

Gastkommentar

Gut leben im Grätzl*

*von Harald G. Janisch, Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien

Ein in Österreich völlig neuartiges Pilotprojekt zur Gesundheitsvorsorge hat in der Wiener Innenstadt gestartet. Ein neu formiertes Grätzl-Team unterstützt dabei die BewohnerInnen in den wesentlichen Bereichen eines gesunden Lebens: Psyche und Körper werden mittels Bewegung, Ernährung und psychosozialer Beratung zu einem gesunden Lebensstil geführt.

„Gut leben im Grätzl“ wendet sich an alle: an Familien ebenso wie an AlleinerzieherInnen, an Kinder, Jugendliche und an SeniorInnen. Beraten werden die BewohnerInnen eines Grätzls von einem eigens zusammengestellten Grätzl-Team. Dieses Team besteht aus:

- psychosozialen BeraterInnen,
- sportwissenschaftlichen BeraterInnen,
- ernährungswissenschaftlichen BeraterInnen und
- PersonenbetreuerInnen und deren Vermittlungsagenturen („Organisationen von Personenbetreuung“).

Dieses Grätzl-Team steht mit Rat und Tat zur Seite

- bei der Erhaltung Ihrer psychischen Fitness, des seelischen Gleichgewichtes,
- bei gesunder Ernährung,



Harald G. Janisch: mit Bewegung, Ernährung und mentalem Coaching zu einem gesunden Leben.



Bezirksvorsteher Markus Figl mit dem Grätzl-Team (v.l.n.r.): Christian Rabitsch, Bibiana Kudziova, Melina Macho-Boldt, Iris Hager

- bei richtiger, sportlicher Bewegung und
- bei der stunden- oder auch wochen- & monatsweisen Betreuung älterer und/oder betreuungsbedürftiger Personen.

„Gut leben im Grätzl“ ist eine Initiative der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien. Die Initiative wurde als niederschwelliges Angebot zur Gesundheitsvorsorge ins Leben gerufen. Die Qualität der Unterstützung wird durch die mehrjährige staatlich bzw. universitäre Ausbildung der BeraterInnen gewährleistet. Sie sind ausgebildete und geprüfte Mitglieder der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien. Die Veränderung von krankmachenden Lebensgewohnheiten – Stress, Rauchen, Übergewicht, übermäßiger Alkoholenuss, ... – hin zu einer gesunden Lebensweise wird eben durch Bewegung, Ernährung und mentalem Life-Coaching gefördert.

Die Initiative „Gut leben im Grätzl“ dient der lokalen Gesundheitsvorsorge und Lebensbegleitung in der unmittelbaren Wohnumgebung. Das Konzept der Grätzl-Teams sieht auch eine enge Zusammenarbeit mit anderen Gesundheitsberufen, wichtigen Nahversorgern im Bezirk und mit der Bezirkspolitik vor. Als ein Vorhaben dazu hat das Grätzl-Team rund um die psychosoziale Beraterin Melina Macho-Boldt dem Bezirksvorsteher des ersten Bezirks, Markus Figl, das Projekt präsentiert. Die Information der Bevölkerung erfolgt über Verteilaktionen in den Fußgängerzonen und in den Parks. Zusätzlich bietet das Team im Rahmen eines monatlichen Gesundheitsstammtischs Vorträge zu Gesundheitsthemen an. Termine und der Ort des Stammtisches finden sich auf bit.ly/3EBS2Hj oder über den nebenstehenden QR-Code.

