

JAHRESBERICHT

Sachgebiet Gesundheitsförderung
und Krankheitsvermeidung /
Gesundheitsland Kärnten

Amt der Kärntner Landesregierung –
Abt. 5 Gesundheit und Pflege



2021



**gesundheitsland
kärnten**
www.gesundheitsland.at

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“	21
4.3 „Gesunde Kinderbetreuungseinrichtung“	24
4.4 „Gesunder Verein“	26
4.5 „Gesunde Küche“	28
5 Projekte	30
5.1 Frühe Hilfen	30
5.2 Kärntner Bündnis gegen Depression	32
5.3 Suizidprävention.....	34
5.4 „Gesunde Schuljause“	35
6 Förderungen	36
6.1 EqualZ	37
6.2 BBRZ	37
6.3 MeinMed.....	38
6.4 aidsHilfe Kärnten.....	38
6.5 Frauengesundheitszentrum Kärnten.....	39
6.6 FamiliJa.....	39
6.7 Stillberatung.....	39
6.8 Diabetsschulungen	40
6.9 MINI-MAX	40
6.10 Unterstützungsfonds	40
6.11 Verein Impulse.....	41
6.12 Yoga für KrebspatientInnen.....	41
7 Literaturverzeichnis.....	42

Herausgeber: AMT DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG, Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege, Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung | Bahnhofplatz 5/2 | 9021 Klagenfurt am Wörthersee | www.gesundheitsland.at
 Redaktion: Mag.^a Manuela Krainer, BSc | Für den Inhalt verantwortlich: Reg. Rat Franz Wutte

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. 6-7), Nicolas Zangerle (S. 6-7), Gesundheitsland Kärnten (S. 14, 17), LPD Kärnten/Wolfgang Jannach (Seite 16), Büro Prettnner/Johannes Rampler (S. 16), shutterstock.com: KENG MERRY paper art (S. 2), Juan Ci (S. 18), Ocskay Mark (S. 19), Monkey Business Images (S. 21), BearFotos (S. 22), Sharomka (S. 23), Oksana Kuzmina (S. 25), maxpro (S. 27), Altrendo Images (S. 28), Oksana Kuzmina (S. 28), Christin Klose (S. 29), Halfpoint (S. 31), KieferPix (S. 32), Matej Kastelic (S. 33), Alena Stalmashonak (S. 34), Lithiumphoto (S. 35), Denis Kuvaev (S. 37), Vita_Dor (S. 38), KieferPix (S. 39), Africa Studio (S. 40), David Tadevosian (S. 41) |
 Druck: Hermagoras | Grafik: Tom Ogris, majortom.at | Stand Mai 2022





Weil's gemeinsam mehr Spaß macht...

Auch wenn es auf gut kärntnerisch gesagt mitunter „zach“ war: Das Gesundheitsland Kärnten hat der Coronapandemie auch im Vorjahr die Stirn geboten. Trotz zahlreicher Beschränkungen und Auflagen wurde „Gesundheit“ mit gezählten 789 Veranstaltungen in unseren „Gesunden“ Einrichtungen, wie etwa den „Gesunden Gemeinden“ großgeschrieben. Mittlerweile halten wir bei 120 „Gesunden Kommunen“. Das heißt: Noch zwölf, dann ist ganz Kärnten gesund mit an Bord!

Im Jahr 2021 legte das Gesundheitsland Kärnten seinen Fokus auf die Depressionsvorbeugung und Suizidprävention. Und das aus gutem Grund. Immer mehr Menschen, bereits Kinder und Jugendliche, erkranken an der Seele. Die Zeichen der Zeit setzen uns zu. Das Land Kärnten hat daher im Vorjahr sein Angebot massiv ausgeweitet. Und wir werden es weiter tun. Ich darf auf vier neue psychiatrische Zentren hinweisen, die noch in diesem Jahr eröffnet werden – zwei in Klagenfurt (eines für Erwachsene, eines für Kinder und Jugendliche) sowie zwei in Villach. Ich bin froh, stolz und erleichtert, dass wir diese vier Zentren trotz eines ziemlichen Gegenwindes realisieren können! Parallel dazu hat das Gesundheitsland Kärnten seine Angebote zur Förderung und Erhaltung der psychosozialen Gesundheit verstärkt: Vorträge, Fortbildungen und Workshops rund um die Themen Depression, Stress und Burnout, Erste Hilfe für die Seele oder Trauerbegleitung wurden forciert. Zudem haben wir für die Zielgruppe Jugendliche die Website www.wir-helfen-dir.at ins Leben gerufen. Gerade vor dem Hintergrund der COVID-Pandemie war und ist es wichtig, dass das Gesundheitsland Kärnten im Vorjahr ein großes Augenmerk auf den Gesundheits- und Breitensport in den Kärntner Bewegungsvereinen gelegt hat. Ziel war es, den Sport rasch hochzufahren und das gemeinsame Sporteln in den Vordergrund zu rücken. Das wird auch künftig unser Weg sein: Gesundheitsförderung – gemeinsam! Mein Dank gilt dem „Gesundheitsland Kärnten“-Team! Es schnürt mit immer neuer Kreativität jenes Paket, das Lust auf Gesundheitsförderung macht!

Dr.ⁱⁿ Beate Prettner

**Landeshauptmann-Stellvertreterin
Gesundheitsreferentin des Landes Kärnten**



789 Veranstaltungen trotz Corona

Im Jahr 2021 verzeichnete die Familie der „Gesunden Gemeinden“ einen Neuzuwachs: Mit Techelsberg am Wörthersee konnte die 120. Gemeinde gewonnen werden, die sich nachhaltig für die Gesundheit ihrer BürgerInnen einsetzt und vom Team des Gesundheitslandes Kärnten betreut wird. Trotz der Pandemie wurden auch im vergangenen Jahr wieder zahlreiche gesundheitsfördernde Veranstaltungen und präventive Maßnahmen umgesetzt. Insgesamt 789 Veranstaltungen wurden in unseren „Gesunden Gemeinden“, deren Schulen, Kinderbetreuungseinrichtungen und Vereinen durchgeführt und 18.452 TeilnehmerInnen bei gesundheitsfördernden Veranstaltungen gezählt.

Um den physischen Folgewirkungen durch die Bewegungseinschränkungen in der COVID-Pandemie entgegenzuwirken, setzte das Gesundheitsland Kärnten gezielt Schwerpunkte im Gesundheits- und Breitensport. Im Vordergrund standen die Kärntner Bewegungsvereine, die verstärkt gefördert wurden. Ziel war es, die sozialen Kontakte, das Bewegungsverhalten und Gesundheitsbewusstsein durch ortsnahe, leistbare sowie qualitätsgeprüfte Betreuungsangebote zu steigern. Ein weiterer Schwerpunkt wurde auf die Depressionsvorbeugung und Suizidprävention sowie Angebote zur Förderung und Erhaltung der psychosozialen Gesundheit gelegt. In diesem Rahmen wurden Vorträge, Fortbildungen und Workshops rund um die Themen Depression, Stress und Burnout, Erste Hilfe für die Seele oder Trauerbegleitung angeboten.

Alles in allem kann gesagt werden, dass das SG Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung in einem erneut außergewöhnlichen Jahr Außergewöhnliches geleistet hat. Ich bedanke mich dafür im Namen der Abteilung Gesundheit und Pflege bei Franz Wutte und seinem Team sehr herzlich.

MMag. Günther Wurzer, MBA

Leiter der Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege

Team



Reg. Rat Franz Wutte
 SG-Leitung Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung, GF Gesundheitsland Kärnten
 Tel. 050 536 15131
 franz.wutte@ktn.gv.at



Mag. Andreas Martin
 SG-Stellvertretung
 Gemeindebetreuung
 Fachbereich Bewegung
 Tel. 050 536 15139
 andreas.martin@ktn.gv.at



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



Ruth Andrea Gerl, MSc, M.Ed.
 Gemeindebetreuung
 Fachbereich
 Ältere Generation
 Tel. 050 536 15138
 ruth.gerl@ktn.gv.at



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



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



Martina Terpetschnig BA
 Gemeindebetreuung
 Tel. 050 536 15133
 martina.terpetschnig@ktn.gv.at



Mag.ª Evelyn Pototschnig
 Gemeindebetreuung
 Projektmanagement
 „Gesunde Küche“
 Tel. 050 536 15134
 evelyn.pototschnig@ktn.gv.at



Dipl.Päd.ªn 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



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



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

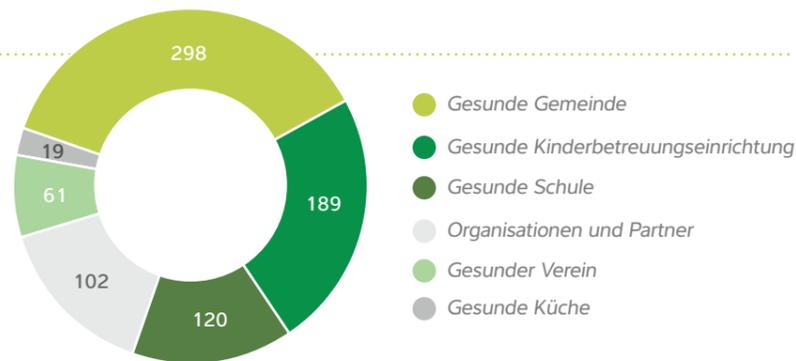
1 Gesundheitsland Kärnten

Seit der Gründung im Jahr 2006 hat sich das Gesundheitsland Kärnten zur Aufgabe gemacht, die Kärntner Bevölkerung für den Bereich der Gesundheit zu sensibilisieren und sie bei der Entwicklung gesunder Lebensgewohnheiten zu unterstützen. Eine zentrale Rolle spielen dabei die Lebenswelten der Menschen wie etwa die Gemeinden, Vereine, Schulen, Kinderbetreuungseinrichtungen oder Betriebe, die es gilt, möglichst gesund zu gestalten.

Mit der Initiative „Gesunde Gemeinde“ ist es dem Verein Gesundheitsland Kärnten eindrucksvoll gelungen, ein flächendeckendes Netzwerk in Kärnten aufzubauen, das Gesundheitsförderung zu den Menschen trägt – dorthin wo sie wohnen, arbeiten, lernen oder spielen. Mit den heute 120 „Gesunden Gemeinden“ werden unter Berücksichtigung regionaler Besonderheiten zahlreiche gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen sowie Projekte umgesetzt, die es den Menschen ermöglichen, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Darüber hinaus begleitet das Gesundheitsland Kärnten, das der Abteilung 5 des Landes Kärnten zugeordnet ist, Schulen, Kinderbetreuungseinrichtungen oder Vereine bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Projekte und auf ihrem Weg zu einer gesundheitsfördernden Institution.

Veranstaltungen 2021

Anzahl der Veranstaltungen in den einzelnen Lebenswelten



Die COVID-19-Pandemie hat die „Gesunden Gemeinden“ auch im Jahr 2021 wieder besonders herausgefordert. Veranstaltungen mussten eingeschränkt oder auf den virtuellen Raum verlagert werden - hohe Flexibilität war Voraussetzung. Letztlich ist es den 120 „Gesunden Gemeinden“ wieder gelungen, zahlreiche Veranstaltungen durchzuführen und somit das lokale Lebensumfeld der BürgerInnen gesünder zu gestalten.

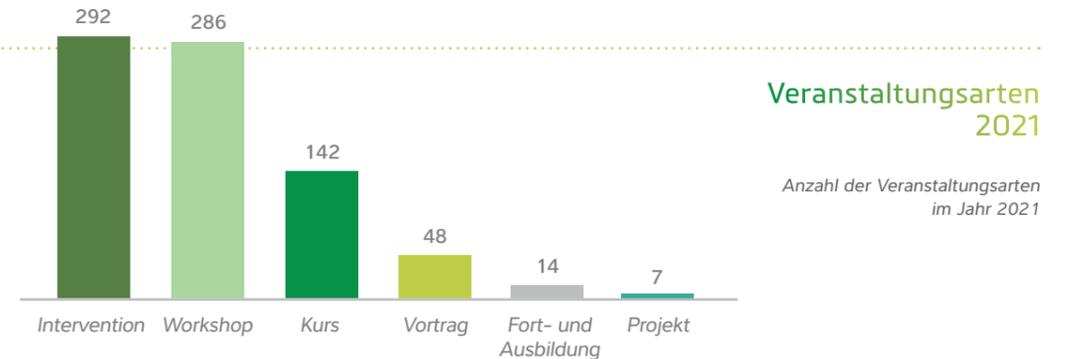
Insgesamt konnten **789 Veranstaltungen** in den Lebenswelten Gemeinde, Schule, Kinderbetreuungseinrichtung, Verein und den „Gesunde Küche“-Betrieben gezählt werden.



TeilnehmerInnen 2021

Anzahl der TeilnehmerInnen in den einzelnen Lebenswelten

Im Jahr 2021 konnten in Summe **18.452 TeilnehmerInnen** bei gesundheitsfördernden Veranstaltungen gezählt und somit viele Menschen in den Kommunen erreicht werden.



Veranstaltungsarten 2021

Anzahl der Veranstaltungsarten im Jahr 2021

Um die Menschen bei der Entwicklung gesunder Lebensgewohnheiten zu unterstützen, werden Vorträge, Kurse, Workshops, Projekte, Interventionen oder Fort- und Ausbildungen angeboten. Im Jahr 2021 zählten Interventionen (z. B. Wandertage oder Gesundheitstage) zu den häufigsten Veranstaltungsarten, gefolgt von Workshops und Kursen.



Schwerpunkte 2021

Schwerpunkte der gesamten Veranstaltungen und Maßnahmen im Jahr 2021

34 % aller Veranstaltungen und Maßnahmen in den Lebenswelten Gemeinde, Schule, Kinderbetreuungseinrichtung, Verein und Betrieb widmeten sich dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit und wurden bedarfsgerecht und zielgruppenorientiert umgesetzt. Rund 31 % der Veranstaltungen wurden zum Schwerpunkt Bewegung durchgeführt und 26 % zum Schwerpunkt Ernährung. 9 % aller Veranstaltungen hatten den Schwerpunkt Sicherheit.

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 ARBEITSBEDINGUNGEN SCHAFFEN.



2. GESUNDHEITLICHE CHANCENGERECHTIGKEIT FÜR ALLE MENSCHEN IN ÖSTERREICH SICHERSTELLEN.



3. GESUNDHEITS-KOMPETENZ DER BEVÖLKERUNGSGRUPPEN STÄRKEN.



4. LUFT, WASSER UND BODEN SOWIE ALLE LEBENS-RÄUME 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.

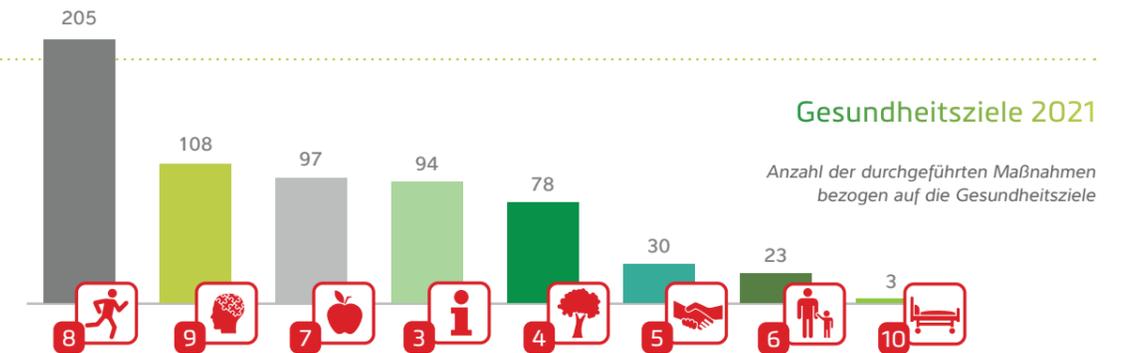


10. QUALITATIV HOCHSTEHENDE UND LEISTBARE GESUNDHEITSVERSORGUNG FÜR ALLE SICHERSTELLEN.

Gesundheitsziele Österreich (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2022)

Oberste Prämisse des Gesundheitslandes Kärnten ist es, gemeinsam mit den „Gesunden Gemeinden“ gesundheitsförderliche Lebens- und Arbeitswelten für die KärntnerInnen 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 2021 wurden insgesamt 205 Veranstaltungen prioritär zum Gesundheitsziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern“ durchgeführt. Zum Gesundheitsziel 9 „Psychosoziale Gesundheit fördern“ wurden 108 Veranstaltungen und zum Ziel 7 „Gesunde Ernährung für alle zugänglich machen“ 97 Veranstaltungen durchgeführt. 94 Veranstaltungen widmeten sich prioritär dem Ziel 3 die „Gesundheitskompetenz der Bevölkerungsgruppen stärken“ und 78 dem Ziel 4 „Luft, Wasser und Boden sowie alle Lebensräume für künftige Generationen sichern“. Insgesamt 30 Veranstaltungen widmeten sich dem Gesundheitsziel 5 „Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken“, 23 Veranstaltungen dem Ziel 6 „Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten“ sowie 3 Veranstaltungen dem Gesundheitsziel 10 „Qualitativ hochstehende und leistbare Gesundheitsversorgung für alle sicherstellen“.

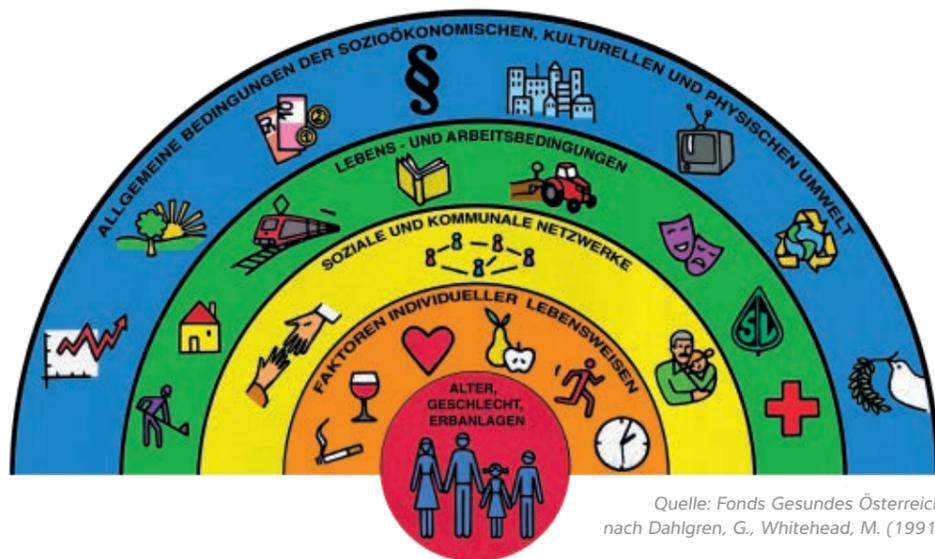
3 Gesundheitsförderung

„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)

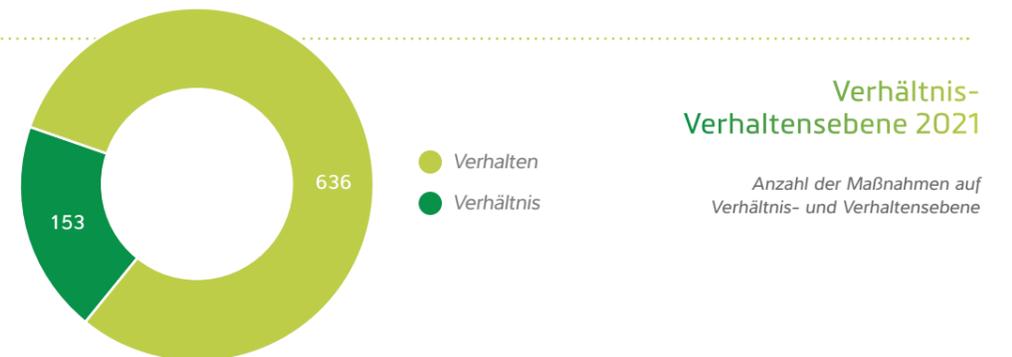
Zu dieser umfassenden Sicht der WHO wurden vier zentrale Grundsätze der Gesundheitsförderung abgeleitet:

- 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.



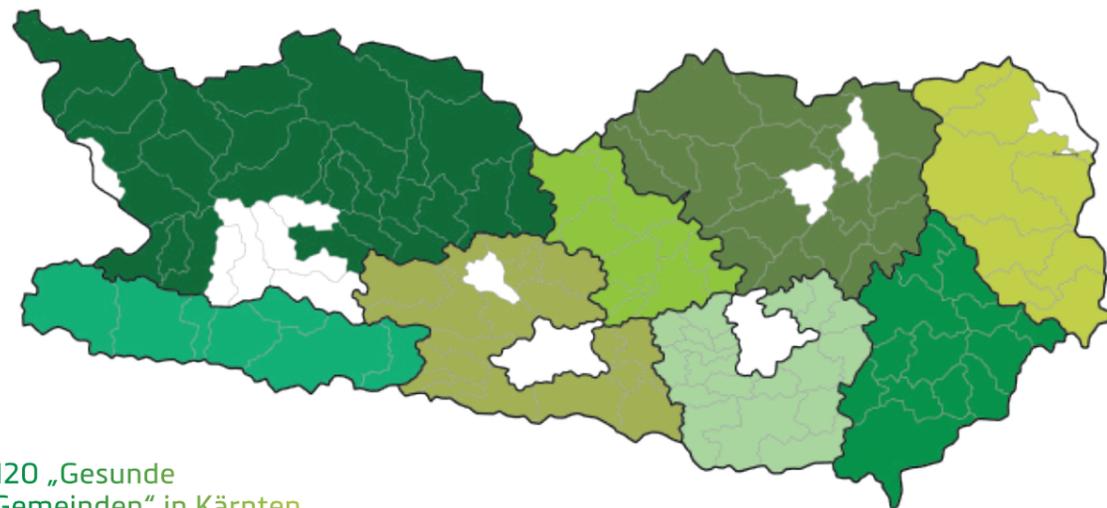
Im Jahr 2021 wurden in Kärnten insgesamt 636 Maßnahmen auf der Verhaltensebene in den Lebenswelten Gemeinde, Schule, Kinderbetreuungseinrichtung, Verein und Betrieb umgesetzt. 153 Maßnahmen wurden auf der Verhältnissebene durchgeführt.

- 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, 2022).

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 Kinderbetreuungseinrichtung“, „Gesunder Verein“ und „Gesunde Küche“.

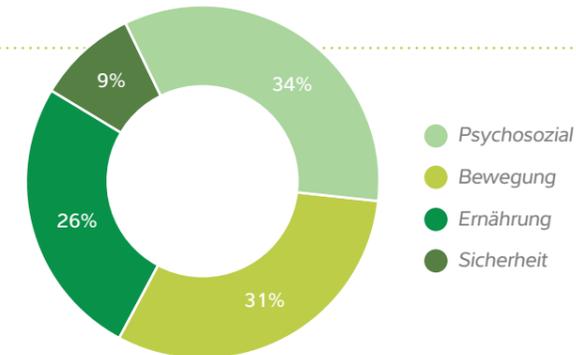
4.1 „Gesunde Gemeinde“



120 „Gesunde Gemeinden“ in Kärnten

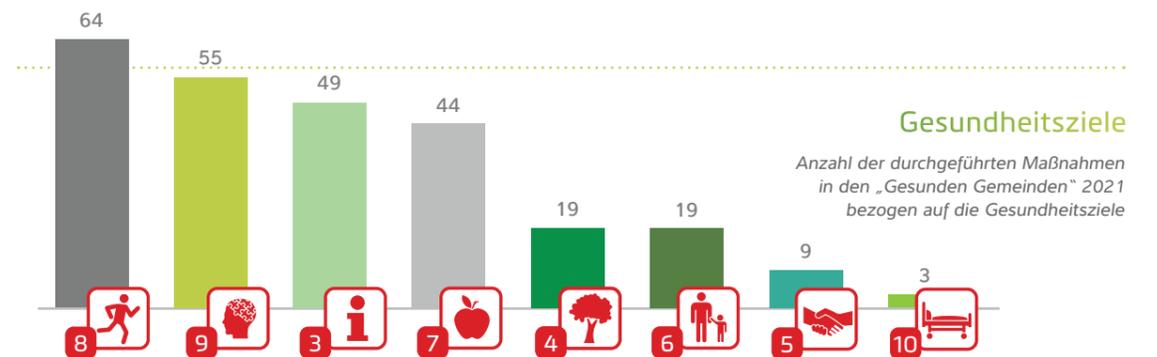


Mit der Initiative „Gesunde Gemeinde“ unterstützt das Gesundheitsland Kärnten mittlerweile **120 Kommunen** dabei, ihren BürgerInnen gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Sicherheit und psychosoziale Gesundheit anzubieten. Techelsberg am Wörthersee heißt das jüngste Mitglied der „Gesunde Gemeinde“-Familie. Im Jahr 2021 entschloss sich die Kommune, gemeinsam mit dem Gesundheitsland Kärnten einen gesunden Weg zu beschreiten und sich nachhaltig für die Gesundheit ihrer BewohnerInnen einzusetzen.



Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Gemeinde“ 2021

In der Lebenswelt „Gesunde Gemeinde“ widmeten sich 34 % aller durchgeführten Veranstaltungen dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit. 31 % der Veranstaltungen wurden zum Schwerpunkt Bewegung durchgeführt und 26 % zur Ernährung. 9 % aller Veranstaltungen hatten den Schwerpunkt Sicherheit.



Anzahl der durchgeführten Maßnahmen in den „Gesunden Gemeinden“ 2021 bezogen auf die Gesundheitsziele

Insgesamt 64 Veranstaltungen orientierten sich prioritär am Gesundheitsziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern“ und 55 Veranstaltungen am Gesundheitsziel 9 „Psychosoziale Gesundheit fördern“. 49 Veranstaltungen legten ihren Fokus auf Gesundheitsziel 3 „Gesundheitskompetenz der Bevölkerungsgruppen stärken“ und 44 Veranstaltungen auf Gesundheitsziel 7 „Gesunde Ernährung für alle zugänglich machen“. Jeweils 19 Veranstaltungen widmeten sich prioritär Gesundheitsziel 4 „Luft, Wasser und Boden sowie alle Lebensräume für künftige Generationen sichern“ und Gesundheitsziel 6 „Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten“. 9 Veranstaltungen wurden zum Gesundheitsziel 5 „Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken“ und 3 zum Gesundheitsziel 10 „Qualitativ hochstehende und leistbare Gesundheitsversorgung für alle sicherstellen“ durchgeführt.

4.1.1 „Gesunde Gemeinde“ - Tafel

Jene „Gesunden Gemeinden“, die nachhaltige und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen sowie Maßnahmen vor Ort für Jung und Alt schaffen und umsetzen, werden vom Gesundheitsreferat des Landes Kärnten mit der „Gesunde Gemeinde“-Tafel ausgezeichnet. Bis dato kamen **81 Kommunen** in den Genuss dieser Auszeichnung – jüngster Neuzuwachs ist Deutsch Griffen und Bad St. Leonhard im Lavanttal. Beide Kommunen erhielten im Jahr 2021 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.

Im Dezember 2010 bekannte sich **Bad St. Leonhard im Lavanttal** zur Initiative „Gesunde Gemeinde“ und verscrieb sich seitdem der aktiven Gesundheitsförderung. Am 26. September 2021 wurde die Stadtgemeinde im Rahmen des EU-Bürgerdialogs mit der „Gesunde Gemeinde“-Tafel für das vielschichtige Gesundheitsprogramm der letzten Jahre ausgezeichnet. Auch **Deutsch Griffen** hat seit ihrem Beitritt im Jahr 2014 zur „Gesunden Gemeinde“ unterschiedlichste Maßnahmen in allen Lebensbereichen gesetzt, um den GemeindegewerInnen ein abwechslungsreiches Angebot bereitzustellen. Am 30. September 2021 wurde die Kommune mit der „Gesunde Gemeinde“-Tafel gewürdigt.

4.1.2 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 GruppenleiterInnen 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:

Demenz betrifft nicht nur erkrankte Personen, sondern auch das direkte soziale Umfeld wie Familie, Nachbarn, Bekannte oder Verwandte. Ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden ist der Wunsch der meisten Betroffenen und führt häufig zur Übernahme von Familienpflege. Zu diesem Zeitpunkt ist den Angehörigen nicht immer bewusst, mit welchen zum Teil belastenden Fragestellungen und Problemen sie im weiteren Verlauf der Krankheit konfrontiert werden. Um sowohl Betroffene als auch pflegende Angehörige in der Bewältigung ihres von Demenz geprägtem Alltags zu unterstützen, bietet das Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung der Abteilung 5 in Kooperation mit der Unterabteilung Pflegewesen des Landes Kärnten kontinuierlich Maßnahmen in den „Gesunden Gemeinden“ an.

STAMMTISCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE:

Der Stammtisch für pflegende Angehörige bietet die Möglichkeit, gemeinsam die Probleme der Pflege zu Hause zu thematisieren, Erfahrungen auszutauschen und fachliche Informationen für diese Tätigkeit zu erhalten. Dieses Angebot soll pflegende Angehörige im Umgang mit ihren pflegebedingten Problemen sowie körperlichen und seelischen Belastungen unterstützen.

Im Jahr 2021 haben in **18 „Gesunden Gemeinden“ 81 Stammtische für pflegende Angehörige** stattgefunden. Während der Lockdowns waren die StammtischleiterInnen telefonisch beratend tätig. Einmal jährlich wird im Sinne der Qualitätssicherung auch ein Vernetzungstreffen für alle StammtischleiterInnen angeboten, um fachliche und persönliche Erfahrungen auszutauschen. Im Jahr 2021 wurde das Treffen im Gemeindeamt Velden mit 24 TeilnehmerInnen durchgeführt. Darüber hinaus ermöglicht das Gesundheitsland Kärnten pflegenden Angehörigen gemeinsam mit den StammtischleiterInnen einmal im Jahr einen unbeschwerten Tag abseits ihres aufopfernden Alltags. Gemeinsam mit Gleichgesinnten ging es 2021 ins Stadttheater Klagenfurt am Wörthersee, wo „Le nozze di Figaro!“ am Programm stand.



4.1.3 Gesundheitspolitische Maßnahmen im Jahr 2021

SCHWIMM DICH FIT UND GESUND

Eine Studie des Kuratoriums für Verkehrssicherheit ergab, dass österreichweit 34 % der Kinder und Jugendlichen bis 19 Jahren nicht schwimmen können. Weitere 15 % schwimmen unsicher oder mittelmäßig und nur 51 % können gut schwimmen. 700.000 ÖsterreicherInnen 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 2021 fortgesetzt. In Kooperation mit den „Gesunden Gemeinden“ wurden wieder kostenlose Schwimmkurse durchgeführt, die Kinder für den Wassersport begeistern, die Sicherheit forcieren, Unfälle vermeiden und die Gesundheit fördern sollen. „Schwimm dich fit und gesund“ ist ein Kooperationsprojekt von der Sportkoordination Kärnten und dem Gesundheitsland Kärnten gemeinsam mit 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.

Unterstützt wird das Projekt von der Kärntner Bildungsdirektion, gefördert wird es vom Kärntner Gesundheitsfonds und vom Land Kärnten.



TeilnehmerInnen in Gemeindebädern

Im Jahr 2021 fanden in **69 Gemeinden** insgesamt **73 kostenlose Schwimmkurse** in den Gemeindebädern statt. Dadurch erhielten **1.587 teilnehmende Kinder** – davon waren $\frac{3}{4}$ der Kinder AnfängerInnen – im Alter von fünf bis acht Jahren einen 5-tägigen Schwimmkurs.

Darüber hinaus haben 405 Kinder an Volksschulswimmkursen und 104 Kinder an Kindergartenschwimmkursen teilgenommen. Summa summarum haben im Jahr 2021 **2.096 Kinder im Rahmen des referatsübergreifenden Projekts** „Schwimm dich fit und gesund“ einen Schwimmkurs absolviert.

GESUNDER VEREIN – ZURÜCK ZU MEHR BEWEGUNG

Die Corona-Pandemie hat dem Bewegungsverhalten der KärntnerInnen stark zugesetzt. Das zeigt auch eine von Sport Austria unterstützte Studie zum Thema „Aktives Sportverhalten und passiver Sportkonsum“. Demnach hat sich das Sport- und Freizeitverhalten durch die Lock-downs und die Einschränkungen in der COVID-Pandemie massiv verändert, es ist zu einem stark rückläufigen Aktivitätslevel bei allen Altersgruppen gekommen.

Um den gesundheitlich negativen Folgewirkungen durch die Bewegungseinschränkungen entgegenzuwirken, legte das Gesundheitsland Kärnten im Jahr 2021 seinen Fokus auch auf den Gesundheits- und Breitensport in den Kärntner Bewegungsvereinen. Unter dem Titel „Gesunder Verein – Zurück zu mehr Bewegung“ sollte der Gesundheits- und Breitensport in Kärnten rasch hochgefahren sowie verstärkt gefördert werden. Ziel war es, die sozialen Kontakte, das Bewegungsverhalten und Gesundheitsbewusstsein durch ortsnahe, leistbare sowie qualitätsgeprüfte Bewegungsangebote zu steigern. Dazu wurden **14 Bewegungscamps** für Kinder und Jugendliche in der Ferienzeit in den „Gesunden Gemeinden“ unterstützt und **23 „Gesunde Vereine“** bei der Durchführung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen auf der Verhältnissebene finanziell gefördert. Darüber hinaus wurden **3 gesundheitsorientierte Sportveranstaltungen** mit 111 TeilnehmerInnen unterstützt und dadurch das gesunde Verhalten positiv beeinflusst. Der Schwerpunkt zur Rückengesundheit aus dem Jahr 2020, welcher durch die Pandemie unterbrochen wurde, konnte im Jahr 2021 mit **9 Veranstaltungen** und 88 TeilnehmerInnen erfolgreich fortgesetzt werden.

SCHULUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Den KärntnerInnen ist es ein Bedürfnis, trotz Pflegebedürftigkeit ihr Leben so lange wie möglich im eigenen Zuhause zu verbringen. Pflegende Angehörige geben ihr Bestes, um ihnen diesen Wunsch auch zu ermöglichen, gleichzeitig ist die Betreuung und Pflege von Menschen auch mit Belastungen verbunden. Um pflegende Angehörige bestmöglich zu unterstützen, wurden im Jahr 2021 kostenlose Schulungen in den „Gesunden Gemeinden“ angeboten. Den pflegenden Angehörigen standen die Themenbereiche Pflegegeld, Demenz und Inkontinenzversorgung zur Verfügung. Ziel der Schulung war es, die Kompetenz der pflegenden Angehörigen zu stärken, damit sie die Pflege von Menschen gesünder bewältigen können. Zudem sollen gefährdende Pflegesituationen zukünftig vermieden und psychosoziale Belastungen vorgebeugt werden.

65 pflegende Angehörige nahmen an den Schulungen in den „Gesunden Gemeinden“ teil und wurden in ihren Kompetenzen gestärkt.



WEBSEITE „WIR HELFEN DIR“

Die Corona-Pandemie war auch im letzten Jahr eine immense Herausforderung für unsere mentale und psychische Gesundheit. Vor allem Jugendliche litten besonders unter der COVID-19-Pandemie: Schlafstörungen, Unsicherheiten, Zukunftssorgen, Angst oder Isolation prägten den Alltag der jungen Generation - sie waren verstärkt psychosozialen Belastungen ausgesetzt! Als Unterstützung in dieser so schwierigen Lage 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. Als Vorbild dafür diente das sehr erfolgreiche Südtiroler Best Practice Modell „Du bist nicht allein“.

Die Homepage www.wir-helfen-dir.at 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. Zur akuten Bewältigung psychosozialer Probleme wird außerdem immer wieder auf die Hotline 142 verwiesen und unter dem Menüpunkt Kontakte findet man weitere niedrigschwellige Beratungsangebote in ganz Kärnten. Zudem können die Jugendlichen mit Hilfe eines Selbsttests unkompliziert und anonym überprüfen, wie ihre Gemütslage zurzeit ist bzw. ob entsprechende Hilfsangebote in Anspruch genommen werden sollten.

Die Webseite ging am 15.12.2021 online und wurde bis zum 31.12.2021 **2.039 Mal aufgerufen**. Der Selbsttest wurde in diesen Tagen bereits **261 Mal** durchgeführt.

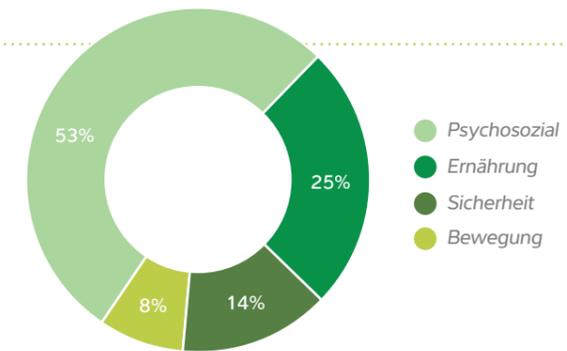


4.2 „Gesunde Schule“

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: SchülerInnen, PädagogInnen, 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)



Schwerpunkte
Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Schule“ 2021

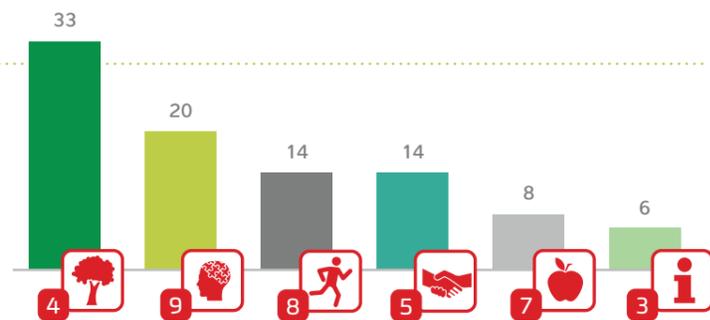
Gemeinsam mit dem Team des Gesundheitslandes Kärnten wird ein gesunder Lebensraum für alle in der Schule tätigen Personen gestaltet. In Form von Projekten werden gemeinsam Maßnahmen zu Gesundheitsthemen geplant und umgesetzt. Ziel ist es, das Gesundheitsbewusstsein aller Beteiligten zu stärken und Gesundheitsförderung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

Auch die Veranstaltungen und Maßnahmen in der Lebenswelt „Gesunde Schule“ richten sich nach bestimmten Schwerpunkten. Mit 53 % wurden im Jahr 2021 die meisten Veranstaltungen zum Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit durchgeführt. 25 % der Veranstaltungen widmeten sich dem Schwerpunkt Ernährung und 14 % der Sicherheit. Zum Schwerpunkt Bewegung wurden 8 % der Veranstaltungen durchgeführt.

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. 33 Veranstaltungen widmeten sich prioritär dem Gesundheitsziel 4 „Luft, Wasser und Boden sowie alle Lebensräume für künftige Generationen sichern“. 20 Veranstaltungen legten ihren Fokus auf das Gesundheitsziel 9 „Psychosoziale Gesundheit fördern“ und jeweils 14 Veranstaltungen wurden primär auf das Gesundheitsziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern“ sowie das Gesundheitsziel 5 „Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken“ ausgerichtet. Zum Gesundheitsziel 7 „Gesunde Ernährung für alle zugänglich machen“ wurden 8 Veranstaltungen durchgeführt und 6 Veranstaltungen widmeten sich prioritär dem Gesundheitsziel 3 „Gesundheitskompetenz der Bevölkerungsgruppen stärken“.

Gesundheitsziele 2021

Anzahl der durchgeführten Maßnahmen in den „Gesunden Schulen“ 2021 bezogen auf die Gesundheitsziele



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 2021 wurden die **Volksschule Neuhaus** und die **Volksschule Sörg in Liebenfels** zur „Gesunden Schule“ ausgezeichnet. Mit den Projekten „Gesund durch’s Schuljahr“ bzw. „Fit im Schulalltag“ konnten die beiden Volksschulen in den letzten Jahren eine Bandbreite an Maßnahmen umsetzen, die die Kinder im Hinblick auf ein gesundheitsbewusstes Handeln stärken.

4.2.2 Zahngesundheit in Volksschulen

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Karies nach wie vor die am weitesten verbreitete Zivilisationskrankheit, obwohl heute wirksame Prophylaxemaßnahmen zur Verfügung stehen. Wichtig ist es, 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. Im Auftrag vom Land Kärnten und der Österreichischen Gesundheitskasse wird das Projekt „Zahnprophylaxe in Kärntens Volksschulen“ umgesetzt und den Volksschulkindern in Kärnten sämtliche Aspekte der Zahngesundheit nähergebracht. Von der Kärntner Berufsförderungsinstitut GmbH werden die Bezirke Wolfsberg, St. Veit/Glan, Völkermarkt, Klagenfurt-Land, Villach-Land, Feldkirchen, Spittal an der Drau und Hermagor betreut. Ausgebildete ZahngesundheitserzieherInnen besuchen jede Volksschulklasse zweimal pro Jahr und bringen den Kindern altersgerecht und auf spielerische Weise ein ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein und die Wichtigkeit der Zahnpflege näher.

Im Jahr 2021 wurde die Umsetzung des Projektes „Zahnprophylaxe in Kärntens Volksschulen“ durch die COVID-19-Pandemie stark beeinflusst. Aufgrund der Einschränkungen im Schulwesen konnten die Besuche der ZahngesundheitserzieherInnen in den Volksschulklassen nur bedingt stattfinden, trotzdem wurden insgesamt 9.278 Präsenz-Kinderkontakte verzeichnet. Als Ersatz wurden für die Lebenswelt Schule Arbeitspakete sowie Videos zur Zahngesundheit entwickelt und an die jeweiligen Schulen übermittelt. Damit war es möglich, die Zielgruppe auch ohne Präsenzunterricht zu erreichen.

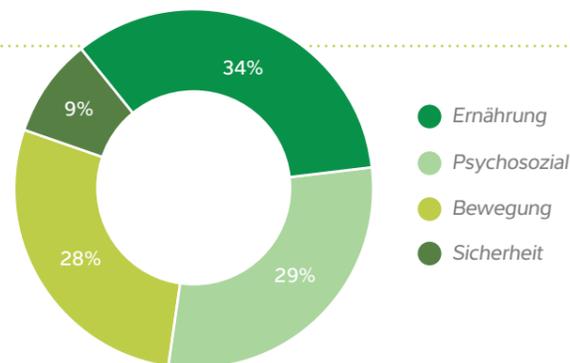


4.3 „Gesunde Kinderbetreuungseinrichtung“

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

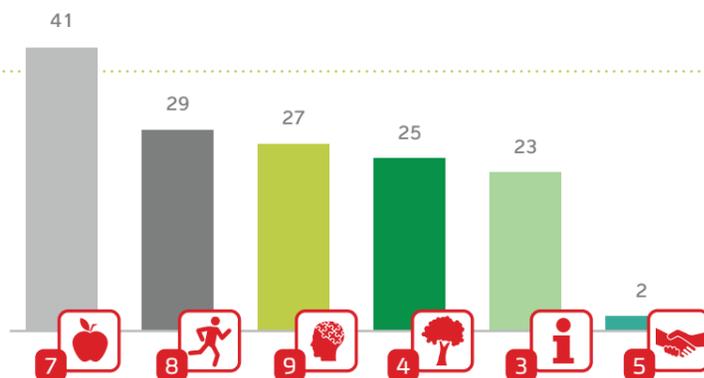
Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Kinderbetreuungseinrichtung“ 2021



In der Lebenswelt „Gesunde Kinderbetreuungseinrichtung“ widmeten sich rund 34 % aller durchgeführten Veranstaltungen dem Schwerpunkt Ernährung. 29 % der Veranstaltungen wurden zum Thema psychosoziale Gesundheit und 28 % zum Schwerpunkt Bewegung durchgeführt. 9 % aller Veranstaltungen in der Lebenswelt „Gesunde Kinderbetreuungseinrichtung“ hatten den Schwerpunkt Sicherheit.

Gesundheitsziele

Anzahl der durchgeführten Maßnahmen in den „Gesunden Kinderbetreuungseinrichtungen“ 2021 bezogen auf die Gesundheitsziele



Alle durchgeführten Veranstaltungen orientieren sich in der Lebenswelt „Gesunde Kinderbetreuungseinrichtung“ am Gesundheitsziel 6, das in diesem Diagramm deshalb nicht mehr angeführt wird. Im Jahr 2021 wurden die meisten Veranstaltungen in der Lebenswelt „Gesunde Kinderbetreuungseinrichtung“ prioritär am Gesundheitsziel 7 „Gesunde Ernährung für alle zugänglich machen“ durchgeführt. 29 Veranstaltungen legten ihren Fokus auf das Gesundheitsziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern“ und 27 auf das Gesundheitsziel 9 „Psychosoziale Gesundheit fördern“. Zum Gesundheitsziel 4 „Luft, Wasser und Boden sowie alle Lebensräume für künftige Generationen sichern“ wurden 25 und zum Gesundheitsziel 3 wurden 23 Veranstaltungen durchgeführt. 2 Veranstaltungen wurden primär auf das Gesundheitsziel 5 ausgerichtet.

4.3.1 Auszeichnung „Gesunde Kinderbetreuungseinrichtung“

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 2021 kamen neun Kinderbetreuungseinrichtungen in den Genuss dieser Auszeichnung: die Kindertagesstätten Maria Rain, Feistritz ob Bleiburg, St. Andrä, Maria Saal und Bimbulli in Liebenfels, die Eltern-Kind-Initiative Wolfsberg, die Kindergärten Maria Saal, St. Michael in Feistritz ob Bleiburg und Treffling.

4.3.2 Zahngesundheit in Kindergärten

Zahnpflege und gesunde Ernährung von Kindesbeinen an, sind wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung und die Gesundheit im Erwachsenenalter. 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 ZahngesundheitserzieherInnen besucht und mit den Kindern das Wissen rund um die Erhaltung der Zahngesundheit erarbeitet.

Aufgrund der geltenden Richtlinien und Maßnahmen durch die COVID-19-Pandemie konnten die Besuche der ZahngesundheitserzieherInnen nur bedingt stattfinden. Insgesamt wurden 10.111 Kinderkontakte in Präsenz gezählt. Alternativ zu den Besuchen wurden vom Verein PROGES-Zahngesundheit Kärnten Präventionsprogramme für die PädagogInnen in Kindergärten, entsprechende Videos und Arbeitsunterlagen entwickelt, die zusätzlich zu den Präsenzprogrammen eingesetzt wurden, um die Zahn- und Mundgesundheit der Kinder auch in diesen herausfordernden Zeiten bestmöglich zu stärken.

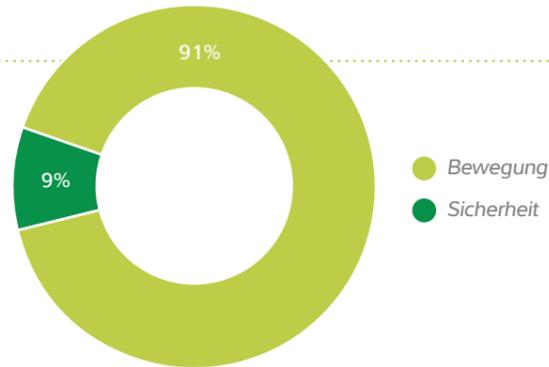
4.4 „Gesunder Verein“

Die Initiative „Gesunder Verein“ wird seit 2013 vom Gesundheitsland Kärnten erfolgreich umgesetzt. Mit dem „Gesunden Verein“ werden gesundheitsorientierte Bewegungsangebote nachhaltig und qualitätsgesichert in den „Gesunden Gemeinden“ implementiert. In Zusammenarbeit mit den Vereinen werden bedarfsgerechte Bewegungsangebote nach den Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung geschaffen, die die Bevölkerung zu mehr Bewegung begeistern sollen. Ziel ist es, den Verein als gesundheitsfördernde Lebenswelt zu stärken.

In der Lebenswelt „Gesunder Verein“ widmeten sich 91 % alle durchgeführten Maßnahmen dem Schwerpunkt Bewegung, 9 % speziell dem Schwerpunkt Sicherheit.

Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunder Verein“ 2021

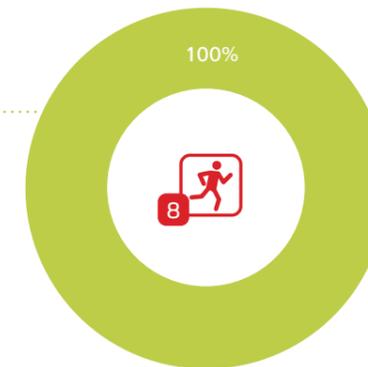


Vereine, die gesundheitsförderliche Bewegungsangebote über einen Zeitraum von mindestens 3 Jahren nachhaltig umsetzen, haben Anrecht auf die Auszeichnung „Gesunder Verein“. Leistungssport und wettbewerbsorientierte Bewegungsangebote gelten nicht als gesundheitsorientiert und werden deshalb im Rahmen der Initiative „Gesunder Verein“ nicht berücksichtigt. Das Bewegungsangebot soll darüber hinaus wohnortnah und mit maximal 3 Euro pro Einheit für die TeilnehmerInnen leistbar sein. Die Vernetzung mit den ortsansässigen Institutionen sowie dem Arbeitskreis der „Gesunden Gemeinde“ sind ebenso Voraussetzung wie die Fort- bzw. Ausbildung der TrainerInnen im Verein.

Im Jahr 2021 erfüllten sechs weitere Vereine die Qualitätskriterien des Landes Kärnten und wurden auf Antrag offiziell zum „Gesunden Verein“ ausgezeichnet. In den Genuss dieser offiziellen Ehrung kamen der **ASV Maria Saal**, der Verein **Fit & Gesund - ASKÖ St. Michael ob Bleiburg**, der **SV Schwabegg**, der **Basketballverein ASKÖ Sparkasse Feldkirchen Tigers**, der **Tennisclub Poggersdorf** und der **SV Raiba Ruden**. Somit wurden seit Einführung der Initiative im Jahr 2013 bereits **22 Vereine** zum „Gesunden Verein“ ausgezeichnet und mit einem Zertifikat sowie einer Glastafel geehrt.



In der Lebenswelt „Gesunder Verein“ orientierten sich alle 56 durchgeführten Maßnahmen am Gesundheitsziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag fördern“.



Gesundheitsziele

Durchgeführte Maßnahmen in den „Gesunden Vereinen“ 2021 bezogen auf die Gesundheitsziele

4.5 „Gesunde Küche“

Essen außer Haus gehört für immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Alltag. Die Initiative „Gesunde Küche“ im Fachbereich Ernährung ist ein Angebot für Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe wie Kinderbetreuungseinrichtungen, Schulbuffets, Firmenkantinen oder SeniorInnenheime, 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. Durch die Vermittlung der positiven Wirkung



einer gesunden Ernährung wird auch das Verhalten der Gäste, hin zu einer gesünderen Ernährung geändert. Somit wird die Gesundheitskompetenz der Kinder und der Erwachsenen erhöht und gesteigert.

Eine gesunde Ernährung, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist, fördert die Entwicklung jedes 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 und Gelenkschäden verursachen. Ebenso können Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit oder Hyperaktivität auftreten. Viel Obst und Gemüse, Fisch, Vollwertprodukte und Hülsenfrüchte sind bevorzugte Nahrungsmittel, die zu 80% am „Gesunde Küche“-Speiseplan stehen sollten.



Es ist nicht erforderlich, die Küche in den Betrieben komplett umzustellen, vielmehr zielt die „Gesunde Küche“ darauf ab, eines der angebotenen Menüs nach vorgegebenen Kriterien zu gestalten. Um diese Richtlinien 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. Bei Bedarf werden zusätzliche individu-

elle Schulungen für das Küchenteam hinsichtlich der Speiseplangestaltung angeboten. Nach erfolgreicher Implementierung der Richtlinien wird der Betrieb mit dem Gütesiegel „Gesunde Küche“ ausgezeichnet.

Kampagne ISS DICH FIT

In der Pandemie stieg die Zahl der übergewichtigen Volksschulkinder um 20%. Unter dem Slogan „Iss Dich fit“ wurden in einer Plakataktion mit lustigen Bildern und flotten Sprüchen die fünf wichtigsten Bausteine einer gesunden Ernährung beworben: Gemüse, das aktiv hält,



Fisch, der schlau macht, Hülsenfrüchte, die stark machen, Vollkorn, das in Balance hält, Wasser, das wirkt. Die gesunden Botschaften belebten sechs Wochen lang den öffentlichen Raum in allen Bezirksstädten in Kärnten.

2021 wurden im Rahmen der „Gesunden Küche“ des Landes Kärnten rund **1.717.200 Essensportionen** ausgegeben, schwerpunktmäßig an Kinder und Jugendliche. Insgesamt werden **62 Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe** betreut, wobei Kinderbetreuungseinrichtungen den größten Anteil darstellen. **40 teilnehmende Betriebe** sind mittlerweile mit dem Gütesiegel „Gesunde Küche“ **ausgezeichnet** und zu langjährigen Partnern der Initiative geworden.



5 Projekte

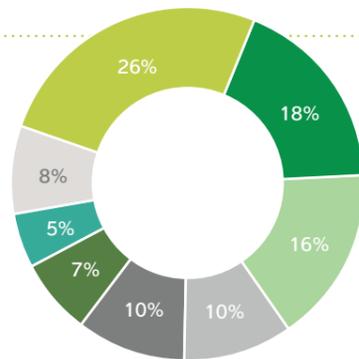
5.1 Frühe Hilfen

Familien mit Säuglingen und Kleinkindern stehen vor vielen Herausforderungen und Unsicherheiten. Die „Frühen Hilfen“ Kärnten bieten Schwangeren, Eltern und Familien frühzeitige Unterstützung in belastenden Lebenslagen. Durch vielfältige und abgestimmte Maßnahmen werden die Familien in ihrer jeweiligen Lebenssituation unterstützt. Diese können von persönlicher Beratung über Begleitung bei Behördenwegen bis hin zur Anleitung und Unterstützung bei der Pflege, Versorgung und Erziehung des Kindes reichen. Durch die passgenauen Hilfen können in den Familien Belastungen reduziert und Perspektiven eröffnet werden. Das niederschwellige Angebot soll Familien zu einer selbstbestimmten Lebensweise befähigen und Erziehende darin unterstützen, ihre Kinder gut zu versorgen und eine sichere und positive Bindung zu ihnen aufzubauen.

Die Umsetzung von „Frühe Hilfen“ Kärnten erfolgt in den Regionen Klagenfurt Stadt/Land, Villach Stadt/Land, Wolfsberg, Spittal an der Drau und St. Veit an der Glan. Das Projekt wird gefördert und finanziert durch Mittel des Bundes, der Sozialversicherungen und Länder (Vorsorgemittel der Bundesgesundheitsagentur, des Kärntner Gesundheitsfonds) sowie Eigenmittel des Landes Kärnten. Die Umsetzung erfolgt durch die Arbeitsvereinigung der Sozialhilfe Kärntens.

Im Jahr 2021 gab es eine erhöhte Nachfrage am Angebot der „Frühe Hilfen“. Zusätzliche Stressfaktoren wie Homeschooling, Homeoffice, Jobverlust oder geringere Einkommen führten zu größeren psychischen Belastungen in den Familien. In Kärnten wurden deshalb im Jahr 2021 laufend **273 Familien** mit unterschiedlicher Intensität begleitet. 114 Begleitungen wurden abgeschlossen. Zusätzlich konnten 41 Familien in Form der Kurzabklärung unterstützt werden. 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
- Unterstützung bei administrativen/rechtlichen/organisatorischen Dingen nötig
- Unsicherheit oder Probleme im Umgang mit Kind
- Psychische Problematik in der Familie
- Kein soziales Netz Betreuung/Unterstützung vorhanden
- Erhöhte Betreuungsanforderungen des Kindes (Schreibababy, med. Diagnose)
- Finanzielle Notlage, Sucht in der Familie und Sonstiges

Das Jahr 2021 hat gezeigt, dass sich die multiprofessionellen Teams der „Frühen Hilfen“ auch in Krisenzeiten bestens bewähren. Die Familien waren vermehrt mit Ängsten, Unsicherheiten und/oder Jobverlusten konfrontiert. Das Team der „Frühen Hilfen“ leistete verstärkt Aufklärungsarbeit in dieser so schwierigen Zeit und war bei der Bewältigung von Problemen sowie bei administrativen und organisatorischen Belangen eine wertvolle Stütze. Sie halfen den Familien durch Entlastungsgespräche und beim Erarbeiten von Tagesstrukturen. Ziel war es, dass Mütter/Väter in der Gesellschaft integriert blieben und ihre Kleinkinder mit Unterstützung versorgen konnten. Es sollte vor allem für Schwangere und Gebärende frühzeitig eine gesundheitliche Sicherstellung gewährleistet sein. Die Mitarbeiterinnen standen den Familien sowohl telefonisch, digital als auch „face to face“ in persönlichen Beratungsgesprächen, unter Einhaltung aller Hygienevorschriften, zur Verfügung.

Die „Frühen Hilfen“ sind freiwillig, kostenlos und anonym und können ab der Schwangerschaft bis zum vollendeten dritten Lebensjahr des jüngsten Kindes in Anspruch genommen werden.

Am 22. September 2021 fand die Österreichische Fachtagung zu den „Frühen Hilfen“ im Online-Format statt. In diesem Rahmen leisteten die „Frühen Hilfen“ Kärnten einen fachlichen Beitrag zum Thema „Ressourcenaktivierung und Stärkung“. Darüber hinaus gab es am 13. Oktober 2021 im Zuge einer Online-Fortbildung zum Thema „Gefahren erkennen und abwenden – Familien stärken“ auch einen fachlichen Input seitens der Koordinationsstelle der „Frühen Hilfen“.

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/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/Glan

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



5.2 Kärntner Bündnis gegen Depression



Die COVID-19-Pandemie und die Maßnahmen zu deren Eindämmung waren für viele KärntnerInnen die größte Herausforderung ihres Lebens und haben die psychosoziale Gesundheit stark beeinträchtigt. Untersuchungen zufolge leiden 21 % der österreichischen Bevölkerung, und damit mehr als dreimal so viele Menschen wie vor Beginn der Pandemie, an einer Depression. Hinzu kommt eine nicht unerhebliche Dunkelziffer, da viele Betroffene keinen Arzt aufsuchen oder sich die Erkrankung 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, bietet das Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung im Rahmen des „Kärntner Bündnis gegen Depression“ verstärkt Angebote zur Förderung und Erhaltung der psychosozialen Gesundheit an. 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 Depression angeboten, die sich an Betroffene, deren Angehörige und interessierte Personen richten. Die kostenlos buchbaren Vorträge zu den Themen „Stress und Burnout“, „Depressionsvorbeugung“ sowie „Erste Hilfe für die Seele“ geben einen Einblick in das Krankheitsbild der Depression, dienen der Aufklärung von Menschen, die darunter leiden, fördern damit auch die Sensibilisierung für Betroffene und tragen damit zu deren Entstigmatisierung bei. Zudem werden Informationen zu unterschiedlichen Behandlungsmethoden dargelegt sowie Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt.



2021 wurden im Rahmen des Projekts „Kärntner Bündnis gegen Depression“ **9 Vorträge in den „Gesunden Gemeinden“** zu den Themen Depression sowie Stress und Burnout gehalten, wobei ein Vortrag im Online-Format stattgefunden hat. Insgesamt haben **59 GemeindebürgerInnen** an diesen Vorträgen teilgenommen. Darüber hinaus wurden in Kooperation mit den Kärntner Volkshochschulen **2 Online-Vorträge** zu den Themen „Suizidalität – erkennen, verhindern, behandeln“ und „Kinder und Jugendliche in Krisensituationen“ abgehalten, die großen Anklang fanden und von **344 Personen** mitverfolgt wurden.

Das Vortragsangebot wurde im Jahr 2021 vom „Kärntner Bündnis gegen Depression“ einer weiteren Zielgruppe geöffnet. Diverse Beratungs- und Betreuungsstellen sowie Anlaufstellen für Jugendliche hatten ebenfalls die Möglichkeit, einen Vortrag zum Thema Depression und Suizidprävention in Anspruch zu nehmen. Von diesem Angebot machten die Jugendzentren Kärntens im Rahmen des Netzwerkes „Tag der offenen Jugendarbeit“ Gebrauch, der in Cap Wörth/Velden stattfand.

Für die Zielgruppe SchülerInnen und PädagogInnen wurde ein kostenloses Angebot zu den Themen Suizidprävention und Trauerbegleitung zur Verfügung gestellt. In Form von Workshops wurden 2021 an **4 Schulen** grundlegende Informationen über Suizidalität, Trauer und Grundlagen der Begleitung sowie Informationen zu Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten vermittelt und somit **135 SchülerInnen** an das Thema Trauer und Krisen herangeführt. Zudem haben das Krisenteam der HLW und des BG/BRG St. Veit sowie 2 sozialpädagogische Mädchen-Wohngemeinschaften der Diakonie Kärnten einen Workshop zum Thema Suizidprävention und Trauerbegleitung gebucht.

Darüber hinaus ließ das Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung im Rahmen des „Kärntner Bündnis gegen Depression“ **2 Videos zum Thema Depression** aus der Sicht von Betroffenen produzieren. Diese kommen bei den Workshops in Schulen bzw. in Institutionen zur Einführung in die Thematik zum Einsatz und sind auf der Website des Gesundheitslandes Kärnten sowie auf den social media Kanälen Facebook, Instagram und Youtube veröffentlicht und zugänglich.

5.3 Suizidprävention



Die Koordinationsstelle Suizidprävention Kärnten (SUPRA Kärnten), implementiert und verwaltet 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 KärntnerInnen 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 und pro mente Kärnten wurde eine gemeinsame Strategie entwickelt und im Jahr 2021 folgende Maßnahmen umgesetzt:

- Bundesweite Vernetzung mit der Steuerungsgruppe „SUPRA Austria“
- Regelmäßige Absprachen und Steuerungsgruppensitzungen
- Fortführung der Kärntner Suizidstatistik
- Identifikation/Absicherung von Stellen in Kärnten, an denen vermehrt Suizide durchgeführt werden bzw. Anbringung von Suizidpräventionstafeln.

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

Zudem wurde am 9. September 2021 eine **Fachtagung zur Suizidprävention** mit aufschlussreichen Vorträgen zum Thema „Perspektiven und Lösungsansätze in der Suizidprävention“ im Lakeside Science & Technology Park Klagenfurt am Wörthersee in Form einer Hybridveranstaltung durchgeführt. Die 6 Vorträge von renommierten ExpertInnen aus den Fachbereichen der Psychologie und Psychiatrie informierten über Suizidalität bzw. präventive Maßnahmen, wobei besonders die Folgen der Corona-Pandemie im Blickfeld standen. In der anschließenden Podiumsdiskussion wurde die Berichterstattung im Suizidfall näher beleuchtet. Die Fachtagung wurde von insgesamt **115 TeilnehmerInnen** vor Ort, von **195 Personen per Webinar** und von Interessierten via Livestream verfolgt.



5.4 „Gesunde Schuljause“



Ein ausgewogenes Frühstück und eine gesunde Schuljause sind das Sprungbrett in einen erfolgreichen Schultag. Etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen frühstückt nicht. Kinder und Jugendliche essen wie ihre erwachsenen Vorbilder einerseits zu viel süße, fettige und salzige Lebensmittel und andererseits zu wenig Vollkornprodukte, Obst und Gemüse. Schulkantinen können hier einen wesentlichen Beitrag zu einer gesundheitsfördernden Ernährung leisten.

Die kostenlose Initiative „Gesunde Schuljause“ unterstützt KantinenbetreiberInnen dabei, ihr Jausenangebot so zu gestalten, dass gesündere Snacks von SchülerInnen bevorzugt konsumiert werden. Gemeinsam mit einer mobilen BeraterIn 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.

2021 konnten insgesamt **17.777 SchülerInnen** mit dem Projekt „Gesunde Schuljause“ erreicht werden. Dadurch profitieren rund **28 % aller SchülerInnen in Kärnten** von einem gesünderen Jausenangebot an ihrer Schule. Der Schwerpunkt der Betreuung wurde auch 2021 auf ein Online-Betreuungsangebot gelegt, da die Einschränkungen der COVID-19-Pandemie eine regelmäßige Präsenz vor Ort nicht ermöglichten.

Die geplanten Workshops zur Steigerungen der Gesundheitskompetenz der SchülerInnen sollen 2022 fortgeführt werden. Mit dem **monatlichen Newsletter** gelang es, die Richtlinien der „Gesunden Schuljause“ auch weiterhin mit ausgewählten Rezepten für das Kantinenbuffet zu vermitteln. Trotz der schwierigen Umstände konnte die Zahl der betreuten Kantinen mit **35 Kärntner Schulen** gehalten werden.

6 Förderungen

Im Jahr 2021 wurden vom Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung 226 Förderfälle bearbeitet und insgesamt eine Fördersumme von 985.891,25 Euro zur Verfügung gestellt. Für das Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung 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

Das Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung 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

Das Sachgebiet 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 EqualiZ

EqualiZ (vormals Mädchenzentrum Klagenfurt) ist Anlaufstelle, Sprachrohr, Bildungseinrichtung, Schnittstelle, Drehschreibe und Innovationszentrum. Die intensive Beschäftigung mit Gender und Diversität sowie die nachhaltige Auseinandersetzung mit wirtschaftlichen, sozialpolitischen und gesellschaftlichen Herausforderungen machen EqualiZ zu einer Plattform für vulnerable Zielgruppen, deren Bezugspersonen, für Unternehmen, Schulen, Universitäten, Ausbildungsinstitutionen und Einrichtungen der medizinischen und sozialen Versorgung. Der gemeinnützige Verein ist partei- und konfessionsunabhängig und bietet Beratung, Unterstützung, Schulung, Begleitung sowie Information. Das multidisziplinäre Team mit feministischer Haltung begleitet Mädchen, junge Frauen und die Queer-Community, in denen sie sich orientieren, ganzheitlich und stärkenorientiert. EqualiZ setzt auch zahlreiche Maßnahmen und Präventionsangebote speziell im Bereich Essstörung bei jungen Mädchen und Frauen für das Land Kärnten 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 niederschweligen Zugang und eine mobile und aufsuchende Arbeitsweise konnte die Zielgruppe bereits in den letzten Jahren gut erreicht und die Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Während der Corona-Krise wurde ein Großteil der Angebote digital umgesetzt.



Das Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung unterstützte EqualiZ im Jahr 2021 mit einer Fördersumme in Höhe von 35.000 Euro bei der Durchführung von **90 sozialpädagogischen Einzel- und Gruppengesprächen** mit insgesamt **120 Personen**. Zudem entwickelte EqualiZ einen Newsletter zum Themenbereich „Essstörung“, um die Zielgruppe und MultiplikatorInnen besser erreichen zu können. Ebenso wurde der Pocket Folder „Wenn Essen zum Problem wird...“ im Auftrag des Landes Kärnten erstellt. Der Folder enthält einen kurzen Selbsttest, der rasch erkennen lässt, ob eine Gefährdung vorliegt und entsprechende Hilfsangebote in Anspruch genommen werden sollen.

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 ArbeitnehmerInnen 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 MeinMed

MeinMed (vormals MiniMed) 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 ReferentInnen erleben. Diese Vortragsreihe stellt einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung dar. So sollen Menschen dazu befähigt werden, auf Augenhöhe mit ihren ÄrztInnen zu kommunizieren und die eigene Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen.

Das Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung beteiligte sich im Jahr 2021, 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 2021 **6 Veranstaltungen** mit **119 TeilnehmerInnen** in den Bezirksstädten Kärntens durchgeführt werden. Darüber hinaus wurden **63 Webinare** angeboten, die den so wichtigen Austausch über medizinische Themen auch während der Pandemie möglich machten. Die Webinare stehen nach der Live-Ausstrahlung noch für mindestens 3 Wochen zur Ansicht auf der Videothek zur Verfügung. In Summe konnten **56.253 BesucherInnen** bei der Live-Ausstrahlung und bei den Aufzeichnungen auf der Website registriert werden.

6.4 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 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 die Erkrankungen HIV/Aids und andere 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 2021 **307 Workshops** an Kärntner Schulen abgehalten und dadurch **4.784 SchülerInnen** erreicht. Insgesamt gab es bei der aidsHilfe Kärnten **1.425 Beratungen** und in weiterer Folge **1.156 Betreuungskontakte** und **1.343 Testungen** auf HIV, Hepatitis C und Syphilis.



6.5 Frauengesundheitszentrum Kärnten

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten wurde im Jahr 1999 als gemeinnützige Gesellschaft vom Land Kärnten und der Stadt Villach gegründet. Damit setzten die GesellschafterInnen ein sichtbares Zeichen für die gesundheitliche Chancengleichheit der KärntnerInnen. Gründungsauftrag ist, gendersensible und frauenspezifische Gesundheitsförderung als kritische Ergänzung zum Gesundheitswesen zu betreiben und die gesundheitlichen Interessen von Frauen individuell und strukturell zu vertreten. Das Frauengesundheitszentrum Kärnten arbeitet für die Verbesserung der Gesundheit aller in Kärnten lebenden Frauen und Mädchen, unabhängig von Bildungsstatus, Einkommenssituation, Alter, Ethnie, Genderidentität, Religion, sexueller Orientierung oder Lebensumständen.



Das Frauengesundheitszentrum Kärnten hat im Jahr 2021 zu 6 Gesundheitszielen in 11 Maßnahmenbündeln **4.101 Einzelleistungen** erbracht. In der Produktkategorie Veranstaltung wurden **614 TeilnehmerInnen** erfasst. Im Jahr 2021 betrug der Finanzierungsbedarf des Frauengesundheitszentrums 263.626 Euro.

6.6 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 des Sachgebietes Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung die „Gesunden Gemeinden“ Oberkärntens und somit insgesamt **26 Kommunen**. Die Kooperation zwischen dem Sachgebiet und dem Verein FamiliJa besteht seit dem Jahr 2010 und ist in einem Fördervertrag geregelt. Die Fördersumme, welche dem Verein FamiliJa im Jahr 2021 vom Sachgebiet zur Verfügung gestellt wurde, betrug 54.715 Euro.

6.7 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 das Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung 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 2021 wurden **445 persönliche Beratungen** in Form von Einzelgesprächen oder via Skype und **1.083 Telefonberatungen** durchgeführt. Insgesamt wurden 43.500 Euro für die Stillberatung vom Land Kärnten aufgewandt.

6.8 Diabetesschulungen



In Kärnten gibt es seit dem Jahr 2000 eine flächendeckende Schulung für nicht insulinpflichtigen Typ II DiabetikerInnen, welche derzeit vom Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse Kärnten durchgeführt wird.

Die zur Verfügung gestellte Fördersumme betrug im Jahr 2021 5.102,50 Euro. Die Schulungen für Typ II DiabetikerInnen werden von zertifizierten, niedergelassenen ÄrztInnen 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. Leider konnten im heurigen Jahr auf Grund der Pandemie keine internen Schulungen abgehalten werden.

Im Jahr 2021 wurden **18 Kurse** von externen Anbietern abgehalten.

6.9 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. 2021 wurde der Verein MINI-MAX vom Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung 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 SchülerInnen der dritten bis fünften Schulstufe und an zahlreiche Zweit- und Sechstklässler verteilt. Oberste Priorität des MINI-MAX-Vereins ist die Förderung der Gesundheits- und Lesekompetenz der SchülerInnen. Inhaltlich wurde der Schwerpunkt Gesundheitsförderung im Jahr 2021 mit den Themen Ernährung, soziales Miteinander, Wissenswertes zur Wildkräuter, Bewegung, Sicherheit und Umwelt abgedeckt. Während der Lockdowns und den Schulschließungen wurden zusätzlich zu den einzelnen Heften noch Arbeitsblätter ausgearbeitet, die den LehrerInnen auf der Website zur Verfügung standen.

6.10 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 2021 eine Fördersumme in Höhe von 22.896 Euro.

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 TeilnehmerInnen, 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 2021 nahmen **187 TeilnehmerInnen** 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.

6.12 Yoga für KrebspatientInnen

Der Yogakurs für KrebspatientInnen 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 TeilnehmerInnen 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 mit eingeschalteten Kameras 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 perfekt 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 Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung förderte den Kurs mit 750 Euro. Es wurden **25 Einheiten** für die KrebspatientInnen durchgeführt.



7 Literaturverzeichnis

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022).
Gesundheitsziele Österreich. Zugriff am 17.03.2022 unter <https://gesundheitsziele-oesterreich.at/10-ziele/>

Fonds Gesundes Österreich (2022). 1x1 der Gesundheitsförderung. Zugriff am
16.03.2022 unter http://fgoe.org/1x1_der_Gesundheitsfoerderung

Fonds Gesundes Österreich nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991).
Gesundheitsdeterminanten. Zugriff am 16.03.2022 unter
http://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten_farbe_jpg

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

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

Bahnhofplatz 5/2
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T: 050 536 15132
E: gesunde.gemeinde@ktn.gv.at
www.gesundheitsland.at

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

