



### **Seelische Gesundheit im Fokus**

*Wenn die Tage wieder länger werden, blühen nicht nur die Blumen auf, sondern auch viele Menschen. Nach der oft zitierten Winterdepression unterstützen die Sonne und die Frühlingsluft eine positive Stimmung. Kein Wunder, dass es zur Zeit gerade viele Angebote gibt, die diese Ressource stärken wollen und Unterstützung für das **seelische Wohlbefinden** bieten. Angesichts der vielen Krisen rund um uns kann es jedenfalls nicht schaden, die psychische Gesundheit zu stärken.*

*Der April steht aber auch ganz im Zeichen der Qualität: Der **Steirische Qualitätspreis Gesundheit – „SALUS“** ist wieder ausgeschrieben. Heuer gibt es drei Kategorien, in denen Sie Ihre Projekte einreichen können: Gesundheitsversorgung, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz. Nutzen Sie die Chance!*

*Wie immer wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen!*



### **Der Steirische Qualitätspreis Gesundheit – „SALUS“ – ist wieder ausgeschrieben**

Der Gesundheitsfonds Steiermark zeichnet auch heuer wieder Projekte aus, die die **Qualität im steirischen Gesundheitswesen verbessern**.

Gesucht werden steirische Projekte, die einen messbaren Beitrag zur Qualitätsverbesserung leisten, bereits in der Praxis erprobt und auf andere Einrichtungen übertragbar sind.

Die Projekte können in **drei Kategorien** eingereicht werden:

- Gesundheitsversorgung
- Gesundheitsförderung
- Themen-„SALUS“: Gesundheitskompetenz

Einreichfrist: 29. April 2022

Alle Infos & Teilnahmebedingungen unter: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at)



### **Verantwortungsbewusste Trinkkultur: Förderung für steirische Sportvereine**

Der Gesundheitsfonds Steiermark fördert mit der **Kampagne „Weniger Alkohol - Mehr vom Leben“** einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Alkohol und sucht Sportvereine, die einen verantwortungsbewussten und kontrollierten Umgang mit Alkohol vorleben.

Steirische Sportvereine, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ihrer Mitglieder durch die Pflege aller Arten von Bewegung für alle Altersgruppen fördern, können bis 31.07.2022 um die **Förderung von bis zu max. € 700,00** ansuchen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.mehr-vom-leben.jetzt/verantwortungsvolle-trinkkultur-foerderung-fuer-steirische-sportvereine/](http://www.mehr-vom-leben.jetzt/verantwortungsvolle-trinkkultur-foerderung-fuer-steirische-sportvereine/)



## Gesund informiert im Frauenmonat März

„Gesund informiert“ hat sich im März mit zwei neuen Podcast-Folgen dem Thema **Frauengesundheit** gewidmet.

Etwa jede fünfte Frau ist im Laufe ihres Lebens von Gewalt betroffen. Das hat enorme Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit der Frau. Anlässlich des Weltfrauentags am 8. März war **Birgit Posch vom Frauenservice Graz** beim Podcast von „Gesund informiert“ zu Gast. In dieser Folge erfahren Sie, welche unterschiedlichen Formen Gewalt annehmen kann, wo Betroffene Hilfe finden und wie Sie helfen können, wenn jemand von Gewalt betroffen ist.

Gleich Reinhören: [spoti.fi/3CcVeH3](https://spoti.fi/3CcVeH3)

Und weil Gesundheit von Anfang an ein besonders wichtiges Thema ist, beschäftigt sich die zweite Folge im März mit dem österreichischen **Mutter-Kind-Pass**. Wie der Mutter-Kind-Pass funktioniert, welche Untersuchungen vorgesehen sind und welche weiteren Angebote es für Eltern gibt, erfahren Sie in Folge #14. Als Expertin war **Dr.in Heidelinde Jakse** von der **Österreichischen Gesundheitskasse** zu Gast und hat unsere Fragen beantwortet.

Hier geht's zur Mutter-Kind-Pass-Folge: [spoti.fi/3N7HnHe](https://spoti.fi/3N7HnHe)



## WUSSTEN SIE, DASS ...

es in der Steiermark rund 2.400 km Landesradrouten gibt? Im Bundesländervergleich liegt die Steiermark mit 1,6 m Radwegenetzlänge pro Einwohner und Einwohnerin im Mittelfeld.

Mehr interessante Daten und Fakten zum Bewegungsverhalten der Steirer\*innen finden Sie im Gesundheitsbericht 2020 für die Steiermark.



## Sei amol g'miasig – neue Reels veröffentlicht

Maximal 20 Sekunden dauern die Videos (Reels), die im Zuge der Gemüsekampagne produziert wurden und nun unter anderem auf Instagram eingesetzt werden. Wer keinen Instagramkanal hat, kann die Videos auch über die Website abrufen. Es gibt insgesamt 9 Videos zu **Gemüse-Hacks** und 9 Videos mit kurzen und knackigen Informationen zum jeweilig präsentierten **regionalen Superfood**.

Wollen Sie wissen, wie man Brokkoli einfach einfach und gut zubereiten kann, wie man Kürbis richtig schneidet oder welche Fakten es zu Mais und Rote Rüben gibt?

- Hier kommen Sie zu den **Video-Tricks**.
- Hier kommen Sie zu den **Superfood-Infos** in Video-Form.



## Aktualisierte Beratungsunterlagen für Ernährungsexpert\*innen

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs ist das **kostenfreie Ernährungsberatungsprogramm** des Gesundheitsfonds Steiermark. Zielgruppe für das Programm, das die FH JOANNEUM, Institut Diätologie umsetzt, sind sozioökonomisch schwächere Personen mit Übergewicht/Adipositas und/oder höherem Alter.

Im Rahmen des Programmes werden standardisierte Unterlagen verwendet. Diese Unterlagen können auch für professionelle Ernährungsberater\*innen außerhalb des Programmes von Nutzen sein.

Aktualisiert wurden nun von der FH JOANNEUM alle Zusatzblätter, die eine **Übersicht über aktuelle Literatur und Leitlinien** zu den verschiedensten Beratungsthemen bieten (Beispiele für die Themen Obstipation, Osteoporose, Gesunde Ernährung, Immunsystem, Ernährung im Alter).

Download der Unterlagen und weitere Informationen zum Programm [👉 hier](#)

## Von der Leberkässemel zum Gemüseweckerl

Im Rahmen des Programmes werden **steirische Schulen und Schulbuffetbetriebe** dabei unterstützt ein gesundheitsförderliches Buffet, welches schmeckt und wirtschaftlich tragbar ist, umzusetzen.

Mobile Coaches von **Styria vitalis** evaluieren im Auftrag des Gesundheitsfonds und präsentieren Verbesserungsvorschläge. Darüber hinaus gibt es kostenfreie Schulungs- und Vernetzungsangebote sowie weitere Unterstützungsmaßnahmen wie Marketingartikel.

Covid-bedingt konnte das Programm nur eingeschränkt umgesetzt werden, aber seit Oktober 2021 sind wieder Evaluierungen vor Ort möglich! Diese zeigten ein sehr erfreuliches Ergebnis. Von **17 Evaluierungen** erreichten vier Schulbuffets eine Auszeichnung und zwölf ein Stärkeprofil.

Mehr zu den ausgezeichneten Buffets gibt's [👉 hier](#)

Mehr Informationen zum Programm: **Beratungsprogramm für Schulbuffets**



## Kinder und Jugendliche im Umgang mit Krisen stärken

... das ist eines der Ziele des Projektes **#krisen\_fest!**, welches Styria vitalis in Kooperation mit der PPH Augustinum in jeweils 14 Kindergärten, Volksschulen und Mittelschulen in der Steiermark für die nächsten zwei Jahre durchführt.

Da wir Kinder und Jugendliche von Krisen nicht immer fernhalten können, gilt es, ihnen das notwendige Rüstzeug zu geben, um mit Krisen wie der Corona-Pandemie umgehen zu lernen.

Neben der direkten Arbeit mit den Kindern werden im Rahmen des Projektes in den Einrichtungen Koordinator\*innen zur **Förderung der psychischen Gesundheit** und zur **Krisenprävention** ausgebildet und Trainer\*innen zur Vermittlung und Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen geschult.

Mehr zum Projekt: [styriavitalis.at/entwicklung-innovation/krisen\\_fest/](https://styriavitalis.at/entwicklung-innovation/krisen_fest/)



## Steirischer Gesundheitspreis "fit im job"

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) spielt eine entscheidende Rolle dabei, Herausforderungen wie Home Office, Digitalisierung oder COVID-19-Pandemie durch geeignete Maßnahmen zu begegnen. Maßnahmen zur **Stärkung der psychischen Gesundheit** sind dabei besonders von Bedeutung.

Der Steirische Gesundheitspreis „fit im job“ wird einmal jährlich von der WKO Steiermark und der Fachgruppe der Freizeit- und Sportbetriebe veranstaltet. Gemeinsam mit dem Gesundheitsressort und dem Wirtschaftsressort des Landes Steiermark, der ÖGK, der Ärztekammer Steiermark, der AUVA, der BVAEB, der SVS, der PVA, der AK sowie der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung wird der Förderpreis für körperliche und geistige Gesundheit vergeben.

Der Preis wird an jene **steirische Unternehmen** verliehen, welche innovative Maßnahmen setzen, um ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit neuartigen und effektiven Programmen im Bereich Gesundheit und Fitness zu fördern.

Alle Infos [hier](#).

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM  
*...wird gelebt, ...wird gelebt*

## Neues Geschäftsführungsteam im Frauengesundheitszentrum

Felice Gallé ist nach fast 18 Jahren im Frauengesundheitszentrum (7 Jahre davon als Mitglied der Geschäftsführung) in Graz zurück nach Wien gezogen. Renate Gruber ist ebenfalls nach 7 Jahren aus der Geschäftsführung ausgetreten, wird aber die nächsten drei Jahre bis zu Ihrer Pensionierung weiterhin im Frauengesundheitszentrum im Finanz- und Personalwesen tätig sein. **Christine Hirtl** bleibt Geschäftsführerin und wird in Zukunft gemeinsam mit **Anita Adamiczek**, ehemalige Mitarbeiterin und langjährige Vereinsvorsitzende, das Frauengesundheitszentrum leiten.

Das Frauengesundheitszentrum stellt seit seiner Gründung 1993 die Anliegen der steirischen Frauen\* und Mädchen\* immer in den Mittelpunkt der Arbeit: Die 14 Mitarbeiterinnen bieten Beratung, Begleitung sowie Workshops und Vorträge an. Das Frauengesundheitszentrum vertritt auch die Anliegen der Frauen in Arbeitskreisen, Netzwerken, Gremien, Gesundheitsförderungsprojekten und in der Öffentlichkeit.

📍 [Frauengesundheitszentrum Graz](#)

## Gesund älter werden: Gelebte Gesundheitsförderung

Das Projekt Gesund älter werden – auch für mich! stärkt **Frauen 60+ im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag**.

Alle zwei Wochen findet im Lazarus-Saal der Pfarre St. Oswald, Kapfenberg ein kostenloser Frauentreff statt. Beim Frauentreff geht es darum, eigene Ressourcen zu entdecken, zu stärken und sich auszutauschen, was es im Bezirk an Möglichkeiten gibt. Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse von Frauen 60+ zu erzeugen, ist Ziel des Projekts, das noch bis Dezember 2022 weitergeht.

Mehr Information: [frauengesundheitszentrum.eu/gesund-aelter-werden-auch-fuer-mich/](https://frauengesundheitszentrum.eu/gesund-aelter-werden-auch-fuer-mich/)

## Lebensnahes Workshop-Angebot – Alternativen zum





## Suchtverhalten

Jugendliche brauchen für sensible Themen, zu denen auch die Suchtproblematik gehört, erwachsene Ansprechpartner\*innen, die ihnen auf Augenhöhe begegnen. "Die Erfahrungen zeigen, dass Jugendliche in einem geschützten Raum mit einer externen Person viel offener ihre Fragen und bereits bestehende Probleme ansprechen, als sie es etwa vor ihren Eltern oder im regulären Schulunterricht tun würden. Genau hier setzt das neue **Workshop-Angebot ‚Lebensnahe PräventionsArbeit plus‘** – kurz ‚LPAplus‘ an“, beschreibt LPAplus-Projektleiter Stefan Pree von der **Caritas Steiermark** das Pilotprojekt, das sich an **Jugendliche ab 14 Jahren** richtet.

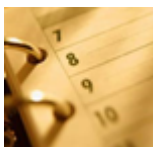
Die Jugendlichen lernen in den mindestens drei- bis vierstündigen Workshops, was ihnen guttut, wenn es ihnen schlecht geht – und damit **Alternativen zum Suchtverhalten**. Auch über die Workshops hinaus steht Stefan Pree als Ansprechpartner für die Jugendlichen zur Verfügung, etwa für Fragen, die man sich vor den anderen Jugendlichen nicht zu stellen traut oder wenn der Schritt in eine entsprechende Beratungsstelle alleine schwer fällt.



## Spaziergänge für die seelische Gesundheit

Der Frühling und die Fastenzeit sind für viele Menschen Anlass, wieder mehr für die körperliche Fitness zu tun. Genauso wichtig wie die körperliche ist auch die **seelische Gesundheit**. Der „Spaziergang für die seelische Gesundheit“ von GO-ON macht im wahrsten Sinn des Wortes erlebbar, wie Resilienz gestärkt werden kann – gerade auch in herausfordernden Zeiten.

Mehr dazu: [gesundheitsfonds-steiermark.at/fitnesstraining-fuer-die-seele/](https://gesundheitsfonds-steiermark.at/fitnesstraining-fuer-die-seele/)



## Termine

- Die **Ausstellung "Heilkunst - Zur Geschichte der Medizin"** läuft von **9. April bis 31. Oktober 2022** im **Schloss Trautenfels**. Die interdisziplinäre Schau gibt einen Überblick von der antiken Medizin bis hin zur modernen Medizintechnik. [www.schloss-trautenfels.at](http://www.schloss-trautenfels.at)
- **Aviso:** Die Verleihung des Steirischen **Qualitätspreis Gesundheit 2022 – „SALUS“** findet am Donnerstag, den **20. Oktober 2022**, in der **Aula der Alten Universität Graz** statt

**Impressum**

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe April 2022

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: [gesundheitsziele@gfstmk.at](mailto:gesundheitsziele@gfstmk.at)

Fotocredits: © Gesundheitsfonds Steiermark; Nataliya Vaitkevich\_Pexels

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.**