

## Bericht zur Umsetzung der geförderten Aktivitäten bundesweiter Selbsthilfeorganisationen

### Antragstellende Organisation:

Osteoporose Selbsthilfe Österreich

1999 wurde der Dachverband der österreichischen Osteoporose-Selbsthilfegruppen gegründet. Er kümmert sich um den Aufbau eines österreichweiten Netzes von Selbsthilfegruppen, um einen einheitlichen Qualitätsstandard, um die Aus- und Weiterbildung der Selbsthilfegruppenleiterinnen und -leiter und organisiert Informationsveranstaltungen. Die Dachorganisation sorgt für ein gemeinsames Auftreten in der Öffentlichkeit, bei internationalen Kongressen und stellt Informationsmaterial zur Verfügung.

Nähere Informationen unter [www.osteoporose-selbsthilfe.org](http://www.osteoporose-selbsthilfe.org)

### Titel der umgesetzten Aktivität:

Kochen für ihre Knochen

### Umsetzung der Aktivität:

Im ersten Newsletter wurde das Projekt „Kochen für ihre Knochen“ vorgestellt. Alle Selbsthilfegruppen haben zu Beginn sehr viele Rezepte per Post oder E-Mail gesandt und waren mit voller Begeisterung dabei.

Alle Rezepte wurden an die Ernährungswissenschaftlerin weitergegeben, die sie in verschiedene Kategorien einsortierte und nach verschiedenen Kriterien in Hinblick auf eine knochen-gesunde und ausgewogene Ernährung bewertete. Nach der Überprüfung wurden die „besten“ Rezepte auf der Homepage veröffentlicht. Die Rezepte wechselten monatlich.

Ende Juni wurden die Rezepte bewertet und in einem Folder zusammengefasst. Der Anspruch an den Folder war von allen Seiten hoch, denn es sollten darin leicht nachkochbare Beispiele dafür vorgestellt werden, wie man sich einen ganzen Tag knochengesund ernähren kann – vom Frühstück bis zum Abendessen.

Nach der Besprechung mit der Grafikabteilung wurde allen Vorständen der Selbsthilfegruppen ein Muster gesandt. Hierbei kam es zu mehrfachen Diskussionen. Nachdem ein guter Konsens gefunden worden war, konnten die Folder gedruckt werden.

Wir versandten diese Folder an die Selbsthilfegruppen, Einrichtungen des Gesundheitswesens und an Arztpraxen. Inzwischen ist die Nachfrage daran sehr gut, und die Einrichtungen bestellen diese Folder ständig nach, sodass wir sie schon nachdrucken lassen mussten.

[Link zum Folder](#)

### Lernerfahrungen durch die Umsetzung der Aktivität:

Dieses Projekt war für uns alle sehr zeitintensiv. Wie wir schon in den anderen Projekten festgestellt haben, muss es eine Projektleiterin / einen Projektleiter geben. Diese(r) bestimmt den Ablauf und achtet darauf, dass alle Vorgaben eingehalten werden.

Wir stellten fest, dass das Interesse an Rezepten sehr groß ist und jedes Mitglied seine Lieblingsrezepte mit anderen gerne teilt. Hierbei handelte sich jedoch nicht immer um knochen-gesunde Rezepte. Diese Flut von Einsendungen hatten gut sortiert werden müssen, bevor sie veröffentlicht wurden. Es bedurfte vieler Erklärungen, warum manche Lieblingsrezepte nicht veröffentlicht werden. Durch eine sachliche Argumentation konnten diese Konflikte gelöst werden.

Die Selbsthilfegruppen mussten immer wieder dazu motiviert werden, auch das ganze Jahr über Einsendungen zu tätigen.