



Unser Wunsch ans Christkind...

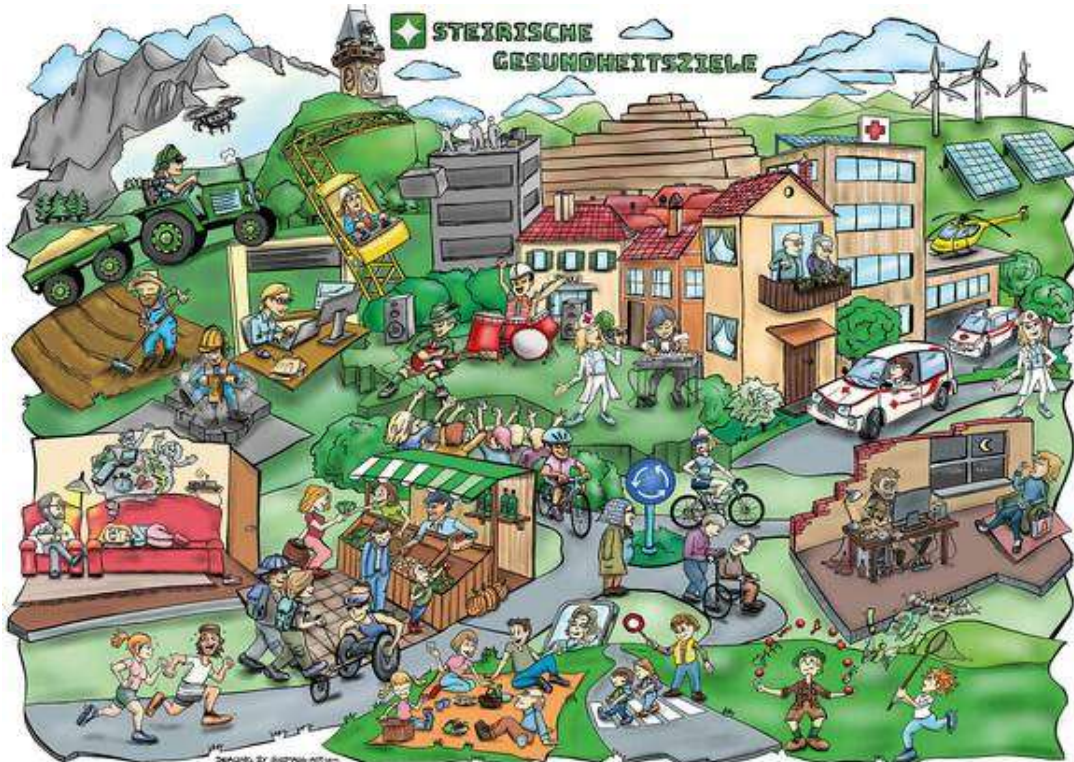
*...mehr gesunde Lebensjahre für die Steirer*innen! Damit dies gelingen kann, wollen wir gemeinsam an den neuen Gesundheitsziele für die Steiermark arbeiten! Welche Angebote zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit es jetzt schon gibt, lesen Sie in der aktuellen Ausgabe des Gesundheitsziele Newsletters.*

Viel Spaß beim Lesen!

Das Team des Gesundheitsfonds Steiermark wünscht Ihnen eine wunderschöne Weihnachtszeit und einen Guten Rutsch!

Neue Gesundheitsziele für die Steiermark!

Nach rund 15 Jahren wurden die Steirischen Gesundheitsziele in einem breiten Prozess aktualisiert und an moderne Rahmenbedingungen angepasst. Erstmals präsentiert wurden die neuen Ziele auf der **17. Steirischen Gesundheitskonferenz** Anfang November. Keynotes zu den Themen Psychische Gesundheit, Arbeit und Bewegung bildeten erste inhaltliche Schwerpunkte ab. Die Ziele sollen auch zukünftig zu mehr gesunden Lebensjahren in der Steiermark beitragen. Alle Informationen zu den neuen Gesundheitszielen finden Sie **hier**.



„PsyNot“: Neues psychiatrisches Krisentelefon in der Steiermark

Die psychische Gesundheit der Steirer*innen zu stärken, ist ein wichtiges steirisches Gesundheitsziel. Ungefähr ein Drittel der Bevölkerung ist im Laufe des Lebens von psychiatrischen Erkrankungen betroffen. Eine aktuelle Studie des Gallup-Instituts zeigt, dass jeder Vierte im letzten Jahr eine Verschlechterung seines mentalen Gesundheitszustands wahrgenommen hat.

Ein weiterer Meilenstein in der Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung: **Ab 1. Dezember 2022** ist unter **0800 44 99 33** erstmals eine telefonische 24-Stunden-Notfall-Hotline erreichbar, die alle Steirer*innen bei psychischen Notfällen kontaktieren können. Das telemedizinische Angebot ist das erste Element des neuen psychiatrischen Krisendienstes, der künftig noch um einen persönlichen Krisendienst erweitert werden soll. Das Projekt wird von den Psychosozialen Diensten Steiermark umgesetzt und vom Gesundheitsfonds Steiermark finanziert. Für 2022 und 2023 liegt das Förderungsvolumen bei einer Million Euro.



1. Dezember ist Welt-AIDS-Tag!

Wir laden alle ein, an diesem Tag die rote Schleife zu tragen: Ein Zeichen der Solidarität.

Mittlerweile ist HIV von der tödlichen Erkrankung zur chronischen Infektion geworden und niemand muss mehr an AIDS sterben. Dennoch erhalten in Österreich noch immer ca. 400 Personen jährlich die Diagnose HIV-positiv. Um diese Zahl zu senken, ist es wichtig, sich testen zu lassen. Bei der AIDS-Hilfe Steiermark immer anonym & kostenlos!

Zum Welt-AIDS-Tag 2022 gibt es eine Rabattaktion
Test auf HIV und Syphilis, Hepatitis C, Tripper, Chlamydien
45 Euro statt 75 Euro (solange der Vorrat reicht)

Einfach Rabatt-Code bei der Terminbuchung angeben: WAT22
Termin buchen: www.aids-hilfe.at/termin-buchen oder 0316 81 50 50



Gesund informiert in den Dezember!

Wussten Sie, dass **Männer laut Statistik rund fünf Jahre früher sterben als Frauen?** Warum das so ist und was Häusl bauen, Bäume pflanzen und Kinder kriegen damit zu tun hat, erfahren Sie in der neuen Podcast-Folge von „Gesund informiert“. Zu Gast ist Mag. (FH) Stefan Pawlata vom Verein für Männer- und Geschlechterthemen. Hier geht's zur **Folge**.

Außerdem haben wir uns mit dem „**Wunderwuzzi**“ **Vitamin D** beschäftigt. In der Folge „Vitamin D: Reicht die Sonne?“ erfahren Sie, ob Vitamin D wirklich ein „Super-Vitamin“ ist und ob es in der dunklen Jahreszeit Nahrungsergänzungsmittel braucht. Zu Gast ist Dr.in Karin Amrein, Fachärztin für Innere Medizin. Hier geht's zur **Folge**.

Damit Sie keine Folge mehr versäumen, können Sie den Podcast hier **abonnieren**.

Mehr vom Leben mit Kurkuma Smash

Der herb-frische Kräuter-Cocktail schmeckt nicht nur gut, sondern ist noch dazu sehr gesund. Das Superfood Kurkuma reinigt den Körper von innen, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Weitere alkoholfreie Cocktail-Rezepte finden Sie auf unserer **Website**



Dry January - die Steiermark bleibt trocken

Wir holen die international bekannte Initiative "Dry January" in die Steiermark. Ab ersten Jänner begleiten wir Sie dabei einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten. Wir unterstützen Sie mit hilfreichen Tipps und Motivation. Probieren Sie es aus! Mehr Infos dazu gibt es auf unserer **Website**



G'miasige Tricks: Kürbis

Kürbis ist ein super Herbstgemüse. Hält aber, wenn er ausgereift geerntet und gut gelagert wurde, auch bis zum Frühling des nächsten Jahres.

Wie man Kürbis gut verarbeitet zeigt ein **Reel**, das im Rahmen der Kampagne „Sei amol gmiasig“ produziert wurde.

Probieren Sie doch auch Kürbis als **Cremige Kürbissuppe** oder als **warmen Herbstsalat!**



WUSSTEN SIE, DASS ...

Rund 52 Prozent der Steirer*innen stufen ihren Alkoholkonsum als „gering“ ein. Ein problematischer Alkoholkonsum oder eine Alkoholabhängigkeit wird öfter von Männern und Personen zwischen 35 und 64 Jahren berichtet.

Mehr interessante Daten und Fakten zum Alkoholkonsum und den Folgen des Alkoholkonsums in der Steiermark finden Sie im Gesundheitsbericht 2020

[Zum Gesundheitsbericht](#)



XUND und DU: Start des Fördercalls 2023

Das steirische Projekt XUND und DU zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen geht 2023 in die nächste Runde. Bereits jetzt sind alle Einrichtungen und Organisationen aus der außerschulischen Jugendarbeit dazu aufgerufen, sich gemeinsam mit jungen Menschen rund um das Thema „Gesundheit“ auszutauschen und gemeinsam Ideen zu entwickeln, wie die persönliche Gesundheit im Sinne der Gesundheitsförderung, Prävention und Krankenbehandlung verbessert werden kann.

Für die Umsetzung der auf diese Weise partizipativ entstandenen Projekte stellt der Gesundheitsfonds Steiermark gemeinsam mit LOGO jugendmanagement in weiterer Folge Projektunterstützungen von bis zu **300 Euro zur Verfügung**. Insgesamt liegen für das Jahr 2023 wieder **18.000 Euro im Fördertopf**. Gesundheitskompetente Projektideen können ab sofort eingereicht werden! Weitere Informationen, sowie das Projektansuchen als Download:

xund.logo.at/300



WM-Special: Sportwetten - Freizeitspaß mit Suchtpotenzial?

Die Fußball-WM 2022 ist zweifelsohne eines der größten Sportereignisse der Welt – nicht nur für Fans, sondern auch für Wettanbieter. Aus diesem Anlass lädt die **Fachstelle für Glücksspielsucht** Steiermark gemeinsam mit VIVID – Fachstelle für Suchtprävention am **6. Dezember 2022** zu einem **kostenlosen Seminar zum Thema Glücksspiel- und Wertsucht**.

Neben grundlegendem Wissen erhalten die Teilnehmer*innen wertvolle Tipps, wie Prävention speziell mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen funktionieren kann. Restplätze sind noch verfügbar! **Details und Anmeldung**

Lebenskompetenzförderung in Kinderkrippe und Kindergarten

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention bietet mit „**Geschützt und gestärkt dem Leben begegnen**“ eine sechsteilige Seminarreihe, in der die Grundlagen der Suchtprävention vermittelt, die Stärkung von Lebenskompetenzen bei Kindern erarbeitet und praktische Möglichkeiten der Suchtvorbeugung in der Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtung aufgezeigt werden.

Die Pädagog*innen und Betreuer*innen erfahren, dass sie viel dazu beitragen können, Kinder stark für das Leben zu machen. Die **nächste Seminarreihe startet im Jänner 2023** als Hybrid-Format (online und in Präsenz). Die Teilnahme ist kostenlos. **Details und Anmeldung**



TrauDi! an Patenfamilien

Für das Projekt "**Gesund aufwachsen in herausfordernden Zeiten - Patenfamilien für Kinder psychisch belasteter Eltern**" hat Styria vitalis den **Kinderrechtspreis "TrauDi!"** gewonnen.

In einem Kurzvideo wird das Projekt vorgestellt und ein Elternpaar erzählt, wie es dazu gekommen ist, dass sie eine Patenfamilie wurden und wie sich das Zusammensein mit ihrem Patenkind für die ganze Familie entwickelt hat. Der Bedarf an Patenfamilien ist weiterhin groß und gerade im Raum Graz warten bereits einige Kinder auf eine unterstützende Patenfamilie, mit der sie regelmäßig Zeit verbringen können. Wenn Sie gerne Patin oder Pate werden möchten, dann melden Sie sich bitte bei Alima Matko von Styria vitalis unter 0316/82 20 94-52. Hier geht's zum **Video**.



Termine

- **Netzwerktreffen Ernährung**
Am **01. Dezember 2022** findet von **14:00-16:30 Uhr** das Netzwerktreffen Ernährung in hybrider Form statt. Projektvorstellungen und Gäste: #die esserwisser, Referentin: Nicole Zöhrer, MSc; Kochbuch in leichter Sprache, Referentin: Theresa Draxler, BSc MSc. Darüber hinaus gibt Mag. Martina Karla Steiner Einblick in das neue Thema der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung „gut und günstig essen“.
Direkt zum Online-Meeting
- **Netzwerktreffen „Weniger Alkohol - Mehr vom Leben“**
Alkohol als Selbstmedikation mit Dr. Stefan Sinz von der Suchtberatung Obersteiermark
7. Dezember 2022, 10:00 bis 11:30 Uhr, WEBEX - Online Veranstaltung, **Anmeldung** erbeten
- **24. Dezember 2022: Heiliger Abend**
- **31. Dezember 2022: Silvester**
- **Aviso: Österreichische Dialogwoche Alkohol 2023**
Der Umgang mit Alkohol ist nach wie vor von viel Unwissenheit geprägt und Alkoholsucht immer noch ein Tabuthema. Die Österreichische Dialogwoche Alkohol lädt von **8. bis 14. Mai 2023** österreichweit zum offenen Gespräch. Mehr dazu auf: **dialogwoche-alkohol.at**



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Dezember 2022

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds Steiermark/Gussmagg-Art; ©Carina & Lisa

Portenschlager/ blondiebrownie.sis

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.](#)