Pandemiemüdigkeit: Wie meistern wir die Krise?
Das hilft gegen Fake News, Verschwörungstheorien & Co
FRÜHJAHR 2021 "Sex in the City" bietet Workshops für Jugendliche

Österreichische Post AG, MZ 18Z041393 M, Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien

## Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG





## FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER GESUNDEN STADT.



#### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

inder, die nicht mit ihren Freundinnen und Freunden spielen können... Jugendliche, die schon länger als uns lieb ist keinen geregelten Schulalltag erleben... Eltern, die ihren Alltag zwischen Homeschooling, Haushalt und Homeoffice so gut wie möglich aufteilen... ältere Menschen, die zunehmend vereinsamen... Ob wir alt sind oder jung, ob wir Single sind oder in einer Partnerschaft leben, ob wir Kinder haben oder nicht - wir alle sind von der Krise betroffen und trotzdem trifft sie uns nicht alle gleichermaßen. Umso wichtiger ist, dass wir auf uns schauen: körperlich, aber vor allem

Aber wie kommt unsere Seele gut durch die Pandemie? In der aktuellen Ausgabe unserer Gesunden Stadt zeigen wir Ihnen, worauf wir achten müssen und was wir tun können, um gesund zu bleiben und Kraft zu tanken. Bewegung an der frischen Luft, Freundschaften pflegen trotz physischer Distanz, ehrenamtliches Engagement, Ängste offen aussprechen oder Unterstützung annehmen sind nur einige Beispiele, die wir beleuchten.

auch seelisch!

Außerdem mit dabei: "Sex in the City", ein Projekt, das Jugendlichen das Thema sexuelle Gesundheit näherbringt, und wir zeigen, wie zentral die Arbeit der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien gerade in der Krise ist.

Viel Freude beim Lesen und bleiben Sie gesund! Für ein gesundes Leben in einer gesunden Stadt.



Dennis Beck, Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG Fotos: WiG/Klaus Ranger, Andrew Rinkhy, PID/David Bohmann







#### INHALT

- **6** Kurz notiert
- **Umfrage Stadtregierung**Was ist Ihnen beim Thema
  Gesundheit wichtig?
- Corona und die Seele
  Was macht die Pandemie
  mit uns?
- Service
  Hotlines, Websites, Buchtipps
- 12 Stress
  Soziale Kontakte und die Natur
  können helfen
- 13 Angst
  Darüber reden tut gut
- **Pandemie der Einsamkeit** Ehrenamt bringt's
- Was wirklich wichtig ist Bleiben die neuen Werte?
- Fake News
  Wie lassen sich Nachrichten
  von Verschwörungstheorien
  und Fake News unterscheiden?
- Homeoffice
  Bequem, aber nicht einfach



Wien impft: Bis September sollen alle, die möchten, eine Corona-Impfung bekommen. Seite 4

- **19 Frauen und Corona** Warum Frauen in der Krise öfter verlieren als Männer
- **20 Jede Generation leidet**Kontrollverlust & Einsamkeit
- 21 Was wir aus der Krise lernen Ausblick
- 22 Aus den Bezirken
- **24** Sex in the City
  Ein Projekt für Teenager
- 25 Hilfe zur Selbsthilfe Die Wiener Selbsthilfe-Unterstützungsstelle in der WiG
- 26 Termine
- **27 Kolumne** Über Feind- und Freundschaft

#### Impfung: Der Anfang vom Ende

#### **GESUNDE STADT**

er COVID-19-Impfplan geht in die zweite Phase. Seit Anfang März werden das Personal in Betreuungseinrichtungen im Sozialbereich, körpernahe GesundheitsdienstleisterInnen, ApothekerInnen und PolizistInnen mit dem Serum versorgt. Darüber hinaus erhalten jetzt LehrerInnen sowie KindergartenpädagogInnen – insgesamt rund 35.000 Menschen – ihren ersten Impfstich. Im März werden auch die Impfungen für die über 80-Jährigen abgeschlossen, im April sollen dann alle über 70-Jährigen zumindest ihre Erstimpfung erhalten.



"Bis September sollen alle über 16 Jahre, die eine Impfung wollen, diese auch bekommen haben. Unser Ziel ist eine Durchimpfungsrate von 80 Prozent." Peter Hacker, Gesundheitsstadtrat





"Die Durchimpfung der Bevölkerung ist der Anfang vom Ende der Pandemie." Bürgermeister Michael Ludwiq

Wichtige Zielgruppen sind geimpft.

Rund 90.000 Personen wurden in Wien bereits geimpft. Mehr als 60.000 davon sind nach der zweiten Impfung sogar schon voll immunisiert. (Stand zum Redaktionsschluss Anfang März). In der ersten Impfphase wurden vor allem BewohnerInnen von Pflegeeinrichtungen und MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen versorgt. Wer sich wann impfen lassen kann, hängt vom

Gesundheitsrisiko der jeweiligen Person ab. Für einen vollständigen Schutz sind zwei Impfungen in einem Abstand von – je nach Impfstoff – drei bis zwölf Wochen nötig. Impfzentren in der Gasgasse 7–9 in Rudolfsheim-Fünfhaus und am Schrödingerplatz in der Donaustadt sorgen für eine rasche Abwicklung. Weitere Standorte folgen.

Kostenlos und freiwillig. 565.000 Menschen haben sich bereits für eine COVID-19-Impfung vormerken lassen. Die Impfung ist kostenlos und freiwillig. Der Termin der Anmeldung hat keinen Einfluss auf die Reihung.

Vormerken zum Impftermin: Gesundheitsnummer 1450, impfservice.wien

#### Info-Karten für Jugendliche

#### **GESUNDER BEZIRK**

ntress mit den Eltern, die ersten sexuellen Erfahrungen, Alkoholkonsum, Mobbing in sozialen Medien, mit sich selbst und dem Aussehen unzufrieden sein - junge Menschen sind mit vielen Themen und Fragen beschäftigt, die auch ihre Gesundheit beeinflussen. Die Wiener Gesundheitsförderung bietet Antworten und kompakte Infos zu ihren Anliegen. Sie hat 14 Info-Karten gestaltet, die sich mit relevanten Jugendthemen beschäftigen, von Corona über Selbstachtung bis zu Sicherheit im Internet. Diese wurden durch Fördermittel der Bundesgesundheitsagentur finanziert. In klarer und einfacher Sprache und ansprechendem Design

beinhalten die Karten im A5-Format die wichtigsten Punkte zum jeweiligen Interessengebiet. Über einen zugehörigen QR-Code können zu jedem Thema weiterführende Angebote auf sicheren Webseiten und Plattformen abgerufen werden; dazu gehören feel-ok, Rat auf Draht usw. Akute Notfallnummern sowie Nummern zu Beratungsstellen sind auf den Karten ebenfalls enthalten. Die Karten können einzeln oder als Fächerbündel kostenlos über den Broschürenbestellservice der Wiener Gesundheitsförderung bestellt werden. • Broschürenbestellservice:

Telefon 01/4000-76924 oder E-Mail an broschueren@wig.or.at Die übersichtlichen Karten geben jungen Menschen Antworten auf ihre brennenden Fragen.



#### Gesunde Ideen für den Bezirk

#### GESUNDES GRÄTZEL

as könnte helfen, damit sich die BewohnerInnen im Grätzel wohler fühlen und besser auf ihre Gesundheit achten? Wie lernen sich junge und ältere Menschen aus dem Wohnumfeld besser kennen? Vielleicht bei einem regelmäßigen Bewegungstreff im Park? Oder bei einem gemeinsamen Gemüsebeet im Hinterhof?

#### Das macht unser Grätzel gesünder.

Unter dem Motto "Ihre gesunde Idee für den Bezirk!" unterstützt die Wiener Gesundheitsförderung Initiativen, die zu einem gesünderen Grätzel beitragen. Bei den "Grätzelinitiativen" können zwei engagierte Privatpersonen ihre Ideen einreichen. Die WiG berät sie bei der Umsetzung und fördert notwendige Anschaffungen mit bis zu 300 Euro. Alle WienerInnen ab dem vollendeten 14. Lebensjahr können mitmachen. Voraussetzung: Die Aktivität muss einen Beitrag für eine gesündere Lebensweise in einem Bezirk, der Teil des Pro-



Grätzel-Initiativen werden von der WiG finanziell unterstützt.

gramms Gesunde Bezirke ist (2., 5., 6., 10., 15., 16., 20., 21., 22.), leisten. Bei den Kooperationsinitiativen hilft die WiG Einrichtungen, die grätzelbezogene gesundheitsfördernde Aktivitäten umsetzen möchten. Sie werden bei den Sachkosten mit maximal 3.000 Euro unterstützt.

Infos unter Telefon 01/958 09 11 oder per E-Mail an gesunde.idee@gesundebezirke.at, qesunde-idee.at

## COVID-19 als Chance

#### GESUNDE STADT

orona hat eine neue Realität geschaffen – und das hat auch die Gesundheitsförderung getroffen. Das Virus hat alles verändert: Statt Vernetzung und Partizipation wurden Abstandhalten und Distanz zur obersten Direktive.

Projektförderung. Der neue Praxisleitfaden "Gesundheitsförderung in Krisenzeiten" aus der Reihe WISSEN Band Nr. 18 vom Fonds Gesundes Österreich geht darauf ein. Er beschäftigt sich mit innovativen Konzepten zur Gesundheitsförderung und Herausforderungen in Krisenzeiten. Zahlreiche ExpertInnen, wie Bildungspsychologin Christiane Spiel oder Neurowissenschafter Manfred Spitzer, kommen zu Wort.



Bestellen unter Telefon 01/895 04 00 oder per E-Mail an fgoe@goeg.at, Gratis-Download auf fgoe.org

#### Last für Frauen

#### **GESUNDHEIT HAT EIN GESCHLECHT**

ie Corona-Krise trifft Frauen und Männer unterschiedlich und hat die Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern noch weiter verstärkt. Das Wiener Programm für Frauengesundheit hat sich mit der Krise und ihren Auswirkungen auf die Frauengesundheit näher auseinandergesetzt.

Gender-Perspektive. In dem neuen Sammelband "Frauengesundheit und Corona" gehen Expertinnen den Gender-Aspekten in unterschiedlichen Bereichen nach. Praxisberichte aus Wiener Organisationen und individuelle Erfahrungen von Frauen ergänzen die Berichte. Der Bogen spannt sich dabei von der psychischen und physischen Gesundheit über Ökonomie und Arbeitsmarkt bis hin zum Thema Systemerhalterinnen.

"Frauengesundheit und Corona", Gratis-Download auf frauengesundheit.wien.at

#### Wiener Gesundheitspreis 2021: Gesund leben in Corona-Zeiten

#### **GESUNDE STADT**

ie Gesundheit – die körperliche und die seelische – hat in der Corona-Krise einen noch größeren Stellenwert bekommen. Darum heißt der Jahresschwerpunkt des Wiener Gesundheitspreises 2021 "Gesund leben in Corona-Zeiten". In dieser Kategorie werden zusätzlich drei Medienpreise an JournalistInnen vergeben.

Jetzt einreichen. "Viele Projekte und Aktivitäten, die auf den direkten Kontakt mit Menschen ausgerichtet sind, mussten aufgrund der Pandemie neu gedacht werden. Mit dem Wiener Gesundheitspreis wollen wir diese neuen, außergewöhnlichen Wege vorstellen und die Menschen dahinter vor den Vorhang zu holen", sagt Gesundheitsstadtrat Peter Hacker. Ab sofort kann in den Kategorien "Gesund in Grätzel und Bezirk", "Gesund in Einrichtun-

gen/Organisationen" sowie zum Jahresschwerpunkt eingereicht werden. Mitmachen dürfen "gesunde" Projekte und Initiativen, die im Jahr 2020 in Wien umgesetzt wurden.

Einreichen bis 14. Mai 2021, Unterlagen online unter wig.or.at



2020 fiel der Gesundheitspreis coronabedingt aus. Die Siegerlnnen 2019 konnten sich noch gemeinsam und ohne Abstand über ihre Auszeichnungen freuen.

# Was ist Ihnen beim Thema Gesundheit wichtig?

WIR FRAGEN DIE WIENER STADTREGIERUNG



"Als Frauenstadträtin ist mir die Gesundheit von Mädchen und Frauen ein Herzensanliegen. Wichtig ist, dass sie zu den Themen, die ihren Körper betreffen, Infos und Beratung bekommen – ob es um Schwangerschaft, Bewegung, psychische Gesundheit oder ein positives Körpergefühl geht." Kathrin Gadl, Vizebürgermeisterin und Stadträtin für Wohnen, Wohnbau, Stadterneuerung und Frauen

"Der Ausnahmezustand aufgrund der COVID-19-Pandemie führt nicht nur zu gesundheitlichen Herausforderungen, sondern auch zu massiven Verwerfungen auf dem Arbeitsmarkt, in der Wirtschaft und hinsichtlich unseres sozialen Umgangs. Lieb gewonnene Traditionen wie Händeschütteln, Umarmungen, familiäre Feiern oder den Beisl-Besuch mussten wir über Bord werfen. Das alles kann zu psychischen Problemen führen. Dafür bietet die Stadt Wien schnelle und professionelle Unterstützung vonseiten der Psychosozialen Dienste an – ein Anruf zum Beispiel bei der Corona-Sorgenhotline unter 01/4000-53000 kann helfen."

Bürgermeister Michael Ludwig

"Meine große Sorge ist, dass die SchülerInnen durch den Lockdown zu wenig Bewegung haben. Ihnen fehlt sowohl der Turnunterricht an den Schulen als auch die Freizeitaktivitäten in Vereinen. Das schlägt sich physisch etwa durch Gewichtsprobleme nieder, belastet aber auch psychisch. Wir planen daher für das kommende Schuljahr nicht nur eine Aufholjagd, was den Lernstoff betrifft. Wir werden in der Schule auch Schwerpunkte auf Bewegung, Singen und soziale Komponenten setzen." Christoph Wiederkehr, Vizebürgermeister und Stadtrat für Bildung, Jugend, Integration und Transparenz

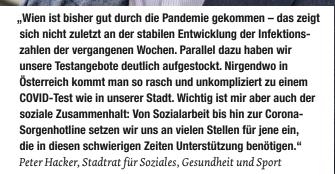


"Gerade jetzt ist für die körperliche und geistige Gesundheit die Bewegung an der frischen Luft wichtig. Unsere Stadt bietet dazu viel Platz, wo man gut Abstand halten und sich erholen kann. Mit Wienerwald, Lobau und Donauinsel sind wir wirklich privilegiert, das schätzen die Wienerlnnen sehr."

Ulli Sima, Stadträtin für Innovation, Stadtplanung und Mobilität

"Die Corona-Krise hat unser Leben stark verändert. Das Thema Gesundheit steht im Vordergrund, kann aber nicht ohne die Aspekte sichere Arbeitsplätze, finanzielle **Absicherung und Daseinsvorsorge** gesehen werden. Genau deswegen ist für mich wichtig, Rahmenbedingungen zu schaffen, die einen Übergang vom Ausnahmezustand zur Normalität nach Corona ermöglichen. Das beinhaltet neben einer Unterstützung der Wirtschaft auch die Förderung von Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen."

Peter Hanke, Stadtrat für Finanzen, Wirtschaft, Arbeit, Internationales und Wiener Stadtwerke





"Kunst und Kultur sind Lebenselixiere, essenziell für unser Leben, unsere Gesundheit. Gerade in der Pandemie tragen Erzeugnisse der Kultur zu unserer seelischen Gesundheit bei. Wie sonst hätten wir bisher die Pandemie durchgestanden, wenn nicht mit dem Lesen von Büchern, mit Musik und Filmen, auf Tonträgern oder gestreamt. Das Gemeinschaftserlebnis vor Ort – das miteinander Teilen und Erleben von Kunst sowie das Verbindende, das dabei entsteht – ist jedoch durch nichts zu ersetzen. Wir brauchen Kunst und Kultur – live, direkt, ungebrochen, nahbar und aktuell!"

Veronica Kaup-Hasler, Stadträtin für Kultur und Wissenschaft

"Wir erleben gerade eine Zeit großer Herausforderungen. Für uns alle gilt jetzt, eine Ansteckung mit Coronaviren zu vermeiden, aber auch insgesamt auf unsere Gesundheit zu achten. Für mich ist Bewegung an der frischen Luft besonders wichtig, die Grünflächen unserer Stadt bieten gute Möglichkeiten dafür. Das hilft, den Kopf frei zu bekommen und tief durchzuatmen." Jürgen Czernohorszky, Stadtrat für Klima, Umwelt, Demokratie und Personal



Entspannung im Grünen, Sport oder Aktivitäten mit der Familie: Jetzt heißt es durchhalten und Kraft tanken – auch für die Zeit nach Corona.

## Kraft für den Neustart

DIAGNOSE PANDEMIE-MÜDIGKEIT: SEIT EINEM JAHR LEIDEN GESUNDHEIT UND WIRTSCHAFT – ABER AUCH DER SEELE REICHT'S MIT CORONA. JETZT HEISST DAS MOTTO: STARK BLEIBEN, DURCHHALTEN, ENERGIE TANKEN. Christine Oberdorfer

in winziger Virus hat die Reset-Taste gedrückt. "Aktuell leben wir in einer Phase der Stagnation, des Stillstands. Nach dem Schock haben wir uns zurückgezogen, sehen andere Menschen als potenzielle Gefahr. Wir werden dünnhäutiger, intoleranter. Und wir mussten einsehen, dass wir ganz und gar nicht alles unter Kontrolle haben. Das schmerzt", analysiert der Philosoph und Sozialwissenschafter Harald Katzmair die psychosoziale Situation, in der sich unsere Gesellschaft gerade befindet. Für die oder den Einzelnen heißt das: Das Virus schränkt nicht nur unseren körperlichen, sondern auch unseren geistigen Bewegungsradius ein. Gefühle wie Unsicherheit, Angst, Wut und Misstrauen werden mit der Dauer der Krise immer stärker - und lähmen uns.

Junge leiden besonders. Die neueste Umfrage der Universität Basel unter der Leitung des Neurowissenschafters und Stressforschers Dominique de Quervain zur psychischen Belastung in der zweiten COVID-19-Welle hat ergeben, dass der psychische Stress im Vergleich zum Frühjahr deutlich zugenommen hat. Der Anteil an Personen mit schweren depressiven Symptomen betrug während des ersten Lockdowns rund neun Prozent und stieg im No-

vember 2020 auf 18 Prozent. Besonders stark betroffen sind junge Leute und Personen, die durch die Pandemie finanzielle Einbußen erfahren. Dominique de Quervain: "29 Prozent der Studienteilnehmenden zwischen 14 und 24 Jahren leiden an schweren de-



"Die erste Welle haben viele noch als Sprint gesehen. Jetzt wissen wir: Es ist ein Marathon. Und der ist so belastend, weil keiner weiß, wie lange es noch geht." Dominique de Quervain, Stressforscher und Professor für Neurowissenschaften an der Universität Basel

pressiven Symptomen. Einerseits befinden sie sich in einer labileren Phase ihres Lebens, andererseits sind sie von den Maßnahmen zur Eindämmung des Virus besonders stark betroffen." Dass nur 16 Prozent der Älteren unter Corona-Stress leiden, obwohl sie eine Erkrankung deutlich schwerer treffen würde, ist durch Faktoren wie finanzielle Sicherheit, weniger Einschränkungen im Tagesablauf und die größere Lebenserfahrung erklärbar. "Sie ordnen die Krise anders ein und können besser damit umgehen", erklärt der

## HILFE UND SERVICE

#### **Corona-Sorgenhotline**

Existenzängste, Arbeitslosigkeit, finanzielle Unsicherheit, familiäre Belastungen und Überforderung: Die Corona-Sorgenhotline ist die erste Anlaufstelle bei psychischen und sozialen Belastungen im Zusammenhang mit COVID-19. Telefon 01/4000-53000, täglich 8-20 Uhr, psd-wien.at

#### **Psychiatrische Soforthilfe**

Hier gibt's sofort Hilfe, wenn man sich in einer akuten Krise befindet. Notfall-Telefon 01/313 30, rund um die Uhr, psd-wien.at

#### **Telefonseelsorge**

Ärger, Scham, Trauer, Wut, Hilflosigkeit: Manchmal weiß man einfach nicht mehr weiter – aber reden kann helfen. Telefon 142, rund um die Uhr, telefonseelsorge.at

#### 24-Stunden Frauennotruf

Der 24-Stunden Frauennotruf ist Anlaufstelle für alle Frauen und Mädchen, die von sexualisierter, körperlicher oder psychischer Gewalt betroffen sind. Tel. 01/71 71 9, rund um die Uhr, frauennotruf.wien.qv.at

#### Frauenhaus-Notruf

Die Frauenhäuser stellen sichere Wohnplätze für misshandelte Frauen zur Verfügung. Tel. 05 77 22, rund um die Uhr, frauenhaeuser-wien.at

#### **Rat auf Draht**

Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen finden hier Hilfe und Beratung zu Themen, die junge Menschen besonders betreffen.

Telefon 147, rund um die Uhr, rataufdraht.at, elternseite.at



Experte. Dass junge Menschen stärker unter der Krise leiden, kann die Psychologin Brigitte Lueger-Schuster auch für Österreich nach einer Online-Erhebung der Universität Wien bestätigen: "Junge Menschen haben eine andere Entwicklungsaufgabe. Sie sind extrovertierter, wollen lernen, Neues erleben - ihr Alltag ist jetzt sehr stark eingeschränkt." Für jede und jeden von uns gilt aber: "Der Corona-Stress zeigt sich durch Erschöpfung, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit oder Appetitlosigkeit. Wenn das über zwei oder drei Wochen geht, sollte man Hilfe in Anspruch nehmen", rät de Quervain.

Mehr als ein Tief. "Dass man ein psychisches Problem hat, zeigt sich auch daran, dass man den Alltag nicht mehr auf die Reihe bekommt", erläutert die Psychologin Lueger-Schuster. Aber nicht jedes seelische Tief ist gleich eine psychische Krise. Belastungen sind normal. Deshalb ist es wichtig zu lernen, mit Krisen umzugehen. Psychische Gesundheit bedeutet, einen Weg zu finden, die innere Balance wiederzuerlangen. Die Schweizer Studie zeigt zum Beispiel, dass Personen, die körperlich aktiv sind, durchschnittlich geringfügig weniger Stress und depressive Symptome aufweisen als die körperlich weniger aktiven. "Stressreduzierend wirken zum Beispiel auch Achtsamkeitsübungen wie bewusstes Ein- und Ausatmen. Fantasiereisen können eine schöne Auszeit sein oder sich etwas Gutes tun, wie ein entspannendes Bad genießen. Und



#### "Neben der medizinischen haben wir es auch mit einer psychischen Epidemie zu tun."

Brigitte Lueger-Schuster, Universitätsprofessorin für Psychotraumatologie an der Universität Wien

Tagesstruktur hilft, nicht in Antriebslosigkeit zu verfallen", erklärt Brigitte Lueger-Schuster. Und dabei den Anspruch auf Perfektion zwischen Homeschooling, Homeoffice und Haushalt fallen zu lassen. "Man kann auch einmal Pizza bestellen und die Bettwäsche eine Woche länger drauf lassen." Gut ist alles, was hilft, die Krise zu überstehen und Kraft zu sammeln: "Durchhalten, Antistress-Übungen machen, optimistisch bleiben", rät die Psychologin.

Wut ist ein schlechter Ratgeber. Was sicher nicht hilft: "Wut, sie ist ein schlechter Ratgeber und hält die Menschen vom Denken und Planen ab", sagt Brigitte Lueger-Schuster. Und das wäre gerade jetzt wichtig. Denn nach dem Drücken der Reset-Taste kommt der Neubeginn. Philosoph Harald Katzmair erwartet eine große Euphorie, aber auch Trennung vom Alten und das Aufbauen neuer Beziehungen. "Die großen Probleme der Menschheit wurden durch Corona verdrängt. Aber sie sind immer noch da. Mit der Kraft des symbolischen Neubeginns können wir sie jetzt angehen."



#### INTERVIEW

Harald Katzmair, Philosoph und Sozialwissenschafter

#### Wie verändert die Corona-Pandemie die Gesellschaft?

Der Rückzug ins Private hat zu einem Abfall des gesamtgesellschaftlichen Energielevels geführt. Es fehlen die Zusammenarbeit im Team, die Kreativität, der Konflikt im positiven Sinne. Wir befinden uns in einer Phase der Stagnation. Und ironischerweise fehlt uns durch diese mangelnde Energie die Kraft, bessere Ideen zu entwickeln, die uns aus der Krise herausführen.

#### Wen trifft die Situation besonders?

Der Spalt zwischen den Gesellschaftsgruppen wird aktuell noch einmal breiter und deutlicher. Wer schon bisher einen sicheren Beruf hatte, gut ausgebildet und finanziell halbwegs abgesichert war, die oder der hat auch jetzt mit großer Wahrscheinlichkeit keine echten Schwierigkeiten. Hingegen den Menschen in losen Arbeitsverhältnissen, Selbstständigen, Alleinerziehenden kann die Corona-Krise die Existenz zerstören.

#### Können Sie der Krise auch etwas Positives abgewinnen?

Sie zwingt uns, uns mit kritischem Blick zu betrachten. Wir merken, dass wir eben nicht alles unter Kontrolle haben, das lehrt Demut. Die Wirklichkeit klopft an die Tür, bei manchen Entscheidungsträgerinnen und -trägern habe ich den Eindruck, sie empfinden das fast als narzisstische Kränkung. Corona hat die Reset-Taste gedrückt.

#### Was braucht es für den Neustart?

Wenn wir im Bett liegen bleiben, verändern wir nichts. Es wird Versuche geben, beim Alten anzuschließen, aber das wird nicht klappen. Jetzt braucht es einen Neubeginn mit Mut und Konfliktfähigkeit. Wir müssen die aktuellen Fragen der Menschheit bearbeiten: Klimawandel, Artensterben, die Weiterentwicklung der Demokratie, den Umgang mit Online-Giganten – es gibt viel zu tun.

## **SERVICE**

#### TIPPS, WEBSEITEN & BÜCHER



#### Hotline für Essstörungen

Die Corona-Krise setzt Personen mit gestörtem Essverhalten besonders zu. Unsicherheit, Stress, mangelnde Sozialkontakte und die psychischen Belastungen erhöhen das Risiko, in schädigende Verhaltensmuster zu fallen. Das Angebot der Hotline für Essstörungen ist anonym, kostenlos und bundesweit verfügbar. Telefon o8oo/20 11 20, Mo-Do 12-17 Uhr, hilfe@essstoerungshotline.at, essstoerungshotline.at



#### **Plaudernetz**

Einfach ein bisschen plaudern? Das geht leichter als gedacht. Das Plaudernetz verbindet nach dem Zufallsprinzip zu einer Plauderpartnerln aus dem eigenen Netzwerk. Die Telefonnummern werden dabei nicht weitergegeben. So kann frei drauflosgeplaudert werden – vollkommen anonym.

Telefon 05/177 61 00, täglich 12–20 Uhr, fuereinand.at/plaudernetz



#### Reden hilft

Bürden und Ängste können größer werden, auch häusliche Gewalt nimmt zu. Die Kinderund Jugendhilfe bietet – auch per E-Mail in der Talkbox – Unterstützung an:

Kinder- und Jugendhilfe: Tel. 01/4000-8011, talkbox@ma11.wien.gv.at, wien.gv.at/kontakte/ma11



#### darueberredenwir.at

Hilfe und Beratung in psychischen Notlagen bieten die Psychosozialen Dienste in Wien. Psychische Erkrankungen werden in unserer Gesellschaft kaum thematisiert, nicht angesprochen und zum Teil ignoriert. Aber es kann jedes Alter und jedes Geschlecht treffen. Wichtig ist, dass darüber geredet wird. Telefon o1/313 30, 0-24 Uhr



#### afya.at

Interkulturelle Gesundheitsförderung für Personen mit Flucht- und Migrationserfahrung steht hier im Mittelpunkt. Angeboten werden Traumabewältigung, das Stärken der eigenen Kräfte für Kinder und Jugendliche sowie Elternkurse. Die Onlinekurse sollen die seelische und körperliche Gesundheit stärken.



#### boep.or.at

Neben Wissenswertem zu psychischen Erkrankungen und Kontaktmöglichkeiten gibt es auf der Webseite informative Folder zu verschiedenen Themen – etwa zu Burn-out, betrieblicher Gesundheitsförderung oder Darm und Psyche. Der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) setzt sich für eine bessere Versorgung für Menschen mit psychischen Erkrankungen ein.



#### Die Macht der guten Gefühle



Wie eine positive Haltung das Leben verändert: Eine wissenschaftlich erwiesene Formel besagt, dass drei Mal mehr positive als

negative Emotionen eine Person immun gegen Krisen und Rückschläge macht. Wenn die Gefühle im richtigen Verhältnis stehen, macht das Menschen stärker, kreativer und gesünder. Barbara L. Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle. Campus Verlag, 297 Seiten, ISBN 978-3-59339-081-9, Hardcover gebunden 26,95 €, E-Book 24,99 €, campus.de

#### Meine kleine Seelenwerkstatt



Gelassenheit und Lebensfreude helfen dabei, aus schwierigen Situationen und Ausnahmezuständen herauszukommen oder

erst gar nicht in diese belastenden Umstände zu geraten. Der Ratgeber bietet 50 Werkzeuge, um sich selbst zu stärken und gelassener zu werden. Natalia Ölsböck: Meine kleine Seelenwerkstatt. 50 hilfreiche Tools für Gelassenheit und Lebensfreude. Springer Verlag, 225 Seiten, ISBN 978-3-66258-435-4, Taschenbuch 20,55 €, E-Book 14,99 €, springer.com

#### **Pandemie**



Manfred Spitzer, Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik Ulm, erklärt verständlich und anschaulich, welche Auswirkungen die

Corona-Pandemie auf unser Leben hat. Er präsentiert wissenschaftliche Erkenntnisse und klärt über wenig bekannte Zusammenhänge sowie Irrtümer auf.

Manfred Spitzer: Pandemie. Was die Krise mit uns macht und was wir aus ihr machen. mvg Verlag, 240 Seiten, ISBN 978-3-74740-257-3, Softcover 9,99 €, E-Book 8,99 €, m-vq.de

## Wenn Stress krank macht

DIE PSYCHISCHEN BELASTUNGEN DURCH CHRONISCHEN STRESS SIND STARK GESTIEGEN. SPORT, BEWEGUNG IN DER NATUR UND SOZIALE KONTAKTE HELFEN BEIM STRESSABBAU UND ENTSPANNEN. Martina Stehrer

hronische Stresszustände sind eine große Gefahr", erklärt Hemma Swoboda, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und Psychotherapeutin. "Oft meldet sich der Körper mit Schmerzen, Taubheitsgefühlen oder Infekten. Diese Signale sollte man ernst nehmen und die Hausärztin oder den Hausarzt aufsuchen." Was können



"In der Corona-Krise ist das Hier und Jetzt wichtig." Hemma Swoboda, Obfrau pro Mente Wien, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

wir tun, damit es gar nicht so weit kommt? Swoboda appelliert, Verantwortung für andere zu übernehmen. "Sprechen Sie Angehörige sowie Freundinnen und Freunde an, wenn Sie sehen, dass es ihnen nicht gut geht." Die Corona-Krise ist für Swoboda auch eine Zäsur in unserer Hochleistungsgesellschaft. "Viele Menschen sind ständig am Planen und Optimieren. In der Krise ist das Hier und Jetzt wichtig. Das bringt Entschleunigung." Die Fremdbestimmtheit ängstigt und macht aggressiv. Vor allem Jugendliche brauchen Gleichaltrige zum Stressabbau. Hier sind digitale Möglichkeiten ein Weg. Viel wichtiger aber ist, sich in der Natur auszupowern. "Im Wald kommt der Kreislauf in Schwung,



"Aktiv etwas zu tun, baut Stress ab." Wolfgang Lalouschek, Interdisziplinäres Zentrum für Stressbewältigung und Burn-out Wien

Glückshormone werden ausgeschüttet, die Welt sieht wieder positiver aus."

**Aktiv.** Auch Neurologe und Burn-out-Experte Wolfgang Lalouschek setzt auf Aktivität. Risikofaktoren wie Diabetes, Übergewicht und hoher Blutdruck können schwere Verläufe einer Corona-Erkrankung begünstigen. "Nützen Sie die Zeit, um fitter zu werden." Menschen mit Herzschwäche können etwa mit moderatem Ausdauertraining ihre Herzleistung um 40 Prozent steigern. Und: Das Gefühl, etwas tun zu können, baut Stress ab. Die digitale Arbeits- und Lebenswelt hingegen fördert Stress und Ängste. Wer ständig Nachrichten liest, begünstigt negative Gedanken. Multitasking ist ineffizient. Besser ist, den Tag zu strukturieren und sich auf eine Sache zu konzentrieren. To-dound Not-to-do-Listen helfen dabei. Im Homeoffice sollten die gewohnten Arbeits- und Freizeitzeiten beibehalten werden. Sinnvoll sind Entspannungsübungen, dazu gibt es viele Onlineangebote. Soziale Kontakte sind wichtig. Lalouschek: "Schreiben Sie doch wieder mal einen Brief."

promente.wien, gesundheitszentrum.thetree.at





#### CORONA UND DIE SEELISCHE GESUNDHEIT

## OB VOR DER ZUKUNFT, EINER ANSTECKUNG ODER KRANKHEIT: GERADE JETZT LEIDEN VIELE MENSCHEN UNTER ÄNGSTEN – DIE MAN ERNST NEHMEN SOLLTE. Martina Stehrer

ei Ängsten hilft reden", sagt die Präsidentin des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen Beate Wimmer-Puchinger. "Vertrauen Sie sich jemandem an. Sobald etwas ausgesprochen wird, verliert es die irrationale, diffus-belastende Komponente. Die Lösung des Problems kann angegangen werden." Wenn Ängste den Alltag behindern, braucht es professionelle Hilfe. Es könnte eine Angststörung vorliegen. Die Expertin sagt: "Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen. Ängste sind nichts, wofür man sich genieren muss." Notieren Sie sich vor dem Termin Ihre Beschwerden und Fragen, so vermeiden Sie es, vor Aufregung etwas zu ver-



"Für Ängste braucht man sich nicht genieren." Beate Wimmer-Puchinger, Präsidentin Berufsverband Österreichischer PsychologInnen gessen. Vielen Menschen fällt es schwer, über Ängste zu sprechen. "Das ist kein Problem", meint die Klinische Psychologin, "wir sind geschult, gemeinsam zu erarbeiten, wo die Probleme sind." Beim Coronavirus macht es keinen Sinn, Ängste zu schüren, so die Psychologin. "Damit sich die Menschen an Regeln halten, müssen sie verstehen, warum sie das tun sollen. Warum ist das Virus gefährlich und was nützt es mir, wenn ich mich an die Regeln halte?"

Offen reden. Auch Kinder erleben die Corona-Krise als Bedrohung. Silvia Exenberger, Institut für Positive Psychologie und Resilienzforschung, meint: "Eine Studie hat gezeigt, dass Kinder Traumasymptome zeigen. Sie schlafen schlechter, haben Schmerzen und zeigen Erregungssymptome." Mädchen ziehen sich eher zurück, Buben tragen Ängste nach außen und werden etwa aggressiv. Fehlende soziale Kontakte verringern die Lebensqualität der Kinder. Sie sind mehr auf die Fami-



"Es ist wichtig, die seelische Widerstandskraft des Kindes zu fördern." Silvia Exenberger, Institut für Positive Psychologie und Resilienzforschung

lie angewiesen. Eltern sind Vorbilder und geben Orientierung. Mit den Kindern sollte offen gesprochen werden, wobei Eltern Zuversicht vermitteln und Fragen konkret beantworten sollten.

Resilienz. Wichtig ist, das Kind zu stärken. Exenberger: "Je aktiver und selbstwirksamer es sich erlebt, umso weniger Platz haben Ängste und Sorgen." Eine angepasste Tagesstruktur sorgt für Sicherheit, neu eingeführte Rituale wie Händewaschen helfen. Weiters sollte das Kind darin bestärkt werden, dass es liebenswert ist, Unterstützung erfährt, aber auch die Eltern unterstützen kann, indem es sich zum Beispiel selbst beschäftigt.

institut-positivepsychologie.at, boep.or.at



#### CORONA UND DIE SEELISCHE GESUNDHEIT

## CORONA HAT UNS ZUR NEUGESTALTUNG SOZIALER KONTAKTE GEZWUNGEN. WELCHE WEGE GIBT ES, UM NICHT ZU VEREINSAMEN? Ulrike Krasa

lötzlich stellen Berührungen und soziale Kontakte eine Gefahr dar. Wer schon vor Corona digitale Medien genutzt hat, kann trotz Einschränkungen Kontakte und Freundschaften pflegen. "Es gibt aber viele, die keinen Zugang dazu haben", gibt Anita Bauer, Geschäftsführerin des Fonds Soziales Wien, zu bedenken. Außerdem bestehe die Gefahr, dass manche Menschen schon zu isoliert leben, um noch Energie für das Halten persönlicher Kontakte aufzubringen. "Ein Teufelskreis, denn soziale Kontakte sind wichtig für das psychische Wohlbefinden", warnt Bauer und empfiehlt: "Es kann wertvoll sein, die Initiative zu ergreifen und Telefonate oder Spazier-



"Wichtig ist das regelmäßige Nutzen der Angebote, denn Einsamkeit verschwindet nicht so einfach." Anita Bauer,

Geschäftsführerin Fonds Soziales Wien gänge anzubieten." Auch Anja Feneberg vom Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie der Uni Wien meint, dass soziale Medien den direkten Austausch nicht auf Dauer ersetzen können. "Soziale Medien sind grundsätzlich ein generationenunabhängig hilfreiches Medium. Jüngere sollten aber proaktiv auf Ältere zugehen, um ihnen digitale Möglichkeiten näherzubringen. Aber auch telefonisch kann man Kontakte auffrischen."

Einander helfen. Nachbarschaftshilfe und Ehrenämter helfen besonders gegen Einsamkeit. "Das Faszinierende an freiwilligem Engagement ist, dass es den HelferInnen genauso gut tut wie jenen, die sie unterstützen. Das fängt bei kleinen Gesten an", so Bauer. Initiativen wie "Von Mensch zu Mensch", das "Plaudertischerl", das "Plaudernetz" oder für Kinder "Sam und Rita—Corona spezial" werden gut angenommen. "Oft bleibt es nicht beim einmaligen Telefonat, die Einsamkeit verschwindet ja nicht einfach. Viele nutzen gemeinsame Spaziergänge



"Soziale Unterstützung und ehrenamtliches Engagement können in der aktuellen Situation für beide Seiten eine bereichernde Erfahrung sein." Anja Feneberg, Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie der Uni Wien

oder Telefonate regelmäßig. Wichtig ist, dass viele von den Angeboten erfahren. Deshalb bin ich Mitinitiatorin einer Plattform gegen Einsamkeit, die vorhandene Angebote zeigt und vernetzt", sagt Bauer. Feneberg kann Ehrenamt ebenfalls nur empfehlen: "Aus der psychologischen Forschung gibt es viele Befunde, die dafür sprechen, dass zu helfen oder emotional zu unterstützen, die Stimmung steigern und Stress reduzieren kann - und zwar für beide Seiten. Der Gedanke, mit den eigenen Taten etwas Hilfreiches und Sinnvolles beizutragen, kann das Wohlbefinden ebenfalls steigern."

socialcity.at, fsw.at, psychologie.univie.ac.at



#### CORONA UND DIE SEELISCHE GESUNDHEIT

## ZEITEN EINER KRISE ZEIGEN, WAS TROTZ EINSCHRÄNKUNGEN UND VERZICHT MÖGLICH IST. DANACH KANN SICH ABER SCHNELL WIEDER ROUTINE EINSCHLEICHEN. Ulrike Krasa

er Trend zum Verzicht wird möglicherweise nicht lange dauern. "Fokusveränderungen, die von außen auferlegt und durch Angst hervorgerufen wurden, sollten aus psychologischer Sicht mit Vorsicht bewertet werden, da sie durch eine bedrohliche, unkontrollierbare Ursache entstanden sind und nur schwer verinnerlichbar sind", so Eva Jonas, Abtei-



"Bewusste Entscheidungen für Veränderungen gepaart mit dem Erleben kollektiver Selbstwirksamkeit können unsere Gesellschaft weiterentwickeln."

Eva Jonas, Abteilungsleiterin Sozialpsychologie am Fachbereich Psychologie an der Uni Salzburg

lungsleiterin für Sozialpsychologie am Fachbereich Psychologie an der Uni Salzburg. "Diese Form von Zwang zur Veränderung lässt uns zwar neue Erfahrungen machen; aus motivationspsychologischer Sicht ist es aber wahrscheinlicher, dass Gegendruck erzeugt wird." Veränderungen blieben nur so lange bestehen, wie es von außen vorgegeben ist. Danach möchte man den vorherigen Verzicht wieder nachholen.

**Chancen.** Positiv ist laut Jonas die kollektive Erfahrung, dass sich eine Gesellschaft relativ schnell umstellen kann. Am besten wäre, "wenn solche Veränderungen mit bewussten Entscheidungen für neue, selbstbestimmte Verhaltensweisen verbunden wären." Kann bedeuten: regional einkaufen, Konsum reduzieren, menschliche Begegnungen schätzen. "Es ist ein normaler psychologischer Vorgang, negativen Erfahrungen einen positiven Sinn zu geben. So erlebt man nicht nur negative Emotionen in Bezug auf die Einschränkungen, sondern sieht auch einen Mehrwert", so Jonas. Lisz Hirn, Philosophin und Dozentin beim Uni-Lehrgang für philosophische Praxis der Uni Wien über positive Folgen: "Die Pandemie hat gezeigt, dass regionale ProduzentInnen sowie kurze Lieferwege entscheidend für die



"Ohne Verzicht wird es in Zukunft nicht gehen!" Lisz Hirn, Philosophin

Versorgung sind. Diese zu stärken und inländische Produktionen von Medikamenten und Forschung zu fördern, könnten Chancen sein." Aber: Veränderung – damit fühlt sich nicht jede/r wohl. "Während die einen die Krise als Ausgangspunkt sehen und neue Ziele in Angriff nehmen, wollen die anderen Bestehendes erhalten und wieder Sicherheit erlangen. Beide Gruppen sind für das gesellschaftliche Gleichgewicht essenziell", so Jonas.

Qualität. Lisz Hirn ist sicher: "Fakt ist, dass unser exzessiver Lebensstil zur aktuellen Krise zumindest beigetragen hat. Zu verzichten und Dinge zu verändern muss aber nicht zu weniger Genuss führen. Möglicherweise zu intensiverem. Kurz: Qualität vor Quantität."

uni-salzburg.at, liszhirn.at

# -otos: Mauritius Images, Stefan Wagner, PID/David Bohmann, Julian Mois

# Wissen aus dem virtuellen Raum

WIE GEHE ICH MIT FALSCHMELDUNGEN IN DEN DIGITALEN MEDIEN UM? WORAN ERKENNE ICH SERIÖSE ANBIETER IM NETZ? INFORMIEREN SIE SICH BEI GEPRÜFTEN STELLEN. Stephanie Tobeitz

dele und Peter, beide 79 und seit 55 Jahren verheiratet, hatten vor dem Beginn der Corona-Krise noch nie ein Tablet in der Hand. Die beiden Enkelkinder Benni, 9, und Marie, 15, könnten hingegen - vor allem seit den Lockdowns - stundenlang vor dem PC sitzen. Während das ältere Paar von der Medienflut, den Apps und Anwendungen überfordert war, hätten die Kinder all das am liebsten in Unmengen aufgesaugt. Für die einen war Corona eine Chance, doch noch in diese digitale Welt einzutauchen, sich weiterhin auf neuestem Stand und mit dem sozialen Umfeld in Verbindung zu bleiben. Die Eltern hingegen mussten Wege finden, ihre Kinder zu schützen. Und allen war klar: Die Medienkompetenz muss erhöht werden. Doch wie? Und woran erkennt man seriöse Seiten? Eines ist sicher: Der gesunde Menschenverstand allein hilft nicht immer, digitale Zeitungsenten zu erkennen. Vor allem, wenn die Inhalte nicht zum eigenen Spezialgebiet gehören. Es gibt zu viele Meldungen im Internet und auf sozialen Plattformen. Da sind ImpfgegnerInnen, Menschen, die die COVID-19-Krise als Lüge bezeichnen oder gar eine weltweite Verschwörung sehen. Wie soll man damit umgehen?

Position beziehen. Ob in der Welt von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen: Es wird immer Menschen geben, die anderer Meinung sind. Wichtig ist, nicht nur im virtuellen Raum Position zu beziehen und klarzustellen, dass man dies und jenes nicht oder eben



"Wenn andere laut etwa Verschwörungstheorien preisgeben, ist es wichtig, Position zu beziehen." Ulrike Schiesser, Bundesstelle für Sektenfragen

doch denkt. Das kann in ganz kurzer Form und nicht abwertend passieren; vor allem im öffentlichen Raum der sozialen Medien. "Bei Themen, die einem nahe sind, sollte man seine Meinung entgegensetzen. Sonst wäre das wie eine stille Zustimmung", erklärt Psychologin und Psychotherapeutin Ulrike Schiesser von der Bundesstelle für Sektenfragen. Auf entkräftende Diskussionen muss man sich nicht einlassen. Gut ist eine kritische Meinungsbildung, über vertrauenswürdige Plattformen - von wissenschaftlicher oder offizieller Seite - oder etwa offene medizinische Fragen über medizin-transparent.at. Diese überprüfen Gesundheitsbehauptungen aus Medien, Werbung und Internet. Bei saferinternet.at wiederum finden Kinder, Eltern und SeniorInnen Unterstützung beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Arbeiten oder Suchen im Netz. Man bekommt hier Infos zum Herunterladen und wertvolle Ratschläge. Einer davon lautet, grundsätzlich misstrauisch bei Meldungen aus dem Internet zu sein. Es ist oft nicht klar, woher sie kommen. Tipp: Behauptungen mehrfach überprüfen, bevor man sie weiterverbreitet.

Geschützter Raum. Die Stadt Wien ist ebenfalls eine gute und sichere Informationsquelle. Ihr Internetauftritt wien.gv.at ist einer der umfangreichsten Österreichs mit rund 1,2 Millionen NutzerInnen pro Monat. Er umfasst mehrsprachige, barrierefreie, niederschwellige, gut gegliederte, übersichtliche und verlässliche Themen- und Infoseiten, Onlineservices wie Urkun-







"Wien setzt auf einen Medienmix, um möglichst vielen gesichertes Wissen zu vermitteln." Martin Schipany, Leiter Presse- und Informations-

dienst der Stadt Wien

denbestellungen und "E-Bezahlen" sowie Rechtsinformationen. Online können unter anderem Amtstermine vereinbart oder Förderungen beantragt werden. Die Homepage ist außerdem gut mit anderen Stadt-Wien-Plattformen und -Unternehmen verlinkt - ob mit den Büchereien Wien und ihren 60.000 digitalen Medien oder den Wiener Linien. Darüber hinaus informiert und serviciert die Stadt auf vielen weiteren Kanälen und geht in direkten Diskurs mit den WienerInnen. In sozialen Medien werden Falschmeldungen aufgedeckt und erklärt, über den WienBot (als App und auf wien.gv.at) werden Fragen rund ums Leben in der Stadt beantwortet – etwa, wo man sich impfen lassen kann. "Unser Medienmix verhilft dazu, dass wir viele Menschen erreichen. Jede und jeder findet den idealen Weg zu verifiziertem Wissen oder kann falsche Behauptungen checken", sagt Martin Schipany, Leiter des Presse- und Informationsdienstes der Stadt.

Mentale Gesundheit. Wichtig ist, vor allem im Bereich der Gesundheit, zu geprüften Informationen zu gelangen und darauf zu achten, wer die Inhalte im Netz zusammenstellt. Bei Mindbase, einer Plattform für psychische Gesundheit, stehen MedizinerInnen, PsychologInnen und ForscherInnen dahinter, unter anderem vom Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien. NutzerInnen bekommen hier bei Sucht- oder mentalen Problemen Unterstützung auf medizinischer und wissenschaft-



"Unsere Tools kann man von zu Hause aus nutzen. Das ist speziell in einem Lockdown von Bedeutung." Lisa Brunner, Leiterin Institut für Suchtprävention Wien

licher Basis. "Wir vernetzen mit geprüften Tools anderer Anbieter, die wir uns genau angesehen haben, beziehungsweise stellen wir unsere eigenen Programme zur Verfügung", erklärt Lisa Brunner, Leiterin des Instituts für Suchtprävention Wien. Eines der Hilfsprogramme ist der Alkcoach, mit dessen Hilfe Menschen bei der Reduktion ihres Alkoholkonsums über sechs Wochen anonym begleitet werden. Brunner: "Unser großer Vorteil ist, dass man von zu Hause aus mitmachen kann. Das ist speziell in einem Lockdown von Bedeutung."

bundesstelle-sektenfragen.at, wien.gv.at, mindbase.at



UM ZU HAUSE EFFIZIENT UND ZUFRIEDEN ARBEITEN ZU KÖNNEN, BRAUCHT'S UNTERSTÜTZUNG, KNOW-HOW UND DIE RICHTIGE EINSTELLUNG. **Sylvia Simanek** 

iele bisher in Büros beschäftigte Menschen haben seit Monaten ihren Arbeitsplatz in der eigenen Wohnung. Das erscheint komfortabel, hat aber auch seine Schattenseiten - von Arbeitsüberlastung und schlechterer Kommunikation bis hin zu sozialer Isolation. Hilfreich sind konsequente Beziehungspflege zu den KollegInnen, das Einhalten der gewohnten Tagesstruktur, feste Zeiten für Arbeit und Freizeit sowie regelmä-

"Mir ist wichtig, beim Ausbau der Digitalisierung niemanden zurückzulassen." Cordula Gottwald, Personaldirektorin

der Stadt Wien

ßige, im Idealfall bewegte Pausen: Dafür am besten den Handyalarm einstellen und dann den Schreibtisch für ein paar Minuten verlassen. Besonders gut tun ein kleiner Spaziergang, kurze Gymnastikübungen oder ein Tänzchen zum Lieblingssong. Auch eine starke Unterstützung der ArbeitgeberInnen ist wichtig. "Menschen sind unsere wichtigste Ressource", so Cordula Gottwald, Personaldirektorin der Stadt Wien. "Wir achten darauf, sie nicht zu überlasten, ein Klima des Vertrauens auszubauen und sie zu unterstützen."

Eigenverantwortung. Tausende MitarbeiterInnen der Stadt im Homeoffice haben dazu beigetragen, Wien am Laufen zu halten. "Das funktioniert nur dank großen Einsatzes und hoher Eigenverantwortung", so Gottwald. Bei einer Studie der Universität Wien ha-



"Online-Kommunikation erfordert mehr persönliches Engagement." Hubert Lobnig, Geschäftsführer Lemon Consulting

ben die Stadt-Wien-Mitarbeitenden in puncto Ausstattung, Produktivität und Work-Life-Balance überdurchschnittlich gut abgeschnitten. Dazu beigetragen haben Schulungen, technischer Support und funktionierende Infrastruktur. Um den Team-Zusammenhalt zu stärken, hätten sich digitale Lunch-Meetings, After-Work-Treffen und Vier-Augen-Gespräche bewährt. Und für Videokonferenzen gilt für Hubert Lobnig, Geschäftsführer von Lemon Consulting, ganz besonders: "Meetings sind immer Co-Kreationen und verlaufen besonders gut, wenn die Kommunikationskultur positiv ist und sich alle Teilnehmenden engagiert involvieren."

Partizipation. "Eine gute Internetverbindung und ein zweiter, größerer Bildschirm sind Investitionen mit großer Wirkung auf die Kommunikationsqualität, Produktivität und Freude an der Arbeit", bestätigt Lobnig. Freude kommt hingegen bei Videokonferenzen nicht immer auf. Hier gilt es laut Lobnig, fünf Punkte zu beachten: gut vorbereiten, das Miteinander fördern, "bewegte" Pausen machen, Inhalte portionieren und Partizipation fördern. "Häufige Fehler sind lange Vorträge, zu große Gruppen und ausgeschaltete Kameras.

Video mit Tipps für Bewegung im Homeoffice: facebook.com/watch/wien.at (Stichwortsuche Homeoffice), wien.gv.at, lemon.at



DIE PANDEMIE TRIFFT FRAUEN UND MÄNNER UNTERSCHIEDLICH UND VERSTÄRKT UNGLEICHHEITEN. VERLIERERINNEN DER KRISE SIND OFT DIE FRAUEN. Sylvia Simanek

#### CORONA UND DIE SEELISCHE GESUNDHEIT

ie halten Spitäler, Pflegeeinrichtungen, Lebensmittelhandel, Kindergärten und Schulen am Laufen: Frauen sind in dieser schwierigen Phase die Systemerhalterinnen, die erhöhten Belastungen ausgesetzt sind. Eine Studie der Sigmund Freud Privatuniversität Wien bestätigt, dass Frauen aktuell in ihren Berufen stärker gefordert und häufiger überfordert sind als Männer. Laut Studie haben sich bei der Hälfte der Befragten Konflikte in der Familie erhöht. Frauen im Homeoffice stemmen oft gleichzeitig Job, Haushalt und Homeschooling. Anita Bhatia, stellvertretende Direktorin von UN Women, befürchtet, dass



"Eine Genderperspektive und entsprechende Maßnahmen sind kein Luxus, sondern essenziell." Kristina Hametner, Leiterin des Büros für Frauengesundheit

und Gesundheitsziele

Frauen in das Rollenklischee der 1950er-Jahre zurückgedrängt werden. Zusätzlich haben sie öfter ihren Job verloren als Männer.

Feministischer Blick. "Frauen sind in vielerlei Hinsicht stärker betroffen und tragen die größere Last", so Kristina Hametner, Leiterin des Büros für Frauengesundheit und Gesundheitsziele. Ein feministischer Public-Health-Blick auf die Krise sei dringend nötig. Frauen sollten in gesundheitspolitischen Entscheidungsgremien und Krisenstäben stärker vertreten sein und mitgestalten. "Kindergärten und Schulen dürfen nicht als Erste schließen, sondern müssen als essenziell bewertet werden." Alleinerziehende sind ganz besonders auf sie angewiesen. Der Sammelband "Frauengesundheit und Corona" des Wiener Programms für Frauengesundheit beleuchtet das Thema ausführlich.

Machtgefälle. Ökonomische Unsicherheit vertiefe die Abhängigkeit der Frauen von ihren Partnern, betont Hametner. "Das macht Opferschutz-



"Das traditionelle Männerbild ist der Hauptgrund für männliche Gewalt." Erich Lehner, Männlichkeits- und Geschlechterforscher

arbeit noch schwieriger. In Krisenstäben ist mehr Bewusstsein dafür wichtig." Denn in einer Krise steigt das Risiko, dass Männer gewalttätig werden. "Der Hauptgrund dafür ist das noch immer sehr traditionelle Männlichkeitsbild, das sich an Dominanz und Wettbewerb orientiert", so Erich Lehner, Männlichkeits- und Geschlechterforscher. "Die Pandemie löst eine Gewaltkonstellation kaum aus, aber verschärft sie." Es brauche mehr Männer, die im fürsorgenden Bereich für Kinder, PartnerInnen und ältere Angehörige engagiert sind, um ein neues Bild der "sorgenden Männlichkeit" zu entwickeln.

dmoe-info.at, frauengesundheit.wien.at

## Herausforderung für jede Generation

## CORONA ZWINGT MENSCHEN JEDEN ALTERS IN EINE AUSNAHMESITUATION. DIE PROBLEME SIND DIVERS, PSYCHISCHE STABILITÄT IST IMMER WICHTIG. Alexis Wiklund

Nachbarschaftshilfen bis zu virtuellen

reundInnen treffen, feiern und reisen: In der Corona-Krise geht das nicht, physische Distanz ist gefordert.
Einsamkeit ist die Folge – vor allem bei älteren Menschen. Um in dieser schwierigen Zeit optimistisch zu bleiben, suchen viele Menschen kreative Lösungen: von

"Die Isolation in der Corona-Krise bekommen die armen und unteren Schichten am stärksten zu spüren." Bernhard Heinzlmaier, Leiter des Instituts für Jugendkulturforschung Abenden. Ältere Menschen haben vor allem Angst, sehr schwer zu erkranken. Junge Menschen befürchten das kaum. Sie sehen jedoch ihre Zukunftspläne davonschwimmen. Das belegt auch die Jugendwertstudie 2020. Jugendforscher Bernhard Heinzlmaier weiß: "Vor allem jene aus unteren Sozialschichten verlieren als Erste den Job, können weniger gut mit Homeschooling umgehen und sind wegen beengender Wohnverhältnisse aggressiver Atmosphäre ausgesetzt." Ihnen droht der sogenannte Scarring Effect. Der Experte erklärt: "Wer bereits zu Beginn der Berufslaufbahn nur schwer eine Lehr-



"Ganz zentral ist, auf uns selbst und unsere mentale Gesundheit zu achten." Ewald Lochner, Koordinator für Psychiatrie, Sucht- und Drogenfragen der Stadt Wien

stelle oder einen Job findet, wird mit größerer Wahrscheinlichkeit auch später häufiger arbeitslos sein."

Frustration. "Durch die Krise leiden rund 40 Prozent der in Wien lebenden Menschen unter verstärkter Angst, Anspannung oder Freudlosigkeit", sagt Ewald Lochner. Er ist Koordinator für Psychiatrie, Sucht- und Drogenfragen der Stadt Wien. "Mehr als ein Viertel der Bevölkerung spürt Kontrollverlust und Einsamkeit. Jede zehnte Person erlebt extreme Auswirkungen wie schwere Konflikte im Familienumfeld oder Substanzmissbrauch."

Hilfe und Selbsthilfe. Er empfiehlt, den Fokus bewusst darauf zu legen, was guttut. Auch über unsere Ängste sollten wir reden, damit aus Sorgen keine Krisen werden. Was man bei Stress selbst tun kann, verrät etwa ein Factsheet der Sucht- und Drogenkoordination Wien. Die Tipps – entspannende Musik hören oder Sport an der frischen Luft machen – helfen jungen und älteren Menschen.

jugendkultur.at, sdw.wien





## DANKBARKEIT, WERTSCHÄTZUNG UND DAS PFLEGEN VON BEZIEHUNGEN HABEN SICH ALS SCHUTZSCHILD GEGEN DEN CORONA-BLUES BEWÄHRT. Sylvia Simanek

orweg die schlechte Nachricht: "Ein Leben ohne Belastungen, Krisen und Überraschungen gibt es nicht. Das ist eine Illusion", so Unternehmensberater Christian Scharinger. Und das sagt er, der sich mit positiver Psychologie befasst hat. Das habe allerdings nichts mit positivem Denken zu tun. Im Gegenteil: "Man muss Ängste und Unsicherheiten ernst nehmen. Wichtig ist, gut damit umzugehen." Und das konnten viele



"Wohlbefinden ist auf lange Sicht wichtiger als Wohlfühlmomente."

Christian Scharinger, Unternehmensberater mit dem Schwerpunkt gesunde Organisation und Leadership

Menschen erfreulicherweise. "Die meisten haben Mechanismen, um herausfordernde Zeiten zu bewältigen."

**Optimismus erhalten.** Wem bewusst ist, was er bereits alles überstanden hat, der hat Selbstvertrauen und blickt zuversichtlich in die Zukunft; und ist bereit,

Einschränkungen zu ertragen. "Die Wienerinnen und Wiener sind beim Einhalten der Sicherheitsmaßnahmen bewundernswert diszipliniert", so Gesundheitsstadtrat Peter Hacker. "Sie schaffen es, Abstand zu halten, Kontakte einzuschränken und gleichzeitig mitmenschlich und fürsorglich zu bleiben." Die Wertschätzung für soziale Kontakte ist gestiegen. Manche Beziehungen wurden intensiver. Etwa wenn Menschen täglich mit ihren Eltern im Pflegewohnhaus telefonierten. Die Dankbarkeit hat zugenommen - für Angehörige, FreundInnen, den Job oder die Natur. Um zuversichtlich zu bleiben, empfiehlt Scharinger, eine Liste mit kleinen Vorhaben für die nächste Woche zu erstellen und freitags bei einem Wochenrückblick zu visualisieren, was man gut bewältigt und Schönes erlebt hat.

Wohlbefinden stärken. Wegschauen und Ablenkung bei Wellness und Müßiggang zu suchen sei auf lange Sicht jedenfalls keine Lösung in einer Krise. Das haben viele während der Lockdowns erkannt. Wohlbefinden – "wellbeing" – sei hingegen ein Schutzschirm, um gesund zu bleiben. Der

Weg dorthin führt über das Erkennen der eigenen Stärken, Begabungen und Interessen. So hat Corona die Kraft,



"Solidarität und Mitmenschlichkeit werden jetzt besonders gut sichtbar."

Peter Hacker, Gesundheits- und Sozialstadtrat

etwas Positives zu schaffen. Und das ist erstaunlich vielen gelungen. "Wer aktiv etwas tut – die Wohnung neu gestaltet, ein Lernprojekt startet, Freundschaften pflegt –, für den wird die Welt heller", weiß Scharinger. Viele haben die Chance ergriffen, Neues zu lernen.

Ballast abwerfen. Es geht aber auch um das Verlernen von Beschäftigungen, die nicht mehr guttun oder nicht mehr wichtig sind. Etwa der Vereinsabend, der zur Pflicht wurde. Die wöchentliche Shoppingtour, ohne etwas zu brauchen, oder Treffen mit der Art von Menschen, die einem die Energie rauben. Es kann erleichternd sein, sich davon zu verabschieden und so Platz für Neues zu schaffen.

## AUS DEN BEZIRKEN



Die Initiative "Hallo zum Wohlfühlgewicht!" hilft dabei, gesund abzunehmen.

#### 2. LEOPOLDSTADT

#### Praterstern wird zum Wohlfühlort

Der pulsierende Verkehrsknotenpunkt im Herzen der Leopoldstadt wird ab Herbst 2021 neu gestaltet. Unter anderem wird die Grünfläche auf fast 8.000 Quadratmeter verdoppelt. Ein mit Stauden und Gräsern bepflanzter Grünring wird eine natürliche Abgrenzung zum Verkehr rundherum bilden. Außerdem ist die Pflanzung von 55 neuen Bäumen geplant. Beim Tegetthoff-Denkmal wird ein 500 Quadratmeter großes Wasserspiel errichtet und die Unterführungen werden besser beleuchtet. Fertigstellung: Sommer 2022. wien.qv.at/bezirke/leopoldstadt

#### 5. MARGARETEN

#### Gesund abnehmen statt Crashdiät

Die Ernährungsinitiative "Hallo zum Wohlfühlgewicht!" hilft Menschen dabei, gesund das Idealgewicht zu erreichen. Das Motto: "Nachhaltig und gesund statt Wunderkur oder Crashdiät. Dafür 100 Prozent wissenschaftlich fundiert und garantiert ohne Verbote!" Die Diätologin und Ernährungstherapeutin Daniela Bergthaler legt den Fokus vor allem auf die einfache Umsetzbarkeit im Alltag. Im Rahmen von individuellen Ernährungsberatungen werden die Diätmaßnahmen auf die jeweilige Person maßgeschneidert. Die Initiative fand im Herbst mit Unterstützung der Wiener Gesundheitsförderung im Nachbarschaftszentrum "gretl" statt - speziell für Menschen mit besonderen Bedürfnissen zu Hause. gesundesmargareten.at

#### 6. MARIAHILF

#### Gesundheitsziele für Mariahilf

Gemeinsam mit der Wiener Gesundheitsförderung definiert Mariahilf als erster Bezirk seine eigenen Gesundheitsziele. Im Fokus stehen die physische, psychische und soziale Gesundheit, die mit bezirksspezifischen und lokalen Handlungsmöglichkeiten unterstützt werden sollen. Bis Mitte des Jahres sollen die Ziele gemeinsam mit ExpertInnen erarbeitet werden. gesundesmariahilf.at

#### 10. FAVORITEN

#### Corona - und jetzt?

Alleinerziehende mit geringem Einkommen stehen angesichts der Pandemie vor einer großen psychischen Belastung. Das JUNO - Zentrum für Getrennt- und Alleinerziehende hat gemeinsam mit der WiG ein Projekt gestartet, das helfen soll. In einer Onlineumfrage hat man die wichtigsten Problemstellungen erfasst, mit den Ergebnissen wurden sieben Workshops konzipiert, die mit Themen wie Stressund Wut-Management oder Anleitung zu Schreibtechniken Hilfestellungen bieten. Die Workshops wurden großteils über Zoom abgehalten. Die Bilanz fällt sehr positiv aus. Sowohl Alleinerziehende als auch WorkshopleiterInnen zeigten sich vom Projekt begeistert. alleinerziehen-juno.at, gesundesfavoriten.at



#### 11. SIMMERING

#### Lastenrad zum Ausborgen

In der Senffabrik am Franz-Haas-Platz steht der kostenlose E-Lastenrad-Service "Rad & Du" zur Verfügung. Die Verfügbarkeit kann man mit wenigen Klicks online prüfen, auch das Reservieren klappt elektronisch und ist kinderleicht. Lastenräder sind das ideale Transportmittel für die urbane Umgebung und vielseitig einsetzbar. Bis zu 190 Kilogramm können ohne Probleme transportiert werden. graetzlrad.wien/bike/raddu

#### 15. RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

#### Corona und die Folgen

Das vergangene Jahr stand unter dem Einfluss der globalen Pandemie. Die 23. Bezirksgesundheitskonferenz war da keine Ausnahme. Sie fand online statt und widmete sich zahlreichen Fragen - etwa jener nach den Auswirkungen der Krise auf die psychosoziale Gesundheit. Außerdem diskutierten die ExpertInnen, ob man gestärkt aus der Pandemie hervorgehen könne und wie man aus der andauernden Krise das Beste für die Menschen in Rudolfsheim-Fünfhaus machen kann. Die spannende Diskussion ist als Videomitschnitt online verfügbar, die Vorträge können Sie ebenfalls nachlesen. gesundesrudolfsheimfuenfhaus.at

#### 16. OTTAKRING

#### 25 Jahre Forum 16 in Ottakring

Das Forum 16 ist eine lebendige Austauschplattform für Sozialeinrich-



Ottakring von oben: Schon seit 25 Jahren ist das Forum 16 hier aktiv.

tungen, Kulturtreibende und Religionsgemeinschaften sowie für die Bezirksvorstehung Ottakring. Ziel ist, durch Vernetzung diverser Einrichtungen und Vereine die Lebensqualität der Menschen in den Grätzeln zu stärken. Hand in Hand arbeitet man leidenschaftlich an Hilfssystemen, Anregung zur Selbsthilfe, zur Aktivierung und Teilhabe am Bezirksleben. Seit 25 Jahren gelingt es, die Anliegen und Bedürfnisse der Menschen in Ottakring erfolgreich zu vertreten.

#### 20. BRIGITTENAU

#### Mehr Grünflächen im Allerheiligenpark

Grünflächen sind ein erprobtes Mittel gegen urbane Hitzeinseln. Darum wurde die Grünfläche im Allerheiligenpark jetzt um ganze 350 Quadratmeter erweitert. Dank des Projekts "Raus aus dem Asphalt" haben die BewohnerInnen des Bezirks jetzt noch mehr Platz, um sich im Grünen zu erholen. Die neuen Sitzgelegenheiten werden gerne angenommen und rund um die frisch gepflanzten Bäume tummeln sich die BrigittenauerInnen beim Spazieren, Spielen und Plaudern. wien.gv.at/bezirke/brigittenau

#### 21. FLORIDSDORF

#### Unterstützung bei Demenz

Seit letztem Herbst ist Floridsdorf Teil der wienweiten Informations-Plattform "Demenzfreundliches Wien". Aktivitäten im Grätzel wie Workshops oder Vorträge sollen nicht nur Bewusstsein für die Thematik schaffen, sondern vor allem den Bezirk noch lebenswerter für die Betroffenen und deren Angehörige machen. Eine enge Zusammenarbeit besteht unter anderem mit den PensionistInnen-Wohnhäusern und den PensionistInnenklubs im Bezirk. Das große Ziel der Plattform ist, die Lebensqualität der rund 30.000 WienerInnen mit einer Demenzerkrankung nachhaltig zu verbessern. senior-in-wien.at

#### 22. DONAUSTADT

#### **Ein Club belebt Essling**

Seit mittlerweile vier Jahren lädt der "Treffpunkt Essling" Menschen dazu ein, gemeinsam den Ortskern zu beleben. Mit viel Engagement und kreativen Ideen haben die Esslinger schon einiges auf die Beine gestellt. Über das Netzwerk "gesundes Essling" und mit Unterstützung der Wiener Gesundheitsförderung konnten einige Projekte umgesetzt werden, darunter die Workshop- und Vortragsreihe "Hol dir Kraft", die sich mit dem Thema Gesundheitsvorsorge beschäftigt. Außerdem wurde eine gemeinsame Outdoorwoche realisiert, eine wunderschöne Weihnachtsbeleuchtung zum Strahlen gebracht und eine Jugendgruppe ins Leben gerufen, die den Trendsport Parkour im Park ausübt. treffpunktessling.at, gesundedonaustadt.at

#### 23. LIESING

#### **Neues im Hans-Dunkl-Park**

Drei neue Spielgeräte und zwei neue Sitzbänke bringen Leben in den Hans-Dunkl-Park in Liesing. Die coole Wackelbrücke und die Baumstämme zum Balancieren machen nicht nur Spaß, das Balancieren unterstützt auch die koordinativen Fähigkeiten der Kinder. Die Installation ist Teil der großen Wiener Spielplatzoffensive und die nagelneuen Geräte finden nicht nur bei den jungen LiesingerInnen auf Anhieb großen Anklang. wien.gv.at/bezirke/liesing

Der Club "Treffpunkt Essling" belebt das Grätzel bereits seit vier Jahren mit diversen Projekten – unter anderem mit Musikevents.





Die Baumstämme im Hans-Dunkl-Park machen Spaß und trainieren die Koordination.



THEMA SEXUELLE GESUNDHEIT INS KLASSENZIMMER. AB APRIL WIRD DAS PROJEKT IN DEN SCHULEN FORTGESETZT. **Robert Penz** 

#### GESUNDE SCHULE

m Programm der Wiener Gesundheitsförderung ist das Thema Sexuelle Gesundheit für Jugendliche im Grunde kein neuer Punkt. Schon vor Jahren wurden in Wiener Schulen Workshops angeboten, die den Jugendlichen dazu Wissen vermittelten sowie die Möglichkeit gaben, einfach nachzufragen; und zwar bei echten ExpertInnen. Vor dem Hintergrund der unendlichen Weiten des Internets, in dem veritable Falschinformationen nur so wuchern, ist dies sinnvoll, vielleicht sogar identitätsstiftend. Und so wurde im September



"Sex in the City' hilft den Jugendlichen auf ihrem Weg zu mehr Selbstbestimmung." Liane Hanifl, Gesundheitsreferentin und Projektleiterin in der WiG

2020 das Thema Sexuelle Gesundheit erneut aufgegriffen, um den 13- bis 15-Jährigen ein Angebot zu machen. Unter dem Titel "Sex in the City" veranstaltete die WiG an drei Wiener Mittelschulen unter strengen Corona-Sicherheitsmaßnahmen Aktionstage rund um die sexuelle Gesundheit der SchülerInnen. "Die Jugendlichen durchliefen dabei fünf verschiedene Stationen, an denen sie sich zu Themen wie Geschlechtsidentität, Rollenbilder, Verhütung und Safer Sex, Sexting - das Versenden erotischer Nachrichten per Handy - sowie Pornografie informieren konnten", erklärt die WiG-Gesundheitsreferentin und Projektleiterin Liane Hanifl.

Gesunder Diskurs. Die Vortragenden und AnsprechpartnerInnen waren ausschließlich vom Fach - etwa von der AIDS Hilfe Wien, First Love Mobil, dem Institut für Frauen- und Männergesundheit sowie dem Österreichi-

schen Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapien. Ergänzend zum Stationenbetrieb konnte eines der fünf Themen im Rahmen eines Workshops vertieft werden. "Die Expertinnen und Experten konnten die Fragen in einer Art geschütztem Bereich beantworten", sagt Hanifl. Da die Aktionstage von den Jugendlichen nicht nur gut angenommen, sondern auch eifrig für Diskussionen genutzt wurden, geht "Sex in the City" bald in die Verlängerung. "Wir stellen gerade ein weiteres Programm für die Mittelschulen zusammen, das wir ab April fahren wollen. Zudem werden ein Infoblatt und ein Kurzfilm Interessierten einen ersten Einblick geben", kündigt die Projektleiterin an. Dass "Sex in the City" so ein Erfolg war, erstaunt sie nicht: "Ein Austausch mit echten Expertinnen und Experten ist einfach etwas ganz anderes, als einen Computer zu befragen", sagt Liane Hanifl.

wig.or.at



DIE SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN IST DIE ERSTE ANLAUFSTELLE FÜR ALLE, DIE EINE SELBSTHILFEGRUPPE GRÜNDEN WOLLEN. Robert Penz



#### SELBSTHILFEGRUPPEN-VERZEICHNIS

Das Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis 2021 enthält Kontaktdaten zu Selbsthilfegruppen und bietet Infos rund ums Thema Selbsthilfe sowie zur Selbsthilfe-

Unterstützungsstelle SUS Wien. Bestellen unter Telefon 01/4000-769 24 oder per E-Mail broschueren@wig.or.at

#### SELBSTHILFE

icht immer präsentiert sich das Leben von seiner schönen Seite. Auch Krankheiten, psychischen Belastungen, Trennungsschmerz oder anderen herausfordernden Situationen gilt es sich zu stellen. In Selbsthilfegruppen kann man sich in solch schwierigen Lebensphasen mit Gleichgesinnten austauschen, Informationen teilen und einander Kraft geben. Um die Arbeit der Selbsthilfegruppen in Wien zu unterstützen, wurde vor mehr als 35 Jahren die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien gegründet. "Wir greifen Personen unter die Arme, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen oder be-

"In Zeiten und Besch der Austa denen es besonders

"In Zeiten von Lockdown und Beschränkungen tut der Austausch mit Leuten, denen es ähnlich geht, besonders gut." Heidrun Rader, fachliche

Heidrun Rader, fachliche Leiterin der SUS Wien reits eine leiten, helfen aber natürlich auch all jenen, die eine solche suchen", erklärt Martina Daim von der Wiener Gesundheitsförderung. Sie leitet gemeinsam mit Heidrun Rader die SUS Wien. Mit ihren zwei KollegInnen organisieren sie etwa Events wie Stammtische, Workshops oder Konferenzen, beraten via Hotline und E-Mail und geben Jahr für Jahr das Selbsthilfegruppen-Verzeichnis heraus, das eine wichtige Grundlage zur Selbsthilfe ist und einen guten Überblick liefert.

Gruppenvielfalt. Rund 260 Selbsthilfegruppen zu etwa 150 Themen gibt es derzeit in Wien – angefangen von Adipositas und Alkoholsucht über Krebs und Multiple Sklerose bis hin zu Trennungsschmerz und Zöliakie. Vorrangig sind es vormals Betroffene, nach wie vor Betroffene oder Angehörige, die eine Gruppe gründen wollen. Die SUS Wien steht ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Natürlich haben auch die Selbsthilfegruppen in der Corona-Krise neue Wege eingeschlagen. So nutzen



"Wir helfen, wo's geht, aber geleitet werden die Gruppen von den Betroffenen und Angehörigen."

Martina Daim, fachliche Leiterin der SUS Wien

viele Online-Plattformen oder Whats-App-Gruppen. "Interessanterweise hatten wir 2020 trotz Lockdown viele Neugründungen", berichtet Daim, die auch in der Krise zahlreiche Beratungen durchführt. Unter dem Titel "See you Zoom" wurde kurzerhand ein monatlicher Austausch für Selbsthilfe-Aktive ins Leben gerufen. Dass die alle zwei Jahre stattfindende Selbsthilfekonferenz, die 2020 online über die Bühne ging, so ein großer Erfolg war, freut Heidrun Rader, fachliche Leiterin der SUS Wien, besonders: "Durch das Onlineformat gelang es uns, mehr als 100 Teilnehmende aus ganz Österreich und auch aus Deutschland zu erreichen."

sus-wien.at

#### **VORSCHAU**

Dienstag, 14. September 2021 Wiener Gesundheitsförderungskonferenz

Thema der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2021: "Gesund leben in Corona-Zeiten. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung" Weitere Informationen in Kürze auf: wig.or.at

#### FGÖ-BILDUNGS-**NETZWERK 2021**

20. und 21. April

**Onlineseminar zum Thema** "Gesundheitsmarketing. Wie Sie schwer messbare Leistungen klar kommunizieren"

Referent: Walter Kalunder

27. und 28. Mai

Informationen zu "Gesundheitsförderung in und nach Corona"

Referent: Christian Scharinger

15. und 16. Juni

"Akku-Check, Speed-Dating und Wetterbericht! - Ein Koffer voller praxistauglicher Methoden für die aktive Gesundheitsförderung"

Referentinnen: Karin Korn und Birgit Pichler

6. und 7. Juli

"Traue keiner Studie, die du nicht selbst gefälscht hast"

Referent: Thomas Neubauer

Gebühr: 100 €, wig.or.at Die Anmeldung erfolgt online: weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

#### **NACHSCHAU**

Montag, 16. November 2020 **FGÖ-Konferenz** 

Thema der letzten Fonds Gesundes Österreich-Konferenz im Herbst 2020: "Sozialer Zusammenhalt stärkt Gesundheit! Beiträge der Gesundheitsförderung besonders in Zeiten der Krise". Die Videos zur gesamten Konferenz sind online abrufbar. Videos unter: fgoe.org/ Gesundheitsfoerderungskonferenz\_2020

Donnerstag, 26. November 2020

**Bezirksgesundheitskonferenz** 

Der Videomitschnitt der 23. Bezirksgesundheitskonferenz in Rudolfsheim-Fünfhaus im November hat das Thema "Corona und die psychosozialen Auswirkungen - Facts, Erfahrungen und Handlungsansätze". wig.or.at

26. und 27. November 2020

**Pflegekongress** 

"autonomie:digitalisierung:ethik", so lautete das Motto. Die Inhalte kann man online nachlesen und über YouTube nachsehen. pflegekongress.at

Dienstag, 1. Dezember 2020

Jahrestagung WieNGS 2020

"Gesundheitsförderung und neue Normalität in der Schule. Resilienz als Chance" ist per Videomitschnitt

Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen (WieNGS), Videomitschnitt: wig.or.at

Freitag, 18. Dezember 2020

Seestädter Gesundheitskonferenz

Besprochen wurde bei der Konferenz unter anderem Primärversorgung und lokale Gesundheitsförderung als Zukunft im Public Health-Bereich. Auch die Rolle der Stadtplanung für ein gesundes Leben – vor allem für die Frauengesundheit – stand im Fokus. aspern-seestadt.at/city-news/video\_ das\_war\_die\_3\_seestaedter\_ gesundheitskonferenz





Die Kleingartensiedlung bot im Winter ein trauriges Bild. Die Beete waren mit Plastikplanen zugedeckt. Der Wind blies um verriegelte Gartenschuppen und leere Lauben. Kaum jemand ließ sich draußen blicken. Höchstens, um den Mist zu den Tonnen zu tragen, das Eis von der Windschutzscheibe des Autos zu kratzen oder den Hund eine Runde um die Siedlung zu führen. Und so war es nicht überraschend, dass sich ausnahmslos alle BewohnerInnen unbändig über die ersten Frühlingstage freuten. Eifrig wurden die Gärten von Laub und Ästen befreit, die der Wind dort vergessen hatte. Gartenmöbel wurden geputzt, Hollywoodschaukeln wieder aufgebaut. Und vor allem wurden die NachbarInnen euphorisch, wenn auch mit Sicherheitsabstand, begrüßt. Man hielt zusammen in der Siedlung und pflegte ein herzliches Verhältnis.

#### **Alte Feindschaft**

Nur ein Paar fiel aus der Rolle, und zum Unglück der beiden lebten sie noch dazu Tür an Tür. Niemand wusste mehr, wie der Streit zwischen Paul und Konrad begonnen hatte. Aber man munkelte, er wäre seinerzeit aufgrund der Zuneigung zu ein und derselben Dame entbrannt. Dabei hatten die beiden so viel gemeinsam.

Sie waren gleich alt, 68, und sie waren pensionierte Lehrer. Paul hatte in der Volksschule unterrichtet und Konrad an der HTL. Letzterer war der Tüftler in der Siedlung und sehr kommunikativ. Einen Großteil seines Gartens hatte er zu einer Werkstatt umfunktioniert, in der jede/-r NachbarIn auf einen Kaffee willkommen war. Was Paul besonders störte. Denn das Paradies bestand für ihn darin, in Ruhe ein gutes Buch zu lesen. Eben dieses wurde meist von seinem Nachbarn durch Hämmern, Bohren oder hemmungsloses Plaudern zerstört. Dies war der Beginn eines Dauerkonflikts, der sich jede Saison von März bis Oktober zog. Die BewohnerInnen lachten über die beiden kauzigen Herren und nahmen ihre Streitgespräche nicht so ernst.

#### Vergessene Sehnsüchte

Als Konrad am ersten warmen Tag mithilfe eines Lieferanten sein neuestes Projekt in den Garten schleppte, grinsten viele und einige wetteten schon, wann es zum großen Knall kommen würde. Es handelte sich um ein altes Holzruderboot, dessen Lack großteils abgeblättert war. Konrad schliff die restliche Farbe ab. Er entfernte morsche Balken. Er erwartete selbst, dass jeden Moment Paul wütend vor ihm stehen würde. Doch es passierte –

nichts. Als Paul am Nachmittag des nächsten Tages tatsächlich an seinem Gartenzaun auftauchte, wirkte er seltsam ruhig. Er beschwerte sich nicht. Er deutete auf das Boote und sagte nur: "Du machst das ganz falsch." Konrad sah ihn irritiert an. Und dann sagte Paul – und seine Stimme klang ein wenig sehnsüchtig: "Wir hatten auch ein Boot, damals, als Kinder."

#### **Neue Freundschaft**

Von diesem Tag an bot sich den BewohnerInnen der Siedlung ein Bild, an das sie sich erst gewöhnen mussten. Die beiden ehemaligen Todfeinde arbeiteten von morgens bis abends harmonisch nebeneinander, natürlich mit Abstand, an der Restauration des Ruderboots. Am Schluss lackierten sie es knallrot, warteten, bis der Lack getrocknet war, schulterten das Boot und trugen es gemeinsam davon. Niemand wusste, in welche See sie stechen wollten, weil ringsum nur Wohnblöcke und Wiesen lagen. Aber sie waren sicher, früher oder später würden sie eine finden.



**Barbara Kaufmann** Filmemacherin und Autorin

Gesundheitsmarketing – Wie Sie schwer messbare Leistungen klar kommunizieren	20.–21.04.2021 Wien
Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft – Stärkung von Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz	22.–23.04.2021 Reichenau/Rax
Gruppen kreativ moderieren – analog wie digital!	0304.05.2021 Wien
Nichts wie raus! Outdoormethoden als Gruppenprozess in der Gesundheitsförderung	06.–07.05.2021 Reichenau/Rax
Lernwerkstatt: Verstehen und verstanden werden!	10.–11.05.2021 Wien
Gesundheitsförderung in und nach Corona	27.–28.05.2021 Wien
"Akku-Check, Speed-Dating und Wetterbericht!" – Methoden für die Gesundheitsförderung	15.–16.06.2021 Wien
Anmeldungen ausschließlich online: http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org	

Anmeldungen ausschließlich online: http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org Kosten jeweils für zwei Tage: 100,- €

Detailinformationen zu den Wiener Seminaren sowie zu den Angeboten in Niederösterreich auf www.wig.or.at

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG WISSEN







Das Magazin Gesunde Stadt kostenlos abonnieren:

Telefon: 01/4000-76924

E-Mail: broschueren@wig.or.at

wig.or.at