



GESUNDHEITSZIELE
STEIERMARK

Newsletter Mai 2021

Tabak und Alkohol ...

*stehen im Mai im Mittelpunkt der Gesundheitsförderung: Die **Dialogwoche Alkohol** findet in diesem Jahr vom **17. - 23. Mai online** statt. Und am **31. Mai** ist **Welt-Nichtrauchertag**! Sowohl Alkohol- als auch Tabakkonsum zählen zu den großen Herausforderungen in der Gesundheitsförderung.*

*Aber auch auf die vielen anderen Themen der steirischen Gesundheitsförderung möchten wir in der neuen Ausgabe unseres Newsletters hinweisen! Wir wünschen Ihnen wie immer **viel Spaß beim Lesen!***





Gesundheitsschädlicher Alkoholkonsum ist mitverantwortlich für mehr als 200 Krankheiten und zählt zu den fünf wesentlichen Risikofaktoren für Krankheiten, Beeinträchtigungen und Todesfällen weltweit. Rund die Hälfte der Männer und ein Viertel der Frauen in Österreich geben an, mindestens einmal wöchentlich Alkohol zu konsumieren.

Es ist also höchst an der Zeit, sich die Frage zu stellen: **Wie viel ist zuviel?** **Hier** geht's gleich zum Selbsttest.

„Mehr vom Leben“ Netzwerktreffen Sport und Alkohol

Lassen Sie sich die **Online-Veranstaltung am 5. Mai 2021** zum Thema **„Sport und Alkohol“** mit Jürgen Winter – Präsident von Special Olympics Österreich und Sonja Lackner – Medizinische Universität Graz nicht entgehen! **Anmeldung** bis 03.05.2021 unter: www.gesundheit.steiermark.at

3. Österreichische Dialogwoche Alkohol, 17.-23. Mai 2021

Die Österreichische Dialogwoche Alkohol geht in ihre dritte Runde und lädt von 17. bis 23. Mai 2021 erneut zum offenen Gespräch. Gerade in herausfordernden Zeiten wie diesen ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol entscheidend. Die Dialogwoche will sachlich informieren, sensibilisieren und dazu anregen, über das eigene Konsumverhalten nachzudenken: Wie viel Alkohol trinke ich und ab wann ist es zu viel?

In der Steiermark wird die Dialogwoche von VIVID – Fachstelle für Suchtprävention organisiert.

Alle Veranstaltungen finden Sie hier: www.dialogwoche-alkohol.at

Mini Med Webinar: „Weniger Alkohol-Mehr vom Leben!“ und „Gewohnheit oder Sucht?“

Gönnen Sie sich als Einstieg auf die Dialogwoche Alkohol den **MiniMed Vortrag** mit Bianca Heppner, MPH zum Thema „Weniger Alkohol- Mehr vom Leben!“ und Univ.-Prof. Dr. Eva Maria Reininghaus zum Thema „Gewohnheit oder Sucht - Wo ist die Grenze?“ am **12. Mai 2021 um 19.00 Uhr** unter www.minimed.at/webinar

Radiosendung Hallo Steiermark

Am Montag, den **17. Mai 2021**, können Sie in der **Radiosendung „Hallo Steiermark“** auf Radio Steiermark, von **13-15 Uhr**, Univ.-Prof. Dr. Eva Reininghaus, MBA von der MedUni Graz und Bianca Heppner, MPH vom Gesundheitsfonds Steiermark zum Thema „Alkohol- Sucht oder Gewohnheit“ lauschen und befragen.

Radio Steiermark



Gesund informiert: Thema Zeckenstich

Mit dem Frühling und den bunten Blumenwiesen kommen jedes Jahr auch weniger angenehme Zeitgenossen zurück: die Zecken.

Die meisten Zeckenstiche sind zwar unangenehm, aber haben keine gesundheitlichen Folgen. In manchen Fällen können infizierte Zecken aber Krankheiten auf den Menschen übertragen. Welche Krankheiten das sind und wie man sich davor am besten schützt, erfahren Sie im **neuen Beitrag** auf gesund-informiert.at!



G'MIASIGE KOCHSHOW

Dass g'miasig sein ganz einfach ist, konnten Sie bei unserer ersten g'miasigen Kochshow sehen. Unter dem **Motto "Schnell Steirisch Schmausen"** hat die renommierte Köchin **Sandra Kollegger** einfache g'miasige Rezepte gezeigt: Es hat **Erdäpfelkas mit Schnittlauch** und eine **würzige Linsenbolognese** gegeben.

Hier finden Sie die Aufzeichnung der Kochshow zum Nachschauen und g'miasig werden:

www.youtube.com/



31. Mai - Welt-Nichtrauchertag



Rauchen gilt - wie Alkoholkonsum - als Risikoverhalten mit deutlichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Zu den Krankheiten, deren Entstehung durch das Rauchen begünstigt wird, zählen unter anderem Herz-Kreislauf-, Atemwegs- und Krebserkrankungen. Trotzdem raucht noch immer ca. 1/5 der österreichischen Bevölkerung täglich. Mehr Infos zum **Tabak- und Nikotinkonsum** der Steirerinnen und Steirer finden Sie in unserem neuesten **Gesundheitsbericht**.

Seit 1987 ruft die Weltgesundheitsorganisation den **Weltnichtrauchertag** aus. Dieser Tag macht weltweit auf die negativen Folgen des Tabak- und Nikotinkonsums, die Vorteile des Aufhörens und notwendige Maßnahmen der Politik aufmerksam, die dazu beitragen, den Konsum von Tabak und Nikotin zu reduzieren. **Mehr**

In der Steiermark wird seit 2007 eine **Tabakpräventionsstrategie** umgesetzt - für die Koordination der Maßnahmen ist **VIVID - Fachstelle für Suchtprävention** zuständig.

Snus und Nikotinbeutel

Snus und Nikotinbeutel sind zwei unterschiedliche Nikotinprodukte. Beide werden über die Mundschleimhaut konsumiert. Sie sind keine harmlosen Lifestyle-Produkte, sondern können abhängig von Nikotin machen. Beim Aufhören hilft das **Rauchfrei Telefon (0800 / 810 013)**. VIVID - Fachstelle für Suchtprävention hat die wichtigsten Informationen zu diesen Produkten zusammengefasst. **Mehr**

Die **Fortbildung zur "Beratung und Entwöhnung bei Tabakabhängigkeit"** vom **Institut für Gesundheitsförderung und Prävention** nach dem Standard der österreichischen Sozialversicherung richtet sich an alle Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen und vermittelt wirksame Methoden der motivierenden Ansprache sowie der Entwöhnung bei Tabakabhängigkeit. Anmeldungen sind bis 14.05.2021 möglich. Nähere Informationen und Anmeldeöglichkeiten finden sie unter folgendem Link: **www.ifgp.at**



Speiseplanideen für Kindergarten und Schule

Der Gesundheitsfonds Steiermark unterstützt Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung mit kostenlosen Werkzeugen und Informationsmaterialien. Dazu gehören auch Musterspeisepläne für verschiedene Zielgruppen.

Neu aktualisiert wurde der **Musterspeiseplan für Kindergarten und Schule**. Er basiert auf den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung und zeigt auf, wie ein gesundheitsförderlicher Speiseplan im Frühling, Sommer, Herbst und Winter aussehen kann. Wichtig ist jedenfalls, dass es jeden Tag – zusätzlich auch zum Salat – Gemüse im Menü gibt. Ganz auch im Sinne der Kampagne „Sei amol g'miasig“.

Zu den Speiseplänen



Leitfaden "Orte Bewegen Generationen"

Gemeinden kommt eine entscheidende Rolle zu, wenn es um die Gestaltung des unmittelbaren Lebensumfelds, das ausreichend Gelegenheit zu Bewegung und einem aktiven Lebensstil bietet, geht. Der Leitfaden „Orte Bewegen Generationen“ richtet sich daher hauptsächlich an lokalpolitische EntscheidungsträgerInnen und enthält wertvolle **Anregungen sowie Hilfestellungen für die Praxis**, wie ein **bewegungsfreundliches Lebens- und Wohnumfeld** geschaffen werden kann. Es stehen ExpertInnen zur Verfügung, die mit den Inhalten des Leitfadens „Orte Bewegen Generationen“ vertraut sind und in der Planungsphase effektiver und ressourcenschonender unterstützen können. Für eine Prozessbegleitung in der Planungsphase gibt es eine **Förderung vom Gesundheitsfonds Steiermark**.

Weitere Informationen: gesundheitsfonds-steiermark.at



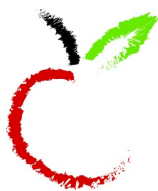
10 Schritte zur seelischen Gesundheit

Im **Webinar „10 Schritte zur seelischen Gesundheit“** der **GO-ON Suizidprävention Steiermark** wird den TeilnehmerInnen der Begriff der „Resilienz“ näher gebracht. Ziel des Webinars ist es, den TeilnehmerInnen zehn verschiedene Schritte mit dazugehörigen Methoden zur Resilienzförderung zu vermitteln und zu zeigen, was diese konkret im Alltag tun können, um ihre Resilienz zu stärken.

Die Methoden zielen einerseits auf die Stärkung der psychischen Gesundheit jedes Einzelnen, und andererseits auf die Förderung der sozialen Gesundheit in der Gesellschaft ab. Das Webinar leistet somit einen Beitrag zur Lebensqualitätsverbesserung und fördert die soziale Integration in Zeiten der Krise.

Das Webinar, welches seit Beginn der Corona-Krise angeboten wird, wird sowohl von MultiplikatorInnen als auch der Allgemeinbevölkerung gut besucht und als wertvoll im Sinne der Gesundheitsförderung erlebt.

Bei Interesse an diesem oder anderen Angebot besuchen Sie die Website unter www.suizidpraevention-stmk.at.



ELLA für ALLE! – Wohlfühlzone Schule

Am Kooperationsprojekt der KPH Graz mit Styria vitalis beteiligen sich 15 steirische Volksschulen. Kinder, PädagogInnen und Eltern werden für die Themen **Gewalt, Mobbing und deren Auswirkungen** sensibilisiert und gemeinsam werden Präventions- und Handlungsstrategien erarbeitet. In den ELLA-Trainingseinheiten mit den Lehrkräften geht es um die sozial-emotionale Entwicklung von Kindern, das Miteinander in der Klasse sowie um den Umgang mit Konflikten. Eigens entwickeltes Lehrmaterial unterstützt die Umsetzung im Unterricht. ELLA setzt aber durch gesundheitsförderliche Organisationsentwicklung auch auf struktureller Ebene an. Der Projekttitle leitet sich von der Handpuppe ELLA in Form einer Giraffe ab, die von den PädagogInnen in den Schulalltag eingebaut und von den Kindern wie ein Mitglied der Klassengemeinschaft aufgenommen wird.

Mehr Infos: styriavitalis.at



Fortsetzung der XUND-GAMES

XUND-GAMES – die **digitalen Jugendgesundheitskonferenzen** gehen in eine Fortsetzung. Über 3.500 Views beim Live-Programm, 82 angemeldete Schulklassen und Jugendgruppen aus der ganzen Steiermark, 1.641 Besuche bei den Video-Stationen – die Premiere der XUND-GAMES, die von LOGO im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark im vergangenen März umgesetzt wurden, war ein voller Erfolg! Das zeigte auch das positive Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Aufgrund des großen Erfolges erleben die XUND-GAMES als interaktive Web-Plattform für Jugendliche eine Fortsetzung: Als Ersatz für die coronabedingt abgesagten Jugendgesundheitskonferenzen finden sie von **28. Juni 2021 bis 7. Juli 2021** ein weiteres Mal statt. Hier erleben Jugendliche ihre regionalen Möglichkeiten rund um Angebote der Gesundheitsförderung, Prävention und Krankheitsbewältigung – **digital und interaktiv**.

Ab sofort sind alle steirischen Schulen der Sekundarstufe und alle Jugendgruppen eingeladen, an den kommenden XUND-GAMES teilzunehmen. Alle Informationen, sowie die Möglichkeit zur kostenfreien Anmeldung finden Sie auf der Website xund.logo.at/xund-games.



5 Jahre Selbsthilfe Steiermark

Zur Förderung und Weiterentwicklung der steirischen Selbsthilfelandchaft wurde im April 2016, im Auftrag des Landes Steiermark und der Stadt Graz, die Selbsthilfe Steiermark als **Service- und Kontaktstelle** ins Leben gerufen. Nach dem Motto "...gemeinsam sind wir mehr als die Summe aller Teile" ist es Aufgabe der Service- und Kontaktstelle, die Selbsthilfe zu stärken, die Vielfalt der Angebote sichtbar zu machen, Kräfte zu bündeln, den Dialog zwischen den unterschiedlichen Akteur*innen im Gesundheits- und Sozialbereich zu fördern und das unverzichtbare Engagement der vielen ehrenamtlich Tätigen in der Selbsthilfe vor den Vorhang zu holen.

Seit dem Start der Service- und Kontaktstelle im April 2016 wurden im Rahmen der Serviceleistungen 400 Beratungs- und Informationsgespräche geführt, 63 Selbsthilfegruppen zu bestehenden und neuen Themenbereichen gegründet und 280 Personen haben an 29 Weiterbildungsveranstaltungen teilgenommen.

Aktuelle Entwicklungen

Die COVID19-Pandemie hat sowohl den Arbeitsalltag der Service- und Kontaktstelle selbst als auch die Tätigkeit der vielen Selbsthilfegruppen verändert und alle vor neue Herausforderungen gestellt. Gruppentreffen und Informationsaustausch werden vermehrt über Online-Tools angeboten. Wie es den Selbsthilfegruppen mit diesen Veränderungen geht, wurde ONLINE nachgefragt. Hier geht's zu den **Ergebnissen!**

Das Frauengesundheitszentrum präsentiert seinen Jahresbericht 2020

Im Jahr 2020 waren insgesamt 3369 Frauen und 337 Männer mit dem Frauengesundheitszentrum in Kontakt. 249 Frauen nahmen **Beratungen** zu den Themen Verhütung, Sexualität, Schwangerschaft, Gebärmutter- und Brustgesundheit, Wechseljahre und allgemeine Gesundheitsinformationen in Anspruch. Die beiden Psychotherapeutinnen des Frauengesundheitszentrums haben 106 **Informations- und Erstgespräche** und 503 **Therapiesitzungen** mit 80 Mädchen und Frauen durchgeführt. In der Pandemie hat das Frauengesundheitszentrum auch neue Wege beschritten: So fanden viele der Beratungen, Psychotherapie und Veranstaltungen online statt. Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums schrieben außerdem Briefe an Frauen, um in Kontakt zu bleiben.

Mehr Zahlen und Infos: **hier**



Termine

- **Science Talk "Schokolade: Gesundheit-Sucht-Genuss"** veranstaltet von der ÖGE Sektion Süd am **27.05.2021**, 16:30-17:30 Uhr, kostenfrei, **online**. Mehr Informationen und Anmeldung: **www.oege.at**
- **Terminavisos**: Projekt "Gesundheit verträgt keine Gewalt – Hinschauen und Nachfragen hilft!": Mitarbeiter*innen im Gesundheitswesen können Fortbildungen (online oder in Präsenz) aus dem Fortbildungskatalog buchen. Für **17. Juni** ist ein Online-Expert*innenforum für Stakeholder im Gesundheitswesen geplant: **frauengesundheitszentrum.eu/gesundheitswesen/gesundheitswesen-keine-gewalt-hinschauen-und-nachfragen-hilft**

Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Mai 2021

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: © Gesundheitsfonds Steiermark © LOGO jugendmanagement

Newsletter abonnieren oder abmelden

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

[Anmeldung](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.