

Auszeithof

Erholung suchen, Gesundheit finden




greencare
Wo Menschen aufblühen

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Erholung suchen, Gesundheit finden

Energie tanken durch Erholung in der Natur? Die Interaktion mit Tieren und Pflanzen kommt der Gesundheit zugute und ist ein Ausgleich für belastende Faktoren unserer schnelllebigen Zeit. Ob präventive Auszeit bei beruflichem Stress oder neue Impulse für die eigene Gesundheitskompetenz: Beim Green Care Auszeithof wird der gesamte Bauernhof zum Gesundheitsort. Speziell geschulte Bäuerinnen und Bauern bieten gesundheitsförderliche Angebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit, bei denen Information, Erleben und Reflexion im Mittelpunkt stehen. Ergänzt werden diese Programme durch Partnerschaften mit Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitsbereich.

Kooperationen zwischen Bauernhöfen und Gesundheitsanbietern aus den Bereichen Therapie, Ernährung und Bewegung oder den gewerblichen Lebens- und Sozialberaterinnen und -beratern eröffnen neue Betätigungsfelder und Möglichkeiten, bei denen die Region vom positiven Image und den Angeboten ihrer „Gesundheitsorte“ profitiert.

»Bis zu 1,2 Millionen Menschen sind in Österreich von einer psychischen Krankheit betroffen. Die volkswirtschaftlichen Kosten von psychischen Erkrankungen werden hierzulande auf zwölf Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.«

Berufsverband Österreichischer
Psychologinnen und Psychologen 2019

Gesundheitsförderung ist notwendig

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist ein dynamischer Zustand, der die körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Anteile eines Menschen umfasst. Stress, Bewegungsmangel, schlechte Ernährung und Umweltbelastungen führen in Österreich und ganz Europa zu einem stetigen Anstieg der Krankenstände. Besorgniserregend ist hier vor allem der hohe Anteil psychischer Erkrankungen. Immer mehr Menschen leiden an der Kluft zwischen ihren Bedürfnissen und dem alltäglichen „Hamsterrad“. Wer nicht funktioniert, fällt aus.

Es herrscht großer Bedarf nach Gegensteuerung. Ältere Menschen, Jugendliche, Jungeltern, pflegende Angehörige, Berufstätige ... viele Menschen leiden – auf ganz unterschiedliche Weise – unter den Belastungen ihres Alltags. Stress stellt ein enormes Gesundheitsrisiko dar, daher ist eine nachhaltige Änderung der Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie der individuellen Verhaltensmuster nötig. Raum, Zeit, Beziehungen und Handlungsabläufe müssen hinterfragt und neu eingerichtet werden. Die eigene Gesundheit wird zum Thema, ob für Personen, die sich tageweise ausklinken wollen, um neue Kraft zu tanken und Perspektiven zu finden oder für jene, die neue Lebensmodelle brauchen.

»Das Eingebettet-Sein in die Natur und der Wechsel zwischen Theorie, Erleben und anschließender Reflexion greifen ineinander und verstärken einander positiv.«

Assoc. Prof. Mag. Dr. Martina Ukowitz
Alpen-Adria-Universität Klagenfurt



Auszeithof – Nutzen für alle

Green Care Auszeithöfe bieten das optimale Setting zur Erholung und Neuorientierung, denn sie verbinden die Elemente des Bauernhofs (Naturverbundenheit, Begegnung mit Tieren, Achtsamkeit und gesunde Ernährung) mit gezielten Angeboten zur Regeneration, Bewegung, Kreativität, Information und Reflexion sowie zu gemeinsamen Aktivitäten. Green Care Auszeithöfe richten sich an Menschen, die (noch) nicht krank sind. Dabei verfolgen sie das Ziel, ihren Kundinnen und Kunden nicht nur eine naturnahe Auszeit auf dem Hof zu bieten, sondern darüber hinaus auch deren Gesundheitskompetenz zu stärken und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu unterstützen.

Davon profitieren nicht nur gestresste und Auszeit suchende Menschen, sondern auch die Bäuerinnen und Bauern selbst. Sie werden nach entsprechender Qualifizierung befähigt, ein neues Tätigkeitsfeld im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention auf ihren Höfen aufzubauen, vorhandene Ressourcen und Potenziale am Bauernhof nachhaltig zu nutzen und dadurch ein zusätzliches Erwerbseinkommen zu erwirtschaften.

Das wiederum wertet nicht nur den einzelnen Bauernhof auf, sondern durch Synergieeffekte auch das weitere Umfeld und den gesamten ländlichen Raum.

Nutzen für Kundinnen und Kunden

- Naturnahe Gesundheitsförderung mit den einmaligen Ressourcen der Bauernhöfe
- Ausschließlich speziell ausgebildete Bäuerinnen und Bauern
- Transparenz durch die geschützte Marke Green Care Auszeithof
- Qualitätssicherung durch regelmäßige interne und externe Kontrollen
- Persönliche Angebote durch familiäre Strukturen am Bauernhof
- Angebotsvielfalt durch Kooperationen mit Anbietern aus dem Gesundheitsbereich
- Möglichkeit der Teilnahmeförderung in Höhe von EUR 100,00 für Versicherte der Sozialversicherung der Selbständigen (SVS Gesundheitshunderter Green Care Auszeithof)

Nutzen für Bäuerinnen und Bauern

- Unterstützung und Betreuung durch den Verein *Green Care Österreich*
- Führen der Marke Green Care Auszeithof
- Sicherung der Qualität der Angebote durch interne/externe Zertifizierung
- Spezielle Weiterbildungsangebote und Erfahrungsaustausch
- Synergieeffekte für Erwerbskombinationen im Bereich Urlaub am Bauernhof und Direktvermarktung
- Voraussetzung für Kooperation mit der Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) für den SVS Gesundheitshunderter Green Care Auszeithof

Nutzen für Gemeinden und Regionen

- Innovative und wohnortnahe Gesundheitsangebote für die Bevölkerung und Gäste
- Sicherung und Schaffung von Arbeitsplätzen im ländlichen Raum
- Erhalt der kleinstrukturierten bäuerlichen Familienbetriebe
- Stärkung des sozialen Miteinanders in den Gemeinden
- Aufwertung der Region durch Synergieeffekte und Kooperationen

Nutzen für Unternehmen und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- Neue Impulse für die betriebliche Gesundheitsförderung
- Innovative Angebote für Einzelpersonen, Teams oder Führungskräfte

Die positiven Wirkungen eines Aufenthalts am Auszeithof auf das Wohlbefinden und das emotionale Erleben der Gäste wurden von der Alpen Adria Universität Klagenfurt (AAU) im Rahmen eines Interventionsforschungsprojekts im Jahr 2018 bestätigt.

Auch die Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) unterstützt die gesunde Auszeit für alle Bäuerinnen und Bauern und für alle Selbständigen. Der Gesundheitshunderter kann auf allen Green Care Auszeithöfen, die ein spezielles, von der SVS anerkanntes, gesundheitsförderndes Programm anbieten, eingelöst werden.

Auszeithof – Vielfalt der Angebote

Das Absolvieren des LFI-Zertifikatslehrgangs „Green Care – Gesundheit fördern am Hof“ und die anschließende Zertifizierung zum Green Care Auszeithof sind die Grundlage für die gesundheitsfördernden Angebote am Hof. Jeder Green Care Auszeithof ist aber gleichzeitig geprägt von den Menschen, die ihn betreiben und von ihrer Familienstruktur, von der Landschaft, der Lage, von den Tieren am Hof und der Art der bäuerlichen Bewirtschaftung. Das individuelle Angebot sowie die Kooperationen mit Gesundheitsanbietern aus der Region tragen dazu bei, dass jeder Green Care Auszeithof etwas Besonderes ist.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer können somit entsprechend ihrer Vorlieben und Interessen aus einer Vielzahl von Auszeit-Angeboten wählen. Auch hinsichtlich der Dauer des Aufenthalts am Green Care Auszeithof gibt es mehrere Möglichkeiten.

»Der Bauernhof als Gesundheitsort bietet durch Natur- und Tierkontakte die optimalen Rahmenbedingungen zum Energie tanken und Ruhe genießen und zur Stärkung der persönlichen Gesundheitsressourcen.«

Theresia Meier, SVS
Obmannstellvertreterin ÖKR

Auszeit-Kennenlernen

Dabei handelt es sich um Tages-Angebote bzw. Workshops/Seminare, bei denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Gesundheitsinformationen erhalten und zur bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit angeregt werden. Diese Angebote zum Hineinschnuppern beinhalten beispielsweise Workshops zur gesunden Ernährung und angeleitete Bewegungseinheiten in der Natur, begleitete Interventionen mit Tieren sowie Gesundheitstipps für zu Hause.

Beispiel Auszeit-Kennenlernen

Am Hof wird ein halbtägiger Workshop zum Thema „Bewegung in der Natur“ geboten. Dabei erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei einer geführten Almwanderung die Technik des meditativen Gehens und führen einfache Achtsamkeitsübungen durch. Das so erworbene Wissen kann im Anschluss in den Alltag integriert werden.

Beispiel Auszeit-Erleben

Unter dem Titel „Kräuterauszeit am Bauernhof“ wird ein 3-tägiger Aufenthalt geboten, der neben der Nächtigung und Verpflegung am Hof noch verschiedene gesundheitsfördernde Angebote beinhaltet. Das sind beispielsweise ein Fachvortrag einer Allgemeinmedizinerin zur gesunden Ernährung und gesundheitsfördernden Wirkung von Kräutern, eine gemeinsame Kräuterwanderung mit der Bäuerin sowie das Ernten von Gemüse aus dem Garten und das gemeinsamen Kochen und Essen am Hof. Dabei werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für gesunde Ernährung und Bewegung in der Natur sensibilisiert, können vieles ausprobieren und erhalten Anregungen für die praktische Umsetzung zu Hause.

Auszeit-Erleben

Bei den Mehrtages-Angeboten haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit, die sich besonders durch das längere und wiederholte Erleben gesundheitsförderlicher Aktivitäten auszeichnet. Ziel ist es, die Teilnehmenden durch intensives Erfahren und Reflektieren dazu zu motivieren, die erfahrenen Aktivitäten oder erlernten Methoden in ihren Alltag zu integrieren und damit nachhaltig vom Auszeit-Angebot zu profitieren.

Ergänzt werden die gesundheitsfördernden Einheiten in der Natur, im Wald oder Garten bzw. mit Tieren um kreative Angebote oder Möglichkeiten der Mithilfe bzw. Teilhabe am Bauernhofalltag. Dazwischen gibt es ausreichend Ruhephasen und Möglichkeiten der Regeneration. Die Nächtigung erfolgt entweder direkt am Hof (Urlaub am Bauernhof) oder durch entsprechende Kooperationen bei nahegelegenen Vermieterbetrieben.

Weitere Informationen zum Green Care Auszeithof sowie den Gesundheitsangeboten auf den Höfen finden Sie unter www.greencare-oe.at.



Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen trotz größter Sorgfalt ohne Gewähr. Eine Haftung des Herausgebers und der Autorinnen und Autoren ist nicht möglich.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung und Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts sind ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.

Herausgeber

Green Care Österreich
Gumpendorfer Straße 15/1/1
1060 Wien
office@greencare-oe.at
www.fb.me/greencareoe
www.greencare-oe.at

© Green Care Österreich

Text

Elisabeth Freundlinger

Visuelle Gestaltung

Gerhard Wolf, www.abart.at

Druck

Gugler GmbH, www.gugler.at

Bildnachweis

iStockphoto

Papier

Desistar 170 g/m²
Österreichisches Umweltzeichen

Stand: Mai 2020

Unsere Kooperationspartner

Die Österreichische Hagelversicherung, Kelly Ges.m.b.H., Lagerhaus, die NÖM AG/ MGN sowie SPAR Österreichische Warenhandels-AG sind namhafte Kooperationspartner von *Green Care Österreich*, die bereit sind mit ihrer Unterstützung gesellschaftliche Verantwortung für den ländlichen Raum zu übernehmen.

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. gugler® print, Meik, UJWZ-Nr. 609, www.gugler.at



Werden Sie Teil von Green Care!

Nutzen Sie Ihr Potenzial für innovative Green Care-Angebote.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

Green Care Österreich

Gumpendorfer Straße 15/1/1

1060 Wien

office@greencare-oe.at

T +43 (0)1 58 79 528 30

www.greencare-oe.at

www.fb.me/greencareoe

**Auf der Website finden Sie weitere Informationen
sowie die Kontaktdaten in den Bundesländern.**