



**DIE
FEMI
NINA**



EIN MAGAZIN
FÜR FRAUENGESUNDHEIT
IM BURGENLAND

SCHWERPUNKT
GESUNDHEITSKOMPETENZ

INHALT

EDITORIAL DES

REDAKTIONSTEAMS 3

- Seit COVID-19 ist vieles anders - DSAⁱⁿ Renate Holpfer GISA-Projektleiterin 6

STATEMENTS

- Mag.^a Astrid Eisenkopf (Land Burgenland) 7
- Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf MPH (FGÖ) 7

SCHWERPUNKT DER AUSGABE: GESUNDHEITSKOMPETENZ

- Definition von Gesundheitskompetenz 8

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM THEMA FRAUENGESUNDHEIT

- Sind Frauen anders krank als Männer 11
- Wussten Sie, dass 12

PRAKTISCHE ANSÄTZE UND ANLEITUNGEN

- Tipps für ein erfolgreiches Ärzt*innengespräch 14
- Tipps für Gesundheitsfachkräfte für ein gelungenes Gespräch mit Patient*innen 15

- Was sind gute Gesundheitsinformationen? 15
- Checkliste für gute Gesundheitsinformationen 16
- Das Internet als Quelle für Gesundheitsinformationen 18
- Zugänge und Projektarbeit in Frauengesundheitszentren, Mag.^a Eva Trettler und Mag.^a Gabriela Gundacker 22

HILFREICHE LINKS, BÜCHER UND ZEITSCHRIFTEN ZUM WEITERLESEN 24

ERFAHRUNGSBERICHTE: GESUNDHEITSKOMPETENZ AUS VERSCHIEDENEN BLICKWINKELN

- Patient*innenrechte sowie Leitlinien für mündige Patient*innen, Mag.^a Sabine Zankl, MSc, Psychotherapeutin und Dipl. Sozialarbeiterin 26
- Arbeit in freier Praxis zum Thema Arbeit und Gesundheit, Mag.^a Petra Kain, Gesundheits- und Arbeitspsychologin 28
- Drei Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Mag.^a Bianca Forstik 30

EDITORIAL



DIESE ERSTE AUSGABE VON DIE FEMININA – MAGAZIN FÜR FRAUENGESUNDHEIT IM BURGENLAND ERSCHEINT IM RAHMEN DES PROJEKTES GISA – NETZWERK UND WISSENSTRANSFER, FINANZIERT DURCH DAS LAND BURGENLAND UND DEN FONDS GESUNDES ÖSTERREICH.

>>

Die beiden Projekte FEMININA – Frauengesundheit im Burgenland und GISA – Netzwerk und Wissenstransfer, welche im Jänner 2018 bzw. im Mai 2019 gestartet worden sind, wollen Frauengesundheit ins öffentliche Bewusstsein rücken, die Burgenländer*innen für das Thema sensibilisieren und gleichzeitig auch Wissen vermitteln. Es geht darum, dass alle Frauen und Mädchen, unabhängig von ihrem sozioökonomischen Hintergrund, ihrer Herkunft, Hautfarbe oder Religion gleiche Chancen auf Gesundheit erhalten. Der Fokus wird nicht alleine auf die körperliche, sondern auch auf die seelische Gesundheit gerichtet. Somit lehnen sich die Ziele von FEMININA & GISA an jene des Aktionsplans für Frauengesundheit¹ an, die im

Mai 2017 vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen vorgestellt worden sind.

Mag.^a Cornelia Deubler, regionalverantwortlich für den Bezirk Eisenstadt:

„Es geht uns sehr darum, Frauen und Mädchen darin zu stärken, sich selbstbestimmt für ihre Gesundheitsbelange einzusetzen. Besonders wichtig ist uns dabei, die Umstände und Lebenswelten der Frauen zu berücksichtigen, die dies ermöglichen oder eben behindern.“

Mag.^a Karin Behringer-Pfann, Leiterin von FEMININA – Frauengesundheit im

Burgenland: „Frauen und Mädchen sollen sich als Expertinnen für ihre Gesundheit wahrnehmen.“ Dazu sind im September 2018 sieben Informationsstellen für Frauengesundheit in die bestehenden Frauenberatungsstellen implementiert worden.

Das sind Anlaufstellen, in denen Mädchen und Frauen regional und niederschwellig Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen einholen, aber auch Gesundheitsberatungen in Anspruch nehmen können. Sieben regionalverantwortliche Mitarbeiterinnen stehen Ihnen dafür mit ihren Fachkenntnissen zur Verfügung. Zusätzlich gibt es auch die Möglichkeit an Workshops oder Veranstaltungen zu verschiedensten frauenspezifischen Themen teilzunehmen, um so bewusst etwas zu Ihrer Gesundheit beizutragen. Bei Interesse können sich Mädchen und Frauen an die Informationsstellen für Frauengesundheit wenden (Kontakt Daten auf der letzten Seite dieses Magazins) oder auch auf unserer Website www.feminina-bgld.at nach interessanten Veranstaltungen oder Workshops suchen.

Als dritte Säule haben sich die sieben regionalverantwortlichen Frauen der beiden Projekte FEMININA



2

und GISA dazu entschlossen, frauen- und Mädchenspezifische Gesundheitsthemen in einem Gesundheitsmagazin zu thematisieren. Darin sollen zum einen wissenschaftliche Informationen über Frauengesundheit behandelt werden, zum anderen sollen Frauen mit ihren Erfahrungen zu Wort kommen. Die Broschüre wird sowohl in gedruckter als auch in einer Onlineversion gratis erhältlich sein.

In der aktuellen Ausgabe der „FEMININA – Magazin für Frauengesundheit“ im Burgenland finden Sie im ersten Teil wissenschaftlich belegte Basisinformationen zu den Themen Gesundheitskompetenz und Gesundheitsinformationen. Im zweiten Teil werden Ihnen allgemeine Informationen zum Thema Frauengesundheit nähergebracht und anschließend können Sie Beiträge von Expertinnen zu den Themen Gesundheitskompetenz und Gesundheitsinformation sowie Ihre Rechte als Patientin nachlesen. Wir haben Ihnen auch eine Liste an nützlichen Links zusammengestellt, wo Sie gute und seriöse Gesundheitsinformationen finden bzw. sich vertiefend mit den genannten Themen auseinandersetzen können. Zum Abschluss finden Sie einen Beitrag über Achtsamkeit.



4

Ihr Redaktionsteam:

- 1 DSAª Mag.ª Cornelia Deubler
- 2 Mag.ª Sandra Gollubits
- 3 DGKS DSAª Babette Kögler
- 4 DSAª Renate Holpfer

SEIT COVID-19 IST VIELES ANDERS

DSAª Renate Holpfer
GISA-Projektleiterin

Das seit Februar 2020 auch in Österreich grassierende Coronavirus stellt für die Mehrzahl der Frauen eine besondere Herausforderung dar. Die Akteurinnen von FEMININA – Frauengesundheit im Burgenland haben speziell mit dem Projekt GISA – Netzwerk und Wissenstransfer, viel Anpassungsfähigkeit und Flexibilität bewiesen.

Das Coronavirus hat Frauen im Hinblick auf eine Fülle zusätzlicher Aufgaben sehr gefordert, oft überfordert. Als Mitarbeiterinnen in sogenannten systemrelevanten Branchen wie etwa im Handel, in Gesundheits-, Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen waren sie tragende Pfeiler, oft am Rande der Selbstgefährdung. Als Home-schooling betreibende und daneben haushaltsführende Home-Officerinnen haben sie abgedeckt, was staatliche Institutionen nicht geschafft haben, wie etwa die Sicherung der Kinderbetreuung und die Aufrechterhaltung von notwendigen Leistungen. >>

1) Ministerium für Frauengesundheit (Mai 2017). URL: <https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/Aktionsplan-Frauengesundheit.pdf> (abgerufen am 22.08.2020)



Das Coronavirus lastete schwer auf Frauen, weil ihnen Gesundheit wichtig ist, vor allem die der Familie. Sie fühlen sich dafür zuständig und werden in unserer Gesellschaft verantwortlich gemacht.

Die Projektakteurinnen von FEMININA und GISA haben die Chancen dieser Zeit aufgespürt und genützt. Burgenlandweit sind Frauen im Hinblick auf ihre Betroffenheit befragt worden. Das sich daraus abzeichnende Bild ergibt schlüssige Hinweise auf die unterschiedliche Wahrnehmung und das Erleben der durch das Virus resultierenden Maßnahmen bzw. auf die Auswirkungen des Virus auf Frauen generell. Die coronabedingte Verschiebung geplanter Aktivitäten für Frauen und Mädchen ermöglichte den Regionalverantwortlichen die vertiefende Auseinandersetzung mit den Inhalten der Ausbildungsmodule, welche seit Juni 2019 durchlaufen werden, um sich im Bereich Frauengesundheit noch mehr Wissen anzueignen. Eines der Ergebnisse halten Sie nun in Händen, es entstand das erste Magazin mit dem Schwerpunkt Gesundheitskompetenz.

Als Projektleiterin und im Namen des Redaktionsteams wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre.

Als Mütter der aus dem Schulalltag herausgerissenen Kinder, als Partnerinnen von reduziert arbeitenden, wenn nicht gekündigten, unter Umständen depressionsgefährdeten oder aggressiv vorwurfsvollen Partnern oder als Angehörige älterer, daher besonders gefährdeter Menschen haben Frauen zahlreiche Alltagskrisen bewältigt. Oft haben sie dabei die eigenen Ängste, Verletzungen oder Schmerzen in den Hintergrund gerückt.



Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Sandra Gollubits, Mag.^a Cornelia Deubler, Babette Kögler B.A., Renate Holpfer (Projektleiterin)
Fotos: zVg, DAFF, Shutterstock
Entwurf und Layout: RABOLD UND CO., www.rabold.at
Fotos: zVg, DAFF, Shutterstock, Pixabay
Illustrationen: Ackoni, www.ackoni.at
Druck: Wograndl Druck GmbH, Mattersburg, www.wograndl.com

LRⁱⁿ Mag.^a Astrid Eisenkopf

Stv. Landeshauptfrau und Landesrätin für Frauen

Mit FEMININA wollen wir Frauengesundheit im Burgenland ein Gesicht geben und Frauen und Mädchen einen Weg aufzeigen, der zur Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität beiträgt.

Es ist mir daher besonders wichtig, Frauen in der Möglichkeit und Fähigkeit zur Selbstbestimmung ihres Körpers und ihres Wohlbefindens zu fördern. Frauen und Mädchen sollen selbst ein Gespür für

ihren Körper und ihre Gesundheit entwickeln und erkennen können, was ihnen guttut. Dazu gehört auch, dass Betroffene ihre Symptome wahrnehmen, einschätzen können und dann darüber Bescheid wissen, an welche Stellen sie sich wenden können. Hier stehen die Informationsstellen für Frauen- und Mädchengesundheit als kompetente Anlaufstellen zur Verfügung.



Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH

Psychologin und Fonds Gesundes Österreich, Geschäftsbereichsleiterin-Stellvertreterin

Die Förderung von Gesundheitskompetenz und die Vermittlung guter Gesundheitsinformationen gehören zu den Kernaufgaben der Gesundheitsförderung. Frauen und Mädchen brauchen dabei ganz spezifische Zugänge, wie die vorliegende Broschüre zeigt. Mit einer guten Gesundheitskompetenz bekommen Frauen und Mädchen die Grundlagen dafür, für ihre eigene Gesundheit gut eintreten, sich selbstbestimmt, kritisch und informiert im Gesundheitswesen bewegen zu können und informierte Entscheidungen zu treffen. Gesundheitskompetenz stellt somit eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit dar. Um die Gesundheitskompetenz der österreichischen Bevölkerung zu verbessern wurde die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) ins Leben gerufen, deren Koordinationsstelle am FGÖ angesiedelt ist. Die Plattform stellt

auf der Website oepgk.at zahlreiche Informationen, Wissensprodukte, Veranstaltungen und vieles mehr bereit. Dabei ist Gesundheitskompetenz kein Thema, das von einer Person auf eine andere übermittelt werden kann, vielmehr geht es um ein Zusammenspiel von Lebenswelten wie Gemeinden, Betrieben und Schulen, von Anbietern von Gesundheitsservices und der Bevölkerung, die sich gemeinsam um gute Gesundheitskompetenz bemühen. Mit ihren Projekten und besonders mit diesem Magazin leisten die burgenländischen Fraueneinrichtungen als Informationsstellen für Frauen- und Mädchengesundheit einen wichtigen Beitrag für die Stärkung der Frauengesundheit im Burgenland.



GESUNDHEITS- KOMPETENZ

ZUM EINSTIEG IN DAS THEMA
GESUNDHEITSKOMPETENZ
WOLLEN WIR SIE EINLADEN,
DEN TEXT IM KREIS ZU LESEN.

tiehdnuseG tah nie thcelhseG rennäm
dnu neuarF nebah ni neleiv nehciereB
ehcildeihcsretnu nekisirsgnuknarkE,
efuälrevstiehknaK dnu nesongorP. eiS
netlahrev hcis hcildeihcsretnu ni guzeB
fau erhi tiehdnuseG dnu eis nedrew nov
nennltrepxestiehdnuseG hcildeihcsretnu
tlednaheb.

Wie ist es Ihnen damit ergangen? Wissen Sie noch, was Sie gelesen haben?

Nach dem Lesen dieses Textes werden Sie wahrscheinlich nur verwirrt sein. Dieses kleine Experiment soll verdeutlichen, dass Patient*innen nach dem Gespräch mit Arzt oder Ärztin oft einen Teil der Gesprächsinhalte nicht verstanden, vielleicht auch vergessen haben.

Damit Sie für ein Ärzt*innengespräch gerüstet sind und kompetente Entscheidungen im Hinblick auf Ihre Gesundheit treffen können, wollen wir Sie in Bezug auf Ihre Gesundheitskompetenz stärken. Aber was heißt Gesundheitskompetenz eigentlich und wie sollen Frauen von Maßnahmen zur Erhöhung ihrer Gesundheitskompetenz profitieren?

DIE FEMININA hat sich dazu mit zwei Expertinnen aus dem Bereich Gesundheitskompetenz, Mag.^a Eva Trettler von FEM-Süd und Mag.^a Gabriela Gundacker von FEM in Wien unterhalten und ihre Antwort auf obige Frage lautet:

„Frauen sollen ermächtigt werden

- sich besser im Gesundheitssystem zurechtzufinden,
- für Ihre eigenen Rechte einzustehen,
- gute von schlechter Gesundheitsinformation unterscheiden zu können,
- zu wissen, was gut für Ihre Gesundheit ist und
- wie sie ihre persönlichen Gesundheitsziele erreichen können.

So können sie im Weiteren auf Basis der persönlichen Lebensbedingungen Entscheidungen treffen, die am besten für sie umsetzbar sind. Erhöhung der Gesundheitskompetenz ist auch Empowerment! Wichtig ist, dass Frauen über Hilfsangebote und Unterstützung gut informiert sind. Zusammenfassend kann man sagen, dass Frauen oft unter besonders großen Mehrfachbelastungen stehen. Gerade deswegen ist es äußerst wichtig, ihnen zu ermöglichen, ohne großen Aufwand und Zusatzkosten gut für ihre Gesundheit zu sorgen.“

Was ist Gesundheitskompetenz

„Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im alltäglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem und auf politischer Ebene. Gesundheitskompetenz ist mehr als das Wissen über Gesundheit und auch mehr als ein gesunder Lebensstil. Es bedeutet, selbst alles Nötige finden, beurteilen und umsetzen zu können, was der Gesundheit hilft. Es bedeutet aber auch, Umgebungen zu schaffen und zu optimieren, die dies möglich machen.“ (vgl. Kickbusch et al., 2005¹)

Das Projekt FEMININA mit den Informationsstellen für Frauengesundheit in jedem Bezirk im Burgenland möchte genau an diesen Punkten ansetzen. Mit unseren Initiativen wollen wir Wissen weitergeben

1) Quelle: Kickbusch, I., Maag, D., & Saan, H. (2005). Enabling healthy choices in modern health societies. European Health Forum. Badgastein



Du bist tapferer als
du glaubst,
stärker als es scheint.
& klüger als
du denkst.

und Umsetzungsmöglichkeiten aufzeigen, die Frauen in ihrer Gesundheit stärken. Dieses Magazin und die weiters geplanten Hefte zu verschiedensten Schwerpunktthemen, sowie der Aufbau der Informationsstellen für Frauengesundheit sind wesentliche Schritte dazu, Frauen in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken und interessante Angebote zu schaffen. Dabei legen wir den Fokus auf die Stärkung der Unabhängigkeit und Handlungsfähigkeit von Frauen, wir wollen ergebnisoffene Beratung, wissenschaftlich belegte, leicht verständliche Informationen und einen kritischen Zugang zu Gesundheitsthemen ohne kommerzielles Interesse im Hintergrund bieten. Wir achten besonders auf Frauen, ihre Lebenswelt und ihre Gesundheitsthemen. Diese können so vielfältig sein, wie wir Frauen es sind und vom Erhalt der Gesundheit, der Vorsorge und Früherkennung über Informationen zu verschiedenen Krankheitsbildern bis hin zu Ihren Rechten als Patientinnen reichen. Mag.^a Sandra Gollubits, Regionalverantwortliche im Bezirk Neusiedl hält es für überaus wichtig, dass Mädchen und

Frauen achtsam mit sich umgehen und ihre eigenen Bedürfnisse trotz häufiger Mehrfachbelastungen wahrnehmen, erkennen und es sich auch wert sind darauf einzugehen. Dazu gehören auch kompetente Entscheidungen für sich selbst und die eigene Gesundheit. Die Angebote von FEMININA und GISA sollen Frauen und Mädchen in ihrer Gesundheitskompetenz und ihrer Selbstfürsorge stärken und ihnen Möglichkeiten bieten, sich niederschwellig und regional über gesundheitsrelevante Themen zu informieren, um so zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität beizutragen.

Es ist Ihr Recht, mitzureden und zu entscheiden, wenn es um IHRE Gesundheit geht!

In der vorliegenden Ausgabe von DIE FEMININA wollen wir Ihnen neben verschiedenen Stellungnahmen von Akteurinnen im Bereich Frauengesundheit Fakten, Wege zur guten Gesundheitsinformation und Tipps für Gespräche mit Gesundheitsfachkräften bzw. Ärzt*innen vorstellen.

SIND FRAUEN ANDERS KRANK ALS MÄNNER?

Mag.^a Eva Trettler und
Mag.^a Gabriela Gundacker
nehmen dazu Stellung:

„Ja. Männer und Frauen haben in vielen Bereichen unterschiedliche Erkrankungsrisiken, Krankheitsverläufe und Prognosen. Sie verhalten sich unterschiedlich in Bezug auf ihre Gesundheit & sie werden von Gesundheitsexpert*innen unterschiedlich behandelt.“

Es gibt etwa Studien, dass eher teure Diagnoseverfahren häufiger bei Männern angewendet werden als bei Frauen – für das Warum gibt es viele unterschiedliche Erklärungen, aber Fakt ist, dass es leider manchmal so ist. Frauen und Männer setzen auch unterschiedliche Schwerpunkte in Bezug auf ihre Gesundheit und werden mit unterschiedlichen Methoden und Gesundheitsförderungsaktivitäten erreicht. Es braucht andere Zugänge für Frauen und für Männer. Als Beispiel: Frauen rauchen etwa aus anderen Gründen und in anderen Situationen

als Männer und brauchen dementsprechend andere Hilfen beim Rauchstopp. Wie in vielen anderen Bereichen war – oder ist zum Teil noch immer – der weiße, westliche Mann das Norm-Maß in der Medizin. Krankheiten wurden anhand von Männern beschrieben und bei Medikamentenstudien wurden Frauen kaum berücksichtigt. Somit überrascht es wenig, dass viele Erkenntnisse aus der Forschung und viele Medikamente oder Behandlungsmethoden auf Männer zugeschnitten sind und für Frauen gar nicht so gut passen, manchmal sogar negative Auswirkungen haben können.

Diese Unterschiede müssen erforscht und berücksichtigt werden. Es braucht noch viel mehr genderspezifische Forschung und Sensibilisierung für das Thema. Unterschieden zwischen Gruppen (Frauen und Männer, aber auch Altersgruppen, Ethnien, ...) sollte Rechnung getragen werden, wenn man einer Chancengleichheit in Gesundheitsbereichen auch nur nahekommen möchte.“

WUSSTEN SIE, DASS ...

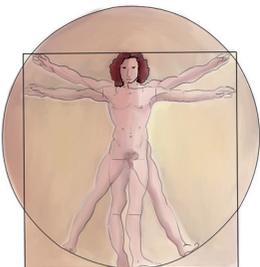


... viele Medikamente, die für beide Geschlechter zugelassen sind, nicht ausreichend an Frauen erforscht sind? Dass es Unterschiede in der Wirkung gibt, liegt an vielen Faktoren: Frauen haben mehr Fettmasse und einen niedrigeren Wassergehalt, weniger Magensäure. Nieren und Leber arbeiten langsamer – die Verweildauer von Medikamenten im Körper ist daher länger. In der Folge wirken Medikamente häufig anders oder stärker. Frauen leiden zu 50-70% häufiger an Nebenwirkungen. Bekannt sind unterschiedliche Effekte etwa bei der Chemotherapie, bei Grippeimpfung, Aspirin, Cholesterinsenkern, Schlafmittel, Morphin und Opioiden.¹

... neben allen biologischen Faktoren, Frauen als Patientinnen häufiger nicht ernst genommen und abgewimmelt werden? Es werden Beruhigungsmittel verschrieben und Frauen schneller psychiatriert. Nicht unwesentlich ist, ob Frauen auf einen Behandler oder eine Behandlerin treffen. Werden Herzinfarktpatient*innen von einer Ärztin behandelt, haben sie bessere Überlebenschancen, sagt die Gendermedizinerin Dr.ⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer.²

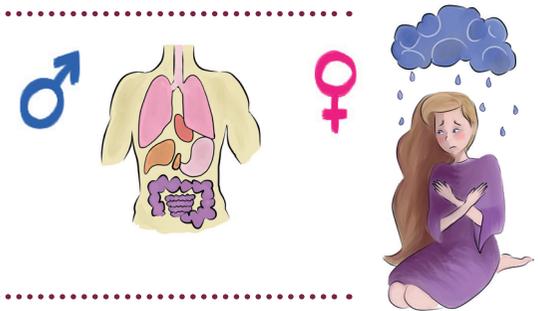


... Frauen und Männer hinsichtlich ihrer Gesundheit unterschiedliche Schwerpunkte haben und daher mit unterschiedlichen Methoden und Gesundheitsförderungsaktivitäten erreicht werden?³



... teure Diagnoseverfahren bei Männern häufiger angewendet werden als bei Frauen?⁴

... bei Angabe gleicher Beschwerden, bei Männern eher organische Störungen diagnostiziert werden, während bei Frauen psychosomatische Diagnosen vorherrschen?⁵



... Studien zeigen, dass Frauen von Laien viel seltener reanimiert und bei einem Herzinfarkt viel später medizinisch versorgt werden? Selbst wenn Frauen die gleichen Herzinfarktsymptome aufweisen wie Männer, werden sie im Krankenhaus viel weniger dringlich eingestuft. Frauen leiden immer wieder an atypischen Herzinfarktsymptomen.⁶

... es Yentl-Syndrom genannt wird, wenn Frauen mit Fehldiagnosen oder falschen Behandlungen konfrontiert sind, weil ihre Symptome nicht denen von Männern gleichen?⁷

- 1) Öffentliches Gesundheitsportal Österreich (29.01.2020). URL: https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/medikamente/gender_arzneimittel (abgerufen am 27.08.2020)
- 2) Kautzky-Willer, Alexandra & Tschachler, Elisabeth (2012): Gesundheit: Eine Frage des Geschlechts. Die weibliche und die männliche Seite der Medizin. Orac Verlag, Wien
- 3) Kolip, Petra & Altgeld, Thomas (Hrsg.): Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis. Juventa Verlag, Weinheim und München 2006.
- 4) König, C., Zoike, E. (2004). Krankheitskosten nach Geschlecht und Alter – Sind Frauen wirklich teurer? Die BKK, H.10, 445–448
- 5) Der Standard. Bernadette Redl (03.03.2020). URL: <https://www.derstandard.at/story/2000115247755/wie-die-medizin-frauen-schadet?ref=article> (abgerufen am 13.04.2020)
- 6) Der Standard. Bernadette Redl (03.03.2020). URL: <https://www.derstandard.at/story/2000115247755/wie-die-medizin-frauen-schadet?ref=article> (abgerufen am 13.04.2020)
- 7) Quellen: Healy B. The Yentl syndrome. N Engl J Med 1991;325:274 – 276. Bairey Merz CN. The Yentl syndrome is alive and well. European Heart Journal (2011)32, 1313–1315. URL: <https://academic.oup.com/eurheartj/article/32/11/1313/2398378> (abgerufen am 27.08.2020)

PRAKTISCHE ANSÄTZE UND ANLEITUNGEN

TIPPS FÜR EIN ERFOLGREICHES ÄRZT*INNEN- GESPRÄCH

... für Sie kurz
zusammengefasst.

Zur Vorbereitung auf das Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt

- Überlegen Sie sich bereits im Vorfeld einige Fragen und nehmen Sie alle wichtigen persönlichen Informationen mit (Befunde etc).¹
- Fragen Sie bei Ihrer Ärztin / ihrem Arzt nach, wenn etwas unklar ist!

- Folgende drei Fragen, die Sie Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt stellen können, unterstützen Sie dabei, die für Sie beste Gesundheitsentscheidung zu treffen:²

• Was habe ich?

Versuchen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu erklären, was Ihr konkretes Anliegen für diesen Termin ist und was für Sie heute in dem Gespräch geklärt werden soll.

• Was kann ich tun?

Was für Möglichkeiten haben Sie, positiv auf Ihr Gesundheitsproblem einzuwirken und es zu verbessern?

• Warum soll ich das tun?

Was sind die Vor- und Nachteile einer Behandlung und mit welchen Wirkungen müssen Sie rechnen?

- Überlegen Sie, was die nächsten Schritte in der Behandlung sind.
- Nehmen Sie eine Vertrauensperson mit! Vier Ohren hören mehr als nur zwei und machen Sie sich Notizen!

1) Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (2020). URL: <https://oepgk.at/buerger-und-patientenempowerment/> (abger. am 03.08.2020)

2) Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (2020). URL: <https://oepgk.at/drei-fragen-fuer-meine-gesundheit/> (abgerufen am 04.08.2020)



TIPPS FÜR GESUNDHEITSFACH- KRÄFTE FÜR EIN GELUNGENES GESPRÄCH MIT PATIENT*INNEN³

Auch die Gesundheitsfachkräfte können wesentlich dazu beitragen, ihre Patient*innen zum Nachfragen zu ermutigen.

Zum Beispiel könnte die Gesundheitsfachkraft ...

- bereits bei der Anmeldung auf die „Drei Fragen für meine Gesundheit“ (wie auf Seite 14 angeführt) hinweisen, um den Patient*innen schon die Möglichkeit zu geben, sich auf das bevorstehende Gespräch vorbereiten zu können.

- Weiters können auch Notizblock und Stift zur Verfügung gestellt werden.
- Die Ärztin / der Arzt sollte auch nach Erklärungen / gegebenen Informationen Gesagtes wiederholen lassen, um sicherzustellen, dass es auch verstanden wurde.
- Ja- / Nein-Fragen sind dabei zu vermeiden.

3) Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (2020). URL: [Bürger- und PatientInnen-Empowerment. 3 Fragen für meine Gesundheit. URL: https://oepgk.at/buerger-und-patientenempowerment/](https://oepgk.at/buerger-und-patientenempowerment/) (abgerufen am 05.08.2020)



WAS SIND GUTE GESUNDHEITS-INFORMATIONEN?

Unsere beiden Expertinnen Mag.^a Eva Trettler und Mag.^a Gabriela Gundacker erklären kurz zusammengefasst an welchen Kriterien frau gute Gesundheitsinformationen erkennt:

„Qualitativ gute bzw. seriöse Informationen sollten

- **einfach erklärt sein, viele Möglichkeiten und Perspektiven aufzeigen,**
- **Unterstützung, wo sie notwendig und erwünscht ist, bieten,**
- **ergebnisoffen sein und**
- **möglichst alle entscheidungsrelevanten Fakten miteinbeziehen.**

Kurz gesagt, sollte gute Gesundheitsinformation eine Entscheidungshilfe ohne Einflussnahme und an der Lebenswelt der Frau orientiert (oder der Person, die in Beratung ist) sein.“

CHECKLISTE FÜR GUTE GESUNDHEITSINFORMATION¹

Wenn es uns nicht gut geht, versuchen wir schnell Informationen von irgendwo herzubekommen. Zumeist ziehen wir auch das Internet zu Rate, aber auch andere Quellen werden herangezogen (z.B.: Bücher, Zeitschriften, Fachartikel, ...). Nachfolgend finden Sie eine Checkliste, die Sie dabei unterstützen soll, seriöse und vertrauenswürdige Gesundheitsinformation zu erkennen. Diese Checkliste wurde von der ÖPGK – Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, dem FGÖ – Fonds Gesundes Österreich, und anderen Expert*innen für Österreich entwickelt.

1) Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz. Checkliste für gute Gesundheitsinformation (April 2020). URL: https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/05/checkliste-ggi_allg_april-2020_v-1-0.pdf (abgerufen am 04.08.2020)

FRAGEN	INFORMATION	ja	nein
Wer steht dahinter?	Die herausgebende Organisation der Gesundheitsinformation ist genannt (siehe z.B. „Impressum“).		
Wer hat's geschrieben?	Die Autorinnen/Autoren, ihr beruflicher Hintergrund und ihre Verbindungen zu Firmen und Organisationen (mögliche Interessenkonflikte) sind genannt.		
Für wen erstellt?	Es wird dargestellt, für welche Personengruppe die Gesundheitsinformation erstellt wurde.		
Aktuell?	Es gibt eine Datumsangabe, wann die Gesundheitsinformation erstellt wurde.		
Nachvollziehbar?	Es gibt Literaturangaben, die zeigen, was die wissenschaftlichen Quellen für die genannten Gesundheitsinformationen sind (oder einen Hinweis, wo diese zu finden sind).		
Wissenschaftlich belegt?	Die Autorinnen/Autoren geben an, ob etwas wissenschaftlich ausreichend belegt ist oder ob es widersprüchliche Ergebnisse gibt.		
Verständlich?	Text und Grafiken/bildliche Darstellungen sind (aus meiner Sicht) verständlich.		
Unvoreingenommen?	Die Sprache ist neutral, das heißt nicht wertend und nicht verunsichernd.		
Fakten & Empfehlung getrennt?	Fakten und Empfehlungen sind klar getrennt und Empfehlungen sind deutlich gekennzeichnet.		
Für wen gilt was?	Unterschiede, die sich für Geschlecht, Alter und Lebenssituation ergeben, werden erklärt.		
Wirkung & Nutzen ?	Es wird beschrieben, wie gut eine Maßnahme wirkt und welchen Nutzen sie im Vergleich zu einer anderen oder gar keiner Maßnahme hat.		
Nachteile und Alternativen?	Mögliche Risiken und Nebenwirkungen einer Maßnahme werden genannt, ebenso mögliche Alternativen zu einer Maßnahme.		
Wie oft haben Sie mit JA und NEIN bewertet?	Je mehr JA-Antworten, desto eher können Sie der Information vertrauen. Bei vielen NEIN sollten Sie skeptisch sein und möglicherweise andere Informationen heranziehen.		



DAS INTERNET ALS QUELLE FÜR GESUNDHEITS- INFORMATIONEN

Was das Internet als Quelle für Gesundheitsinformationen betrifft, ist jedoch auch zu beachten, dass nicht immer alles so vertrauenswürdig ist, wie es scheint. Daher hier weitere Tipps, denn seriöse Informationen herauszufiltern ist nicht immer einfach.

Speziell bei Suchmaschinen sollten Sie folgende Punkte beachten¹:

- Die Reihenfolge der Suchergebnisse, welche von Suchmaschinen ausgespuckt werden, sagt nichts über die Qualität und Verlässlichkeit der Informationen aus.
- Bei den ersten Treffern handelt es sich häufig um gekaufte Werbeanzeigen.
- Schauen Sie sich daher auch mehr als 10 Treffer an.
- Außerdem könnten hinter angeblichen Patient*innen auch Personen stecken, die dafür bezahlt werden, für Produkte/ Medikamente etc. zu werben.
- Achtung, wenn neben den Texten die Werbung zum passenden Produkt erscheint oder gleich direkt oder über Links Produkte verkauft werden.



Das Sozialministerium hat gemeinsam mit dem „Verein für Konsumenteninformation“ sechs Fragen entwickelt, die Ihnen dabei helfen können, gute Gesundheitsinformationen im Internet herauszufiltern². Aber auch das Frauengesundheitszentrum Graz hat sich mit dem Thema „Gute Gesundheitsinformation“ auseinandergesetzt und eine wertvolle Checkliste erstellt³.

-
- 1) Gesundheitsinformation.de (25.03.2020). URL: <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-finde-ich-gute-gesundheitsinformationen-im.3234.de.html> (abgerufen am 23.05.2020)
 - 2) Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. URL: https://konsumentenfragen.at/konsumentenfragen/Gesundheit_und_Umwelt/Gesundheit/Gesundheitsinformation_im_Internet.html (abgerufen am 31.07.2020)
 - 3) Frauengesundheitszentrum Graz. URL: http://www.frauengesundheitszentrum.eu/wp-content/uploads/2016/09/Checkliste-Gesundheitsinformation_Frauengesundheitszentrum_032019.pdf (abgerufen am 27.08.2020)

WIR HABEN DIE WICHTIGSTEN PUNKTE NACHFOLGEND FÜR SIE ZUSAMMENGEFASST:

FRAGEN	INFORMATION
Wer steckt hinter der Seite?	Oft werden Seiten von bspw. Pharmafirmen oder Interessensverbänden finanziell unterstützt und fallen damit als AnbieterInnen unabhängiger Gesundheitsinformationen weg
Ist die Information ausgewogen und umfassend?	<ul style="list-style-type: none"> – Eine neutrale und ausgewogene Informationsquelle erläutert alle Behandlungsmöglichkeiten und zeigt auch alternative Behandlungsmethoden auf, ebenso wie ihre Vor- und Nachteile. Die Auswirkung auf das alltägliche Leben sollte dabei nicht außer Acht gelassen werden. – Die Wirksamkeit von Maßnahmen (zum Beispiel der Nutzen eines Medikaments, die Qualität von medizinischen Tests) und die Risiken und möglichen Nebenwirkungen sollten beschrieben sein. – Gibt es zu bestimmten Fragestellungen noch keine wissenschaftliche Antwort oder ist sich die Forschung uneinig, sollte darauf ebenfalls hingewiesen werden.
Finden Sie Zahlen als Belege?	<p>Um die Wirksamkeit von Behandlungen einschätzen zu können, bieten Zahlen als Belege eine Hilfestellung. Relative Angaben wie z.B. „Das Medikament reduziert Ihr Risiko um 30 Prozent“, eignen sich nicht zum Einschätzen von Wirksamkeit und Risiken und sind ohne Zusatzinformation nicht zu beurteilen.</p> <p>Die Angabe von natürlichen Zahlen sind aussagekräftiger, wie z.B.: „Von 10 Frauen in den Wechseljahren mit Hitzewallungen, die das Medikament XY einnehmen, haben nach drei bis sechs Monaten etwa 2 Frauen immer noch Hitzewallungen und etwa 8 Frauen keine Hitzewallungen mehr.“</p> <p>Derartige Informationen sollten auch für mögliche Nebenwirkungen angegeben sein. Bei Maßnahmen der Früherkennung (z.B. bei Mammografie oder PSA-Test) sollten Sie folgende Informationen erhalten: Wie viele Personen erhalten ein positives Testergebnis, obwohl sie gar nicht erkrankt sind? Wie viele erhalten ein negatives Testergebnis, obwohl sie erkrankt sind?</p> <p>Ein Beispiel: „Von 1000 Personen mit einem positiven Testergebnis haben 100 tatsächlich Darmkrebs und 900 keinen Darmkrebs. Von 1000 Personen mit negativem Testergebnis hat eine Darmkrebs und 999 haben keinen Darmkrebs.“</p>

FRAGEN	INFORMATION
Worte statt Zahlen	<p>Neben Zahlen können auch die persönlichen Erfahrungen von Frauen und Männern relevant sein, um Entscheidungen zu treffen. Bei Internetforen und Chats ist allerdings Vorsicht geboten! Diese bieten zwar den Raum für einen Austausch, jedoch ist zu bedenken, dass diese keine zuverlässige Informationsquellen sind. Die Angaben sind subjektiv und werden nicht auf ihre Richtigkeit und/oder Qualität überprüft.</p> <p>Außerdem wissen Sie nicht, wer sich tatsächlich hinter den anonymen Chatnutzern verbirgt und welche Ziele sie verfolgen. Erfahrungen von Patientinnen/Patienten und Konsumentinnen/Konsumenten im Gesundheitswesen, die systematisch erhoben und veröffentlicht wurden, können dagegen eine wertvolle, unterstützende Quelle für eine persönliche Entscheidung liefern. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Seite www.krankheitserfahrungen.de.</p>
Gibt es Quellenangaben und sind diese verlässlich?	Stützt sich die Information auf wissenschaftliche Quellen, sind diese angeführt und sind diese überprüfbar? Wird angegeben, auf welche Art von wissenschaftlicher Quelle sich die Information stützt? Überprüfen Sie, ob die Autorinnen/Autoren angeben, wie sie Informationen auswählen und erstellen.
Ist die Information aktuell?	Manchmal werden Websites nicht aktualisiert. Achten Sie auch darauf, wann die Information erstellt wurde, damit Sie nicht auf Quellen stoßen, die bereits überaltert sind. Aktueller ist allerdings nicht automatisch besser. Es kommt auch darauf an, wie verlässlich die genannte Quelle ist. Eine ältere, systematische Übersichtsarbeit kann eine verlässlichere Information liefern als die neueste Einzelstudie.
Werden Unterschiede zw. Frauen und Männern berücksichtigt?	Werden Angaben zu wichtigen geschlechterspezifischen Unterschieden im Hinblick auf Erkrankungen, Diagnose, Wirksamkeit von Behandlungen, Fehl-, Unter- und Überversorgung von Frauen und Männern gemacht?
Wie wird mit persönlichen Daten umgegangen?	Da immer wieder personenbezogene Daten von Anbieter*innen von Informationen abgefragt werden, gehen Sie achtsam damit um, denn diese können für Werbezwecke weiterverkauft und verwendet werden. Sollten persönliche Daten erfragt werden, müssen die Anbieter*innen Auskunft über den Umgang mit den Daten geben, zum Beispiel in der Datenschutzerklärung auf der Website.

GESUNDHEITSKOMPETENZ – EIN BEISPIEL FÜR PRAKTISCHE UMSETZUNG

DIE FEMININA hat sich mit zwei Expertinnen zum Thema Gesundheitskompetenz, Mag.^a Eva Trettler und Mag.^a Gabriela Gundacker – beides Klinische und Gesundheitspsychologinnen in Frauengesundheitszentren – unterhalten, um zu erfahren, wie sie beide auf das Thema Gesundheitskompetenz aufmerksam geworden sind. Weiters ließ sie sich auch erzählen, wie die praktische Umsetzung zur Stärkung der

Gesundheitskompetenz im Alltag der beiden Expertinnen aussieht.



Mag.^a Gabi Gundacker,
Klinische und Gesundheitspsychologin,

Frauengesundheitszentrum FEM
gabi.gundacker@extern.gesundheitsverbund.at

Mag.^a Eva Trettler,
Klinische und Gesundheitspsychologin, Frauengesundheitszentrum FEM Süd
eva.trettler@extern.gesundheitsverbund.at

Wie kamen Sie beide dazu, sich mit dem Thema Gesundheitskompetenz zu befassen?

„Im Grunde befassen wir uns mit dem Thema seit der Gründung der Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd. Gesundheitskompetenz gehört zum Kernbereich der Arbeit eines Frauengesundheitszentrums – nur gab es früher keinen speziellen Namen dafür.“

Was tun wir in einem Frauengesundheitszentrum? Wir versuchen Frauen zu stärken und zu befähigen selbst möglichst gut für sich zu sorgen – in allen Gesundheitsbereichen. Gesundheit im umfassenden Sinn verstanden, der physische, psychische und soziale Gesundheit meint und Wohlbefinden anstrebt. Wir helfen bei der Suche nach guter Gesundheitsinformation als Basis für Entscheidungen, wir übersetzen Gesundheitsbegriffe für Frauen, wir beraten Frauen bei Gesundheits- und Lebensentscheidungen, wir bieten Hilfe bei der Beurteilung von qualitativ guter oder schlechter Information, wir vernetzen mit anderen Stellen und versuchen auch unterschiedliche Gesundheitsberufe für die speziellen Anliegen und Bedürfnisse von Frauengruppen zu gewinnen. Immer das Anliegen im Blick, die Lebenswelten und Lebensbedingungen von Frauen zu verbessern, damit sie es einfacher haben, gesunde Entscheidungen zu treffen und letztlich gesund zu leben.

All das kann man unter den Begriff „Gesundheitskompetenz“ subsumieren. In diesem Sinne beschäftigen wir uns schon seit sehr vielen Jahren damit.

Das erste Projekt, das dann auch konkret den Begriff „Gesundheitskompetenz“ verwendete, startete in Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum Graz 2013.“

Haben Sie schon bei einem Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenz mitgearbeitet?

„Ja, an mehreren. Zunächst bei einem Projekt „Durchblick“, wo es um besonders vulnerable Frauengruppen ging – um chronisch kranke Frauen, Frauen mit Migrationshintergrund und um ältere Frauen. Dieses Projekt fand, wie schon erwähnt, in Kooperation mit dem FGZ Graz statt.“

Dann starteten wir mit dem Projekt „DURCHBLICKer*in“. In diesem Projekt arbeiten wir mit Frauen und Männern, mit und ohne Migrationshintergrund in der Erwachsenenbildung und in Qualifizierungsmaßnahmen. Aktuell befinden wir uns in der Verlängerung dieses Projektes.

Die Maßnahmen werden partizipativ und geschlechtssensibel mit der Zielgruppe gestaltet, je nachdem wo es Schwierigkeiten und Bedürfnisse gibt, je nachdem wo die gesundheitlichen Interessen und Lebensschwerpunkte liegen.

Wir bieten unterschiedliche Gesundheitsinformation und -materialien an, klären über Rechte auf, bieten Unterstützung bei der Orientierung im Gesundheitssystem und diskutieren, wie man seriöse Gesundheitsinformationen finden und erkennen kann. Außerdem gibt es viel Raum, um etwaige schwierige Momente zu üben und neue Lösungen zu erproben. Wir achten besonders darauf, praxisnah zu arbeiten, und dass Frauen wie Männer wirklich davon profitieren und sich bei ihren zukünftigen Gesundheitsentscheidungen sicher(er) fühlen.

Der zweite große Ansatzpunkt bei unseren Projekten ist die Verhältnisebene. Uns ist es ein großes Anliegen auch auf dieser Ebene Impulse zu initiieren. Es wurde daher eine Vernetzungsinitiative zum Thema Gesund-

heitskompetenz gestartet – das Wiener Forum Gesundheitskompetenz. Wir wollen damit Vertreter*innen aus Institutionen, Entscheidungsträger*innen und Akteur*innen aller Berufsgruppen ansprechen und Erfahrungsaustausch und Kooperation fördern. Außerdem gibt es Schulungen für Expertinnen und Multiplikator*innen aus dem Sozial-, Gesundheits- und Bildungsbereich. Hier versuchen wir über diese Schulungen, eine Sensibilisierung der Professionist*innen zu diesem Thema zu schaffen, damit Verständnis auf beiden Seiten aufgebaut werden und Kommunikation besser funktionieren kann. Vision wäre, dass das Gesundheitssystem und auch die Gesundheitsförderung eine gute – und einfache – Gesundheitsentscheidung für Frauen und Männer ermöglicht.

Neben eigenen Projekten zum Thema Gesundheitskompetenz dürfen wir auch immer wieder an externen Projekten mitarbeiten und beratend tätig sein – wie etwa bei der Erstellung der Broschüre „Das tut mir gut! – Tipps für gesundes Älterwerden“ oder bei einem Projekt zur Selbstbeurteilung von Gesundheitskompetenz in der offenen Jugendarbeit des Vereines BOJA. Auch beim burgenländischen Projekt GISA durften wir eine interessante Schulung anbieten.“

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesförderungsfonds eingerichtet. Das Projekt DURCHBLICKer*in wird daraus finanziert. Die Projektleitung hat Frau Mag.^a Hilde Wolf, MBA (Frauengesundheitszentrum FEM Süd hilde.wolf@extern.gesundheitsverbund.at) inne.

GUTE GESUNDHEITS- INFORMATIONEN

HILFREICHE LINKS, BÜCHER UND ZEITSCHRIFTEN ZUM WEITERLESEN.

• https://goeg.at/sites/default/files/2017-06/frauengesundheitsbericht_2011_kf.pdf
Österreichischer Frauengesundheitsbericht – Kurzfassung

• <https://www.frauengesundheitsportal.de/>
Frauengesundheitsportal

• <http://www.frauengesundheit.at/>
Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren

• <http://www.frauengesundheitszentrum.eu/infos/>

Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen zu Frauengesundheitsthemen

• <http://www.frauengesundheitszentrum.eu/gesundheitskompetenz/>
Gesundheitskompetenz und Gesundheitsinformation

• www.gesundheit.gv.at
Das öffentliche Gesundheitsportal Österreich bietet unabhängige, qualitätsgesicherte und serviceorientierte Infos rund um die Themen Gesundheit und Krankheit.

• www.fgoe.org
Auf der Website des Fonds Gesundes Ös-

terreich finden Sie umfassende Informationen zu Themen der körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheit.

• <https://www.sozialministerium.at/>
Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gibt Ihnen einen guten Überblick über aktuelle Entwicklungen und stellt umfassende Gesundheitsinformationen zur Verfügung.

• www.medizin-transparent.at/
Diese Seite bietet Fakten und Daten zu Behandlungsmethoden, Wirkstoffen und Tests.

• www.gesundheitsinformation.de
Aufklärung der Öffentlichkeit in gesundheitlichen Fragen.

• www.krebsinformationsdienst.de
Umfangreiche und kompetente Aufklärung zu Krebserkrankungen.

• <http://www.gutepillen-schlechtepillen.de>
Bewertung des Nutzens, der Risiken und Kosten von Arzneimitteln und Therapieverfahren.

• <http://oepgk.at/die-oepgk/gesundheitskompetenz/>
Die Website bietet vertiefende Informationen zum Thema Gesundheitskompetenz.

• www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Patientenrechte.html



Ihr Wegweiser zu Ihren Rechten als Patientin.

• https://konsumentenfragen.at/konsumentenfragen/Konsumentenfragen_3/Willkommen_auf_unserer_Website_.html
Alle Informationen zum Thema Rechte und Pflichten für Konsumentinnen und Konsumenten.

• <http://www.frauengesundheitszentrum.eu/besuch-bei-aerztinnen-was-gibt-es-zu-bedenken/>
Gespräch mit der Ärztin

• Kostenlos bestellbar: kompetentalspatient@sozialversicherung.at oder downloaden: <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.844514&portal=svportal>

Broschüre: **Kompetent als Patientin und Patient.** Gut informiert entscheiden. Hrsg.: Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger. Redaktion: Frauengesundheitszentrum, Graz. Wien 2019.

• <https://www.konsument.at/aerzte>
Umgang mit Ärzten. Orientierung für Patienten. Von Elisabeth Tschachler. Hrsg. Verein für Konsumenteninformation. Wien 2013. **Fragen Sie weder Arzt noch Apotheker:** Warum Abwarten oft die beste Medizin ist. Von Jan Schweitzer und Ragnild Schweitzer. Kiepenheuer & Witsch. Köln 2017

• **Gesund bis der Arzt kommt:** Ein Handbuch zur Selbstverteidigung. Von Bert Ehgartner. Bastei Lübbe. Köln 2010

GESUNDHEITSKOMPETENZ AUS VERSCHIEDENEN BLICKWINKELN

DER FÜLLE AN GESUNDHEITSTHEMEN GEWACHSEN SEIN UND SELBSTSTÄNDIG ENTSCHIEDEN

Mag.^a Sabine Zankl, MSc.
Psychotherapeutin &
Sozialarbeiterin



Gesund bleiben! Ein häufiger Wunsch in diesen Zeiten. Doch wie bleibt man gesund? Was tun, wenn eine Freundin wissen will, ob die Tablette für die Allergie

gegen Birkenpollen wirksam ist? Und was empfehlen, wenn die Bekannte überlegt, ob sie sich das Knie operieren lassen soll?

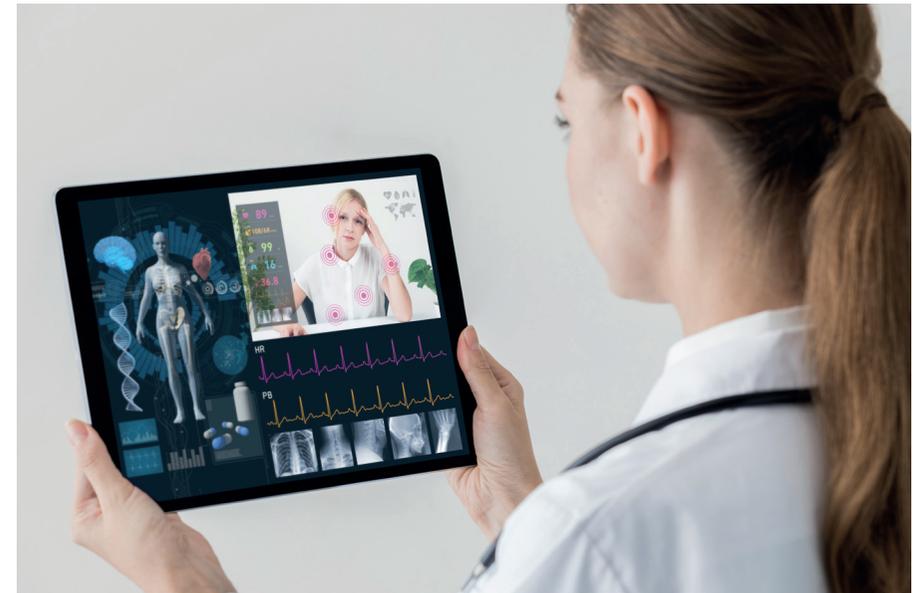
Der Erfolg der Kniearthroskopie ist zweifelhaft, wie schon 2002 der amerikanische Chirurg Bruce Mosley entdeckte. Er ließ eine Gruppe von Patienten mit dieser Methode operieren. Die andere Gruppe wurde ebenso auf den OP-Tisch gelegt und örtlich betäubt, bekam aber nur einen kleinen Schnitt in die Haut. Nach zwei Jahren wurden die PatientInnen gefragt, wie es ihnen gehe. Die Antwort: Manche hatten gelegentlich Schmerzen, manche waren schmerzfrei. Das Verblüffende aber war: Es gab keinen Unterschied zwischen denen, die tatsächlich

operiert wurden und denen, die eine Operation nur vorgetäuscht bekommen hatten. Wie kann man aber nun bei Fragen zur Gesundheit unterscheiden, was hilft und was nicht? Hilfreich ist, sich über die eigenen Rechte als Patientin klar zu werden. Diese sind gesetzlich festgelegt. Sie haben das Recht, selbstbestimmt eine Entscheidung zu treffen, ob Sie eine Behandlung möchten. Bei einem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt Ihres Vertrauens ist gut zu wissen: Sie haben das Recht, im Vorhinein über mögliche Behandlungsarten, über deren Risiken sowie über die Kosten aufgeklärt zu werden. Und Sie dürfen nur behandelt werden, wenn Sie dazu ihre Zustimmung gegeben haben.

Sie sind beide Expertinnen: Ihre Ärztin hat das Wissen über die Krankheit und Behandlung, Sie haben das Wissen, wie es ist, mit dieser Krankheit zu leben, diese Schmerzen zu erleiden, diese Behandlung zu ertragen und wie sich das auf Ihren Alltag auswirkt.

Was können Sie nun bei der Ärztin fragen?

- Was können die Ursachen meiner Beschwerden sein?
- Warum soll ich welche Untersuchung machen?
- Was ist der Nutzen dieser Behandlung für mich?



- Was sind mögliche unerwünschte Wirkungen dieser Behandlung?
- Welche anderen Möglichkeiten der Behandlung gibt es?
- Was passiert, wenn ich diese Behandlung nicht mache?
- Was kann ich selber tun? Worauf kann ich achten?

Bei schweren Eingriffen (Operation, Chemotherapie) ist es empfehlenswert, eine Vertrauensperson zum Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt mitzunehmen. Wenn Sie unsicher sind, holen Sie eine zweite Meinung von einer anderen Ärztin/einem anderen Arzt ein, um einen Vergleich zu haben und damit die Entscheidung besser treffen zu können – oder noch Bedenkzeit zu haben.

Wie entscheide ich klug und kompetent, was meine Gesundheit betrifft? Bei einem Text in einer Zeitschrift oder im Internet

sind entscheidende Fragen: Wer hat das geschrieben? Und wer hat die Information bezahlt? Ein gedruckter Folder, eine Seite im Internet – sie alle kosten Geld! Und welche Interessen hat der Geldgeber?

Ein Beispiel für eine unabhängige Broschüre zum Thema Gesundheitskompetenz ist: „Kompetent als Patientin und Patient. Gut informiert entscheiden“ (<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.844514&portal=svportal>).

Weitere Quellenangaben zum Artikel:
Moseley J.B., O'Malley K., Petersen N.J., et al. (2002) A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. In: New England Journal of Medicine 347: 81–88. Übernommen von: Liebscher-Bracht, R., Bracht P. (2019): Knie Schmerzen selbst behandeln. S 14 Fußnote 3. Gräfe und Unzer: München

GESUNDHEITSKOMPETENZ AUS SICHT EINER GESUNDHEITS- UND ARBEITSPSYCHOLOGIN

Mag.^a Petra Kain

Klinische- und Gesundheits-
psychologin
Supervisorin
Arbeitspsychologin



Mag.^a Karin Behringer
Pfann, Geschäftsführerin der
Frauen-, Mädchen- und Familienbera-
tungsstelle „Der Lichtblick“ in Neusiedl
am See und inhaltliche Projektleiterin von
FEMININA, hat mit Frau Mag.^a Petra Kain,
einer Klinischen- und Gesundheitspsycho-
login sowie Arbeitspsychologin, die seit 20
Jahren in freier Praxis in Wien tätig ist, ein
Interview zum Thema Gesundheitskompe-
tenz geführt und die Sicht einer Expertin
im Bereich Arbeit eingefangen.

*Frau Mag.^a Kain, was verstehen Sie als
Gesundheitspsychologin unter dem
Begriff „Gesundheitskompetenzen“?*

„Gesundheitskompetenz entwickelt sich
aus einem Zusammenwirken mehrerer
Faktoren. Auf der individuellen Ebene
geht es um das Wissen und die Fertigkeit-
en, wie die eigene Gesundheit aufrecht-
erhalten werden kann.

Aus meiner Sicht ist das Erleben von
Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung
ein besonders wichtiger Faktor. Das
Wissen über den Zugang zu gesund-
heitsrelevanten Informationen und diese

auch zu nutzen, befähigt den Menschen,
selbstbestimmte Entscheidungen treffen
zu können. Gesundheitskompetenzen
fallen nicht nur in die Verantwortung des
Einzelnen. Diese brauchen gesundheits-
kompetente Rahmenbedingungen, Insti-
tutionen und Informationsangebote, welche
Menschen unterstützen, Dienstleistungen
und Informationen zu finden, zu verstehen
und zu nutzen.

In diesem Zusammenhang erweist sich
eine Kooperation von MedizinerInnen,
PsychologInnen, PsychotherapeutInnen,
SozialarbeiterInnen und JuristInnen im
Sinne des ganzheitlichen (bio-psycho-
sozialen) Gesundheitsverständnisses als
besonders wirksam.“

*Wie können Sie als Gesundheitspsycholo-
gin Frauen beim Erwerb von Gesundheits-
kompetenzen unterstützen? In welchen
Gesundheitsbereichen kann die Gesund-
heitspsychologie Frauen beim Erwerb von
Gesundheitskompetenzen unterstützen?*

„Angebote und Maßnahmen zur Ent-
wicklung der Gesundheitskompetenz
sollten keine „Gießkannen-Lösungen“
darstellen. Frauenspezifische Anliegen
und Fragestellungen brauchen frauen-
spezifische Angebote und Antworten. In
meiner gesundheitspsychologischen Praxis
kommen Frauen mit sehr unterschied-
lichen Anliegen: Schwierigkeiten mit der
Vereinbarkeit von Beruf und Familie, hohe
Anforderungen in der Arbeit, psychoso-
matische Beschwerden, sexuelle Diskrimi-
nierung und pflegende Angehörige, um
nur einige zu nennen.

Zentral bei der gesundheitspsychologischen
Arbeit ist die Entwicklung und Stärkung
von Kompetenzen und Ressourcen,
beispielsweise in Bereichen der Stress-



bewältigung, Stärkung des Selbstwerts,
Regeneration, Bewältigung von Krisen.
Gesundheitspsycholog*innen fungieren
ebenso als Drehscheibe zu diversen psycho-
sozialen und medizinischen Einrichtungen.“

*Was können Sie aus Sicht der
Arbeitspsychologin zu Gesundheits-
kompetenzen anmerken?*

„Betriebliche Gesundheitskompetenz wird
zunehmend von großer Bedeutung für
Unternehmen. Ein Kennzeichen gesund-
heitskompetenter Unternehmen ist die
hohe Motivation top-down und von allen
Führungsebenen getragen, gesundheits-
gerechte Arbeitsbedingungen zu schaffen.
Das ist nicht nur für die Gesundheit aller
Beschäftigten relevant, sondern dient
auch betrieblichen Zielen, verbesserter
Produktivität und Wirtschaftlichkeit.
Ein weiteres Kennzeichen gesundheits-
kompetenter Organisationen ist die Mit-

bestimmung und Beteiligung der Mitar-
beiterInnen an gesundheitsfördernden
Rahmenbedingungen – als ExpertInnen für
ihre speziellen Arbeitsbedingungen.“

*Welche Unterschiede zwischen Frauen und
Männern hinsichtlich der Gesundheits-
kompetenzen nehmen Sie in Ihrer Arbeit
als Gesundheits- und Arbeits-
psychologin wahr?*

„Aus meiner Erfahrung nehmen Frauen
gesundheits- und arbeitspsychologische
Leistungen weit mehr in Anspruch als
Männer. Das betrifft sowohl psychologi-
sche Einzelberatungen als auch Seminare
und Workshops. Die Hemmschwelle, den
Psychologen/die Psychologin aufzusuchen,
ist im Vergleich zu anderen Gesundheits-
berufen wie der Medizin immer noch sehr
hoch. Interessanterweise zeigt sich dieses
Phänomen deutlicher weniger im Bereich
Coaching.“



IST ENTSPANNUNG IM ALLTAG MÖGLICH? WIR KÖNNTEN ES VERSUCHEN

Gesellschaftlicher Wandel, steigender Leistungsdruck, Mehrfachbelastungen u.v.m. führen dazu, dass wir Frauen unsere Bedürfnisse hintenanstellen und im schlimmsten Fall auch immer weniger wahrnehmen. Die Achtsamkeitspraxis kann dabei helfen, die Signale des Körpers besser zu deuten und somit rechtzeitig zu erkennen, wann der Stress zu hoch und eine Pause nötig ist. Sie kann uns generell darin stärken, unsere Bedürfnisse mehr zu beachten, besser zu benennen und kraftvoller zu vertreten. Finden Sie IHREN MOMENT der Ruhe und Entspannung. Sorgen Sie für sich selbst und denken Sie daran, Ihre Ressourcen aufzufüllen.

DREI KURZE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

1. ATEMENTSPANNUNG

Halte immer wieder einen Moment inne, atme ein, dann lange und langsam wieder aus. Zähle dabei deine Atemzüge.

2. ACHTSAMES WARTEN

Immer, wenn du heute warten musst, sieh es als eine willkommene Gelegenheit eine Pause einzulegen.

3. GLÜCKSGEFÜHLE

Erinnere dich vor dem Einschlafen an eine Situation, die dich glücklich macht und mit der du positive Gefühle verbindest. Lass ein Lächeln auf deinen Lippen entstehen.



Mag.ª Bianca Forstik, MA

Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeits-trainerin, Qigong Lehrerin i.A.
www.livenow.at

FRAUEN HINTER FEMININA UND GISA



Renate Schwarzer
Projektkoordinatorin
r.schwarzer@frauendachverband.at



KONTAKTE DER INFORMATIONSTELLEN FÜR FRAUEN- UND MÄDCHENGESUNDHEIT

RENATE SCHWARZER

Projektkoordinatorin

r.schwarzer@frauendachverband.at

0677-628 48 473

MAG.^a KARIN BEHRINGER-PFANN

Inhaltliche Projektleiterin

„Der Lichtblick“ – Neusiedl am See

karin.behringer.pfann@der-lichtblick.at

RENATE HOLPFER

Projektleiterin

r.holpfer@frauenberatung-burgenland.at

MAG.^a SANDRA GOLLUBITS

Regionalverantwortung

Bezirk Neusiedl am See

Frauen-, Mädchen und Familien-
beratungsstelle „Der Lichtblick“

7100 Neusiedl am See, Hauptstraße 1/7

Telefon 02167-3338

office@der-lichtblick.at

www.der-lichtblick.at

MAG.^a CORNELIA DEUBLER, DSAⁱⁿ

Regionalverantwortung Bezirk Eisenstadt

Frauenservicestelle „Die Tür“

7000 Eisenstadt, Bürgerspitalgasse 5/7

Telefon 02682-66124

eisenstadt@frauenservicestelle.org

www.frauenservicestelle.org

BABETTE KÖGLER B.A.

Regionalverantwortung

Bezirk Mattersburg

Frauenservicestelle „Die Tür“

7210 Mattersburg, Brunnenplatz 3/2

Telefon 02626-62670

mattersburg@frauenservicestelle.org

www.frauenservicestelle.org

MAG.^a PHIL. ESTER PASSONI

Regionalverantwortung

Bezirk Oberpullendorf

Frauen-, Mädchen- und Familien-
beratungsstelle Oberpullendorf

7350 Oberpullendorf, Spitalstraße 11

Telefon 02612-42905

office@frauen-op.at

www.frauen-op.at

MMAG.^a CLAUDIA HORVATH-GRIEMANN

Regionalverantwortung Bezirk Oberwart

Frauen-, Mädchen- und

Familienberatungsstelle Oberwart

7400 Oberwart, Prinz Eugen-Straße 12

Telefon 03352-33 855

oberwart@frauenberatung-burgenland.at

www.frauenberatung-oberwart.at

UTE ONZEK

Regionalverantwortung Bezirk Güssing

Frauen-, Mädchen und

Familienberatungsstelle Güssing

7540 Güssing, Marktplatz 9/4

Telefon 03322-43001

guessing@frauenberatung-burgenland.at

www.frauenberatungsuebglld.at

MAG.^a BARBARA ZACH MA

Regionalverantwortung

Bezirk Jennersdorf

Frauen-, Mädchen und

Familienberatungsstelle Jennersdorf

8380 Jennersdorf

Hauptstraße 15

Telefon 03329-45008

jennersdorf@frauenberatung-burgenland.at

www.frauenberatungsuebglld.at

WWW.FEMININA-BGLD.AT