



GESUNDHEITZIELE STEIERMARK

Newsletter Jänner 2023

EIN GUTES NEUES JAHR!

Wir hoffen, dass Sie gut gerutscht und voller Motivation und Tatendrang ins Jahr 2023 starten!

Wir vom Gesundheitsfonds Steiermark haben uns für dieses Jahr viel vorgenommen: Gleich zu Jahresbeginn starten wir mit dem Dry January - denn weniger Alkohol bringt viele Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden.

Über diese und andere gesundheitsförderliche Initiativen in der Steiermark berichten wir auch heuer wieder in unserem monatlichen Newsletter. Begleiten und unterstützen Sie uns auf unserem Weg zu mehr gesunden Lebensjahren für alle Steirerinnen und Steirer!

Viel Spaß beim Lesen!



Dry January - Challenge accepted

Es geht los! Unter dem Motto „Die Steiermark bleibt trocken“ sind Sie mit Ihrem Team herzlich eingeladen die ersten Wochen nach dem Jahreswechsel auf Alkohol verzichten. Denn weniger Alkohol bringt viele Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden. Und alkoholfrei liegt im Trend! Gemeinsam mit „**Mehr vom Leben**“ schaffen Sie das!

Mehr Informationen, Motivation und Tipps finden Sie hier:

www.mehr-vom-leben.jetzt/dry-january-2023-die-steiermark-bleibt-wieder-trocken/



Gesund informiert ins neue Jahr!

Wetten, das neue Jahr wird ein Gewinn für Ihre Gesundheit? Bestimmt! Aber ob auch Wetten selbst der Gesundheit was Gutes tut und was das Glücksspiel damit zu tun hat, erfahren Sie in der neuen Folge von „Gesund informiert“ mit **Dr. Monika Lierzer**: „**Sportwetten: Ein Gewinn für die Gesundheit?**“

PsyNot – psychiatrisches Krisentelefon für die Steiermark

Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit. Kein Wunder, wenn Pandemie, Unsicherheiten und Teuerung unseren Alltag bestimmen. Die psychische Gesundheit der Steirer*innen zu stärken, ist ein wesentliches steirisches Gesundheitsziel. In der neuen Folge von „Gesund informiert“ sind **Dr. Günter Klug** und **DSA Ulrike Walch** zu Gast. Sie erfahren, warum Sie sich die Nummer 0800449933 unbedingt merken sollten, wer das Telefon abhebt, wenn Sie dort anrufen, und warum Sie Ihren Lieben von PsyNot erzählen sollten. Mehr unter www.gesund-informiert.at/gesundheitsthemen/psynot-krisentelefon

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



Gut und günstig!

Gesund und günstig kochen als Neujahrsvorsatz? Unsere Tipps helfen beim Umsetzen! Auf unserer Website finden Sie Rezepte mit gesunden und günstigen Lebensmitteln, die gut schmecken und einfach gelingen – vom altbackenen Brot über Haferflocken und Linsen bis hin zu Zwiebeln.

Alle Rezepte und viele Tipps rund um günstiges und gesundes Kochen finden Sie hier  **Günstig und gesund kochen: 8 Tipps**



WUSSTEN SIE, DASS ...

5 von 100 Steirer*innen angeben, Alkohol abhängig zu sein?

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: Online-Kurs zu Gesundheitskompetenz

Der XUND und DU-Online-Kurs – das digitale Weiterbildungsangebot rund ums Thema „Gesundheitskompetenz“ – wurde vor kurzem überarbeitet und präsentiert sich in neuem Gewand. Er richtet sich insbesondere an alle Pädagoginnen und Pädagogen aus Schule und außerschulischer Jugendarbeit und ist in insgesamt sieben Lektionen gegliedert. Er bietet einen Überblick zu neuesten Studien und wissenschaftliche Erkenntnisse rund ums Thema, geeignete Methoden zur Förderung der Gesundheitskompetenz, Unterrichtsmaterialien und Stundenbilder, sowie etablierte Good Practice-Beispiele aus der Praxis.

Der Kurs kann jederzeit und flexibel im individuellen Tempo absolviert werden und steht ab sofort auf der digitalen **Plattform „Campus Jugendarbeit“** des Landes Steiermark zur Verfügung.

Weitere Informationen sowie der Link zur Teilnahme: xund.logo.at/xooc



EQUAL CARE – Wege in eine fürsorgliche Steiermark

Der **Equal Care Day** ist eine internationale Initiative für mehr Sichtbarkeit, Wertschätzung und eine faire Verteilung von Mental Load, Sorge-, Pflege- und Versorgungsarbeit. 2023 wird sich die Steiermark als erster österreichischer Partner mit einer hybriden Konferenz zum Thema „Equal Care“ beteiligen.

Die **A6 - Bildung und Gesellschaft** des Landes Steiermark unterstützt die Initiative mit einer hybriden ECD-Konferenz 2023 am 1. März 2023 im Steiermarkhof.

Mehr Infos zur Gleichstellungsstrategie der Steiermark und zur Konferenz finden Sie **hier**.



Girlspirit – Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration

Mit dem **Beteiligungsprojekt girlspirit** werden steirische Mädchen* und junge Frauen* gestärkt, für ihren Alltag relevante Gesundheitsinformationen in sozialen Medien zu finden und diese von Fake News zu unterscheiden. Sie entwickeln einen gesundheitsförderlichen und kritischen Umgang mit dem Konsum und dem Erstellen von Content in Social Media.

Im Sommer hat eine große Online-Befragung stattgefunden, bei der 424 Mädchen* über ihre Social Media Gewohnheiten Auskunft gegeben haben. Aktuell werden gemeinsam mit Mädchen* Workshops für die außerschulische Jugendarbeit zum Thema konzipiert. Ab 2023 werden interessierte Mädchen* dabei begleitet, selbst gesundheitskompetente Influencerinnen für ihre Peer-Group zu werden.

Das Projekt girlspirit – Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration ist ein Projekt des Frauengesundheitszentrums, gefördert von Fonds Gesundes Österreich und Land Steiermark.

Den Zwischenbericht sowie die Ergebnisse der Online-Befragung finden Sie hier  www.frauengesundheitszentrum.eu/girlspirit



Gemeinsam die Lebensqualität und das Wohlbefinden stärken

Viele Entscheidungen, die unsere Gesundheit beeinflussen, werden nicht vom Gesundheitsressort, sondern von anderen Politik- und Gesellschaftsbereichen verantwortet. Es ist daher notwendig, möglichst alle Menschen mit Entscheidungsverantwortung zu mobilisieren, um in ihren Wirkungsbereichen gesunde Rahmenbedingungen zu entwickeln.

Gesundheitspolitik muss also über Ressortgrenzen hinweg gemacht werden. Die **Zusammenarbeit** zwischen den einzelnen Politikbereichen – auch auf höchster politischer Ebene – fördert die Lebensqualität und das Wohlbefinden in der Steiermark. Dabei kann es zu Gegensätzen und Widersprüchen kommen. Diese bedürfen der politischen Entwicklung von Lösungen, die von allen mitgetragen werden können.

Zu den Gesundheitszielen: gesundheitsfonds-steiermark.at



Termine

- **Aviso: „EQUAL CARE - Wege in eine fürsorgliche Steiermark“**
SAVE THE DATE: **1. März 2023** | 9:30-18:00 Uhr im Steiermarkhof & online
Das Programm sowie Informationen zur Anmeldung finden Sie [hier](#).
- **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 Jänner 2023

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Askar_Abayev_Pexels; ©Gesundheitsfonds Steiermark/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.](#)