Projektleiter Rainer Saurugg-Radl: „Wir wollen erarbeiten, wie gesundheitsfördernde Angebote für sozial benachteiligte Menschen nachhaltig eingerichtet werden können."

Gesundheitskompetenz in der Basisbildung

Wie bringt man Gesundheit zu Menschen mit geringem Bildungsstand, die nachweislich höhere Krankheitsrisiken haben? Ein innovatives Projekt der ISOP GmbH zeigt in der Steiermark, wie angesetzt werden muss. **Text:** Gabriele Vasak

Ein Bewegungsworkshop beim Projekt „Gesundheitskompetenz in der Basisbildung".

Zahlreiche Studien beweisen: Bildungsferne Menschen leben ungesünder, sind häufiger krank, nehmen oft zu selten ärztliche Hilfe in Anspruch und: sie sind durch herkömmliche Angebote zur Gesundheitsförderung kaum zu erreichen. Deshalb will die Non-Profit-Organisation ISOP (Innovative Sozialprojekte) GmbH mit Sitz in Graz, deren Schwerpunkte in der Basisbildung und in Deutschkursen für Migrantinnen und Migranten liegen, neue Wege für diese Zielgruppe eröffnen.

Im Dezember 2009 wurde das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte, auf zwei Jahre anberaumte Projekt „Gesundheitskompetenz in

Fotos: ISOP GmbH

der Basisbildung“ gestartet. „Zentrales Ziel ist es, Gesundheitspotenziale und -chancen von Personen mit geringem Bildungsstand zu fördern“, erklärt der Projektleiter *Rainer Saurugg-Radl*. Dabei gehe es zum einen darum, die persönlichen Gesundheitskompetenzen zu erhöhen, zum anderen auch darum, strukturelle Rahmenbedingungen an verschiedenen steirischen Projektstandorten, die ebenfalls Angebote für diese Zielgruppe zur Verfügung stellen, weiterzuentwickeln.

„Mitmachen, ausprobieren und tun“ ist das Motto der verschiedenen Gesundheitsworkshops im Rahmen des Projektes.

Mitmachen, ausprobieren und tun

Um Zugang zu dieser speziellen, sonst schwer zu erreichenden Zielgruppe zu bekommen, wird in dem Projekt an den bei ISOP wie auch anderen regionalen Institutionen bereits vorhandenen Basisbildungsangeboten angeknüpft – und diese werden um Aspekte der Gesundheitsförderung bereichert. Dabei werden etwa zielgruppenspezifische Workshops veranstaltet, bei denen ganz bewusst auf die individuellen Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmer / innen Rücksicht genommen wird.

„Zum Thema Bewegung haben wir etwa den Trendtanz Zumba angeboten, bei dem man den Körper lustbetont und ohne die sonst oft vorgegebenen ‚Sport-Skills’ bewegen kann. Das ist bei den Teilnehmer / innen sehr gut angekommen“, erzählt Saurugg-Radl. Was die Bereiche Ernährung und seelische Gesundheit betrifft, wird unter anderem gemeinsam gesund gekocht, und es werden gezielte Entspannungsübungen durchgeführt. „Mitmachen, ausprobieren und tun“ ist dabei das Motto, und für einen Teil der Veranstaltungen wurden auch Referentinnen und Referenten aus dem Gesundheitsbereich gewonnen.

Ein nachhaltiges Projekt

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Projekts ist Weiterbildung für die Basisbildungstrainer / innen selbst. Hier geht es darum, dass ihre Kompetenz im Bereich der Gesundheitsförderung als einem thematischen Fokus der Basisbildungskurse für ihre spezifische Zielgruppe erhöht wird. Daher wurden umfassende Kursmaterialien erarbeitet, die von den Trainer / innen je nach Problemstellung oder Bedürfnislage individuell adaptiert werden.

Nicht nur mit diesen Kursmaterialien ist die Nachhaltigkeit des Projekts gesichert. „Wir werben, qualifizieren und unterstützen zudem gemäß dem ‚Agents of Change-Modell’ Personen aus steirischen Regionen, die im Rahmen bürgerschaftlichen Engagements eine Brückenfunktion zwischen den Angeboten der Gesundheitsförderung und potenziellen Teilnehmer / innen aus der Gruppe der sozial benachteiligten Menschen einnehmen können“, sagt Rainer Saurugg-Radl. Akteur / innen, Multiplikator / innen und Entscheidungsträger / innen auf kommunaler Ebene werden für das Thema sensibilisiert und darüber informiert. So sollen letztlich auch dauerhafte Strukturen für eine Zusammenarbeit entwickelt werden. Saurugg-Radl: „Wir wollen erarbeiten, wie gesundheitsfördernde Angebote für sozial benachteiligte Menschen nachhaltig eingerichtet werden können und wollen so auch dazu beitragen, deren Gesundheitschancen zu verbessern.“

Gemeinsam gesund zu kochen ist ebenfalls ein Bestandteil der Initiative.

INFO & KONTAKT

Projektleiter:
ISOP GmbH
Projektleiter: Rainer Saurugg-Radl
Tel. 0699/14 6000 13
rainer.saurugg@isop.at

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:
Rainer Christ
Tel. 01/895 04 00-21
rainer.christ@goeg.at

Kooperation: Styria vitalis