick

Die Pionierinnengruppe hat sich im Rahmen des Projektes Durchblick gebildet. Durchblick ist ein Kooperationsprojekt der Wiener Frauengesundheitszentren FEM und FEM-Süd und dem Frauengesundheitszentrum in Graz.



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beraten, begleiten, bewegen

Finanziert durch den Fonds Gesundes Österreich und in Wien durch die Wiener Gebietskrankenkasse und die Wiener Gesundheitsförderung, in Graz durch das Land Steiermark, Fachabteilungen Gesundheit, Frauen und Jugend sowie die Stadt Graz, Frauen und Gleichstellung.



4.) Ausgewählte Presseberichte und Newsletterbeiträge

PRAXIS



Hilde Wolf,
die Leiterin des
FEM Süd und des
Gesamtprojektes
„Durchblick“.

Besserer Durchblick in Gesundheitsfragen

Ein Projekt in Graz und Wien soll zeigen, wie Gesundheitskompetenz von Migrantinnen und älteren sowie chronisch kranken Frauen gestärkt werden kann: durch eine Erhebung des Bedarfs und darauf abgestimmte Angebote. Text: Dietmar Schobel

Bereiten Sie sich auf Besuche bei Ihrem Arzt vor? Zum Beispiel, in dem Sie ein, zwei Fragen notieren, auf die Sie in der – meist kurz bemessenen – Sprechstundenzeit gerne Antworten hätten? Das kann zu dem zählen, was Fachleute unter „Gesundheitskompetenz“ verstehen. Neben Wissen gehört auch Selbstbewusstsein dazu. Nicht alle wagen es, Medizinerinnen und Medizinern Fragen zu stellen, oder um eine neuerliche Erklärung zu bitten, wenn sie etwas nicht gleich verstanden haben. Oder sich über Alternativen zu einer Behandlung zu informieren und dann die für einen selbst am besten geeignete auszuwählen.

Krankenbehandlung und Gesundheitsförderung
Gesundheitskompetenz bezieht sich jedoch nicht nur auf Fragen der Krankenbehandlung, sondern ebenso auf jene der Gesundheitsförderung und Prävention. Letztlich geht es darum, im Alltag die Entscheidungen treffen zu können, welche für die eigene Gesundheit am besten sind.

Das vom Fonds Gesundes Österreich, der Wiener Gesundheitsförderung, der Wiener Gebietskrankenkasse und dem Land Steiermark geförderte Projekt „Durchblick“ soll zeigen, wie diese Fähigkeit verbessert werden kann und zwar speziell auch bei Frauen mit chronischen Erkrankungen, Migrantinnen und älteren Frauen. Laut einer internationalen Erhebung, dem „European Health Literacy Survey“ (HLS EU) aus dem Jahr 2012 ist die Gesundheitskompetenz der Österreicherinnen und Österreicher vergleichsweise niedrig.

Bei den erwähnten Gruppen ist sie besonders gering (siehe auch Interview auf den Seiten 22 und 23). Das Projekt für diese Zielgruppen wurde im April 2013 begonnen. Es wird von den Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd in Wien und vom Grazer Frauengesundheitszentrum umgesetzt und soll bis März 2016 laufen.

Beginn mit Bedarfserhebung
Das Grazer Frauengesundheitszentrum hat zunächst erhoben, wofür am meisten Bedarf besteht. „Die Zielgruppen daran zu beteiligen, die Maßnahmen zu gestalten, steht bei diesem Projekt im Zentrum. Deshalb haben wir zu Beginn systematisch bei den Betroffenen nachgefragt, was ihnen wichtig ist“, erklärt *Ulla Sládek*, die beim Frauengesundheitszentrum für „Durchblick“ verantwortlich ist. Mit 33 Frauen, die mit chronischen Erkrankungen leben, wurden in Graz und im Mürztal insgesamt sieben Fokusgruppen veranstaltet, also moderierte Diskussionen mit bis zu acht Teilnehmerinnen. Weiters wurden zehn Interviews mit Expert/innen geführt, die mit Frauen mit chronischer Erkrankung arbeiten. Dazu zählten Ärzt/innen, Physiotherapeut/innen, Psychotherapeut/innen und Sozialarbeiter/innen. Zudem nahmen 158 Vertreter/innen verschiedener Gesundheits- und Sozialberufe an einer Online-Umfrage teil.



50  **Österreich**

Ein geschützter Rahmen ist wichtig

Die Ergebnisse der systematischen Erhebung zeigen, dass Frauen mit chronischer Erkrankung persönliche Beratung und Gruppenangebote benötigen, die sie unterstützen und stärken. „Wichtig ist dabei ein geschützter Rahmen, um in einer vertrauensvollen Atmosphäre unter sich zu sein und sich mit anderen Frauen mit chronischen Erkrankungen austauschen zu können“, heißt es in dem Bericht zu der Bedarfserhebung. Wichtige Inhalte seien etwa Qualitätskriterien für Gesundheitsinformationen, Kompetenzen für den Umgang mit Ärzt/innen sowie Kompetenztraining für den Umgang mit Schmerzen.

Für Gesundheitsprofis bestehe „ein großer Bedarf an Vernetzung unter den Berufsgruppen“ sowie an Fortbildungen, welche die Kommunikationskompetenz schulen. Mediziner und andere Fachleute sollen also lernen, wie sie sich so ausdrücken können, dass sie von Laien besser verstanden werden. Weiters werden auf Basis der Bedarfserhebung auch etliche strukturelle Verbesserungen empfohlen – zum Beispiel, dass ausreichend Zeit für Gespräche zwischen Ärzt/innen und Patient/innen zur Verfügung stehen sollte. Oder dass unabhängige Stellen eingerichtet werden sollten, die Gesundheitsfragen beantworten.

Ein Beratungsmodell wird entwickelt

„Das Grazer Frauengesundheitszentrum greift die Ergebnisse der Bedarfserhebung auf, etwa das Bedürfnis von Frauen mit chronischen Erkrankungen ‚von Anfang an‘ gut beraten und unterstützt zu werden“, sagt *Sylvia Groth*, die Leiterin des Frauengesundheitszentrums. Gemeinsam mit Betroffenen soll nun unter anderem ein Beratungsmodell entwickelt werden und zudem wird in Graz eine Workshop-Reihe durchgeführt werden. In einer „Peer Group“ sollen Frauen mit chronischen Erkrankungen schließlich dabei begleitet und unterstützt werden, andere Frauen mit chronischen Erkrankungen zu stärken, zu



In Wien wurde das Projekt im vergangenen Jahr unter anderem bei einem „Durchblick-Infotag“ in der Volkshochschule im 10. Bezirk präsentiert. Im Bild: **Gabi Gundacker**, die das Projektmodul für ältere Frauen leitet.

vertreten und an Verbesserungen von gesundheitlichen Leistungen mitzuarbeiten.

Workshops für Migrantinnen und ältere Frauen

Die Gesundheitszentren FEM und FEM Süd in Wien haben im Rahmen des Projekts Workshops für mehr Gesundheitskompetenz speziell für Migrantinnen und ältere Frauen entwickelt. Dafür wurden fünf Fokusgruppen mit Teilnehmerinnen aus diesen Zielgruppen abgehalten. So sind Kurse zu den Themen „Gesundheit und Gesundheitswissen“ in sechs Einheiten zu je zweieinhalb Stunden entstanden. Worum es darin geht, zeigt ein Auszug aus den Inhalten wie: „Basiswissen über das österreichische Gesundheitssystem“, „Vorsorgeuntersuchungen“, „Tipps zu Gesprächen mit Arzt oder Ärztin“, „Meine Rechte als Patientin“ oder „Gesunde Ernährung & Bewegung“.

Hilde Wolf, Leiterin des FEM Süd und des Gesamtprojektes „Durchblick“ erklärt wie diese kostenlosen Angebote mit Vorträgen, Gruppenarbeiten und Diskussionen dorthin gebracht werden, wo Nachfrage besteht. „Wir haben die Kurse für Migrantinnen bei Anbietern wie den Volkshochschulen oder dem Verein Station Wien im Anschluss an deren Deutschkurse vorgestellt. Und für die Kurse für ältere Frauen arbeiten wir mit den Pensionistenklubs der Stadt Wien zusammen.“ So konnten bereits für beide Zielgruppen mehrere Kurse erfolgreich veranstaltet werden.

Mehr Sicherheit im Umgang mit dem Gesundheitssystem

Das Projekt wird von „queraum“ evaluiert, einem Wiener Institut für Kultur- und Sozialforschung. Die Auswertung der Ergebnisse soll unter anderem zeigen, ob sich die Teilnehmerinnen nach den Workshops im Umgang mit dem Gesundheitssystem kompetenter und sicherer fühlen. Dazu könnte letztlich auch ein weiteres Angebot beitragen, das im Rahmen von „Durchblick“ noch entstehen soll: „Wir möchten dokumentieren, welche Themen bei den Teilnehmerinnen unserer Workshops im Vordergrund stehen. Das soll dann wiederum die Grundlage für ein Curriculum, also einen Studienplan für Lehrgänge werden, in denen Gesundheitsprofis für einen besseren Umgang mit Patientinnen und Patienten geschult werden“, erklärt *Wolf*. Entsprechende Kurse für Beschäftigte des Wiener Krankenanstaltenverbundes sollen 2015 stattfinden.

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Hilde Wolf
Tel. 01/60 191-5201
hilde.wolf@wienkav.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Gerlinde Rohrauer-Näf
Tel. 01/895 04 00-19
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Kooperationen mit: Wiener Krankenanstaltenverbund, Wiener Volkshochschulen, Pensionistenklubs der Stadt Wien, queraum, Vereinen im Migrationskontext sowie dem Frauenreferat der Stadt Graz.

Gesünder mit „Durchblick“

WIR WERDEN TÄGLICH MIT NEUEN INFORMATIONEN ZUM THEMA GESUNDHEIT ÜBERSCHWEMMT. VIELE MENSCHEN KOMMEN DAMIT SCHWER ZURECHT. DAS PROJEKT „DURCHBLICK“ DES FEM UND DES FEM SÜD HILFT WEITER. *Brigitte Limbeck*

GESUNDHEIT HAT EIN GESCHLECHT

Hilde Wolf bringt es auf den Punkt: „Wir müssen jeden Tag Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen“, sagt die FEM-Süd-Expertin. Wie finde ich eine geeignete Ärztin bzw. einen geeigneten Arzt? Welche Medikamente nehme ich? Ab wann ist eine Vorsorgeuntersuchung sinnvoll? Diese Fülle an Informationen verunsichert viele Menschen. Sie brauchen Unterstützung, um sich in unserem Gesundheitssystem zurechtzufinden. Ein Projekt wie „Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen“ hilft dabei, die Dinge wieder klarer zu sehen. Gemäß dem Motto „Mit mehr Wissen zu mehr Gesundheit“ finden deshalb wöchentlich Kurse an Volkshochschulen, in Pensionistenklubs und in Kulturvereinen in Wien statt. Ein Kurs besteht aus sechs Einheiten zu je 2,5 Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Rückmeldungen positiv. Vermittelt wird Basiswissen. Die Themenpalette reicht von „Welche Rechte habe ich als Patientin“ bis zu „Was bringt Bewegung für mein Wohlbefinden?“ Gearbeitet wird in ungezwungener Atmosphäre,



„Die mündige Patientin ist heute keine Ausnahme mehr. Das bedeutet aber auch mehr Verantwortung.“
Hilde Wolf,
Projektleiterin „Durchblick“

in kleinen Gruppen. Das Ziel ist, den Frauen ein Rüstzeug mitzugeben, mit dem sie sich im Alltag besser zurechtfinden. Das reicht von Tipps, wie man sich gesund ernährt, bis zur Fähigkeit, Informationen kritisch hinterfragen zu können. Gestartet wurde „Durchblick“ im April 2013. Die Rückmeldun-

gen aus den ersten Kursen sind positiv. Anregungen und Wünsche der Teilnehmerinnen berücksichtige man gerne. Auch das Lehrmaterial für die Kurse wird laufend angepasst. „Die mündige Patientin ist heutzutage keine Ausnahme mehr“, sagt Hilde Wolf. „Das bedeutet aber auch mehr Verantwortung. Informationen müssen gefunden, verstanden und beurteilt werden. Wir sehen es als unsere Aufgabe, dabei zu unterstützen.“ Das Projekt wird von WiG, WGKK und FGO gefördert. **Infos für Frauen 65+: Tel. 01/476 15-5751, Infos für Migrantinnen: Tel. 01/601 91-5205**



In gemütlicher Runde werden Themen rund um Gesundheit diskutiert.

Foto: FEM Süd, Karin Bissler / Foto-Banner WiG

Frauengesundheit im Zentrum • 15 Einblicke in 15 Jahre FEM Süd



Mag. Hilde Wolf, MBA

Von Lernsprung zu Durchblick – Projekte zur Stärkung der Gesundheitskompetenz von Frauen



Was war das Motiv?

Die Vermittlung von Wissen und Kompetenzen ist seit zwanzig Jahren zentrales Anliegen der Frauengesundheitszentren in Österreich, diese stehen den Nutzerinnen des Gesundheitssystems mit fachlicher Kompetenz und Orientierung zu aktuellen Gesundheitsthemen zur Seite. Seit einiger Zeit gewinnt das Konzept der „Health Literacy“ an Bedeutung. Diese kann als Gesundheitskompetenz übersetzt werden und umfasst die Fertigkeiten einer Person, Gesundheitsinformation zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um die eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen (Kickbusch, 2006). Die aktuelle Health Literacy Studie (HLS-EU) des Ludwig-Boltzmann-Instituts für Health Promotion Research hat ergeben, dass die Gesundheitskompetenz der österreichischen

Bevölkerung im Vergleich zu anderen europäischen Ländern gering ausgeprägt ist (Pelikan et al., 2012). In der Literatur werden Frauen und Männer mit einem niedrigen sozio-ökonomischen Status und ältere Personen als vulnerable Gruppen für eine geringe Gesundheitskompetenz beschrieben. Frauen tragen nach wie vor die Hauptverantwortung für die Gesundheit ihrer Kinder, Partner und Angehörigen. Sie sind daher diejenigen, die häufiger mit Gesundheitsentscheidungen konfrontiert sind und daher besonders mit Gesundheitskompetenz ausgestattet sein müssen.

Was wurde umgesetzt?

Im Folgenden sind zwei Projekte skizziert, die sich seit 2012 speziell mit der Förderung der Gesundheitskompetenz von Frauen beschäftigen. Es sind dies:

- **Lernsprung – Sozialintegratives Bildungsangebot für Migrantinnen im Caritas Lerncafé**

Von Exklusionsgefährdungen ausgehend adressierte das Projekt Frauen mit Migrationshintergrund im Alter zwischen 25 und 50 Jahren im 10. Wiener Gemeindebezirk. Ziel des Projektvorhabens war es, diese Frauen bei der Aneignung von Basisbildung und soft skills zu unterstützen und sie auf den (Wieder-)Einstieg in Ausbildung oder Beruf vorzubereiten. Die Aktivitäten wurden in drei Projektzyklen zu jeweils neun Monaten umgesetzt, an denen jeweils 30–36 Frauen teilnehmen konnten. Neben den Projektpartnern Caritas und Mytraining war die Aufgabe von **FEM Süd** die Stärkung der Selbstwirksamkeit und des Gesundheitsbewusstseins durch gesundheitsorientierte Bildungsangebote. Die Finanzierung erfolgte durch den europäischen Sozialfonds und das Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur.

Caritas

Lernsprung

Bildung für Migrantinnen
Übernehmen Sie Verantwortung für
Ihre eigene Gesundheit



• **Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen**

Die Frauengesundheitszentren **FEM Süd** und **FEM** in Wien und das Frauengesundheitszentrum in Graz setzen gemeinsam ein Projekt um, dessen Fokus auf drei unterschiedlichen Zielgruppen von Frauen liegt. Es sind dies Frauen mit chronischen Erkrankungen, ältere Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund. Die Finanzierung für Wien erfolgt durch den Fonds Gesundes Österreich, die Wiener Gebietskrankenkasse sowie die Wiener Gesundheitsförderung.

DURCHBLICK

Gesundheitskompetenz
für Frauen

Im April 2013 startete das Projekt in Wien mit einer Bedarfs-erhebung bei den Zielgruppen und GesundheitsexpertInnen sowie einer Vielzahl an Vernetzungsgesprächen in den Settings, hier vor allem in Pensionistenklubs und Volkshochschulen. Aktuell beschäftigen sich Frauen in Health Literacy-Kursen unter anderem mit den Themen Gesundheitsvorsorge, Gesundheitssystem, PatientInnenrechten sowie der Qualitätsbeurteilung von Gesundheitsinformationen. Im Zentrum der Aktivitäten auf der Verhältnisebene stehen Health Literacy-Schulungen für MultiplikatorInnen von Kooperations-einrichtungen sowie für ProfessionistInnen aus dem Gesundheitswesen.

Was haben sie bewirkt?

Bei beiden Projekten konnten bereits mehr als 350 Frauen dabei unterstützt werden, die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken und weiterzuentwickeln.

Beim Projekt **Lernsprung** haben im Zeitraum von Februar 2012 bis Juni 2014 mehr als 100 Frauen das Basisbildungsprogramm absolviert. Wie die Evaluation durch das Institut für höhere Studien ergab, wurden – neben Erfolgen bei Deutschprüfungen sowie bei der Arbeitsmarktintegration – das Gesundheitsbewusstsein sowie die Gesundheitskompetenz bei den Teilnehmerinnen gesteigert. Zudem konnten die Frauen an einem Bewegungsprogramm teilnehmen, das sich ebenfalls hoher Akzeptanz erfreute.

Beim Projekt **Durchblick** konnten bereits 250 Teilnehmerinnen bei den Health Literacy-Kursen – sowohl bei Frauen in höherem Alter als auch bei jenen mit Migrationshintergrund – verzeichnet werden.

Was war besonders?

Beim Projekt **Lernsprung** hat sich das Thema „Health Literacy“ vom ergänzenden Bestandteil zu einem zentralen Faktor des Projekterfolgs gewandelt – es hat sich gezeigt, dass dieser Projektteil wesentlich für Motivation und Identifikation der Teilnehmerinnen war. Auch bei den Abschlusspräsentationen, die die Teilnehmerinnen selbst gestalten konnten, nahm das Thema Gesundheitskompetenz breiten Raum ein.

Beim noch laufenden Projekt **Durchblick** war ein zentraler Erfolgsfaktor für die gelungene Implementierung des Projekts das große Interesse von Seiten kooperierender Organisationen – VHS, Pensionistenklubs, Kulturvereine – und eine hohe Bereitschaft, Zugang zu den Settings zu ermöglichen. Besonders erfreulich war, dass bereits zu Projektzeit durch die Evaluation von queraum. kultur- und sozialforschung Erfolge nachgewiesen werden konnten. Beispielsweise verbesserte sich die Gesundheitskompetenz im Hinblick auf das Einholen einer zweiten Meinung bei medizinischen Behandlungen deutlich. Auch alle anderen Dimensionen der Health Literacy konnten im Kursverlauf gestärkt werden.

Was ist geblieben?

Durch die Ergebnisse der Evaluierungen der beiden Projekte ist evident, dass die Gesundheitskompetenz durch bedürfnis-adäquate Maßnahmen nachhaltig gestärkt werden kann. Da Frauen zudem nach wie vor die Trägerinnen des Laiensystems der Gesundheitsversorgung sind, haben diese Effekte einen hohen Mehrwert durch Informationsweitergabe im jeweiligen sozialen und familiären Umfeld. Und erfreulicherweise hat das Projekt **Lernsprung** bereits eine Fortsetzung erfahren, eine weitere Phase konnte mit den bewährten Kooperationspartnern Caritas und Mytraining mit Herbst 2014 gestartet werden. ●

● **Drⁱⁿ Astrid Segert, Evaluatorin, Institut für höhere Studien:**
„Die Angebote von **FEM Süd** im Bereich Health Literacy sind ein unverzichtbarer Bestandteil der Basisbildung für Migrantinnen. Dabei ist für die Frauen nicht nur wichtig, dass sie alltagstaugliches Wissen über ihren Körper, Krankheiten und Angebote des österreichischen Gesundheitswesens erhalten. Die beiden Trainerinnen von **FEM Süd** finden die richtige Sprache und ein vertrauensvolles Verhältnis, um schwierige persönliche Gesundheitsprobleme zu besprechen und sie vermitteln, wenn es nötig ist, auch ärztliche Hilfe.“

PRAXIS

Besserer Durchblick in Gesundheitsfragen

Ein Projekt in Graz und Wien hat gezeigt, wie Gesundheitskompetenz von Migrantinnen, älteren sowie chronisch kranken Frauen gestärkt werden kann: durch eine Erhebung des Bedarfs und darauf abgestimmte Angebote. Text: Dietmar Schobel



INFO & KONTAKT

Projektleiterin: Hilde Wolf
Tel. 01/60 191-5201
hilde.wolf@wienkav.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Gerlinde Rohrauer-Näff
Tel. 01/895 04 00-19
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Kooperationen mit:

Wiener Krankenanstaltenverbund, Wiener Volkshochschulen, Pensionistenklubs der Stadt Wien, queraum, kultur- und sozialforschung, Vereinen im Migrationskontext sowie dem Frauenreferat der Stadt Graz; Ko-Finanzierung durch: Wiener Gesundheitsförderung, Wiener Gebietskrankenkasse und Land Steiermark.

Bereiten Sie sich auf Besuche bei Ihrem Arzt vor? Zum Beispiel, in dem Sie einige Fragen notieren, auf die Sie in der – meist kurz bemessenen – Sprechstundenzeit gerne Antworten hätten? Das kann zu dem zählen, was Fachleute unter „Gesundheitskompetenz“ verstehen. Neben Wissen gehört auch Selbstbewusstsein dazu. Nicht alle wagen es, Medizinerinnen und Medizinern Fragen zu stellen oder um eine neuerliche Erklärung zu bitten, wenn sie etwas nicht gleich verstanden haben. Oder sich über Alternativen zu einer Behandlung zu informieren und dann die für einen selbst am besten geeignete auszuwählen. Gesundheitskompetenz bezieht sich jedoch nicht nur auf Fragen der Kran-

kenbehandlung, sondern ebenso auf jene der Prävention und Gesundheitsförderung. Letztlich geht es darum, Gesundheitsinformationen finden, verstehen und beurteilen zu können, um so im Alltag die Entscheidungen treffen zu können, welche für das eigene Wohlbefinden am besten sind.

Gesundheitskompetenz erhöhen

Laut dem „European Health Literacy Survey“, einer Erhebung in acht Ländern aus dem Jahr 2012, ist die Gesundheitskompetenz der Österreicherinnen und Österreicher im internationalen Vergleich niedrig. Das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Durchblick“ hat sich deshalb damit befasst, was getan werden kann, um

Foto: FFW/STA, Frauentageskommision, queraum, kultur- und sozialforschung

sie zu erhöhen. Die drei Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd in Wien sowie das Grazer Frauengesundheitszentrum haben das in die Praxis umgesetzt. „Beteiligung der Betroffenen war uns besonders wichtig“, betont *Hilde Wolf*, Leiterin des FEM Süd und des Gesamtprojektes „Durchblick“. Deshalb wurde zunächst einmal bei Frauen mit chronischen Erkrankungen, Seniorinnen und Migrantinnen erhoben, welche Fragen sie zu Gesundheitsthemen haben.

Dann wurden gemeinsam mit den Frauen passende Angebote entwickelt und schließlich in Wien und Graz entsprechende Kursreihen durchgeführt. In diesen konnten die Teilnehmerinnen unter Leitung von Expert/innen unter anderem erfahren und üben, wo man nach Gesundheitsinformationen suchen und wie man diese bewerten und anwenden kann. Die Vorbereitung auf Arztbesuche war zum Beispiel einer der wesentlichen Inhalte. Drei Fragen sollten Mediziner/innen oder anderen Gesundheitsfachleuten jedenfalls gestellt werden, nämlich: Was ist mein Problem?, Was kann ich dagegen tun?, und: Was sind die Folgen, wenn ich das nicht tue?

Laien und Fachleute profitieren

„Wenn Patientinnen und Patienten besser vorbereitet sind und zum Beispiel eine Liste der Medikamente mitbringen, die sie bereits einnehmen, dann profitieren davon letztlich auch die Mitarbeitenden des Gesundheitssystems“, meint *Christine Hirtl*, Mitglied der Geschäftsführung des Frauengesundheitszentrums in Graz. Da Gesundheitskompetenz ein Thema ist, das Gesundheitsprofis ebenso betrifft wie die Patient/innen, wurden für Erstere im Rahmen von Durchblick ebenfalls Workshops angeboten. Auf Seiten der Vertreter/innen des Gesundheitssystems geht es unter anderem darum, noch mehr Bewusstsein für die Situation der Patient/innen zu schaffen und fachliche Inhalte sowohl mündlich als auch schriftlich möglichst leicht verständlich zu kommunizieren.



Hilde Wolf: „Beteiligung der Betroffenen war uns besonders wichtig.“



Christine Hirtl: „Wenn Patientinnen und Patienten besser vorbereitet sind, profitieren davon auch die Mitarbeitenden des Gesundheitssystems.“



Anna Schachner hat die Evaluation des Projektes durchgeführt.

Sehr gute Ergebnisse des Projektes

Insgesamt haben in Wien und Graz rund 370 Seniorinnen, rund 310 Migrantinnen und rund 110 Frauen mit chronischen Erkrankungen an den Workshops im Rahmen von „Durchblick“ teilgenommen, die mit großem Erfolg abgehalten wurden. Bei den Seniorinnen und ganz besonders bei den Migrantinnen konnte die Anteile an Personen, für die es einfach ist Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und umzusetzen jeweils deutlich gesteigert werden.

Auch die Kursreihen für Patientinnen mit chronischen Erkrankungen wurden fast ausnahmslos positiv bewertet. Fast alle Teilnehmerinnen haben angegeben, dass dabei ihre Fähigkeit gesteigert wurde, Informationen zur eigenen Krankheit zu finden sowie Gespräche mit Mediziner/innen zu

führen und dabei ernst genommen zu werden. Das ist der Evaluation zu entnehmen, die von *Anna Schachner* vom Wiener Büro „querraum. kultur- und sozialforschung“ erstellt wurde.

Außerdem haben in Wien und der Steiermark rund 310 Menschen die Schulungen für Multiplikator/innen und Fachpersonen genutzt. Über vier Fünftel davon haben berichtet, dass die Teilnahme für ihre Arbeit sehr nützlich oder auch mit persönlichem Gewinn verbunden war. Das Projekt „Durchblick“ wurde mit einer Abschlussstagung Anfang März in Wien beendet. Alle Erkenntnisse und Lernerfahrungen daraus wurden von den Projektbetreiberinnen auch in einem Handbuch zusammengefasst. Dieses wird auf www.fgoe.org, der Website des Fonds Gesundes Österreich, zur Verfügung gestellt werden.



24./25. SEPTEMBER 2014 / WOCHE MÜRZTAL

Wenn Krankheit

Ein dreiteiliger Workshop vermittelt Wissen für Frauen mit chronischen Gesundheitsbeschwerden.

In Österreich lebt ein Drittel der Frauen und Männer über 15 Jahren mit einer oder mehreren Langzeiterkrankungen wie Allergien, Migräne, rheumatischen Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen, Diabetes oder gar Krebskrankungen. Tendenz steigend. Für den Alltag heißt das, sich immer wieder auf eine veränderte Situation einstellen zu müssen. Das Leben mit einer chronischen Krankheit ist oft kein gerader Weg, sondern eher mit Kurven, Höhen und Tiefen. Grund genug für das Grazer Frauengesundheitszentrum und die Versicherungsanstalt

für Eisenbahnen und Bergbau eine Informations-Reihe für Frauen mit chronischen Gesundheitsbeschwerden anzubieten.

„Die meiste Zeit wird außerhalb der Praxis oder des Krankenhauses verbracht. Da werden Erfahrungen gesammelt, wie eine bestimmte Behandlung wirkt, Entscheidungen darüber getroffen, was gut tut und was nicht. Gesucht wird auch nach Informationen etwa zu Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln“, so Kursleiterin Ulla Sladek. „Wir wollen Frauen mit unserem Kurs stärken und Informationen sowie Tipps für den Alltag geben.“

Den vollen Durchblick

Der dreiteilige kostenfreie Kurs „Durchblick – Gesundes Wissen für Frauen“ startet mit Teil eins – „Ernst genommen werden“ – am 1. Oktober. Der zwei-



Ulla Sladek vom Frauengesundheitszentrum hält nützliche Tipps und Infos bereit.

te Teil – „Gespräch mit dem Arzt“ – findet am 8. Oktober statt. Den Abschluss macht der dritte Teil – „Informationen zu meiner Krankheit finden“ – am 15. Oktober.

Die Workshop-Termine starten jeweils um 15 Uhr, dauern rund

WWW.WOCHE.AT

Alltag ist



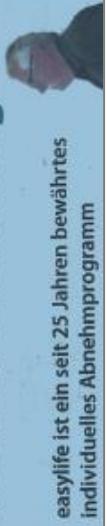
Gruppendynamik spielt in jedem einzelnen der drei Workshop-Termine eine wichtige Rolle.

zweieinhalb Stunden und werden im Gesundheitszentrum Schafinger in Mitterdorf (Rosenweg 2) abgehalten.

Für die kostenfreie Veranstaltungssreihe (maximal 16 TeilnehmerInnen) können sich Frauen, die selber mit chronischen Krankheiten leben und Frauen, die Angehörige mit Langzeiterkrankungen haben, unter 0676/892337573 bzw. manuela.scheifinger@vaeb.at oder 0676/892337574 bzw. julia.stolz@vaeb.at informieren und anmelden.

++ Neueröffnung in der LCS Leoben! ++

Dauerhaft schnell und erfolgreich



easylife ist ein seit 25 Jahren bewährtes individuelles Abnehmprogramm

froling

UNSERE WÄRME HAT MEHR POWER.



derfoire Credit

„Durchblick“: Projekt zur Stärkung der Gesundheitskompetenz von Frauen

Der Beitrag beschreibt die Angebote zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz von älteren Frauen, Frauen mit Migrationshintergrund, Frauen mit chronischen Krankheiten sowie von Berufsgruppen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich und stellt die damit gemachten Erfahrungen vor.

Ulla Sladek und Hilde Wolf

Ausgangspunkt

In den österreichischen Rahmengesundheitszielen von 2012 (s. Beitrag S. 38) ist die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung als Ziel festgelegt: Dem Gesundheitswesen kommt die Aufgabe zu, die persönlichen Kompetenzen von Frauen und Männern gendergerecht zu stärken, den Zugang zu verständlicher, evidenzbasierter Information zu erleichtern, die Rolle der PatientInnen als gleichberechtigte PartnerInnen zu fördern und die Orientierung im Gesundheitswesen zu erleichtern. Schließlich deuteten auch die Ergebnisse des „European Health Literacy Surveys“ von 2012 darauf hin, dass die Gesundheitskompetenz der ÖsterreicherInnen im Vergleich zu den anderen acht europäischen Ländern unter dem Durchschnitt liegt.

Projektziele

Die Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd in Wien setzen gemeinsam mit dem Grazer Frauengesundheitszentrum mit ihrem Projekt „Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen“ genau hier an. Ziel ist die Stärkung der Gesundheitskompetenz von Frauen mit Migrationshintergrund, Seniorinnen und Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben. Diese „vulnerablen“ Gruppen von Frauen, die bislang zum Teil über eine niedrige Gesundheitskompetenz verfügen, sollen

relevante Information für ihre Gesundheit erhalten, in ihrer Entscheidungs- und Handlungskompetenz gestärkt und dazu ermuntert werden, sich aktiv am eigenen Gesundheitsgeschehen zu beteiligen und eine proaktive Rolle im Gesundheitssystem einzunehmen. Aber auch ExpertInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sind Zielgruppen, die wesentlich zur Stärkung der Gesundheitskompetenz beitragen können, indem sie einen kompetenteren Umgang mit diesen Frauen lernen und diese zielgerichteter informieren (s. letzten Abschnitt).

Das vom Fonds Gesundes Österreich, der Wiener Gesundheitsförderung, der Wiener Gebietskrankenkasse, der Stadt Graz und dem Land Steiermark geförderte Projekt entwickelt dazu bedarfs- und bedürfnisgerechte Unterstützungsangebote und setzt diese auch in niederschweligen Settings um. Das Projekt startete im April 2013 mit einer Dauer von drei Jahren.

Partizipative Bedarfserhebung und Planung

In der Anfangsphase des Projektes war Partizipation ein zentraler Faktor, um eine zielgruppengerechte Maßnahmenplanung zu ermöglichen. Aufgrund des Grundprinzips der Frauengesundheitszentren „Frauen als Expertinnen“ für die eigene Gesundheit wahrzunehmen, hat deren Beteiligung einen hohen Stellenwert. So

wurden alle Zielgruppen von Beginn an in die Maßnahmenentwicklung einbezogen.

Zum einen ging es darum, die geplanten Prozesse den Bedürfnissen und dem Wissensstand der potentiellen Teilnehmerinnen anzupassen. Zum anderen war es wesentlich, Bedürfnisse der Frauen auch im Hinblick auf Dauer, Umfang, Verortung und Gestaltung der geplanten Maßnahmen zu erheben.

Bei der Bedarfserhebung wurden auch Angehörige von Gesundheitsberufen miteinbezogen. Einerseits um weitere Informationen über Wissensbedürfnisse und Problemlagen der Zielgruppen zu gewinnen, andererseits sind Health Professionals selbst Zielgruppe der geplanten Schulungen. Hier galt es auch, deren Probleme und Bedürfnisse im Bereich der Kommunikation und Interaktion mit Frauen der Zielgruppen zu erheben.

Dazu wurden 12 Fokusgruppen mit allen drei Zielgruppen sowie 15 ExpertInneninterviews durchgeführt und außerdem 186 Datensätze mittels einer Online-Befragung (in Graz) erhoben und ausgewertet. Dabei zeigten sich Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Bedürfnislage der verschiedenen Frauengruppen. Allen gemeinsam war das Bedürfnis nach einer verständlichen und einfühlsamen Information und Beratung durch den Arzt bzw. die Ärztin sowie der Wunsch nach praktischen Informationen für den ei-

genen Alltag, wie guten Anlaufstellen, Checklisten für Arztbesuche, und ähnliches mehr. Unterschiede lagen im Wissensstand über das Gesundheitssystem, sprachlichen Herausforderungen, die vor allem von Migrantinnen genannt wurden oder verschiedenen Interessen in Abhängigkeit von der jeweiligen Lebensphase.

Im Hinblick auf den Schulungsort und den zeitlichen Ablauf zeigte sich die Notwendigkeit auf zielgruppenspezifische Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. So wurde deutlich, dass die Orte in vertrauter Umgebung, möglichst nah zum eigenen Wohnort sein sollte. Gerade bei älteren Frauen muss mitunter auf eingeschränkte Mobilität geachtet werden. Bei dieser Zielgruppe wurde auch der Wunsch nach kürzeren Kurseinheiten geäußert, um auf eine häufig geringere Konzentrationsdauer Rücksicht zu nehmen. Bei Migrantinnen war es besonders wichtig auf sprachliche Verständlichkeit zu achten und Basisinformationen aufzunehmen, die bei den anderen Frauengruppen nicht zur Sprache kamen. Auf Basis der Ergebnisse dieser Bedarfserhebung erfolgte die Entwicklung und Erprobung der Maßnahmen.

„Wissen macht gesund“ - Kurse für ältere Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund

Im Zentrum der Aktivitäten in Wien steht die Entwicklung und Umsetzung von Kursen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz von älteren Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund. Um diese Angebote niederschwellig in den Lebenswelten der jeweiligen Zielgruppen zu verorten, wurden bereits in der Projektplanung Kooperationen etabliert. Die Settings wurden nach Aspekten der Erreichbarkeit der Zielgruppe gewählt, es waren dies Volkshochschulen sowie Pensionistenklubs der Stadt Wien sowie diverse Kulturvereine im Migrationskontext. Die Gesundheitskompetenz-Kurse sollten an bestehende Angebote, wie Seniorinnennachmittage oder Deutschkurse anschließen und somit die Teilnahme für Frauen erleichtern.

Bei der Auswahl der Regionen Wiens wurde darauf geachtet, jene mit einem ho-



Durchblick-Kurs für Migrantinnen, Magistratsabteilung für Integration und Diversität, 1150 Wien, Mai 2014.

hen Anteil sozial benachteiligter Bevölkerungsgruppen auszuwählen. Wichtig ist dabei einen Lebensweltbezug herzustellen, um den Frauen den Zugang zu erleichtern. So wird auch Kinderbetreuung angeboten, um Frauen mit Kinderbetreuungspflichten die Teilnahme an den Projektaktivitäten zu ermöglichen.

Die Kurse haben in der Regel einen Umfang von 15 Einheiten, die an sechs bis acht Terminen abgehalten werden. Die Gruppengröße variiert dabei von etwa fünf bis maximal fünfzehn Teilnehmerinnen. Auf dem Lehrplan stehen die drei Module:

- Gesundheitsbasiswissen,
- Kompetent beim Arzt bzw. der Ärztin
- kritische Gesundheitskompetenz.

Ein Auszug aus den Inhalten zeigt die breite Themenpalette: „Was ist Gesundheit?“, „Neues vom österreichischen Gesundheitssystem“; „Wie finde ich eine gute Ärztin oder einen guten Arzt?“, „Gesunde Ernährung und Bewegung“, „PatientInnenrechte u.a.m.“ Entsprechend den unterschiedlichen Lebensphasen der Zielgruppen gibt es ergänzende Inhalte: während sich Frauen mit Migrationshintergrund besonders für Fragen der Kinder- und Jugendgesundheit interessieren, stehen bei Frauen in höherem Lebensalter Themen, wie „Geistige Fitness & Gedächtnis“ sowie al-

tertypische Erkrankungen, wie beispielsweise Osteoporose oder Arthrose im Vordergrund.

Zur Bekanntmachung des Angebots wurden eine Vielzahl an Informationsveranstaltungen bzw. Informationsstände bei Publikumstagen durchgeführt. Dies führte dazu, dass bereits mehr als 20 Kurse durchgeführt werden konnten. Die Kursorte waren neben Volkshochschulen und Pensionistenklubs, Kulturvereine, Nachbarschaftszentren sowie Jugendzentren. 250 Frauen mit Migrationshintergrund bzw. Frauen in höherem Lebensalter wurden als Teilnehmerinnen gewonnen.

Praxiserfahrungen

Am Anfang galt es bei der Umsetzung diversen Herausforderungen und Hürden zu begegnen. So hat es sich schnell herausgestellt, dass „Gesundheitskompetenz“ ein Begriff ist, der Frauen der Zielgruppen zum überwiegenden Teil unbekannt ist, weshalb für die Bewerbung der Kurse Umschreibungen notwendig waren. Der Kurstitel „Wissen macht gesund“ weckte weitaus größeres Interesse.

Eine weitere Lernerfahrung war, dass es einer hohen Flexibilität der Kursleiterinnen bedarf, damit die Umsetzung gelingen kann. So war es notwendig, für bestehende Gruppen von Frauen mit Migrationshintergrund Kurse nicht nur im

Gesundheitskompetenz

gewohnten Umfeld, sondern auch zu den gewohnten Zeiten anzubieten, beispielsweise auch am Sonntagnachmittag. Auch Sprachbarrieren galt es zu überwinden. Es wurde bei allen Methoden und Materialien sehr auf möglichst einfache und verständliche Formulierungen geachtet, was im Übrigen allen Teilnehmerinnen zu Gute kam. Waren Anfangshürden erst einmal überwunden, zeigte sich eine hohe Akzeptanz und Beteiligung bei den Teilnehmerinnen.

Ergebnisse der Evaluation

Die Wirkung der Kurse wurde von „*querschnitts- und sozialforschung*“ untersucht, die für die Projektevaluation verantwortlich zeichnen. Insgesamt war die Zufriedenheit mit dem Kurs sehr hoch und die Mehrheit der Teilnehmerinnen konnten nicht nur ihr Wissen steigern, sondern auch die vier Kernelemente ihre Gesundheitskompetenz verbessern: Informationen finden, verstehen, beurteilen und umsetzen.

Besonders deutliche Verbesserungen zeigten sich beispielsweise bei der Einschätzung „beurteilen zu können, wann bei einem Arztbesuch eine zweite Meinung eingeholt werden sollte“ (Anstieg um 27,4%) bzw. „Finden von Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Problemen (+28,8%)“. Bei Migrantinnen war der Wissenszuwachs – aufgrund eines niedrigeren Ausgangsniveaus – noch höher als bei den Seniorinnen. Die Teilnehmerinnen äußerten sich zudem zufrieden darüber Neues gelernt zu haben und hoben die Praxisrelevanz der Kurse hervor:

„Der Kurs war ein guter Wegweiser, ich weiß jetzt wo ich mich bei Problemen hinwenden kann.“

war die Rückmeldung einer Teilnehmerin mit Migrationshintergrund. Die Bedürfnisorientierung hob eine Teilnehmerin in höherem Lebensalter so hervor: „Die Kursleiterin war sehr einfühlsam und ist auf alle Fragen intensiv eingegangen. Wenn sie etwas nicht wusste, hat sie sich informiert und diese Information zum nächsten Treffen mitgebracht.“



Foto: Frauengesundheitszentrum FEM Stid

Volkshochschule Wien Favoriten, Tag der Bildung, September 2013.

Angebote für Frauen mit chronischen Erkrankungen

Auch in der Steiermark werden Kurse zu Stärkung der Gesundheitskompetenz von Frauen durchgeführt. In drei Modulen à 3 Stunden lernen Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben, ihre Rechte als Patientin kennen, reflektieren ihre Erfahrungen im Gesundheitswesen und üben, ihre Anliegen einzubringen. Sie bekommen Tipps, wie sie sich auf Gespräche mit ÄrztInnen und anderen Health Professionals gut vorbereiten können und lernen, wie sie seriöse Informationen zu Gesundheit, Krankheit und Behandlung von Werbung und einseitigen Gesundheitsinformationen unterscheiden können. Das Frauengesundheitszentrum in Graz führte bisher zwei Kursreihen im Mürztal und in Hartberg durch und kooperierte dabei mit Organisationen vor Ort, wie der Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB) und der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Hartberg.

Das Angebot war für viele Frauen ungewohnt und neu, wie sie sagten. Es ging nämlich weniger um Tipps für den Umgang mit einer spezifischen Erkrankung, sondern vielmehr um die Fähigkeiten, die man braucht, um selbstbestimmte Ent-

scheidungen für die eigene Gesundheit und den Umgang mit der Erkrankung zu treffen. Nach der Kursreihe fühlten sich die Frauen ermutigt

„bei Ärzten mehr nachzufragen und mehr für die eigene Gesundheit einzustehen.“ „*Ich habe es mir medizinischer vorgestellt, aber es hat mir gut gefallen“*,

war die Rückmeldung einer Frau, die den Erfahrungen eines Großteils der Teilnehmerinnen entspricht. Die Evaluierung zeigt deutlich, dass die Frauen eine Verbesserung ihrer Gesundheitskompetenz durch den Kurs wahrnehmen.

Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben, verbringen den allergrößten Teil ihres Alltags ohne Fachpersonen. Sie versorgen sich selbst. Damit sind sie Expertinnen in eigener Sache. Nur sie verfügen authentisch über die Erfahrungen am eigenen Leib. Außerdem sind sie tatsächlich das Bindeglied zwischen verschiedenen Versorgungssektoren, von ambulant zu stationär, zwischen stationär und Reha. Sie können eine Verzahnung zutreffender beurteilen als die professionellen AkteurInnen (Dierks et al, 2012). Während andere Interessensgruppen im Gesundheitswesen sich kräftig artikulieren, sind die

Stimmen der PatientInnen bisher kaum hörbar. Sie sehen sich meist noch nicht als Gruppe. Ihre Rückmeldungen werden bisher kaum aufgenommen. PatientInnen sind damit die größte ungenutzte Ressource im Gesundheitswesen (Coulter, 2011).

In Graz konnten Frauen, die mit chronischen Krankheiten leben, als Mitglieder der Pionierinnengruppe aktiv zur Mitarbeit am Projekt gewonnen werden. Sie treffen sich regelmäßig, um gemeinsame Anliegen von Frauen mit Langzeiterkrankungen herauszuarbeiten. Die Projektmitarbeiterinnen unterstützen sie inhaltlich und organisatorisch. Neben dem Empowerment von Frauen mit chronischen Krankheiten ist das Ziel der Pionierinnen, ihre Erfahrungen einer Fachöffentlichkeit zugänglich zu machen, um die Qualität der Gesundheitsversorgung für Frauen mit chronischen Krankheiten zu verbessern. Dies ist ein ganz neuer Ansatz: die Betroffenen ernst zu nehmen, zu stärken und ihre Erfahrungen wirkungsvoll in die gesundheitliche Versorgung einzubringen.

Auf der Arbeitstagung „Information, Beratung und Beteiligung von Frauen mit chronischen Krankheiten“ im Oktober 2014 haben die Pionierinnen ihre bisherige Arbeit vorgestellt und sich mit Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich vernetzt. Neben dem Wissenszuwachs durch fachliche Vorträge wurde das gemeinsame Aufeinander-Zugehen von allen TeilnehmerInnen der Tagung als sehr positiv hervorgehoben.

Die verschiedenen AkteurInnen zusammenzubringen, gegenseitiges Verständnis zu fördern und Frauen mit chronischen Erkrankungen zu empowern ist auch Ziel des Beirats im Projekt Durchblick. Der Beirat spiegelt in seiner Zusammensetzung die Zielgruppen des Projekts wider: Frauen mit chronischen Krankheiten, Ärztinnen, Pflegepersonen, Ergo- und PhysiotherapeutInnen, Psychotherapeutinnen, SozialarbeiterInnen, AkteurInnen von Versicherungen und BerufsgruppenvertreterInnen sitzen an einem Tisch. Der Beirat berät die ProjektmitarbeiterInnen, schafft Zugänge zu den Zielgruppen und entwickelt Ideen, wie die Maßnahmen des Projekts nachhaltig verankert werden können.

Gesundheitskompetenz als Thema für GesundheitsexpertInnen

Unter dem Titel „Gemeinsam an dasselbe Ziel! Förderung der Gesundheitskompetenz von PatientInnen“ werden auch für Angehörige der Gesundheits- und Sozialberufe Seminare mit folgenden Inhalten angeboten :

- Gesundheitskompetenz
– Definition und Begriffsklärung
- Kommunikation
– Hilfestellung für schwierige Gesprächssituationen, verständliche Informationsvermittlung, gemeinsame Entscheidungsfindung
- Umgang mit besonderen Zielgruppen und individuelle Förderung der Gesundheitskompetenz
- „Gesundheitskompetente Institution“

Ziele sind die Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung für die Bedeutung der Gesundheitskompetenz im beruflichen Alltag sowie die Bereitstellung von praxisrelevanten Informationen zum Wohle aller Beteiligten, denn eine gesundheitskompetente Organisation ermöglicht einfacheren Zugang zu Informationen und Dienstleistungen und bietet Unterstützung für die Navigation durch die Organisation an. ■

Autorinnen



Mag. Ulla Sladek
Frauengesundheitszentrum
Graz, Österreich
Mail: ulla.sladek@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu



Mag. Hilde Wolf
Frauengesundheitszentrum FEM Süd,
Wien, Österreich
Mail: hilde.wolf@wienkav.at
www.fem.at

Mehr zum Thema

www.frauengesundheitszentrum.eu/durchblick/ und www.fem.at

Online-Ratgeber vom Grazer Frauengesundheitszentrum zum Finden guter Gesundheitsinformation im Netz: www.konsumentenfragen.at (Unter Alltag – Themen – Gesundheit – Gesundheitsinformationen im Internet)

Brach, C. et al. (2012). Zehn Merkmale gesundheitskompetenter Krankenversorgungsorganisationen. Unter www.ongkg.at/fileadmin/user_upload/ONGKG_Publikationen/HLO.pdf

Coulter, A. (2011): Engaging Patients in Health Care. Open University Press 2011 unter: <http://sgh.org.sa/Portals/0/Articles/Engaging%20Patients%20in%20Healthcare.pdf>

Dierks, M.L., Schwartz, F.W. (2012): Patienten, Versicherte, Bürger – die Nutzer des Gesundheitswesens. In: Schwartz F.W et al. (Hrsg.): Public Health. Gesundheit und Gesundheitswesen. Urban und Fischer, 3. Auflage: 351 – 359.

**GEMEINSAM AN DASSELBE ZIEL!
FÖRDERUNG DER GESUNDHEITS-
KOMPETENZ VON PATIENTINNEN
UND PATIENTEN**

Die Frauengesundheitszentren FEM, FEM Süd und Graz haben sich zusammengeschlossen, um Frauen in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken. Drei Zielgruppen stehen dabei im Fokus, es sind dies Frauen, die an chronischen Krankheiten leiden, Frauen in höherem Lebensalter und Frauen mit Migrationshintergrund.

DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz
für Frauen

Seit mehr als einem Jahr finden in Wien partizipative Kurse für Frauen in unterschiedlichen Settings statt, wie beispielsweise Pensionistenklubs und Volkshochschulen.



Um Erfahrungen aus dieser Arbeit sowie Hintergrundwissen über Gesundheitskompetenz auch anderen Angehörigen von Gesundheitsberufen zugänglich zu machen, werden kostenlose Seminare unter dem Motto: „Gemeinsam an dasselbe Ziel! Förderung der Gesundheitskompetenz von PatientInnen“ angeboten. Dabei werden die Bedeutung von Gesundheitskompetenz erläutert sowie Informationen und Methoden zur Verfügung gestellt, die den Umgang mit vulnerablen Zielgruppen erleichtern. Die Inhalte im Einzelnen:

- Gesundheitskompetenz – Definition und Begriffsklärung

- Kommunikation – Hilfestellung für schwierige Gesprächssituationen, verständliche Informationsvermittlung, gemeinsame Entscheidungsfindung
- Umgang mit besonderen Zielgruppen und individuelle Förderung der Gesundheitskompetenz
- Die „Gesundheitskompetente Institution“



Das Training bietet durch theoretischen Input und praktische Übungen die Möglichkeit, den persönlichen „Werkzeugkoffer“ zu erweitern und so herausfordernde Situationen ressourcenschonend zu lösen. Auch hilfreiche Adressen, Broschüren & Angebote für den Alltag werden nicht zu kurz kommen.

Termine 2015:

Di, 31.3.2015, 9:00-12:00 Uhr
Ort: FEM, Ignaz Semmelweis-Frauenklinik, KAR, Bastiengasse 36-38, 1180 Wien

Mi, 22.4.2015, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: FEM Süd, Kaiser Franz Josef-Spital, SMZ Süd, Kundratstraße 3, 1100 Wien

Auf Anfrage bieten wir Schulungen gerne auch vor Ort an. Kontakt:

FEM Süd: Mag.^a Eva Trettler,
eva.trettler@wienkav.at,
FEM: Mag.^a Gabi Gundacker,
g.gundacker@fem.at

Das Projekt wird in Wien finanziert durch den Fonds Gesundes Österreich, die Wiener Gebietskrankenkasse und die Wiener Gesundheitsförderung.

Dr.ⁱⁿ Hilde Wolf, MBA

Leiterin Frauengesundheitszentrum FEM Süd
hilde.wolf@wienkav.at

Allianz für Gesundheitsförderung

in Wiener Spitälern, Pflegeeinrichtungen und Seniorenwohneinrichtungen



StoDt+Wien
Wien ist anders

Bei einem Schaukochkurs am 16. April zeigte er den BewohnerInnen viele weitere praktische Tipps und Tricks rund um das Thema Ernährung. Beim gemeinsamen Kochen und einer anschließenden Verkostung erfuhren sie, wie ausgewogene Mahlzeiten auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden und gleichzeitig köstlich schmecken.

Für die richtige Würze

„Neben der richtigen Kombination aus Proteinen, Fetten, Kohlehydraten und Vitaminen ist es auch wichtig, mit Kochsalz zu sparen. Anstatt die Mahlzeiten zu stark zu salzen, sollte man ihnen mit Kräutern und Gewürzen Geschmack verleihen“, so Schweizer weiter. Bei einem Kräutervortrag zum Thema „Heilkräuter“ erfuhren die SeniorInnen Ende April auf praxisnahe Weise, wie ihre Speisen auf gesunde und schonende Weise die richtige Würze bekommen. Mit den neu gewonnenen Informationen erweiterten die BewohnerInnen das Kursana-Kochbuch, das im vergangenen Frühjahr erschienen ist, um weitere gesunde Rezeptideen.

Das Auge „isst“ mit

BewohnerInnen, die Schwierigkeiten beim Kauen und Schlucken haben, erhalten ihre Mahlzeiten in pürierter Form. Für diese SeniorInnen wird in der Kursana Residenz nun eine Innovation angeboten: Die pürierten Speisen werden vom Küchenteam mit Silikonformen wieder in ihre ursprüngliche Form gebracht und sind durch ihre ansprechende Präsentation appetitanregend – denn schließlich „isst“ das Auge mit. Einige Studien haben gezeigt, dass diese ansprechende Präsentation dabei hilft, wieder mehr zu essen.



„Gesunde und wohlschmeckende Ernährung ist ein Grundbedürfnis, das jedoch auch in unserer Überflussgesellschaft nicht erfüllt wird – oft weil auch das entsprechende Wissen darüber fehlt, wie man sich individuell gesund und ausgewogen ernähren kann. Gleichzeitig sind Kochen und Essen sehr gesellige Aktivitäten. Wir in der Kursana Residenz verbinden beides miteinander – wir unterstützen die BewohnerInnen dabei, sich gesund zu ernähren, und lassen dabei den Genuss und das gemeinsame Erlebnis nicht zu kurz kommen“, so Direktorin Mag.^a Martina Steiner.

Dr.ⁱⁿ Martina Zowack
PR & Medienarbeit Kursana Österreich
Zowack PR & Communications
martina.zowack@zowack.com

„Gemeinsam an dasselbe Ziel!“ Förderung der Gesundheitskompetenz von PatientInnen

Die Frauengesundheitszentren FEM, FEM Süd und Graz haben sich zusammengeschlossen, um Frauen in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken. Drei Zielgruppen stehen dabei im Fokus: Frauen, die an chronischen Krankheiten leiden, Frauen in höherem Lebensalter und Frauen mit Migrationshintergrund.

DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz
für Frauen

Seit mehr als einem Jahr finden in Wien partizipative Kurse für Frauen in unterschiedlichen Settings statt, beispielsweise in Pensionistenklubs und Volkshochschulen.



Um die Erfahrungen aus dieser Arbeit sowie Hintergrundwissen über Gesundheitskompetenz auch anderen Angehörigen von Gesundheitsberufen zugänglich zu machen, werden nun kostenlose Seminare unter dem Motto „Gemeinsam an dasselbe Ziel! Förderung der Gesundheitskompetenz von PatientInnen“ angeboten. Dabei werden die Bedeutung von Gesundheitskompetenz erläutert sowie Informationen und Methoden zur Verfügung gestellt, die den Umgang mit vulnerablen Zielgruppen erleichtern.

Die Inhalte im Einzelnen:

- Gesundheitskompetenz – Definition und Begriffsklärung
- Kommunikation – Hilfestellung für schwierige Gesprächssituationen, verständliche Informationsvermittlung, gemeinsame Entscheidungsfindung
- Umgang mit besonderen Zielgruppen und individuelle Förderung der Gesundheitskompetenz
- Die „Gesundheitskompetente Institution“

Zwei Termine stehen zur Wahl:

Dienstag, 23. 6. 2015, 14.00 – 17.00 Uhr, oder
Montag, 21. 9. 2015, 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: FEM, Ignaz Semmelweis-Frauenklinik, KAR,
Bastiengasse 36-38, 1180 Wien

Auf Anfrage bieten wir Schulungen gerne auch vor Ort an.



Das Training bietet durch theoretischen Input und praktische Übungen die Möglichkeit, den persönlichen „Werkzeugkoffer“ zu erweitern und so herausfordernde Situationen ressourcenschonend zu lösen. Auch hilfreiche Adressen, Broschüren und Angebote für den Alltag werden nicht zu kurz kommen.

Kontakt: FEM Süd: Mag.^a Eva Trettler, eva.trettler@wienkav.at
FEM: Mag.^a Gaki Gundacker, g.gundacker@fem.at

Das Projekt wird in Wien durch den Fonds Gesundes Österreich, die Wiener Gebietskrankenkasse und die Wiener Gesundheitsförderung – WiG finanziert.

Dr.ⁱⁿ Hilde Wolf, MBA
Frauengesundheitszentrum FEM Süd
hilde.wolf@wienkav.at

Newsletter Allianz für Gesundheitsförderung, Mai 2015

Nachlese: Durchblick-Tagung ¶

¶

Die Tagung **Gesundheitskompetent mit „Durchblick“ – Lernerfahrungen aus der Praxis und Handlungsfelder der Zukunft** ging am 11. März 2016 im Festsaal der Wiener Gebietskrankenkasse erfolgreich und stimmungsvoll über die Bühne. Es nahmen ca. 100 interessierte BesucherInnen an der Veranstaltung teil, darunter VertreterInnen aus diversen Institutionen, EntscheidungsträgerInnen, AkteurInnen aller relevanten Berufsgruppen sowie BetroffenenvertreterInnen. ¶

Die Fachtagung fand im Rahmen des Projekts „Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen“ statt, das von den Frauengesundheitszentren FEM und FEM-Süd in Wien und dem Frauengesundheitszentrum Graz umgesetzt wird. Finanzielle Unterstützung findet das Projekt vom Fonds-Gesundes Österreich, der Wiener Gebietskrankenkasse, der Wiener Gesundheitsförderung, dem Land Steiermark (Fachabteilungen Gesundheit, Frauen, Jugend) sowie der Stadt Graz (Referat Frauen und Gleichstellung). ¶

Die Begrüßung erfolgte durch Mag. Renate Binder, Direktorin der Wiener Gebietskrankenkasse. Mit einleitenden Worten zum Thema wurde die Veranstaltung von Dr. Margit Ender, ärztliche Direktorin des Sozialmedizinischen Zentrums Süd und Vorsitzende des Instituts für Frauen- und Männergesundheit, Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung und Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, stellvertretende Leiterin des Fonds-Gesundes Österreich eröffnet. ¶

Um inhaltlich in das Thema Gesundheitskompetenz einzutauchen und einen Einblick in die Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Projektverlauf zu bekommen, fanden drei spannende Vorträge statt. ¶

Was ist Gesundheitskompetenz und wie kann sie gefördert werden? ¶

Mag. Dr. Christina Dietscher, Bundesministerium für Gesundheit ¶

¶

Einblick in „Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen“ – Erfahrungen aus drei Jahren Projektumsetzung ¶

Mag. Hilde Wolf, MBA, Frauengesundheitszentrum FEM-Süd, Mag. Veronika Graber, Frauengesundheitszentrum, Graz ¶

¶

Gesundheitskompetenz mit Wirkung? Das Projekt „Durchblick“ aus Sicht der Evaluation ¶

Mag. Anna Schachner, MA, quersraum.kultur-und-sozialforschung ¶

¶

Während der Kaffeepause bot sich die Möglichkeit, auf dem Marktplatz nähere Einsicht in das Projekt „Durchblick“ zu bekommen sowie das im Projekt erarbeitete Methodenhandbuch zu erhalten. ¶

Anschließend folgte die praxisnahe Präsentation einer Expertinnengruppe. ¶

Mutig, informiert, engagiert: die Pionierinnen. Eine Expertinnengruppe von Frauen, die mit chronischer Erkrankung leben ¶

Dr. Brigitte Steingruber, Teilnehmerinnen der Pionierinnengruppe, Frauengesundheitszentrum, Graz ¶

¶

Abschließend wurden die BesucherInnen zu einem Brainwalk mit dem Titel „**Gesundheitskompetent in die Zukunft**“ eingeladen, bei welchem viele Ideen für zukünftige Strategien zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz gefunden werden konnten. Darüber hinaus fand ein reger Informationsaustausch und Vernetzung statt. ¶



Nachlese Durchblick Tagung für Mailversand und Homepage

5.) Präsentationen

Gesundheitskompetenz ist...
...die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem, im Markt und auf politischer Ebene.“ (Kickbusch, 2005)

DURCHBLICK

Gesundheitskompetenz für Frauen



1 Ausgangslage

- Basis für die Entwicklung des Projektes „Durchblick – Gesundheitskompetenz für Frauen“ war einerseits die europaweite Studie zum Thema Gesundheitskompetenz mit der Identifizierung von Risikogruppen (Pelikan 2011), die Aktualität des Zugangs zur Gesundheitsförderung über die Förderung der Gesundheitskompetenz, die jahrelange Erfahrung der **Frauengesundheitszentren als Kompetenzzentren** für genau dieses Thema und die **neue Rolle von Patientinnen** in einem modernen Gesundheitssystem und die damit verbundenen benötigten Kompetenzen.
- Auf Basis dieser Eckpfeiler entstand ein **Kooperationsprojekt der Frauengesundheitszentren in Graz und Wien**; 3 Standorte - 3 unterschiedliche Zielgruppen
Ältere Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund sind die Zielgruppen in Wien und chronisch erkrankte Frauen sind die Zielgruppe in Graz.

2 Ziele & Visionen

- **Ziel des Projektes:** Entwicklung spezifischer Maßnahmen zur Förderung von Health Literacy auf der Verhaltens- und der Verhältnisenebene
- **Die Vision:** Ältere Frauen, Frauen mit Migrationshintergrund und chronisch kranke Frauen werden in ihrer Entscheidungs- und Handlungskompetenz gestärkt und ermutigt sich aktiv am eigenen Gesundheitsgeschehen zu beteiligen sowie eine proaktive Rolle im Gesundheitssystem einzunehmen.

3 Maßnahmen in Wien

- Auf der **Verhaltensenebene** werden Gesundheitskompetenzkurse für Frauen umgesetzt. In verschiedenen Settings, wie Kulturvereinen, Volkshochschulen, Nachbarschaftszentren und überall dort, wo Seniorinnen oder Frauen mit Migrationserfahrung anzutreffen sind.
- Im Zentrum der Aktivitäten auf der **Verhältnisenebene** stehen Health Literacy-Schulungen für Multiplikatorinnen von Kooperationseinrichtungen sowie für Professionistinnen aus dem Gesundheitswesen.
- Ergänzt werden die Maßnahmen durch die Erstellung von Informationsmaterialien (Methodensammlung, Leitfäden, etc.)



Verhaltens-ebene & **Verhältnis-ebene**

- Verhaltens-ebene:**
 - Bedarfserhebung & partizipative Entwicklung der Schulungen
 - 44 Kurse (352 TN) Seniorinnen
 - 34 Kurse (272 TN) Migrantinnen
 - Methodenset & Abschlusslagung
- Verhältnis-ebene:**
 - Sensibilisierung für das Thema Gesundheitskompetenz
 - 10 Schulungen (100 TN) Multiplikatorinnen aus den Settings
 - 8 Schulungen (80 TN) Health Professionals



Die Kurse: 6 Einheiten vor Ort in verschiedenen Settings – Kulturvereine, Volkshochschulen, Nachbarschaftszentren, Je 2,5 Stunden

1. „Basisswissen über Gesundheit“
2. „Kompetent beim Arzt/bel der Ärztin“
3. „kritische Gesundheitskompetenz“

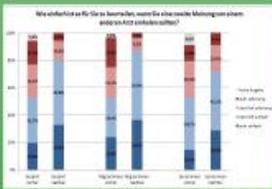
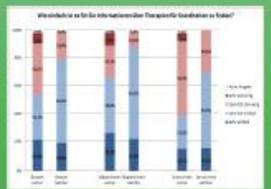
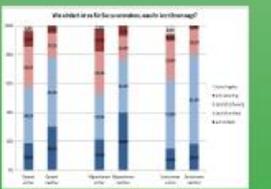
Bedürfnisorientiert bezüglich Rahmenbedingungen und Inhalte

Was bisher umgesetzt wurde (Stand Feb. 2015):

- 18 Kurse für Frauen mit Migrationshintergrund
- 26 Kurse für Frauen in höherem Alter
- 492 Frauen wurden bisher erreicht
- 98 Informationsveranstaltungen
- 3 Fortbildungen für Health Professionals und Multiplikatorinnen mit 26 Teilnehmerinnen

4 Ergebnisse

- Evaluation durch **querschnitts- und sozialforschung** mittels Items aus HLS-EU-Survey
- Die **Kursmaßnahmen wirken!** Deutliche Verbesserungen in zentralen Dimensionen von Gesundheitskompetenz können nachgewiesen werden.

Eckdaten:
 Projektdauzeit: April 2013 – März 2016
 Fördergeber: FGO & landesspezifische Fördergeber Wien: zusätzlich WIG & WGKK
 Projektleitung: Mag.a Hilde Wolf, MBA, hilde.wolf@wienkav.at
 FEM Süd im Kaiser Franz Josef-Spital, 1100, Kundratstraße 3


FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
Gender-Integration

Ein Kooperationsprojekt der Wiener Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd und des Frauengesundheitszentrum in Graz.
 Projektleitung: Dr. Ingrid Grottel, Graz und Dr. Hilde Wolf, Wien. Projektschwerpunkte sind die Wiener Gesundheitsförderung, Prävention und die Lebensqualität der Teilnehmerinnen, Frauen und Jugend. Die Stadt Wien, Austria Frauen und Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit.

Wissenschaftliche Begleitung:



Medizinische Begleitung:



Wirtschaftliche Begleitung:



Poster für MA 24 ProjektleiterInnenworkshop zu Gesundheitsreform Wien, März 2015



DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz
für Frauen

Gesundheitskompetenz
Gute Information – gutes Gespräch – gute Entscheidung.

Nina Hesse

Im Rahmen dieses Projektes werden keine persönlichen Daten erhoben und keine Gesundheitsdaten verarbeitet.



Kennenlernen



Wer sind wir?

- Frauengesundheitszentrum FEM
- Das Team – multikulturell, multidisziplinär und seit vielen Jahren Erfahrungen in der Arbeit mit Frauen



Kennenlernen



Wie komme ich zu dem Thema?

→ Projekt zur Förderung der
Gesundheitskompetenz von Frauen

DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz
für Frauen

Im Rahmen dieses Projektes werden keine persönlichen Daten erhoben und keine Gesundheitsdaten verarbeitet.



Gesundheitskompetenz
bedeutet:



Informationen, die für meine Gesundheit wichtig sind...

Finden → Verstehen → Beurteilen → Anwenden

- **Finden:** in Datenangeboten/Broschüren/im Internet bzw. Erfragen bei LaiInnen/ExpertInnen
- **Verstehen:** Texte lesen/gesprochenes Wort/Abbildungen
- **Beurteilen:** Qualität der Information/Quelle/Daten
- **Anwenden:** auf die persönliche Situation umsetzen

→ Wichtig, um sich im Gesundheitssystem zurecht zu finden!

Gesundheitsinformationen 

Wissen ist Macht ...
über unsere Gesundheit!

→ Entscheidungen über unsere Gesundheit können wir nur dann treffen, wenn uns qualifizierte, verlässliche Informationen zur Verfügung stehen!

Gesundheitsinformationen 

Was sind gute Gesundheitsinformationen?

UNABHÄNGIG
EVIDENZBASIERT
VERSTÄNDLICH & RELEVANT

Gesundheitsinformationen 

Was sind gute Gesundheitsinformationen?

- **Unabhängig:** Pharmaindustrie, Medizintechnik- und Nahrungsmittelindustrie lassen gewaltige Summen ins Marketing fließen. Unabhängige Organisationen verfolgen keine kommerziellen Interessen.
- **Evidenzbasiert:** Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen liefern wissenschaftlich belegte Aussagen zu Erkrankungen und den Möglichkeiten ihrer Untersuchung und Behandlung.
- **Verständlich & relevant:** Medizinische Fachbegriffe müssen erläutert oder alltagsverständlich übersetzt werden. Außerdem müssen die dargebotenen Informationen für die Leserinnen bedeutsam und hilfreich sein.

Gesundheitsinformationen 

Gute Gesundheitsinformationen beinhalten:

- Ziele & Zielgruppe
- Natürlicher Verlauf der Krankheit
- Wirkung von Behandlung
- Nutzen und Risiken der Behandlung
- Behandlungsalternativen
- Auswirkung auf den Alltag
- Adressen & Anlaufstellen



Gesundheitsinformationen

Beispiel:

Vorteile Aulasertherapie

Darum eignet sich die Aulasertherapie für die Raucherentwöhnung

- keine Nebenwirkungen
- schnell schmerzlos
- keine dauerhafte Nebenwirkungen
- keine jegliche Abhängigkeit von Nikotin
- gute Dauerhaftigkeit
- kostenlos

Was spricht grundsätzlich für die Raucherentwöhnung?

• Raucher*in 28 Stunden pro Woche die Herz-Kreisläufe und Blutgefäße schädigen, die Atemwege irritieren, verschleimen und die Lungen*in 1. Handlung ist die Raucherentwöhnung durch Nikotin

• Raucher*in 10-15 Minuten vor dem Rauchen ein Glas Wasser trinken

• Raucher*in 10-15 Minuten nach dem Rauchen ein Glas Wasser trinken

• Raucher*in 10-15 Minuten vor dem Rauchen ein Glas Wasser trinken

• Raucher*in 10-15 Minuten nach dem Rauchen ein Glas Wasser trinken

Gespräch mit ÄrztInnen

Vorbereitung!

Wieso?



Gespräch mit ÄrztInnen

Darüber sollten Sie Bescheid wissen:

- Ursachen?
- Verlauf der Erkrankung?
- Warum welche Untersuchung?
- Keine Behandlung – welche Folgen?
- Ziele/Nutzen der Behandlung?
- Risiken/Nebenwirkungen der Behandlung oder Untersuchung?
- Alternativen? (Andere Maßnahmen?)
- Was kann ich selbst tun?



Gespräch mit ÄrztInnen

Mitnehmen und vorbereiten:

- Medikamente aufschreiben oder Packungen mitnehmen
- Befunde aus der letzten Zeit – Krankengeschichte; Arztbriefe
- Beschwerden vorher aufschreiben (lassen)
- Was habe ich getan, um die Beschwerden zu lindern? 1-3 konkrete Fragen aufschreiben E-Card mitnehmen

Gespräch mit ÄrztInnen



Tipps für das Gespräch

- Nehmen Sie sich Zeit!
- Gegenseitiges Verständnis ist wichtig!
- Nehmen Sie eine Vertrauensperson mit.
- Machen Sie sich Notizen.
- Haben Sie etwas nicht verstanden? Fragen Sie nach! Auch mehrmals.
- Nachfragen: Wie wirken Medikamente? Einfluss auf die Beschwerden oder Erkrankung? Wie oft, wann und wie lange einnehmen? Neben-/Wechselwirkungen?
- Worauf soll ich achten?

Gespräch mit ÄrztInnen



Gemeinsame Entscheidungsfindung!

WAHRNEHMUNG
 Wie ist der Gesundheitszustand?
 Welche Bedürfnisse/Wünsche haben Sie?

↓

INFORMATIONSAUSTAUSCH
 Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?
 Vor- und Nachteile?
 Eigene Erwartungen/Erfahrungen/Befürchtungen?

↓

GEMEINSAME ENTSCHEIDUNG!

Gespräch mit ÄrztInnen



Konflikte klären

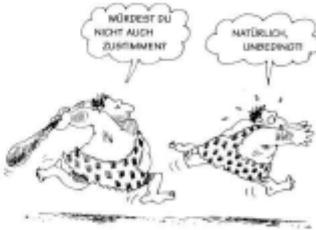
Sagen Sie Ihren ÄrztInnen, wenn Sie mit Entscheidungen nicht einverstanden sind.

- Warum sind Sie nicht einverstanden?
- Warum ist die Entscheidung für Sie ein Problem?

Gespräch mit ÄrztInnen



Konstruktive Kritik












**Einblick in "Durchblick" –
Gesundheitskompetenz für Frauen –
Erfahrungen aus drei Jahren Projektumsetzung**

Mag.^a Hilde WOLF, MBA, Mag.^a Veronika Gräber
 Wien, 11. 03. 2016



Durchblick im Überblick


- Das Projekt
- Verhältnis- und Verhaltensebene
- Maßnahmen
- Ergebnisse




**Definition von
Gesundheitskompetenz**


„Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im
täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv
auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, in der
Gesellschaft, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem, im
Markt und auf politischer Ebene.“

(Kickbusch, 2005)

Quelle: Kickbusch, I., Mag. D., & Saar, H. (2005). Enabling healthy choices in modern
health societies, European Health Forum, Badgastein.

Das Projekt „Durchblick“ ist...


= eine Kooperation der Frauengesundheitszentren FEM, FEM
Süd in Wien und dem Frauengesundheitszentrum Graz zur
Stärkung der Gesundheitskompetenz von:

- Frauen in höherem Alter
- Frauen mit Migrationserfahrung
- Frauen, die mit chronischen Erkrankungen leben
- Sensibilisierung von Multiplikatorinnen (z.B. Ärztinnen,
Angehörige der Gesundheits- und Krankenpflege, Beraterinnen,
etc.) im Gesundheits-, Sozial und Bildungswesen

Projekt „Durchblick“ – individuell und strukturell **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen

• Verhaltensebene	• Verhältnisebene
<p>5. Health Literacy Werkzeuge für Kurzzeitkrisen Ältere Frauen: Frauen mit Migrationshintergrund</p> 	<p>2. HL: Schulungen für Mehrfachkrisen im Feld MitarbeiterInnen der Frauenhäuser 3. HL: Schulungen für PraktikantInnen des Gesundheitswesens Aktionen, Phygioseriale, Bardarm, Schwimmen 4. Informationsbewusst Praxiserfahrung Methoden der Frauen Methodenberatung Chinesisch, ev. Türkisch</p> 

3 Stufen der Gesundheitskompetenz **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen

Don Nutbeam (2000) beschreibt in seinem Stufenmodell drei Stufen der Gesundheitskompetenz, welche unterschiedliche Fertigkeiten beinhalten.



Partizipation bei der Planung **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen

12 Fokusgruppen

- Frauen mit Migrationshintergrund
- Frauen im höheren Lebensalter
- Frauen, die mit chronischen Erkrankungen leben

16 Interviews

- Ärztinnen, Krankenschwester, Psychologin, Physiotherapeutin,...

Bedarfshebung (Graz)

- Online-Befragung (150 Fragebögen)

Ergebnisse der Bedarfs-erhebung **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen

- Begriff „Gesundheitskompetenz“ ist nicht bekannt
- Es gibt zu wenig Zeit für Kommunikation, bei Migrantinnen kommt häufig die Sprachbarriere zum Tragen
- Frauen mit chronischen Erkrankungen wünschen sich unabhängige Beratung und Unterstützung „von Anfang an“
- Multimorbidität bei älteren Frauen erschwert adäquate Behandlung
- Orientierungsprobleme im Gesundheitssystem, vor allem bei Migrantinnen
- „Götter in Weiß“ - Hemmschwelle, Fragen zu stellen

Maßnahmenplanung in Wien

DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz für Frauen

Maßnahmen für Frauen
Kursreihe mit drei Schwerpunkten:

1. „Basiswissen über Gesundheit“
2. „Kompetent beim Arzt/bel der Ärztin“
3. „kritische Gesundheitskompetenz“



Maßnahmen für Professionistinnen

- Schulungen für Akteurinnen im Gesundheitssystem
- Schulungen für Multiplikatorinnen



Kurse für Migrantinnen und Seniorinnen

DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz für Frauen

- 6-8 Termine
- 1,5 - 2,5 Stunden
- Wöchentlich
- Anmeldung erforderlich
- Kostenlos
- Deutschsprachig
- Durchgehende Anwesenheit gewünscht
- Evaluation (vorher & nachher)
- Kinderbetreuung
- Individuelle Anpassung der Rahmenbedingungen & Schwerpunkte




Kurse für Migrantinnen und Seniorinnen

DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz für Frauen

Kurse für Frauen mit Migrationshintergrund

- Anzahl: 35 Kurse abgeschlossen
- Teilnehmerinnen: 403 Frauen
- Settings: Mama lernt Deutsch-Kurse, Kulturvereine, step2job, Haus Miniam, Wohnpartner, Gebetshäuser, Piramidops,...



Kurse für Frauen im Alter 66+:

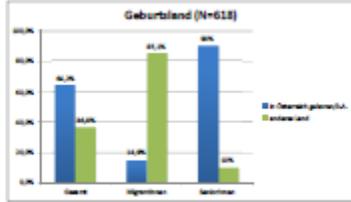
- Anzahl: 37 Kurse abgeschlossen
- Teilnehmerinnen: 388 Frauen
- Settings: Pensionistenklubs, Volkshochschulen, Nachbarschaftszentren, Seniorinnen-WG, Koipinghaus,...



Wer hat teilgenommen?

DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz für Frauen

Geburtsland (N=618)



Kategorie	Geburtsland (%)	In Österreich geboren/Ö. Staatsbürgerschaft (%)
Österreich	~45%	~15%
Migrationsland	~15%	~45%
Seniorinnen	~55%	~15%

Alter Migrantinnen im ♂: 42 Jahre
Alter Seniorinnen im ♂: 71 Jahre

Andere Herkunftsländer:
Türkei, Bosnien und Herzegowina, Kongo, Eritrea, Ägypten, Marokko, Syrien, Irak, Iran, Afghanistan, Ukraine, Mongolei, Indien, Rumänien, Polen u.a.

Erfahrungen & Lessons Learned **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen

- Partizipativer Zugang ist wichtig
- Heterogenität muss berücksichtigt werden
- Hohe Flexibilität ist erforderlich (z.B.: Im Hinblick auf Setting und zeitliche Planung)
- Seniorinnen: kürzere Unterrichtseinheiten erforderlich
- Migrantinnen: Sprachbarrieren, Frauen wünschen sich Angebote in ihren Erstsprachen
- „Gesundheitskompetenz“ bedarf der Konkretisierung



Rückmeldungen **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen



„Es ist oft nicht einfach, sich zu äußern oder über Probleme zu sprechen. Im Kurs wurde aber für jede einzelne Frau Zeit genommen und uns Mut gemacht.“
(eine Kursteilnehmerin)

Rückmeldungen **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen



Und ich hab g'sagt: Frau Doktor, mein Mann will 100 Jahre alt werden, also muss ich schauen, dass ich auch älter werde...
...dass ich ihn überlebe!“
(eine Kursteilnehmerin)

Dreiteilige Kursreihe
Gesundes Wissen für Frauen **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen

Modul I Ernst genommen werden

Modul II Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt: in kurzer Zeit gute Informationen bekommen

Modul III Informationen zu meiner Krankheit finden

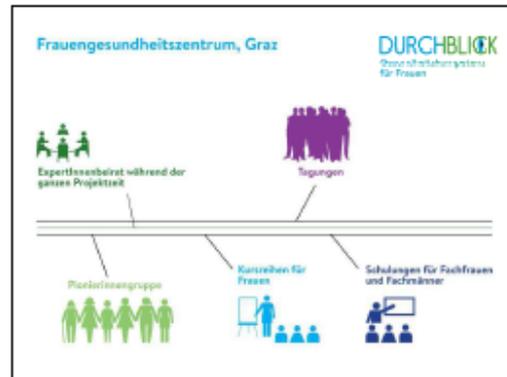
DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz für Frauen

Kursreihen für Frauen

- 110 Frauen nahmen an 9 Kursreihen in der Steiermark teil.
- Sie sagen, die Kursreihen bieten ...

Anregungen, über die Selbstverantwortung als Patientin nachzudenken.

„Ratschläge“, die man brauchen kann.

DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz für Frauen

ExpertInnen-Tagungen 2013 und 2014

- 36 Frauen mit chronischer Erkrankung und Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich nahmen teil.

Gut gefallen hat mir das gemeinsame Aufeinander-zu-gehen, um „Neues“ entwickeln zu können.



DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz für Frauen

Fortbildungen für Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich

- Gesundheitskompetenz & HLS- EU Studie
- Kommunikation – Hilfestellung für schwierige Gesprächssituationen
- Besondere Zielgruppen
- Gesundheitskompetente Institution
- Gesundheitsinformationen beurteilen und verlässliche Informationen weitergeben

Fortbildungen für Fachpersonen **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen

28 Vorträge & Infoveranstaltungen in Wien und der Steiermark für etwa 330 Fachfrauen und Fachmänner

- WGKK und KAV
- FH PINKAFELD
- Österreichischen Gesundheits- und Krankenpflegeverband
- Mama-lernt-Deutsch-LehrerInnen
- BetreuerInnen der Pensionistenklubs
- PsychotherapeutInnen
- HausärztInnen
- ...

Ganz, ganz wichtiges Thema! Nicht nur für mich persönlich, sondern auch, um anderen eine Stütze zu sein.

PROJEKT DURCHBLICK
AKTIVITÄTEN 2015, ZIELE 2016

2015

2016

1. „Geführte mit Werkzeugen“ für gute Angebote um die Gesundheitskompetenz von PatientInnen zu fördern

2. Frauen sowie Mitarbeiter im Gesundheitswesen gesteigerte Gesundheitskompetenz

3. Informations-Offenheit

Selbst Organisierte PatientInnengruppen Konzepte für Frauen Fortbildungen für Fachfrauen und Fachmänner

Danke an das Projektteam! **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen

- Mag. Christa Bauer
- Mag. Veronika Graber
- Mag. Gabi Gundacker
- Mag. Nina Hesse
- Mag. Christa Hill
- Mag. (FH) Figen Ibrahimoglu
- Mag. Daniela Kam-Golber
- Mag. Katharina Litschke-Hilb
- Mag. Rita Oberegenschwinder
- Mag. Erika Orgler
- Mag. Michaela Pichler
- Mag. Kathi Sebedtsch
- Mag. Erika San
- Mag. Ulla Stadler
- Dr. Brigitte Steingruber
- Mag. Eva-Maria Strobl
- Mag. Eva Tretler

Außerdem: Martha Danegaj, Slavica Djogovic, Mag. Renata Hebl, Dr. Ana Kaynar, Albin Kichemov, Miroslava Kuzmanova, Schönbom-Hotter, Suzana Stokic, Mag. GEM Taskovic



Danke für Ihre Aufmerksamkeit! **DURCHBLICK**
Gesundheitskompetenz für Frauen

Kontakt

Mag. Hilde Wolf, MBA
Frauengesundheitszentrum FEM Süd
Kaiser Franz Josef-Spital, SMZ Süd
Kundstube 3, 1100 Wien
h.wolf@fem.at

Mag. Veronika Graber
Frauengesundheitszentrum, Graz
Jankneumling 3, 8010 Graz
veronika.graber@fz-gr.at



6.) Projekthandbuch



DURCHBLICK
Gesundheitskompetenz
für Frauen

Durchblick – Gesundheitskompetent in der Praxis

Projekterfahrungen mit der Stärkung der Gesundheitskompetenz
von Seniorinnen, Frauen mit Migrationserfahrung und Frauen,
die mit chronischer Erkrankung leben
in Wien und der Steiermark.

2013 – 2016

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beräten, begleiten, bewegen

FEM **FEM**

BUNDESMINISTERIUM FÜR SOZIALPOLITIK **Gesundheit Österreich** **Fonds Gesundes Österreich** **Wiener Gebietskrankenkasse** **wgkk** **Wi6** **STADT GRAZ** **Das Land Steiermark**

7.) Gesundheitspreisnominierung

VORSORGE PREIS 2016

In der Kategorie **Bildungseinrichtungen**

wurde das Projekt **Durchblick
Gesundheitskompetenz für Frauen**

von **Fauengesundheitszentren FEM, FEM Süd
und Graz (ARGE »Durchblick«)**

für den Vorsorgepreis 2016 nominiert.

Erwin Pröll
Dr. Erwin Pröll
Landeshauptmann von Niederösterreich

Grafenegg, am 28. Februar 2016

8.) Fotostrecke

Ausgewählte Eindrücke aus Durchblickkursen in Wien und Graz sowie der Abschlussstagung





