



Schnelle Hilfe ...

ist nicht nur bei Fieber oder Kopfweh gefragt, sondern auch in einer Lebenskrise oder im psychosozialen Notfall. Gut, dass es für beide Fälle ein breites Hilfsangebot gibt: Das Gesundheitstelefon 1450 ist die erste Anlaufstelle für alle gesundheitlichen Fragen.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, unterstützen die Angebote der Gesundheitsförderung unsere gesundheitlichen Ressourcen. Welche Angebote es in der Steiermark gibt, erfahren Sie wie immer in unserem neuen Newsletter!

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren November mit den Angeboten der Gesundheitsförderung in der Steiermark!

Wenn's weh tut: Zuerst 1450!



Die erste Anlaufstelle für alle gesundheitlichen Fragen hat ihr Angebot seit dem Start im Jahr 2019 laufend weiterentwickelt. Eine immer größere Rolle spielt dabei die „Hilfe zur Selbsthilfe“ – und auch neue Services wie der Apothekenruf, die Kinderteleförnärzt*innen und die Vermittlung von psychosozialen Angeboten wurden implementiert. Am 3. November 2023 startet eine steiermarkweite Informationskampagne, mit der die Services der Bevölkerung stärker bekannt gemacht werden.

Nähere Infos zum Gesundheitstelefon 1450 & den Services  gesundheitsfonds-steiermark.at/1450



Wenn's weh tut zuerst: 1450

Die Rund-um-die-Uhr-Gesundheitsberatung

 1450

Kostenlos, jeden Tag, 24 Stunden.

Egal welche Beschwerden, ob Kinder oder Erwachsene: Rufen Sie 1450 an und holen Sie sich schnelle Gesundheitsberatung am Telefon.

*Sie zahlen nur den Tarif Ihres Telefonanbieters.

www.1450.at





Wenn's weh tut zuerst: 1450

Die Rund-um-die-Uhr-Gesundheitsberatung

 1450

Kostenlos, jeden Tag, 24 Stunden.

Egal welche Beschwerden, ob Kinder oder Erwachsene: Rufen Sie 1450 an und holen Sie sich schnelle Gesundheitsberatung am Telefon.

*Sie zahlen nur den Tarif Ihres Telefonanbieters.

www.1450.at



Alkohol und Schwangerschaft



Während der Schwangerschaft gibt es eine wichtige Regel: Alkohol ist absolut tabu! Aber warum? Alkohol kann dem ungeborenen Baby ernsthaften Schaden zufügen. Er beeinflusst das Nervensystem und kann zu lebenslangen Beeinträchtigungen führen.

Mehr Infos und Tipps zum Thema Alkohol und Schwangerschaft erfahren Sie  [hier](#)



Erste Hilfe für die Seele – wie geht das?

Wenn jemand auf der Straße umfällt, leisten wir erste Hilfe. Aber was tun, wenn jemand neben uns weint oder verzweifelt wirkt – ganz ohne offensichtliche körperliche Beschwerden. In der neuen Folge von „Gesund informiert“ ist Diplomsozialarbeiterin Sigrid Lugitsch, MSc bei uns zu Gast. Sie bietet über Pro Mente Austria „Erste Hilfe für die Seele“-Seminare an und erzählt Ihnen, wie das geht. Hier geht's zur Folge:

Hier geht's zur Folge [👉 #47 Erste Hilfe für die Seele](#)

Übrigens: „Erste Hilfe für die Seele“ wurde auch mit dem Gesundheitskompetenz-Preis 2023 ausgezeichnet. Mehr dazu finden Sie [👉 hier](#)



Gesundheitskompetenz-Preis für XUND und DU

Nach einem erfolgreichen Auftakt 2022 vergab die ÖPGK auch 2023 den Österreichischen Gesundheitskompetenz-Preis. Ziel ist es, die vielen Akteurinnen und Akteure zu würdigen, die tatkräftig zur Förderung der Gesundheitskompetenz beitragen. Besonders stolz sind wir, dass die LOGO jugendmanagement GmbH mit dem Projekt „XUND und DU - Steirische Jugendgesundheitskonferenzen“ in der Kategorie Praxis als Gewinner auserwählt wurde. Wir gratulieren herzlich!

Mehr Infos zur Preisverleihung finden Sie [👉 hier](#)



Gemeinsam g'miasig kochen

Gemüse schmeckt Jugendlichen nicht? Alles eine Frage der richtigen Zubereitung, wie sich bei der „Sei amol g'miasig“-Kochparty für Jugendliche in Wildon zeigte. Dieses landesweite Angebot wird vom Gesundheitsfonds Steiermark finanziert, Kooperationspartner ist die Landwirtschaftskammer Steiermark.



Auf eine gesunde Steiermark: Bis zu € 3.000.- für innovative Ideen

Was haben ein Tanznachmittag, eine Tauschbörse und eine Sitzbank gemeinsam? Das alles sind Initiativen, die die Gesundheit fördern: Tanzen kann Generationen verbinden und hält in Schwung, Tauschen rettet Lebensmittel vor dem Wegwerfen und eine Sitzbank kann zu einem Gespräch einladen.

Und all diese Möglichkeiten haben noch etwas gemeinsam: Sie können seit September 2023 mit bis zu 3.000.- Euro gefördert werden! Styria vitalis unterstützt Gesundheitsinitiativen, die soziale Teilhabe, eine ausgewogene Ernährung oder beides in Kombination stärken.

Eine Förderung können Einzelpersonen (im Team von mindestens zwei Personen), Vereine und Organisationen (wie Bildungseinrichtungen) bis hin zu Gemeinden beantragen. Die Höhe der Förderung beträgt maximal € 3.000.- für Gemeinden, Vereine und Organisationen und maximal € 300.- Euro für Einzelpersonen.

Weitere Informationen und Anregungen für Gesundheitsinitiativen [👉 hier](#)

30 Jahre Frauengesundheitszentrum

Das Team des Frauengesundheitszentrums hat im Oktober mit rund 150 Wegbegleiter*innen seinen 30. Geburtstag im Lendhafen gefeiert. Am Programm standen unter anderem ein Frauengesundheitsquiz, eine Festrede von und mit Gertraud Klemm sowie Geschichten von Frauen, die das Frauengesundheitszentrum mitgestaltet und getragen haben. 30 Jahre bedeutet in ein paar Zahlen rund 5.722 Veranstaltungen, Kurse und Fortbildungen, 85.274 Veranstaltungsbesuche, 15.062 Beratungen, 2.473 Therapie-Erstgespräche, 10.382 Therapiesitzungen und 338.972 betreute Nutzer*innen.

👉 **Frauengesundheitszentrum Graz**



Ich will es wissen – Bezirkstour der AIDS-Hilfe Steiermark in Deutschlandsberg

In der Steiermark gibt es pro Jahr rund 50 HIV-Neudiagnosen, das heißt im Durchschnitt eine pro Woche. Das größte Problemfeld sind dabei die späten Diagnosen. Besonders betroffen sind die über 40-Jährigen in den ländlichen Gebieten, die sich eines etwaigen HIV-Risikos nicht bewusst sind. Deshalb kommt die AIDS-Hilfe Steiermark jeden November in einen steirischen Bezirk, um kostenlos und anonym auf HIV zu testen. Dieses Jahr nach Deutschlandsberg und zwar am 27. November 2023. Von 16 – 19 Uhr kann man sich ohne Voranmeldung beim sozialpunkt.süd, Unterer Platz 7b, 8530 Deutschlandsberg testen lassen. Der HIV-Test wird kostenlos angeboten. Ein SEXGESUND-CHECK (HIV, Syphilis, Tripper, Chlamyden, Hepatitis) kostet € 45,- statt € 85,-

Weitere Infos 👉 www.aids-hilfe.at/bezirkstour/



Auf Schritt und Tritt: Alkohol und Nikotin im öffentlichen Raum

Im öffentlichen Raum erinnern unzählige Dinge an den Konsum von Alkohol, Tabak und Nikotin. Das bestätigt eine Schweizer Studie, die Schülerinnen und Schüler auf ihrem Schulweg begleitete. Erinnerungen an suchterzeugende Substanzen können Anreize für Konsum sein. Das gilt auch für das Internet. [Mehr](#)



PsyNot- Psychiatrisches Krisentelefon Steiermark 0800/ 44 99 33

Am 1.12.2023 feiert PsyNot seinen ersten Geburtstag. In diesem ersten Jahr fanden zahlreiche Anrufende den telefonischen Weg zum Krisentelefon und holten sich Unterstützung. Die meisten Anrufenden melden sich, weil sie sich in einer akuten Krise befinden. Oft ist in dem Moment Hilfe beim Planen des nächsten Schrittes gefragt oder eine schnelle Intervention ist notwendig. Durch die gelungene Kooperation und Vernetzung mit den bestehenden Angeboten im sozialpsychiatrischen Bereich wird das Angebot „PsyNot“ zunehmend bekannter. Die Anliegen drehen sich um Themen wie psychische Erkrankungen, psychosoziale Notfälle, Lebenskrisen, suizidale Krisen und ähnliches. Vielfach angerufen wird PsyNot auch von Angehörigen, die Nahestehenden helfen möchten und dabei Unterstützung brauchen.

[Mehr](#)



Neo-Landesrat in Wanderschuhen: Bewegtes Pressegespräch auf der Brunnalm

Beim dritten Revolutionsgespräch am 24.10. im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag mussten sich die Teilnehmer*innen erst die Informationen verdienen. Gemeinsam

startete man in der Veitsch mit einer Rundwanderung, ehe es zur Brunnalm-Talstation „Gams“ ging. Dafür zog auch der erst kürzlich angelobte ÖVP-Gesundheitslandesrat Karlheinz Kornhäusl festes Schuhwerk an, genauso wie der SPÖ-Klubobmann Hannes Schwarz und ASVÖ Steiermark-Präsident Christian Purrer. Alle Details zum Pressegespräch  [hier](#)

„Mitmachprojekte“ haben volle Fahrt aufgenommen

Lieber Yoga inmitten von Hühnern oder ein Sightseeing-Orientierungslauf durch Graz? Seit 13.10. stimmen Antenne Steiermark-Hörer*innen bei „Scheine für Vereine“ über ihr bevorzugtes Mitmachprojekt ab. Die insgesamt zehn Monatsgewinner*innen spielen dann im großen Finale um 5000 Euro. Außerdem wurden die ersten bis zu 2000 Euro geförderten Ideen bereits in die Tat umgesetzt: Sowohl bei der Single-Wanderung in Tillmitsch als auch beim Duell gegen die Landesmeister*innen der Feuerwehrjugend in Weitendorf ging es etwa heiß her. Projekte können weiterhin  [hier](#) eingereicht werden.

Bewegungsrevolution ruft auf: „Hol dir deine gesunden Lebensjahre zurück!“

Mehr Bewegung in den Alltag bringen und dadurch länger gesund bleiben. Wie? Die Bewegungsrevolution will möglichst allen Steirer*innen Inspirationen liefern und lädt daher am 9. bis 11. November sowie am 16. bis 18. November zum Mitmachen sowie zum Informationsaustausch in verschiedene steirische Einkaufszentren und andere belebte Orte unter dem Motto „Hol dir deine gesunden Lebensjahre zurück!“ ein.

Jede Kommune kann noch „Revolutionärste Gemeinde“ werden

Wer kürt sich zur bewegungsfreundlichsten Kommune der Steiermark und erhält den mit 30.000 Euro dotierten Titel „Revolutionärste Gemeinde“? Die ausgewählten 15 Bewerber, die 10.000 Euro dafür erhalten und Styria Vitalis seit 1. 9. mit ihrer Expertise berät, waren rasch gefunden: Bad Mitterndorf, Feldbach, Frohnleiten, Gleisdorf, Irdning-Donnersbachtal, Krieglach, Leoben, Lieboch, Murau, Passail, Söding-St.Johann, St.Nikolai im Sausal, St.Peter am Kammersberg, Tillmitsch und Trofaiach. Aber auch für andere Gemeinden ist der Zug nicht abgefahren: Diejenigen, die sich mit ihren revolutionären Ideen melden, haben ebenfalls die Chance auf den Sonderbonus von 30.000 Euro, um noch mehr Bewegung in den Alltag ihrer Bürger:innen zu bringen. Mehr Info  [hier](#)



*Die Bewegungsrevolution soll vorerst einmal ein Jahr lang möglichst viele Menschen in unserem Bundesland bewegen. Das langfristige Ziel: Mehr gesunde Lebensjahre! Und an die Zahlen heranzukommen, mit denen Schweden aufwarten kann. Dort ist die Lebenserwartung gleich wie in Österreich, die Skandinavier*innen leben aber statistisch 13 Jahre länger ohne chronische Krankheiten als die Steirer*innen.*

Zertifikatskurs „Gesundheitsförderung und Prävention“



Die Public Health School der Meduni Graz bietet das Modul „Gesundheitsförderung und Prävention“ als Zertifikatskurs an. Ziel des Zertifikatskurses ist es, die Wissensgrundlagen / Praxis der Gesundheitsförderung und Prävention verstehen und kennenzulernen.

Zielgruppe: Health Professionals aus der Krankenversorgung / Gesundheitsförderung sowie aus anderen wissenschaftlichen Fachbereichen



Gesundheitsziel: Das Gesundheits- und Pflegewesen zukunftsfähig und gesundheitsförderlich gestalten

Das steirische Gesundheits- und Pflegewesen stellt kranke und pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige in den Mittelpunkt der Arbeit. Gleichzeitig gilt es für jene Menschen, die im Gesundheits- und Pflegewesen arbeiten, Rahmenbedingungen zu schaffen, die eine qualitätsvolle und erfüllende Arbeit ermöglichen. Gesundheitsförderung und Prävention sollen dafür im Gesundheits- und Pflegewesen besondere Berücksichtigung finden. Das Gesundheits- und Pflegewesen orientiert sich ganzheitlich an den Bedürfnissen vielfältiger Zielgruppen, wie Kinder und Jugendliche, ältere Menschen, Frauen, Männer oder Menschen mit Behinderungen. Die Selbsthilfe und Betroffenenvertretungen sollen als integraler Bestandteil des Gesundheits- und Pflegewesens verstanden werden. Der Zugang zur Versorgung und Pflege ist für alle niederschwellig und gleichwertig sicherzustellen. Jeder und jede hat das Recht, in medizinischer und pflegerischer Hinsicht evidenzbasiert und qualitätsvoll versorgt zu werden. Nur ein solidarisch organisiertes Gesundheits- und Pflegewesen kann langfristig diesem Anspruch Genüge tun.

Zu den Gesundheitszielen gesundheitsfonds-steiermark.at



Termine

- **10. November:** AmZ-Austauschtreffen mit dem Thema „Nahrungsergänzungsmittel – Sinn oder Unsinn?“ im Begegnungszentrum Lerchenfeld, Europaplatz 1b, 1. OG, 8700 Leoben. Anmeldung per Mail altern.mit.zukunft@ifgp.at oder telefonisch unter

- **17. November:** AK-Pflegeworkshop für pflegende Angehörige mit praktischen Tipps zu Pflegerecht, Demenz und schonendem Heben von **13.00 - 17.00 Uhr** in der **Otto-Möbes-Akademie**, Stiftungtalstraße 240, 8010 Graz, statt. Anmeldung unter gesund.pflege@akstmk.at
- **20. November:** Diskussions- und Infoveranstaltung zum Thema "**Künstliche Intelligenz (KI) in Pflege und Gesundheit**". **18.00 - 20.00 Uhr** im **Festsaal der AK Graz**, Hans-Resel-Gasse 8-14, 8020 Graz. Die Teilnahme kann persönlich oder online erfolgen. Anmeldung erforderlich. [Mehr](#)
- **22. November:** **Gesundheitscafé der Selbsthilfekontaktstelle Steiermark** in Kooperation mit dem **Krankenhaus der Elisabethinen** in Graz zum Thema "**IMST – In der Mitte steht der Mensch**". OA Dr. Michael Kern stellt die neue, **individualisierte Schmerztherapie für Schmerzpatient*innen** am Krankenhaus der Elisabethinen Graz vor. [Mehr](#)
- **27. November:** **Test & Beratung der Aidshilfe Steiermark** ohne Anmeldung von 16.00 – 19.00 Uhr im **sozialpunkt.süd**, Unterer Platz 7b, 8530 Deutschlandsberg [Mehr](#)



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe November 2023

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds/Riedler; ©Gesundheitsfonds/Hartinger Consulting

GmbH; ©Gesundheitsfonds/Gussmagg-Art

Newsletter abonnieren oder abmelden

Sollten Sie den Newsletter „Gesundheitsziele“ persönlich noch nicht erhalten bzw. an Kolleg*innen oder Interessierte weiterleiten wollen, bitten wir Sie, sich direkt anzumelden: [Newsletter Anmeldung](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.