LAND KÄRNTEN

JAHRESBERICHT

Unterabteilung Gesundheitsförderung / Gesundheitsland Kärnten

Amt der Kärntner Landesregierung –
Abt. 5 Gesundheit und Pflege

2022

gesundheitsland kärnten
www.gesundheitsland.at

LAND KÄRNTEN

Inhaltsverzeichnis

Vorworte 04
Team 06
1 Gesundheitsland Kärnten 08
2 Die 10 Gesundheitsziele 10
3 Gesundheitsförderung 12
4 Lebenswelten/Settings 14
4.1 „Gesunde Gemeinde" 14
4.2 „Gesunde Schule" 22
4.3 „Gesunde Küche" 25
4.4 „Gesunde Kinderbetreuung" 26
4.5 „Gesunder Verein" 28
5 Projekte 30
5.1 Kärntner Bündnis gegen Depression 30
5.2 Frühe Hilfen 32
5.3 Suizidprävention 34
5.4 „ISS DICH FIT – Gesunde Schuljause" 35
6 Förderungen 36
6.1 aidsHilfe Kärnten 37
6.2 BBRZ 37
6.3 Stillberatung 38
6.4 FamiliJa 38
6.5 MeinMed 39
6.6 EqualiZ 39
6.7 MINI-MAX 40
6.8 Diabetsschulungen 40
6.9 Unterstützungsfonds 40
6.10 Yoga für Krebspatient:innen 41
6.11 Verein Impulse 41
7 Literaturverzeichnis 42

Herausgeber: AMT DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG, Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege, Unterabteilung Gesundheitsförderung | Bahnhofplatz 5/2 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | www.gesundheitsland.at
Redaktion: Mag.ª Manuela Krainer, BSc | Für den Inhalt verantwortlich: Sarah Pucker, BA MA

Diese Broschüre wurde sorgfältig erstellt. Alle Rechte vorbehalten. Keine Haftung für Druck- oder Satzfehler.

Fotos: Gernot Gleiss (S. 4), Helge Bauer (S. 5), Daniel Waschnig Photography (S. 5–7), Nicolas Zangerle (S. 6–7), LPD Kärnten/Wajand (S. 16–17), Heribert Corn (S. 17), Fotostudio Wilke (Seite 17), Andreas Kruse (S. 17), Tanja Pfleger (S. 17), Büro Prettner (S. 18), Dieter Arbeiter (S. 18), Gesundheitsland Kärnten (S. 18), Gesundheitsland Kärnten (S. 19), Gesundheitsland Kärnten (S. 21); shutterstock.com: KENG MERRY paper art (S. 2), Flotsam (S. 20), wavebreakmedia (S. 22), Pressmaster (S. 23), Andrii Spy_k (S. 24), Ruslan Huzau (S. 25), Oksana Kuzmina (S. 27), Lordn (S. 29), KieferPix (S. 30), BearFotos (S. 31), Milenie (S. 32), Jo Panuwat D (S. 34), Pressmaster (S. 35), Krakenimages.com (S. 37), Natalia Deriabina (S. 38), goffkein.pro (S. 40), wavebreakmedia (S. 41) | Druck: a_raming | Grafik: Tom Ogris, majortom.at | Stand Mai 2023

2022 – es war „besonders“...

Was für ein Jahr! 2022 war für das Gesundheitsland Kärnten ein im besten Sinne „besonderes Jahr“ – und das aus mehreren Gründen. So galt es etwa, 20 erfolgreiche Jahre „Gesunde Gemeinde“ zu feiern. Erfolgreich, weil wir es geschafft haben, in diesen zwei Jahrzehnten 125 Gemeinden von unserer „gesunden“ Idee zu überzeugen. Mehr als erfolgreich und erfreulich ging es auch beim Zuwachs unserer „Gesunde Tafel“-Gemeinden voran: 2022 wurden drei weitere Kommunen ausgezeichnet. Aktueller Stand: 84 Gemeinden! Wie engagiert und tatkräftig diese vor Ort und für ihre Bevölkerung Maßnahmen und Projekte umsetzen, zeigt die Jahresbilanz: 710 Veranstaltungen mit 24.093 Teilnehmenden. An dieser Stelle gilt mein herzlicher Dank dem gesamten Team des Gesundheitslandes Kärnten sowie den Kooperationspartnern in den Kommunen.

Mit dem Stichwort Team sind wir bei einem weiteren „besonderen Jahres-Aspekt“: Das Jahr 2022 markierte den ersten Leiterwechsel in der Geschichte des Gesundheitslandes. Meinen respektvollen Dank an Franz Wutte für sein jahrzehntelanges tatkräftiges Tun im Sinne der Gesundheitsförderung in Kärnten! Viel Freude in Deiner Pension, lieber Franz! Und herzlich willkommen Sarah Pucker als neue Leiterin! Viel Leidenschaft und Engagement!

Aus der umfangreichen Leistungsbilanz 2022 möchte ich an dieser Stelle und stellvertretend für so viele wichtige Angebote zwei hervorheben: zum einen die Fachtagung „Essstörungen – Hilfeschrei der Seele“, in der sich ein ausverkaufter Saal mit Top-Experten dem besorgniserregenden Trend von krankmachendem Essverhalten angenommen hat. Zum anderen der weitere Ausbau unserer Angebote in der Depressionsvorbeugung. Es sind nicht zuletzt diese Themenbereiche, die uns in der Gesundheitsprävention als große Herausforderung auch in den nächsten Jahren beschäftigen werden...

Ich bin überzeugt und dankbar: Das „Kärntner Gesundheitsland“-Team wird auch 2023 mit innovativen Angeboten, tollen Ideen und seinem Knowhow den Kärntnerinnen und Kärntnern Lust auf Gesundheitsförderung machen!

Herzlich, Ihre

LR.in Dr.in Beate Prettner
Gesundheitsreferentin des Landes Kärnten

Außergewöhnliches geleistet.

Es ist mir eine große Freude, Ihnen den Jahresbericht des Gesundheitslandes Kärnten vorzulegen. Gesundheit ist ein wichtiges Gut, das uns in unserem privaten sowie beruflichen Leben begleitet. Wir alle wissen um die Bedeutung von körperlicher Fitness und psychischer Gesundheit, um ein erfülltes und positives Leben zu führen. Deshalb ist es unser Ziel als Gesundheitsförderer, Menschen dabei zu unterstützen, ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu verbessern und zu erhalten. Gerade in Zeiten erhöhter Belastung, wie in den vergangenen Jahren der Pandemie. Im Berichtszeitraum haben wir uns auf unterschiedliche Bereiche der Gesundheitsförderung konzentriert, wie beispielsweise den Ausbau der Angebote in der Depressionsvorbeugung und Suizidprävention. Konkret wurden dazu verstärkt Workshops und Vorträge in Schulen, in den „Gesunden Gemeinden“ und in Institutionen für das Fach- und Betreuungspersonal im Jugendbereich angeboten. Dazu kam eine Fachtagung zum Thema „Essstörungen“. Insgesamt wurden im Jahr 2022 710 Veranstaltungen durchgeführt und 24.093 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht.

Im Jahr 2022 feierte das Gesundheitsland Kärnten auch ein ganz besonderes Jubiläum: 20 Jahre „Gesunde Gemeinde“. Aus fünf Pilotgemeinden im Jahr 2002 wurden heute 125 gesunde Kommunen. Das Jubiläum wurde am 9. November mit einer großen Fachtagung im Casineum Velden gefeiert. Alles in allem kann gesagt werden, dass die Unterabteilung Gesundheitsförderung auch 2022 wieder Außergewöhnliches geleistet hat. Ich bedanke mich dafür im Namen der Abteilung Gesundheit und Pflege bei Franz Wutte und seiner Nachfolgerin Sarah Pucker, BA MA mit Team sehr herzlich.

MMag. Günther Wurzer, MBA
Leiter der Abteilung Gesundheit und Pflege

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut und deshalb ist es besonders wichtig, sich umfassend und vorsorglich um diese zu kümmern. Deshalb war es für mich eine große Auszeichnung als ich im Oktober des Berichtsjahres die Leitung des damaligen Sachgebietes Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung übernehmen durfte. Um die Bedeutung meines Verantwortungsbereiches zu betonen, habe ich mir das Ziel gesetzt, mein Sachgebiet zur Unterabteilung aufzuwerten; was mir dann nach rund einem halben Jahr auch gelungen ist. Darüber hinaus wurde die Unterabteilung ausschließlich in Gesundheitsförderung umbenannt, wodurch ich mir einen positiven Spin verspreche.

Konkret werden meine Schwerpunkte auf den Themen psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Workshops in Schulen, Bewegungsprogramme für alle Altersklassen, Frauengesundheit und natürlich „Gesunde Gemeinden“ liegen. Dabei sollen die letzten Gemeinden auch zu „Gesunden Gemeinden“ werden.

Die Zukunft bringt viele neue Herausforderungen und Chancen mit sich, um unsere Gesundheit zu schützen und zu verbessern. Gemeinsam mit meinem Team, bei dem ich mich an dieser Stelle ausdrücklich bedanken möchte, werden wir unser Bestes geben, um 2023 zu einem gesunden und erfolgreichen Jahr zu machen.

Sarah Pucker, BA MA
Leiterin Unterabteilung Gesundheitsförderung

Team

Sarah Pucker, BA MA
UA-Leitung
Gesundheitsförderung,
GF Gesundheitsland Kärnten
Tel. 050 536 15131
sarah.pucker@ktn.gv.at

Mag. Thomas Neuberger
UA-Stellvertretung
Gemeindebetreuung

Tel. 050 536 15139
thomas.neuberger@ktn.gv.at

Melanie di Bernardo
Office

Tel. 050 536 15132
melanie.dibernardo@ktn.gv.at

Mag.ª Dr.in Gudrun Egger
Gemeindebetreuung
Fachbereich
Psychosoziale Gesundheit
Tel. 050 536 15137
gudrun.egger@ktn.gv.at

Mag.ª Elisabeth Aigner, BA
Gemeindebetreuung
Fachbereich
Ältere Generation

Tel. 050 536 15133
elisabeth.aigner@ktn.gv.at

Gerald Passegger
Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 050 536 15009
gerald.passegger@ktn.gv.at

Mag.ª Manuela Krainer, BSc
Öffentlichkeitsarbeit
und Marketing

Tel. 050 536 15141
manuela.krainer@ktn.gv.at

Tanja Sucher
Gemeindebetreuung
Projektförderungen

Tel. 050 536 15140
tanja.sucher@ktn.gv.at

Mag.ª Evelyn Pototschnig
Gemeindebetreuung
Projektmanagement
„Gesunde Küche“

Tel. 050 536 15134
evelyn.pototschnig@ktn.gv.at

Dipl.Päd.in Gabriela Zwipp
BEd, MPH
Gemeindebetreuung
Fachbereich Schule

Tel. 050 536 15142
gabriela.zwipp@ktn.gv.at

Mag.ª Birgit Liesnig
Gemeindebetreuung
Fachbereich
Kinderbetreuungs-
einrichtungen
Tel. 050 536 15136
birgit.liesnig@ktn.gv.at

MMag.ª Cornelia Moschitz
Projektleitung
„Frühe Hilfen“

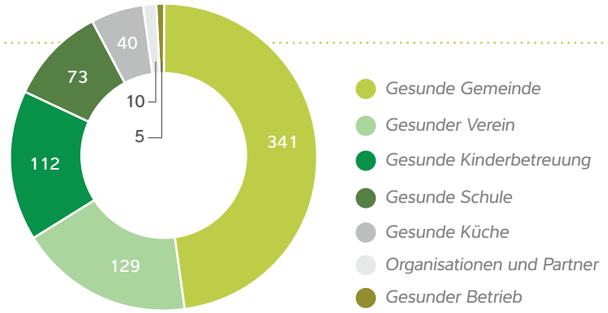
Tel. 050 536 15135
cornelia.moschitz@ktn.gv.at

1
Gesundheitsland Kärnten

Der Beginn des Gesundheitslandes Kärnten geht zurück auf das Jahr 2006. Seitdem hat der Verein mit seiner kärntenweiten Plattform neue Maßstäbe in der Gesundheitsförderung gesetzt. Der Erfolg begann bescheiden mit einer Handvoll „Gesunder Gemeinden" und entwickelte sich im Laufe der Jahre zu einem erfolgreichen Netzwerk in Kärnten. Mit heute 125 „Gesunde Gemeinden" ist die Gesundheitsförderung und Prävention flächendeckend in Kärnten vertreten. Tatkräftig unterstützt werden die Kommunen vom Team des Gesundheitslandes Kärnten, das ein umfangreiches Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung stellt. Gemeinsam werden gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen sowie Projekte ausgearbeitet, die die Kärntner:innen zu einem gesünderen Lebensstil motivieren sollen. Darüber hinaus werden vom Gesundheitsland Kärnten selbst Programme und Maßnahmen angeboten sowie Schulen, Kinderbetreuungseinrichtungen, Vereine und Betriebe bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Projekte begleitet. Das Gesundheitsland Kärnten ist der Abteilung 5 des Landes Kärnten zugeordnet und setzt sich zum Ziel, gemeinsam mit den „Gesunden Gemeinden" die Bevölkerung für den Bereich der Gesundheit zu sensibilisieren.

Veranstaltungen 2022

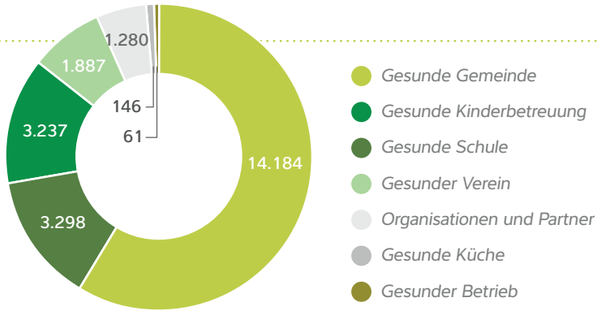
Anzahl der Veranstaltungen in den einzelnen Lebenswelten



Im Jahr 2022 wurden insgesamt **710 Veranstaltungen** in den Lebenswelten Gemeinde, Schule, Kinderbetreuung, Verein und Betrieb durchgeführt. Mit 341 Veranstaltungen stellt die Lebenswelt Gemeinde den höchsten Anteil an Veranstaltungen dar.

Teilnehmer:innen 2022

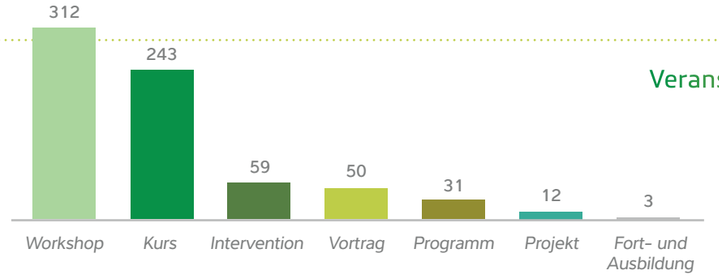
Anzahl der Teilnehmer:innen in den einzelnen Lebenswelten



Betrachtet man die Teilnehmer:innenzahl, so erkennt man auch hier den höchsten Anteil in der Lebenswelt Gemeinde, gefolgt von der Kinderbetreuung und der Schule. Im Jahr 2022 konnten in Summe **24.093 Teilnehmer:innen** bei gesundheitsfördernden Veranstaltungen in den Kommunen gezählt werden.

Veranstaltungsarten 2022

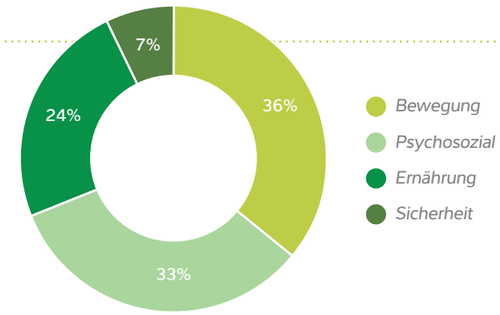
Anzahl der Veranstaltungsarten im Jahr 2022



Um die Menschen bei der Entwicklung gesunder Lebensgewohnheiten zu unterstützen, werden Vorträge, Kurse, Workshops, Projekte, Interventionen oder Fort- und Ausbildungen angeboten. Im Jahr 2022 zählten Workshops zu den häufigsten Veranstaltungsarten, gefolgt von Kursen und Interventionen (z. B. Wandertage oder Gesundheitstage).

Schwerpunkte 2022

Schwerpunkte der gesamten Veranstaltungen und Maßnahmen im Jahr 2022



Die Veranstaltungen und Maßnahmen in den Lebenswelten Gemeinde, Schule, Kinderbetreuung, Verein und Betrieb orientieren sich an bestimmten Schwerpunkten. Im Jahr 2022 wurden 36 % der Veranstaltungen zum Schwerpunkt Bewegung durchgeführt. 33 % der Veranstaltungen widmeten sich dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit und rund 24 % wurden zum Schwerpunkt Ernährung durchgeführt. 7 % der Veranstaltungen hatten den Schwerpunkt Sicherheit zum Inhalt.

2
Die 10 Gesundheitsziele

Um die Gesundheit und folglich das Wohlbefinden der Menschen steigern zu können, verfolgt das Gesundheitsland Kärnten zehn Gesundheitsziele, welche sich von den ursprünglichen österreichischen Gesundheitszielen ableiten lassen. Die Beschlussfassung der Gesundheitsziele des Landes Kärnten erfolgte am 01. Juli 2014.

1. GEMEINSAM GESUNDHEITSFÖRDERLICHE LEBENS- UND ARBEITS-BEDINGUNGEN SCHAFFEN.

2. GESUNDHEITLICHE CHANCENGERECHTIGKEIT FÜR ALLE MENSCHEN IN ÖSTERREICH SICHERSTELLEN.

3. GESUNDHEITS-KOMPETENZ DER BEVÖLKERUNGSGRUPPEN STÄRKEN.

4. LUFT, WASSER UND BODEN SOWIE ALLE LEBENSRÄUME FÜR KÜNFTIGE GENERATIONEN SICHERN.

5. DURCH SOZIALEN ZUSAMMENHALT DIE GESUNDHEIT STÄRKEN.

6. GESUNDES AUFWACHSEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE BESTMÖGLICH GESTALTEN.

7. GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR ALLE ZUGÄNGLICH MACHEN.

8. GESUNDE UND SICHERE BEWEGUNG IM ALLTAG FÖRDERN.

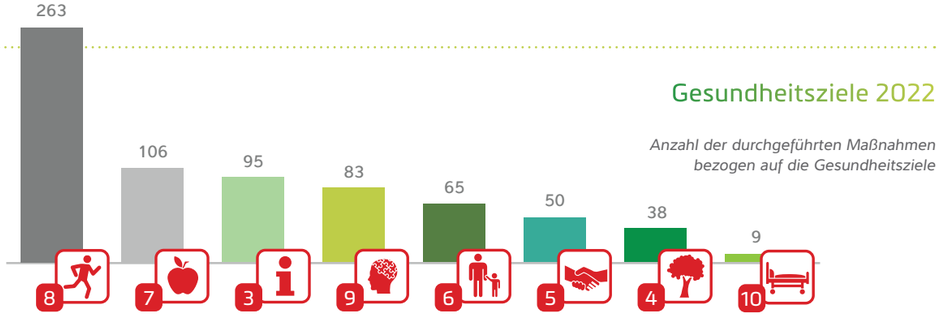
9. PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT FÖRDERN.

10. QUALITATIV HOCHSTEHENDE UND LEISTBARE GESUNDHEITSVERSORGUNG FÜR ALLE SICHERSTELLEN.

Gesundheitsziele Österreich (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2023)

Oberste Prämisse des Gesundheitslandes Kärnten ist es, gemeinsam mit den „Gesunden Gemeinden" gesundheitsförderliche Lebens- und Arbeitswelten für die Kärntner:innen zu schaffen. Demnach orientieren sich alle Veranstaltungen am Gesundheitsziel 1. Die Angebote in den „Gesunden Gemeinden" sind zudem ausnahmslos auf die Zielgruppe abgestimmt und gewähren einen gleichen und barrierefreien Zugang. Somit wird auch dem Gesundheitsziel 2 „Gesundheitliche Chancengerechtigkeit für alle Menschen" zur Gänze nachgegangen. Die vom Gesundheitsland Kärnten zu 100 % angestrebten Gesundheitsziele 1 und 2 werden demzufolge in dieser sowie in den nachfolgenden Abbildungen der Gesundheitsziele weiterer Kapitel nicht gesondert angeführt, da sie bei allen Veranstaltungen und Maßnahmen berücksichtigt werden.

Die bedarfsorientierten Maßnahmen werden für unterschiedliche Zielgruppen zu unterschiedlichen Themen umgesetzt und erfüllen mehrere Gesundheitsziele. In den folgenden Diagrammen „Gesundheitsziele" werden deshalb die priorisierten Ziele der durchgeführten Maßnahmen dargestellt.



Im Jahr 2022 wurden insgesamt 263 Veranstaltungen prioritär zum Gesundheitsziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern" durchgeführt. Zum Gesundheitsziel 7 „Gesunde Ernährung für alle zugänglich machen" wurden 106 Veranstaltungen durchgeführt. 95 Veranstaltungen widmeten sich prioritär dem Ziel 3 die „Gesundheitskompetenz der Bevölkerungsgruppen stärken" und 83 dem Ziel 9 „Psychosoziale Gesundheit fördern". 65 Veranstaltungen wurden prioritär zum Ziel 6 „Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten" durchgeführt und 50 zum Ziel 5 „Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken". Insgesamt 38 Veranstaltungen richteten ihren Fokus auf Ziel 4 „Luft, Wasser und Boden sowie alle Lebensräume für künftige Generationen sichern" sowie 9 Veranstaltungen auf Gesundheitsziel 10 „Qualitativ hochstehende und leistbare Gesundheitsversorgung für alle sicherstellen".

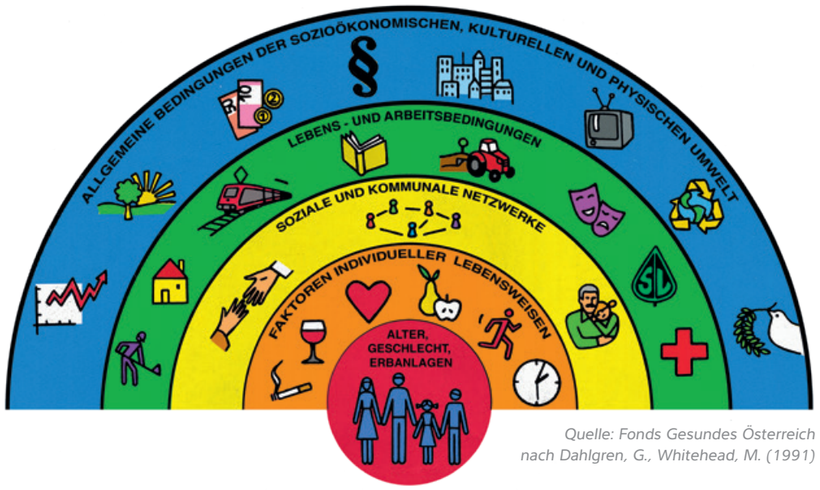
3 Gesundheitsförderung

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen."

(OTTAWA CHARTA, 1983)

Zu dieser umfassenden Sicht der WHO wurden **vier zentrale Grundsätze der Gesundheitsförderung abgeleitet:**

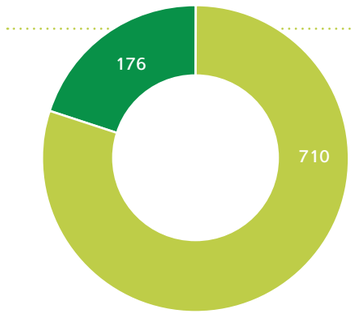
- **Gesundheitsdeterminanten:**
  Das sind persönliche, soziale, wirtschaftliche oder umweltbedingte Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen. Daraus leitet sich die Schlussfolgerung ab, dass es jeder und jede einzelne Person nicht alleine in der Hand hat, eine gesunde Lebensweise zu wählen.



Quelle: Fonds Gesundes Österreich nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991)

- **Settingbegriff:**
  Gesundheitsförderung findet in Lebenswelten (Settings) statt. Das sind Orte oder soziale Gruppen, in denen sich der Alltag von Menschen abspielt und die einen wichtigen Einfluss auf ihre Gesundheit haben können. Mögliche Settings sind der Arbeitsplatz, das Wohnumfeld, die Schule, Kinderbetreuungs- oder Freizeiteinrichtungen.

- **Verhältnis- und Verhaltensprävention:**
  Maßnahmen der Gesundheitsförderung zielen auf eine Veränderung des individuellen Verhaltens (z. B. durch Bewegungsprogramme oder Kochworkshops) oder auf eine Veränderung der Lebensverhältnisse (z. B. die Schaffung von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen durch die Installierung eines Fitnessparcours) ab. Diese beiden Bereiche werden auch als Verhaltens- und Verhältnisprävention bezeichnet. Die Gesundheit des Menschen wird durch unterstützende Rahmenbedingungen (Verhältnisse) und gesundheitsrelevantes Verhalten (gesunder Lebensstil) nachhaltig gefördert.



Verhältnis-Verhaltensebene 2022

Anzahl der Maßnahmen auf Verhältnis- und Verhaltensebene

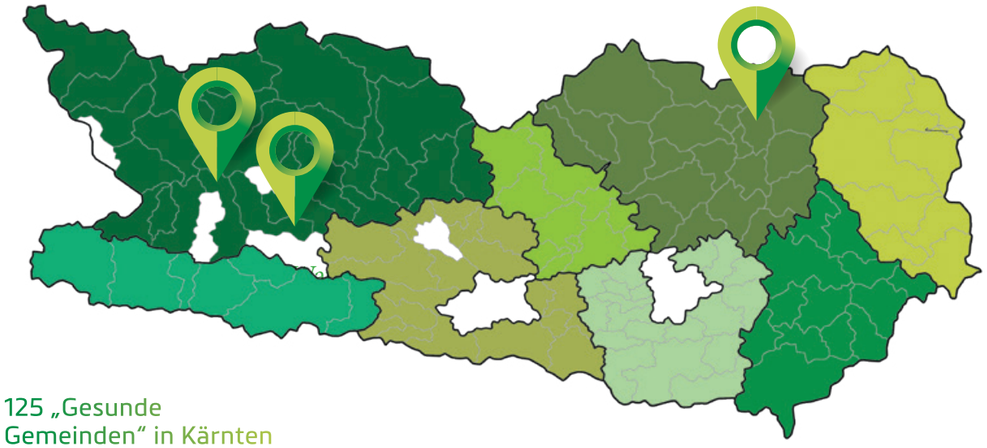
Im Jahr 2022 wurden in Kärnten insgesamt 710 Maßnahmen auf der Verhaltensebene in den Lebenswelten Gemeinde, Schule, Kinderbetreuung, Verein und Betrieb umgesetzt. 176 Maßnahmen wurden auf der Verhältnisebene durchgeführt.

- **Abgrenzung von Gesundheitsförderung und Prävention:**
  Gesundheitsförderung basiert auf dem Wissen, welche Faktoren die Chancen auf ein gesundes Leben erhöhen und zielt darauf ab, diese Faktoren zu fördern. Prävention basiert auf dem Wissen, was der Gesundheit schadet und trachtet danach, diese Einflüsse zu reduzieren" (Fonds Gesundes Österreich, 2023).

4
Lebenswelten/Settings

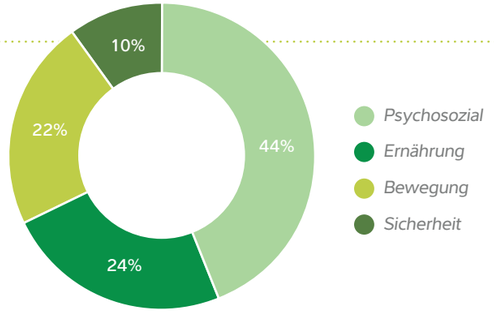
Gesundheitsförderung wird als Gesamtstrategie in sogenannten Settings umgesetzt. Unter Settings werden Lebenswelten oder Lebensbereiche wie Gemeinden, Schulen, Kindergärten, Familien, Arbeitsplätze oder soziale Einrichtungen verstanden. Das Gesundheitsland Kärnten fokussiert sich auf die Lebenswelten „Gesunde Gemeinde", „Gesunde Schule", „Gesunde Kinderbetreuung", „Gesunder Verein" und „Gesunde Küche".

4.1 „Gesunde Gemeinde"



125 „Gesunde Gemeinden" in Kärnten

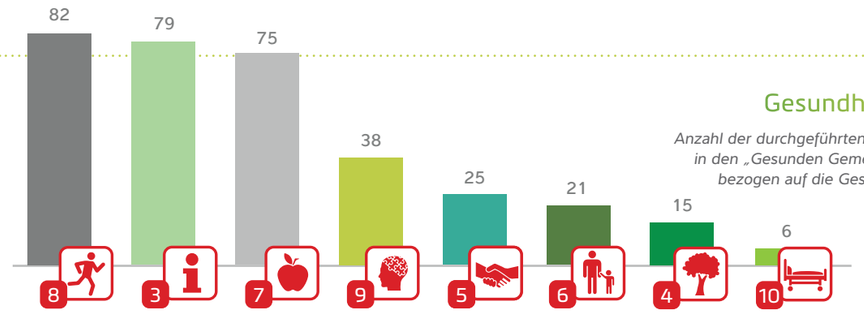
Grundgedanke der Initiative „Gesunde Gemeinde" ist es, Gesundheitsförderung und Prävention über die Kommune zu den einzelnen Bürger:innen zu tragen. Mit einer Vielfalt an individuellen Angeboten vor Ort soll die gesundheitliche Eigenverantwortlichkeit der Menschen gestärkt und ihr individuelles Wohlbefinden bis ins hohe Alter gefördert werden. Mit den heute **125 „Gesunden Gemeinden"** konnten in Kärnten auf kommunaler Ebene Strukturen geschaffen werden, die Gesundheitsförderung erfolgreich im Alltag der Menschen integriert. Guttaring, Steinfeld und Greifenburg haben sich 2022 dazu entschlossen, zur Initiative beizutreten. Mit der positiven Entscheidung des Gemeinderates können nun gemeinsam mit dem Gesundheitsland Kärnten gesundheitsförderliche Aktivitäten bedarfsgerecht und zielgruppenorientiert umgesetzt werden.



Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunden Gemeinde" 2022

In der Lebenswelt „Gesunde Gemeinde" widmeten sich 44 % aller durchgeführten Veranstaltungen dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit. 24 % der Veranstaltungen wurden zum Schwerpunkt Ernährung durchgeführt und 22 % zur Bewegung. 10 % aller Veranstaltungen hatten den Schwerpunkt Sicherheit.



Gesundheitsziele

Anzahl der durchgeführten Maßnahmen in den „Gesunden Gemeinden" 2022 bezogen auf die Gesundheitsziele

Im Jahr 2022 orientierten sich die meisten Veranstaltungen, 82 an der Zahl, in der Lebenswelt „Gesunde Gemeinde" prioritär am Gesundheitsziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern". Zum Gesundheitsziel 3, die „Gesundheitskompetenz der Bevölkerungsgruppen stärken" wurden 79 Veranstaltungen durchgeführt und zum Ziel 7 „Gesunde Ernährung für alle zugänglich machen" 75 Veranstaltungen. Insgesamt 38 Veranstaltungen richteten ihren Fokus prioritär auf Gesundheitsziel 9 „Psychosoziale Gesundheit fördern" und 25 Veranstaltungen auf Ziel 5 „Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken". Zum Ziel 6 „Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten" wurden 21 Veranstaltungen, zum Ziel 4 „Luft, Wasser und Boden sowie alle Lebensräume für künftige Generationen sichern" 15 Veranstaltungen und zum Ziel 10 „Qualitativ hochstehende und leistbare Gesundheitsversorgung für alle sicherstellen" 6 Veranstaltungen durchgeführt.

4.1.1 20 Jahre „Gesunde Gemeinde“

Vor 20 Jahren verkündete der damalige Gesundheitsreferent Peter Ambrozy das Konzept zur Gesundheitsförderung in Kärnten. Mit der Initiative „Gesunde Gemeinde“ wurde der Grundstein für eine kärntenweite Erfolgsgeschichte in der Gesundheitsförderung gelegt. Ziel sollte es sein, flächendeckende und vor allem nachhaltige gesundheitsfördernde Maßnahmen zu entwickeln sowie das individuelle Gesundheitsbewusstsein der Kärntner Bevölkerung zu stärken. Aus den fünf Pilotgemeinden Moosburg, Baldramsdorf, Lendorf, Malta und Radenthein im Jahr 2002 wurden heute 125 gesunde Kommunen.

Maßgeblich am Aufbau der Struktur für „Gesunde Gemeinden“ beteiligt, war Franz Wutte. Der gelernte Radiologe führte 16 Jahre die Geschäfte des Gesundheitslandes Kärnten und war Impulsgeber und Wegweiser für zahlreiche gesundheitsfördernde Maßnahmen und Projekte in den Kommunen. Seit Oktober 2022 ist Franz Wutte in Pension und Sarah Pucker, BA MA ist ihm als neue Geschäftsführerin des Vereins Gesundheitsland Kärnten nachgefolgt. Sie hat an der Fachhochschule Kärnten Gesundheits- und Pflegemanagement studiert und war ab 2019 für die Abteilung Gesundheit und Pflege des Landes Kärnten tätig, ab Juli 2021 war sie die Impfkoordinatorin des Landes Kärnten.

FACHTAGUNG:

Das Jubiläum 20 Jahre „Gesunde Gemeinde“ wurde am 9. November 2022 mit einer großen Fachtagung im Casineum Velden begangen. Hochkarätige Vortragende zeigten, wie sehr Gesundheit in Zusammenhang mit allen anderen Bereichen im Leben steht und nach einem koordinierten Zusammenwirken der Verantwortlichen im Gesundheits-, Umwelt-, Sozial- und Wirtschaftssektor verlangt. So referierte Prof. Dr. Hans-Peter Hutter über die Gesundheitsfolgen im Brennpunkt der Klimakrise. Der Jugendkulturforscher Prof. Heinzlmaier informierte über Zukunftsperspektiven der Jugend in Zeiten globaler Krisen und der Gerontologe Prof. Andreas Kruse referierte über das Altern in körperlicher und seelischer Gesundheit. Zum Abschluss der Fachtagung stellte der Regisseur und Autor Clemens Luderer die „Schreibstätte“ vor, bei der verschiedene Praktiken des kreativen Schreibens im Mittelpunkt stehen.

Assoz. Prof. Priv.-Doz. DI Dr. Hans-Peter Hutter

Prof. Mag. Bernhard Heinzlmaier

Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse

Clemens Luderer

ARBEITSKREISLEITER:INNEN:

Arbeitskreisleiter:innen sind eine wertvolle Stütze bei der Initiative „Gesunde Gemeinde“ und tragen Wichtiges zum guten Gelingen bei. So leiten und vertreten sie den Arbeitskreis, planen und koordinieren gesundheitsfördernde Maßnahmen und sind verantwortlich für einen reibungslosen Ablauf von Veranstaltungen. Zum feierlichen Anlass wurden im Rahmen der Fachtagung die beiden Arbeitskreisleiter Peter Moser und Friedhelm Ofner für ihren unermüdlichen Einsatz in der Gesundheitsförderung geehrt. Der seit der ersten Stunde tätige Arbeitskreisleiter Peter Moser setzte sich nach 18 Jahren im Dienste der „Gesunden Gemeinde“ Ferndorf zur Ruhe. Auch Friedhelm Ofner engagiert sich von Beginn an für die Gesundheitsförderung in der Gemeinde Arriach und ist nun seit über 18 Jahren Arbeitskreisleiter.

4.1.2 „Gesunde Gemeinde" – Tafel

Gemeinden, die sich seit mindestens drei Jahren aktiv für die Initiative „Gesunde Gemeinde" engagieren und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen vor Ort geschaffen haben, werden vom Gesundheitsreferat des Landes Kärnten mit der „Gesunde Gemeinde"-Tafel ausgezeichnet. Die dafür herangezogenen Bewertungskriterien beinhalten einen fix installierten Arbeitskreis, die Erstellung und Umsetzung eines Maßnahmenplans sowie die Schaffung von strukturellen Rahmenbedingungen. Zudem müssen die Kommunen einen „Gesunde Gemeinde"– Budgetposten im Gemeindebudget bereitstellen, den Informationsfluss zwischen Gemeinde und Gesundheitsland Kärnten forcieren und über eine genaue Dokumentation verfügen. Weitere Kriterien stellen die Vernetzung sowie die Evaluation der Maßnahmen dar.

Bereits **84 Kommunen** wurden mit der „Gesunde Gemeinde"-Tafel ausgezeichnet. Im Jahr 2022 erhielten **Schiefling am Wörthersee, St. Margareten im Rosental** und **Gurk** die begehrte grüne Tafel mit Herz, die bereits an den Ortseinfahrten sichtbar macht, dass es sich bei der jeweiligen Gemeinde um eine gesundheitsbewusste Kommune mit zahlreichen nachhaltigen gesundheitsfördernden Aktivitäten handelt.

4.1.3 Laufende Angebote in den „Gesunden Gemeinden"

MITTEN IM LEBEN:

Das Programm „Mitten im Leben" ist ein Bildungsangebot für Menschen bis ins hohe Alter, das dabei helfen soll, die Gesundheit, Lebensfreude und Selbstständigkeit älterer Menschen zu fördern. Die regelmäßigen Gruppentreffen werden von ausgebildeten Gruppenleiter:innen gestaltet und individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Es werden dabei spezielle Kombinationen aus Gedächtnis-, Bewegungs- und Kompetenztrainings angeboten. Zudem hilft „Mitten im Leben" beim Aufbau sozialer Netze und Knüpfen neuer Kontakte. Das Programm „Mitten im Leben" wird in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk in den „Gesunden Gemeinden" durchgeführt.

ANGEBOTE ZUM THEMA DEMENZ:

Die immer höhere Lebenserwartung geht auch mit einem Anstieg an demenziellen Erkrankungen einher. Aktuell wird in Kärnten von etwa 30.000 Personen mit dementieller Beeinträchtigung ausgegangen. Demenz betrifft aber nicht nur erkrankte Personen, sondern hat auch gesundheitliche und soziale Auswirkungen auf das direkte Umfeld wie Familie, Nachbarn, Bekannte oder Verwandte. Das Gesundheitsland Kärnten unterstützt in Kooperation mit der Unterabteilung Pflegewesen des Landes Kärnten, Betroffene als auch pflegende Angehörige in der Bewältigung ihres Alltages. Dabei werden Maßnahmen in den Bereichen Information und Sensibilisierung der Bevölkerung ebenso wie Unterstützungsangebote für Betroffene und ihre Angehörigen umgesetzt, die sich an den Wirkungszielen der Demenzstrategie Österreichs orientieren. So wurden im Herbst 2022 vier Führungen mit ausgebildeten Kulturvermittler:innen für Menschen mit dementieller Beeinträchtigung in den beiden Kärntner Freilichtmuseen Frög-Rosegg und Maria Saal durchgeführt.

STAMMTISCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE:

Der Stammtisch pflegender Angehöriger ist ein Angebot vom Gesundheitsland Kärnten und soll bei pflegebedingten körperlichen und seelischen Belastungen behilflich sein. Bei den meist monatlich stattfindenden Treffen können unter der Begleitung einer fachlich fundierten Stammtischleitung persönliche und pflegerische Belange besprochen sowie belastende Gedanken und Gefühle zum Ausdruck gebracht werden, um darin Erleichterung zu finden. Neben der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch werden auch regelmäßig Fachvorträge angeboten.

Im Jahr 2022 haben in **21 „Gesunden Gemeinden" 109 Stammtische** für pflegende Angehörige stattgefunden.

Im Sinne der Qualitätssicherung und um einen fachlichen und persönlichen Erfahrungsaustausch zu ermöglichen, wurden im Frühjahr 2022 **zwei Vernetzungstreffen** mit angeschlossener Fortbildung für die Stammtischleitungen angeboten. Im April fand das Treffen in Velden am Wörthersee statt, wobei Prim. Dr. Michael Muntean, Leiter der Lungenrehabilitation Humanomed im Zentrum Althofen zum Thema „Long COVID" referierte. Im Mai traf man sich in Ludmannsdorf, und konnte beim Vortrag von OA Dr. Christian Wutti mehr über das Palliativteam Kärnten erfahren. Insgesamt nahmen 17 Stammtischleiter:innen an den beiden Vernetzungstreffen teil.

4.1.4 Gesundheitspolitische Maßnahmen im Jahr 2022

FACHTAGUNG ESSSTÖRUNGEN – HILFESCHREI DER SEELE

Die Pandemie hatte schwerwiegende psychische und soziale Auswirkungen auf Jugendliche. Die Altersgruppe der 15 bis 25-Jährigen war die am stärksten betroffene Gruppe. Ängste, Depressionen, sozialer Rückzug, selbstverletzendes Verhalten, aber auch Essstörungen treten vermehrt auf bzw. verschlechtern die Symptomatiken vehement. Die Anzahl der Beratungsgespräche für den Bereich Essstörungen hat sich von 2021 auf 2022 verdoppelt. Durch die COVID-bedingten Sicherheitseinschränkungen an Kärntens Schulen - schulexternen Personen war der Zutritt nicht erlaubt - ist auch im aufsuchenden Bereich ein Mangel an Ansprechpersonen für Jugendliche entstanden. Pädagog:innen übernahmen diese Aufgaben. Aus diesem Grund wurde am 24. Oktober 2022 die Fachtagung Essstörungen mit Fokus auf die Zielgruppe Pädagog:innen in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule und EqualiZ veranstaltet. Die Fachtagung richtete sich an die ersten Ansprechpersonen in der Schule und beantwortete folgende Fragen: Wie können erste Anzeichen der Erkrankung erkannt werden? Was ist zu tun? Welche Handlungsfelder, welche Hilfsangebote stehen zur Verfügung? Wie verläuft und verschärft sich die Symptomatik? Wie reagiere ich richtig? Als Vortragende konnten namhafte Expert:innen aus ganz Österreich gewonnen werden, unter ihnen Mag. Dr. Michael Zeiler, Dr.in Ellen Auer-Welsbach, Brigitte Lenhard-Backhaus, Anja Kraßnitzer, Mag.a Christine Willroider, Gabriele Haselberger und Mag.a Eva Krainer.

An der Fachtagung haben **250 Personen** in Präsenz und online teilgenommen. Videos zu den Vorträgen stehen auf der Webseite des Gesundheitslandes Kärnten zur Verfügung.

SCHWIMM DICH FIT UND GESUND

Österreichweit können 34 % der Kinder (bis 19 Jahren) nicht schwimmen, 15 % schwimmen unsicher bis mittelmäßig und nur 51 % können gut schwimmen. Das ergab eine Studie des Kuratoriums für Verkehrssicherheit. 700.000 Österreicher:innen über 5 Jahren sind Nichtschwimmer:innen, darunter sind laut Wasserrettung immer mehr Kinder. Daraus resultiert, dass Ertrinken die zweithäufigste Ursache bei tödlichen Kinderunfällen ist. Schwimmen zu können, ist die beste Maßnahme, um Ertrinkungsunfälle zu verhindern. Deshalb wurde die äußerst erfolgreiche Schwimmoffensive „Schwimm dich fit und gesund" des Landes Kärnten auch im Jahr 2022 fortgesetzt. In den Sommerferien wurden die kostenlosen Schwimmkurse über die „Gesunden Gemeinden" Kärntens angeboten, um das Schwimmen mit professioneller Unterstützung erlernen zu können. So sollen Unfälle vermieden und die körperliche Bewegung gefördert werden. „Schwimm dich fit und gesund" ist ein Kooperationsprojekt der Sportkoordination Kärnten und dem Gesundheitsland Kärnten gemeinsam mit dem Kärntner Schwimmverband und seinen Vereinen, der Wasserrettung und dem Jugendrotkreuz. Unterstützt wird das Projekt von der Kärntner Bildungsdirektion, gefördert wird es vom Kärntner Gesundheitsfonds und vom Land Kärnten.

Das Projekt „Schwimm dich fit und gesund" fand großen Anklang in den „Gesunden Gemeinden". Insgesamt **61 Kommunen** beteiligten sich an dem referatsübergreifenden Projekt, indem sie kostenlose Schwimmkurse in ihren Gemeindebädern anboten und somit einen wertvollen Beitrag zur Sicherheit der Kinder leisteten. Dadurch erhielten **1.069 Kinder** - ⅔ der teilnehmenden Kinder waren Anfänger:innen – im Alter von 5 bis 8 Jahren einen 5-tägigen Schwimmkurs.

KAMPAGNE „WIR HELFEN DIR"

Die Pubertät ist eine Zeit vieler Möglichkeiten, aber auch eine Lebensphase, die von Ängsten, Unsicherheiten, Kummer oder Sorge geprägt sein kann. Als Unterstützung in dieser krisenbehafteten Zeit hat das Gesundheitsland Kärnten gemeinsam mit der Unterabteilung Prävention und Suchtkoordination, dem Kärntner Gesundheitsfonds, pro mente kärnten und den psychiatrischen Abteilungen der KABEG in Klagenfurt a.W. und Villach die Webseite www.wir-helfen-dir.at für die Zielgruppe 14+ entwickelt, die am 15.12.2021 online ging. Die Homepage soll Jugendlichen als Wegweiser in emotionalen Krisen dienen und Strategien zur Bewältigung von Stress oder belastenden Situationen aufzeigen. Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Einsamkeit werden thematisiert und Tipps zur Selbsthilfe angeboten. Die Hilfestellungen sind klar und einfach und sollen die Jugendlichen in ihrer Gefühlswelt erreichen.

Begleitend zur Webseite wurde mit 10. Jänner 2022 eine **Online-Kampagne** auf Instagram und Facebook zur niederschwelligen Aufbereitung des Themas mentale Gesundheit gestartet. Dazu wurden z.B. die Problembereiche Liebeskummer, Mobbing oder Leistungsdruck via Videos-Ads und Posting-Ads dargestellt und mit konkreten Tipps für die eigene Gesundheit sensibilisiert. Zur akuten Bewältigung psychosozialer Probleme wurde außerdem immer wieder auf die Hotline 142 oder den psychiatrischer Not- und Krisendienst verwiesen. Mit den insgesamt 57 unterschiedlichen Anzeigen wurden in Summe **105.849 Menschen** 1.245.256 Mal erreicht. Die Online-Kampagne wurde durch Google Anzeigen sowie einem Suchmaschinentargeting ergänzt, und konnte auf diese Weise so exakt wie möglich auf die Zielgruppe zugeschnitten werden.

Um die Jugendlichen auf möglichst vielen Kanälen zu erreichen, wurde die Webseite auch bei Ärzt:innen, Psycholog:innen, Schulen, Jugendinstitutionen und Jugendzentren in ganz Kärnten beworben. Die breit gefächerte Kampagne wurde überdies noch durch digitale Außenwerbung auf den am stärksten frequentierten Bahnhöfen unterstützt. An **5 ÖBB-Railscreen Stations** in Klagenfurt am Wörthersee, Villach, Spittal an der Drau und Wolfsberg gab es zur Bewerbung der Homepage rund **83.700 Ausspielungen** von Video-Spots.

Mit Hilfe der groß angelegten Kampagne konnte die Webseite www.wir-helfen-dir.at bis 31.12.2022 insgesamt **7.358 Seitenaufrufe** von **2.379 Nutzern** verzeichnen. Die durchschnittliche Interaktionsdauer der einzelnen User belief sich auf 1 Minute 16 Sekunden.

4.2 „Gesunde Schule“

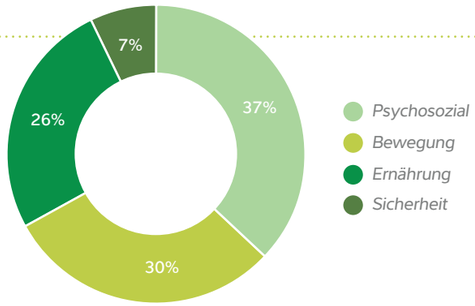
Die Kindheit und Jugend sind jene Lebensphasen, in denen die Weichen für Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Lebensqualität in späteren Jahren gestellt werden. In dieser Zeit können gesundheitsrelevante Verhaltensweisen erworben und eingeübt, sowie psychische und physische Gesundheitsressourcen aufgebaut werden. Kinder und Jugendliche verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in der Schule, daher hat das gesamte schulische Umfeld auch einen großen Einfluss auf sie.

Schulische Gesundheitsförderung umfasst sämtliche Bereiche der Lebenswelt Schule und bezieht auch alle Mitglieder mit ein: Schüler:innen, Pädagog:innen, Eltern und nicht unterrichtendes Personal. Jede/jeder Einzelne kann zu einem gesunden Schulalltag beitragen und diesen gemeinsam mit anderen gestalten. „Schulische Gesundheitsförderung umfasst nicht nur die Information über Gesundheitsthemen und das Einwirken auf das Verhalten des Einzelnen, sondern auch die Gestaltung eines gesundheitsfördernden Lebensraumes. Gesundheitsförderung betont somit in gleicher Weise die körperliche und geistige sowie soziale Gesundheit.“ (Grundsatzerlass Gesundheitserziehung, BMUK 1997)

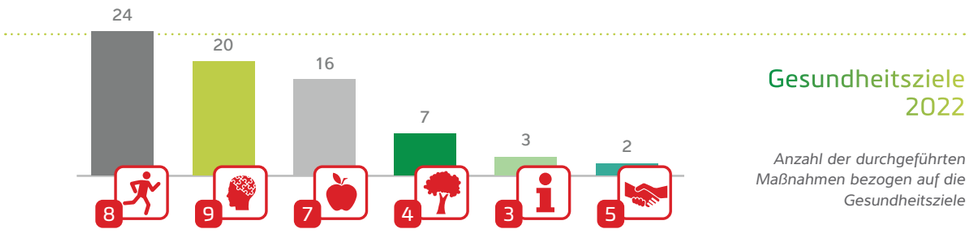
Gemeinsam mit dem Team des Gesundheitslandes Kärnten wird ein gesunder Lebensraum für alle in der Schule tätigen Personen gestaltet. In Form von Projekten werden gemeinsam Maßnahmen zu Gesundheitsthemen geplant und umgesetzt. Ziel ist es, das Gesundheitsbewusstsein aller Beteiligten zu stärken und Gesundheitsförderung in der Schulkultur zu verankern.

Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Schule“ 2022



In der Lebenswelt „Gesunde Schule“ widmeten sich rund 37 % aller durchgeführten Veranstaltungen dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit. 30 % der Veranstaltungen wurden zum Thema Bewegung und 26 % zum Schwerpunkt Ernährung durchgeführt. 7 % aller Veranstaltungen in der Lebenswelt „Gesunde Schule“ hatten den Schwerpunkt Sicherheit.



Gesundheitsziele 2022

Anzahl der durchgeführten Maßnahmen bezogen auf die Gesundheitsziele

Der Fokus des Gesundheitslandes Kärnten ist darauf gerichtet, gemeinsam mit den „Gesunden Schulen“ ein gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich zu gestalten. Demnach orientieren sich alle durchgeführten Veranstaltungen in der Lebenswelt „Gesunde Schule“ auch am Gesundheitsziel 6, das in diesem Diagramm deshalb nicht angeführt wird. 24 Veranstaltungen widmeten sich prioritär dem Gesundheitsziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern“. 20 Veranstaltungen legten ihren Fokus auf das Gesundheitsziel 9 „Psychosoziale Gesundheit fördern“ und 16 auf das Gesundheitsziel 7 „Gesunde Ernährung für alle zugänglich machen“. Zum Gesundheitsziel 4 „Luft, Wasser und Boden sowie alle Lebensräume für künftige Generationen sichern“ wurden 7 Veranstaltungen durchgeführt. 3 Veranstaltungen wurden primär auf das Gesundheitsziel 3 und 2 Veranstaltungen auf das Gesundheitsziel 5 ausgerichtet.

4.2.1 Auszeichnung „Gesunde Schule“

Nach 3 Jahren Projektdauer/Projektbegleitung erfolgt auf Antrag die Auszeichnung zur „Gesunden Schule“ durch Verleihung eines Zertifikats und einer Glastafel durch das Gesundheitsreferat des Landes Kärnten. Um die Auszeichnung zu erhalten, müssen gesundheitsfördernde Maßnahmen ausgewogen und nachhaltig umgesetzt werden. Dabei steht das Team vom Gesundheitsland Kärnten beratend und unterstützend zur Seite und begleitet die Schulen auf ihrem Weg zu einer gesundheitsfördernden Einrichtung. Die Qualitätskriterien der schulischen Gesundheitsförderung sind nachhaltig von der betreffenden Schule zu erfüllen. Eine Mitwirkung im Arbeitskreis der „Gesunden Gemeinde“ zur Planung und Vernetzung (mind. einmal pro Jahr) wird für die Auszeichnung vorausgesetzt.

Im Jahr 2022 kamen 5 Schulen in den Genuss dieser Auszeichnung: die **Volksschulen Griffen, Schiefling am Wörthersee, Köttmannsdorf, Damtschach in Wernberg** und **St. Egyden in Velden am Wörthersee.**

4.2.2 Zahngesundheit in Volksschulen

Zahnpflege und gesunde Ernährung von Kindesbeinen an sind wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung sowie die Gesundheit im Erwachsenenalter. Um jungen Menschen das Thema der eigenen Gesundheit nahe zu bringen, bedarf es besonderer Methoden und Einfühlungsvermögen. So sollten Kindern zahngesundheitsfördernde Inhalte erlebnisbetont, anschaulich, kreativ und vor allem spielerisch vermittelt werden. Dieses wichtige Ziel verfolgt das Kärntner Berufsförderungsinstitut mit dem Projekt „Zahnprophylaxe in Kärntens Volksschulen“, das seit 2008 im Auftrag des Gesundheitslandes Kärnten und der Österreichischen Gesundheitskasse umgesetzt wird.

Motivation und Spaß stehen im Vordergrund, wenn die Zahngesundheitserzieher:innen des bfi-Kärnten die Volksschulkinder besuchen. Hierbei ist der Aufbau einer positiv-emotionalen Beziehung zum Mundbereich im Mittelpunkt. Zudem werden eigenverantwortliches Gesundheits- und Körperbewusstsein, das Wissen über Karies-Entstehung, die richtige Zahnpflege sowie eine gesunde Ernährung vermittelt und darauf hingewiesen, wie wichtig regelmäßige zahnärztliche Kontrollen sind.

Im Jahr 2022 konnten in den Bezirken St. Veit an der Glan, Wolfsberg, Völkermarkt, Hermagor, Klagenfurt-Land, Klagenfurt-Stadt, Villach-Land, Feldkirchen und Spittal an der Drau flächendeckend **212 Volksschulen** mit über **18.000 Kindern** zweimal pro Jahr von ausgebildeten Zahngesundheitserzieherinnen besucht werden. Zudem gab es im Rahmen von Elternabenden **24 Informationsstände**, um auch bei den Eltern ein Bewusstsein für die Mundgesundheit zu schaffen und um Fragen zum Zahngesundheitsunterricht zu beantworten.

4.3 „Gesunde Küche“

„Essen außer Haus“ gehört für immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Alltag. Die Initiative „Gesunde Küche“ des Landes Kärnten ist ein Angebot für Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe wie Kinderbetreuungseinrichtungen, Schulbuffets, Firmenkantinen oder Seniorenheime, die ein frisch gekochtes Mittagessen anbieten. Ziel ist es, das Verpflegungsangebot gesund und nährstoffreich zu gestalten. Hierbei gilt: je abwechslungsreicher und ausgewogener die Mittagmenüs zubereitet sind, desto gesünder ist die Versorgung der Gäste. Mit der „Gesunden Küche“ kann bereits in jungen Jahren ein ganz wertvoller Beitrag zur Gesundheitsvorsorge geleistet werden. Eine gesunde Ernährung, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist, fördert die Entwicklung jeden Kindes, Jugendlichen und Erwachsenen. Kinder und Jugendliche sollen daher reichlich pflanzliche Lebensmittel, mäßig tierische und fettarme Nahrungsmittel essen.

Der übermäßige Konsum von Weißmehl, vor allem bei fehlender Bewegung, kann zu Übergewicht führen, Diabetes Mellitus Typ II oder Gelenkschäden verursachen. Ebenso können Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit oder Hyperaktivität auftreten. Daher stehen viel Obst und Gemüse, Fisch, Vollwertprodukte und Hülsenfrüchte bevorzugt am „Gesunde Küche“-Speiseplan. Um diese Richtlinien und Vorgaben der „Gesunden Küche“ zu erfüllen, bietet das Land Kärnten allen teilnehmenden Betrieben Unterstützung in Form von Beratungen, individuellen Schulungen und praxisnahen Weiterbildungen an. Im Rahmen der jährlichen Betriebsbesuche werden das Lager und der Lagerbestand kontrolliert, um sicherzustellen, dass keine Convenienceprodukte (Fertigprodukte) verwendet werden. Nach erfolgreicher Implementierung der Richtlinien wird der Betrieb mit dem Gütesiegel „Gesunde Küche“ ausgezeichnet.

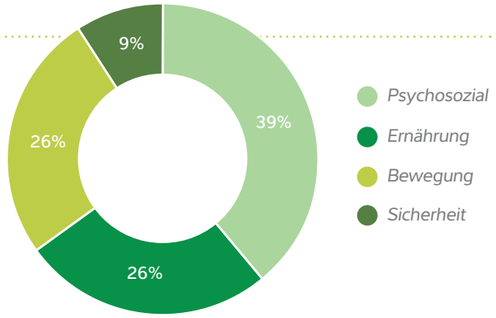
2022 wurden im Rahmen der „Gesunden Küche“ des Landes Kärnten rund **2 Millionen Essensportionen** ausgegeben, schwerpunktmäßig an Kinder und Jugendliche. Aktuell werden **65 Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe** betreut, wobei Kinderbetreuungseinrichtungen den größten Anteil darstellen. **46 teilnehmende Betriebe** sind mittlerweile mit dem Gütesiegel „Gesunde Küche“ **ausgezeichnet** und zu langjährigen Partnern der Initiative „Gesunde Küche“ geworden.

4.4 „Gesunde Kinderbetreuung“

Hinsichtlich der Gesundheitsförderung kommt den Kinderbetreuungs- und Bildungseinrichtungen eine besondere Aufgabe zu, denn ein Großteil der Kinder im vorschulischen Alter und deren Familien können über diese Institutionen erreicht werden. Mit gezielten Maßnahmen kann das Gesundheitsverhalten verbessert und somit eine Basis für eine höhere Lebensqualität und eine gesunde Zukunft der Kinder gelegt werden. Das Gesundheitsland Kärnten begleitet dabei die Kinderbetreuungs- und Bildungseinrichtungen auf ihrem Weg zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt. In Form von Projekten werden Maßnahmen zu Gesundheitsthemen geplant und umgesetzt.

Schwerpunkte

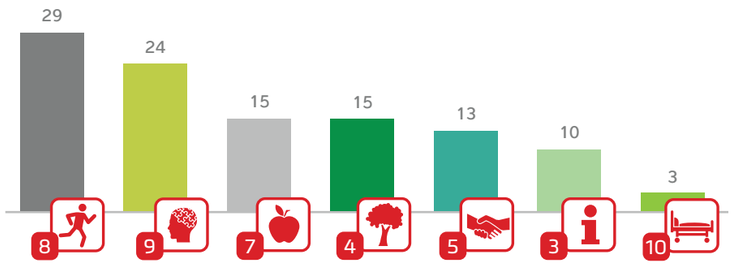
Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Kinderbetreuung“ 2022



In der Lebenswelt „Gesunde Kinderbetreuung“ wurden 39 % aller Maßnahmen zum Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit durchgeführt und 26 % zum Schwerpunkt Bewegung. Ebenfalls 26 % aller durchgeführten Maßnahmen widmeten sich dem Schwerpunkt Ernährung und 9 % hatten den Schwerpunkt Sicherheit.

Gesundheitsziele

Anzahl der durchgeführten Maßnahmen in der „Gesunden Kinderbetreuung“ 2022 bezogen auf die Gesundheitsziele



Alle durchgeführten Veranstaltungen orientieren sich in der Lebenswelt „Gesunde Kinderbetreuung“ am Gesundheitsziel 6, das in diesem Diagramm deshalb nicht mehr angeführt wird. 29 Veranstaltungen widmeten sich prioritär dem Gesundheitsziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern“. 24 Veranstaltungen legten ihren Fokus auf das Gesundheitsziel 9 „Psychosoziale Gesundheit fördern“ und jeweils 15 Veranstaltungen wurden primär auf das Gesundheitsziel 7 „Gesunde Ernährung für alle zugänglich machen“ bzw. auf das Gesundheitsziel 4 „Luft, Wasser und Boden sowie alle Lebensräume für künftige Generationen sichern“ ausgerichtet. Zum Gesundheitsziel 5 „Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken“ wurden 13 Veranstaltungen und zum Gesundheitsziel 3 „Gesundheitskompetenz der Bevölkerungsgruppen stärken“ 10 Veranstaltungen durchgeführt. 3 Veranstaltungen orientierten sich prioritär am Gesundheitsziel 10 „Qualitativ hochstehende und leistbare Gesundheitsversorgung für alle sicherstellen“.

4.4.1 Auszeichnung „Gesunde Kinderbetreuung“

Nach 3 Jahren Projektdauer/Projektbegleitung erfolgt auf Antrag die Auszeichnung zur „Gesunden Kinderbetreuung“ durch Verleihung eines Zertifikats und einer Glastafel durch das Gesundheitsreferat des Landes Kärnten. Die Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung sind dabei nachhaltig von der betreffenden Kinderbetreuungseinrichtung zu erfüllen. Eine Mitwirkung im Arbeitskreis der „Gesunden Gemeinde“ zur Planung und Vernetzung (mind. einmal pro Jahr) wird für die Auszeichnung vorausgesetzt.

Im Jahr 2022 kamen 9 Kinderbetreuungseinrichtungen in den Genuss dieser Auszeichnung: das **Kinderhaus Puch in Weißenstein,** die **Kindergärten Grafenstein, Köstenberg, Sörg, Liebenfels, Damtschach** und **Goritschach**, die **Kleinkindgruppe KITA Wernberg** sowie der **Pfarrkindergarten Köttmannsdorf.**

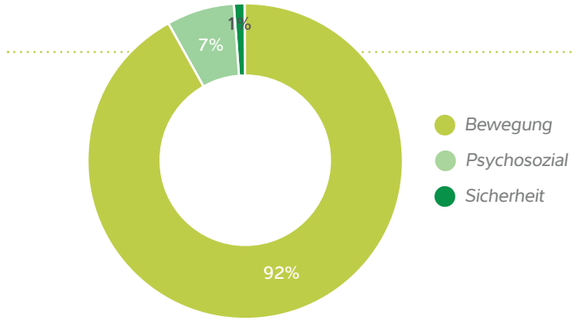
4.4.2 Zahngesundheit in Kindergärten

Die Weichen für die spätere Mund- und Zahngesundheit werden bereits im Kleinkindalter gestellt. Wichtig ist es also, bereits im frühen Kindheitsalter mit der Zahngesundheitsvorsorge zu beginnen. Denn Zahnpflege und gesunde Ernährung von Kindesbeinen an, sind wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung und die Gesundheit im Erwachsenenalter.
Um die Zahngesundheit unserer Kinder zu erhalten bzw. zu verbessern und Eltern frühzeitig zu allen relevanten Themen bezüglich der Zahngesundheit zu informieren, wird im Auftrag vom Land Kärnten und der Österreichischen Gesundheitskasse das Projekt Zahnprophylaxe in Kärntens Kindergärten umgesetzt. Dazu führt der Verein PROGES-Zahngesundheit regelmäßig kariesprophylaktische Maßnahmen in Kindergärten durch und berät Kinder, Eltern sowie pädagogische Fachkräfte in Fragen der Zahn- und Mundgesundheit.

Im Jahr 2022 wurden **283 Kindergärten** sowie **29.534 Kindergartenkinder** (2 x jährlich) durch die Zahngesundheitsexpert:innen flächendeckend gruppenprophylaktisch betreut. Dabei stand die Wissensvermittlung aber auch die aktive Beteiligung und das spielerische Erleben der Kinder im Vordergrund. Abgerundet wurde das Angebot durch Informationsveranstaltungen für Eltern und Pädagog:innen. Hier konnten insgesamt **330 Teilnehmer:innen** erreicht und über Vorsorgemaßnahmen aufgeklärt werden.

4.5 „Gesunder Verein“

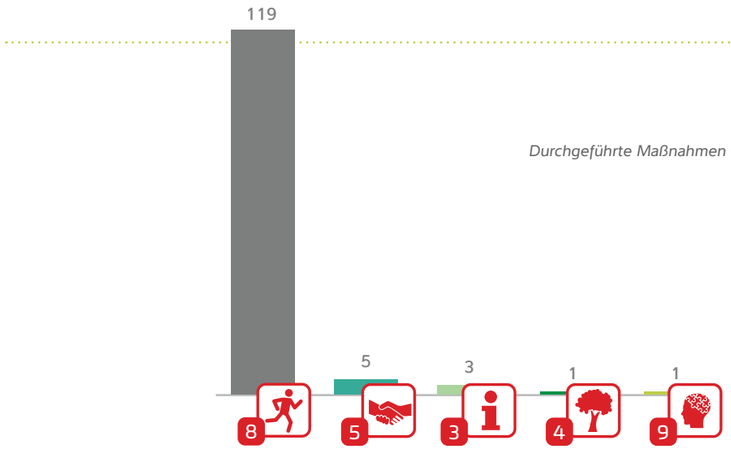
Der „Gesunde Verein“ ist seit 2013 ein Angebot des Gesundheitslandes Kärnten und soll dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Vereinsmitglieder zu fördern. Es sollen gesundheitsorientierte Maßnahmen nachhaltig sowie qualitätsgesichert im Verein implementiert werden. Dazu zählen Workshops, Vorträge oder Kursreihen zu Themen wie Bewegung, Ernährung oder seelisches Wohlbefinden. Ziel ist es, mehr Gesundheitsbewusstsein in die heimischen Vereine zu bringen und sie als Lebenswelt zu stärken.



Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunder Verein“ 2022

Im Jahr 2022 wurden in der Lebenswelt „Gesunder Verein“ 92 % der Maßnahmen zum Schwerpunkt Bewegung, 7 % zu psychosozialer Gesundheit und 1 % zum Schwerpunkt Sicherheit durchgeführt.



Gesundheitsziele

Durchgeführte Maßnahmen in den „Gesunden Vereinen“ 2022 bezogen auf die Gesundheitsziele

In der Lebenswelt „Gesunder Verein“ orientierten sich 119 Maßnahmen dem Gesundheitsziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern“ und 5 Maßnahmen dem Gesundheitsziel 5 „Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken“ und 3 dem Gesundheitsziel 3 „Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken“. Jeweils 1 Veranstaltung wurde primär auf das Gesundheitsziel 4 „Luft, Wasser und Boden sowie alle Lebensräume für künftige Generationen sichern“ und das Gesundheitsziel 9 „Psychosoziale Gesundheit fördern“ ausgerichtet.

Vereine, die gesundheitsförderliche Angebote über einen Zeitraum von mindestens 3 Jahren nachhaltig umsetzen, haben Anrecht auf die Auszeichnung „Gesunder Verein“. In den Genuss dieser Ehrung kamen im Jahr 2022 die **Naturfreunde St. Stefan im Gailtal,** die **Diözesansportgemeinschaft Rinkenberg-Vogrče,** der **Kärntner Seniorenbund mit der Ortsgruppe St. Georgen im Lavanttal,** der **Seniorenbund Grafenstein** und der **Kulturni dom Pliberk/Bleiburg.**

5
Projekte

5.1 Kärntner Bündnis gegen Depression

Untersuchungen zufolge leiden 21 % der österreichischen Bevölkerung an einer Depression. Hinzu kommt eine nicht unerhebliche Dunkelziffer, da viele Betroffene sich nicht in ärztliche Betreuung begeben oder sich die Krankheit hinter anderen Symptomen wie chronischen Schmerzen versteckt. Depressive Erkrankungen beeinträchtigen die Lebensqualität betroffener Menschen und ihrer Angehörigen mehr als andere Krankheiten und sind häufig Ursache für Konzentrationsstörungen, Überforderung und Suizidalität. In vielen Fällen können Depressionen auch zu Erwerbsunfähigkeit und frühzeitiger Pensionierung führen.

Da psychische Erkrankungen in Kärnten noch immer ein Tabuthema sind, in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und sehr oft missverstanden werden, setzt die Unterabteilung Gesundheitsförderung im Rahmen des „Kärntner Bündnis gegen Depression" verstärkt Angebote zur Förderung und Erhaltung der psychosozialen Gesundheit. Gemeinsam mit dem Kooperationspartner pro mente Kärnten werden zahlreiche Maßnahmen im Kampf gegen Depressionen umgesetzt, die dem Gesundheitsziel 9 (Psychosoziale Gesundheit fördern) Rechnung tragen. In diesem Rahmen werden Vorträge, Fortbildungen und Workshops rund um das Thema Depressionsvorbeugung angeboten, die sich an Betroffene, deren Angehörige und interessierte Personen richten. Die Maßnahmen sollen psychische Erkrankungen enttabuisieren und zu deren Entstigmatisierung beitragen. Zudem werden Informationen zu unterschiedlichen Behandlungsmethoden dargelegt, sowie Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Angebote in den „Gesunden Gemeinden"
2022 haben im Rahmen des Projekts „Kärntner Bündnis gegen Depression" **20 Vorträge** in den „Gesunden Gemeinden" zu den Themen Depression, Stress und Burnout, „Erste Hilfe für die Seele" sowie Suizidprävention stattgefunden. Die kostenlos buchbaren Angebote geben einen Einblick in das Krankheitsbild der Depression und dienen der Aufklärung von Menschen, die darunter leiden. Insgesamt konnten **206 Gemeindebürger:innen** mit den Inhalten zur psychosozialen Gesundheit erreicht werden.

Angebote an Schulen
Für die Zielgruppe Schüler:innen und Pädagog:innen wurde ein kostenloses Angebot zu den Themen Suizidprävention und Trauerbegleitung zur Verfügung gestellt. Im Rahmen von **15 Workshops** wurden an 9 Schulen maßgebliche Informationen über Suizidalität, Trauer und Grundlagen der Begleitung sowie Informationen zu Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten vermittelt. Die Schüler:innen von 12 bis 19 Jahren konnten somit zielgerichtet an das Thema Trauer und Krisen herangeführt werden.

Angebote für Institutionen
Auch für Mitarbeiter:innen in Unternehmen wurde ein Paket an suizidpräventiven Angeboten geschnürt, um für das Thema stärker zu sensibilisieren. Von dem Angebot machten das AMS, das Amt der Kärntner Landesregierung, der ÖGB, fünf pädagogische Einrichtungen sowie das Krankenhaus der Elisabethinen in Klagenfurt am Wörthersee Gebrauch. Gebucht wurden Workshops bzw. Vorträge zu den Themen „Erste Hilfe für die Seele", Depressionsvorbeugung" sowie „Stress & Burnout". Auch diverse Beratungs- und Betreuungsstellen sowie Anlaufstellen für Jugendliche hatten die Möglichkeit, das Angebot in Anspruch zu nehmen. So fand im Rahmen des Netzwerkes „Tag der offenen Jugendarbeit" ein Vortrag zum Thema „Suizidalität bei Jugendlichen" für die Mitarbeiter:innen der Jugendzentren Kärntens statt. Darüber hinaus wurde in Kooperation mit den Kärntner Volkshochschulen ein Online-Vortrag zum Thema „Überall Krise: Aus dem Stillstand ins Handeln kommen" abgehalten, der großen Anklang fand.

Insgesamt konnten über Institutionen **286 Mitarbeiter:innen** mit den Angeboten des „Kärntner Bündnisses gegen Depression" erreicht werden.

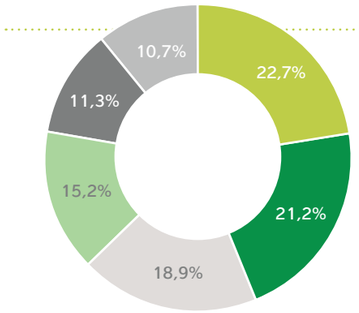
5.2 Frühe Hilfen

„Frühe Hilfen" sind ein Gesamtkonzept von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bzw. gezielten Frühintervention in Schwangerschaft und früher Kindheit, das die Ressourcen und Belastungen von (werdenden) Eltern und Familien in deren spezifischen Lebenslagen berücksichtigt. Aufgabe der „Frühen Hilfen" ist es, die frühkindliche Entwicklung durch gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen zu unterstützen und eine liebevolle Beziehungs- und Erziehungsarbeit zu fördern. Ziel ist es, die Belastungen zu minimieren sowie die Verunsicherungen und Überforderungen zu reduzieren. Spannungen sollen wahrgenommen, thematisiert und Perspektiven gemeinsam geschaffen werden.

Der frühe Zugang zum Kind und zu den Eltern durch die Mitarbeiter:innen der „Frühen Hilfen" erfordert eine hohe Sensibilität sowie eine wertschätzende Haltung, um die Startchancen für Kinder zu verbessern. Es soll die gesundheitliche und soziale Chancengerechtigkeit gefördert werden. Mit diesem kostenlosen, niederschwelligen, bedarfs- und bedürfnisorientierten Angebot können Familien darin unterstützt werden, die Gesundheit und das Wohl ihrer Kinder zu fördern, sie in der Pflege anzuleiten und bei Behördenwegen zu begleiten. Familien sollen zu einer selbstbestimmten Lebensweise und zu einem feinfühligen und bindungsfördernden Verhalten ihren Kindern gegenüber befähigt werden.

Im Jahr 2022 wurden in Kärnten laufend **265 Familien** mit unterschiedlicher Intensität begleitet. Es konnten 117 Begleitungen abgeschlossen werden. Zusätzlich wurden 52 Familien in Form der Kurzabklärung unterstützt. Mehr als ein Drittel der Familien wurden bereits während der Schwangerschaft, also frühzeitig, begleitet.

Gründe der Vermittlung



- *Belastungen der Familie (med. oder soz.)*
- *Anzeichen von Überforderung/Ängsten bei Eltern*
- *Finanzielle Notlage, Sucht in der Familie und Sonstiges*
- *Unterstützung bei administrativen/rechtlichen/ organisatorischen Dingen nötig*
- *Psychische Problematik in der Familie*
- *Unsicherheit oder Probleme im Umgang mit Kind*

Für die „Frühen Hilfen" ist es wichtig, Familien und deren Kinder (0-3 Jahre) individuell und bedarfsgerecht und sie dadurch in ihrer Zufriedenheit zu stärken. Die „Frühe Hilfen" stehen den Familien langfristig zur Verfügung und können demzufolge Nachhaltigkeit gewähren.

Für sehr viele Familien sind die Bildungs- und Betreuungseinrichtungen wie Krabbelstuben, Kindergärten, etc. der erste Kontakt zur außerfamiliären Betreuung. Deshalb wurde im Jahr 2022 von Seitens der „Frühen Hilfen" der Fokus verstärkt auf die Netzwerkarbeit, insbesondere auf die elementarpädagogischen Einrichtungen in den einzelnen Netzwerken gelegt. Das pädagogische Fachpersonal steht im engen Austausch mit der Familie.

Das Projekt wird gefördert und finanziert durch Mittel des Bundes (Vorsorgemittel der Bundesgesundheitsagentur), dem Kärntner Gesundheitsfonds, der Sozialversicherungen, dem Land Kärnten und der Europäischen Union NextGenerationEU.

Derzeit werden die Frühen Hilfen in 7 Bezirken sowie in den beiden Städten Klagenfurt am Wörthersee und Villach erfolgreich umgesetzt. Um eine flächendeckende Betreuung in ganz Kärnten zu gewährleisten, wurde das Angebot der „Frühen Hilfen" im ersten Quartal 2023 auf die noch ausstehenden Bezirke Völkermarkt, Feldkirchen und Hermagor ausgerollt.

Aktuelle Anlaufstellen

Frühe Hilfen Klagenfurt Stadt/Land
Bahnhofplatz 5/2. Stock, 9020 Klagenfurt a. W.
Tel.: 050 536 15199
Mobil: 0664 96 36 172
E-Mail: gutbegleitet@ktn.gv.at

Frühe Hilfen Spittal an der Drau
Rizzistraße 4/2. Stock, 9800 Spittal an der Drau
Tel.: 0664 803 273 653
E-Mail: gutbegleitet.spittal@avs-sozial.at

Frühe Hilfen Villach Stadt/Land
Meister-Friedrich-Straße 3, 9500 Villach
Tel.: 0664 803 273 653
E-Mail: gutbegleitet.villach@avs-sozial.at

Frühe Hilfen Wolfsberg
Stadionbadstraße 1, 9400 Wolfsberg
Tel.: 0664 803 273 657
E-Mail: gutbegleitet.wolfsberg@avs-sozial.at

Frühe Hilfen St. Veit an der Glan
Personalstraße 2, 9300 St. Veit an der Glan
Tel.: 0664 803 273 653
E-Mail: gutbegleitet.st.veit@avs-sozial.at

Frühe Hilfen Völkermarkt
Herzog-Bernhard-Platz 11, 9100 Völkermarkt
Tel.: 0664 803 275 662
E-Mail: gutbegleitet.voelkermarkt@avs-sozial.at

Frühe Hilfen Feldkirchen
Dr. Arthur-Lemisch-Straße 5, 9560 Feldkirchen
Tel.: 0664 803 27 5663
E-Mail: gutbegleitet.feldkirchen@avs-sozial.at

Frühe Hilfen Hermagor
Hauptstraße 51, 9620 Hermagor
Tel.: 0664 803 27 3653
E-Mail: gutbegleitet.hermagor@avs-sozial.at

5.3 Suizidprävention

Die Koordinationsstelle Suizidprävention Kärnten (SUPRA Kärnten), implementiert und verortet im Amt der Kärntner Landesregierung (Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege), ist eine zentrale Anlaufstelle für alle, die in der Suizidprävention tätig sind. Die Koordinationsstelle ist eine Vernetzungsplattform, die sich zum Ziel gesetzt hat, der hohen Suizidrate in Kärnten entgegenzuwirken, Wissen zu vermitteln und die Kärntner:innen zu sensibilisieren. Es werden Informationen zu Notrufnummern und Hilfsangeboten zur Verfügung gestellt, und parallel dazu die Kooperation und Vernetzung der Kärntner Versorgungsstrukturen gestärkt.

In Zusammenarbeit mit den psychiatrischen Abteilungen der KABEG in Klagenfurt am Wörthersee und Villach, dem Kärntner Gesundheitsfonds, pro mente Kärnten und der Abteilung Suchtkoordination des Landes Kärnten wurden eine gemeinsame Strategie entwickelt und im Jahr 2022 folgende Maßnahmen umgesetzt:

- Bundesweite Vernetzung mit der Steuerungsgruppe „SUPRA Austria"
- Online-Austauschtreffen der SUPRA-Koordinator:innen der österreichischen Bundesländer
- Regelmäßige Absprachen und Steuerungsgruppensitzungen
- Fortführung der Kärntner Suizidstatistik
- Identifikation/Absicherung von Stellen in Kärnten, an denen vermehrt Suizide durchgeführt werden und Öffentlichkeitsarbeit via ORF zum Thema „Suizidprävention"
- Anbringung von insgesamt 22 Suizidpräventionstafeln an sogenannten Brennpunkten
- Durchführung einer Gatekeeper-Basis-Schulung im März 2022 für medizinische und psychosoziale Fachkräfte

Die Durchführung der Sicherheitsvorkehrungen wurde durch eine intensive, kooperative Zusammenarbeit mit der ÖBB, der Asfinag, dem Straßenbauamt, den örtlichen Polizeibehörden sowie dem Kriseninterventionsteam ermöglicht.

Zudem wurde am 8. September 2022 eine Fachtagung zur Suizidprävention mit aufschlussreichen Vorträgen zum Thema „Hot Topics in der Suizidprävention – von der Theorie zur Praxis" im Lakeside Science & Technology Park Klagenfurt am Wörthersee in Form einer Hybridveranstaltung durchgeführt. Die 6 Vorträge von renommierten Expert:innen aus den jeweiligen Fachbereichen informierten über Suizidalität bzw. präventive Maßnahmen, wobei besonders die aktuellen Entwicklungen und Angebote in der Suizidprävention im Blickfeld standen. In der anschließenden Podiumsdiskussion wurde die Berichterstattung im Suizidfall näher beleuchtet. Die Fachtagung wurde von insgesamt **129 Teilnehmer:innen** vor Ort, von **138 Personen** per Webinar und von Interessierten via Livestream verfolgt.

5.4 „ISS DICH FIT – Gesunde Schuljause"

Regelmäßige Mahlzeiten dienen der Energie- und Nährstoffversorgung unseres Körpers. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sinkt, wenn Mahlzeiten weggelassen werden oder nicht ausreichend getrunken wird. Eine auf Kinder und Jugendliche abgestimmte Ernährung hat positive Effekte auf die Lern- und Leistungsfähigkeit. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sollten daher in der Schulkantine nicht fehlen.

Die kostenlose Initiative „Gesunde Schuljause" unterstützt Kantinenbetreiber:innen dabei, ihr Jausenangebot so zu gestalten, dass gesündere und nährstoffreichere Snacks von Schüler:innen bevorzugt gegessen werden. Gemeinsam mit einer mobilen Berater:in wird das Warenangebot vor Ort nach dem Leitfaden „Gesunde Schuljause" optimiert. Der Leitfaden orientiert sich an den allgemeinen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Nach erfolgreicher Implementierung der Richtlinien, wird die Kantine mit dem Gütesiegel „Gesunde Schuljause" ausgezeichnet.

Das Jahr 2022 war geprägt von den Auswirkungen der Corona Pandemie – viele Kantinenbetreiber:innen mussten ihre Stände für immer schließen. Dennoch konnten 2022 insgesamt **8.800 Schüler:innen** mit dem Projekt „Gesunde Schuljause" erreicht werden. Dadurch profitieren rund **14 % aller Schüler:innen** in Kärnten von einem gesünderen Jausenangebot an ihrer Schule. Trotz der schwierigen Umstände waren die Buffetbetreiber:innen sehr engagiert und zeigten sich über jegliche Optimierungsvorschläge dankbar. Die Beratungen wurden sehr gut angenommen. Die Tipps zur Optimierung des Jausenangebots und der Rezepte für schnelle, gesunde Snacks wurden beinahe von allen Kantinenbetreiber:innen umgesetzt. **10 Kantinen** wurden im Jahr 2022 mit dem Gütesiegel des Landes Kärnten ausgezeichnet.

6
Förderungen

Für die Unterabteilung Gesundheitsförderung gelten die allgemeinen Förderrichtlinien des Landes Kärnten, die allgemeinen Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung und Prävention, sowie die Gesundheitsziele des Bundes und des Landes Kärnten.

Förderungen von Maßnahmen und Projekten
Die Unterabteilung Gesundheitsförderung der Abteilung 5 fördert Projekte und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Dazu gehören Einzelmaßnahmen und Aktivitäten in den einzelnen Lebensbereichen wie Gemeinde, Schule, Kinderbetreuungseinrichtung, Verein oder Betrieb sowie Förderungen von präventiven und gesundheitsförderlichen Projekten verschiedener Partner und Organisationen.

Projektförderungen mit Kofinanzierung
die Unterabteilung setzt außerdem Projekte wie die „Frühen Hilfen", Diabetesschulungen, die Zahngesundheit oder die „Gesunde Schuljause" um, die aus Mitteln des Kärntner Gesundheitsfonds, aus Vorsorgemitteln des Bundes und aus eigenen Mitteln finanziert und mit Kooperationspartnern wie der Österreichischen Gesundheitskasse oder der AVS umgesetzt werden.

GESETZLICHE GRUNDLAGEN IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION:
In Österreich dienen als Basis für Gesundheitsförderung folgende gesetzliche Regelungen: Gesundheitsreform BGBl. I Nr. 179/2004, Gesundheitsreformgesetz BGBl. I 81/2013, Gesundheitsförderungsgesetz GfG. 51/199, 15a B-VG „Zielsteuerung-Gesundheit", BGBl. Nr. 97/2017 i.d.g.F., 15a B-VG „Organisation und Finanzierung des Gesundheitswesens, BGBl. I Nr. 105/2008 i.d.g.F. Artikel 12 Bundeszielsteuerungsvertrag – Stärkung der Gesundheitsförderung, Gesundheitsziele des Bundes, Landes-Gesundheitsziele und die Landesgesundheitsförderungsstrategie. Darüber hinaus dienen die Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation – WHO (Ottawa Charta, 1986; Jakarta Charta, 2001; Bangkok Charta, 2005; und deren Nachfolgedokumente) als Qualitätskriterien.

Ziel der Gesundheitsförderung ist es, den Gesundheitszustand der Bevölkerung, von Bevölkerungsgruppen oder einzelner Personen zu fördern, zu erhalten und zu verbessern. Zentrale Strategie der Prävention ist es, Risikofaktoren von Krankheiten zurückzudrängen oder ganz auszuschalten. Gesundheitsförderung und Prävention sind interdisziplinär unter Mitwirkung von Medizin, Psychologie, Soziologie und Pädagogik etc. Präventive Maßnahmen sind langfristig angelegt und zielen auf Veränderungen der Einstellung, des Erlebens und des Verhaltens ab. Weiters sollten Rahmenbedingungen geschaffen werden, die eine nachhaltige Verhaltensänderung ermöglichen.

6.1 aidsHilfe Kärnten

Der gemeinnützige Verein aidsHilfe Kärnten wurde 1991 als Nachfolgeorganisation der Österreichischen Aidshilfe gegründet und wird vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, dem Kärntner Gesundheitsfond sowie in einem geringen Maß von der Stadt Klagenfurt am Wörthersee unterstützt. Auch das Land Kärnten beteiligte sich mit einer Förderung in Höhe von 65.000 Euro. Ziel der aidsHilfe Kärnten ist es, durch Aufklärung und Prävention bei Jugendlichen, jungen Erwachsenen und stark gefährdeten Gruppen die Infektion mit HIV und anderen sexuell übertragbare Infektionen (STDs) zu vermeiden.

Neben Beratungen werden auch Blutabnahmen für die kostenlosen HIV-Tests, Hepatitis C und Syphilis angeboten. Seit über 20 Jahren werden in diesem Sinne in sämtlichen Schultypen Workshops durchgeführt. So wurden im Jahr 2022 **279 Workshops** an Kärntner Schulen abgehalten und dadurch **5.036 Schüler:innen** erreicht. Insgesamt gab es bei der aidsHilfe Kärnten **1.334 Beratungen** und in weiterer Folge **667 Betreuungskontakte** und **1.383 Testungen** auf HIV, Hepatitis C und sexuell übertragbare Erkrankungen.

6.2 BBRZ

Das Berufliche Bildungs- und Rehabilitationszentrum (BBRZ) ist in Kärnten mit der Umsetzung des Asbest Nachsorge Programms betraut. Die Leistung umfasst die Organisation kostenloser medizinischer Untersuchungen für Arbeitnehmer:innen in Kärnten, die im Beruf einer Asbest-Belastung ausgesetzt waren. Außerdem unterstützt das BBRZ bei der Inanspruchnahme medizinischer, sozialer und psychologischer Leistungen sowie bei der Geltendmachung sozialer und rechtlicher Ansprüche. Das Land Kärnten unterstützte das BBRZ mit einer Förderung von 120.000 Euro.

6.3 Stillberatung

Von jeher ist Muttermilch die natürlichste Säuglingsnahrung. Doch Stillen als ein natürlicher Prozess funktioniert oft nicht so wie gedacht. Deshalb sind aktuelle Informationen in der Schwangerschaft sowie kompetente, einfühlsame und vor allem eine individuelle Begleitung nach der Geburt die Grundlagen für eine gute Stillbeziehung.

Als wertvolle Unterstützung bietet die Unterabteilung Gesundheitsförderung zweimal im Monat eine kostenlose Stillberatung an. Still- und Laktationsberaterinnen begleiten und beraten in allen Bezirksstädten Mütter bei Themen wie Gedeihstörungen, schlechtem Saugverhalten, schlechter Gewichtszunahme des Kindes, Anlegeproblemen, Schmerzen beim Stillen, zu wenig bzw. zu viel Milch oder beim Muttermilch abpumpen und aufbewahren.

Im Jahr 2022 wurden **461 persönliche Beratungen** in Form von Einzelgesprächen und **917 Telefonberatungen** durchgeführt. Insgesamt wurden 44.000 Euro für die Stillberatung vom Land Kärnten aufgewendet.

6.4 FamiliJa

FamiliJa – Familienforum Mölltal ist ein gemeinnütziger regionaler Verein, der für Familie, Gesundheit, Soziales und Generationen steht und seit 1998 eigenständig ist. FamiliJa arbeitet gemeindeübergreifend in Oberkärnten und wird von über 100 ehrenamtlichen Mitgliedern unterstützt.

Der Verein FamiliJa betreut im Auftrag der Unterabteilung Gesundheitsförderung die „Gesunden Gemeinden" Oberkärntens und somit insgesamt **27 Kommunen.** Die Kooperation zwischen dem Land Kärnten und dem Verein FamiliJa besteht seit dem Jahr 2010 und ist in einem Fördervertrag geregelt. Die Fördersumme, welche dem Verein FamiliJa im Jahr 2022 vom der Unterabteilung zur Verfügung gestellt wurde, betrug 59.017 Euro.

6.5 MeinMed

MeinMed ist Österreichs führende Gesundheitsveranstaltungsreihe für die Bevölkerung mit dem Ziel, Menschen in einfacher Sprache medizinisches Wissen zu häufigen Krankheiten und anderen Gesundheitsthemen zu vermitteln. Interessierte können bei MeinMed kostenlos medizinisches Wissen von hochkarätigen Referent:innen erleben. Diese Vortragsreihe stellt einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung dar. So sollen Menschen dazu befähigt werden, auf Augenhöhe mit ihren Ärzt:innen zu kommunizieren und die eigene Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen.

Die Unterabteilung Gesundheitsförderung beteiligte sich im Jahr 2022, mit einer Förderung in Höhe von 13.000 Euro, an der Durchführung von Veranstaltungen an den Standorten Klagenfurt am Wörthersee, Spittal/Drau, Villach und Wolfsberg. Insgesamt konnten im Jahr 2022 **22 Veranstaltungen** mit **602 Teilnehmer:innen** in den Bezirksstädten Kärntens durchgeführt werden. Darüber hinaus wurden **43 Webinare** angeboten, die den so wichtigen Austausch über medizinische Themen auch österreichweit möglich machten. Die Webinare stehen nach der Live-Ausstrahlung noch für mindestens 3 Wochen zur Ansicht auf der Videothek zur Verfügung.

In Summe konnten **41.512 Besucher:innen** bei der Live-Ausstrahlung und bei den Aufzeichnungen auf der Website registriert werden.

6.6 EqualiZ

EqualiZ ist ein feministischer, gemeinnütziger Verein. Das multidisziplinäre Team mit feministischer Haltung begleitet Mädchen, junge Frauen und die Queer-Community, in denen sie sich orientieren, ganzheitlich und stärkenorientiert. EqualiZ setzt für die Unterabteilung Gesundheitsförderung Präventionsangebote speziell im Bereich Essstörung bei jungen Mädchen und Frauen um. Seit Anbeginn des Angebotes zeigt sich, dass gesundheitsrelevante Themen von großer Bedeutung in der Betreuung sind und zahlreiche Mädchen und junge Frauen zwischen 10 und 27 Jahren betreffen. Durch einen niederschwelligen Zugang und eine mobile und aufsuchende Arbeitsweise konnte die Zielgruppe bereits in den letzten Jahren gut erreicht und die Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Nach der Corona-Krise ist die Nachfrage nach niederschwelligen Angeboten gestiegen. Dieser Nachfrage nach einem raschen, kostenfreien sowie niederschwelligen Angebot für junge Menschen zur Verbesserung ihrer Gesundheitsversorgung, wird durch die Angebote von EualiZ nachgekommen.

Die Unterabteilung Gesundheitsförderung unterstützte EqualiZ im Jahr 2022 mit einer Fördersumme in Höhe von 35.000 Euro bei der Durchführung von **101 sozialpädagogischen Einzel- und Gruppengesprächen** und **18 Workshops** mit insgesamt **243 Teilnehmer:innen.**

6.7 MINI-MAX

MINI-MAX ist die erste Kärntner Zeitung für Schule und Freizeit, die als abwechslungsreiche und attraktive Ergänzung der Wissensvermittlung und Kompetenzförderung im Schulalltag gedacht ist. 2022 wurde der Verein MINI-MAX von der Unterabteilung Gesundheitsförderung mit einer Förderung in Höhe von 5.000 Euro unterstützt. Das Kindermagazin wird monatlich gratis, in einer Auflage von 21.000 Stück, flächendeckend an ALLE Schüler:innen der dritten bis fünften Schulstufe und an zahlreiche Zweit- und Sechstklässler:innen verteilt. Oberste Priorität des Vereins MINI-MAX ist die Förderung der Gesundheits- und Lesekompetenz der Schüler:innen. Inhaltlich wurde der Schwerpunkt Gesundheitsförderung im Jahr 2022 mit den Themen Ernährung, soziales Miteinander, Wissenswertes zum Naturgarten, Bewegung, Sicherheit und Umwelt abgedeckt.

6.8 Diabetesschulungen

In Kärnten gibt es seit dem Jahr 2000 eine flächendeckende Schulung für nicht insulinpflichtigen Typ II Diabetiker:innen, welche derzeit von der Unterabteilung Gesundheitsförderung in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse Kärnten durchgeführt wird.

Die zur Verfügung gestellte Fördersumme betrug im Jahr 2022 4.327,50 Euro. Die Schulungen für Typ II Diabetiker:innen werden von zertifizierten, niedergelassenen Ärzt:innen kostenlos in allen Bezirken angeboten und erfolgen im Schulungszentrum der Österreichischen Gesundheitskasse und in den Ambulatorien der Kärntner Landeskrankenhäuser. Die Betroffenen lernen ihre Erkrankung besser kennen und einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Stoffwechselstörung.

Im Jahr 2022 wurden **18 Kurse** abgehalten.

6.9 Unterstützungsfonds

Der im Jahr 1988 gegründete Unterstützungsfonds stellt finanzielle und/oder sachliche Leistungen für Personen sowie deren Familienangehörigen zur Verfügung, die sich im Zuge einer medizinischen Behandlung oder in Ausübung ihrer beruflichen oder freiwilligen sozialen Tätigkeit mit HIV infiziert haben. Der Fonds wird aus Bundes- und Landesmitteln sowie aus Mitteln der pharmazeutischen Industrie und des Roten Kreuzes gespeist. Auch das Land Kärnten gewährte im Jahr 2022 eine Fördersumme in Höhe von 22.896 Euro.

6.10 Yoga für Krebspatient:innen

Der Yogakurs für Krebspatient:innen ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen während oder nach einer Krebserkrankung abgestimmt und wird von der staatlich geprüften Fit- und Gesundheitstrainerin sowie Diplomierten Yogalehrerin Sara Katu vom gemeinnützigen Verein SuperKids geleitet. Die Übungseinheiten werden in kleinen Gruppen abgehalten, so kann besonders auf die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen eingegangen werden. Unabhängig von Art der Erkrankung oder persönlichen Einschränkungen ist es möglich, jede/n Einzelne/n zu begleiten und auf spezielle Anforderungen optimal Rücksicht zu nehmen. Nach ein paar Yogastunden im Studio musste der Yogakurs aufgrund der Covid-Maßnahmen auf ONLINE Yoga umgestellt werden. Beim Yogakurs wird die Muskulatur gestärkt und der Brustkorb gezielt geöffnet. Verklebungen, die durch Narben entstehen, werden gelöst und Gedanken beruhigt. Es werden vermehrt Atemübungen ausgeführt, da diese das Immunsystem stärken und auch dem Lungenmeridian helfen, gut zu arbeiten. Da viele nach Krebserkrankungen mit negativen Gedanken zu kämpfen haben, wird jede Einheit mit einer Meditation gestartet und der Fokus auf das Erden und Ankommen im Hier & Jetzt gelegt.

Das Land Kärnten förderte den Kurs mit 750 Euro. Es wurden **25 Einheiten** für die KrebspatientInnen durchgeführt.

6.11 Verein Impulse

Der Verein Impulse rief im Jahr 2009 das Projekt „Kultur Rad Pfade" ins Leben, welches seitdem jährlich zwischen Mai und Oktober aktiv umgesetzt und vom Land Kärnten unterstützt wird. Der Schwerpunkt dieses Projektes liegt in der Kultivierung und Förderung einer gesunden Bewegung. Die Teilnehmer:innen, welche der Zielgruppe 50+ zugehörig sind, durchstreifen hierbei als „Kulturradler" mit dem Fahrrad Landstriche und urbane Strukturen auf der Suche nach der Kulturgeschichte Kärntens.

Im Jahr 2022 nahmen **150 Teilnehmer:innen** an den Radtouren quer durch Geschichte, Kunst und Kultur teil. Das Land Kärnten unterstützte diese Initiative mit einer Förderung in Höhe von 5.000 Euro.

7
Literaturverzeichnis

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2023). Gesundheitsziele Österreich. Zugriff am 17.03.2023 unter https://gesundheitsziele-oesterreich.at/10-ziele/

Fonds Gesundes Österreich (2023). 1x1 der Gesundheitsförderung. Zugriff am 16.04.2023 unter http://fgoe.org/1x1_der_Gesundheitsfoerderung

Fonds Gesundes Österreich nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991). Gesundheitsdeterminanten. Zugriff am 16.04.2023 unter http://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten_farbe_jpg

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

AMT DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
Unterabteilung Gesundheitsförderung

Bahnhofplatz 5/2
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 050 536 15132
E: gesunde.gemeinde@ktn.gv.at
www.gesundheitsland.at

facebook.com/gesundheitsland.at
instagram.com/gesundheitslandkaernten