

# JAHRESBERICHT

Unterabteilung Gesundheitsförderung /  
Gesundheitsland Kärnten

Amt der Kärntner Landesregierung –  
Abt. 5 Gesundheit und Pflege



2023

## Inhaltsverzeichnis

Vorworte .....	04
Team .....	06
<b>1 Unterabteilung Gesundheitsförderung / Gesundheitsland Kärnten .....</b>	<b>08</b>
<b>2 Die 10 Gesundheitsziele .....</b>	<b>10</b>
<b>3 Gesundheitsförderung .....</b>	<b>11</b>
<b>4 Lebenswelten/Settings.....</b>	<b>12</b>
4.1 „Gesunde Gemeinde“ .....	12
4.2 „Gesunde Schule“ .....	18
4.3 „Gesunde Küche“ .....	21
4.4 „Gesunde Kinderbetreuung“ .....	22
4.5 „Gesunder Verein“ .....	24
4.6 Gesundheitspreis des Landes Kärnten .....	25
<b>5 Projekte .....</b>	<b>28</b>
5.1 Kärntner Bündnis gegen Depression .....	28
5.2 Frühe Hilfen .....	30
5.3 Suizidprävention.....	32
5.4 „ISS DICH FIT - Gesunde Schuljause“ .....	33
<b>6 Förderungen.....</b>	<b>34</b>
6.1 Stillberatung .....	35
6.2 Verein CHECKPOINT sexuelle Gesundheit / Aidshilfe Kärnten ...	36
6.3 BBRZ .....	37
6.4 FamiliJa.....	37
6.5 EqualIZ .....	38
6.6 MeinMed.....	39
6.7 Diabetsschulungen .....	40
6.8 MINI-MAX .....	41
6.9 Verein Impulse.....	41
<b>7 Literaturverzeichnis.....</b>	<b>42</b>

Herausgeber: AMT DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG, Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege, Unterabteilung Gesundheitsförderung |  
Bahnhofplatz 5/2 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | [www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)  
Redaktion: Mag.<sup>a</sup> 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), KABEG Klinikum Klagenfurt a. W., Daniel Waschnig Photography (S. 5), Daniel Waschnig Photography, Nicolas Zangerle (S. 6-7), Büro Prettner (S. 13), Büro Prettner, LightField Studios, Gorana Luderer (S. 15), Ollyy, KieferPix (S. 16), EL-Media (S. 17), Monkey Business Images (S. 18), Pressmaster (S. 19), Inside Creative House (S. 20); antoniodiaz (S. 21), Oksana Kuzmina (S. 23), BGStock72 (S. 24), Gesundheitsland (S. 25-27), KieferPix (S. 28), Drazen Zigic (S. 29), Ivan Volozhanin (S. 30), Jo Panuwat D (S. 32), EZ-Stock Studio (S. 33), Svetlana Fedoseyeva (S. 35), Andrey\_Popov (S. 36), Syda Productions, Evgeny Atamanenko (S. 37), Max Acronym (S. 38), Matej Kastelic (S. 39), Halfpoint (S. 40), Inside Creative House (S. 41) |  
Druck: Kreiner Druck | Grafik: Tom Ogris, majortom.at | Stand Mai 2024







## Gesunde Perspektiven

Gesundheitsförderung. Prävention. Maßnahmen zum Erhalt der Gesundheit. Das sind jene Begriffe, die ich als Gesundheitsreferentin an die Spitze meiner gesundheitspolitischen Agenda gestellt habe. Als Ärztin weiß ich nur zu gut, um wie viel leichter es wäre, vorausschauend gesund zu leben, als danach eine Krankheit zu heilen. Ich sage „wäre“, denn: Für ein gesundes Leben braucht man immer wieder Denk- und sonstige Anstöße. Und genau solche Anstöße will ich der Kärntner Bevölkerung über das „Gesundheitsland“, eine Unterabteilung meines Gesundheitsreferates, bieten.

Jedes Jahr werden über das Gesundheitsland nicht Hunderte, sondern Tausende gesunde Maßnahmen realisiert – in unseren Gemeinden, vor Ort, da, wo wir die Menschen erreichen. Konkret waren es im Vorjahr 1.217 Veranstaltungen mit 36.341 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Beeindruckende Zahlen. Zahlen, die nicht nur mit ihrer Quantität punkten. Sie tun es auch qualitativ. Ich denke ganz besonders an unsere Suizidprävention, hinter der Top-Expertinnen und Experten stehen; an das Bündnis gegen Depression; oder an den Fachbereich Frauengesundheit, den ich im Vorjahr kurz nach Start der neuen Regierungsperiode installiert habe. Warum? Frauen leben zwar im Durchschnitt länger als Männer. Sie verbringen aber weniger Jahre bei guter Gesundheit. Das ist ein Umstand, der nicht einfach hinzunehmen ist. Deshalb will ich ganz gezielt mit vielfältigen frauenrelevanten Angeboten möglichst viele Mädchen und Frauen in Kärnten erreichen – sie sensibilisieren, aufklären und ihnen Angebote bieten, damit sie ihre Gesundheit stärken können. Parallel dazu war und ist es mir wichtig, alle Kärntnerinnen und Kärntner zu gemeinsamer Bewegung zu animieren: Mit unserem neuen Projekt „Kärnten bewegen“ wollen wir bewegte gesundheitsfördernde Akzente setzen – bei gemeinsamen Themenwanderungen, beim „SUPen“ auf unseren Seen, bei Laufcups, beim erstmaligen Flughafen-Night-Run...

Es ist mir ein großes Bedürfnis, meinen Dank nicht nur an das Team des Gesundheitslandes zu richten, sondern auch an jene vielen Menschen, die unsere gesunden Angebote annehmen – die hineinschnuppern, dabei sind, immer wieder kommen und begeistert mittun, weil sie wissen, wie viel sie selbst zum Erhalt ihrer Gesundheit beitragen können. Danke!

Herzlich,  
Ihre Gesundheitsreferentin  
**Dr.<sup>in</sup> Beate Prettner**



## Selbst in der Hand

Wir tragen Verantwortung für die Gesundheit der Menschen in unserem Land. Dazu gehört die beste medizinische und pflegerische Versorgung ebenso wie modernst ausgestattete Gesundheitseinrichtungen mit ausreichend Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Denn wir sind dem gesundheitlichen Wohl der Bevölkerung verpflichtet. Dass tausende gut ausgebildete Menschen bereitstehen, im Notfall Hilfe zu leisten, ist mehr als nur eine gute Nachricht für alle Betroffenen. Es ist eine Frage der Menschlichkeit, dass sich die Gesellschaft auf ein funktionierendes Gesundheitssystem verlassen kann. Die noch bessere Botschaft aber lautet: jede und jeder von uns hat es bis zu einem gewissen Grad selbst in der Hand, Krankheiten zu vermeiden. Nämlich durch vorbeugende Maßnahmen im Rahmen einer gesunden Lebensführung. Und die Unterabteilung Gesundheitsförderung breitet ebensolche Maßnahmen gleich einem „Sicherheitsnetz“ über ganz Kärnten und alle Altersklassen aus: Von den 125 „Gesunden Gemeinden“ über Frauengesundheit bis hin zu Bewegungsprogrammen, was mich als engagierten Sportler natürlich ausgesprochen freut.

Apropos engagiert: Ich bedanke mich im Namen der Abteilung und ganz persönlich bei Unterabteilungsleiterin Sarah Pucker, BA MA und ihrem Team für die ausgezeichnete Zusammenarbeit und den großen Einsatz. Vorausblickend wünsche ich ein gutes und der Gesundheit förderliches Jahr 2024.

**DI (FH) DI Klaus Friede**  
Leiter der Abteilung Gesundheit und Pflege



## Liebe Leserinnen und Leser!

Gesundheit zählt zu den höchsten Gütern des Menschen. Mit Gesundheit verbinden wir Fitness, Lebensfreude und Zufriedenheit. Deshalb ist Gesundheitsförderung in einer Gesellschaft von zentraler Bedeutung. Auch in Kärnten ist ein breites Spektrum von Maßnahmen darauf ausgerichtet, Krankheiten zu verhindern, die Gesundheit der Menschen zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern.

Und dieser positive Zugang spiegelt sich auch in diesem Jahresbericht der Unterabteilung Gesundheitsförderung wider: Psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Workshops in Schulen, Bewegungsprogramme für alle Altersklassen, gesunde Ernährung, Frühe Hilfen, Frauengesundheit und natürlich unsere 125 „Gesunde Gemeinden“. Letztere sind ja in Form des „Gesundheitslandes Kärnten“ seit mehr als 20 Jahren ein Vorzeigeprojekt der Kärntner Gesundheitsvorsorge.

Und 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 auch 2024 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**  
 Tel. 050 536 15139  
 thomas.neuberger@ktn.gv.at



**Mag. Evelyn Pototschnig**  
**Fachbereich**  
**Frauengesundheit**  
 Tel. 050 536 15134  
 evelyn.pototschnig@ktn.gv.at



**Mag. (FH) Birgit Obitsch, MPH**  
**Fachbereich**  
**Frauengesundheit**  
 Tel. 050 536 15143  
 birgit.obitsch1@ktn.gv.at



**Melanie di Bernardo**  
**Office**  
 Tel. 050 536 15132  
 melanie.dibernardo@ktn.gv.at



**Mag. Manuela Krainer, BSc**  
**Öffentlichkeitsarbeit**  
**und Marketing**  
 Tel. 050 536 15141  
 manuela.krainer@ktn.gv.at



**Christine Sadjak**  
**Gemeindebetreuung**  
 Tel. 050 536 15138  
 christine.sadjak@ktn.gv.at



**Martin Schumnig**  
**Gemeindebetreuung**  
**Fachbereich Bewegung**  
 Tel. 050 536 15149  
 martin.schumnig@ktn.gv.at



**Dipl. Päd. Gabriela Zwipp**  
**BEd, MPH**  
**Gemeindebetreuung**  
**Fachbereich Schule**  
 Tel. 050 536 15142  
 gabriela.zwipp@ktn.gv.at



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



**Ing. Sabine Wurzer, MPH**  
**Fachbereich Ernährung**  
 Tel. 050 536 15145  
 sabine.wurzer@ktn.gv.at



**MMag. Cornelia Moschitz, MPH**  
**Projektleitung**  
**„Frühe Hilfen“**  
 Tel. 050 536 15135  
 cornelia.moschitz@ktn.gv.at



**Tanja Sucher**  
**Gemeindebetreuung**  
**Projektförderungen**  
 Tel. 050 536 15140  
 tanja.sucher@ktn.gv.at

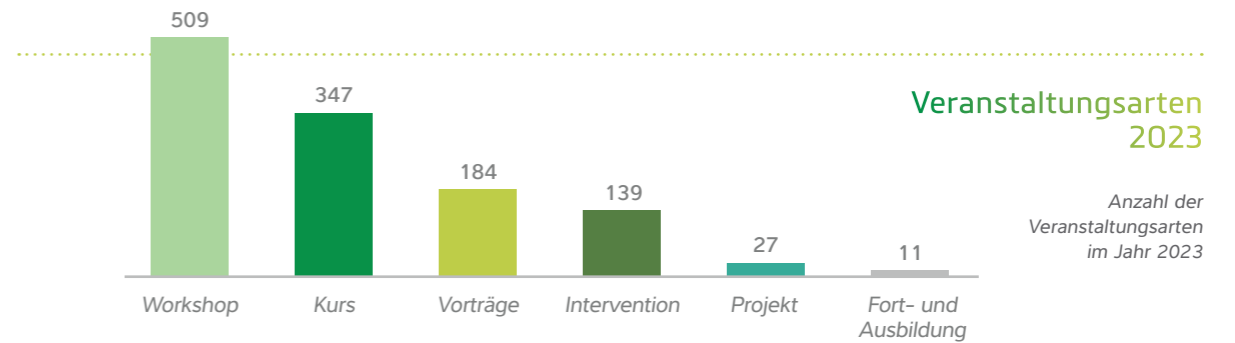


**Mag. Dr. Gudrun Egger**  
**Gemeindebetreuung**  
**Fachbereich**  
**Psychoziale Gesundheit**  
 Tel. 050 536 15137  
 gudrun.egger@ktn.gv.at

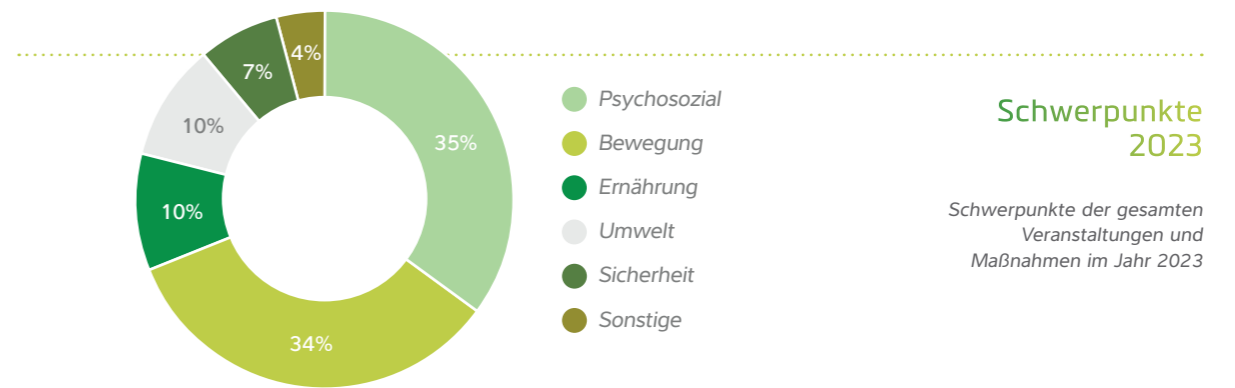
# 1 Unterabteilung Gesundheitsförderung / Gesundheitsland Kärnten

Das Gesundheitsland Kärnten wurde im Jahr 2006 seitens der Abteilung 5 des Landes Kärnten beauftragt, die regionale Gesundheitsförderung mit dem Kernbereich „Gesunde Gemeinde“ in Kärnten umzusetzen und ist der Unterabteilung Gesundheitsförderung zugeordnet. Die Schwerpunkte umfassen ein umfangreiches Beratungs- und Betreuungsangebot für die Kommunen in der Gesundheitsförderung. Mit den heute 125 „Gesunden Gemeinden“ werden gesundheitsfördernde Maßnahmen sowie Projekte bedarfsgerecht und zielgruppenorientiert entwickelt und umgesetzt. In den Eckpfeilern der Gesundheitsförderung „Ernährung“, „Bewegung“, „seelisches Wohlbefinden“, „Sicherheit“ und „Umwelt/Klima/Nachhaltigkeit“ wird in Kooperation mit den „Gesunden Gemeinden“ das so wichtige Gesundheitsbewusstsein der Bürger:innen gestärkt. Darüber hinaus werden von der Unterabteilung Gesundheitsförderung selbst Programme und Maßnahmen angeboten und Schulen, Kinderbetreuungseinrichtungen sowie Vereine bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Projekte begleitet.

Betrachtet man die Teilnehmer:innenzahl, so erkennt man auch hier den höchsten Anteil in der Lebenswelt Gemeinde, gefolgt von der Kinderbetreuung, dem Verein und der Schule. Im Jahr 2023 konnten in Summe **36.341 Teilnehmer:innen** bei gesundheitsfördernden Veranstaltungen in den Kommunen gezählt werden.



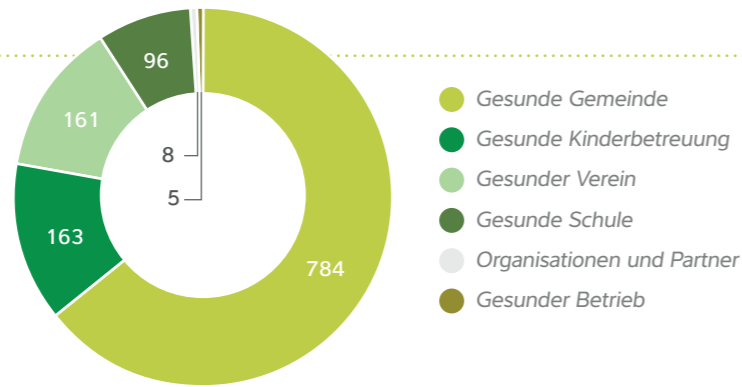
Um die Menschen bei der Entwicklung gesunder Lebensgewohnheiten zu unterstützen, werden Vorträge, Kurse, Workshops, Projekte, Interventionen oder Fort- und Ausbildungen angeboten. Im Jahr 2023 zählten Workshops zu den häufigsten Veranstaltungsarten, gefolgt von Kursen, Vorträgen und Interventionen (z. B. Wandertage oder Gesundheitstage).



Die Veranstaltungen und Maßnahmen in den Lebenswelten Gemeinde, Schule, Kinderbetreuung, Verein und Betrieb orientieren sich an bestimmten Schwerpunkten. Im Jahr 2023 wurden 35 % der Veranstaltungen zum Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit durchgeführt. 34 % der Veranstaltungen widmeten sich dem Schwerpunkt Bewegung und jeweils 10 % wurden zum Schwerpunkt Ernährung sowie zum Schwerpunkt Umwelt durchgeführt. 7 % der Veranstaltungen hatten den Schwerpunkt Sicherheit zum Inhalt. Darüber hinaus wurden Veranstaltungen zu medizinischen oder pädagogischen Themenbereichen durchgeführt.

## Veranstaltungen 2023

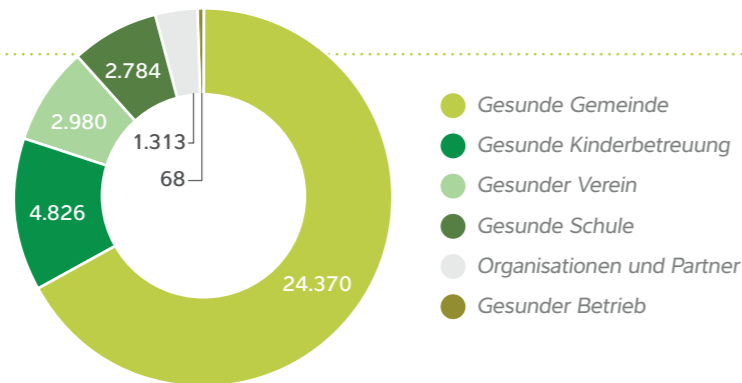
Anzahl der Veranstaltungen in den einzelnen Lebenswelten



Im Jahr 2023 wurden insgesamt **1.217 Veranstaltungen** in den Lebenswelten Gemeinde, Schule, Kinderbetreuung, Verein und Betrieb durchgeführt. Mit 784 Veranstaltungen stellt die Lebenswelt Gemeinde den höchsten Anteil an Veranstaltungen dar.

## Teilnehmer:innen 2023

Anzahl der Teilnehmer:innen in den einzelnen Lebenswelten



## 2 Die 10 Gesundheitsziele

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

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    | <b>1. GEMEINSAM GESUNDHEITSFÖRDERLICHE LEBENS- UND ARBEITSBEDINGUNGEN SCHAFFEN.</b> |    | <b>2. GESUNDHEITLICHE CHANCEN- GERECHTIGKEIT FÜR ALLE MENSCHEN IN ÖSTERREICH SICHERSTELLEN.</b> |
|    | <b>3. GESUNDHEITS-KOMPETENZ DER BEVÖLKERUNGSGRUPPEN STÄRKEN.</b>                    |    | <b>4. LUFT, WASSER UND BODEN SOWIE ALLE LEBENS-RÄUME FÜR KÜNFTIGE GENERATIONEN SICHERN.</b>     |
|   | <b>5. DURCH SOZIALEN ZUSAMMENHALT DIE GESUNDHEIT STÄRKEN.</b>                       |   | <b>6. GESUNDES AUFWACHSEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE BESTMÖGLICH GESTALTEN.</b>                 |
|  | <b>7. GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR ALLE ZUGÄNGLICH MACHEN.</b>                             |  | <b>8. GESUNDE UND SICHERE BEWEGUNG IM ALLTAG FÖRDERN.</b>                                       |
|  | <b>9. PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT FÖRDERN.</b>   |  | <b>10. QUALITATIV HOCHSTEHENDE UND LEISTBARE GESUNDHEITSVERSORGUNG FÜR ALLE SICHERSTELLEN.</b>  |

*Gesundheitsziele Österreich (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2024)*

Die ersten beiden Gesundheitsziele haben besondere Relevanz. Deshalb ist der Fokus der Unterabteilung Gesundheitsförderung auch darauf gerichtet, gemeinsam mit den „Gesunden Gemeinden“ gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitswelten für die Kärntner:innen zu schaffen. Die Angebote in den „Gesunden Gemeinden“ sind zudem auf die jeweilige/n Zielgruppe/n abgestimmt und gewähren einen gleichen wie barrierefreien Zugang. Somit werden die Gesundheitsziele 1 und 2 zur Gänze erfüllt. Darüber hinaus werden die bedarfsorientierten Maßnahmen für unterschiedliche Altersgruppen zu verschiedenen Themen umgesetzt und berücksichtigen demzufolge auch mehrere Gesundheitsziele.

## 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:

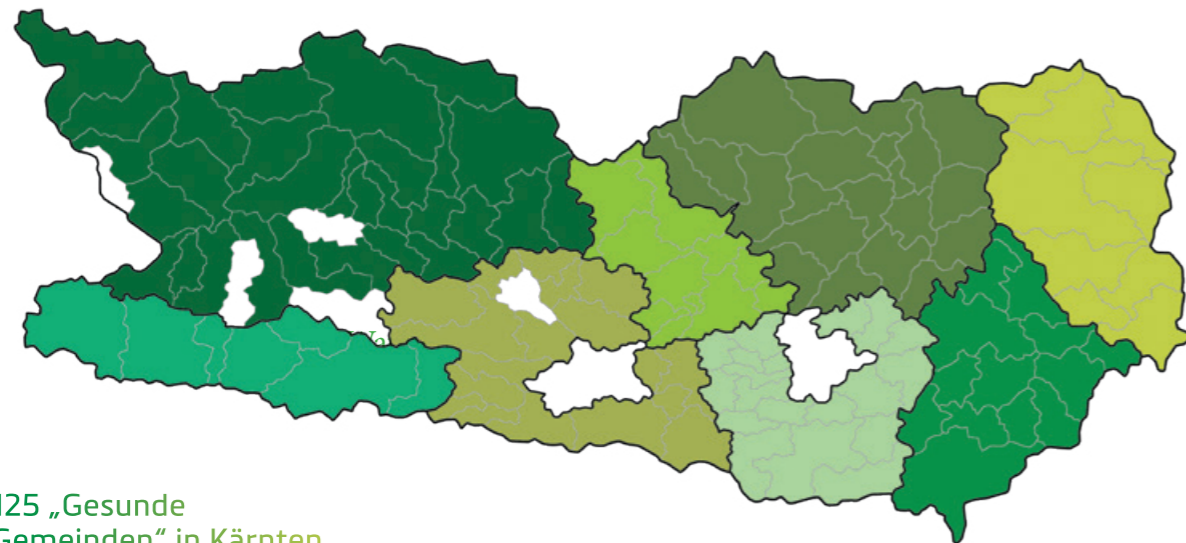
- Gesundheitsdeterminanten:**  
 Das sind persönliche, soziale, wirtschaftliche oder umweltbedingte Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen. Daraus leitet sich die Schlussfolgerung ab, dass es jeder und jede einzelne Person nicht alleine in der Hand hat, eine gesunde Lebensweise zu wählen.
- Settingbegriff:**  
 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.
- 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, 2024).



## 4 Lebenswelten/Settings

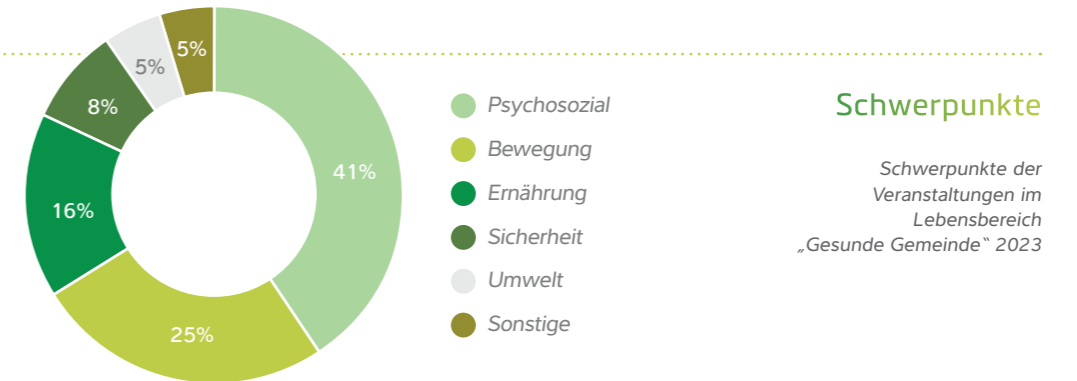
Gesundheitsförderung wird als Gesamtstrategie in sogenannten Settings umgesetzt. Unter Settings werden Lebenswelten oder Lebensbereiche wie Gemeinden, Schulen, Kindergärten, Familien, Arbeitsplätze oder soziale Einrichtungen verstanden. Die Unterabteilung Gesundheitsförderung fokussiert sich auf die 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. Gemeinsam mit der Unterabteilung Gesundheitsförderung werden gesundheitsförderliche Aktivitäten bedarfsgerecht und zielgruppenorientiert umgesetzt.



Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Gemeinde“ 2023

In der Lebenswelt „Gesunde Gemeinde“ widmeten sich 41 % aller durchgeführten Veranstaltungen dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit. 25 % der Veranstaltungen wurden zum Schwerpunkt Bewegung durchgeführt und 16 % zum Schwerpunkt Ernährung. 8 % aller Veranstaltungen hatten den Schwerpunkt Sicherheit und 5 % den Schwerpunkt Umwelt. 5 % der Maßnahmen wurden zu medizinischen oder pädagogischen Themenbereichen durchgeführt.

#### 4.1.1 „Gesunde Gemeinde“ - Tafel

Jene „Gesunden Gemeinden“, die sich zumindest drei Jahre in der Gesundheitsförderung aktiv engagieren und nachhaltige Lebensbedingungen vor Ort für Jung und Alt schaffen, werden vom Gesundheitsreferat des Landes Kärnten mit der „Gesunde Gemeinde“-Tafel ausgezeichnet. Bis dato kamen **86 Kommunen** in den Genuss dieser Auszeichnung - jüngste Neuzuwächse sind **Bad Kleinkirchheim und Globasnitz**. Beide Kommunen erhielten im Jahr 2023 die begehrte grüne Tafel mit Herz, die das gesundheitsfördernde Engagement bereits an den Ortseinfahrten zeigt. Mindestens drei Jahre müssen sich Gemeinden in der Gesundheitsförderung aktiv engagieren, bevor sie mit der „Gesunde Gemeinde“-Tafel ausgezeichnet werden können. Zudem sind ein fix installierter Arbeitskreis, die Erstellung und Umsetzung





eines Maßnahmenplans sowie die Schaffung von strukturellen Rahmenbedingungen notwendig. Darüber hinaus müssen die Gemeinden 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.

#### 4.1.2 Gesundheitspolitische Schwerpunkte

##### STAND UP PADDLING WORKOUTS

Stand Up Paddling ist heute eine der weltweit am weitesten verbreiteten Trendsportarten. Die in den 1960er Jahren entwickelte Sportart schont die Gelenke, erhöht gleichzeitig die Ausdauer und verbessert das Gleichgewichtsvermögen. Die Unterabteilung Gesundheitsförderung bot im Sommer an drei Kärntner Seen kostenlose Fitness-Workouts am Stand Up Paddel an. Das Workout war für jeden geeignet und wurde von Fitness-Trainerin Chiara Steuerer durchgeführt. Das wunderschöne Panorama an unseren Kärntner Seen, die frische Luft und das belebende Wasser machten das Training zu einem besonderen Erlebnis.



Die Stand Up Paddling Fitness-Workouts fanden am Keutschacher See, Wörthersee und am Faaker See statt und sollten die Menschen vor Ort zu mehr Bewegung motivieren. Mit gezielten Übungen on Board wurden tieferliegende Muskelschichten aktiviert, die wichtig für die Stabilisation der Gelenke sind. Umso stärker die Tiefenmuskulatur ist, desto stabiler wird auch der Körper. So entstehen auch weniger Verletzungen und Stürze. Dabei funktionierte das Paddelboard ähnlich einer MFT-Platte. Das Workout erforderte das Halten des Gleichgewichts und trainierte zugleich die Rumpfmuskulatur – Bauch und Rücken wurden gestärkt. Das SUP-Workout sollte zu einem gesünderen Lebensstil beitragen und die Teilnehmer:innen dazu motivieren, diese Sportart weiterzuverfolgen. Zudem wurde durch die frische Luft und das Element Wasser auch der Geist und die Seele belebt.

Die Stand Up Paddling Fitness-Workouts umfassten 60 Minuten und wurden 8 Mal angeboten. Insgesamt **98 Teilnehmer:innen** aller Altersklassen überzeugten sich von den positiven Effekten dieses Trainings.

##### SCHWIMM DICH FIT UND GESUND

Eine Studie des Kuratoriums für Verkehrssicherheit ergab, dass Österreichweit 34 % der Kinder bis 19 Jahren nicht schwimmen können. Weitere 15 % schwimmen unsicher oder mittelmäßig und nur 51 % können gut schwimmen. 700.000 Österreicher:innen über fünf Jahren sind Nichtschwimmer, 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 vermeiden. Infolgedessen wurde die Schwimm-Offensive des Landes Kärnten unter dem Motto „Schwimm dich fit und gesund“ auch im Jahr 2023 fortgesetzt. In den Sommerferien wurden wieder kostenlose 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 von der Sportkoordination Kärnten in Zusammenarbeit mit der Unterabteilung Gesundheitsförderung, dem Kärntner Schwimmverband und seinen Vereinen, der Österreichischen Wasserrettung und dem Jugend-Rot-Kreuz. Unterstützt wird das Projekt von der Kärntner Bildungsdirektion, gefördert wird es vom Kärntner Gesundheitsfonds und vom Land Kärnten.

Im Jahr 2023 fand das Projekt „Schwimm dich fit und gesund“ erneut breiten Anklang in den „Gesunden Gemeinden“. Insgesamt **44 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 **836 Kinder** – davon waren  $\frac{2}{3}$  Anfänger:innen – im Alter von fünf bis acht Jahren einen 5-tägigen Schwimmkurs.

##### „DIE SCHREIBSTÄTTE“: KREATIVWORKSHOPREIHE FÜR JUGENDLICHE

Ängste, Schlafstörungen, Panikattacken, Essstörungen oder aber auch mangelnde Zukunftsperspektiven sind oft Teil des Lebens junger Menschen. Um sie in diesen herausfordernden Zeiten zu unterstützen und dem entgegenzuwirken, entwickelt die Unterabteilung Gesundheitsförderung im Rahmen des Projekts „Suizidprävention Kärnten“ stetig neue Angebote auch für die jüngere Zielgruppe. Für zwei Einrichtungen der Jugendhilfe gab es im Jahr 2023 die Chance, die kostenlose Kreativworkshopreihe „Die Schreibstätte“ für ihre Bewohner:innen umzusetzen.

Die von Clemens Luderer entwickelte „Schreibstätte“ umfasst 12 Einheiten und wurde in der **Wohngemeinschaft Teens der Diakonie de La Tour** in Klagenfurt am Wörthersee sowie in der **Mädchenwohngemeinschaft AMICA** in Moosburg durchgeführt. Das Fundament der „Schreibstätte“ bildet das freie Gedankenschreiben – eine Technik, die es dem/der Ausführenden ermöglicht, Gedanken wertfrei und in der ursprünglichen Reihenfolge nieder zu schreiben. Dadurch entsteht ein Zugang zur „eigenen Sprache“: man kann seine Gedanken wahrnehmen, sie frei von Blockaden äußern und entwickelt so ein ungeahntes Spektrum an Möglichkeiten, auf das man zurückgreifen kann. Somit können junge Menschen mit Depressionen, Traumata, Kummer, Trauer sowie jeglicher Form von Lebenskrisen die Möglichkeit erleben, einen besseren Umgang mit ihren Gedanken und Gefühlen zu finden. Durch sanftes, aber gezieltes Hinarbeiten auf das Erkennen der eigenen Fähigkeiten, lernten die Jugendlichen mit sich selbst zufriedener zu sein.







**FRAUENGESUNDHEIT**

Frauen unterscheiden sich in ihrem Gesundheitsverhalten, ihren Krankheitssymptomen und ihren Krankheitsverläufen von Männern. Geschlecht und Gender (Soziales Geschlecht) sind dabei determinierende Einflussfaktoren. Frauenspezifische Aspekte in der Gesundheitsforschung, Gesundheitsförderung, Prävention und Versorgung sind daher zentral für die Realisierung gesundheitsbezogener Chancengleichheit. Um das Gesundheitswissen der Kärntner:innen zu erhöhen, legt die Unterabteilung Gesundheitsförderung seit 2023 ihren Fokus auf eine ganzheitliche Betrachtung der Frauengesundheit. Die Sichtbarmachung und Sensibilisierung des Genderaspekts in der Gesundheitsförderung und die Vernetzung von Expert:innen und Institutionen im Bereich Frauengesundheit waren erste wichtige Schritte des neuen Fachbereichs Frauengesundheit.

**Angebote in den „Gesunden Gemeinden“**

Frauen sollen - gut informiert und selbstbestimmt - aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und ihr Wohlbefinden steigern. Seit Sommer 2023 werden in den „Gesunden Gemeinden“ gendersensible Informationen zu den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung, Sicherheit, Stärkung der mentalen Gesundheit sowie Gesundheitsvorsorge vermittelt. Es wird darauf geachtet, möglichst unterschiedliche Themenbereiche zu erfassen – von „mädchenuntypischen“ Sportarten, Selbstverteidigung, Körperbild und Rollenstereotype, Vereinbarkeit Beruf und Familie, Resilienzstärkung, Geburtsvorbereitung, Stillen, Endometriose, Beckenbodentraining, Schwangerschaftsabbruch, reproduktiver Selbstbestimmung, Menstruationsgesundheit und Menopause bis hin zu mentalen Belastungen, sowie Informationen über Vorsorgeuntersuchungen, genderspezifische Erkrankungen, Symptome und Behandlungen. Dazu wurde in Kooperation mit den Kärntner Volkshochschulen ein gendersensibler Maßnahmenkatalog, der sowohl das soziale Geschlecht als auch das biologische miteinbezieht, erarbeitet. Die Maßnahmenplanung in den „Gesunden Gemeinden“ erfolgt individuell mit dem Team der Unterabteilung Gesundheitsförderung.



Seit September 2023 wurden insgesamt **81 Workshops und Vorträge** in **21 „Gesunden Gemeinden“** zum Themenbereich Frauengesundheit umgesetzt.

**Gendermedizin**

Kärnten ist österreichweit die erste „Modellregion für Gendermedizin“. Das Programm wurde vom Kärntner Gesundheitsfonds entwickelt und wird in Kooperation mit dem Land Kärnten umgesetzt. Geschlechtsspezifische Medizin beschäftigt sich mit körperlichen, psychischen und sozialen Unterschieden zwischen den Geschlechtern. Niederschwellige Medizinvorträge in den „Gesunden Gemeinden“ werden angeboten. Männer sind bezogen auf die Gesundheitsvorsorge nachlässiger als Frauen und es gibt auch hier männerspezifische Symptome und Therapieansätze, z.B.: Vorsorge Prostata- und Darmkrebs, Alkohol, Depression.

**Symposium Frauengesundheit**



Am 14. November 2023 fand das erste Symposium „gesund.stark.frau.“ zur Frauengesundheit in Kärnten statt. Renommierete Expertinnen berichteten im Lakeside Science & Technology Park Klagenfurt am Wörthersee über die Beeinflussung des Körperbildes durch Social Media, die Wichtigkeit von Prävention in der Frauengesundheit, die Genderbalance im Sport oder wie man entspannter durch die Wechseljahre kommt. Dabei wurden junge Mädchen ebenso angesprochen, wie Frauen am Wege zum Erwachsen werden und Frauen in der Menopause. Das Symposium „gesund.stark.frau.“ vermittelte interessante Aspekte in der Frauengesundheit und bot einen Austausch zu Fragen einer frauenspezifischen Gesundheitsförderung.

Es nahmen **110 Personen vor Ort** und **60 Personen per Webinar** am Symposium teil.



## 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.“ (Grundsatzpapier Gesundheitserziehung, BMUK 1997)

Die Unterabteilung Gesundheitsförderung unterstützt finanziell und hilft der Schule dabei, einen gesunden Lebensraum für alle dort tätigen Personen zu gestalten. 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.

In der Lebenswelt „Gesunde Schule“ widmeten sich rund 36 % aller durchgeführten Veranstaltungen dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit. 23 % der Veranstaltungen wurden zum Thema Bewegung und 17 % zum Schwerpunkt Umwelt durchgeführt. 15 % aller Veranstaltungen in der Lebenswelt „Gesunde Schule“ hatten den Schwerpunkt Ernährung und 9 % den Schwerpunkt Sicherheit.

### 4.2.1 Auszeichnung „Gesunde Schule“

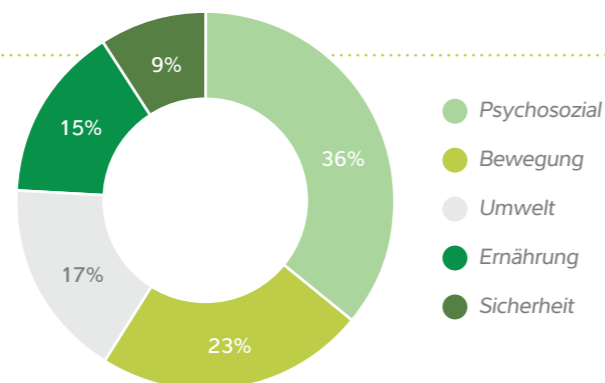
Nach 3 Jahren Projektdauer/Projektbegleitung erfolgt auf Antrag die Auszeichnung zur „Gesunden Schule“ durch Verleihung eines Zertifikats und einer Glastafel durch das Gesundheitsreferat des Landes Kärnten. Um die Auszeichnung zu erhalten, müssen gesundheitsfördernde Maßnahmen ausgewogen und nachhaltig umgesetzt werden. Dabei steht das Team der Unterabteilung Gesundheitsförderung 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 2023 kamen 8 Schulen in den Genuss dieser Auszeichnung: die **Volksschulen Jakling, Zell-Pfarre, Lind ob Velden, Goritschach, Feistritz im Rosental, Heiligengrab** und **Treffen** sowie die **Mittelschule Bleiburg**.



### Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Schule“ 2023





### 4.2.2 Zahngesundheit in Volksschulen



Die richtige Zahnpflege, eine gesunde Ernährung und zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen von Kindesbeinen an sind der Grundstein für eine lebenslang gute Mundgesundheit. Um Kinderzähne von Anfang an wirksam zu schützen, wird seit 2008 im Auftrag des Landes Kärnten und der Österreichischen Gesundheitskasse das Projekt „Zahnprophylaxe in Kärntens Volksschulen“ erfolgreich umgesetzt. Dazu führt das Kärntner Berufsförderungsinstitut regelmäßig kariesprophylaktische Maßnahmen in Kärntens Schulen durch und berät Kinder, Eltern sowie pädagogische Fachkräfte in Fragen der Zahn- und Mundgesundheit.

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. Motivation und Spaß stehen im Vordergrund, wenn die Zahngesundheitserzieherinnen 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 2023 wurden **215 Volksschulen** mit **18.747 Kindern** zweimal pro Jahr durch die Zahngesundheitsexpert:innen gruppenprophylaktisch betreut.

### 4.3 „Gesunde Küche“

Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung haben in der heutigen Zeit einen hohen Stellenwert in der Verpflegung der Bevölkerung – mehr als 40 Prozent der Kärntner:innen nehmen ihre tägliche Hauptmahlzeit bereits außer Haus ein. Somit hat die Verpflegung am Arbeitsplatz, in Kitas, Schulen, Heimen oder Krankenhäusern auch einen großen Einfluss auf das Gesundheitsverhalten aller Bevölkerungsschichten. Denn mit einem nährstoffreichen und gesunden Essensangebot können ernährungsbedingte Krankheiten wie z.B. Übergewicht, Adipositas, Diabetes, Herzerkrankungen oder Gelenkschäden vorgebeugt und wesentliche Beiträge zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bereits bei den Jüngsten geleistet werden.

Um einen gesundheitsfördernden und ernährungsbewussten Lebensstil bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senior:innen zu unterstützen, bietet das Land Kärnten die Initiative „Gesunde Küche“ für Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe an. Das gesunde Angebot in Betriebskantinen, Kinderbetreuungseinrichtungen, Altenwohn- und Pflegeeinrichtungen etc. leistet einen wertvollen Beitrag in Hinblick auf die Gesunderhaltung der Zielgruppe. Zudem ist die „Gesunde Küche“ für alle Zielgruppen leistbar, unabhängig von deren sozialen Status, Einkommen oder Bildungsgrad und kann dazu beitragen, Krankheiten zu vermeiden, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Das Speisenangebot ist gesund, nachhaltig und qualitativ hochwertig. Dazu werden kreative, köstliche und ernährungsbewusste Gerichte angeboten, die unter genau definierten Kriterien zubereitet werden und deren Produkte bevorzugt aus kontrolliertem, heimischen Anbau stammen. Zu den Kriterien der „Gesunden Küche“ zählen unter anderem das Verwenden kaltgepresster Öle, frisches, saisonales Obst und Gemüse und die Zugabe frischer Kräuter. Speziell bei Fleisch und Fischgerichten wird auf die Regionalität großer Wert gelegt. Um diese Richtlinien zu erfüllen, bietet die Unterabteilung Gesundheitsförderung allen teilnehmenden Betrieben Unterstützung in Form von Beratungen, individuellen Schulungen und Weiterbildungen an. Im Rahmen der jährlichen Betriebsbesuche wird auch das Lager und der Lagerbestand kontrolliert. Bei Bedarf werden zusätzliche individuelle Schulungen für den Betrieb und das Küchenteam hinsichtlich der Speiseplangestaltung angeboten.



Im Jahr 2023 wurden im Rahmen der „Gesunden Küche“ des Landes Kärnten rund 2,3 Millionen Essensportionen ausgegeben. Insgesamt werden **67 Betriebe** von der Unterabteilung Gesundheitsförderung betreut, wobei Kinderbetreuungseinrichtungen den größten Anteil darstellen. 2023 wurde sieben Betrieben das Gütesiegel „Gesunde Küche“ verliehen. Insgesamt sind **bereits 52 teilnehmende Betriebe** mit dem Gütesiegel „Gesunde Küche“ **ausgezeichnet** und zu langjährigen Partner:innen der Initiative geworden.

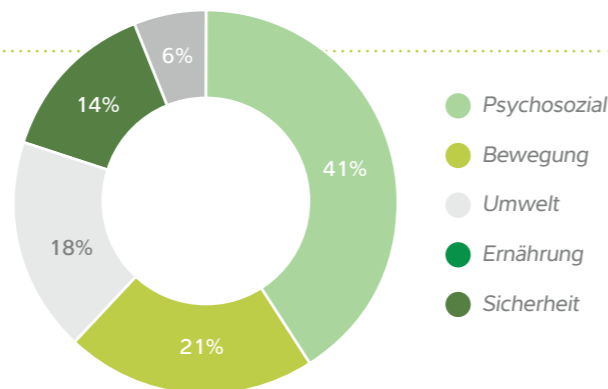


## 4.4 „Gesunde Kinderbetreuung“

Die körperliche und seelische Gesundheit von Kindern ist grundlegende Voraussetzung für ihre Entwicklung, Bildung und ihr Wohlbefinden. Dabei sind die Kinderbetreuungs- und -bildungseinrichtungen ideale Orte für frühe Gesundheitsförderung, da die meisten Kinder im vorschulischen Alter und deren Familien über diese Institutionen erreicht werden können. Mit angepassten Maßnahmen kann eine effektive Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins und Gesundheitsverhaltens erzielt werden und somit auch die Basis für eine gesunde Zukunft der Kinder. Die Initiative „Gesunde Kinderbetreuung“ soll dazu beitragen, gesunde Lebens-, Lern- und Arbeitsbedingungen in den Kinderbetreuungs- und -bildungseinrichtungen Kärntens zu schaffen und die Gesundheit aller Beteiligten zu stärken. Dabei ist die Zusammenarbeit zwischen pädagogischen Fachkräften, Eltern und ortsansässigen Institutionen im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung von großer Bedeutung. Denn nur gemeinsam kann auch ein gesundheitsfördernder Lebensraum für alle Beteiligten gewährleistet werden. Die Unterabteilung Gesundheitsförderung begleitet Kinderbetreuungs- und -bildungseinrichtungen auf ihrem Weg zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt. In Form von 3-jährigen Projekten werden gemeinsam Maßnahmen zu Gesundheitsthemen geplant und umgesetzt.

### Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Kinderbetreuung“ 2023



In der Lebenswelt „Gesunde Kinderbetreuung“ wurden 41 % aller Maßnahmen zum Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit durchgeführt und 21 % zum Schwerpunkt Bewegung. 18 % aller durchgeführten Maßnahmen widmeten sich dem Schwerpunkt Umwelt, 14 % dem Schwerpunkt Ernährung und 6 % dem Schwerpunkt Sicherheit.

### 4.4.1 Auszeichnung „Gesunde Kinderbetreuung“

Nach 3 Jahren erfolgreicher Projektdauer/Projektbegleitung erfolgt auf Antrag die Auszeichnung zur „Gesunden Schule“ durch Verleihung eines Zertifikats und einer Glastafel. Im Jahr 2023 konnten sich die Kindergärten **St. Andrä, Maria Rojach, Zell-Pfarre, Lind ob Velden, Pressegger See, Velden am Wörthersee**, der Pfarrkindergarten **BÜM St. Donat** und die Nachmittagsbetreuung **BÜM St. Peter am Wallersberg** über diese Ehrung freuen.

### 4.4.2 Zahngesundheit in Kindergärten



Die Gesundheit der Zähne wird vom frühen Kindesalter an durch ausgewogene Ernährung und Zahnpflege gefördert und ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung. Voraussetzung ist, bereits früh genug mit der Zahngesundheitsvorsorge zu beginnen und bei den Kindern eine positiv-emotionale Beziehung zum Mundbereich und ihren Zähnen aufzubauen.

Im Auftrag vom Land Kärnten und der Österreichischen Gesundheitskasse werden den Kindergartenkindern in Kärnten sämtliche Aspekte der Zahngesundheit nähergebracht. Das Zahngesundheitsvorsorgeprogramm wird in den Kindergärten vom Verein PROGES-Zahngesundheit Kärnten durchgeführt. Zweimal im Jahr werden die Kindergärten von ausgebildeten Zahngesundheitserzieher:innen besucht und mit den Kindern das Wissen rund um die Erhaltung der Zahngesundheit erarbeitet. Darüber hinaus werden auch Eltern sowie pädagogische Fachkräfte in Fragen der Zahn- und Mundgesundheit beraten.

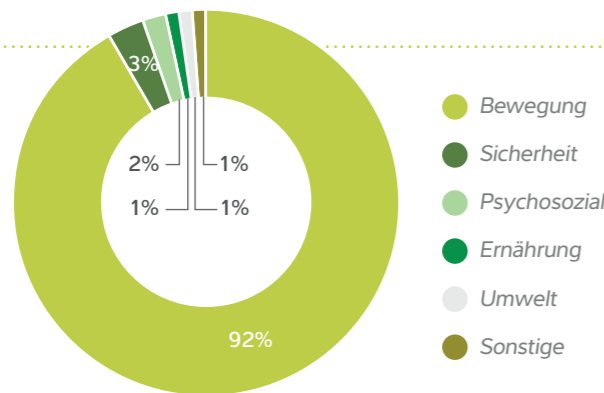
Im Jahr 2023 wurden **284 Kindergärten** zweimal im Jahr von Zahngesundheitserzieher:innen besucht. Somit konnten **14.872 Kindergartenkinder** ihrem Alter entsprechend – spielerisch und unter Einbeziehung der Sinnesebenen – mit der richtigen Zahnpflege vertraut gemacht werden. Abgerundet wurde das Angebot durch Informationsveranstaltungen für Eltern und Pädagog:innen. Hier konnten insgesamt **802 Teilnehmer:innen** erreicht und über Vorsorgemaßnahmen aufgeklärt werden.

### 4.5 „Gesunder Verein“

Die Initiative „Gesunder Verein“ wird seit 2013 von der Unterabteilung Gesundheitsförderung umgesetzt und soll dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Vereinsmitglieder zu stärken. Dabei werden gesundheitsorientierte Maßnahmen nachhaltig sowie qualitätsgesichert in den Vereinen implementiert.



Die Angebote können zu Themen wie Bewegung, Sicherheit, gesunde Ernährung, Gewaltprävention, soziales Miteinander, Stressprävention, Umwelt/Klima etc. umgesetzt werden. Ziel ist es, mehr Gesundheitsbewusstsein in die heimischen Vereine zu bringen und die Bevölkerung zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren. Die Maßnahmen sollen darüber hinaus wohnortnah und mit maximal 3 Euro pro Einheit für die Teilnehmer:innen leistbar sein. Zudem ist die Vernetzung mit den ortsansässigen Institutionen sowie dem Arbeitskreis der „Gesunden Gemeinde“ Voraussetzung.



#### Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunder Verein“ 2022

Im Jahr 2023 wurden in der Lebenswelt „Gesunder Verein“ 92 % der Maßnahmen zum Schwerpunkt Bewegung, 3 % zum Schwerpunkt Sicherheit und 2 % zum Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit durchgeführt. Jeweils 1 % wurde zu den Schwerpunkten Ernährung, Umwelt und Medizin durchgeführt.

Nach drei Jahren erfolgreicher Umsetzung wird auf Antrag die Auszeichnung zum „Gesunden Verein“ verliehen. In den Genuss dieser Ehrung kamen im Jahr 2023 drei Vereine - der **Seniorenbund Kärnten Ortsgruppe Bad St. Leonhard**, die **Kindergruppe Bimbulli** in Liebenfels und die **Sektion Turnen der WSG Wietersdorf**. Als Belohnung für ihr Engagement durften sie sich über ein Zertifikat und eine Glastafel freuen.

### 4.6 Gesundheitspreis des Landes Kärnten

Bereits zum 15. Mal wurde am 18. April 2023 der Gesundheitspreis des Landes Kärnten verliehen. Kärntens Gesundheitsreferentin Dr.<sup>in</sup> Beate Prettner und Unterabteilungsleiterin Sarah Pucker, BA MA, überreichten den Preis in Form der „Isis Noreia“-Glasstatuette verbunden mit einer finanziellen Unterstützung für künftige Gesundheitsprojekte. Alle „Gesunden Gemeinden“, „Gesunden Schulen“ und „Gesunden Kinderbetreuungseinrichtungen“, die sich in ihrem Umfeld für ein gesundes Miteinander engagieren waren eingeladen, ihre Projekte einzureichen. Eine unabhängige externe Fachjury bewertete die 49 eingereichten Projekte in den 3 Kategorien „Allgemeine Gemeindeprojekte“, „Gesunde Schule“ und „Gesunde Kinderbetreuung“. Mit dem Gesundheitspreis erfahren die besten und nachhaltigsten Projekte im Bereich der Gesundheitsförderung in Kärnten ihre notwendige und verdiente Würdigung.

#### Kategorie „Allgemeine Gemeindeprojekte“

In der Kategorie „Allgemeine Gemeindeprojekte“ zählte **Maria Saal mit dem 1. Platz** zum großen Gewinner. Das Projekt „Klimafit, Lebenswert, Ideenreich: Maria Saal“ wurde mit der Siegetrophäe „Isis Noreia“, einer Urkunde und einem Siegerscheck über 2.000 Euro belohnt. Im Mittelpunkt des Projektes stand die Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung für die Folgen des Klimawandels, der aktiven Mobilität und der Bedeutung eines gesunden Lebensraumes für die Gesundheit. Zu den zahlreichen Maßnahmen zählten unter anderem die jährliche Bekämpfung von Neophyten auf öffentlichem Grunde, die jährliche Errichtung eines Amphibienschutz-

zäunes, eine nachhaltige Bepflanzung von öffentlichem Grund unter Mitwirkung der Volksschule Maria Saal, ein Open-Air-Kino mit Naturfilmen, Vorträge zum Thema Klimawandel, die Errichtung einer Trinkwasserentnahmestelle und einer Radservicestation am Glanradweg.





**Platz 2** holte sich die Stadtgemeinde **Ferlach** mit dem Projekt „Stammtisch für pflegende Angehörige – Unterstützende Hände und Ohren“. Der im Oktober 2003 in Ferlach eingeführte Stammtisch bietet Angehörigen eine Plattform, auf der sie sich unter ihresgleichen austauschen können und auf Verständnis stoßen. Neben dem Erfahrungsaustausch werden auch Fachvorträge und Entspannungswshops angeboten. Darüber hinaus bietet Ferlach auch ortsunabhängig Familienkonferenzen zum Thema Demenz an.

**Platz 3** holten sich die „Gesunden Gemeinden“ **Wolfsberg ex aequo mit Moosburg**. Wolfsberg überzeugte die Jury mit dem Projekt „Mental Health Convention – Jugend“, das sich zum Ziel setzte, Jugendlichen anhand einer Convention zu zeigen, dass die Psyche die gleiche Beachtung benötigt wie der Körper. Im Vordergrund stand die Enttabuisierung psychischer Probleme anhand von Fachvorträgen, einer Podiumsdiskussion und einem Kabarett. Moosburg punktete mit dem Projekt „Gemeinsam für eine lebenswerte Zukunft mit Demenz“. Die Kommune setzte ihren Projektschwerpunkt auf die Förderung eines demenzfreundlichen Lebensumfeldes mit der Verbesserung der Lebensqualität für Betroffene und ihre Angehörigen. Dazu wurden Schulungen im Umgang mit Betroffenen angeboten, ein Demenzmarsch zur Sensibilisierung der Bevölkerung organisiert oder das Demenzcafe ins Leben gerufen. Darüber hinaus wurde ein Koordinationservice für ehrenamtliche Demenzbegleitung zur studenweisen Entlastung betroffener Familien installiert.

**Kategorie „Gesunde Schule“**

In der Kategorie „Gesunde Schule“ holte sich die **Volksschule Lind ob Velden den 1. Platz**. Das Projekt „Starke Kinder für eine starke Zukunft – Künstlerisch und kreativ in Aktion im



Rahmen der Gewaltprävention“ wurde mit einem Siegerscheck im Wert von 750 Euro, der Siegerstatuette „Isis Noreia“ und einer Urkunde prämiert. Im Mittelpunkt des Projektes stand die Stärkung des Selbstbewusstseins und die Förderung sozialer Kompetenzen der Kinder sowie das Erlernen konstruktiver Konfliktlösungsansätze sowie der Umgang mit Gewalt.



Groß war die Freude auch bei der **Christlichen Privatschule Lind aus Maria Saal**, die den **2. Platz** für das

Projekt „Nachhaltigkeit erleben, Umwelt & Naturschutz erleben, Gesundheit ganzheitlich erleben“ erzielte. Dieses Projekt unterstrich die Bedeutsamkeit von Naturschutz und zeigte, was man selbst dazu beitragen kann, um die Aufrechterhaltung der Artenvielfalt zu unterstützen.

**Platz 3** ging an die **Volksschule St. Kanzian** mit dem Projekt „Vitamin N – Der Natur auf der Spur“. Neben Spaß, Spannung und Abenteuer wurden Mut und Teamgeist gefördert, Raum für Fantasien geschaffen und das Selbstbewusstsein gestärkt. Gemeinsam mit den Kindern wurde die Umgebung erkundet, damit sie diese wieder mit anderen Augen sehen und lernen, achtsam mit den Schätzen der Natur umzugehen.

**Kategorie „Gesunde Kinderbetreuung“**

In der Kategorie „Gesunde Kinderbetreuung“ wurde der **Kindergarten Pressegger See** mit dem Projekt „Ernährungsführerschein“ mit dem **1. Platz** ausgezeichnet. Unter großem Beifall nahmen die Vertreter:innen die Siegetrophäe „Isis Noreia“, ihre Urkunde und einen Scheck im Wert von 750 Euro in Empfang. Das Projekt „Ernährungsführerschein“ vermittelte den Kindern ein fundiertes Wissen über Ernährung, Nahrungsmittel sowie über das eigenverantwortliche Handeln im Umgang mit Lebensmitteln.

**Platz 2** ging an den **Kindergarten Eitweg in St. Andrä**. Das Projekt „Das kleine Wir“ setzte den Fokus auf die Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen der Kinder und die Stärkung des „Wir-Gefühls“ durch eine offene und wertschätzende Kommunikation, gemeinsamen Erlebnissen und der Förderung der Eigenverantwortung.



Über **Platz 3** freute sich der **Kindergarten Wernberg** mit dem Projekt „Brücken bauen“. Das generationenübergreifende Projekt ermöglichte den Kindergartenkindern und den Bewohner:innen der Seniorenwohnanlage viele gemeinsame Begegnungen mit sportlichen, kreativen oder musikalischen Erlebnissen.



Durch das Programm führte Moderatorin Gabriela Zaucher, die musikalische Umrahmung gestaltete das Persisch/Armenische Klavier- und Gesangsduo „Duo Resonance“ mit Emma Robotjazy und Erik Asatryan. Begleitet wurde die traditionelle Folklore-Musik durch den Saxofonisten Joander Cruz.



## 5 Projekte



### 5.1 Kärntner Bündnis gegen Depression

In Österreich leben derzeit rund 730.000 Menschen mit einer Depression, 264.000 davon gehören dem männlichen Geschlecht an, wobei Depressionen bei Männern seltener diagnostiziert werden als bei Frauen. Gemäß einer Studie der MedUni Wien leiden im Laufe eines Jahres in Österreich 7,4 % der Männer und 12,6 % der Frauen 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.

Um dem entgegenzuwirken 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 selbst, deren Angehörige, Betreuungspersonen bzw. Mitarbeiter:innen in sozialen Institutionen und interessierte Personen richten. Die Maßnahmen sollen über die Entstehung und Behandlung psychischer Erkrankungen aufklären und zu deren Entstigmatisierung beitragen. Zudem werden Informationen zu Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt.

#### Angebote in den „Gesunden Gemeinden“

2023 haben im Rahmen des Projekts „Kärntner Bündnis gegen Depression“ **28 Vorträge** in den „Gesunden Gemeinden“ zu den Themen Depression, Stress und Burnout, „Erste Hilfe für die Seele“ sowie Resilienzförderung stattgefunden. Die kostenlos buchbaren Angebote geben einen Einblick in das Krankheitsbild der Depression, vermitteln Möglichkeiten des Ausgleichs und der Selbsthilfe und informieren über Reaktions- und Interventionsformen. Insgesamt konnten **390 Gemeindebürger:innen** mit den Inhalten zur psychosozialen Gesundheit erreicht werden.

#### Angebote an Schulen

Für die Zielgruppe Schüler:innen und Pädagog:innen wurden kostenlose Angebote zu den Themen Suizidprävention und Resilienzförderung zur Verfügung gestellt. Im Rahmen von **30 Workshops** wurden an **20 Schulen** maßgebliche Informationen über Suizidalität, Grundlagen der Begleitung, zu Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten vermittelt. Darüber hinaus sollten im Rahmen der Workshops das Selbstbewusstsein sowie das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden. Dadurch können bereits Schüler:innen ab dem Volksschulalter einen sensibleren Umgang mit den Gefühlen der anderen lernen sowie durch eine verbesserte Kommunikation im Miteinander, ein positiveres Klassenklima geschaffen werden. Die Schüler:innen von 12 bis 19 Jahren konnten darüber hinaus zielgerichtet an das Thema Trauer und Krisen herangeführt werden.

#### Angebote für Institutionen

Für Mitarbeiter:innen in sozialen Institutionen wurde eine Seminarreihe zur Suizidprävention angeboten, um für das Thema stärker zu sensibilisieren und Möglichkeiten der Intervention, der Begleitung und Betreuung zu vermitteln. Von dem Angebot machten Angestellte der Diakonie de La Tour, der Caritas Kärnten, der AIS Jugendbetreuung GmbH - Spatz'nnest sowie der Alpen Adria Universität Klagenfurt am Wörthersee – insgesamt **18 Teilnehmer:innen** – Gebrauch. Darüber hinaus fand im Rahmen einer Bildungswoche des ÖGB Bau-Holz ein Vortrag zum Thema „Depressive Erkrankungen erkennen und behandeln“ für deren Mitglieder statt.



## 5.2 Frühe Hilfen

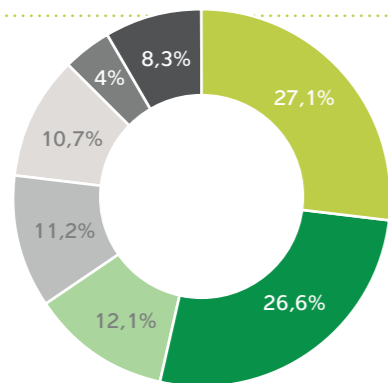
Die „Frühen Hilfen“ Kärnten sind ein präventives Angebot für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren und bieten Schwangeren, Eltern und Familien die im Übergang zur Elternschaft vor neuen Herausforderungen und Unsicherheiten stehen, frühzeitige Unterstützung an. Ziel ist es, die Entwicklungsmöglichkeiten und -verläufe sowie Gesundheitschancen der werdenden Eltern und ihrer Kinder frühzeitig zu erkennen und nachhaltig zu verbessern. Dabei werden die Ressourcen und Belastungen von (werdenden) Eltern und Familien in deren spezifischen Lebenslagen berücksichtigt - Verunsicherungen und Überforderungen sollen reduziert und gemeinsam Perspektiven geschaffen werden.

Mit diesem kostenlosen, niederschweligen, bedarfs- und bedürfnisorientierten Angebot können Familien darin unterstützt werden, die Gesundheit und das Wohl ihrer Kinder zu fördern, sie in der Pflege anzuleiten und zu Behörden zu begleiten. Familien sollen zu einer selbstbestimmten Lebensweise und zu einem feinfühligem und bindungsfördernden Verhalten ihren Kindern gegenüber befähigt werden. Da diese frühzeitigen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bereits während der Schwangerschaft beginnen können, tragen die „Frühen Hilfen“ auch dazu bei, Folgekosten im Sozial- und Gesundheitsbereich zu reduzieren.

### Die „Frühen Hilfen“

- kommen nach Hause, wenn Erziehende das möchten
- unterstützen vertraulich und kostenlos
- orientieren sich an den Bedürfnissen der Familien
- können auch längerfristig unterstützen
- erarbeiten gemeinsam mit den Familien Lösungen, die entlasten sollen

### Gründe der Vermittlung



- Belastungen der Familie (med. oder soz.)
- Anzeichen von Überforderung/Ängsten bei Eltern
- Unterstützung bei administrativen/rechtlichen/organisatorischen Dingen nötig
- Unsicherheit oder Probleme im Umgang mit Kind
- Kein soziales Netz oder sonstige Betreuung/Unterstützung vorhanden
- Psychische Problematik in der Familie
- Sonstiges



Im Jahr 2023 wurde zu **259 Familien Kontakt** aufgenommen. Mehr als die Hälfte davon meldete sich selbst bei den Frühen Hilfen, die anderen Familien/Erziehenden wurden durch Fachpersonal bzw. Institutionen zugewiesen oder zu einem sehr geringen Teil über Freunde, Bekannte oder Verwandte vermittelt. 31% der Familienbegleitungen begannen bereits in der Schwangerschaft.

„Frühe Hilfen“ kommen vor allem jenen Familien zu Gute, die bereits mit sozialen Herausforderungen konfrontiert sind. Es gilt im Klärungsprozess festzuhalten, welche Hilfe die Familie bereit ist anzunehmen und zu welchen bestehenden Anbietern/Institutionen nach Rücksprache mit Eltern/Erziehenden Kontakte hergestellt werden können, damit frühzeitig passgenaue Maßnahmen eingeleitet werden können. Die Dauer einer Familienbegleitung ist unterschiedlich, die im Jahr 2023 abgeschlossenen 138 Begleitungen dauerten im Durchschnitt ein Jahr und dreieinhalb Monate. Durch das Angebot gibt es in vielen Bereichen eine Verbesserung, doch ganz besonders wird die Eltern-Kind-Bindung gestärkt und die Elternkompetenz gefördert.

Das Projekt wird gefördert und finanziert durch Vorsorgemittel der Bundesgesundheitsagentur, den Kärntner Gesundheitsfonds, die Sozialversicherungen, das Land Kärnten und durch die Europäische Union NextGenerationEU.

Im Frühjahr 2023 konnte das Angebot der „Frühen Hilfen“ Kärnten mit den Bezirken Feldkirchen, Hermagor und Völkermarkt ausgebaut werden. Mit den neuen Anlaufstellen ist nun eine flächendeckende Betreuung für Familien in ganz Kärnten gewährleistet.

### Aktuelle Anlaufstellen

#### Frühe Hilfen Klagenfurt Stadt/Land

Friedensgasse 22/8, 9020 Klagenfurt a.W.  
Tel.: 0664 803 27 5671  
E-Mail: gutbegleitet.klagenfurt@avs-sozial.at

#### Frühe Hilfen Spittal an der Drau

Rizzistraße 4/2. Stock, 9800 Spittal an der Drau  
Tel.: 0664 803 27 3653  
E-Mail: gutbegleitet.spittal@avs-sozial.at

#### Frühe Hilfen Villach Stadt/Land:

Bahnhofstraße 15, 9500 Villach  
Tel.: 0664 803 27 3653  
E-Mail: gutbegleitet.villach@avs-sozial.at

#### Frühe Hilfen Wolfsberg

Stadionbadstraße 1, 9400 Wolfsberg  
Tel.: 0664 803 27 3657  
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 27 5663  
E-Mail: gutbegleitet.st.veit@avs-sozial.at

#### Frühe Hilfen Völkermarkt

Herzog-Bernhard-Platz 11,  
9100 Völkermarkt  
Tel.: 0664 803 27 5671  
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

#### Fachbereichsleitung

Fischlstraße 40, 9020 Klagenfurt a.W.  
Tel.: 0664 832 7707  
E-Mail: fruehehilfen.karnten@avs-sozial.at

#### Projektkoordination/-leitung

Bahnhofplatz 5/2. Stock, 9020 Klagenfurt a.W.  
Tel.: 050 536 15135  
E-Mail: gutbegleitet@ktn.gv.at



### 5.3 Suizidprävention

In den letzten Jahren suizidierten sich durchschnittlich 107 Personen in Kärnten. Daher setzt die Koordinationsstelle „SUPRA Kärnten“, implementiert und verortet in der Unterabteilung Gesundheitsförderung, verstärkt Präventionsmaßnahmen und fungiert als 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 2023 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
- In Kooperation mit zuständigen Behörden und der Krisenintervention Identifikation von Stellen in Kärnten, an denen vermehrt Suizide durchgeführt werden
- Öffentlichkeitsarbeit in Form einer Doppelseite in der Kronen Zeitung am 29.12.2023 zum Thema Suizidalität, Anlaufstellen und Hilfsangebote

#### Gatekeeper-Schulungen

In diesen Lehrgängen werden Multiplikator:innen zur Suizidprävention ausgebildet, die ihr erworbenes Fachwissen im Umgang mit Klient:innen in Krisensituationen und mit suizidgefährdeten Menschen professionell zur Anwendung bringen. Dieses Angebot richtet sich an medizinisches, psychosoziales und pädagogisches Fachpersonal sowie Einsatzkräfte und Kontaktpersonen.

Im Jahr 2023 wurden 5 Gatekeeper-Schulungen mit **71 Teilnehmer:innen** durchgeführt. Von diesen sind bereits 6 medizinische bzw. psychotherapeutische Fachkräfte auf dem Weg zur Zertifizierung als Gatekeeper-Trainer:innen, die nun ihrerseits kärntenweit Schulungen im psychosozialen Bereich anbieten können.

#### Fachtagung

Zudem wurde am 14. September 2023 eine Fachtagung zur Suizidprävention mit aufschlussreichen Vorträgen zu den Themenschwerpunkten „Landwirtschaft und ältere Menschen“ im Lakeside Science & Technology Park Klagenfurt am Wörthersee in Form einer Hybridveranstaltung durchgeführt. Die 7 Vorträge von renommierten Expert:innen aus den jeweiligen Fachbereichen informierten über Suizidalität bzw. präventive Maßnahmen in den jeweiligen vulnerablen Lebensbereichen, wobei besonders die aktuellen Entwicklungen, Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten in der Suizidprävention im Blickfeld standen.

Die Fachtagung wurde von insgesamt **119 Teilnehmer:innen vor Ort**, von **85 Personen per Webinar** und von Interessierten via Livestream verfolgt.

### 5.4 „ISS DICH FIT - Gesunde Schuljause“

Ein gesundes Frühstück und eine gesunde Schuljause sind das Sprungbrett in einen erfolgreichen Schultag. Doch nach neuesten Studienergebnissen frühstücken etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen gar nicht. Die Hälfte aller Schüler:innen bekommt keine Jause mit in die Schule. Zudem essen Kinder und Jugendliche, wie ihre erwachsenen Vorbilder, zu fettig, zu salzig und zu wenig Obst und Gemüse.

Die kostenlose Initiative „ISS DICH FIT - 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.

2023 wurden **11 Kantinen** mit dem Gütesiegel des Landes Kärnten **ausgezeichnet**. Insgesamt konnten 2023 **10.200 Schüler:innen** mit dem Projekt „Gesunde Schuljause“ erreicht werden. Dadurch profitieren rund 15 % aller Schüler:innen in Kärnten von einem gesünderen Jausenangebot an ihrer Schule. Die Beratungen und Workshops wurden sehr gut angenommen. Die Tipps zur Optimierung des Jausenangebots und der Rezepte für schnelle gesunde Snacks wurden beinahe von allen Kantinenbetreiber:innen umgesetzt.





## 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 oder Verein, sowie Förderungen von präventiven und gesundheitsfördernden 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 der Europäischen Union – NextGenerationEU, des Kärntner Gesundheitsfonds, aus Vorsorgemitteln des Bundes und aus eigenen Mitteln finanziert, und mit Kooperationspartnern wie der Österreichischen Gesundheitskasse oder der AVS Kärnten 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 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.

Insgesamt wurden 44.000 Euro für die Stillberatung vom Land Kärnten aufgewendet.



## 6.2 CHECKPOINT sexuelle Gesundheit / Aidshilfe Kärnten

Der gemeinnützige Verein CHECKPOINT sexuelle Gesundheit / 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. Das Land Kärnten beteiligte sich ebenfalls mit einer Förderung in Höhe von 70.000 Euro. Ziel des Vereins CHECKPOINT sexuelle Gesundheit / 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 (STIs) 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 2023 **324 Workshops** an Kärntner Schulen abgehalten und dadurch rund **7.000 Schüler:innen und junge Erwachsene** erreicht. Insgesamt gab es bei CHECKPOINT sexuelle Gesundheit / Aidshilfe Kärnten **1.334 Beratungen** und in weiterer Folge **377 Betreuungskontakte** und **1.891 Testungen** auf HIV, Hepatitis C und sexuell übertragbare Erkrankungen.



## 6.3 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.



## 6.4 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 2023 vom der Unterabteilung zur Verfügung gestellt wurde, betrug 63.954 Euro.



## 6.5 EqualiZ

Der gemeinnützige Verein arbeitet seit 1997 in der Gesundheitsförderung und im Bereich Prävention mit der Zielgruppe, Mädchen\* und jungen Frauen\*, unter anderem mit besonderem Fokus auf das Thema Essstörungen. 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. Die Beratungen sowie Workshops zu Gesundheitsförderung und Prävention, Erwachsenenbildung und Vernetzung wurden im Jahr 2023 weitergeführt. Zusätzlich ist EqualiZ bemüht, Jugendlichen auch via Social Media Informationen und Bildungsangebote zur Verfügung zu stellen, sowie Impulse zu liefern, um somit die Erweiterung von Gesundheitskompetenzen zu fördern. Durch einen niederschweligen Zugang und eine mobile und aufsuchende Arbeitsweise konnte die Zielgruppe bereits in den letzten Jahren gut erreicht und die Gesundheitskompetenz gestärkt werden.

Die Unterabteilung Gesundheitsförderung unterstützte EqualiZ im Jahr 2023 mit einer Fördersumme in Höhe von 35.000 Euro bei der Durchführung von **90 sozialpädagogischen Einzel- und Gruppengesprächen** und **19 Workshops** mit insgesamt **370 Teilnehmer:innen**.



## 6.6 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 2023, mit einer Förderung in Höhe von 13.000 Euro, an der Durchführung von Veranstaltungen an den Standorten Klagenfurt am Wörthersee, Spittal/Drau und Villach. Insgesamt konnten im Jahr 2023 **8 Veranstaltungen** mit **204 Teilnehmer:innen** in den Bezirksstädten Kärntens durchgeführt werden. Darüber hinaus wurden **45 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 in der Videothek zur Verfügung.

## 6.7 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 2023 3.619 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 2023 wurden **55 Teilnehmer:innen** geschult.



## 6.8 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. 2023 wurde der Verein MINI-MAX von der Unterabteilung Gesundheitsförderung mit einer Förderung in Höhe von 5.500 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 2023 mit den Themen Ernährung, soziales Miteinander, Wissenswertes zum Naturgarten, Bewegung, Sicherheit und Umwelt abgedeckt.



## 6.9 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 2023 nahmen **157 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 19.03.2024 unter <https://gesundheitsziele-oesterreich.at/10-ziele/>



Fonds Gesundes Österreich (2023). 1x1 der Gesundheitsförderung. Zugriff am  
09.04.2024 unter [http://fgoe.org/1x1\\_der\\_Gesundheitsfoerderung](http://fgoe.org/1x1_der_Gesundheitsfoerderung)

Fonds Gesundes Österreich nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991).  
Gesundheitsdeterminanten. Zugriff am 09.04.2024 unter  
[http://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten\\_farbe\\_jpg](http://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten_farbe_jpg)

# UNTERABTEILUNG GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**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](mailto:gesunde.gemeinde@ktn.gv.at)  
[www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)

 [facebook.com/gesundheitsland.at](https://facebook.com/gesundheitsland.at)  
 [instagram.com/gesundheitslandkaernten](https://instagram.com/gesundheitslandkaernten)

