

„Lebe dich“ Sei einzig, nicht artig!

Angebotstyp: Projekt

Zielgruppe: Mädchen und Frauen jeden Alters, jeder Kultur

Ausgangssituation:

Der im Mai 2006 veröffentlichte Kinder- und Jugendgesundheitsbericht des Landes Kärnten, an dem die Geschäftsführerin des FGZ Kärnten fachlich mitgearbeitet hat, zeigt auf, dass dringender Handlungsbedarf für Mädchenspezifische Gesundheitsmaßnahmen besteht. Mädchen klagen häufig über psychische (25 % regelmäßig) und körperliche (10 % regelmäßig) Beschwerden und nehmen häufiger als Burschen Medikamente. Diese Tendenzen verstärken sich mit zunehmendem Alter und mit Zugehörigkeit zur Unterschicht um fast das Dreifache.
(vgl. Amt der Kärntner Landesregierung, 2006)

Bestätigt werden diese Schlussfolgerungen im Österreichischen Frauengesundheitsbericht 2010/2011.

Mädchen bewerten ihre subjektive Gesundheit generell schlechter als Jungen, zudem sinkt die Bewertung mit steigendem Alter. Ebenso bewerten Mädchen ihre Lebensqualität schlechter als Burschen und diese nimmt sogar mit dem Alter ab. Mädchen haben, wie es schon im Kinder- und Jugendgesundheitsbericht des Landes Kärnten erhoben wurde, zudem häufiger körperliche und psychische Beschwerden als Jungen (bei den 15-jährigen Mädchen ist der Anteil 2,4mal höher). Wobei Mädchen aus der sozialen Unterschicht weniger die Chance haben zufrieden und gesund zu sein, als Mädchen mit einem höheren sozioökonomischen Status der Familie.

Die Selbstwirksamkeit ist eine zentrale Ressource für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Sie beschreibt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, die Probleme und Herausforderungen des Alltags zu meistern und ist ein wichtiger Indikator in der Prävention.

Auf einer Skala von 1 (gering) bis 5 (hoch) schätzen die jugendlichen Mädchen ihre Selbstwirksamkeit auf ca. 3,7, die Jungen liegen in allen Altersgruppen knapp darüber.

Ebenso werden besonders Mädchen von den vorgegebenen Schönheitsidealen beeinflusst. Die Gesellschaft transportiert extreme Schlankheitsnormen, die ein krankmachendes Schönheits- und Frauenbild vermitteln. Der Konflikt zwischen dem vermeintlich „nicht perfekten“ Selbst und den aus den Medien bekannten Frauenbildern – Schönheit, ein perfekter Körper, makellooses Aussehen, strahlendes Lächeln– ist vorprogrammiert. Hier muss die Prävention ansetzen und diese Rollenbilder verändern. Mädchen und Frauen wird über vielfältige Kommunikationskanäle ein überidealisiertes, unrealistisches, sexistisches, weibliches Rollenbild eingebläut. Präventiv wirksam sind hier Programme, die beim positiven Selbstwert und Körperbild ansetzen. Das Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren forderte im Jahr 2010 Konzepte, die Prävention und Öffentlichkeitsarbeit berücksichtigen.

(vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2011)

Schätzungen zufolge leiden in Österreich 2.500 Mädchen und Frauen an Anorexie und mindestens 6.500 an Bulimie. Wobei jährlich mit 600 Neuerkrankungen an Magersucht und 900 an Bulimie zu rechnen ist. Insgesamt erkranken 200.000 Österreicherinnen zumindest einmal in ihrem Leben an einer Essstörung.

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter. Auslöser können eine Diät oder ein eingeschränktes Essverhalten sein, weil Frauen und Mädchen unzufrieden sind mit ihrem Aussehen und ihrer Figur.

(vgl. Baeck et al, 2010)

Für Kärnten gibt es keine expliziten Zahlen zu an Essstörung erkrankten Frauen, da keine aussagekräftigen Erhebungen existieren.

Eine Auflistung der Behandlungen (Kärntner Krankenanstalten) nach Diagnosestellung wäre nicht aussagekräftig:

- a) da nur die „schwersten Fälle“ stationär behandelt werden (Spitze des Eisberges) und
- b) nicht davon ausgegangen werden kann, dass Aufnahmen / Behandlungen tatsächlich mit der Diagnose Essstörungen vorgenommen wurden, es könnte anstelle dessen z. B. die Hauptdiagnose Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems (Kreislaufversagen infolge Auszehrung bei schwerer oder chronischer Anorexia nervosa) verzeichnet worden sein.

Die Erfahrung aus den Präventivworkshops des FGZ Kärnten zeigt, dass beinahe jedes zweite Mädchen unzufrieden mit der eigenen Figur ist und schon Diäten ausprobiert hat. Beides sind Risikofaktoren für die Entstehung von Essstörungen. Ebenso scheint das Thema Aussehen und Figur Mädchen immer früher zu beschäftigen, weswegen unsere Präventivworkshops bei der Altersgruppe der 12 bis 13-Jährigen ansetzen.

Eine im Jahre 2006 durchgeführte Fragebogenerhebung des FGZ in der Hauptschule Moosburg, in den 2. und 3. Klassen mit insgesamt 107 Kindern (im Rahmen des Programms Lust auf Leben), ergab unter anderem folgende Ergebnisse:

30 % der Mädchen und 18 % der Burschen gaben an, aktuell eine Diät zu machen oder etwas anderes zu tun, um abzunehmen.

43 % der Mädchen und 17 % der Burschen gaben an, mit ihrem Aussehen nicht zufrieden zu sein.

Wichtig ist die Entwicklung einer reifen und gesunden Sexualität im Jugendalter und diese kann als Zufriedenheit mit sich selbst wie auch mit der Fähigkeit, eine vertrauensvolle Beziehung einzugehen, definiert werden.(vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2011) Doch gerade Frauen sind oft sehr unzufrieden mit sich selbst. Dies zeigt eine Studie von Mag.^a Ingrid Fischer (2011), in der das gute Aussehen für 46,6 % sehr wichtig und für 53,6 % der befragten Frauen eher wichtig ist. Wenig bis gar nicht Zufrieden mit dem Aussehen sind 17,5 % der Frauen. Die Teile mit welchen die Befragten am wenigsten zufrieden sind, sind Bauch, Gewicht, Oberschenkel, Zähne und Figur allgemein. In Österreich könnten es sich 25,3 % der Befragten gut vorstellen eine Schönheitsoperation durchführen zu lassen. An erster Stelle kommen hierbei Zähne (Implantate, Inlays, Veneers, Bleaching, etc)- 59,5%, gefolgt von Fettabsaugen (Bauch, Beine, Po)- 45,0%, dann Brustvergrößerung, -straffung, -verkleinerung- 39,3%. (vgl. Ingrid Fischer, 2011) Fakt ist, dass in Österreich rund 80.000 Schönheitsoperationen pro Jahr durchgeführt werden. Davon sind etwa 90 % der Operierten Frauen. (vgl. Unique FGZ Graz, 2008)

Die Europäische Union hat 1998, 21 Leitlinien formuliert (Gesundheit 21). Diese Zielbereiche bilden einen Rahmen der Handlungsempfehlungen für Frauengesundheit. Besonders hervorgehoben wird (neben der Gesundheit als Grundrecht eines jeden Menschen) die

Chancengleichheit zwischen den Geschlechtern, soziale Gerechtigkeit und die Solidarität bzw. die Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung für die Bevölkerung unter diesen Prämissen. Gesundheit gilt als Maßstab zur Messung der Fortschritte hinsichtlich der Verringerung von Armut, der Förderung des sozialen Zusammenhalts und der Beseitigung von Diskriminierungen. „Gesundheit 21“ sollte Bestandteil der gesundheitlichen Entwicklungspolitik jedes Mitgliedsstaats der Region werden und die Prinzipien sollten von allen wichtigen europäischen Organisationen und Institutionen gefördert werden.

Das Projekt „Lebe Dich“ setzt die Ziele 6 und 13 vorbildlich um:

ZIEL 6: Verbesserung der psychischen Gesundheit

Gut konzipierte und ausgebaute Gesundheitsprogramme, insbesondere für benachteiligte Gruppen, sollen soziale Beziehungen und gegenseitige Unterstützung in der Bevölkerung fördern. Darüber hinaus braucht es Früherkennungsmechanismen für psychische Störungen und adäquate Strukturen zur Behandlung und Betreuung von psychiatrischen Fällen. Auch hier wird der Arbeitswelt ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit der Erwerbsbevölkerung zugeschrieben.

ZIEL 13: Settings zur Förderung der Gesundheit

Die Gesundheitsförderung ist am effektivsten, wenn sie in den Lebenswelten der einzelnen Menschen bzw. der Bevölkerungsgruppen ansetzt.
(vgl. Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro für Europa, 1998)

Inhalte:

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten setzt ein lebensphasen- und lebensweltenspezifisches Konzept um. Die Arbeit orientiert sich an den WHO-Richtlinien zur Gesundheitsförderung, dem Ansatz der Salutogenese sowie den Leitlinien des Europäischen Frauengesundheitsnetzwerkes. Die Mitarbeiterinnen erbringen ihre Leistungen aufgrund der Beachtung und Umsetzung von Forschungsergebnissen, eigener Forschung, sowie Erfahrungen aus der Praxis der Frauengesundheitsarbeit (models of good practice).

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten hat es sich zur Aufgabe gemacht Frauen dort abzuholen wo sie leben, lieben und arbeiten. Unabhängig von Gewicht, Erwartungen, Leistungsdruck wird durch das Projekt „Lebe dich“ der Selbstwert der Kärntner Frauen und Mädchen gekräftigt. Stärkende, positive, motivierende Nachrichten von Frauen für Frauen werden mit Hilfe von Haftzetteln an Orten angebracht, an denen sie leben, arbeiten oder ihre Freizeit verbringen.

„Lebe dich“ ist eine Botschaft für Mädchen und Frauen jeden Alters und jeder Kultur! Zu sich selber stehen, sich selbst achten, für sich selbst gut sorgen, ist der Aufruf den Frauen mit „Lebe dich“ an Mädchen und Frauen weitergeben können! – dies ist gelebte Frauensolidarität.

Minderwertigkeitskomplexe, das Gefühl „ich stimme nicht“, soziale Vereinsamung, mangelndes Selbstwertgefühl können durch diese Nachrichten/ Botschaften bekämpft werden.

Ablauf:

- In ganz Kärnten werden Haftnotizblöcke verteilt (sie können auch kostenlos auf www.lebedich.info oder im Frauengesundheitszentrum Kärnten bestellt werden)
- Positive, stärkende Nachricht auf einen Zettel schreiben
- Zettel an einen Ort, der für Mädchen und Frauen gut sichtbar und lesbar ist, aufkleben
- Mit Handy oder Digitalkamera die Nachricht fotografieren
- Das Foto vom Handy als MMS (0660 – 348 22 18) schicken oder direkt auf der Website (www.lebedich.info) hochladen

Die Idee für positive Nachrichten für Frauen an Frauen kommt aus Amerika. Caitlin Boyle startete im Juni 2009 ihre Aktion "Operation Beautiful" im Internet (<http://operationbeautiful.com>). Sie selbst fotografierte sich mit einem "You are beautiful"-Post-it im Badezimmer und veröffentlichte es samt Aufruf in ihrem Blog - bereits zwei Tage später quoll ihr Postfach mit E-Mails über.

Aspekte die dieses Projekt berücksichtigt:

Empowerment

Stärkung der Eigenkompetenz

Selbstwertstärkung

Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls, Ressourcenorientiertheit

Niederschwelligkeit

Ein Angebot, dass für sozial benachteiligte Menschen leicht anzunehmen ist.

Einstiegsbarrieren werden abgebaut.

Es entstehen keine Kosten für die teilnehmenden Personen, kurze klare Sätze, klare Botschaft. Jede Frau/ jedes Mädchen wird erreicht, die Nachrichten können auch in verschiedenen Sprachen verfasst werden, damit werden Personen mit Migrationshintergrund mit einbezogen.

Nachhaltig

Auf längere Zeit anhaltend und wirksam

Übertragbar

Das Projekt „Lebe Dich“ ist einfach und kostengünstig in andere Bundesländer übertragbar

Settingansatz

Er zielt auf die Veränderung des Alltags durch niederschwellige, systemische Interventionen in konkreten Lebenswelten wie Schule, Betrieb oder Stadtteil, die alle Beteiligten einbeziehen.

Salutogenese

Das Modell der Salutogenese, nach dem amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky, fragt nicht primär nach der Entstehung von Krankheiten, sondern warum Menschen gesund bleiben. Das zentrale Konstrukt dabei ist der Kohärenzsinn. Kohärenz bedeutet dabei Zusammenhang oder Stimmigkeit. Dieser Kohärenzsinn beschreibt ein überdauerndes und zugleich dynamisches Gefühl des Vertrauens, dass Anforderungen an die Person vorhersagbar und erklärbar sind und eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass die Dinge gut ausgehen werden.

Der Kohärenzsinn besteht aus drei Komponenten:

- Verstehbarkeit, d.h. die Fähigkeit, Anforderungen gedanklich ordnen und strukturieren und diese Informationen weiter verarbeiten zu können;
- Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit, d. h. das Gefühl, dass der Person Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen gerecht zu werden;
- Sinnhaftigkeit, d. h. die Überzeugung, wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme seien es Wert, Energie in sie zu investieren. Je stärker der Kohärenzsinn ausgeprägt ist, desto flexibler kann eine Person auf Anforderungen reagieren und desto besser gelingt es ihr, gesund zu bleiben.

Nach Antonovsky entsteht der Kohärenzsinn durch Lebenserfahrungen, bei denen die Person wirksam Einfluss nehmen kann und die sie nicht über- oder unterfordern. Ob eine Person solche Lebenserfahrungen machen kann, hängt von persönlichen Faktoren (z. B. Intelligenz, körperliche Konstitution) und Umwelt-Faktoren (z. B. soziale Unterstützung, finanzielle Möglichkeiten) ab. Diese Faktoren wirken als Widerstandsressourcen, die bei Anforderungen mobilisiert werden können. Wenn zu wenige Widerstandsressourcen vorhanden sind, verhindert dies die Stärkung des Kohärenzsinn. Ein schwach ausgeprägter Kohärenzsinn wiederum verhindert die Nutzung der vorhandenen Widerstandsressourcen.

Wenn nun eine Person körperlichen oder psychischen Stressoren ausgesetzt wird, also mit Anforderungen konfrontiert wird, entsteht ein Spannungszustand. Menschen mit ausgebildetem Kohärenzsinn können Widerstandsressourcen aktivieren und so mit den Stressoren und dem Spannungszustand umgehen. Auch hier gibt es wieder eine Rückkoppelung: Der erfolgreiche Umgang mit der Belastung stärkt den Kohärenzsinn, denn die Person lernt, dass Anforderungen bewältigbar sind und es sich lohnt, sich den Anforderungen zu stellen.

Projektstruktur:

Die Trägerschaft für das Projekt „Lebe dich“ hat das Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH inne. Idee und Konzept stammen von der Geschäftsführerin des FGZ Kärnten, Mag.^a Regina Steinhauser, die ebenfalls das Projekt leitet. Eine Mitarbeiterin des FGZ Kärnten, Mag.^a (FH) Katharina Till, ist für die Projektkoordination zuständig.

Die graphische Aufbereitung erfolgt durch die Agentur Wöhlert PR.

Projektbausteine:

Entwicklung von PR-Materialien

durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit eine Sensibilisierung der Zielgruppen zu erreichen

bei bestehenden Veranstaltungen zielgruppenspezifische Werbung zu machen

Internetauftritt: Blog „Lebe Dich“

Impressionen:



Stefanie Pratscher mit Bauchladen



Post-It auf einem Spiegel



Post-It auf einem Bäckerei-Schaufenster

Projektdauer:

April 2010 bis November 2011

Kontakt:

Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH
Völkendorfer Straße 23
9500 Villach
04242 – 53055
fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at
www.lebedich.info
www.fgz-kaernten.at
www.fgz-girls.at

verwendete Literatur:

Amt der Kärntner Landesregierung, Abt. 12 (2006) Kinder und Jugend Gesundheitsbericht Kärnten, Klagenfurt: Eigenverlag.

Baeck, Schigl (2010) Essstörungen – Hilfe für Angehörige, LehrerInnen und pädagogische Fachkräfte, Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH, Kärnten.

Bundesministerium für Gesundheit (2011) Österreichischer Frauengesundheitsbericht 2010/2011, Wien: Kopierstelle BMG

Caitlin Boyle (2011) www.operationbeautiful.com (18.04.2011)

Ingrid Fischer (2011) Beauty-Studie, Zufriedenheit mit dem Aussehen, Problemzonen, Einstellung zu Schönheitsoperationen (<http://www.marketagent.com/webfiles/pdf/studien/%7BD74D547A-F1D1-40DA-9C06-38FF665B333D%7D.PDF>) (04.05.2011)

Video-Clip „Unique!“ (2008), HerausgeberIn: Frauengesundheitszentrum, Graz und DOKU Graz.

Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro für Europa (1998) Gesundheit 21. Europäische Schriftenreihe „Gesundheit für alle“ Nr. 5., http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/109761/EHFA5-G.pdf, (dl 24.11.2010)