

Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2024

GESUNDE JUGEND

Wiener
Gesundheits-
preis 2024

Ich sehe dich

Dirk Fiebelkorn:
Beziehungsarbeit

Lebenswelten

Wiebke Jessen:
Wie Jugendliche ticken

Empowerment

Michael May:
Jugendliche stärken



Winterausgabe 2024/25

WiG 
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die
Stadt Wien

Inhalt

IN JEDER AUSGABE

- 04** WAS? WO? WIEN!
In aller Kürze
- 16** GRÄTZEL UND BEZIRKE
Nah, gesund, gut!
- 23** WÖRTLICH
Umfrage
- 24** LESEN! LIKEN! LEBEN!
Service
- 25** KLARTEXT
Kolumne von
Barbara Kaufmann
- 26** TERMINE
Save the date
- 26** IMPRESSUM



04



24



16

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2024

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 06 Gesunde Jugend
Insights hochkarätiger Expert*innen 08 Wiebke Jessen:
Die Lebenswelten der Jugendlichen | <ul style="list-style-type: none"> 10 Dirk Fiebelkorn:
Wirksamkeit für Beziehungsarbeit 12 Michael May:
Empowernde Gesundheitsförderung |
|--|---|



06

V.l.n.r.:
Dirk Fiebelkorn,
Wiebke Jessen
und Michael May

Fokus Projekte



14

- 14** **Jung und gesund**
WiG-Jahreskampagne 2024
„Gesunde Jugend“
- 15** **Gesund in Floridsdorf**
21. Bezirk im Blickpunkt

Wiener Gesundheitspreis 2024

- 18 Für die Gesundheit**
Wiener*innen mit Engagement
- 19 Gesund in jedem Alter**
Grätzel und Bezirk
- 20 Niemanden zurücklassen**
Einrichtungen/Organisationen
- 21 Gesund ins Erwachsenenleben**
Jahresschwerpunkt 2024
„Gesunde Jugend“
- 22 Mediale Aufmerksamkeit**
für Jugendgesundheit



Noch mehr Geschichten und Hintergrundinfos finden Sie auf unserer Website wig.or.at und auf Facebook und YouTube.



Besuchen Sie uns auch online: wig.or.at



Dennis Beck

LIEBE LESER*INNEN!

In der Jugend wird ein Grundstein dafür gelegt, wie wir als Erwachsene mit unserer Gesundheit umgehen. Es ist daher wichtig, schon im frühen Alter mit der Gesundheitsförderung zu beginnen. Deswegen haben wir 2024 den WiG-Jahresschwerpunkt dem Thema „Gesunde Jugend“ gewidmet.

Die „Wiener Gesundheitsförderungskonferenz“, die aufgrund der wetterbedingten Absage im September diesmal im Dezember im Rathaus stattfand, widmete sich ebenfalls der gesunden Entwicklung Heranwachsender. Die spannenden Vorträge der hochkarätigen Expert*innen boten Einblicke in die Lebenswelten junger Menschen sowie Informationen über Beziehungsarbeit in der Pädagogik und beschäftigten sich mit empowernder Gesundheitsförderung für Jugendliche.

Auch wurden im Rahmen der Konferenz die Wiener Gesundheitspreise verliehen. Ausgezeichnet wurden Initiativen und Projekte, die sich für eine gesunde Lebenswelt und gesundheitsfördernde Maßnahmen für Menschen in Wien einsetzen. Wieder einmal hat sich an den Einreichungen gezeigt, wie engagiert, kreativ und wirksam sich Einzelpersonen und Organisationen für die Förderung der Gesundheit in unserer Stadt einsetzen. In drei Kategorien wurden je drei Gesundheitspreise vergeben. Weiters konnten drei Medienpreise für herausragende journalistische Arbeiten vergeben werden, die Themen rund um die Jugendgesundheit sichtbar machen.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihr Dennis Beck
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Hier finden Sie alle Weblinks der Kurzmeldungen auf einen Blick:



SELBSTHILFGRUPPEN VERZEICHNIS

Neue Ausgabe 2025



Im neuen Wiener Selbsthilfegruppen Verzeichnis werden über 260 Selbsthilfegruppen vorgestellt.

Selbsthilfegruppen sind **wichtige Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige**. Mehr als 260 Wiener Selbsthilfegruppen zu 143 Themen sind in der neuen Ausgabe des Selbsthilfegruppen Verzeichnisses gelistet, welches beim ersten Selbsthilfe-Stammtisch 2025 Ende Jänner präsentiert wurde. Von ADHS, Asthma, Angst, Beziehungsproblemen, Depressionen, Krebs, Sucht bis hin zu psychischen Belastungen – die thematische Bandbreite der Gruppen ist groß. Auch in diesem Jahr sind **neue Angebote** hinzugekommen, darunter Themen wie Einsamkeit, chronische Schmerzen, grüner Star, Autismus, Endometriose und noch viele mehr. Das neue Wiener Selbsthilfegruppen Verzeichnis 2025 kann ab sofort **kostenlos beim Broschüren-Bestellservice der Wiener Gesundheitsförderung – WiG** unter broschueren@wig.or.at angefordert werden und ist auch online abrufbar. sus-wien.at

NETZWERK GESUND IM WIENER KINDERGARTEN

Ressourcen bündeln



Vertreter*innen der Trägerorganisationen sind stolz auf die Kooperationsvereinbarung.

Das „**Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten**“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Gesundheit der Kinder, Mitarbeiter*innen und Eltern in Wiens Kindergärten aktiv zu fördern, zu erhalten und zu verbessern. Im November 2024 wurde das zehnjährige Bestehen gefeiert und die Zusammenarbeit durch die Unterzeichnung einer offiziellen **Kooperationsvereinbarung**

zwischen der WiG und den sieben größten Kindergarten-Trägerorganisationen Wiens besiegelt. Diese hat das **Ziel, Ressourcen zu bündeln**. Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF) eingerichtet. Das „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“ wird daraus finanziert. yourl.at/gesunderkindergarten

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM GESPRÄCH

Mann, wie geht's?!

Im Zuge des Männergesundheitsmonats, des „Movembers“, organisierte die Wiener Gesundheitsförderung – WiG am 27. November 2024 einen **Vortrag zum Thema Männergesundheit**. „Wir wollen mit der Veranstaltung einen Raum für Austausch und Reflexion schaffen, um das Bewusstsein für Gesundheitsförderung, ins-



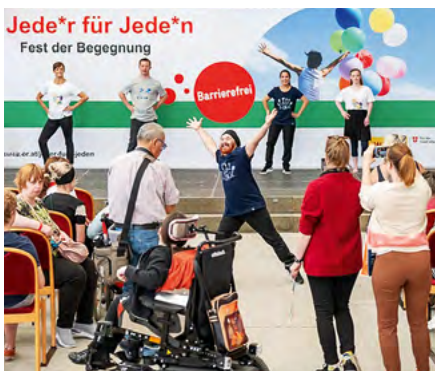
Jochen Haidvogel (l.), Leiter des Stadt Wien-Gesundheitsdienstes, und WiG-Geschäftsführer Dennis Beck sprachen Eröffnungsworte.

besondere für die Männer selbst, zu schärfen“, erklärt WiG-Geschäftsführer Dennis Beck. Jochen Haidvogel, Leiter des Stadt Wien-Gesundheitsdienstes, kündigte eine Awareness-Offensive an, bei der „wir die Wiener Männer gezielt ansprechen und sie mit spezifischen Angeboten dabei unterstützen, sich mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen“. Den fachlichen Impuls bot ein Vortrag von Thomas Altgeld, Psychologe und Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V. Darüber hinaus gab es viele Möglichkeiten für Vernetzung und Austausch. yourl.at/mann-wie-gehts

JEDE*r FÜR JEDE*n

Fest der Begegnung

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG lud in Kooperation mit der Stadt Wien am 11. September 2024 im Rahmen von „Jede*r für Jede*n“ zum ersten Fest der Begegnung in den Arkadenhof im Wiener Rathaus ein. Bei der barrierefreien Veranstaltung standen Vielfalt, Inklusion und gegenseitiges Verständnis im Vordergrund. Es gab ein buntes Unterhaltungsprogramm mit Show-Acts, Informationsständen, Musik, Vor-



trägen und Diskussionen. Zahlreiche Wiener Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen präsentierten ihre Arbeit und ihre Mitarbeiter*innen standen für Informationen zur Verfügung. Die Begrüßungsworte sprachen der Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker, WiG-Geschäftsführer Dennis Beck und Klaus Widl, CBMF – Club Behinderter Menschen und ihrer Freunde sowie Österreichischer-Behinderterrat-Präsident. Etwa 700 Besucher*innen kamen, um sich auszutauschen und die zahlreichen Mitmachstationen auszuprobieren. Das Fest war ein voller Erfolg und soll kein einmaliges Ereignis bleiben. Das nächste Fest der Begegnung ist 2026 geplant.

yourl.at/wig-festderbegegnung

Mitmachen, austauschen – einander „begegnen“: Das Fest war ein großer Erfolg.



Veranstaltungen wie das Fest der Begegnung sind wichtig, denn sie setzen ein Zeichen für Inklusion und ermöglichen Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen.

Peter Hacker, Wiener Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

Es bleibt uns die Erinnerung

Mit tiefer Trauer müssen wir leider bekannt geben, dass unser langjähriger kaufmännischer Leiter und Mitglied der Geschäftsführung Mag. (FH) Christian Landsfried gestorben ist. Sein langer Kampf gegen den Krebs wurde am 21. Dezember 2024 beendet.



Christian hat die letzten Jahre mit aller Kraft und mit viel Zuversicht gegen den Krebs gekämpft, der vor circa einem Jahr zum dritten Mal wiedergekommen ist. Es gab vieles in seinem Leben, für das er diesen Kampf geführt hat: seine Familie, seine Hunde und seinen Beruf. Bei Mag. (FH) Christian Landsfried konnte man wirklich von Berufung sprechen, wenn er in seinem Element als kaufmännischer Allrounder mit Interesse an allen neuen Entwicklungen war. Seine vielfältige Fachkompetenz gepaart mit Kreativität und Arbeitseifer machten sein berufliches Profil aus. Sein – manchmal herber – Charme und sein Humor werden uns immer in Erinnerung bleiben. Daneben hatte Christian viele Interessen und Hobbys, war ein hervorragender Koch und ließ als politisch interessierter Mensch keine gepflegte Diskussion aus.

Es bleibt uns die Erinnerung an einen vielseitig kompetenten und humorvollen Kollegen und Menschen. Wir werden Christian unglaublich vermissen!

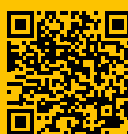
Wiener Gesundheitsförderungs- konferenz 2024

Am 18. Dezember 2024 stand das Thema der Jugendgesundheit im Zentrum der hochkarätigen Vorträge bei der Veranstaltung im Wiener Rathaus.

Wie jedes Jahr war die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2024 ein Highlight im Veranstaltungsjahr der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Hochkarätige Vorträge, angeregte Diskussionen und Raum für Vernetzung prägten das Event. Die Gesundheitsförderungskonferenz stand im Zeichen des Jahresschwerpunkts der WiG, der sich der Gesundheit von Jugendlichen widmete. Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, und Gemeinderätin Andrea Mautz eröffneten die Konferenz mit dem Titel „Gesunde Jugend. Inspirationen für die Praxis der Gesundheits-

Mehr Fotos finden Sie auf wig.or.at

Weitere Details aus den Vorträgen finden Sie in unserem Blog.



förderung“. Beck betonte, dass Inspirationen aus der Konferenz ein wichtiger Impuls für die Praxis der Gesundheitsförderung seien. Mautz unterstrich, wie wichtig es sei, dass Gesundheitsförderung dort angeboten wird, wo die Jugendlichen sind. Am Rednerpult konnte die WiG internationale Expert*innen begrüßen. Wiebke Jessen gab Einblicke in die Lebenswelten Jugendlicher. Dirk Fiebelkorn sprach über Beziehungsarbeit in der Pädagogik. Und Michael May widmete seinen Vortrag der „Empowernden Gesundheitsarbeit von Jugendlichen“. Zahlreiche Fragen und Diskussionen zeigten das große Interesse der zahlreich erschienenen Besucher*innen. (sfw)
Lesen Sie mehr über die Vorträge ab Seite 8.





5



6



7



8



9



10



11

1 WiG-Geschäftsführer Dennis Beck und Stellvertreterin Franziska Renner (l.) mit Gemeinderätin Andrea Mautz (r.).
• 2 Carmen Ludwig moderierte kompetent und charmant. **• 3** Das Interesse war bei den Vortragenden ebenso groß wie beim Publikum. **• 4** Dennis Beck, Franziska Renner und der Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker, der die Gesundheitspreise 2024 übergab. **• 5** Die WiG hatte spannende Mitmachstationen dabei – darunter eine Brille, die die Einschränkungen durch Alkohol simuliert. **• 6** Eröffnet wurde die Konferenz von Dennis Beck und Gemeinderätin Andrea Mautz (im Bild). **• 7** Die Registrierung war die zentrale Anlaufstelle vor Konferenzbeginn. **• 8** Viele Fragen und lebhaftes Diskussionszeugten von der Brisanz der Themen. **• 9** In den Pausen gingen die Diskussionen zu den spannenden Themen der Konferenz lebhaft weiter. **• 10** Drei Gebärdendolmetscherinnen übersetzten während der Veranstaltung. **• 11** Dennis Beck mit Moderatorin Carmen Ludwig (3. v.l.) und dem Organisationsteam der Konferenz: Nina Hubeny (l.), Sandra Steiner (2. v.l.), Franziska Renner (2. v.r.) und Petra Hafner (r.).

Jugendliche erreichen wir ÜBER IHRE LEBENSWELTEN

Wiebke Jessen untersucht im Rahmen der deutschen SINUS-Studie die Lebenswelten von Jugendlichen. Sie gab einen Einblick in die Bedeutung dieser Gruppen.

Wie ticken Jugendliche heute? Einblicke in jugendliche Lebenswelten.“ Unter diesem Titel stand der Vortrag der Marktforscherin Wiebke Jessen. Sie präsentierte dafür Ergebnisse aus der deutschen SINUS-Studie.

SINUS-Studie. Das SINUS-Institut erforscht seit über 40 Jahren den Wertewandel und die Lebenswelten der Menschen. Entstanden sind daraus die Sinus-Milieus, diese gruppieren Menschen, die sich in ihrer Lebensauffassung und Lebensweise ähneln. Mit den Sinus-Milieus bekommt man ein ganzheitliches Bild von den Menschen und einen erweiterten Blick für seine Zielgruppen. Alle vier Jahre gibt das SINUS-Institut eine eigene Jugendstudie he-

raus. Jugendliche in unterschiedlichen SINUS-Lebenswelten unterscheiden sich in ihren Einstellungen z. B. zu Schule, Sport, Ernährung und materiellen Gütern. (Beispiele für SINUS-Milieus finden Sie im Gesunde-Stadt-Blog auf der Website der WiG.)

Die Bedeutung der Lebenswelten. Warum das wichtig ist, erklärt Jessen: „Wenn wir ihre Lebenswelten kennen, können wir Jugendliche besser verstehen, wissen eher wie diese anzusprechen und zu erreichen sind. Dafür ist es erst einmal wichtig, zu wissen, wie junge Leute aus den verschiedenen Lebenswelten ticken. Insbesondere wenn es sich um solche Lebenswelten handelt, die einem nicht so nahe sind, die man nicht so gut kennt und versteht.“ Das Modell ist besonders dann hilfreich,



Wiebke Jessen sieht die SINUS-Milieus als wichtige Hilfe bei der wirkungsvollen Zielgruppenansprache an.

Mehr Information über die Sinus-Milieus finden Sie in unserem Blog.



wenn es um Lebenswelten geht, die anders als die uns selbst bekannten sind. „Um andere Lebenswelten zu erreichen, müssen wir uns frei von den eigenen Vorstellungen machen. Die Sinus-Milieus sind letztendlich die Basis für Zielgruppenstrategien“, beschreibt Jessen die Bedeutung der Lebenswelten. Für die Einschätzung wird nicht nur nach Alter, Bildung oder Geschlecht geschaut, sondern es geht besonders um die Wertehaltung und den Lebensstil der Menschen. Dass Menschen, trotz vieler demografischer Gemeinsamkeiten, ganz unterschiedlich ticken können, zeigt sie am Beispiel sog. „soziodemografischer Zwillinge“. So haben Bill Kaulitz von Tokio Hotel und der Profifußballer Thomas Müller viele Gemeinsamkeiten, aber doch ganz unterschiedliche Lebensstile. „Würde ich versuchen, beide gleichzeitig zu erreichen, würde ich vermutlich gar keinen erreichen“, meint Jessen dazu.

” **Wenn wir ihre Lebenswelten kennen, können wir Jugendliche besser erreichen.**
Wiebke Jessen, Marktforscherin und Referentin der SINUS-Akademie

Die Gesundheit – ein gemeinsamer Wert.
 Hinsichtlich der Werteorientierung gibt es bei den Jugendlichen sehr unterschiedliche Vorstellungen darüber, worauf es ihnen im Leben ankommt. Es gibt aber auch Werte, die für alle Jugendlichen wichtig sind, dazu gehört Gesundheit – wichtiger als zuvor. Jessen erklärte dazu: „Viele Jugendliche beschäftigen sich aber kaum explizit mit Gesundheit.“ Im Verlauf der Gespräche werde aber deutlich, dass Gesundheit als Grundlage für alles im Leben empfunden wird. Wie Gesundheit dann gelebt wird, ist in den Gruppen unterschiedlich. „Die Lebenswelt hat großen Einfluss darauf, welche Rolle Gesundheit im Alltag spielt. Umso wichtiger ist es in der Gesundheitsförderung, die eigenen Zielgruppen zu kennen und diese lebensweltgerecht abzuholen.“ (sfw)

INTERVIEW

**WIEBKE JESSEN
 Marktforscherin und Referentin der SINUS-Akademie**



Die studierte Betriebswirtin arbeitet seit 30 Jahren in der Marktforschung und unterstützt dabei Unternehmen aus Wirtschaft und Wissenschaft sowie öffentliche Institutionen und Verbände. Sowohl die Sinus-Milieus als auch die SINUS-Jugendstudien gehören zu ihren Forschungsschwerpunkten. sinus-institut.de

Gibt es Werte, die so universell sind, dass wir darüber alle Jugendlichen erreichen können?

Es stimmt, dass die universellen Werte wie Familie oder auch Gesundheit allen wichtig sind. Aber nicht allen Lebenswelten ist alles gleich wichtig im Leben, und nicht jeder Wert wird von allen gleichermaßen hervorgehoben, gelebt und zudem gleich verstanden, so auch Gesundheit.

Ist eine Gruppe auffällig groß?

Wir haben das noch nicht in Zahlen gegossen. Aber die Adaptiven – also die eher angepassten, die auch bei den Erwachsenen die Mitte der Gesellschaft

ausmachen – sind die größte Gruppe. Sie haben auch eine sehr wichtige Scharnierfunktion: Sie sind zwar nicht die, die Neues wagen und Trends setzen. Wenn sie diese aber übernehmen, werden die Trends vom Randphänomen zum Mainstream.

Verändern sich die Lebenswelten nur in ihrem Inneren oder gibt es welche, die wir früher gar nicht kannten?

Lebenswelten verändern sich ständig und wenn es Werteveränderungen in der Gesellschaft gibt, führt das auch zu einer veränderten Milieulandschaft; bspw. die Ex-peditiven, eine erfolgs- und lifestyleorientierte Gruppe, können wir erst seit 2010 zählen.

Die Wirksamkeit LIEGT IM PROZESS

Dirk Fiebelkorn erläuterte, warum es wichtig ist, dass wir uns selbst kennen und andere wirklich sehen.

In der Arbeit mit herausfordernden Kindern und Jugendlichen kommt häufig die Frage: „Was sollen wir jetzt machen?“ So stieg Dirk Fiebelkorn in seinen Vortrag „Ich sehe dich – Beziehungsarbeit in der Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung“ ein. Um gleich eine alternative Frage anzubieten: „Wie sollte ich jetzt sein?“ Denn was wir tun, sei immer nur ein Resultat aus dem, wie wir sind und wie wir in Beziehung mit anderen treten. Er beschrieb auch mehrere Aspekte, wie wir sein könnten, um wirkungsvoll zu arbeiten (wir berichten ausführlich in unserem Gesunde-Stadt-Blog). Darunter sei eine prozess- statt einer zielorientierten Haltung in der pädagogischen Arbeit besonders wichtig. Denn, so Fiebelkorn: „Die Wirksamkeit liegt im Prozess selbst.“ Auch wie wir mit Stress umgehen, sei ein Aspekt, der bei herausfordernden Gegenübern die Arbeit erleichtern könne. Stress ließe sich zwar nicht abschalten. „Wenn wir aber erkennen, dass Stress durch das Missverhältnis zwischen inneren Erwartungen und äußeren Realitäten entsteht, können wir uns bewusst entscheiden, unsere äußeren Umstände zu verändern oder unsere Erwartungen anzupassen“, meinte Fiebelkorn. Er empfahl weiters, sich weniger auf die eigene Disziplin zu verlassen –



die zwar wichtig sei, aber auf die Dauer auch sehr kräftezehrend sein könne –, sondern den Schwerpunkt auf Fokussierung in der Arbeit zu legen. „Fokus sorgt dafür, dass wir Aufgaben mit maximaler Effizienz und Effektivität ausführen, was oft zu besseren und nachhaltigeren Ergebnissen führt“, erklärte Fiebelkorn.

Intuition für schnelle Entscheidungen. Wer sich mit Beziehungsarbeit beschäftigt, müsse sich auch mit der eigenen Wahrnehmung auseinandersetzen. Dafür sei es wichtig, sich der Tatsache bewusst zu sein, dass unser Unterbewusstsein Informationen ungleich schneller aufnimmt als unser bewusstes Denken. Letzteres brauchen wir, um die vielen aufgenommenen Eindrücke zu filtern und in Folge zu reflektieren. Doch gerade wenn Situationen schnelles Handeln erfordern, sei die Intuition in ihrer Geschwindigkeit nicht zu schlagen. Fiebelkorn nennt das „intuitive Kompetenz“.

Nähe und Distanz. Fiebelkorn beschrieb auch die Bedeutung von Assoziation und Dissoziation für die Beziehungsarbeit. Die Begriffe entstammen dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP). Assoziation bedeutet, sich in andere hineinzuversetzen, als wären wir selbst beteiligt. Dissoziation ist eine

Den **Blog** mit mehr Info über den Vortrag von Dirk Fiebelkorn finden Sie hier.





Dirk Fiebelkorn schwört auf Fokus als Weg zu Effizienz und Effektivität.



Wenn ich wirklich interessiert bin, habe ich die beste Möglichkeit für einen Change-Prozess.

Dirk Fiebelkorn, Coach, Referent und Speaker

distanzierte Haltung mit wenig emotionaler Involvierung. Um Beziehungen aufzubauen und Konflikte zu verstehen, sei eine assoziative Position nützlich. Auf der anderen Seite helfe Dissoziation, Situationen zu reflektieren. Der Wechsel zwischen den Positionen biete große Flexibilität für die Beziehungsarbeit.

Beziehungsangebote machen. Abschließend ging Fiebelkorn auf die Bedeutung von Beziehungsarbeit in der Pädagogik ein. „Wenn wir in der Lage sind, eine starke Bindung aufzubauen, steigt unsere Wirksamkeit erheblich, da die andere Person sich gesehen und unterstützt fühlt“, betonte er die Bedeutung guter Beziehungsarbeit und setzte fort: „Wenn ich wirklich interessiert bin, dann habe ich die größte Möglichkeit für einen Change-Prozess.“ Dann könnten auch Beziehungsangebote gemacht werden, die wirken. Diese können sehr unterschiedlich sein. „Erst dann, wenn ich den anderen sehe, kann ich die wahren Beziehungsangebote machen“, schloss Fiebelkorn seine Ausführungen. (sfw)

INTERVIEW

DIRK FIEBELKORN

Coach, Referent und Speaker

Dirk Fiebelkorn aus dem deutschen Neversdorf hat eine pädagogische Ausbildung als Erzieher, eine Coachingausbildung und weitere Aus- und Weiterbildungen absolviert.

Er ist Traumapädagoge und -fachberater, zertifizierter Jungenpädagoge sowie Anleiter für KampfESspiele®. dirkfiebelkorn.com



Funktioniert das Gesehenwerden in großen Gruppen?

„Ich sehe dich“ ist nicht an eine bestimmte Person adressiert. Das kann auch eine ganze Gruppe sein. Es kann aber sein, dass dann aus der Gruppe jemand mit einem Thema zu mir kommt. Diese Person muss das Gefühl haben, dass ich sie sehe und verstehe.

Sie raten, für schnelle Entscheidungen auf die Intuition zu vertrauen und doch gleichzeitig alles rational zu hinterfragen. Wie vermeide ich, dass das Rationale übernimmt?

Ich frame das so: Das rationale Hinterfragen in solchen Situationen soll nur als Information verstanden werden. Es soll keine Macht über meine Entscheidungen haben. Sonst greift es ein und übertrifft die Intuition. Dann habe ich keine

Kontrolle mehr. Aber das betrifft Situationen, in denen es bei meiner Reaktion um Geschwindigkeit geht. In anderen Zusammenhängen ist es ja durchaus gut, wenn das logische Denken die Entscheidungen übernimmt.

Was kann ich tun, wenn ich in Situationen gerate, in denen mich Authentizität nicht weiterbringt?

Wenn ich das Gefühl habe, dass ich authentisch sein muss, dann bin ich es gar nicht mehr. Ich selbst bin bei meiner Arbeit manchmal auch bewusst unauthentisch. Das ist manchmal einfach nötig, um an Leute – beispielsweise an die Eltern schwieriger Kinder oder Jugendlicher – heranzukommen. Mir fällt das nicht schwer. Denn es ist nötig für meine Arbeit, die ich für das Kind tue.



Empowerment heißt, dass Ansprüche formuliert werden.

Wir setzen auf Verhalten UND VERHÄLTNISSE!

Michael May plädiert für einen verhältnisorientierten Ansatz als Weg zu einer wirkungsvollen Prävention.

In der Gesundheitsprävention wird sehr stark auf das Verhalten und Verhältnisse gesetzt“, erklärte der Erziehungswissenschaftler Michael May am Beginn seiner Ausführungen zum Thema „Empowernde Gesundheitsförderung von Jugendlichen“.

Verhältnis vor Verhalten. Beim verhaltensorientierten Ansatz werden Faktoren wie zum Beispiel die Ernährungsgewohnheiten hinterfragt und entsprechende Angebote gemacht. „Da wird Eltern von Schulkindern erklärt, was sie kochen sollen. Das kann man natürlich machen, es hat aber wenig Effekt“, meinte May. Er ist überzeugt davon, dass sich über Appelle

an das Verhalten nicht viel erreichen lässt. Es sei auch schwer, Menschen zu vermitteln, dass ihre gelernten – und früher z. B. aufgrund schwerer Arbeit mit hohem Nährstoffbedarf auch berechtigten – Ernährungsgewohnheiten nicht mehr gesund sind. May setzt auf verhältnisorientierte Ansätze. Besser, um gute Wirkung zu erzielen, wäre es seiner Ansicht nach, beispielsweise gemeinsam gesund zu kochen und den Menschen zu zeigen, wie sie kostengünstig zu gesunden Nahrungsmitteln kommen. Darin sieht May bereits einen Ansatz für empowernde Prävention. Die Betroffenen sind beteiligt und werden auf Augenhöhe abgeholt. Verhältnisprävention im ebenfalls wichtigen Bereich Bewegung wäre beispielsweise, wenn

Jugendliche ausreichend Bewegungslandschaften zum Austoben in ihrer Nähe fänden. Dass das große Wirkung hat, zeigen zahlreiche Beispiele: „Es gibt viele junge Menschen, die sich öffentlichen Raum aneignen und sich dort bemerkenswerte Fähigkeiten verschaffen.“ Exemplarisch nennt May viele Skater*innen oder Hip-Hopper*innen.

» **Es geht darum, dass die Menschen sich selbst empoweren.**
*Michael May,
 Erziehungswissenschaftler*

Was ist gesund? May nannte dies als eine zentrale Frage im Zusammenhang mit Empowerment in der Prävention. „Wenn ich von Empowerment rede, meine ich nicht: Wir Schlaun sagen anderen, was gesund ist, und empowern sie. Empowerment heißt, dass Ansprüche von den Betroffenen formuliert werden.“ Damit das nicht zur Konkurrenz zwischen verschiedenen Interessen führt, ist wieder der verhältnisorientierte Ansatz wichtig: Anstatt etwa verschiedene Gruppen, die auf Barrierefreiheit angewiesen sind, einzeln zu betrachten, könnten gehbehinderte Menschen, Mütter mit Kinderwägen und ältere, auf Rollatoren angewiesene Personen zusammengebracht werden, die dann ihre Bedürfnisse gemeinsam erarbeiten und diese auch gleichberechtigt formulieren. Das sei, so May, ein Prozess des Selbstempowerments. So entstandene Entscheidungen haben auch eine besonders hohe Akzeptanz, da die Betroffenen daran beteiligt waren. Mays Ausführungen wurden mit großem Interesse verfolgt und im Anschluss an den Vortrag intensiv und durchaus auch kritisch diskutiert – wobei es für die Bevorzugung eines verhältnis- gegenüber einem rein verhaltensorientierten Ansatz breite Zustimmung gab. (sfw)

INTERVIEW

MICHAEL MAY Erziehungswissenschaftler

May ist habilitiert in Erziehungswissenschaften. Er ist Professor für Theorie und Methoden Sozialer Arbeit unter besonderer Berücksichtigung der Gemeinwesenarbeit an der Hochschule RheinMain mit Standorten in Wiesbaden und Rüsselsheim sowie Sprecher des Hessischen Promotionszentrums Soziale Arbeit. hs-rm.de



Kann es bei dem beschriebenen Ansatz nicht zu verschiedenen „gesunden“ Lösungen für dasselbe Problem kommen?

Ja, denn es treffen unterschiedliche Vorstellungen von Gesundheit aufeinander. Diese werden sich immer unterscheiden. Es ist wichtig, dass so ein Prozess moderiert wird, damit auch jenen, die sonst überhört würden, ein Raum gegeben wird, um Ansprüche zu artikulieren.

So kann es kaum Best Practises geben?

Ich finde, das sollte man ohnehin nicht anstreben. Alles bewegt sich ständig. Da ist es für mich gar nicht sinnvoll, inhaltliche Lösungen in Beton zu gießen. Abseits der Inhalte können wir aber aus guten Prozessen, also daran, wie ein Thema angegangen wird, durchaus lernen.

Sie nennen gemeinsames Kochen als Beispiel für einen verhältnisorientierten Ansatz. Bestimmen dann nicht die Organisator*innen, was gesund ist?

Gemeinsam zu kochen kann durchaus zu einem gleichberechtigten Erlebnis führen. Wenn alle kochen, kann es für alle zu neuen Erfahrungen und nicht gekannten Präferenzen kommen. Wichtig ist die Bereitschaft, Neues zu probieren.

Wenn es um das Empowerment von Jugendlichen geht: Wie schafft man es, die Eltern mitzunehmen?

Das erfordert eine gute Moderation. Wichtig ist, dass durch die Moderation alle, auch die Jugendlichen, einen Raum erhalten, in dem sie sicher sein können, dass ihre Rechte die gleichen sind wie die der Erwachsenen.



Gesundheitsstadtrat Peter Hacker und WiG-Geschäftsführer Dennis Beck mit einem Sujet aus der WiG-Jahreskampagne „Voll OK“.



Die Sujets wurden auf verschiedenen Kanälen ausgespielt. Die Kampagne transportierte eine positive Stimmung und motivierte zum gesunden Lebensstil.

Jung und gesund

Eine „Gesunde Jugend“ legt den Grundstein für Gesundheit im Erwachsenenleben. Daher stellte die Wiener Gesundheitsförderung – WiG ihre Jahreskampagne 2024 unter dieses Motto.

Die WiG hat schon seit Langem spezielle Projekte für Jugendliche im Angebot, wie zum Beispiel die „City Challenge“, „I am good enough“, „Radeln und Rollern“, „Ich bin schön“, die „Jugendgesundheitskonferenz“ oder „Sex in the City“.

Die Kampagne. Im Herbst 2024 startete im Rahmen des Jahres-schwerpunkts „Gesunde Jugend“ auch die Kampagne „Voll OK“, die sich der Jugendgesundheit widmete. „Die Jugend ist eine Phase voller Veränderungen und Herausforderungen. Um diese erfolgreich zu meistern, ist eine solide Basis



”

Bei unserer Kampagne „Voll OK“ haben wir, passend zur jungen Zielgruppe, den Schwerpunkt des Medienmixes auf Social Media gelegt.

Petra Hafner, WiG-Abteilungsleiterin Öffentlichkeitsarbeit

von körperlicher und seelischer Gesundheit unerlässlich“, erläutern Peter Hacker, Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport, und Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Dass ein gesunder Lebensstil den Körper und auch die Seele positiv beeinflusst, war die zentrale Botschaft der WiG-Jahreskampagne, die über

Social Media, auf Plakaten, Info-screens, in U-Bahn-Stationen sowie auf WiG-gebrandeten Straßenbahnen vorwiegend dort ausgespielt wurde, wo Jugendliche sich im öffentlichen Raum aufhalten. Die Umsetzung der sehr erfolgreichen Kampagne erfolgte in Kooperation mit stadt wien marketing. (sfw) yourl.at/gesunde-jugend

Gesund und aktiv in Floridsdorf

In Floridsdorf wird Gesundheitsförderung großgeschrieben. Zahlreiche Angebote laden ein, sich gemeinsam zu bewegen, Neues zu entdecken und eigene Ideen für ein gesundes und lebendiges Miteinander einzubringen.

Floridsdorf ist seit 2013 Teil des Programms „Gesunde Bezirke“. 2021 war der 21. Bezirk darüber hinaus auch Pilotbezirk für die Konzeption von Workshops, die Bezirksrät*innen gezielt mit praxisnahen Informationen zur Gesundheitsförderung unterstützen. „Der Bezirk hat eine große Vielfalt an engagierten Menschen, schönen Plätzen und tollen Projekten. Das macht ihn lebenswert. Umso erfreulicher, dass wir mit unserem Programm Gesunde Bezirke diese Vielfalt unterstützen können“, sagt Seda Özsecgin, zuständige Programmleiterin in der WiG. Die gesundheitsfördernden Projekte für die Bezirksbewohner*innen werden in enger Kooperation mit Bezirksvorsteher Georg Papai umgesetzt: „Für mich ist diese Initiative von großer Bedeutung, da sie es allen ermöglicht, aktiv an der eigenen Gesundheit zu arbeiten, ohne dass finanzielle Hürden im Weg stehen.“



Gesundheitsförderung soll für alle zugänglich sein, unabhängig vom Einkommen.

*Georg Papai,
Bezirksvorsteher Floridsdorf*

In Bewegung bleiben. Ein Fixpunkt sind die wöchentlichen Nordic-Walking-Einheiten der WiG im Rahmen von „Bewegte Apotheke“. In Floridsdorf nehmen daran die Apotheke Jedlesee, die Apotheke 21 und die Apotheke zum Schutzengel teil. Darüber hinaus wird die Wiener Gesundheitsförderung – WiG heuer mit dem Projekt „Gesundheit

erleben – einfach mitmachen!“ in Floridsdorf Station machen: Das Modul „Seelische Gesundheit“ lädt die Bewohner*innen unter anderem mit kurzen Entspannungsübungen zu einer kleinen Pause vom Alltag ein. „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ ist ein kostenloses Angebot der WiG, das mit Angeboten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit in mehreren Bezirken unterwegs ist. Auch für junge Floridsdorfer*innen hält die WiG etwas Passendes bereit: Im Rahmen der City Challenge können sie bei Rätseltouren die gesunden Seiten ihres Grätzels entdecken. Floridsdorf hat dieses WiG-Projekt als einer der ersten Bezirke umgesetzt. Mit der kostenlosen App Actionbound sind auch jederzeit Do-it-yourself-Touren möglich.

Gelebtes Miteinander. Der Erfolg der gesundheitsfördernden Projekte ist nicht zuletzt der Unterstützung der Einrichtungen und Akteur*innen im Bezirk zu verdanken. Die Bezirksbewohner*innen sind sehr engagiert und bringen viele innovative und gesunde Ideen für den Bezirk ein. Viele davon werden von ihnen auch selbst umgesetzt – vom Hoffest im Gemeindebau „Oskar-Helmer-Hof“ über „Pimp your Bike“ oder das Plaudertischerl im Dunanthof bis zum Frauen-Brunch am Mizzi-Günther-Weg. Diese Grätzelninitiativen unterstützt die Wiener Gesundheitsförderung – WiG auch finanziell. (ck, sfw)

Der Schlingermarkt ist ein beliebter Treffpunkt in Floridsdorf. Hier plant der Bezirk u. a. schattige Plätze zum Verweilen.



Aus den BEZIRKEN



So lebendig geht es in den Grätzeln unserer Stadt zu.

1030 LANDSTRASSE

Gemeinsam zeichnen

Zwei Frauen aus der indischen Community im 3. Bezirk haben im Oktober 2024 einen Nachmittag organisiert, an dem Kinder und ihre Eltern oder erwachsenen Bezugspersonen gemeinsam zeichneten. „Feste zeichnen“ fand im Jugendzentrum in der Baumgasse statt. Zeichenmaterial wurde zur Verfügung gestellt und ein Zeichenlehrer stand für Fragen und mit Tipps bereit. Durch die Beschäftigung mit den unterschiedlichsten Festen wurde auch der kulturelle und soziale Austausch zwischen den Teilnehmer*innen gefördert, da Feste von verschiedenen Gruppen auch sehr unterschiedlich gefeiert werden. Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützte die Initiative finanziell.



Die Teilnehmer*innen hatten offensichtlich einen tollen Nachmittag.

1060 MARIAHILF

Yoga gegen Schulstress

In der Wiener Mittelschule Loquaiplatz 4 erhielten Jugendliche die Gelegenheit, Aerial Yoga kennenzulernen und unter professioneller

Anleitung auszuprobieren. Dabei handelt es sich um eine spezielle Yogatechnik, bei der in Tüchern hängend mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Die Initiative wurde dort im Rahmen der Jugendgesundheitskonferenz der Wiener Gesundheitsförderung – WiG entwickelt. Die Jugendgesundheitskonferenz ist eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie – finanziert aus Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur. yourl.at/wig-jugendgesundheitskonferenz

1100 FAVORITEN

Zusammen kochen

Das Konzept „Kochclub“ soll gemeinsames Kochen in sozialen Wohnhäusern anregen. Es wurde im vergangenen Herbst im Haus SAMA des Samariterbunds erstmals umgesetzt. Mit dem Kochen in der Gemeinschaft sollen die Bewohner*innen und Beschäftigte des Hauses beim „Kochclub“ in ihrem alltäglichen Ernährungsverhalten beraten werden und diätologische Ratschläge in der praktischen Umsetzung erproben können. Ziel der Pilotveranstaltung war es, Erfahrungen für weitere Kochclubs zu sammeln und Informationsmaterial zu erstellen, das auch in Folgeveranstaltungen eingesetzt werden kann. Die vom Ökosozialen Forum eingereichte Initiative wird von der WiG gefördert.

oekosozial.at/wien

1110 SIMMERING

Im Park brettern

Rauf aufs Skateboard und ab in den Skatepark! Der Verein „Balu&Du“ bot mit dem Skateboard Club Vienna kostenlose Skateboard-Workshops an. Mitmachen konnten alle ab sechs Jahren, egal ob Einsteiger*in oder Profi. Skateboardfahren kann an vielen Plätzen in Wien kostenfrei ausgeübt werden. Es fördert das Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen. Als Abschluss und Höhepunkt der von der WiG geförderten Workshops hatten alle Teilnehmer*innen die Chance, beim Best Trick Contest ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

balu.wien



In Wien gibt es viele begeisterte Skateboarder*innen.

1150 RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

Auf den Hund gekommen

Das Projekt „Hund und Du generationenübergreifend“ des Vereins Juvivo, das von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG finanziell gefördert wird, bringt Kinder, Jugendliche und ältere Menschen im 15. Bezirk durch gemeinsame Aktivitäten mit Therapiebegleithunden zusammen. Die Teilnehmer*innen werden nicht nur sicherer im Umgang mit Hunden, sondern auch im sozialen Miteinander. Besonders für Kinder und Jugendliche, die Trennungen, Migration oder Flucht erlebt haben, bieten die

Hunde eine wertvolle Unterstützung, um Ängste zu überwinden, Vertrauen zu gewinnen und Stress abzubauen.

juvivo.at



Wenn Hunde dabei sind, machen viele Aktivitäten noch mehr Spaß.

1160 OTTAKRING Kunst gegen Müll

Der Wiesbergpark ist ein beliebter Treffpunkt im Bezirk. Allerdings bleibt viel Müll zurück. Um darauf aufmerksam zu machen, wird der Abfall in Kunst verwandelt. Die achtlos weggeworfenen Plastikflaschen, Dosen, Essensreste etc. werden mit leuchtenden Farben auf Leinwände gemalt, die als Fahnen am Zaun des Spielplatzes angebracht werden. Das Projekt des Vereins Die Gabln wurde von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt.

diegabln.at

1170 HERNALS Es geht ums Rad!

Anlässlich der anstehenden Umgestaltung der Geblergasse zu einer Fahrradstraße wurde am 17.9.2024 ein Mobilitätstag im Straßenabschnitt vor dem Hernalser Gymnasium Geblergasse veranstaltet. Das Ziel der vom Elternverein der Schule

organisierten und von der WiG geförderten Initiative war es, Anrainer*innen (und insbesondere Kinder) zu gesunder, aktiver und klimafreundlicher Mobilität zu „bewegen“. Es gab Workshops, die den Besucher*innen das Fahrradfahren „schmackhaft“ machen sollten, ein Mobilitätsquiz und vieles mehr. Die Programmpunkte wurden auf der Straße vor der Schule angeboten.

evgeblergasse.at

1200 BRIGITTENAU Alles neu in der VS Leystraße

Mit dem Schuljahr 2024/25 wurde die neu renovierte Schule eingeweiht. Ein Highlight ist auch der modern gestaltete Innenhof mit viel Freifläche, auf der sich die Kinder in den Pausen austoben und entspannen können. Weiters gibt es hofseitige Balkone auf allen Stockwerken. Im Zuge des Umbaus wurden neue Turnsäle und ein Speisesaal gebaut sowie eine Spielfläche und ein Fußballplatz am Dach der Schule errichtet. Auch der Vorplatz der Schule wurde neu gestaltet. Kletterpflanzen wurden gesetzt; sie sollen die Fassade begrünen und die Luftqualität der Umgebung verbessern.

ley34.schule.wien.at

1210 FLORIDSDORF Brunch für Frauengesundheit

Einmal im Monat kommen Frauen aus dem Grätzel in der Gemeinschaftsküche der Wohnhausanlage am Mizzi-Günther-Weg zum Brunch zusammen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen tauschen die Teilnehmerinnen sich in ungezwungener Atmosphäre über gesunde Ernährung

aus – und auch über ihre Erfahrungen, Freuden und Sorgen in anderen Lebensbereichen. Willkommen sind alle Frauen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist natürlich kostenfrei. Der Frauenbrunch ist Teil der Initiative Gesunde Bezirke der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.

yourl.at/frauenbrunch



Beim Frauenbrunch kann gelacht und sich ausgetauscht werden.

1230 LIESING Sicher und gesund

Diese beiden Aspekte vereint das Projekt des Kindergartens Eitnergasse 6 im 23. Bezirk. Im Garten des Kindergartens wurde im vergangenen Jahr nämlich einerseits ein kleiner Verkehrsübungsplatz mit Markierungen und Schildern eingerichtet, auf dem die Kleinen viel über Sicherheit im Straßenverkehr lernen können. Sie sind dort mit ihren Fahrrädern, Rollern und Spielzeugautos unterwegs. Dabei kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Gleichzeitig wurde auch eine mobile Trinkstation geschaffen. Dadurch lernen die Kinder schon frühzeitig eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung als gesunde Gewohnheit kennen und integrieren sie in ihren eigenen Alltag. Das Projekt wurde mit finanzieller Unterstützung der Wiener Gesundheitsförderung – WiG umgesetzt.

kindertraeume.at

Wiener Gesundheitspreis 2024

Im Anschluss an die Gesundheitsförderungskonferenz wurde am 18. Dezember im Rathaus der Wiener Gesundheitspreis 2024 verliehen.

Der Gesundheitspreis der Stadt Wien wird jedes Jahr im Rahmen der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz überreicht. Die Auszeichnung wurde in drei Kategorien vergeben: „Gesund in Grätzeln und Bezirk“ für gesundheitsfördernde Initiativen im unmittelbaren Wohnumfeld der Einreicher*innen. „Gesund in Einrichtungen/Organisationen“ für Initiativen und Projekte aus Einrichtungen und Organisationen. „Gesunde Jugend“ für Projekte, die zum WiG-Jahresschwerpunkt für 2024 „Gesunde Jugend“

Mehr Einblick in die Projekte geben die Kurzvideos auf wig.or.at

passen. In jeder der drei Kategorien wurden drei Projekte ausgezeichnet. Darüber hinaus wurden drei Journalist*innen mit Medienpreisen für herausragende Berichterstattung im Bereich der Gesundheitsförderung geehrt. Überreicht wurden die Gesundheitspreise vom Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker und Dennis Beck, Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Die Freude bei den Preisträger*innen war groß. Daher wurden die begehrten Auszeichnungen im vorweihnachtlichen Rathaus auch gebührend gefeiert. (sfw)



1 Der erste Preis in der Kategorie „Gesund in Grätzeln und Bezirk“ ging an „Essen retten, gesund jausnen“. • 2 Das Projekt „Gesund X3“ des Kindergartens Röttergasse 21/Hormayrgasse 2 siegte in der Kategorie „Gesund in Einrichtungen/Organisationen“. • 3 „Jugendclub goes Jugendzentrum“ des Schulzentrums Paulusgasse erhielt den ersten Preis in der Kategorie „Gesunde Jugend“. • 4 Außerdem wurden drei gleichwertige Medienpreise vergeben.



Die gesunde Jause aus geretteten Lebensmitteln schmeckt allen.

Gesund in jedem Alter

Gesund in Grätzel und Bezirk. Das Themenspektrum der ausgezeichneten Projekte reicht diesmal von ausgewogener Ernährung für Kinder und Jugendliche über die Gesundheit von älteren Menschen bis hin zum Kampf gegen Periodenarmut.

1. Preis: Essen retten, gesund jausnen

Im Verein Balu&Du (Parkbetreuung) in Wien 11 wird aussortiertes Obst aus der Billa-Filiale Lorystraße Kindern und Jugendlichen bis 14 Jahre als gesunde Jause zur Verfügung gestellt. Auf Initiative einiger Mitarbeiter*innen kooperiert der Verein seit etwas mehr als einem Jahr mit der Billa-Filiale in der Lorystraße. Ein- bis zweimal in der Woche wird ein Einkaufswagen mit Obst und Gemüse abgeholt. Die geretteten Lebensmittel werden sortiert und dann gemeinsam mit Kindern und Teenies verarbeitet und als schmackhafte Jause im Park und in Jugendclubs angeboten. Durch die Lebensmittelrettung erhalten die Kinder gesundes Essen. Zugleich wird ein Beitrag zur Ressourcenschonung geleistet. Benedikt Meyer-Weitkamp, der Initiator der Aktion: „Wir haben bemerkt, dass unsere gesunde Jause für viele der Kinder

bereits zum Fixpunkt geworden ist. Der Mehrwert für den Mehraufwand lohnt sich.“

2. Preis: Community Nurses – Gesundheitsförderung im Bezirk
Community Nursing war bis Ende 2024 ein EU-gefördertes Pilotprojekt in der Stadt Wien, das von den Fonds Soziales Wien Pflege- und



Unsere gesunde Jause ist für viele Kinder bereits zum Fixpunkt geworden.

Benedikt Meyer-Weitkamp,
Verein Balu&Du/mojosa

Betreuungsdiensten umgesetzt wurde. Das Angebot unterstützte ältere Menschen ab 75 Jahren und deren Angehörige direkt im Bezirk. Elf diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, die als Community Nurses tätig waren, betreuten fünf Gebiete in den Bezirken 3, 11, 15, 20 und 21. Ziel des kostenlosen Angebots war es, die Gesundheit von älteren Menschen zu erhalten bzw. zu fördern und ihren Alltag zu erleichtern. In Form von Beratungen, Hausbesuchen, Sprechstunden bzw. auch bei Informationsveranstaltungen und Schulungen, z. B. zu altersbedingten Herausforderungen, Hitze, Sturzprävention oder Einsamkeit, waren die Community Nurses Ansprechpersonen zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung. Seit 1.1.2025 sind die Community Nurses Teil des Fonds Soziales Wien Kund*innenservice.

3. Preis: Rote Box

Das Ziel des Projekts ist, der Periodenarmut entgegenzuwirken. Frauen, die sich Binden und Tampons nicht leisten können, erhalten dadurch kostenlos hygienische Periodenprodukte. Begonnen hat alles 2020/21 mit einem Pilotprojekt an vier Standorten, erzählt die Leiterin des Büros für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in der MA 24, Kristina Hametner. Damals war die „Rote Box“ noch wirklich eine Aufstellbox mit Periodenprodukten. Diese wurden damals wie auch jetzt von BIPA zur Verfügung gestellt. Mit der Ausrollung auf ganz Wien wurde auf ein Gutscheinsystem umgestellt. An mehr als 200 Standorten, an denen Frauen betreut werden, sind die Gutscheine erhältlich, die in jeder BIPA-Filiale der Stadt eingelöst werden können. Die Binden und Tampons können auch ohne Gutscheine gekauft werden. In dem Fall gehen 50 Cent pro Packung an ein Projekt gegen Periodenarmut. (sfw)

Niemanden zurücklassen

Den Grundstein für ein gesundes Leben im Kindergarten legen, Studierende durch belastende Situationen begleiten und ein inklusives Sportangebot für Schüler*innen – durch passende Angebote niemanden zurückzulassen ist der gemeinsame Nenner der Projekte dieser Kategorie.

1. Preis: Gesund X3

Das Jahresprojekt im Kindergarten der MA 10 in Wien 17., Röttergasse 21/ Hormayrgasse 2 befasste sich mit Ernährung, Bewegung und Seelischer Gesundheit. Die Leiterin des Kindergartens Monika Bicsik und ihr Team hatten bei den Kindern Defizite in den genannten Bereichen beobachtet. Durch verschiedene Angebote wurde den Kindern mehr Bewusstsein für die eigene Gesundheit vermittelt. Unter anderem gab es regelmäßige Bewegungstage. Bei der Ernährung gab es verschiedene Maßnahmen – vom vermehrten Vollkornangebot bis zur anregenderen Präsentation von Obst und Gemüse. Im Bereich der Seelischen Gesundheit ging es vor allem darum, durch bewusste Ruhepausen, z. B. Kinderyoga, der Reizüberflutung entgegenzuwirken. Die Eltern, die regelmäßig über die Aktivitäten informiert wurden, nahmen die Aktion sehr positiv auf. Das Projekt „Gesund X3“ des Kindergartens wurde im Sommer mit einem Sportfest abgerundet.

2. Preis: LISTEN! – Living Inter-connected Student Engagement

LISTEN! ist ein leicht zugängliches Unterstützungsangebot für die Studierenden der FH Campus Wien in Belastungssituationen. 2020 stellte Petra Paukowitsch, Lehrende im Studiengang Ergotherapie, fest, dass es vielen Studierenden pandemiebedingt psychisch nicht gut ging. Daraus entwickelte sie das Projekt, das sie bis heute gemeinsam mit Susanne Mulzheim und Eva Robl koordiniert. Es fußt auf drei Säulen: Erstens werden Studierende zu Peer-Berater*innen ausgebildet, die anderen Studierenden zur Seite stehen. Zweitens werden Mitarbeitende im Umgang mit Studierenden in Belastungssituationen geschult. Drittens werden soziale Netzwerke innerhalb der FH gefördert, was die Resilienz steigern soll. Das Projekt wurde bis Ende Juli 2024 von der WiG gefördert. Aufgrund des großen Erfolgs wurde es mit einer Finanzierung durch interne FH-Mittel für drei Jahre verlängert.



Unser Projekt entstand aus unseren Erfahrungen und Beobachtungen bei der Arbeit mit den Kindern.

Monika Bicsik, Leiterin des Kindergartens in der Röttergasse 21/Hormayrgasse 2

3. Preis: accessible.fitness – Workouts beyond Limitation

Am Schulzentrum HTL HAK 1030 Wien, Ungargasse (SZU), werden körperlich und sinnesbeeinträchtigte Schüler*innen gemeinsam mit nicht beeinträchtigten in einer in Österreich einzigartigen integrativen Schulform ausgebildet. accessible.fitness ist eine teilweise barrierefreie Calisthenics-Anlage, die von der FH St. Pölten mitentwickelt und gemeinsam mit Schüler*innen der ansässigen HTL aufgebaut wurde. Das von der FH St. Pölten, Department Gesundheit, eingereichte Imagevideo, das von einem interdisziplinären Projektteam sowie Student*innen des Studiengangs Medientechnik erstellt wurde, bewirbt dieses Bewegungsangebot. Ziel ist es, Schüler*innen des SZU, mit und ohne körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen, das Körpereigengewichtstraining auf der Workoutstation näherzubringen und die Zielgruppen mit Beeinträchtigung direkt anzusprechen. (sfw)



Das Team des Kindergartens Röttergasse steht mit viel Engagement hinter der Aktion.



Das Projekt des Schulzentrums Paulusgasse bietet Möglichkeiten der Inklusion.

Gesund ins Erwachsenenleben

Die ausgezeichneten Projekte im Kontext des WiG-Jahresschwerpunkts „Gesunde Jugend“ zielen darauf ab, junge Menschen auf dem Weg zum Erwachsenwerden zu unterstützen.

1. Preis: Jugendclub goes Jugendzentrum

Am Schulzentrum Paulusgasse für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen in Wien 3 fehlte ein Nachmittagsangebot für Jugendliche. Daher gründeten Elisabeth Corazza, die Sozialarbeiterin der Schule, und die Lehrerin in Ausbildung Helena Hütterer einen Jugendclub für die Schüler*innen. Dieser besucht wöchentlich das gleich neben der Schule gelegene Jugendzentrum come2gether. Bei den Besuchen wird gemeinsam mit Jugendlichen ohne Beeinträchtigungen Zeit ver-

bracht, sozialer Input gefördert und Vorurteile werden dabei abgebaut. Außerdem lernen die Schüler*innen des Schulzentrums die Gesellschaft außerhalb ihrer Schule kennen. Corazza: „Um die Schüler*innen auf das Leben nach der Schule vorzubereiten, muss die Membran um die Schule durchlässig sein, sonst sind wir eine Blase, die nichts mit der Gesellschaft zu tun hat.“

2. Preis: Starke Mädchen*, gute Zukunft

Das Projekt der Volkshilfe bietet Mädchen aus sozialpädagogischen

Einrichtungen der Volkshilfe Wien niederschwellige, empowernde Angebote in einem sicheren Rahmen. Damit sollen ihre Netzwerke gestärkt, Fähigkeiten sichtbar gemacht und die Mädchen in verschiedenen Lebenssituationen unterstützt werden. Falls nötig, werden auch Mentor*innen oder Peers vermittelt. Die Projektleiterin Tanja Eckhardt bringt jahrelange Erfahrung in der außerschulischen Jugendarbeit und in der Mädchen*arbeit mit. Sie vernetzt die Mädchen* und plant (Freizeit-)Aktivitäten. Das Projekt wird teilweise mit Eigenmitteln der Volkshilfe finanziert und vom Verein „Frauen helfen Frauen helfen“ als Fördergeber unterstützt. Das Pilotprojekt wurde 2021–2023 abgewickelt und inzwischen bereits bis 2026 verlängert.

3. Preis: Gesund durch Beziehung

Der Verein younus bietet in Wien verschiedene Mentoringprogramme an. Die Mentees sind zwischen 3 und 17 Jahren bzw. Eltern junger Kinder. Das eingereichte Projekt richtet sich konkret an Jugendliche und deren Familien. Ziel ist es, die Heranwachsenden durch Mentoring in ihrer Identitätsentwicklung zu unterstützen und Resilienz sowie Selbstwirksamkeit zu fördern. Dafür treffen die Mentor*innen und ihre jugendlichen Mentees einander wöchentlich. Sie tauschen sich aus und verbringen Freizeit miteinander. Gefördert wird das seit 2014 laufende Projekt durch eine Kooperation mit der MA 11. Das Besondere an diesem Projekt ist, dass sich dabei viele engagierte Mentor*innen eins zu eins ehrenamtlich für andere einsetzen und dabei deren psychische Gesundheit fördern. (sfw)



Ich sehe es als Aufgabe, die Welt in die Schule und die Schule in die Welt zu bringen.

Elisabeth Corazza, Sozialarbeiterin im Schulzentrum Paulusgasse

Mediale Aufmerksamkeit für Jugendgesundheit

Die ausgezeichneten Publikationen machen die gesundheitlichen Bedürfnisse von Jugendlichen auf kompetente Art sichtbar. Dadurch entstehen Aufmerksamkeit und Bewusstsein für die Anliegen.

Geschichten der Genesung: Wie man als Jugendliche eine psychische Erkrankung bewältigt

Psychische Störungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen bei Jugendlichen. Im von der Journalistin Miriam Steiner gestalteten Beitrag aus der Ö1-Reihe „Moment“ erzählen drei junge Menschen davon, wie sie es geschafft haben, eine psychische Erkrankung hinter sich zu lassen. Dabei wird weder beschönigt noch dramatisiert. Auch wenn der einfühlsam gestaltete Bericht die Hürden dabei nicht ausspart, ist er ein Zeichen dafür, wie Genesung erreicht werden kann.



Miriam Steiner (2. v.l.): Geschichten der Genesung



Naz Kücüktekin (M.): Young Carers

Große Last auf kleinen Schultern

Der Artikel von Naz Kücüktekin ist erstmals im MO Magazin erschienen. Er befasst sich mit der Situation von „Young Carers“, also Jugendlichen, die kranke Angehörige pflegen. Laut Schätzungen gibt es mehr als 42.000 sogenannte Young Carers in Österreich. Der Artikel zeigt die schwierige Situation von Kindern und Jugendlichen auf, die sich schon in jungen Jahren um andere kümmern. Er hinterfragt, was nötig ist, damit diese jungen Menschen, die viel Verantwortung tragen, aber oft nicht gesehen werden, Unterstützung erhalten.

Krankheiten betreffen das gesamte Familiensystem

Psychosoziale Belastungen nehmen bei Kindern und Jugendlichen stetig zu. Der Journalist Köksal Baltaci von der „Presse“ sprach mit der Psychologin Liesa J. Weiler-Wichtl über das Konzept der psychosozialen Rehabilitation bei Kindern und Jugendlichen und über die nach wie vor unterschätzte Bedeutung von mentaler Gesundheit. Da Krankheiten häufig das gesamte Familiensystem betreffen, wird auch deutlich, dass Geschwisterkinder oder Kinder und Jugendliche, deren Eltern physisch oder psychisch erkrankt sind, von einer Reha profitieren.



Köksal Baltaci (M.): Krankheit und Familiensystem



Journalist*innen und Autor*innen können mit interessanten Beiträgen und fundierter Berichterstattung aufzeigen, wo Gesundheitsförderung bei Jugendlichen ansetzen sollte.

Peter Hacker, Wiener Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

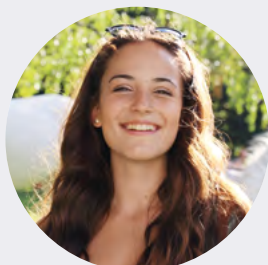
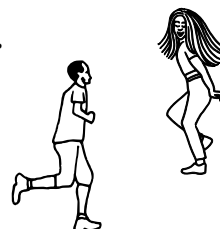


Die Probleme von Jugendlichen werden oft nicht gesehen oder nicht ernst genug genommen. Die Einblicke, die die ausgezeichneten Berichte vermitteln, leisten einen wichtigen Beitrag für ein besseres Verständnis.

Dennis Beck, Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Wie unsere Jugendlichen gesund bleiben

Jugendliche leben heute in einer Zeit voller großer Herausforderungen. Wir wollten wissen, was Heranwachsende tun, um gesund zu bleiben.

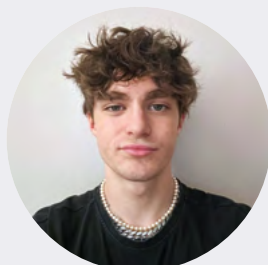


AMINA

17 Jahre

Ich bin aktiv, will mich in meinem Körper wohlfühlen und auf ihn achten. Es ist mir wichtig, viel Obst und Gemüse zu essen und auf verarbeitete Lebensmittel zu verzichten.

Um aktiv zu bleiben, habe ich einen höhenverstellbaren Schreibtisch und ein Laufband.



JAKOB

18 Jahre

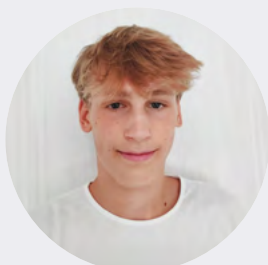
Gesundheit bedeutet für mich, dass ich mich gut fühle. Ich versuche, wenn möglich, jeden Tag etwas zu machen. Sei es Muskeltraining oder einfach ein bisschen Bewegung, manchmal auch Kleinigkeiten, wie statt der Rolltreppe die Stiegen zu nehmen.



MARIE

13 Jahre

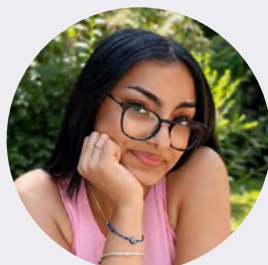
Dass alles in Körper und Geist gut funktioniert, bedeutet für mich Gesundheit. Um gesund zu bleiben, gehe ich manchmal zu ärztlichen Kontrollen. Ich schaue drauf, dass ich kein Junkfood esse. Ich gehe sehr gerne wandern, wenn wir auf Urlaub sind.



MARK

17 Jahre

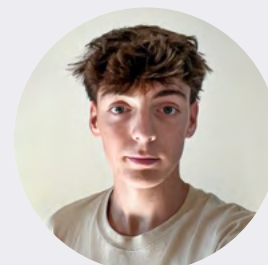
Eine gute Gesundheit ist mir sehr wichtig. Dafür versuche ich, auf meine Ernährung zu achten, Sport zu machen, wann immer es geht, und auch genügend Schlaf zu bekommen, was aber an Schultagen nicht immer gelingt.



MIRIAM

17 Jahre

Gesundheit bedeutet für mich, dass ich mich geistig und körperlich wohlfühle. Ich achte darauf, dass ich viel Sport treibe, oft mit anderen. So tue ich nicht nur meinem Körper etwas Gutes, sondern bin auch in geselliger Runde und habe Spaß.

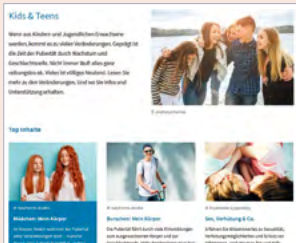


CLEMENS

17 Jahre

Gesundheit bedeutet für mich, die Freiheit zu haben, das Leben uneingeschränkt zu genießen. Ich betreibe aber auch viel Sport, um mir hin und wieder ungesundes Essen erlauben zu können.

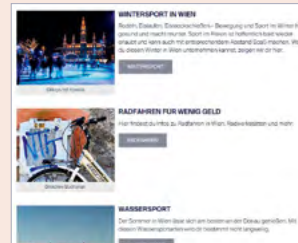
WEB-TIPPS



Von der Pubertät über Liebe, Sex, Drogen und Alkohol bis hin zu brisanten Themen rund um Jugendliche und Medien reicht das inhaltliche Spektrum im Bereich Jugendgesundheit auf der Plattform gesundheit.at.
yourl.at/gesundheits-teens



In vielen Lebensbereichen ist Künstliche Intelligenz im Kommen. Sie ist nützlich, birgt aber auch Gefahren. Jugendportal.at bietet einen informativen Faktencheck über KI inkl. Quiz zum Wissenstest.
yourl.at/faktencheckki



Viele Jugendliche wollen körperlich aktiv sein. Doch gerade die für Heranwachsende interessantesten Sportarten sind oft teuer. Bei WienXtra finden Interessierte auch viele preisgünstige Bewegungsangebote.
yourl.at/sportangebote

LESE-TIPPS



Mit meinem Sohn durch die Kita-Zeit
Dirk Fiebelkorn

Der erfahrene Jungenpädagoge Dirk Fiebelkorn erklärt, was die Eltern-Sohn-Beziehung stärkt und bei typischen Alltagskonflikten hilft. Er geht auf geschlechterspezifische Herausforderungen ein, zeigt aber auch, welche Erfahrungen er speziell mit Jungen gemacht hat.
Humboldt Verlag



Sozialraumentwicklung bei Kindern und Jugendlichen
Hrsg.: Monika Alisch, Michael May

In einer Reihe empirischer Untersuchungen werden, bezogen auf Jugendliche und Kinder, Bedingungen, institutionelle Hemmnisse und methodische Zugänge zu Entstehungs- und Gestaltungsprozessen von Raum diskutiert und in die Diskurse zur Raumeignung eingeordnet.
Verlag Barbara Budrich



Sie brauchen uns jetzt
Paul Plener

Wirtschaftskrise, Klimawandel und die ganze Welt in Veränderung: Leicht werden es unsere Kinder und Jugendlichen nicht haben. Der Kinder- und Jugendpsychiater Paul Plener zeichnet das Bild einer Generation mit Potenzial, die jetzt ganz besonders unsere Hilfe braucht.
edition a

ANGEBOTE

Gesund aus der Krise

Das Gratisangebot des Sozialministeriums bietet Kindern und Jugendlichen bis zum 21. Lebensjahr kostenfreie Psychotherapieplätze – die Anmeldung erfolgt niederschwellig über einen Link auf der Website.
gesundausderkrise.at

Beratung zu Freizeitdrogen

checkit! ist eine Info- und Beratungsstelle zum Thema Freizeitdrogenkonsum, Wirkungen, Nebenwirkungen, Risiken, Konsumreflexion und Veränderung. Alle Services sind absolut anonym und kostenfrei.
checkit.wien

Kostenloses Coaching

Die Wiener Volkshochschulen bieten Jugendlichen am Übergang zum Berufsleben ein kostenloses Coaching an. Dessen Ziel ist die individuelle Unterstützung der Jugendlichen in dieser schwierigen Übergangsphase.
vhs.at/de/projekte/jugendcoaching



Apfelkuchen und letzte Wünsche

„Der Kuchen ist da!“, rief Dragana, als sie die Wohnung betrat, in der einen Hand ein Tablett mit einem Apfelkuchen balancierend, in der anderen die Tasche mit ihren Arbeitssachen. Sie ließ die Tasche fallen und steuerte auf das Zimmer ihrer Tochter zu. Dragana klopfte rücksichtsvoll und betrat den kleinen Raum. Tanja hob ihren schwarzen Lockenkopf vom Handy und lächelte ihr zu. „Danke, Mama! Alles gut im Heim?“ Dragana nickte und begrüßte die zwei anderen Mädchen, die neben Tanja saßen. Sie kannte beide seit der Volksschulzeit. Die ungestüme Marina und die stille Simone waren die treuesten Freundinnen, die sie sich für ihre Tochter wünschen konnte. Gierig nahmen sich Marina und Tanja jeweils ein großes Stück Kuchen, nur Simone winkte ab. „Ich ess grad keine Kohlenhydrate“,



Barbara Kaufmann ist Filmemacherin und Autorin. In ihrer Kolumne betont sie die soziale Bedeutung von Gesundheit.

sagte sie leise. Dragana verließ nachdenklich das Zimmer. Sie machte sich eine Tasse Kaffee, setzte sich an den Küchentisch und legte die Beine hoch. Im nächsten Moment stand Simone vor ihr, sie sah unsicher aus. „Kann ich ein Glas Wasser haben?“, fragte sie unsicher. Dragana nickte. „Simone“, sagte sie vorsichtig, „du

weißt ja, ich arbeite mit sehr alten Menschen, die wissen, dass sie nicht mehr lange leben. Weißt du, was sie am Ende ihres Lebens bereuen? Eine Reise nicht gemacht zu haben oder einem Menschen nicht gesagt zu haben, dass sie ihn lieben.“ Simone sah sie ernst an. „Aber niemand von ihnen bereut, nicht abgenommen zu haben, um auszusehen, wie es ihnen die Werbung vorschreibt. Die wären alle gerne noch einmal 13 wie du.“ „Hm“, murmelte Simone. „Was würden sie dann machen?“ Dragana lächelte. „Den Nachmittag mit ihren Freundinnen genießen und ein Stück Apfelkuchen essen.“ Simone nickte nachdenklich. Dann ging sie zurück in Tanjas Zimmer. Dragana hörte, wie sich die Mädchen über die Rückkehr von Simone freuten. Sie nahm einen Schluck Kaffee und schloss die Augen.

Save the date



Veranstaltungen der nächsten Monate auf einen Blick.

Weitere Termine finden Sie auf wig.or.at.

MÄRZ–JUNI 2025

Dienstag, 18.3.2025

Gesunde Ernährung kreativ vermitteln: Schwerpunkt „Wertvolles Eiweiß: Zwischen Kraftlieferant und Trenderscheinung“

Im Rahmen des Wiener Schulf Fruchtprogramms wurden Handbücher für Pädagog*innen entwickelt. Diese bieten Basiswissen zu den Themen Ernährung, Genuss und Nachhaltigkeit. In dem Online-Workshop werden Aufbau und Inhalte der Handbücher vorgestellt. Die Teilnehmer*innen können auch ihre eigenen Erfahrungen bei der Vermittlung von Ernährungswissen austauschen.

wig.or.at/termine

📍 Online

🕒 15:00–18:00 Uhr

€ kostenlos

Dienstag, 29.4.–

Mittwoch, 30.4.2025

Prävention von neurologischen Erkrankungen und Gehirngesundheit über die Lebensspanne – was kann ich wie dafür tun?

Das Webinar vermittelt Kenntnisse über Gehirngesundheit, insbesondere über die darauf Einfluss nehmenden Faktoren und den Bedarf an Aufklärung über das Thema in der Bevölkerung. Weiters wird Information über primärpräventive

Maßnahmen in Zusammenhang mit neurologischen Erkrankungen über die gesamte Lebensspanne geboten.

fgoe.org/bildungsnetzwerk_2025

📍 Online

🕒 9:00–13:00 Uhr

€ 100,-

Montag, 5.5.–Dienstag, 6.5.2025

Smartphone-Video-Training – Gesundheit attraktiv verpackt

In dem Seminar geht es darum, wie professionelle Videos für Social Media effizient mit dem Smartphone erstellt werden können. Die Teilnehmer*innen erlernen die Grundlagen zu Kameraeinstellungen, Videoschnitt und Tonoptimierung. Und sie erfahren, wie sie visuell ansprechende und zielgerichtete Inhalte für maximale Sichtbarkeit entwickeln können.

fgoe.org/bildungsnetzwerk_2025

📍 C3 – Centrum für Internationale Entwicklung, Sensengasse 3, 1090 Wien

🕒 9:00–17:00 Uhr

€ 150,-

Mittwoch, 21.5.–

Donnerstag, 22.5.2025

Die Kunst der fördernden Begegnung – Atmosphäre gestalten und wirken

Die Teilnehmer*innen lernen, die eigene Haltung und Präsenz als wirkungsvolles Werkzeug einzusetzen und die Atmosphäre so zu gestalten, dass fördernde Begegnungen ermöglicht werden. Dafür werden Techniken der Selbststeuerung erlernt, die Körperwahrnehmung geschärft und Empathie gefördert.

fgoe.org/bildungsnetzwerk_2025

📍 C3 – Centrum für Internationale Entwicklung, Sensengasse 3, 1090 Wien

🕒 9:00–17:00 Uhr

€ 150,-

Dienstag, 10.6.–Mittwoch, 11.6.2025

Von „Darf man jetzt gar nichts mehr sagen?“ zu „Was will ich sagen?“ dank Gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Für eine wertschätzende Kommunikation ist es wichtig, aktiv zuzuhören und eine empathische Haltung einnehmen zu können. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet eine Methode, um die Bedürfnisse aller Beteiligten gut erfüllen zu können.

fgoe.org/bildungsnetzwerk_2025

📍 Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Treustraße 35–43, 1200 Wien

🕒 9:00–17:00 Uhr

€ 150,-

IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt, Winterausgabe 2024/25
Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000-76925. Geschäftsführer: Dennis Beck. Magazinkoordination: Petra Hafner, Sandra Steiner. Inhaltliche Koordination des Jahresschwerpunkts: Franziska Renner, Katrin Friesenbichler, Maria Wiesinger, Cornelia Draxler. Verlag: COPE Content Performance Group GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien, www.copegroup.com. Projektmanagement: Bettina Luftensteiner. Chefredaktion/Chefin vom Dienst: Sonja Fehrer-Wohlfahrt. Design & Art-Direktion: Sonja Seidl. Fotoredaktion: Joanna Jagiello. Autorinnen dieser Ausgabe: Sonja Fehrer-Wohlfahrt (sfw), Maria Kapeller (mk), Barbara Kaufmann (Kolumne), Cornelia Kühhas (ck). Cover: Christof Wagner. Illustrationen: Markus Murlasits, iStock by Getty Images/frimages. Druck: Gutenberg Druck in Kooperation mit Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Grundlegende Richtung der Zeitschrift: Das Magazin kommuniziert als Botschafter die Gesundheitsförderungsprojekte und -aktivitäten der WiG und der Stadt Wien sowie die Kernthemen der Wiener Gesundheitsförderung an relevante Expert*innen und Multiplikator*innen. Offenlegung siehe wig.or.at.



produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, Print Alliance HAV Produktions GmbH, UW-Nr. 715

**Selbsthilfe-Unterstützungsstelle
SUS Wien**

Drüber reden hilft!

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

Bei Fragen zur Selbsthilfe kontaktieren Sie uns:

01 4000-76944

selbsthilfe@wig.or.at

sus-wien.at

Sie arbeiten in der Gesundheitsförderung?

Gesundheitsthemen beschäftigen Sie in Ihrem Arbeitsalltag?

Sie wollen sich in diesem Bereich weiterbilden?

Auch im Jahr 2025 bietet die Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich ein vielfältiges Weiterbildungsangebot mit kompetenten und erfahrenen Trainer*innen.

Detailinformationen zu den Wiener Seminaren auf wig.or.at/termine

Anmeldungen ausschließlich online:

www.fgoe.org

Kosten jeweils für zwei Tage: € 150,-

FIT FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Fonds Gesundes
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien

**Das Magazin Gesunde Stadt
kostenlos abonnieren:**

01 4000-76924

broschueren@wig.or.at

wig.or.at

Österreichische Post AG, MZ 23Z043849 M A 1/2025
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG
Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien