

## Die „Initiative Weg-Gefährtinnen“ ist eine partizipative Maßnahme des Frauengesundheitszentrum Kärnten im Setting Gemeinde

### Entstehungsgeschichte und Intention der „Initiative Weg-Gefährtinnen“:

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten setzte 2020 mehrfach gesundheitsförderliche Angebote im Freien um. Zur Ausrollung dieser Strategie wurde von der Geschäftsführerin, Mag.<sup>a</sup> Regina Steinhauser im Herbst 2020 das Konzept der „Initiative Weg-Gefährtinnen“ für „Gesunde Gemeinden“ ausgearbeitet. **Die „Initiative Weg-Gefährtinnen“ ist eine gesundheitsförderliche, partizipative Maßnahme für Frauen im Setting Gemeinde.** Das als klare **Abgrenzung von Veranstaltungen und Einzelberatungen.**

Anhand des ausgearbeiteten Konzeptes vom Frauengesundheitszentrum Kärnten setzen die beteiligten „Gesunden Gemeinden“ einfache Gruppen-Spaziergänge für Frauen in ihrer Gemeinde um. Für diese Gruppen-Spaziergänge organisiert die Gemeinde Gesprächspartnerinnen. Das sind Fachfrauen aus gesundheitsrelevanten Berufsfeldern. Diese werden im Konzept als Weg-Gefährtinnen bezeichnet. Gemeinsames Gehen, Naturerleben und gesundheitskompetente Gesprächspartnerinnen fördern gemeinsam die körperliche, soziale und psychische Gesundheit von Frauen.

Die sogenannten Weg-Gefährtin halten keinen vorbereiteten Vortrag im Freien ab, sondern gehen mit Ihrem Wissen und Erfahrungsschatz als Ansprechpartnerin für die Frauen mit.

Pro Gruppen-Spaziergang sind 1 bis 3 Weg-Gefährtinnen angedacht, damit Gespräche zu unterschiedlichen Gesundheits-Themen oder auch mal eine kleine gesundheitsförderliche Übung möglich sind.

Die inhaltliche Gestaltung konzentriert sich auf 2 Fragen:

1. Was hält Frauen gesund?
2. Wo in der Region finden Frauen institutionelle Unterstützung bei der Gesundheitserhaltung?

### Auswahl der Weg-Gefährtinnen:

Primär bindet die Gemeinde **ortskundige, qualifizierte Weg-Gefährtinnen aus der Gemeinde** ein. Ergänzend organisiert die „Gesunde Gemeinde“ qualifizierte Gesprächspartnerinnen aus der Region oder nützt den Fachfrauen-Pool des Frauengesundheitszentrum Kärnten. Die abwechselnde Beteiligung von **Weg-Gefährtinnen mit unterschiedlichen Expertisen** (Beispiele: Diätologin, Medizinerin, Apothekerin, Rettungssanitäterin, Physiotherapeutin, Psychologin, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Sportwissenschaftlerin, Pädagogin, Naturpark-Rangerin, Fitlehrwartin, Bergretterin) trägt der Vielfalt von Frauen und ihren gesundheitlichen Interessen sowie den Grundprinzipien der **Gesundheitsziele Österreich**, Rechnung.

## Umsetzung:

Die „Gesunde Gemeinde“ teilt dem Frauengesundheitszentrum Kärnten die Termine, Dauer, Stornobedingungen und Kontaktdaten der von ihr gewählten Weg-Gefährtinnen mit. Das Frauengesundheitszentrum Kärnten überprüft anhand dieser Daten die Einhaltung der Kriterien und des Kostenrahmens. Danach wird zwischen den Weg-Gefährtinnen und dem Frauengesundheitszentrum Kärnten eine Auftragsvereinbarung abgeschlossen. Die umsetzende Gemeinde bewirbt die Gruppen-Spaziergänge und ist auch die Anlauf- und Anmeldestelle für interessierte Frauen.

Ist ein Gruppen-Spaziergang erfolgt informiert die Gemeinde das Frauengesundheitszentrum Kärnten, wie viele Frauen mitgegangen sind. Die Weg-Gefährtinnen stellen dem Frauengesundheitszentrum Kärnten die vereinbarte Summe in Rechnung und erhalten ihr Honorar.

Die umsetzenden „Gesunden Gemeinden“ verfügen über ausführliche Informationen zum Ablauf, den Kriterien (keine Verkaufsveranstaltung), die Bedingungen zur Kostenübernahme und eine Zusammenfassung der relevanten rechtlichen Bestimmungen, die ein Jurist im Auftrag des Frauengesundheitszentrum Kärnten erarbeitet hat.





---

Bildnachweise von links nach rechts / oben nach unten:

Fotomontage von Karen Fachmann unter Verwendung von Adobe Stock #201953175, Adobe Stock #185479605, Adobe Stock #70836166, Adobe Stock #136345651, Adobe Stock #20676722, Photocase #1265772, Adobe Stock #62443833, Photocase #238897 von Julia Pfeifer, Adobe Stock #19908594, Adobe Stock #237033336, Adobe Stock #53195659, 123RF #50414005, Adobe Stock #54527414, Adobe Stock #36633883, Adobe Stock #11543247

## Initiative Weg-Gefährtinnen – Checkliste

 <b>Passend</b>	 <b>Nicht passend</b>
<p><b>Frauen sind die Zielgruppe und werden in den Ausschreibungen explizit angesprochen</b></p> <p>Es können auch ausgewählte Frauengruppen angesprochen werden wie z. B. Seniorinnen, Alleinerzieherinnen, Frauen in den Wechseljahren, Frauen mit Migrationserfahrung, Frauen mit psychischen Erkrankungen (Depressionen, Essstörungen, Ängste, Burn-Out...)</p>	<p>Frauen sind nicht die Zielgruppe, bzw. diese werden in der Bewerbung nicht explizit erwähnt.</p> <p>Tipp: Anstatt „Familien“ können z.B. „Frauen in Begleitung von Kindern“ angesprochen werden</p>
<p><b>Leichte, einfache Spaziergänge</b> von 1,5 bis maximal 2,5 Stunden Gehzeit.</p> <p>Das Gelände und die Wegführung ermöglichen das Gespräch miteinander und sind für bewegungsungeübte Frauen geeignet: breite Wege mit geringen Steigungen – nebeneinander gehen ist machbar</p>	<p>Strecken mit über 2,5 Stunden reiner Gehzeit oder mit Voraussetzungen wie: sehr gute Kondition, Trittsicherheit; alpine Wanderung, Bergsteigen, Bergsport, Klettern</p>
<p><b>Qualifizierte Weg-Gefährtinnen</b> mit abgeschlossener Ausbildung eines in Österreich anerkannten Gesundheitsberufes wie Diätologin, Medizinerin, Apothekerin, Rettungssanitäterin, Physiotherapeutin, Psychologin, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin; ebenso Sportwissenschaftlerin, Pädagogin oder Naturpark-Rangerin, Fitlehrwartin, Bergretterin und viele weitere Berufsgruppen.</p>	<p>Beraterinnen im Wellness- und Esoterik-Bereich („Gurus“, Auraberaterinnen, Anbieterinnen von Astralreisen, Energetikerinnen, Schamaninnen, etc.</p> <p>Bitte k e i n e Verkaufsveranstaltungen seitens der Weg-Gefährtinnen!</p>

### Verwendete Literatur:

- Fonds Gesundes Österreich, Gesundheitsförderung in Krisenzeiten

[https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-11/WB\\_18\\_gf\\_in\\_krisenzeiten\\_praxisleitfaden\\_bfrei.pdf](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-11/WB_18_gf_in_krisenzeiten_praxisleitfaden_bfrei.pdf)

- Mobilitätsagentur Wien GmbH, Broschüre „GeHsundheit“

<https://www.wienzufuss.at/gehen-und-gesundheit/gehsundheit/>

- Frauengesundheitszentrum Kärnten, Wissen und Werkzeug für Frauengesundheit

[https://www.fgz-kaernten.at/wp-content/uploads/2021/05/Leitfaden\\_Wissen-und-Werkzeug\\_final.pdf](https://www.fgz-kaernten.at/wp-content/uploads/2021/05/Leitfaden_Wissen-und-Werkzeug_final.pdf)

- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Gesundheitsziele Österreich - Prinzipien

<https://gesundheitsziele-oesterreich.at/prinzipien/>