



Alles blüht und wächst ...

Nicht nur die Natur tut, was sie kann, um unsere Umwelt im Frühjahr wieder bunter und prächtiger zu machen, auch die steirischen Vereine und Initiativen aus der Gesundheitsförderung sprießen nur so vor Tatendrang und Ideen. In unserer aktuellen Ausgabe des Newsletters informieren wir Sie über neue Förderaktionen, wo Sie gute Informationen zu den Themen Endometriose und Periode finden und wie es um die Suchtgefährdung durch das Internet in der Steiermark aussieht. Weiters stellen wir Ihnen das Gesundheitsziel "Die Vielfalt von Zielgruppen berücksichtigen" näher vor.

Viel Spaß beim Lesen!

Förderaktion „Mehr vom Leben für Betriebe“ startet



Wie kann ich in der Firma auf das Thema Alkohol aufmerksam machen? Wie spreche ich Betroffene auf die Situation an? Wie gelingt ein verantwortungsbewusster Umgang im Betrieb?

Mit bis zu max. € 6.000.- fördert "Mehr vom Leben" Maßnahmen zur Alkoholprävention im Betrieb. Förderansuchen können bis spätestens 01.12.2023 eingereicht werden.

Hier finden Sie alle Informationen [☐ mehr-vom-leben.jetzt](https://mehr-vom-leben.jetzt)



Endometriose – nicht die Regel!

Schätzungen zu Folge ist jede 10. Frau im fortpflanzungsfähigen Alter von Endometriose betroffen – einer Erkrankung des Unterleibs, welche den Alltag von Frauen sehr beeinträchtigen kann. Es ist aber gar nicht so leicht, Endometriose zu erkennen. In der neuen Folge des „Gesund informiert“-Podcast mit Dr. Monika Wölfler (Frauenklinik der MedUni Graz) und Mag. Eva Anderhuber-Tutsch (Selbsthilfe Endometriose Graz) erfahren Sie, was Anzeichen für Endometriose sein können, was Sie gegen die Schmerzen tun können und welche Behandlungen es gibt.

Hier geht's zur Folge [☐ Gesund informiert - der Podcast](#)

Gute Infos zur Periode für Jugendliche

Periode, Regel, Menstruation, Erdbeerwoche, meine Tage, ... viele Begriffe, viele Fragen für Jugendliche!

Auf www.gesund-informiert.at werden häufige Fragen zur Menstruation beantwortet. Jugendliche erfahren, was sie selbst tun können, um gut durch die Tage zu kommen oder andere dabei zu unterstützen. Vor- und Nachteile von unterschiedlichen Periodenprodukten werden erklärt und Mythen rund um die Blutung werden aufgeklärt.

Hier geht's zur Info www.gesund-informiert.at



Internetnutzung: Wie suchtfährdet sind die steirischen Schüler*innen und Erwachsenen?

Eine umfangreiche Studie liefert erstmals konkrete Zahlen: Rund ein Drittel der Schüler*innen und neun Prozent der Erwachsenen sind in Bezug auf ihr Internetverhalten suchtfährdet. Dies ist keineswegs gleichzusetzen mit „suchtkrank“, zeigt aber deutlich, dass es Sensibilisierung braucht. Land Steiermark und Gesundheitsfonds Steiermark setzen nun gezielte Maßnahmen, um die Gefahr von langfristigen Suchterkrankungen zu reduzieren und eine gesunde Internetnutzung zu fördern.

Die zentralen Ergebnisse der repräsentativen Erhebung finden Sie [hier](#)



Fördertopf für gesünderes Essen in der Gemeinschaftsverpflegung

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN stellt für 2023 wieder Fördermittel für gesünderes Essen zur Verfügung. Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung (Kinderkrippen und Kindergärten, aber auch Schulen mit Mittagsverpflegung oder Betriebe und Pflegeheime) können um eine Förderung ansuchen. Pro Einrichtung stehen max. € 2.650,00 an Fördermittel zur Verfügung. Mit den Fördermitteln werden die Checklisten zu den steirischen Mindeststandards gemeinsam mit einer Expertin bearbeitet. Dadurch werden Optimierungsmöglichkeiten in der Verpflegung erkannt.

Anträge können ab sofort bis 28. Juli 2023 beim Gesundheitsfonds Steiermark eingereicht werden.

Zum Antrag www.gesundheitsfonds-steiermark.at



Dialogwoche Alkohol – jetzt mitmachen!

Die Dialogwoche Alkohol macht verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol von 8. bis 14. Mai wieder österreichweit zum Thema. Unter dem Motto „Wie viel ist zu viel?“ will die Dialogwoche mit den Menschen ins Gespräch kommen und sie dazu anregen, das eigene Konsumverhalten zu reflektieren.

Sie können sich mit Ihrer Einrichtung aktiv an der Dialogwoche Alkohol beteiligen und eine Veranstaltung zum Thema anbieten, der Kalender ist bereits online

Event eintragen

Unterstützung bei der Umsetzung finden Sie bei **VIVID – Fachstelle für Suchtprävention**

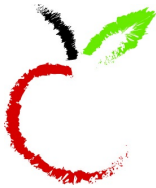
Alle Infos: dialogwoche-alkohol.at



Gesundheitsziel: Die Vielfalt von Zielgruppen berücksichtigen

Zielgruppen werden anhand vielfältiger sozioökonomischer Merkmale bestimmt und haben im Hinblick auf Gesundheit und Lebensqualität unterschiedlichste Bedürfnisse und Bedarfe. Außerdem beeinflussen bestehende Machtstrukturen und Diskriminierungen die Gesundheit einzelner Zielgruppen. Strategien und Maßnahmen müssen daher zielgruppengerecht formuliert und umgesetzt werden, damit sie effektiv in der Bevölkerung wirken können. Unterschiede von Geschlecht, Alter, Herkunft, Werten und Einstellungen, körperlichen und intellektuellen Möglichkeiten u.v.a.m. muss immer mit besonderer Aufmerksamkeit begegnet werden. Die Zielgruppenorientierung im Rahmen der steirischen Gesundheitsziele rückt beispielsweise die gesundheitlichen Bedürfnisse von Mädchen und Frauen, Burschen und Männern sowie Menschen jeglicher sexueller Identität in den Fokus und achtet auf die Diversität innerhalb dieser und weiterer Zielgruppen.

Zu den Gesundheitszielen: gesundheitsfonds-steiermark.at



Förderung der Gesundheitskompetenz in der Volksschule

Die GET-Materialien unterstützen Pädagog*innen dabei, Gesundheitskompetenz in den Volksschulalltag zu integrieren. GET steht für „Gesunde Entscheidungen treffen“. Das Arbeitsmaterial gliedert sich in zehn Themenbereiche: Bewegung, Ernährung, Klima, Medien, Psychosoziale Gesundheit, Prävention & Versorgung, Zahngesundheit und jetzt auch neu die Themen Pubertät, Sexualität und Sicherheit. Zu jedem Thema gibt es ein Kartenset mit Übungen sowie ergänzende Unterlagen wie Elternbriefe, Infoblätter oder Bildkarten.

Download unter www.styriavitalis.at/get-volksschule/

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
Lebten. Angelassen. Bewegung.

Gesund und aktiv leben

In diesem sechsteiligen Selbstmanagement-Programm für Frauen* mit chronischen Erkrankungen und für Angehörige lernen Sie neue Möglichkeiten kennen, Ihren Alltag aktiv und gesundheitsbewusst zu gestalten, etwa

- wie Sie unterschiedlich mit Schmerzen umgehen können,
- wie Sie sich Ihr persönliches Bewegungsprogramm zusammenstellen oder
- wie Sie sich am besten auf einen Besuch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vorbereiten und Vieles mehr.

Der kostenfreie Kurs startet am 19. April 2023 um 17.00 Uhr im Frauengesundheitszentrum.

Anmeldung im Frauengesundheitszentrum: 0316 83 79 98 oder frauen.gesundheit@fgz.co.at

Neuer Trainerlehrgang für Gesundheitsberufe

Die ÖPGK startet 2023 einen neuen Trainerlehrgang, der die Teilnehmer*innen für die Durchführung von Kommunikationstrainings für Gesundheitsberufe qualifiziert. Das Ziel dieses Lehrgangs ist es, Personen dabei zu unterstützen, ihr Wissen, ihre Einstellungen und Fertigkeiten weiterzuentwickeln, um zukünftig effektive und evidenzbasierte Fortbildungen in Gesprächsführung für Gesundheitsberufe anzubieten.

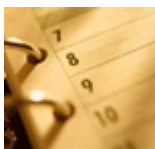
[Mehr](#)

Über Medien reden – Schwerpunktthema Medienkompetenz

Der Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen ist immer wieder eine pädagogische Herausforderung. Fragen wie: „Welche Medieninhalte sind schädlich für Kinder?“ und „Wie lange soll ich mein Kind fernsehen lassen?“ sind Dauerbrenner. Dazu kommt die ständige Verfügbarkeit von Smartphones sowie das große Angebot an Apps und Onlinespielen. „Neue“ Medien haben viele gute Seiten, bergen aber auch Risiken und Gefahren. Dies bedeutet für Eltern und Bezugspersonen eine große Verantwortung, gilt es doch eine kritische und kompetente Mediennutzung vorzuleben und Kinder dabei zu begleiten, eigene Medienkompetenz zu erlangen.

Um den steigenden Herausforderungen im Bereich der Mediennutzung Rechnung zu tragen, hat VIVID – Fachstelle für Suchtprävention Medienkompetenz zum Schwerpunktthema gemacht.

[Mehr](#)



Termine

- **Aviso: Fachtagung Sexuelle Gesundheit am Dienstag, 09. Mai 2023 von 17.00 - 21.00 Uhr** in der FH JOANNEUM, Eckertstraße 30i, Hörsaal 004, 8020 Graz
Zu den Themen "Hepatitis und sexuelle Gesundheit", " „Let's talk about Sex!“ Sexuelle Gesundheit in der Allgemeinmedizinischen Praxis" und "Was kostet uns die sexuelle Gesundheit?" sprechen Dr. Armin Wunder, Asoz. Prof. Vanessa Stadlbauer-Köllner und Assoz. Prof. Frank M. Amort bei der ersten Fachtagung Sexuelle Gesundheit der AIDS-Hilfe Steiermark.
Weitere Infos: www.aids-hilfe.at
Anmeldungen bis 30. April unter <https://forms.office.com/e/jMWBEa3WPh>
- **Aviso: Die Altern mit Zukunft-Austauschrunde in Eisenerz** findet am Donnerstag, den **25. Mai 2023** statt. In dem abwechslungsreichen Vortrag „Ihre Fitness auf dem Prüfstand: Altersgerechte Fitnesstests und Trainingsempfehlungen für Jedermann/Jedefrau“ wird Ihnen Referent Peter Holler Anregungen und Möglichkeiten aufzeigen, sich gesund und aktiv im Alter zu bewegen.
Anmeldung bis spätestens 19. Mai 2023 per Mail altern.mit.zukunft@ifgp.at oder per Telefon unter 0664-88165675
- **Aviso:** Vivid lädt am 28. Juni 2023 zur Fachtagung „Ein Glaserl in Ehren kann niemand verwehren!? – Alkoholproblemen im Alter vorbeugen“ **Mehr**
- **Aviso:** 8. Österreichischer Primärversorgungskongress 2023 von 14.-16. September 2023 in Graz. Der Primärversorgungskongress findet virtuell & physisch statt, die Pre-Conference am 14. September 2023 wird nur in Präsenz abgehalten. **Mehr**
- **Aviso:** "29th International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services" von 20. bis 22. September 2023 als Hybridveranstaltung in Wien. Nähere Informationen zum Programm finden sie **hier**
- **Aviso:** 8. ÖPGK-Konferenz: "Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden – Der Beitrag der Gesundheitskompetenz" am 11. Oktober 2023 – hybrid aus Wien. Weitere Informationen auf der **ÖPGK-Website**.
- **Aviso:** Die IPS- Jahrestagung der Initiative Patient*innensicherheit findet am 18. Oktober 2023 im Congress Graz statt.
- **Aviso:** Steirisches Vernetzungstreffen Essprobleme am Freitag, 20. Oktober 2023, 9 bis 13 Uhr



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe April 2023

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

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