

Go on! Login! – Gesundheitsförderung für vulnerable Gruppen

- **durchführende Einrichtung:** LOGIN – Gesundheitsförderung und soziale Integration
- **Laufzeit der Maßnahme:** 1. Juli 2014 bis 31. Dezember 2019
- **Schwerpunkt:** Gute Gesundheitsinformation (GGI)
- **Wirkungsbereich:** Wien

Beschreibung

Die Maßnahme besteht in der Erweiterung eines laufenden praxisorientierten Gesundheitsförderungsprojektes des Vereins LOGIN, insbesondere um Angebote zur Verbesserung von Gesundheitskompetenz von teilweise bildungsfernen und vulnerablen Zielgruppen. Das Angebot beinhaltet Informations- und Wissensvermittlung an Teilnehmerinnen/Teilnehmern, in Form von Vorträgen, Workshops und Reflexionsgesprächen. Dabei werden Inhalte zu ganzheitlicher Gesundheit und Gesundheitsförderung, bspw. Stress, Psychotherapie, Ernährung, Selbstermächtigung, u.a., in Form von Gruppenveranstaltungen transportiert. Nach gesundheitsförderlichen (Bewegungs-)Einheiten, werden Reflexionsgespräche zum besseren Verständnis von Informationen, od. zu Anwendung von gesundheitsrelevanten Infos, angeboten. Zudem werden Informationen betreffend Gesundheits- Bildungs- und Sozialsystem vermittelt. Ziel der Maßnahme ist die Stärkung und Förderung von Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung, Entscheidungs- und Artikulationsfähigkeit.

Ausgangslage

Das Projekt Go on! Login! bietet sozialintegrative Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für vulnerable Zielgruppen, und setzt an der Schnittstelle zwischen Behandlung / Beratung / Betreuung und gesunder Lebensführung an. Zielgruppe sind armutsgefährdete und armutsbetroffene Personen, die sich in psychosozialen Problemlagen befinden und mit sozialer Ausgrenzung und Marginalisierung konfrontiert sind. Adressatinnen/Adressaten der Maßnahmen sind insbesondere von Wohnungs- und Obdachlosigkeit betroffene, Menschen mit Suchterkrankungen, sozial isolierte und gesundheitlich schlechter gestellte Personen. Armutsgefährdete und v.a. armutsbetroffene Menschen sind gesundheitlichen und sozialen Benachteiligungen besonders ausgesetzt.

Menschen, die „am Rande der Gesellschaft“ stehen, haben mehrfache Einschränkungen hinzunehmen: psychisch belastende und bedrohliche Erfahrungen, verringerte Möglichkeiten eigene Fähigkeiten einzusetzen und zu entwickeln, sowie Existenz- und Zukunftsängste sind keine Seltenheit. Gesellschaftlich übliche Alltagsgestaltung scheitert häufig aufgrund verschiedener Faktoren wie Milieubindung, Fehlen tragfähiger Beziehungen, Fehlen sinnstiftender Aktivitäten oder subjektiv erlebter „Funktionslosigkeit“.

Menschen in psychosozialen Notlagen benötigen neben der Wohnversorgung auch Unterstützung bei einer gesunden, selbstbestimmten und aktiven Lebensführung auch außerhalb der Wohnungslosenhilfe. Dies gilt auch für Menschen mit Suchterkrankungen. Go on! Login! zielt unter anderem, durch die Strukturierung des Alltags, der Entwicklung von Teamfähigkeiten und Kompetenzerweiterung in körperlichen und mentalen Bereichen, auf die Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz, und ein verbessertes Gesundheitsverhalten, Widerstandsfähigkeit und Selbständigkeit. Besondere Bedeutung erlangen dabei das offene Setting der Freizeit- und Alltagswelt, Stigma freie Rahmenbedingungen, und v.a. die

professionelle Umsetzung und Anleitung der Angebote. Unterstützt und verstärkt wird die Wirkung des Selbsthilfepotentials durch die Ein- und Anbindung an soziale Netzwerke (social support).

Zielsetzung

Wesentliches Ziel ist die soziale Integration und ganzheitliche Gesundheitsförderung.

Ein Beitrag dazu ist die:

- Überwindung von Isolierung durch Anschluss an ein gesundes, soziales Netzwerk: Die Teilnehmer:innen sind eingebunden in ein gesundheitsförderndes, soziales Netzwerk.
- Unterstützung im Alltag: Deckung sozialer Bedürfnisse (emotionale Zuwendung, Gemeinschaft, soziokulturelle Zugehörigkeit, Selbständigkeit, Menschenwürde, Anerkennung). Die Teilnehmer:innen erleben u.a. auch Unterstützung durch das Projektteam, andere Projektteilnehmer und Informationspools (social support).
- Sinnvolle Aufgabe: Die Teilnehmer:innen werden durch die Teilnahme an den Aktivitäten nicht nur „beschäftigt“, sondern beteiligen sich selber aktiv an der Verbesserung ihrer Lebenssituation.
- Sichere Strukturen und Stabilität im Alltag: Die Einhaltung der Spielregeln, keine Drogen, kein Alkohol, respektvoller Umgang bietet einen sicheren geschützten Rahmen. Die Zielgruppe nützt regelmäßig das Angebot und erfährt dadurch Struktur und Anhaltspunkte im Alltag.
- Entstigmatisierung: Die Betroffenen nehmen an gesundheitsfördernden Angeboten teil und werden nicht als sozial Bedürftige behandelt. Durch die gezielte Zielgruppenvermischung und die gesundheitsfördernden Aktivangebote, rücken die gemeinsamen Aktivitäten in den Fokus.
- Selbst- und Gesundheitskompetenzen verbessern: Wissensvermittlung und Erweiterung von Handlungskompetenzen. Die Teilnehmenden erhalten Informationen über Gesundheit und praktische Unterstützung bei der Umsetzung von gesundheitsfördernder Verhaltensweise.
- Aktivierung des Selbsthilfepotenzials: Die Teilnehmenden erlangen (wieder) Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und lernen mit Krisensituationen besser umzugehen.
- Verbesserung der Lebensqualität: Es werden kostengünstige Möglichkeiten zur aktiven und freudvollen Lebens- und Freizeitgestaltung geboten.
- Regelmäßige Teilnahme: Im Hinblick auf eine prozessorientierte Entwicklung wird die Zielgruppe durch einladende und aufsuchende Aktivitäten zur regelmäßigen Teilnahme angehalten. Ein niedrigschwelliger Zugang erleichtert eine regelmäßige Teilnahme, die wiederum unterstützt bei der Abstinenz bzw. bei der Verlängerung der abstinenter Phasen. Ziele mit kooperierenden Einrichtungen: Neben der konkreten Zielgruppenarbeit zielt das Projekt Go on! Login! auf die Verfestigung und den Ausbau von Kooperationen mit Einrichtungen im Bereich Wohnungslosenhilfe. Synergien sollen geschaffen werden und die Transfermöglichkeit von Klientinnen/Klienten aus kooperierenden Einrichtungen optimiert werden.
 1. Informationsvermittlung an Multiplikatorinnen/Multiplikatoren
 2. Synergien schaffen, nachhaltige Kooperationen bilden
 3. Regelmäßiger fachlicher Austausch
 4. Das Thema Gesundheitsförderung wird weitergetragen, in andere Einrichtungen
 5. Abbau von Vorurteilen und Berührungsängsten

Zielgruppen

- im Setting Freizeit/Konsumwelten: Akteurinnen/Akteure in Vereinswesen und Zivilgesellschaft und im Setting Gesundheits- und Sozialwesen

Methodik

Ganzheitliche Gesundheitsförderung – bio–psycho–soziale Einheit Mensch

Durch die Projektmaßnahmen wird Einfluss auf die Person und auf individuelles Verhalten genommen. Über Informations- und Wissensvermittlung, sowie praktische Anleitung und Umsetzung von Gesundheitsmaßnahmen, wird die Gesundheit- und Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden gefördert. Ebenso wird versucht positiven Einfluss auf die Verhältnisebene zu nehmen. Zugänge werden geschaffen und neue Teilhabeoptionen geöffnet.

Die Ziele sollen über folgende Maßnahmen erreicht werden:

- **Maßnahmen und Aktivitäten zur Erreichung der Zielgruppen:**
 - » Kooperationen und Vernetzungen mit Einrichtungen und Multiplikatorinnen/Multiplikatoren
 - » Durchführung von Informations- und Impulsworkshops in Partnereinrichtungen und Exkursionen zu login für die Zielgruppe
- **Maßnahmen zur sozialen Integration und Gesundheitsförderung der Zielgruppen:**
 1. Geleitete Gruppenaktivitäten – Kursmaßnahmen (Gruppengröße 4–14 Personen) inklusive „Reflexions- und Sozialteil“ mit folgenden Schwerpunkten:
 - » Modul „Aktivierung und Bewegung“ (Elementen des Teamsports, Outdoor-Aktivitäten, Gesundheitssport: Rückenfit, Nordic Walking; Achtsamkeitstrainings: Zen Meditation, Qi Gong; Frauenangebote), u.Ä.
 - » Modul „Gesundheit und Wohlbefinden“ Workshops zu den Themen: Gesunde Ernährung, Selbstbestimmung, Soziales und Psychisches Wohlbefinden, Kommunikationstrainings.
 - » Modul „Erlebnisorientiert Events – Integration ins öffentliche Leben“ Geleitete Teilnahme der Zielgruppen an öffentlichen Bewerben und Events z.B. Turnieren, Meisterschaften, Läufen, Kulturpassaktivitäten
 - » Modul „Partizipation und Empowerment“ Durchführung von Veranstaltungen unter Beteiligung der Zielgruppen (Selbstinitiativen, Sportfeste, Tanz- und Theateraufführungen, Workshops, etc.)
 2. Informations- und Beratungsangebote (Infostunden, Sprechstunden, Sozialberatung; 2-monatlicher Terminkalender, Telefonische Auskunft, An- Abmeldesystem)
 3. Nachhaltige Implementierung der Anlaufstelle loginBase für die Zielgruppen, Raum zur sozialen Vernetzung und Informationsvermittlung
- **Maßnahmen zur Förderung von Gesundheitskompetenz:**
 - » Workshopserien zu Selbstbehauptung und Selbstermächtigung für Frauen: Stärkung von Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Entscheidungsfähigkeit
 - » Informationsvermittlung und Wissensvermittlung an Zielgruppe Teilnehmerinnen/Teilnehmer: Infos über ganzheitliche Gesundheitsförderung (bio–psycho–sozial) □ Basiswissen über Gesundheit und das österreichische Gesundheitssystem (Infos zu Vorsorgeuntersuchungen, niedergelassener Bereich vs. Ambulanzen, u.a.)
 - » Informationsvermittlung und Wissensvermittlung für Einrichtungen: Vorträge zu ganzheitlicher Gesundheitsförderung für Multiplikatorinnen/Multiplikatoren in kooperierenden Einrichtungen
- **Maßnahmen und Aktivitäten zur Qualitätssicherung und Teamentwicklung:**
 - » Jour fixes, Teamsitzungen, interne Fortbildungen, Teilnahme an Fachtagungen, Projektevaluationen, laufende Zielüberprüfung

- **Maßnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit und Informationsvermittlung:**
 - » Flyer, Aussendungen, Terminkalender, Webseite, Facebook, Presseaussendungen, Artikel in Fachzeitschriften

Beitrag zum Wirkungsziel 1

Informationsveranstaltungen zu ganzheitlicher Gesundheitsförderung für Multiplikatorinnen/Multiplikatoren aus kooperierenden Einrichtungen (Suchthilfe, Wohnungslosenhilfe, Arbeitsmarktförderung, Flüchtlingshilfe, ..). Inhalte der Gesundheitsförderung werden in unterschiedliche Einrichtungen getragen.

Beitrag zum Wirkungsziel 2

Durch aufsuchende und niederschwellige Aktivitäten in Form von Trainings, Kursen, Workshops, Vorträgen, Events oder Beratungen wird die gezielte Hinwendung zu einer belasteten Zielgruppe, mit hohem Gesundheitsrisiko und hohem Risikoverhalten erreicht. Somit wird auch ein wesentlicher Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz und zur gesundheitlichen Chancengleichheit von vulnerablen Zielgruppen geleistet.