„Jugendliche sind schnell begeistert“

**AVOS-Gesundheitsreferentin Simone Meidl verrät im Interview, wie Menschen motiviert werden, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun.**

**Du bist bei AVOS-Expertin für den Bereich der sozioökonomisch benachteiligten Menschen. Was bedeutet das?**

Das bedeutet einfach, dass die Leute mit denen ich arbeite, dieser Gruppe zuzuordnen sind. Dazu zählen etwa Menschen mit geringem Einkommen, geringer Bildung oder Migrationshintergrund. Meine Aufgabe hier ist, zu schauen, was diese Leute brauchen und wie man sie erreichen, motivieren und für die Gesundheit begeistern kann. Dabei arbeite ich immer nach dem Grundsatz: „Selbst etwas für die eigene Gesundheit zu tun, soll für alle möglich sein – unabhängig vom sozialen Status“. Ich liefere einen Anstoß, ohne den Menschen ihre Selbstverantwortung zu nehmen. Es wird niemandem etwas aufgezwungen, aber es werden unter anderem Ideen geliefert.

**Dabei arbeitest du auch intensiv mit „Sport für alle“ – einem Projekt der Sportunion – zusammen. Wo ist hier die Schnittstelle?**

Eigentlich sind es zwei Projekte, die sich gut übereinander legen lassen und perfekt ergänzen. AVOS steuert hier zum Beispiel ein umfangreiches Netzwerk bei und hat einen guten Draht zu Jugendbetreuungs- und Sozialeinrichtungen. Zudem komme ich selbst auch aus dem Sozialbereich, was ein Querdenken möglich macht. Auch Besuche vor Ort – von den Einrichtungen bis hin zu Trainingseinheiten – zählen dazu. Wir versuchen stets, die zeitlichen Ressourcen dafür zu schaffen. Generell ist AVOS ja hauptsächlich als Umsetzer diverser Initiativen und Projekte tätig.

**Studien zeigen auf, dass es einen Zusammenhang zwischen der sozialen Lage und der Gesundheit gibt. Wie lässt sich das erklären?**

Hier gibt es gleich mehrere Ansätze, aber leider keine einfache Erklärung. Es geht immer um die jeweiligen Menschen und ihre persönliche Situation. Statistiken zeigen zwar, dass meist einkommensschwache Familien ihre Prioritäten nicht automatisch auf Sport und Gesundheit legen, bzw. legen können. Hier nur von Zahlen zu sprechen wäre meiner Meinung nach aber zu einfach. Gesundheitsprobleme gibt es ja quer durch alle Gesellschaftsschichten.

**Wo liegen dabei deine Haupt-Ziele?**

Am coolsten finde ich es, dass sich hier so viel verändern kann. Ein Input oder ein paar Ideen im Bereich der Gesundheitsförderung können sehr viel bewirken – und das nachhaltig. Herauszufinden, was die Menschen wirklich brauchen und was sie wirklich motiviert ist eines meiner größten Ziele. Es geht nicht darum, den Leuten zu sagen, was wir glauben, dass sie brauchen könnten. Wir wollen die Begeisterung in jeder einzelnen Person wecken. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass hier vor allem Jugendliche besonders gut darauf ansprechen: Sie lassen sich normalerweise relativ schnell begeistern und motivieren. Zudem sind Sie offen für Neues. Was den Schwerpunkt Jugend in der Stadt Salzburg betrifft, haben wir mit dem Jugendbüro einen starken Förderer im Hintergrund. Doch nicht nur diese Art der Unterstützung bringt uns dabei wirklich weiter: Wichtig ist, dass auch die Betreuer in den jeweiligen Jugendeinrichtungen eine Begeisterung für Bewegung vermitteln. Ideal also, wenn unsere wesentlichen Kooperationspartner wie das Jugendbüro, selbst über Mitarbeiter mit einer großen Sport-Affinität verfügen. Salzburgs Jugendbeauftragte, Veronika Horn, geht hier mit gutem Beispiel voran.

**Wie hältst du dich selbst fit? Was sind deine Lieblings-Sportarten?**

Für mich ist Bewegung mittlerweile ein ganz zentrales Element in meinem Leben geworden. Es hält nicht nur fit, sondern ich nehme Sport darüber hinaus als Achtsamkeitstraining wahr. Man muss fokussiert sein und betreibt damit auch Selbstfürsorge. Ich übe verschiedene Sportarten aus – nichts davon perfekt, aber es macht mir Spaß und ich setze lieber auf Vielfalt. Zu meiner Morgenroutine zählen Yoga, Atemübungen und eine kleine Laufrunde. Zusätzlich gehe ich Bouldern, spiele Basketball und nehme gerne auch an Parcours-Trainings teil. Und für Sport ist es nie zu spät: Ich selbst habe erste im Erwachsenenalter wirklich damit begonnen und auch dann erst die Motivation gefunden, regelmäßig dran zu bleiben. Irgendwann merkt man, dass es genau in stressige Zeiten bitter nötig ist, für sich selbst etwas zu tun – und nicht zu sagen, dass sich ein Training nicht ausgeht.

.

**FOTOS:**

Simone\_Meidl1.jpg/Simone\_Meidl2.jpg: Gesundheitsreferentin Simone Meidl liefert den Menschen passende Anstöße, ohne ihnen ihre Selbstverantwortung zu nehmen. (Fotos: AVOS/Manuel Bukovics)