

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Kursreihe für Frauen* 60+

SMART unterwegs für meine Gesundheit

**Information für zukünftige Trainer*innen und
Anbieter*innen**



Graz, November 2024

Ein Projekt des Frauengesundheitszentrums gefördert aus den Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark.

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beräten, begleiten, bewegen

 **GESUNDHEITSFONDS**
STEIERMARK

Inhalt

Vorwort

Warum digitale Gesundheitskompetenz für Frauen* 60+?

Kurs SMART unterwegs für meine Gesundheit

Train the Trainer Ausbildung

Wichtige Voraussetzungen für die Kursdurchführung

Hintergrundinformationen zum Kurs

Über das Frauengesundheitszentrum

Literatur und Linktipp

Vorwort

Diese Information richtet sich an Einrichtungen, Erwachsenenbilder*innen und Multiplikator*innen, die den Kurs **SMART unterwegs für meine Gesundheit** für Senior*innen 60+ anbieten oder als Trainer*in durchführen wollen.

Der Kurs **SMART unterwegs für meine Gesundheit** ist vom Grazer Frauengesundheitszentrum im Rahmen des Projektes *Meine Gesundheit – meine Entscheidung. Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+* (Jänner 2023 bis Dezember 2024) angeboten worden. Insgesamt wurden 8 Kurse in der ganzen Steiermark – in Kooperation mit Einrichtungen der Erwachsenenbildung und des Gesundheits- und Sozialbereichs – in den Regionen durchgeführt. (S. 6)

Eine zweite Maßnahme des Projektes war ein **Train-the-Trainer Programm**. Das Seminar dazu hat am 17. und 18. Mai 2024 in den Räumlichkeiten des Frauengesundheitszentrums stattgefunden. Im Rahmen des Programms sind 6 Frauen zu Trainerinnen ausgebildet worden. (siehe S. 8)

Ziel des Projektes ist es, möglichst viele Frauen* 60+ in der Steiermark durch digitale Gesundheitskompetenz für ihren Alltag zu stärken – über den Projektzeitraum hinaus. Daher ist es wichtig, dass weitere Trainer*innen ausgebildet werden und es Anbieter*innen gibt, die bereit sind, den Kurs durchzuführen.

Für die Zielgruppe Männer* 60+ ist es erforderlich, die Kursinhalte entsprechend zu adaptieren.

Diese Information gibt Antworten auf folgende Fragen:

Warum ist digitale Gesundheitskompetenz gerade für die Zielgruppe Frauen* 60+ wichtig?
Wie ist die Kursreihe aufgebaut? Wie werde ich Trainer*in? Welche Rahmenbedingungen braucht es für die Kursumsetzung?

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!
Das Projektteam

Warum digitale Gesundheitskompetenz für Frauen* 60+?

DIGITALE GESUNDEITSKOMPETENZ

Die Digitalisierung aller Lebensbereiche schreitet sukzessive voran und hat auch den Gesundheitsbereich erfasst. Immer mehr elektronische Gesundheitsdienste wie die e-card, Elga, Telegesundheitsinitiativen oder digitale Gesundheitsapps sind etabliert (vgl. Griebler et al. 2021, S. 4f). Die Coronapandemie hat diese Entwicklungen nochmals verstärkt und beschleunigt.

Gleichzeitig haben sich die Menge an Informationen zu den Themen Krankheitsbewältigung, Prävention und Gesundheitsförderung sowie die Anzahl der Kanäle zur Verbreitung dieser explosionsartig erhöht. Auch kommerzielle Unternehmen und Privatpersonen suchen verstärkt die Aufmerksamkeit über digitale Kanäle. Dadurch geraten vermehrt interessengeleitete, manipulative oder schlichtweg falsche Informationen in Umlauf. Es erfordert hohe Gesundheitskompetenz, um zwischen Fakten und Werbung unterscheiden zu können (vgl. Paige et al. 2018 zit. nach Griebler et al. 2021, S.5).

Digitale Gesundheitskompetenz „bezeichnet die individuellen, sozialen, technischen, kritischen und analytischen Fähigkeiten, die für das Suchen, Finden, Verstehen, Bewerten und Anwenden digital verfügbarer Gesundheitsinformationen wichtig sind“ (Kolpatzik et al. 2020 & Norman/Skinner 2006 zit. n. Griebler et al. 2021, S. 57). Teil davon ist auch ein kompetenter Umgang mit digitalen Technologien und Ressourcen (ebd. S.8).

Laut HLS19-At haben rund 30 Prozent der österreichischen Bevölkerung Schwierigkeiten, sich im Internet über Gesundheitsthemen zu informieren. Frauen* und Männer* ab 60 Jahren mit maximal Pflichtschulabschluss und/oder in prekären Lebenslagen haben generell häufiger Schwierigkeiten bei digitaler Gesundheitskompetenz (vgl. Griebler et al 2021 S. 65f).

Für Frauen* 60+ mit maximal Pflichtschulabschluss und einer oder mehrerer chronischer Erkrankungen ist es beispielsweise (sehr) schwierig (vgl. ebd. S. 66):

- zu beurteilen, ob hinter den angebotenen Informationen wirtschaftliche Interessen stehen und ob die gefundenen Informationen vertrauenswürdig sind,
- unterschiedliche Internetseiten aufzusuchen, um zu prüfen, ob dort gleiche Informationen zu einem Thema stehen.

Für Männer* der gleichen Gruppen ist es (sehr) schwierig, die gefundenen Informationen zu verstehen und die richtigen Wörter oder Suchbegriffe zu verwenden, um online die gewünschten Informationen zu finden. Gleichmaßen (sehr) schwierig für Frauen* und Männer* dieser Gruppe ist es, die gefundenen Informationen zur Lösung eines Gesundheitsproblems zu nutzen, in sozialen Medien oder Onlineforen ihre Meinung zu Gesundheitsthemen zum Ausdruck zu bringen oder eine Frage zu stellen. Auch eine schriftliche Nachricht an einen Gesundheitsdienstleister klar zu formulieren bereitet Schwierigkeiten (vgl. ebd.).

ZIELGRUPPE FRAUEN* 60+

Das Frauengesundheitszentrum hat seit vielen Jahren das Ziel, die Gesundheit und die Gesundheitskompetenz von jenen Frauen* zu fördern, die besonders hohen Bedarf haben: Frauen* 60+ haben laut Bundesplan für Seniorinnen und Senioren deutlich schlechtere Bildungsabschlüsse, weniger Erwerbsbeteiligung und damit auch weniger Einkommen und soziale Absicherung. Ältere Frauen, besonders alleinstehende, sind deutlich stärker von Armut, Isolation und chronischen Erkrankungen betroffen (vgl. BMASK 2013, S. 19).

Auch steigt mit dem Alter das Risiko für (chronische) Krankheiten. Laut der österreichischen Gesundheitsbefragung gaben 66 von 100 der über 74-jährigen Frauen* und 63 von 100 der über 74-jährigen Männer* an, chronische Gesundheitsprobleme zu haben (vgl. BMSGPK 2020, S. 19). Frauen* sind in allen Altersstufen etwas stärker direkt, aber insbesondere auch indirekt als Angehörige, Pflegende und Gesundheitsmanagerinnen ihrer Familienmitglieder betroffen. Sie sind also nicht nur für sich, sondern auch für ihre Familien zuständig. Sie treffen diese Entscheidungen und brauchen dafür eine besonders gute Gesundheitskompetenz.

Da sie ab 75 deutlich häufiger von gesundheitsbedingten Einschränkungen im Alltag betroffen sind (vgl. ebd. S. 38f), ermöglichen es gerade elektronische Gesundheitsdienste wie ELGA oder Telemedizin, gesundheitliche Leistungen von zuhause aus zu organisieren.

Es kommen also zwei Komponenten zusammen: Frauen* 60+ brauchen eine besonders gute (digitale) Gesundheitskompetenz, gehören aber zu jener Bevölkerungsgruppe, die überproportional von Faktoren betroffen ist, die eine Vorhersage für eine schlechtere (digitale) Gesundheitskompetenz erlauben.

Kurs SMART unterwegs für meine Gesundheit

Der Kurs **SMART unterwegs für meine Gesundheit** für Frauen* 60+ vermittelt grundlegende Fähigkeiten, die krankheitsübergreifend wichtig sind. Er besteht aus 4 aufeinander aufgebauten Teilen à 2 Stunden. Die Teilnehmerinnen erhalten eine Kursunterlage und haben zwischen den Einheiten die Möglichkeit, das Erlernete zu üben. Eine maximale Teilnehmerinnenanzahl von 12 ermöglicht eine gute Betreuung. Das Frauengesundheitszentrum hat den Kurs kostenfrei angeboten, um auch Frauen* mit geringen finanziellen Möglichkeiten in ihrer digitalen Gesundheitskompetenz zu stärken. Für die Zielgruppe Männer* 60+ ist es erforderlich, die Kursinhalte entsprechend zu adaptieren.



Sie möchten wissen, wie Sie auf **ELGA** zugreifen können?

Sie möchten bei der Ärztin, dem Arzt Ihre Anliegen gut einbringen?

Sie wollen mit Ihrem **Smartphone** besser umgehen lernen?

Sie möchten gute und verlässliche Informationen im Internet finden?

Teil 1: Umgang mit dem Smartphone

Wie bediene ich mein Smartphone? Wie kann ich die Einstellungen verändern, damit ich alles gut lesen kann? Welche Symbole und Begriffe bedeuten was? Wie kann ich Passwörter erstellen, die ich mir gut merken kann und die sicher sind? Was ist beim Verwenden von Gesundheits-Apps (Smartphone-Programmen) zu beachten?

Teil 2: Digital unterwegs im Gesundheitswesen

Welche Vorteile kann mir das bringen und worauf sollte ich achten, damit ich gut und sicher unterwegs bin? Welche elektronischen Gesundheitsdienste (ELGA, e-Rezept, E-Impfpass und mehr) gibt es und wie nutzt man sie?

Teil 3: Gesundheitsinformationen im Internet

Wie kann ich finden, was ich wissen will? Wie erkenne ich betrügerische Informationen? Wie erkenne ich seriöse Informationen? Welche empfehlenswerten Gesundheitsportale und Webseiten gibt es?

Teil 4: Passende Ärzt*innen oder Einrichtungen finden und mit Fachpersonen kommunizieren

Wie kann ich im Internet passende Ärztinnen und Ärzte oder Einrichtungen im Gesundheitswesen finden? Wie kann ich einen Termin vorbereiten und meine Fragen und Anliegen gut einbringen und hilfreiche Antworten bekommen? Was sind meine Rechte als Patientin?

Outcomes des Kurses

Der Kurs *Smart unterwegs für meine Gesundheit* stärkt Teilnehmerinnen mit folgenden Outcomes:

- Die Teilnehmerinnen fühlen sich nach Absolvierung des Kurses sicherer im Umgang mit dem Smartphone.
- Sie können neue Medien und das Internet dafür nutzen, um gute und verlässliche Informationen zu finden und auf ihre Glaubwürdigkeit hin zu bewerten. So können sie im Alltag informierte Entscheidungen für sich und ihre Gesundheit treffen.
- Die Teilnehmerinnen erhalten Informationen und Einblicke in ELGA um eine selbstbestimmte Entscheidung treffen zu können, ob sie es nutzen wollen oder nicht.

Die Teilnehmerinnen finden es leichter, eigene Anliegen bei Ärzt*innen einzubringen.

Train the Trainer Ausbildung

IN 2 SCHRITTEN/20 STUNDEN ZUR ZERTIFIZIERTEN TRAINER*IN

Um einen Kurs **SMART unterwegs für meine Gesundheit** anbieten zu können, benötigen Anbieter*innen ein Zertifikat. Dieses erhalten sie nach der 20-stündigen Train the Trainer Ausbildung.

Diese Ausbildung beinhaltet ein **12-stündiges Train the Trainer Seminar** mit folgenden Inhalten: Einführung in das Thema Gesundheitskompetenz mit Schwerpunkt auf digitale Gesundheitskompetenz, eine detaillierte Einführung in die Kursinhalte sowie in die pädagogisch-didaktische Arbeit mit der Zielgruppe Frauen 60+. Die Teilnehmer*innen erhalten außerdem das **Detaillkonzept** des Frauengesundheitszentrums zur Kursabhaltung.

Danach werden die angehenden Trainer*innen unter Supervision bei der **Abhaltung des ersten Kurses** begleitet. Der Erhalt eines Zertifikats nach vollständiger Absolvierung der Ausbildung berechtigt die Trainer*innen zur selbständigen Durchführung des Kurses **SMART unterwegs für meine Gesundheit**.

Train the Trainer Seminar

3x4 Stunden
+ Kursunterlage



Kurs SMART unterwegs für meine Gesundheit

unter Supervision
4x2 Stunden



Zertifikat

Berechtigung,
den Kurs durch-
zuführen



6 Absolventinnen des Train the Trainer Seminars 2024

Folgende 6 steirische Kooperationspartner*innen ließen 2024 Mitarbeiterinnen zu Trainerinnen ausbilden: Volkshochschule Steiermark, Marktgemeinde Eggersdorf/ Gesundheitszentrum Arbor Vitae im Rahmen des Projekts Gesunde Gemeinde von Styria Vitalis, Verein Lichtpunkt (Kapfenberg), nowa (Graz), Frauen und Mädchenberatung (Hartberg-Fürstenfeld) und Novum (Murau).

Der Kurs **SMART unterwegs für meine Gesundheit für Frauen 60+** kann auch 2025 steiermarkweit bei den bereits ausgebildeten Trainerinnen gebucht werden. Informationen hierzu finden sich auf den Websites der genannten Kooperationspartner*innen. Das Frauengesundheitszentrum bildet – bei entsprechender Finanzierung durch Fördergeber*innen – weitere Trainer*innen aus.

Wichtige Voraussetzungen für die Kursdurchführung

Anbieter*innen

- Erfahrung mit der Durchführung von Kursen für Erwachsene
- Zugang zur Zielgruppe/zu den Zielgruppen
- Möglichkeit, Trainer*innen ausbilden zu lassen
- Infrastruktur (siehe unten)

Kursleiter*innen

- Erfahrung als Trainer*in / Kursleiter*in in der Erwachsenenbildung
- Interesse an Gesundheitskompetenz und digitaler Gesundheitskompetenz
- gute Anwender*innenkenntnisse am Smartphone und Wissen über die Unterschiede der Betriebssysteme
- Lust, diesen Kurs durchzuführen
- Bereitschaft, am Train the Trainer teilzunehmen
- Bereitschaft, Kooperationen einzugehen

Anforderungen an Räume und Infrastruktur

- Kursraum mit Internet, Beamer, den entsprechend kompatiblen Kabeln (HDMI) für Laptop, Flipcharts und der Möglichkeit, den Handy-Bildschirm an die Wand zu spiegeln
- WLAN
- Bei Bedarf Equipment für Übungen wie Bälle, Stifte, Zettel ...



Ziel ist, den Kurs in der gesamten Steiermark und für weitere Zielgruppen anbieten zu können.

Dafür braucht es Kooperationen etwa mit Erwachsenenbildungseinrichtungen oder Gesundheitseinrichtungen, die ihre Mitarbeiter*innen zu Trainer*innen ausbilden lassen.

Hintergrundinformationen zum Kurs

Für den Kurs **SMART unterwegs für meine Gesundheit** ist der Kurs **Meine Gesundheit – meine Entscheidung** (Konzept: Veronika Graber, Ulla Sladek, Frauengesundheitszentrum und Jürgen Soffried, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP)) adaptiert und um das Thema digitale Gesundheitskompetenz erweitert worden.

Der Kurs wurde im gleichnamigen Projekt und gefördert vom Gesundheitsfonds Steiermark von Jänner 2018 bis Juni 2021 von Frauengesundheitszentrum, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention sowie Österreichischer Gesundheitskasse durchgeführt. Projektträgerin war die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau.

Die Urheberrechte für den Kurs **SMART unterwegs für meine Gesundheit** liegen beim Frauengesundheitszentrum, Graz.

Ausgebildete Trainer*innen verpflichten sich,

- die Kursmaterialien ausschließlich im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeiten zu nutzen und diese nicht an Dritte weiterzugeben. Das Konzept oder Teile des Konzepts dürfen nicht veröffentlicht oder zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt werden.
- Bei der Bewerbung und Durchführung des Kurses SMART unterwegs für meine Gesundheit verpflichtet sich die Kursleiterin, folgenden schriftlichen Hinweis zu verwenden:

Der Kurs SMART unterwegs für meine Gesundheit wurde vom Frauengesundheitszentrum im Projekt Meine Gesundheit – meine Entscheidung. Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+ (2023 – 2024) konzipiert. Das Projekt wurde vom Gesundheitsfonds Steiermark gefördert.

Über das Grazer Frauengesundheitszentrum

BERATEN, BEGLEITEN, BEWEGEN

Als unabhängiger gemeinnütziger Verein ist das Frauengesundheitszentrum seit seiner Gründung durch Ärztinnen und Studentinnen 1993 ein Gegengewicht zu anderen Interessensgruppen im Gesundheitswesen. Denn es ist speziell für Mädchen* und Frauen* da und vertritt ihre Gesundheitsinteressen.

Die Mitarbeiterinnen arbeiten auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse der Frauengesundheitsforschung und Erfahrung aus der täglichen Praxis mit und für Frauen* und Mädchen*. Sie fördern Beteiligung, regen Veränderungen im Gesundheitswesen an und bringen den geschlechtergerechten Blick ein. So wird Unter-, Über- und Fehlversorgung aufgezeigt.

Auch durch Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit, Projekte und Kampagnen verbessert das Frauengesundheitszentrum die Gesundheitschancen für Frauen* und Mädchen*.

Gesundheitskompetenz war ein wesentliches Anliegen der Frauengesundheitsbewegung, lange bevor es den Begriff gab. Das Frauengesundheitszentrum entwickelt zielgruppenspezifische Angebote und Projekte, um die Health Literacy von Frauen* zu stärken.

Frauen* und Mädchen* sind die Expertinnen für sich und ihren Körper

Das Frauengesundheitszentrum unterstützt Frauen* und Mädchen* durch ein vielfältiges Programm. Es informiert, berät, bietet Bewegungsangebote und Möglichkeiten für Austausch. Durch gesundheitskompetente Angebote stärkt es Frauen* und Mädchen* passende gesundheitliche Entscheidungen für sich selbst zu treffen.

Das Frauengesundheitszentrum steht für eine ganzheitliche Sicht auf Gesundheit: Ob wir uns gesund fühlen, hängt davon ab, wie wir leben, lieben und arbeiten.

Kontakt und Information

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz
0316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at

Ulla Sladek (in Karenz bis Dezember 2024) und Veronika Gmeindl

<https://www.frauengesundheitszentrum.eu/gesundheitskompetenz>

Literatur

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMAŠK) (HRŠG.): Altern und Zukunft. Bundesplan für Seniorinnen und Senioren. In Zusammenarbeit mit dem Bundes seniorenbeirat. 5. unveränderte Auflage. Wien 2013.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK, Hrsg.): Österreichische Gesundheitsbefragung 2019. Hauptergebnisse des Austrian Health Interview Survey (ATHIS) und methodische Dokumentation. Wien 2020.

Griebler, Robert; Straßmayr, Christa; Mikšová, Dominika; Link, Thomas; Nowak, Peter und die Arbeitsgruppe Gesundheitskompetenz-Messung der ÖPGK: Gesundheitskompetenz in Österreich: Ergebnisse der österreichischen Gesundheitskompetenzerhebung HLS19-AT. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien 2021.

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation ÖIAT (Hrsg.): Digitale Gesundheitskompetenz. Leitfaden für Trainerinnen und Trainer. Informationen, Tipps und Materialien für den Unterricht. Erstellt im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Wien 2022.

Waldenburger, Lisa; Wimmer, Jeffrey: „Digitale Medien, Gesundheit und Medienkompetenz im Alltag: Das Phänomen Digitaler Stress.“ In Manzei-Gorsky, Schubert, von Hayek (Hrsg.): Digitalisierung und Gesundheit. Baden-Baden 2022.

Zotzmann-Koch, Klaudia: Dann haben die halt meine Daten. Na und?! Ein Buch für alle, die nichts zu verbergen haben. Edition Silbenreich. Wien 2023/2024.

Linktipp

Projekt mobi.senior.A
<https://www.mobiseniora.at>

Letzte Aktualisierung: Oktober 2024