



September 2019



Orientierungsliste KAP 2019

Interventionen und Massnahmen für die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) in den Bereichen Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen

Dank

Gesundheitsförderung Schweiz dankt allen Projektverantwortlichen für die Validierung und Ergänzung der Steckbriefe zu ihren Interventionen. Ebenso dankt sie den Expertinnen und Experten der drei Fachgruppen «Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen», «Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz» und «Gesundheitsförderung im Alter» (s. Kap. 1.4) für die kritische Reflexion und Validierung der Orientierungsliste.

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung

Dr. Fabienne Amstad, Leiterin Programmentwicklung, Gesundheitsförderung Schweiz

Autorenschaft

Dr. Günter Ackermann, Qualität & Evaluation, Bern
mit Unterstützung von

- Projektleitende Team Programmentwicklung Gesundheitsförderung Schweiz: Bettina Husemann, Jessica De Bernardini, Charlotte den Hollander, Florian Koch, Quinta Schneiter, Cornelia Waser, Sophie Weber
- Projektleitende Team KAP Gesundheitsförderung Schweiz: Chiara Testera Borrelli, Katharina Ackermann, Veronika Boss, Alexandra Kuhn, Jean-Pierre Lugon, Regula Zimmermann
- Projektleitende Finanzen Gesundheitsförderung Schweiz: Andrea Hartmann
- Projektleitende Kommunikation Gesundheitsförderung Schweiz: Christa Rudolf von Rohr

Zitierweise

Ackermann G., Amstad F. et al. (2019). *Orientierungsliste KAP 2019*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Fotonachweis Titelbild

© iStock Mimadeo

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Bestellnummer

02.0283.DE 09.2019

Download PDF

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	6
1.1 Ausgangslage	6
1.2 Zweck der Orientierungsliste	6
1.3 Inhalt und Gliederung	7
1.4 Auswahl und Bewertung	8
2 Ebene Interventionen	11
2.1 Bewegung und Ernährung bei Kindern und Jugendlichen (Modul A)	11
2.1.1 Frühe Gesundheitsförderung	11
2.1.2 (Aufsuchende) Familienarbeit	13
2.1.3 Ernährung und Bewegung in der Schule	14
2.1.4 Ernährung und Bewegung in Kinderbetreuungseinrichtungen	16
2.1.5 Generationenprojekte	16
2.1.6 Gesundheitsförderung in der Freizeit	17
2.1.7 Labels/Kriterien	18
2.2 Bewegung und Ernährung bei älteren Menschen (Modul B)	19
2.2.1 Information und Beratung für ältere Menschen	19
2.2.2 Bewegung und Training im Alter	20
2.2.3 Treffs	21
2.2.4 Generationenprojekte	22
2.2.5 Labels/Kriterien	22
2.2.6 Partizipative Quartier-/Gemeindeentwicklung	23
2.3 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen (Modul C)	23
2.3.1 Frühe Gesundheitsförderung	23
2.3.2 (Aufsuchende) Familienarbeit	25
2.3.3 Begegnungszentren	26
2.3.4 Elternbildungsprogramme	27
2.3.5 Stärkung der Lebenskompetenz in der Schule	27
2.3.6 Schulentwicklung	30
2.3.7 Stärkung der Lebenskompetenz in Kinderbetreuungseinrichtungen	31
2.3.8 Gesundheitsförderung in der Freizeit	31
2.3.9 Stärkung Paarbeziehungen	32
2.3.10 Unterstützung von Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen	32
2.4 Psychische Gesundheit bei älteren Menschen (Modul D)	33
2.4.1 Information und Beratung zur Stärkung der Lebenskompetenz älterer Menschen	33
2.4.2 Beratung und Begleitung für betreuende Angehörige	34
2.4.3 Café-Treffpunkte für betreuende Angehörige	35
2.4.4 Treffs für ältere Menschen	35
2.4.5 Nachbarschaftshilfe	36
2.4.6 Partizipative Quartier-/Gemeindeentwicklung	37
3 Policymassnahmen	38
3.1 Kantonale Gesetze, Verordnungen und Reglemente	39
3.2 Kantonale Entscheide (Regierungsrat, Parlament, Amtsdirektion) ohne gesetzliche Verankerung	40
3.3 Kantonale Leitbilder	41
3.4 Labels/Kriterien	41
3.5 Verankerung der Themen in Aus- und Weiterbildungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	42

4 Vernetzungsmassnahmen	43
4.1 Nationale Netzwerke	43
4.2 Interkantonale Netzwerke	44
4.3 Vernetzung auf kantonaler Ebene	45
4.4 Interdepartementale Zusammenarbeit auf kantonaler und kommunaler Ebene	46
4.5 Netzwerke auf regionaler und kommunaler Ebene	47
5 Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit	48
Interaktive Massnahmen	48
5.1 Aktionen	48
5.2 Aktionstage	49
5.3 Kampagnen	50
5.4 Veranstaltungen für die Endzielgruppen	51
5.5 Treffs	52
5.6 Veranstaltungen für Fachpersonen	53
Informationen	54
5.7 Informationen für die Endzielgruppen und ihre Bezugspersonen	55
5.8 Informationen für Fachpersonen	57
6 Literaturverzeichnis	60
7 Steckbriefe	62
Ä Halle wo's fägt	63
Apprendre à être mieux... pour mieux aider	64
Astrame4you	65
AWIQ – Älter werden im Quartier	66
Bike2school	67
Bodytalk PEP	68
Café Bâalance	69
Caméléon	70
chili – das Konflikttraining	71
DEFI VELO	72
Denk-Wege	73
Dich betreuen – mich beachten/Betreuende und pflegende Angehörige im Fokus	74
DomiGym	75
Espace proches	76
feel-ok.ch	77
Femmes-Tische für ältere Migrantinnen und Migranten	78
Femmes-Tische und Männer-Tische	79
fit4future	80
Förderung ab Geburt	81
Fourchette verte – Ama terra	82
Fourchette verte senior	83
FrühEffekt Aarau	84
Frühförderung primano	85
Gesundheitsberatung im Alter (Zwäg ins Alter, ZiA)	86
Gorilla	87
Gouvernail	88
Gut, gesund und günstig essen	89
Hausbesuchsprogramm schritt:weise	90
HEKS AltuM – Alter und Migration	91
Hopp-la	93
HotA Hometreatment Aargau	94
InSSel	95

Jugend und Sport (J+S) – freiwilliger J+S-Schulsport	96
KISS	97
LIFT – Jugendprojekte	98
Maison Verte	99
Mamamundo	100
Meglio a piedi	101
MidnightSports	102
Miges Balù	103
MindMatters	104
MiniMove	105
Mitmischen, bitte!	106
Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!	107
Mutterglück!?	108
OpenSunday	109
Paarlife-Online-Training	110
Papperla PEP	111
PAPRICA Petite enfance	113
Pas de retraite pour ma santé	114
Peacemaker	115
PEBS/buggyfit	116
Pedibus	117
PEP – Gemeinsam Essen	118
Ponte	119
Purzelbaum/Youp'la bouge	120
Quartierspaziergang mit Wirkung	121
Quartiers Solidaires	122
Regi&Na	123
roundabout	124
Rücken macht Schule	125
Sant«e»scalade	126
Schule bewegt	127
Schule handelt	128
Selbsthilfegruppen für betreuende und pflegende Angehörige	129
Senso5 – Bildungsmaterialien	130
#SOBINICH	131
SOLE	132
Sortir ensemble et se respecter (SE&SR)/Herzprung: Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt	133
Spielzeugfreier Kindergarten	134
Starke Eltern – Starke Kinder®	135
Starke Kinder – früh gestärkt	136
TAVOLATA	137
TiL – Training in Lebenskompetenz	138
Tina und Toni/Clever Club	139
Triple P – Positive Parenting Program	140
Vicino	141
Vitalina	142
Voilà	143
win-win	144
Workshops zur Suizidprävention bei Jugendlichen	145
Young Carers zwischen Schule und Beruf	146
ZÄMEGOLAUF (ZGL)	147
Znünibox	148

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

Seit 2007 führt Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit der Mehrheit der Kantone kantonale Aktionsprogramme für ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen durch. Im Jahr 2017 wurden die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) bezüglich Themen und Zielgruppen ausgeweitet. Aktuell decken sie die Themen Bewegung/Ernährung und psychische Gesundheit bei den Zielgruppen der Kinder/Jugendlichen und der älteren Menschen ab (Module A–D) (siehe Abb. 1).

Ein Ziel der kantonalen Aktionsprogramme ist die Multiplikation von bewährten Ansätzen über die Kantons- und Sprachgrenzen hinaus. In diesem Zusammenhang hat Gesundheitsförderung Schweiz im Jahr 2017 eine erste Orientierungsliste mit Interventionen zu den damals neuen Modulen B, C und D herausgegeben. Bei der vorliegenden Liste handelt es sich um eine Aktualisierung und gleichzeitig um eine Erweiterung derselben. Neu sind auch bewähr-

te Interventionen des Moduls A aufgeführt. Zudem wurde die Orientierungsliste, welche bisher nur die KAP-Ebene «Interventionen» abgedeckt hat, auf die anderen drei KAP-Ebenen «Policy», «Vernetzung» und «Öffentlichkeitsarbeit» ausgeweitet.

1.2 Zweck der Orientierungsliste

Mit der Orientierungsliste will Gesundheitsförderung Schweiz die Multiplikation von bewährten Handlungsansätzen fördern und die Kantone entsprechend unterstützen. Die Orientierungsliste richtet sich in erster Linie an die Verantwortlichen der kantonalen Aktionsprogramme zu Bewegung/Ernährung und psychischer Gesundheit bei Kindern/Jugendlichen und älteren Menschen. Sie soll ihnen als Orientierung bei der Auswahl von Interventionen und Massnahmen für die kantonalen Aktionsprogramme dienen.

ABBILDUNG 1

Die vier Module der kantonalen Aktionsprogramme

	Ernährung und Bewegung	Psychische Gesundheit
Kinder und Jugendliche	Modul A	Modul C
Ältere Menschen	Modul B	Modul D

1.3 Inhalt und Gliederung

Die Orientierungsliste ist nach den vier Ebenen der kantonalen Aktionsprogramme gegliedert: Interventionen, Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit.

Interventionen

Die Interventionen (Kapitel 2) sind nach Modulen sortiert. Innerhalb der Module sind ähnliche Interventionen in einer Kategorie (z.B. Ernährung und Bewegung in der Schule) zusammengefasst, wobei eine Intervention sowohl in mehreren Modulen als auch in mehreren Kategorien vorkommen kann (siehe Abb. 2). Die Interventionen werden hier mit ein paar wenigen Informationen nur aufgelistet. Zu jeder in der Liste aufgeführten Intervention gibt es im sechsten Kapitel einen etwa einseitigen Steckbrief mit weiteren Informationen, weiterführenden Links und Kontaktangaben. Die aufgeführten Interventionen haben einen internen Bewertungsprozess durchlaufen und die modul-spezifischen Listen wurden von Expertinnen und Experten validiert. Die Liste soll den Kantonen eine Orientierung geben, welche Interventionen aufgrund des Wirkungspotenzials, des Verbreitungs-

potenzials und weiterer Qualitätsaspekte zur Umsetzung besonders empfohlen werden können.

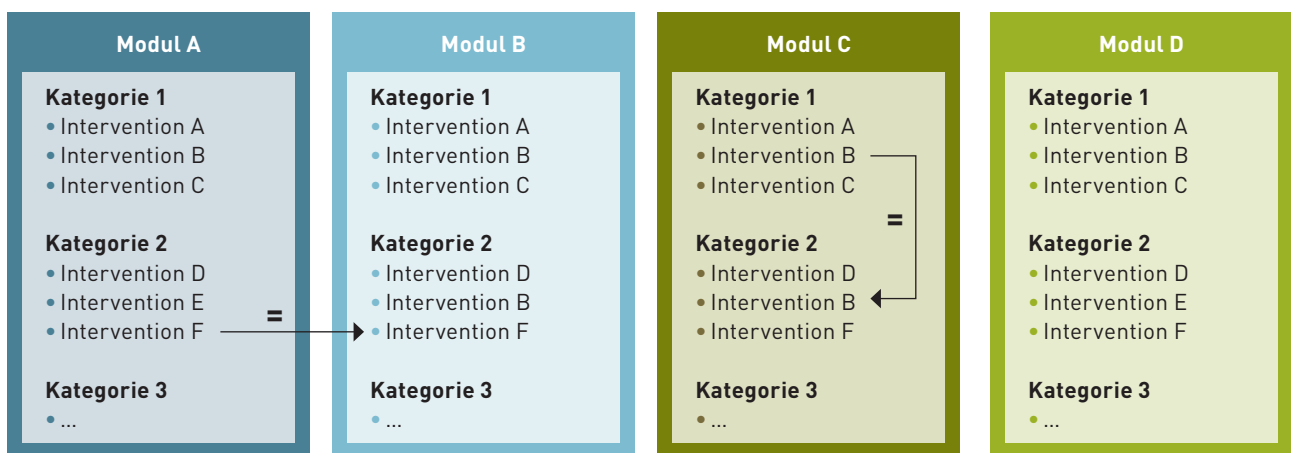
Bei den Interventionen werden neben dem Namen und einer Kurzbeschreibung die Lebensphasen der Zielgruppen angegeben, bei denen letztlich der Gesundheitsnutzen anfallen soll. Es werden die folgenden Lebensphasen unterschieden:

- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)
- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Zudem werden die Sprachen aufgeführt, in welchen Arbeitsmaterialien zur Verfügung stehen. Ebenfalls werden in den Tabellen die passenden [nationalen Leitziele](#) der kantonalen Aktionsprogramme angegeben und eine Verlinkung zum Steckbrief im Anhang gemacht.

ABBILDUNG 2

Aufbau der Orientierungsliste – Ebene Interventionen



Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

In den Kapiteln 3 bis 5 werden Massnahmen für die KAP-Ebenen Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit aufgeführt. Diese Massnahmen stammen grösstenteils aus den kantonalen Aktionsprogrammen. Sie wurden ausgewählt, um ein breites Spektrum an Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Die Massnahmen auf diesen drei Ebenen wurden nicht systematisch bewertet, in den Fachgruppen aber übergreifend reflektiert. Die Beispiele aus einzelnen Kantonen, die hier herausgegriffen wurden, können anderen Kantonen Anregungen für eigene Umsetzungen geben. Die Massnahmen auf diesen drei KAP-Ebenen sind nicht nach Modulen gegliedert, da sie mehrheitlich mehrere Module abdecken und methodische Ansätze aufzeigen, die gut auf andere Bereiche übertragbar sind. Die Modulzuordnung der einzelnen Massnahmen ist in den Listen angegeben.

Steckbriefe

In einem letzten, siebten Kapitel befinden sich die Steckbriefe zu den im zweiten Kapitel aufgeführten Interventionen. Die Angaben in den Steckbriefen wurden durch die jeweiligen Projektverantwortlichen validiert und ergänzt.

1.4 Auswahl und Bewertung

Theoretische Einbettung

Die Orientierungsliste 2019 stützt sich auf eine Reihe von Grundlagenberichten und weiteren Dokumenten (s. Literaturliste im Anhang), welche in den letzten Jahren zu den Themen Bewegung/Ernährung und psychische Gesundheit bei Kindern/Jugendlichen sowie älteren Menschen erarbeitet worden sind. Die Interventionen und Massnahmen, welche in dieser Orientierungsliste enthalten sind, wurden vor diesem theoretischen Hintergrund in die Orientierungsliste aufgenommen.

Bewährung in der Praxis

In der Orientierungsliste werden Interventionen und Massnahmen aufgeführt, die sich in der Praxis bewährt haben und die für die Verbreitung bereit sind. In Ausnahmefällen wurden vielversprechende neue Ansätze aufgenommen, wenn es in einem Bereich bisher kaum bewährte Interventionen gab. Die Liste hat allerdings keinen Anspruch auf Vollständigkeit und der Fokus der Orientierungsliste bedeutet nicht, dass es keine anderen Interventionen mit Potenzial gibt.

ABBILDUNG 3

Aufbau der Orientierungsliste – Ebenen Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit



Keine Regelangebote

In der Orientierungsliste werden unter Interventionen keine fest verankerten und schweizweit verfügbaren Angebote wie zum Beispiel die vielfältigen Kursangebote von Pro Senectute aufgeführt. Der Fokus liegt auf Ansätzen mit Verbreitungspotenzial für die kantonalen Aktionsprogramme.

Interner Bewertungsprozess

Die Interventionen, welche in die Orientierungsliste aufgenommen wurden, haben einen zweistufigen internen Bewertungsprozess durchlaufen. In der ersten Stufe wurde das Wirkungs- und Verbreitungspotenzial der Interventionen eingeschätzt. Diejenigen Interventionen, denen ein entsprechendes Potenzial attestiert wurde, kamen in die zweite Bewertungsstufe. In dieser wurden die Interventionen anhand der Qualitätskriterien von quint-essenz beurteilt. Tabelle 1 gibt einen Überblick über die Bewertungskriterien.

Bewährte Interventionen, welche im Rahmen der Projektförderung der kantonalen Aktionsprogramme von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt werden (vgl. die [Liste der geförderten Projekte](#)) und bei denen infolgedessen bereits eine systematische Qualitätsbewertung vorliegt, wurden nicht erneut bewertet.

Da die Massnahmen auf den Ebenen Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit wenig dokumentiert und auch kaum evaluiert sind, wurde auf eine systematische Beurteilung verzichtet. Im Zentrum stehen mit Blick auf die Umsetzbarkeit in den KAP bei diesen Ebenen Massnahmen, die von einzelnen kantonalen Aktionsprogrammen bereits heute umgesetzt werden. Die in der Orientierungsliste aufgeführten Massnahmen und Kantone sind nur exemplarisch – viele der Massnahmen werden so oder ähnlich auch in anderen Kantonen umgesetzt und es gibt weitere vergleichbare Massnahmen, die in dieser Liste nicht aufgeführt sind.

TABELLE 1

Kriterien zur Bewertung der Interventionen

Ebene	Bewertungskriterien
Wirkungspotenzial	<ul style="list-style-type: none"> • Die Intervention setzt auf mehreren Handlungsebenen an. • Die Intervention fördert eine intensive Auseinandersetzung der Zielgruppen mit der Thematik (Zielgruppen können sowohl Kinder/Jugendliche resp. ältere Menschen als auch deren Bezugspersonen oder Fachleute als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sein). • Im Rahmen der Intervention werden (u.a.) zentrale Multiplikatorinnen und Multiplikatoren qualifiziert. • Es liegen Evaluationsergebnisse vor, welche der Intervention eine positive Wirkungsbilanz attestieren.
Verbreitungspotenzial	<ul style="list-style-type: none"> • Die Voraussetzungen für eine Multiplikation sind gut: Eine Trägerschaft übernimmt die Multiplikation und/oder es ist gutes Material verfügbar und/oder die aktuelle Trägerschaft ist bereit, neue Trägerinnen und Träger in die Umsetzung einzuführen. • Es gibt bereits einige Umsetzungserfahrungen: Das Projekt wurde bereits an mehreren Orten umgesetzt und/oder ist seit längerer Zeit in Umsetzung. • Das Projekt hat sich in den bisher umgesetzten Kontexten mehrheitlich bewährt.
Qualität	<ul style="list-style-type: none"> • Die Interventionen wurden mit Blick auf die Qualitätskriterien von quint-essenz für Projekte (https://www.quint-essenz.ch/de/dimensions) bezüglich ihrer Qualität bewertet. Dabei konnten nur diejenigen Aspekte beurteilt werden, zu denen entsprechende Informationen verfügbar waren.

Reflexion und Validierung durch Fachgruppen

Die Auswahl der Interventionen und Massnahmen sowie die vorgeschlagenen Kategorien für alle vier KAP-Ebenen wurden in drei modulspezifisch zusammengesetzten Fachgruppen reflektiert und validiert. Aus den Gruppen sind zahlreiche Hinweise zu Interventionen, Massnahmen und Begründungen einge-

gangen, die in die Orientierungsliste aufgenommen werden konnten. Die Expertinnen und Experten trafen sich zwischen Ende November 2018 und Mitte Januar 2019 je einmal zu einem Workshop. Die Zusammensetzung der Fachgruppen ist in Tabelle 2 ersichtlich.

TABELLE 2

Zusammensetzung der modulspezifischen Fachgruppen

Module	Fachgruppen
Modul A	Fachgruppe «Bewegung und Ernährung bei Kindern und Jugendlichen»: <ul style="list-style-type: none"> • Amstad Fabienne (Gesundheitsförderung Schweiz) • Egger Barbara (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule) • Favero Kathrin (Bundesamt für Gesundheit BAG) • Flury Christian (Bundesamt für Sport BASPO) • Hayer Angelika (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE) • Hayoz Etter Claire (Education21) • Irion Ilaria (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE) • Schürch Barbara (Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU) • Wälchli Martin (Schweizerisches Rotes Kreuz SRK, i. V. von Osman Besic)
Module B und D	Fachgruppe «Gesundheitsförderung im Alter»: <ul style="list-style-type: none"> • Amstad Fabienne (Gesundheitsförderung Schweiz) • Benneth, Jonathan (Berner Fachhochschule BFH) • Brombach Christine (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW) • Bruggmann Liliane (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV) • Hayer Angelika (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) • Kuchen Sonja (Pro Senectute Schweiz) • Mahler Nadja (Bundesamt für Sport BASPO) • Pfenninger Barbara (Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU) • Pieth Jenny (Schweizerisches Rotes Kreuz SRK) • Schaller Fabienne (Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie SGG)
Module C und D	Fachgruppe «Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz»: <ul style="list-style-type: none"> • Aeschimann Denise (IV-Stellen-Konferenz, Iradis) • Amstad Fabienne (Gesundheitsförderung Schweiz) • Dubi Margrit (Aktionsbündnis psychische Gesundheit Schweiz) • Minzer Alexander (Kollegium Hausarztmedizin) • Pfister Pascal (Selbsthilfe Schweiz, i. V. von Sarah Wyss) • Schöbi Dominik (Universität Fribourg, Institut für Familienforschung und -beratung) • Schläppi Sabine (Föderation Schweizer PsychologInnen) • Steiner Silvia (Sucht Schweiz) • Vanis Margot (SECO)

2 Ebene Interventionen

2.1 Bewegung und Ernährung bei Kindern und Jugendlichen (Modul A)

In den letzten zehn bis zwanzig Jahren sind unzählige Interventionen zur Förderung von Bewegung und ausgewogener Ernährung für Kinder und Jugendliche entwickelt und erprobt worden. Seit 2007 sind viele von diesen Ansätzen im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme für ein gesundes Körpergewicht systematisch weiterentwickelt und multipliziert worden. Mittlerweile sind viele Interventionskonzepte, die in den kantonalen Aktionsprogrammen (KAP) vorkommen, in mehreren KAP umgesetzt. So werden aktuell die Projekte Femmes-Tische und Purzelbaum in jeweils 13 KAP umgesetzt, Fourchette verte ist Bestandteil von acht KAP und Pédibus von sieben KAP. In jeweils fünf KAP werden die Interventionen Bike2school, MidnightSports, Freiwilliger Schulsport sowie Weiterbildung von Multiplikatoren umgesetzt. Ein Drittel der Interventionen ist lediglich Bestandteil eines KAP, während es sich bei zwei Dritteln der Interventionen um multiplizierte Interventionen handelt (Fässler et al., 2018).

Da bereits in der frühen Kindheit der Grundstein für späteres Ernährungs- und Bewegungsverhalten gelegt wird, setzen viele der Interventionen bereits in den ersten Lebensjahren und bei den Eltern an. In späteren Jahren stehen die Schule, Kinderbetreuungseinrichtungen und die Freizeit im Fokus, da über diese Settings resp. Bereiche Kinder und Jugendliche besonders gut erreicht werden können.

2.1.1 Frühe Gesundheitsförderung

Für die Gesundheit eines Menschen ist eine gute Entwicklung in der frühen Kindheit zentral, denn in den ersten Lebensjahren werden wichtige Weichen für die Gesundheit im späteren Leben gestellt. Für die dritte Phase der kantonalen Aktionsprogramme im Modul A wurde deshalb eine Fokussierung auf die Zielgruppe der Kinder von 0 bis 6 Jahren vor-

genommen. Zudem hat die frühe Förderung in den Kantonen auch unabhängig von den KAP in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen.

In der Schweiz gibt es verschiedene Ansätze, welche die frühkindliche Entwicklung fördern. Das Spektrum reicht von Geburtsvorbereitungskursen (z.B. Mamamundo), Hausbesuchsprogrammen (z.B. schritt:weise), settingorientierter Unterstützung von Kinderbetreuungseinrichtungen (z.B. Starke Kinder – früh gestärkt, aber auch [Forza! Luzern](#) oder [Bärenstark in der Kita](#)) bis hin zu gemeindeorientierten Ansätzen, in welchen die interprofessionelle Zusammenarbeit und die Weiterentwicklung des Frühförderbereiches im Fokus stehen (z.B. das Frühförderprogramm primano). Die auf unterschiedlichen Ebenen ansetzenden Angebote lassen sich gut kombinieren. So ist das Hausbesuchsprogramm schritt:weise beispielsweise ein zentrales Element im Frühförderprogramm primano der Stadt Bern.

Es wird empfohlen, sich mit Angeboten gleichzeitig auf eine Stärkung der Kinder und ihrer Eltern auszurichten, diese am Wohnort und in der Freizeit zu vernetzen und soziale Unterstützung untereinander zu ermöglichen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018). Durch die Sensibilisierung und Vernetzung von Fachpersonen im Frühförderbereich soll die Früherkennung von Problemen verbessert werden. Zudem spielen diese Fachpersonen für den Zugang zu den entsprechenden Familien eine wichtige Rolle. Vor diesem Hintergrund wird empfohlen, die interprofessionelle Zusammenarbeit zu stärken und auszubauen (Bundesamt für Gesundheit, 2018).

Eine der Herausforderungen besteht in der Früherkennung von Problemen sowie im Zugang zu betroffenen Familien. Kinderärztinnen und Kinderärzte, Hebammen und andere medizinische Fachpersonen spielen dabei eine wichtige Rolle, weil sie direkt mit Familien in Kontakt kommen. Kinderbetreuungseinrichtungen bieten einen guten Zugang zu den Zielgruppen. Erkenntnisse aus der Forschung

zeigen, dass gerade Kinder aus schwierigen Familienverhältnissen durch Angebote der frühen Gesundheitsförderung besonders unterstützt werden (Bundesamt für Gesundheit, 2018).

Da sich die ersten beiden Kategorien «Frühe Förderung» und «Aufsuchende Familienarbeit» konzeptionell ähnlich sind, ist ein Grossteil der Interventionen in beiden Kategorien aufgeführt.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Frühförderung primano Primano ist das Frühförderprogramm der Stadt Bern. Ziel des Programms ist es, dass die Kinder gesund, lernbereit und mit guten Startchancen in die Schule eintreten.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE	A3 A5 C3 C5	85
Hausbesuchsprogramm schritt:weise Das Hausbesuchsprogramm schritt:weise ist ein Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung von Kindern in sozial benachteiligten, insbesondere bildungsfernen Familien.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE FR EN und weitere	A5 C5	90
Mamamundo Mamamundo ist ein Geburtsvorbereitungskurs für Schwangere mit Migrationshintergrund.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE FR EN und weitere	A5 C5	100
PAPRICA Petite Enfance PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care) verfolgt das Ziel, Fachleute aus dem Gesundheitswesen für die Patientenberatung in der Bewegungsförderung zu befähigen.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe 	DE FR IT EN und weitere	A3 A4	113
PEBS/buggyfit PEBS/buggyfit umfasst Angebote für schwangere Frauen und Mütter bis ein Jahr nach Geburt zur Prävention von Übergewicht bei Mutter und Kind.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE	A5	116
Vitalina Vitalina ist ein niederschwelliges, aufsuchendes Angebot für Familien mit Migrationshintergrund und brückenbildender Funktion.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE FR IT EN und weitere	A5	142

2.1.2 (Aufsuchende) Familienarbeit

Interventionen der (aufsuchenden) Familienarbeit unterstützen Eltern niederschwellig bei ihrer Erziehungsarbeit und bei der Integration der Themen Bewegung und Ernährung in den Familienalltag. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Erreichen von sozial benachteiligten Familien (z. B. Hausbesuchsprogramm schrittweise) und von Müttern und Vätern der Migrationsbevölkerung (z. B. Femmes-Tische und Männer-Tische, Vitalina, oder im Tessin

die Angebote der [Associazione Derman](#)). Das Erreichen erfolgt unter anderem über die Strukturen der Mütter-/Väterberatung (Miges Balù), welche einen guten Zugang zu den Zielgruppen gewährleisten. Im Vordergrund der (aufsuchenden) Familienarbeit steht die gezielte, individuelle Unterstützung von Familien in besonders belasteten Situationen und mit einem besonderen Bedarf, um dadurch zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit beizutragen.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Femmes-Tische und Männer-Tische In niederschweligen Gesprächsrunden diskutieren Männer und Frauen in ihrer Erstsprache, in der Regel in getrennten Gruppen, Themen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, zu gesunder Ernährung, Bewegungsförderung usw.	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern • Angehörige/Partner_in/ Vertrauensperson • Personen mit einem Migrationshintergrund • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE FR	A5 C5	78
Gut, gesund und günstig essen Kostenlose Bereitstellung von Material zum Einsatz in verschiedenen Settings und Projekten zur Förderung der Ernährungskompetenz, speziell zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung ohne grossen finanziellen Aufwand im Alltag.	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE	A5	89
Hausbesuchsprogramm schrittweise Das Hausbesuchsprogramm schrittweise ist ein Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung von Kindern in sozial benachteiligten, insbesondere bildungsfernen Familien.	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE FR EN und weitere	A5 C5	90
Miges Balù Mit Miges Balù werden Mütter-Väter-Beratungsstellen darin unterstützt, Familien mit Migrationshintergrund besser zu erreichen, damit auch diese vom Beratungsangebot zu den Themen ausgewogene Ernährung und kindgerechte Bewegung profitieren können.	<ul style="list-style-type: none"> • Fachpersonal medizinisch • Fachpersonal sozial/psychologisch • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE FR EN und weitere	A5	103
Vitalina Vitalina ist ein niederschwelliges, aufsuchendes Angebot für Familien mit Migrationshintergrund und brückenbildender Funktion.	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE FR IT EN und weitere	A5	142

2.1.3 Ernährung und Bewegung in der Schule

Die Schule ist nicht nur wegen ihres guten Zugangs zu Kindern und Jugendlichen für die Gesundheitsförderung und Prävention sehr wertvoll, sondern sie ist das Setting, in welchem Kinder/Jugendliche neben der Familie den grössten Teil ihrer Zeit verbringen. Durch die bewusste Gestaltung des Sozialraums Schule können die Themen Bewegung, Ernährung und gesundes Körpergewicht nachhaltig im Umfeld der Kinder verankert werden. Dies umfasst die Vermittlung der Themen im Unterricht (z.B. Bodytalk PEP, fit4future) oder im Rahmen besonderer Aktionstage oder -wochen (z.B. Gorilla, [Waldschulen](#)), ausgewogene Ess- und Trinkangebote in Pausen oder am Mittagstisch, bewegten Unterricht und bewegungsfreundliche Gestaltung der Schule (z.B. Schule bewegt, Purzelbaum), obligatorischen und freiwilli-

gen Schulsport (z.B. Jugend+Sport) sowie weitere vielfältige Anregungen zu einem gesunden Lebensstil wie das Fördern von Velofahren (z.B. DEFI VELO, bike2school), von zu Fuss zur Schule gehen (z.B. pedibus, meglio a piedi, [Unterstützung durch Patrouilleure](#)) oder von gesunder Pausenverpflegung (z.B. Znünibox) (vgl. auch Schopper, 2005). Ein weiteres in mehreren Kantonen umgesetztes Projekt im Bereich der Bewegungsförderung ist [activdispens](#). Es zeigt Möglichkeiten auf, auch bei einer Dispensation aufgrund von Krankheit oder Unfall an angepasstem Schulsport teilzunehmen.

Die Themen Bewegung und Ernährung sind mittlerweile gut in die neuen Lehrpläne (Lehrplan21, Plan d'études romand PER) aufgenommen worden, zum Teil sogar mit dem Auftrag, ergänzend auch auserschulische Projekte zu fördern.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Bodytalk PEP Das Angebot Bodytalk fördert bei Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE	A4 A6 C4 C6	68
DEFI VELO Praxisnah und durch positive Erlebnisse werden die Jugendlichen bei dieser nationalen Velo-Challenge zum Velofahren motiviert.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe II 	DE FR	A4 A6	72
fit4future fit4future bietet Primarschulen ein kostenloses Programm: Die wissenschaftlich begleitete Initiative prägt nachhaltig die Lebensgewohnheiten von Kindern in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brainfitness.	<ul style="list-style-type: none"> • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe 	DE FR IT	A6	80
Gorilla Gorilla motiviert Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 25 Jahren, sich ausreichend zu bewegen, ausgewogen zu ernähren und bewusst zu konsumieren.	<ul style="list-style-type: none"> • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE FR IT	A4 A6	87
Jugend+Sport (J+S) – freiwilliger J+S-Schulsport Sportangebote ausserhalb des Pflichtpensums der Schülerinnen und Schüler, bei denen J+S-Sportarten mit Kindern oder Jugendlichen im Rahmen von Kursen oder Lagern geübt und angewendet werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I 	DE FR IT	A4	96
#SOBINICH #SOBINICH trägt dazu bei, den Einfluss von Schönheitsmodellen aufzuzeigen und will die Lebenskompetenzen im Hinblick auf das Thema Körperbild stärken (über Schulen und auserschulische Einrichtungen).	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	FR und weitere	A6 C6	131

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! (Bewegung und Appetit mit der richtigen Balance!) ist ein Projekt zur Förderung von ausgewogener Ernährung und Bewegung für Kindergärten und Primarschulen im Kanton Tessin.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe 	IT	A4 A6	107
Purzelbaum/Youp'là bouge Purzelbaum verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Primarschulen, Kindergärten sowie Kindertagesstätten und Spielgruppen. Youp'là bouge ist das Pendant in der Romandie.	<ul style="list-style-type: none"> Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter Kindergarten, Primarschule Unterstufe 	DE FR IT	A2 A4	120
Rücken macht Schule Rücken macht Schule fördert die Selbstwahrnehmung der Kinder spielerisch und verknüpft diese mit Anatomiewissen über Aufbau und Funktionsweise der Wirbelsäule.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe 	DE	A6	125
Schule bewegt Schule bewegt ist die Online-Plattform für mehr Bewegung im Schulunterricht. Mit Schule bewegt erhalten Lehrpersonen zahlreiche Ideen, wie sich mehr Bewegung in den Unterricht einbauen lässt.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I 	DE FR IT	A2 A4	127
Senso5 – Bildungsmaterialien Die Senso5-Bildungsmaterialien sind die offiziellen Mittel zur Ernährungserziehung im Kanton Wallis, die der neue Westschweizer Lehrplan (PER) vorschreibt.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe 	DE FR	A4 A6	130
Znüibox – Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung Die Schulzahnpflege-Instruktorinnen besuchen einen Weiterbildungskurs zu ausgewogener Ernährung für Zähne und Körper. Alle Kinder erhalten im Kindergarten oder in der ersten Klasse eine persönliche Znüibox.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe 	DE	A6	148
Schulweg				
Bike2school Bike2school motiviert Schülerinnen und Schüler aus der ganzen Schweiz zum Velofahren. Klassen ab der vierten Primarschulstufe bis und mit Sekundarstufe I fahren während der Aktion so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule.	<ul style="list-style-type: none"> Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I 	DE FR IT	A4	67
Meglio a Piedi Meglio a Piedi (MaP) (Zu Fuss zur Schule) ist ein kantonales Gesundheitsförderungsprojekt, das zur Steigerung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen, die sonst Bewegungsmangel hätten, die sanfte Mobilität auf dem Heimweg als wichtigstes Fortbewegungsmittel fördern soll.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I 	IT	A1 A4	101
Pedibus Der Pedibus bringt eine Gruppe Kinder zu Fuss zur Schule oder zum Kindergarten und holt sie dort wieder ab, begleitet von einer erwachsenen Person.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe 	DE FR IT	A4	117

2.1.4 Ernährung und Bewegung in Kinderbetreuungseinrichtungen

Ausser- und vorschulische Einrichtungen sind neben der Schule geeignete Settings, um Kinder frühzeitig und in grossem Umfang zu erreichen. Durch Ansätze in diesen Settings gewöhnen sich Kinder von Beginn weg an ein gesundheitsförderliches Umfeld, welches sie zu Bewegung anregt und ihnen

eine ausgewogene Ernährung bietet. Interventionen in ausser- und vorschulischen Einrichtungen wie PEP – Gemeinsam essen oder Purzelbaum/Youp'la bouge ergänzen die schulischen Ansätze und tragen zu einer konsistenten Bewegungs- und Ernährungskultur über verschiedene Lebensspannen und Lebensbereiche hinweg bei.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
PEP – Gemeinsam essen PEP – Gemeinsam Essen versteht sich mit seinen Angeboten (Teamweiterbildung, Beratung, Handbuch) als Initiative zur Förderung der Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I 	DE	A4 A6 C4 C6	118
Purzelbaum/Youp'la bouge Purzelbaum verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Primarschulen, Kindergärten sowie Kindertagesstätten und Spielgruppen. Youp'la bouge ist das Pendant in der Romandie.	<ul style="list-style-type: none"> Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter Kindergarten, Primarschule Unterstufe 	DE FR IT	A2 A4	120

2.1.5 Generationenprojekte

Ausreichende Bewegung im Kindesalter trägt zum Erhalt eines gesunden Körpergewichtes bei und unterstützt die motorische Entwicklung. Das intergenerative Projekt Hopp-la fördert mit seinen Bewegungsparks im öffentlichen Raum und mit Begleitangeboten gemeinsames Spielen und Bewegen.

Kinder und ihre Bezugspersonen werden für die Bedeutung von Bewegung sensibilisiert und zu gemeinsamer Bewegung animiert, welche die motorischen Fertigkeiten trainiert. Das Pilotprojekt in der Stadt Basel hat sich gemäss den Evaluationsergebnissen bewährt (Stiftung Hopp-la, 2018) und wird aktuell in verschiedenen Kantonen multipliziert.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Hopp-la: Generationen in Bewegung Generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen sowie gemeinsame körperliche Aktivität und Austausch zwischen den Generationen.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Drittes Lebensalter Viertes Lebensalter 	DE	A1 A6 B1 B6	93

2.1.6 Gesundheitsförderung in der Freizeit

Der Freizeitbereich ist neben der Familie und der Schule/Ausbildung der wichtigste Lebensbereich für Kinder und Jugendliche. Kinder und Jugendliche sind in der Freizeit oft nur schwer erreichbar, da Freizeitaktivitäten zu einem grossen Teil im Privaten stattfinden. Mit zunehmender Selbstständigkeit verbringen Kinder und Jugendlichen mehr Freizeit ausserhalb der Familie. Hier leisten Sport- und Kulturvereine, die Verbandsjugendarbeit sowie die offene Kinder- und Jugendarbeit einen wichtigen und lebensprägenden Beitrag an ein gesundes Aufwachsen in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht. Für den Zugang zu Kindern und Jugendlichen sind freizeitrelevante Settings wie zum Beispiel die oben genannten Vereine (vgl. den Ansatz des Projektes Voilà) oder die Freizeittreffs der offenen Kinder- und Jugendarbeit besonders interessant. In diesen können gesundheitsfördernde Botschaften, die in der Schule vermittelt werden, aufgenommen und verstärkt werden. Zum Teil werden im Rahmen der Gesundheitsförderung auch neue Angebote und Settings geschaffen. Diese können zeitlich begrenzt (z. B. die Regi&Na-Projektwochen) oder unbefristet sein (z. B. die roundabout-Tanzgruppen).

Mit den Projekten, welche die Turnhallen ausserhalb des Unterrichts für Kinder und Jugendliche öff-

nen, werden zudem neue Freizeitstrukturen in bestehenden Räumlichkeiten geschaffen und dadurch neue Zugänge zu Kindern und Jugendlichen ermöglicht. Die Stiftung IdéeSport hat das Konzept der offenen Turnhallen in der Schweiz eingeführt und mittlerweile in vielen Kantonen und Gemeinden verbreitet. Ausgehend vom ursprünglichen Projekt Midnight Basketball (heute: MidnightSports) für Jugendliche hat die Stiftung ihr Angebot auf weitere Zielgruppen ausgeweitet: Opensunday (für Kinder von 7 bis 12 Jahren) und MiniMove (für Kinder von 2 bis 5 Jahren). Mittlerweile sind in den verschiedenen Kantonen eigene, von IdéeSport unabhängige Projekte entstanden, welche die Turnhallen an Abenden oder am Wochenende für Kinder und Jugendliche öffnen, so z. B. die [Öffnung der Sporthallen in Lausanne](#) (für Jugendliche und junge Erwachsene) oder «Ä Halle wo's fägt» im Kanton Aargau (für Kinder von 0 bis 6 Jahren). In die Orientierungsliste wurden im Bereich offener Turnhallen primär die Projekte von IdéeSport aufgenommen (MidnightSports, OpenSunday, MiniMove), da eine nationale Trägerschaft mit vielen Jahren Erfahrung die Verbreitung, die Qualifizierung des Personals und die Qualitätssicherung gewährleisten kann. Zudem liegen zu MidnightSports mehrere Evaluationen mit Wirkungsnachweisen vor.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Regi&Na – REGIONAL und NACHhaltig ernähren Das Projekt bietet Jugendlichen in einwöchigen Regi&Na-Projektwochen die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen den Themen Gesundheit, körperliche Arbeit und Ökologie in einer alpinen Umgebung zu erfahren.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE	A6	123
roundabout roundabout bietet niederschwellige Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen und junge Frauen an. Neben dem Tanztraining ist eine angeleitete Gesprächsrunde im Anschluss Teil des Konzepts.	<ul style="list-style-type: none"> • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE	A4 A6 C4 C6	124
Sant«e»scalade Durchführung von Trainingseinheiten zum Thema Ernährung und Bewegung zur Vorbereitung auf die beliebte Genfer Laufveranstaltung Course d'Escalade.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I 	FR	A6 B6	126

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Voilà Voilà ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendorganisationen. Es wird von Jugendlichen für Kinder und Jugendliche gemacht und hat zum Ziel, diese in ihrer gesunden Entwicklung zu fördern.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I Sekundarstufe II 	DE FR	A4 C4	143
Offene Turnhallen				
Ä Halle wo's fägt Ä Halle wo's fägt verwandelt Turnhallen an Sonntagvormittagen zwischen den Herbst- und Frühlingsferien in einen Spielplatz für Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren und deren Eltern.	<ul style="list-style-type: none"> Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE	A2 A4	63
MidnightSports Das Programm MidnightSports öffnet am Samstagabend für Jugendliche Sporthallen und bietet kostenlosen Raum für Begegnung und Bewegung, unter Einbezug von ausgebildeten jugendlichen Coaches.	<ul style="list-style-type: none"> Sekundarstufe I 	DE FR IT	A2 A4	102
MiniMove Das Programm MiniMove steht allen Kindern im Vorschulalter (2 bis 5 Jahre) und deren Eltern offen. An Sonntagen werden Sporthallen in einen sportpädagogischen Freiraum umgewandelt, der gleichzeitig als Bewegungs- und Begegnungsraum genutzt wird.	<ul style="list-style-type: none"> Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) 	DE FR IT	A2 A4	105
OpenSunday Während den kalten und nassen Wintermonaten öffnet IdéeSport die lokalen Sporthallen für Mädchen und Jungen im Primarschulalter. Durch die Partizipation haben die Kinder viele Mitwirkungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten, was ihre Sozial- und Selbstkompetenzen stärkt.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe 	DE FR IT	A2 A4	109

2.1.7 Labels/Kriterien

Um Ernährung und/oder Bewegung nachhaltig in Schulen oder Kinderbetreuungseinrichtungen zu verankern, bieten Labels mit ihren Kriterienkatalogen einen systematischen Ansatz mit einem klaren und transparenten Anspruchsniveau und einer entsprechenden Verbindlichkeit. Labels haben zudem den Vorteil, dass die Steuerung und Qualitätssicherung/-entwicklung übergeordnet (national oder re-

gional) verantwortet ist, was die einzelnen Settings entlastet. Das Label Fourchette verte – Ama terra hat sich im Bereich einer ausgewogenen Ernährung in Schulen und ausserschulischen Kinderbetreuungsangeboten etabliert. Im Bereich Bewegung ist der Schweizerische Verband für Sport in der Schule SVSS dabei, ein Label für Sport und Bewegung an Schulen zu entwickeln.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Fourchette verte – Ama terra Nationales Label für Kindertagesstätten, Kinderhorte, schulische Mittagstische und Schulrestaurants.	<ul style="list-style-type: none"> Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I Sekundarstufe II 	DE FR IT	A2 A6	82

2.2 Bewegung und Ernährung bei älteren Menschen (Modul B)

Angemessene Bewegung (inklusive allgemeiner Sturzprävention) und ausgewogene Ernährung (inklusive Vermeidung von Mangelernährung) im Alter sind vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Erkenntnisse prioritäre Handlungsfelder der Gesundheitsförderung im Alter (Weber et al., 2016). In den letzten zehn Jahren sind diese Themen stärker in das gesellschaftliche Bewusstsein getreten und es sind verschiedene Interventionen in einzelnen Kantonen entwickelt worden, welche Gesundheitsförderung Schweiz u. a. im Rahmen des Pilotprojektes Via mit unterstützt hat.

Regelmässige *Bewegung* ist ein zentraler Schutzfaktor für die Gesundheit und zeigt die klarste Evidenz bezüglich der Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter (Weber et al., 2016). Auf der anderen Seite kann auch eine optimale *Ernährung* älterer und betagter Menschen die Entwicklung von altersbedingten Erkrankungen und Beeinträchtigungen positiv beeinflussen (EEK, 2018).

Die Interventionen im Modul B sind auf unterschiedlichen Ebenen angesiedelt und reichen von Information und Beratung zu den Themen Bewegung und Ernährung über Bewegungsförderungs- und Trainingsangebote, Treffs für ältere Menschen rund um die beiden Modulthemen sowie strukturelle, setting- und gemeinwesenorientierte Interventionen.

2.2.1 Information und Beratung für ältere Menschen

Eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Lebensstil ist neben der gesundheitsförderlichen Gestaltung des Umfeldes die individuelle Gesundheitskompetenz. In Informationsveranstaltungen und individuellen Gesundheitsberatungen werden ältere Menschen über die Themen Bewegung und Ernährung informiert und in der Umsetzung in den Alltag unterstützt. Es gibt unterschiedliche *Beratungsangebote* zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter wie beispielsweise die [präventiven Beratungen der Stadt Zürich](#) oder die unten aufgeführten Gesundheitsberatungen im Alter von Zwäg ins Alter im Kanton Bern. Sie sind auf die Stärkung von Ressourcen ausgerichtet und grenzen sich von medizinisch-therapeutischen Angeboten ab. Viele Kantone führen zudem Informationsveranstaltungen für ältere Menschen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen durch. Die von HEKS AltuM organisierten *Informationsveranstaltungen und weiteren Unterstützungsangebote* sind auf die ältere Migrationsbevölkerung ausgerichtet und werden entsprechend in vielen verschiedenen Sprachen angeboten.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Gesundheitsberatung im Alter (Zwäg ins Alter, ZiA) Gesundheitsberatung durch eine Fachperson zu Hause oder in der Beratungsstelle, zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE FR	B6 D5	86
HEKS AltuM – Alter und Migration HEKS AltuM organisiert Informationsveranstaltungen und weitere Angebote in verschiedenen Sprachen zu altersrelevanten Themen im Bereich Gesundheit.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE FR	B4 B6 D3 D5	91

2.2.2 Bewegung und Training im Alter

Regelmässige Bewegung ist ein zentraler Schutzfaktor im Alter und ein grundlegender Pfeiler für eine hohe Lebensqualität. «Bewegung kann dabei sowohl eine gesundheitserhaltende als auch eine therapeutische Wirkung haben: Dank körperlicher Aktivität im Alter können nicht nur zahlreiche körperliche und psychische Erkrankungen vermieden oder hinausgezögert werden, auch bereits bestehende Leiden lassen sich positiv beeinflussen. Die positive Wirkung von regelmässiger Bewegung auf die körperliche und psychische Gesundheit (affektive und kognitive Ebene) ist wissenschaftlich gut belegt.» ... «Das Risiko für das Auftreten beziehungsweise Fortschreiten einer Hilfsbedürftigkeit im Alltag kann mithilfe von Bewegungsinterventionen um fast die Hälfte reduziert werden» (Gesundheitsförderung Schweiz 2016, S. 72). Für ältere Menschen werden 2½ Stunden Bewegung pro Woche mit mittlerer Intensität empfohlen, also täglich oder fast täglich eine halbe Stunde (BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz & bfu 2013).

Neben der Förderung der Alltagsbewegung werden spezifische Bewegungsprogramme empfohlen, welche gezielt dem Training der Muskulatur, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Ausdauer von älteren Menschen dienen. Derartige Bewegungs-

programme sollen regelmässig stattfinden und zu weiterer Bewegung im Alltag animieren. Gerade im Alter ist es wichtig, dass sturzpräventive Erkenntnisse und Elemente konsequent in die Bewegungsförderung integriert werden, wie dies beispielsweise beim Café Bâalance der Fall ist. Die Intensität von entsprechenden Trainingseinheiten kann dabei je nach Zielgruppe variieren bzw. ist an die Zielgruppe anzupassen. (Zu Bewegung und Sturzprävention im Alter vgl. zusammenfassend [Gesundheitsförderung Schweiz 2016](#), 72–84.)

Es gibt Bewegungsangebote, die auf einen besonderen Anlass hin ausgerichtet sind (z. B. Sant«e»scalade), andere motivieren durch intergenerative Bewegung und Begegnung (z. B. Hopp-la) und wiederum andere setzen auf langfristig angelegte, selbst organisierte Bewegung/Begegnung im Wohnumfeld (z. B. ZÄMEGOLAUF). Pas de retraite pour ma santé hat einen gemeinwesenorientierten Blick und versucht unter anderem, ältere Menschen für bestehende Bewegungsangebote zu interessieren und diese zu vermitteln.

Eine besondere Herausforderung ist es, ältere Menschen zu erreichen, welche externe Angebote nicht besuchen können. Hier sind aufsuchende Bewegungsangebote wie das DomiGym besonders wertvoll.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Café Bâalance Café Bâalance bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich regelmässig mit anderen zu bewegen, dabei das Sturzrisiko zu reduzieren und Lebensfreude zu tanken.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE IT	B5	69
DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause Mit dem regelmässigen und auf die einzelne Person angepassten Training wird ein Beitrag zur Prävention von Stürzen, zu einer längeren Selbstständigkeit und zu einem längeren Verbleib in der gewohnten Umgebung geleistet.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE FR	B6	75
Hopp-la: Generationen in Bewegung Generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen sowie gemeinsame körperliche Aktivität und Austausch zwischen den Generationen.	<ul style="list-style-type: none"> • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	A1 A6 B1 B6	93
Pas de retraite pour ma santé (keine Rente für meine Gesundheit) Dieses Projekt richtet sich insbesondere an Menschen im Rentenalter, die den Wunsch haben, wieder in Bewegung zu kommen oder ihre körperliche Aktivität zu steigern, die in ihrer Region angebotenen körperlichen Aktivitäten zu entdecken und neue Bekanntschaften zu schliessen.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	FR	B4 B6	114

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Sant«e»scalade Durchführung von Trainingseinheiten zum Thema Ernährung und Bewegung zur Vorbereitung auf die beliebte Genfer Laufveranstaltung Course d'Escalade.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter 	FR	A6 B6	126
ZÄMEGOLAUF (ZGL) ZÄMEGOLUFE (ZGL) zielt darauf ab, ältere Personen (60+) in ihrer Wohnumgebung regelmässig «zäme go laufe» zu bringen und sie zu befähigen, dies selbst nachhaltig zu organisieren.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	B6	147

2.2.3 Treffs

Es gibt Treffangebote, welche den Aspekt der Begegnung mit konkreter Bewegungsförderung (z. B. Café Bâalance) oder ausgewogenem Essen (z. B. TAVOLATA) kombinieren. Beim Essen ist im Alter nicht nur die Ausgewogenheit der Menüs wichtig, sondern bereits der Umstand, dass regelmässig und gemeinsam gegessen wird und dass das Essen als Genuss erlebt wird (positive Esskultur). Bei den Femmes-Tischen für ältere Migrantinnen und Migranten werden die Themen Bewegung und Ernährung in moderierten Gesprächsgruppen diskutiert.

Bei Treffangeboten ist ein besonderes Augenmerk auf die Zugänglichkeit des Angebots zu richten, was auch bedeuten kann, dass Vertrauenspersonen von sozial isolierten Personen (z. B. Spitex-Pflegefachpersonen, Hausärztinnen und -ärzte, Seelsorger und Seelsorgerinnen) das Angebot als vertrauenswürdig und geeignet empfehlen und allenfalls einen ersten Kontakt herstellen (Gesundheitsförderung Schweiz 2018).

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Café Bâalance Café Bâalance bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich regelmässig mit anderen zu bewegen, dabei das Sturzrisiko zu reduzieren und Lebensfreude zu tanken.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE IT	B5	69
Femmes-Tische für ältere Migrantinnen und Migranten Femmes-Tische sind moderierte Gesprächsrunden im privaten oder institutionellen Rahmen. In vertrauensvollen kleinen Gruppen wird in der Herkunftssprache der Teilnehmenden diskutiert, werden Erfahrungen weitergegeben und es wird nach alltagspraktischen Lösungen gesucht.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter 	DE FR IT und weitere	B6	78
TAVOLATA TAVOLATA ist ein Netzwerk von selbst organisierten lokalen Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen privat oder in einem halböffentlichen Raum regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch treffen.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE FR IT	B6	137

2.2.4 Generationenprojekte

In den letzten Jahren sind einige intergenerative Projekte entstanden (neben Hopp-la zum Beispiel auch [Generationengärten](#)). Hopp-la hat mit seinen generationenverbindenden Bewegungsparks und den verschiedenen Begleitangeboten sturzpräventive Elemente gut in seinem Konzept integriert. Der Aus-

tausch mit Kindern ist für ältere Menschen ein grosser Motivationsfaktor für die Nutzung der Bewegungsangebote. Das Pilotprojekt in der Stadt Basel hat sich gemäss den Evaluationsergebnissen bewährt (Stiftung Hopp-la, 2018) und es wird aktuell in verschiedenen Kantonen multipliziert.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Hopp-la: Generationen in Bewegung Generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen sowie gemeinsame körperliche Aktivität und Austausch zwischen den Generationen.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Drittes Lebensalter Viertes Lebensalter 	DE	A1 A6 B1 B6	93

2.2.5 Labels/Kriterien

Eine unausgewogene Ernährung kann das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Vor diesem Hintergrund werden ernährungsbezogene Interventionen zunehmend als wichtige Massnahme erkannt, um ältere Menschen zu befähigen, möglichst lange gesund und autonom zu leben. (Zu Ernährung im Alter vgl. zusammenfas-

send [Gesundheitsförderung Schweiz, 2016](#), S. 93–97.) Bei älteren Menschen, welche bereits in Alters- und Pflegeeinrichtungen leben, kann das Essverhalten sehr gut über das Ernährungsangebot beeinflusst werden. Hier setzt Fourchette verte – senior mit seinem Label an, indem es ausgewogene Ernährung nachhaltig strukturell verankert. Idealerweise stehen diese Angebote auch älteren Menschen offen, die daheim leben.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Fourchette verte – senior Fourchette verte senior ist ein Qualitäts- und Gesundheitslabel für Institutionen, welche ältere Personen über den ganzen Tag verpflegen.	<ul style="list-style-type: none"> Drittes Lebensalter Viertes Lebensalter 	DE FR IT	B6	83

2.2.6 Partizipative Quartier-/Gemeindeentwicklung

Die Gestaltung des unmittelbaren Wohnumfeldes hat einen direkten Einfluss auf das Bewegungsverhalten älterer Menschen. «Eine günstige Wirkung auf das Bewegungsverhalten haben insbesondere Grünzonen, Spazier- und Fahrradwege, aber auch Sport- und Aktivitätsinfrastrukturen, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar sind. Auch Transportstrategien und -systeme, die das Zufussgehen und das Fahrradfahren fördern, tragen zur Erhöhung des täglichen Bewegungsausmasses bei»

(Gesundheitsförderung Schweiz 2016, S. 76). Im Bereich der strukturellen Bewegungsförderung besteht gemäss Gesundheitsförderung Schweiz (2016) grosses Handlungspotenzial.

Die Quartiersspaziergänge, wie sie in Schaffhausen durchgeführt werden, dienen dazu, mit den älteren Stadtbewohnerinnen und -bewohnern die Umgebung hinsichtlich Altersfreundlichkeit kritisch zu beleuchten und Vorschläge für eine optimierte Quartiergestaltung zu entwickeln. Dieser partizipative Prozess findet grossen Anklang und es wurden bereits etliche Anliegen umgesetzt.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Quartiersspaziergang mit Wirkung Auf Spaziergängen mit älteren Einwohnerinnen und Einwohnern erkundet die Stadt Schaffhausen, wie sie ihre Quartiere altersfreundlich gestalten kann.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	B1 B3	121

2.3 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen (Modul C)

Kinder und Jugendliche haben eine grosse Vielfalt an Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, die sich auf die psychische Gesundheit auswirken. Entsprechend breit ist das Spektrum der Interventionen im Modul C. Die Grundlage für eine gute psychische Gesundheit wird in den frühen Lebensjahren gelegt (Blaser & Amstad 2016). Da den Eltern als primäre Bezugspersonen eine entscheidende Rolle beim Aufbau grundlegender Lebenskompetenzen und bei der Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Umfeldes zukommt, beziehen sich viele Interventionen auf die Stärkung der Erziehungskompetenzen der Eltern. Die Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen sind die zentralen Settings, in denen Kinder und Jugendliche erreichbar sind; hier liegt ein weiterer Schwerpunkt des Moduls C.

Zum Teil werden die Themen der psychischen Gesundheit mit Themen aus dem Modul A (Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen) kombiniert.

2.3.1 Frühe Gesundheitsförderung

Für die psychische Gesundheit eines Menschen ist eine gute Entwicklung in der frühen Kindheit zentral, denn in den ersten Lebensjahren werden wichtige Weichen für die Gesundheit im späteren Leben gestellt. In der Schweiz gibt es verschiedene Ansätze, welche die frühe kindliche Entwicklung fördern. Das Spektrum beinhaltet Geburtsvorbereitungskurse (z. B. Mamamundo), Hausbesuchsprogramme (z. B. schritt:weise), settingorientierte Unterstützung von Kinderbetreuungseinrichtungen (z. B. Starke Kinder – früh gestärkt, aber auch [Forza! Luzern](#) oder [Bärenstark in der Kita](#)) bis hin zu gemeindeorientierten Ansätzen, in welchen die interprofessionelle Zusammenarbeit und die Weiterentwicklung des Frühförderbereiches im Fokus stehen (z. B. das Frühförderprogramm primano). Die auf unterschiedlichen Ebenen ansetzenden Angebote lassen sich gut kombinieren. So ist das Hausbesuchsprogramm schritt:weise beispielsweise ein zentrales Element im Frühförderprogramm primano der Stadt Bern.

Es wird empfohlen, sich mit Angeboten gleichzeitig auf eine Stärkung der Kinder und ihrer Eltern auszurichten, diese am Wohnort und in der Freizeit zu vernetzen und soziale Unterstützung untereinander zu ermöglichen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018). Durch die Sensibilisierung und Vernetzung von Fachpersonen im Frühförderbereich soll die Früherkennung von Problemen verbessert werden. Zudem spielen diese Fachpersonen für den Zugang zu den entsprechenden Familien eine wichtige Rolle. Vor diesem Hintergrund wird empfohlen, die interprofessionelle Zusammenarbeit zu stärken und auszubauen (Bundesamt für Gesundheit, 2018).

Eine der Herausforderungen besteht in der Früherkennung von Problemen sowie im Zugang zu betroffenen Familien. Kinderärztinnen und Kinderärzte, Hebammen und andere medizinische Fachpersonen spielen dabei eine wichtige Rolle, weil sie direkt mit Familien in Kontakt kommen. Kinderbetreuungseinrichtungen bieten einen guten Zugang zu den Zielgruppen. Erkenntnisse aus der Forschung zeigen, dass gerade Kinder aus schwierigen Familienverhältnissen durch Angebote der frühen Gesundheitsförderung besonders unterstützt werden (Bundesamt für Gesundheit, 2018).

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Mamamundo Mamamundo ist ein Geburtsvorbereitungskurs für Schwangere mit Migrationshintergrund. Die psychische Gesundheit wird z. B. durch Achtsamkeitsübungen gefördert.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE FR EN	A5 C5	100
Mutterglück!? Perinatales Unterstützungsnetz in der Ostschweiz, um Familien rund um die Geburt zu stärken.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE	C3 C5	108
Starke Kinder – früh gestärkt Unterstützung von Kindertagesstätten, Spielgruppen oder Tageseltern bei der Planung, Umsetzung und Auswertung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten im Alltag.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE FR	C2 C4	136
Förderung ab Geburt: PAT – Mit Eltern Lernen Qualifiziertes Fachpersonal begleitet und fördert Familien mit herausfordernden Startbedingungen auf Hausbesuchen und in Gruppenangeboten.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE IT EN und weitere	C3 C5	81
FrühEffekt Aarau: Elternstärkung und Elternbildung durch qualitätsorientierte Zusammenarbeit Das Projekt sieht vor, Familien ab Schwangerschaft bis zum Kindergarteneintritt kontinuierlich und passgenau zu unterstützen.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE	C3 C5	84
Frühförderung primano Primano ist das Frühförderprogramm der Stadt Bern. Ziel des Programms ist es, dass die Kinder gesund, lernbereit und mit guten Startchancen in die Schule eintreten.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE	A3 A5 C3 C5	85
Hausbesuchsprogramm schritt:weise Das Hausbesuchsprogramm schritt:weise ist ein Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung von Kindern in sozial benachteiligten, insbesondere bildungsfernen Familien.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE FR EN und weitere	A5 C5	90

2.3.2 (Aufsuchende) Familienarbeit

Sozial benachteiligte Familien und Familien in belasteten Situationen sollen niederschwellige Unterstützung erhalten, um ihren Kindern ein gesundes Aufwachsen in der Familie zu ermöglichen. Der aufsuchende Ansatz wie ihn zum Beispiel das Hausbesuchsprogramm schrittweise oder das Programm «Förderung ab Geburt: PAT – Mit Eltern lernen» bieten, eignet sich, um Eltern möglichst früh zu erreichen, wenn ihre Kinder noch nicht in vorschulischen Einrichtungen oder in der Schule sind. Einen ganzheitlichen gemeindeorientierten Ansatz verfolgen die Frühförderprogramme primano in Bern und FrühEffekt Aarau. Sie vernetzen und koordinieren die Akteure im Bereich Frühförderung mit dem Ziel einer kontinuierlichen und passgenauen Unterstützung von der Geburt bis in den Kindergarten und in die Schule. «Da die Familie für ein Kind in den ersten Lebensjahren das entscheidende soziale Bezugssystem bildet, ist frühkindliche Gesundheitsförderung und Prävention vor allem darauf ausgerichtet, Familien im Rahmen des Gesundheits-, des

Bildungs- und des Sozialwesens interdisziplinär zu unterstützen.» (Bundesamt für Gesundheit, 2018, S. 20). Den Angestellten von Gesundheitsinstitutionen kommt bei der Früherkennung eine bedeutende Rolle zu. Deshalb ist die Vernetzung zwischen Institutionen der Gesundheitsversorgung und anderen Bereichen der frühen Förderung besonders wichtig (ebd.).

Die Integration und die soziale Vernetzung von Kindern erfolgen in frühen Jahren über die Eltern. Sind diese sozial isoliert, kann sich das negativ auf die Kinder auswirken. Angebote zur Vernetzung und Stärkung von Eltern, die aufgrund mangelnder Ressourcen oder hoher Belastung von sozialer Isolation bedroht sind, sind vor diesem Hintergrund ebenso zu empfehlen (z. B. die Femmes-Tische und Männer-Tische). (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018) Zum Teil schliessen Angebote der aufsuchenden Familienarbeit an die Gesundheitsversorgung an, so zum Beispiel das Projekt HotA – Hometreatment Aargau oder [Apemo](#) in der Romandie.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Femmes-Tische und Männer-Tische In niederschweligen Gesprächsrunden diskutieren Männer und Frauen in ihrer Erstsprache, in der Regel in getrennten Gruppen, Themen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, zu gesunder Ernährung, Bewegungsförderung usw.	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern • Angehörige/Partner_in/ Vertrauensperson • Personen mit einem Migrationshintergrund • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE FR	A5 C5	79
Förderung ab Geburt: PAT – Mit Eltern lernen Qualifiziertes Fachpersonal begleitet und fördert Familien mit herausfordernden Startbedingungen auf Hausbesuchen und in Gruppenangeboten.	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern • Fachpersonal • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE IT EN und weitere	C3 C5	81
FrühEffekt Aarau: Elternstärkung und Elternbildung durch qualitätsorientierte Zusammenarbeit Das Projekt sieht vor, Familien ab Schwangerschaft bis zum Kindergartenereintritt kontinuierlich und passgenau zu unterstützen.	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern • Fachpersonal • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE	C3 C5	84
Frühförderung primano Primano ist das Frühförderprogramm der Stadt Bern. Ziel des Programms ist es, dass die Kinder gesund, lernbereit und mit guten Startchancen in die Schule eintreten.	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern • Fachpersonal • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE	A3 A5 C3 C5	85

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Hausbesuchsprogramm schritt:weise Das Hausbesuchsprogramm schritt:weise ist ein Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung von Kindern in sozial benachteiligten, insbesondere bildungsfernen Familien.	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE FR EN und weitere	A5 C5	90
HotA Home Treatment Aargau – aufsuchende systemische Familienberatung und -therapie Familien mit einem psychisch erkrankten Familienmitglied werden zu Hause unterstützt und gefördert.	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE	C5 C6	94

2.3.3 Begegnungszentren

Begegnungs- und Gemeinschaftszentren mit niederschweligen und fachlich begleiteten Angeboten des Austauschs, der Information und der Selbsthilfe für Eltern und Familien gibt es in verschiedenen Städten. Die Maison-Verte-Zentren, wie es sie in ver-

schiedenen Regionen im Kanton Waadt gibt, sind Anlaufstellen und Begegnungsstrukturen für Eltern mit kleinen Kindern. Sie fördern die sozialen Kontakte von Familien im Vorschulalter, beugen sozialer Isolation vor und unterstützen Eltern in ihrer Erziehungsrolle.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Maison Verte – Begegnungszentren für Kinder und ihre Eltern Maison-Verte-Zentren sind Anlaufstellen und Begegnungsstrukturen für Kinder von 0 bis 5 Jahren in Begleitung eines Elternteils oder einer anderen Bezugsperson.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	FR	C5	99

2.3.4 Elternbildungsprogramme

Elternbildungsprogramme unterstützen Eltern gezielt in ihrer Erziehungsrolle. Allerdings sind solche Programme oft vom Bildungsniveau oder von den Kosten her eher hochschwellig, so zum Beispiel der kostenpflichtige Elternkurs «Starke Eltern – Starke

Kinder» von Kinderschutz Schweiz oder die Triple-P-Kurse, welche in der Schweiz von kommerziellen Beraterinnen und Beratern angeboten werden. Die unterschiedlichen Elternbildungsangebote von FrühEffekt Aarau hingegen sind weitgehend kostenlos.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
FrühEffekt Aarau: Elternstärkung und Elternbildung durch qualitätsorientierte Zusammenarbeit Das Projekt sieht vor, Familien ab Schwangerschaft bis zum Kindergartenentrtritt kontinuierlich und passgenau zu unterstützen.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter 	DE	C3 C5	84
Starke Eltern – Starke Kinder® Starke Eltern – Starke Kinder® ist ein standardisierter Elternkurs, welcher das Modell der anleitenden Erziehung vermittelt. Kinderschutz Schweiz ermöglicht eine vergleichsweise kostengünstige Teilnahme.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I 	DE FR und weitere	C5	135
Triple P – Positive Parenting Program/Kleine Veränderungen – grosse Unterschiede Der Gruppenkurs bietet Eltern Unterstützung im Umgang mit schwierigen Verhaltensmustern ihrer Kinder und lehrt Hilfen zum Umgang mit schwierigen Situationen.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I 	DE FR und weitere	C5	140

2.3.5 Stärkung der Lebenskompetenz in der Schule

Kinder und Jugendliche haben in der Phase der obligatorischen Schulzeit eine Vielzahl an altersbedingten Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, für die sie einerseits auf personale Ressourcen und andererseits auf Unterstützung aus ihrem Umfeld angewiesen sind. Das Setting Schule bietet einen geeigneten Rahmen, um die Schülerinnen und Schüler in dieser Lebensphase zu begleiten und die Entwicklung von allgemeinen oder spezifischen Lebenskompetenzen mit entsprechenden Interventionen zu fördern (Blaser & Amstad, 2016).

Entsprechend den vielfältigen Entwicklungsaufgaben und Lebensereignissen in dieser recht langen Lebensphase gibt es sehr unterschiedliche Handlungsansätze und konkrete Programme. Da die Schule einen sehr guten Zugang zu Kindern und Ju-

gendlichen bietet, sind entsprechend viele Interventionen in diesem Setting angesiedelt. Es gibt Interventionen, welche eher allgemeine Lebenskompetenzen fördern (zum Beispiel spielzeugfreier Kindergarten, Mindmatters, Gouvernail, [START NOW](#)), andere Interventionen fokussieren bestimmte Themen (z.B. Denk-Wege, Bodytalk PEP, #MOICMOI, Ateliers prévention suicide jeunes) und wieder andere sind auf bestimmte Gruppen von Schülerinnen und Schülern ausgerichtet (z.B. InSSel und TiL in Bezug auf Verhaltensauffälligkeiten oder LIFT in Bezug auf schwierige Ausgangssituationen für den Berufseinstieg). Eine eigene Kategorie bilden die verschiedenen Konfliktlöseprogramme wie chili, Peacemaker und win-win. (Zur psychischen Gesundheit in der Lebensphase der Schulzeit vgl. zusammenfassend Blaser & Amstad, 2016, 58–69)

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Workshops zur Suizidprävention bei Jugendlichen Das Projekt zielt darauf ab, Suizide zu verhindern und die mentale Gesundheit von Jugendlichen im Alter von 14 bis 20 Jahren in der Westschweiz zu fördern, indem es Workshops direkt mit jungen Menschen durchführt und die Erwachsenen in ihrem Umfeld sensibilisiert.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	FR	C4 C6	145
Bodytalk PEP Das Angebot Bodytalk fördert bei Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper. Kritisches Denken, positive Selbstwahrnehmung und respektvoller Umgang miteinander fördern die psychische Gesundheit.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE	A4 A6 C4 C6	68
Denk-Wege Denk-Wege ist ein evidenzbasiertes schulisches Präventionsprogramm und fördert Lebenskompetenzen zur Reduktion von nach aussen und nach innen gerichtetem Problemverhalten, Gewalt und Mobbing.	<ul style="list-style-type: none"> • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe 	DE	C4 C6	73
feel-ok.ch Die Internetplattform feel-ok.ch bietet Informationen sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE	C4 C6	77
Gouvernail (Ruder) Gouvernail ist ein Präventionsprogramm, das sich an Bildungseinrichtungen für Jugendliche und junge Erwachsene richtet. Es zielt darauf ab, Jugendliche und Fachpersonen für die Themen Gesundheitsförderung, Prävention von Risikoverhalten und Sucht zu sensibilisieren.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE FR	C4 C6	88
InSSel Das InSSel-Programm fördert die Selbst- und Sozialkompetenzen von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten und beugt schulischen Disziplinarmaßnahmen vor bzw. verbessert die Chancen von Jugendlichen auf eine gute Schulzeit und bei der Suche einer Lehrstelle.	<ul style="list-style-type: none"> • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I 	DE	C4 C6	95
Le Caméléon Die Theatergruppe Le Caméléon behandelt gesellschaftliche Themen in eigens zu diesem Zweck geschriebenen Szenen, die sie einem breiten Publikum vorstellt. Die Zuschauer begeben sich dann selber auf die Bühne und beeinflussen den Ablauf «ihrer» Geschichte.	<ul style="list-style-type: none"> • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE FR	C6	70
LIFT – Jugendprojekte LIFT ist ein Integrations- und Präventionsprogramm, welches sich an Jugendliche richtet, die sich im Hinblick auf den Berufseinstieg und/oder die Lehrstellensuche in einer erschwerten Ausgangslage befinden.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE FR IT	C6	98

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
MindMatters MindMatters ist ein umfassendes, auf mehreren Ebenen ansetzendes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit im Kindergarten und an Schulen der Primar- und Sekundarstufe I sowie für den Übergang in Ausbildung und Beruf.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) 	DE	C4 C6	104
#SOBINICH #SOBINICH trägt dazu bei, den Einfluss von Schönheitsmodellen aufzuzeigen, und will die Lebenskompetenzen im Hinblick auf das Thema Körperbild stärken (über Schulen und ausserschulische Einrichtungen).	<ul style="list-style-type: none"> Sekundarstufe I Sekundarstufe II 	FR und weitere	A6 C6	131
Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog und Papperla PEP Junior Papperla PEP ist ein Projekt zur Förderung von Emotionsregulation und Körpererfahrung von 4- bis 8-jährigen Kindern. Papperla PEP Junior richtet sich an die Bezugspersonen von 0- bis 4-jährigen Kindern.	<ul style="list-style-type: none"> Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter Kindergarten, Primarschule Unterstufe 	DE FR	C4 C6	111
Spielzeugfreier Kindergarten Während drei Monaten werden die Spielzeuge in die Ferien geschickt. Ziel des Projekts ist es, dass Kinder selber über ihre Zeit verfügen und ihren eigenen Rhythmus und Ressourcen wie die Selbstwirksamkeit entwickeln können.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe 	DE	C2 C6	134
TiL – Training in Lebenskompetenz Das Training in Lebenskompetenz (TiL) richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im Schulalltag mit ihrem Verhalten anecken und sich nicht an Regeln und Grenzen halten.	<ul style="list-style-type: none"> Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I 	DE	C6	138
Konfliktlöseprogramme in Schulen				
chili – das Konflikttraining chili ist ein Angebot zur Konfliktbearbeitung und Gewaltprävention an Schulen. In den Trainings lernen die Teilnehmenden, offen, kreativ und konstruktiv mit Konflikten umzugehen.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I Sekundarstufe II 	DE FR IT	C4 C6	71
Peacemaker Während einer Projektwoche zum Thema Gewalt und Frieden lernen von der Klasse gewählte Schülerinnen und Schüler, in hitzigen Situationen auf dem Pausenplatz mit kühlem Kopf schlichtend einzuschreiten und die Lage zu entspannen.	<ul style="list-style-type: none"> Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I 	DE FR	C4 C6	115
win-win – Mediation unter Kindern in der Volksschule Das Konfliktlotsenkonzept win-win ist ein Konfliktlöseprojekt in Schulen, welches die Methode der Mediation nutzt, um mittels einer neutralen Drittperson (peer) Konflikte zu lösen.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I 	DE	C4 C6	144

2.3.6 Schulentwicklung

Zusätzlich zur direkten Förderung von Lebenskompetenzen über zielgerichtete Interventionen kann die Schule auch mittels Schaffung eines für Schulerfolg und Wohlbefinden förderlichen Umfelds einen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit leisten. «Das soziale Klima in einer Schule ist entscheidend für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Lehrpersonen haben durch die Art ihrer Klassenführung und die Beziehungen zu den Schülerinnen und Schülern einen grossen Einfluss auf dieses Klima. Es existieren evaluierte, nachweislich wirksame Programme zur Förderung eines guten Klassenklimas, zur Prävention von Mobbing oder für einen wirksamen Umgang damit.» (Gesundheitsförderung Schweiz 2018, S. 12)

Schulentwicklungsprogramme sind darauf ausgerichtet, die Strukturen der Schule gesundheitsförderlich zu gestalten und strukturelle Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit nachhaltig zu verändern. Interventionen können auf die Implementierung einer systematischen betrieblichen Gesundheitsförderung ausgerichtet sein (z. B. Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz), nicht zuletzt auch deshalb, weil sich Stress von Lehrpersonen auch auf die Kinder übertragen kann. Interventionen können aber auch bestimmte Aspekte wie zum Beispiel soziales Lernen fokussieren (z. B. SOLE). Umfassende Programme wie Mindmatters und Denkwege setzen ebenfalls gewichtige Impulse für die Schulentwicklung.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz ist ein umfassendes Angebot für die Umsetzung von systematischer betrieblicher Gesundheitsförderung und richtet sich an Schulen aller Stufen.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. Lehrpersonen, Schulleitende, Mitarbeitende an Schulen) • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE	C4	128
SOLE – Programm für soziales Lernen in der Schule Das Programm SOLE zielt darauf ab, die Schule als Kontext für soziales Lernen zu gestalten. Dabei sind Beziehungen, Vernetzung, Kommunikation, Unterrichtsinhalte und Lernformen von Bedeutung.	<ul style="list-style-type: none"> • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I 	DE	C4	132

2.3.7 Stärkung der Lebenskompetenz in Kinderbetreuungseinrichtungen

Kinderbetreuungseinrichtungen sind neben der Schule das wichtigste Setting für einen einfachen Zugang zu möglichst vielen Kindern. Mit spezifischen Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogrammen und entsprechenden Materialien wer-

den grundlegende psychosoziale Kompetenzen gefördert und das soziale Miteinander gestärkt. Die aufgeführten Angebote (PEP – Gemeinsam essen, Tina und Toni/Clever Club) sind mit entsprechend adaptierten Ansätzen und Materialien über mehrere Schulstufen einsetzbar.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
PEP – Gemeinsam essen PEP – Gemeinsam essen versteht sich mit seinen Angeboten als Initiative zur Förderung der Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I 	DE	A4 A6 C4 C6	118
Tina und Toni®/Clever Club Tina und Toni® ist ein umfassendes Präventionsprogramm für Einrichtungen, die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren betreuen. Clever Club erweitert das Angebot von Tina und Toni® auf die Zielgruppe der 7- bis 12-Jährigen.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe 	DE FR IT	C6	139

2.3.8 Gesundheitsförderung in der Freizeit

Kinder und Jugendliche sind in der Freizeit oft nur schwer erreichbar, da Freizeitaktivitäten zu einem grossen Teil im Privaten stattfinden. Mit zunehmender Selbstständigkeit verbringen Kinder und Jugendliche mehr Freizeit ausserhalb der Familie. Hier leisten Sport- und Kulturvereine, die Verbandsjugendarbeit sowie die offene Kinder- und Jugendarbeit einen wichtigen und lebensprägenden Beitrag

an ein gesundes Aufwachsen in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht. Für den Zugang zu Kindern und Jugendlichen sind freizeitrelevante Settings wie zum Beispiel die obgenannten Vereine (vgl. den Ansatz des Projektes Voilà) oder die Freizeittreffs der offenen Kinder- und Jugendarbeit besonders interessant. In diesen können gesundheitsfördernde Botschaften, die in der Schule vermittelt werden, aufgenommen und verstärkt werden.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
roundabout roundabout bietet niederschwellige Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen und für junge Frauen. Neben dem Tanztraining ist der gemütliche Teil im Anschluss Teil des Konzepts.	<ul style="list-style-type: none"> Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I Sekundarstufe II 	DE	A4 A6 C4 C6	124
Voilà Voilà ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendorganisationen.	<ul style="list-style-type: none"> Kindergarten, Primarschule Unterstufe Primarschule Mittelstufe Sekundarstufe I Sekundarstufe II 	DE FR	A4 C4	143

2.3.9 Stärkung Paarbeziehungen

Angebote zur Stärkung von Paarbeziehungen zielen zum Teil auf das Familiensystem und damit auf ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen

ab (Paarlife Online-Training), zum Teil adressieren sie direkt Jugendliche (Sortir ensemble et se respecter/ Herzsprung). In beiden Formen geht es um die Bildung von Grundkompetenzen des Zusammenlebens.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Paarlife-Online-Training Das Paarlife-Online-Training vermittelt Inhalte zu einem wirksamen Umgang mit Stress und Konflikten sowie Kommunikation in der Partnerschaft.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE	C5	110
Sortir ensemble et se respecter (SE&SR)/ Herzsprung: Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt Dabei handelt es sich um ein Programm, das darauf abzielt, durch Lebenskompetenzen Gewalt und missbräuchlichem Verhalten in Liebesbeziehungen zwischen Jugendlichen vorzubeugen.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE FR	C4 C6	133

2.3.10 Unterstützung von Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen

Jugendliche sind durch entwicklungsbedingte Veränderungen und Herausforderungen in einer besonders vulnerablen und ambivalenten Lebensphase. Wenn auf ausreichend interne und externe Schutzfaktoren zurückgegriffen werden kann, können die für die Adoleszenz typischen Herausforderungen in der Regel gut gemeistert werden. Sind Belastungen und Schutzfaktoren aber in einem Ungleichgewicht,

steigt das Risiko für psychische Auffälligkeiten (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016). Verschiedene Angebote unterstützen deshalb gezielt Jugendliche in schwierigen Lebenslagen, sei dies aufgrund von familiären Schwierigkeiten (Astrame4you), bei Verhaltensauffälligkeiten in der Schule (TiL – Training in Lebenskompetenz), beim Übergang von der Schule in den Beruf (LIFT – Jugendprojekte) oder aufgrund von Belastungen durch die Betreuung/Pflege von erkrankten Familienangehörigen ([Young Carers](#)).

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Astrame4you Beratungs- und Unterstützungsprojekt für junge Menschen zwischen 13 und 25 Jahren, die nach einem familiären Schicksalsschlag Unterstützung benötigen.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	FR	C3 C6	65
LIFT – Jugendprojekte LIFT ist ein Integrations- und Präventionsprogramm, welches sich an Jugendliche richtet, die sich im Hinblick auf den Berufseinstieg und/oder die Lehrstellensuche in einer erschwerten Ausgangslage befinden.	<ul style="list-style-type: none"> • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II 	DE FR IT	C6	98
TiL – Training in Lebenskompetenz Das Training in Lebenskompetenz (TiL) richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im Schulalltag mit ihrem Verhalten anecken und sich nicht an Regeln und Grenzen halten.	<ul style="list-style-type: none"> • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I 	DE	C6	138

2.4 Psychische Gesundheit bei älteren Menschen (Modul D)

Neben Bewegungsförderung, Sturzprävention und Ernährung gehört die psychische Gesundheit zu den wichtigsten Handlungsfeldern der Gesundheitsförderung im Alter (Weber et al., 2016). Im Alter gibt es einige für die psychische Gesundheit bedeutsame, kritische Lebensereignisse, die potenziell zu bewältigen sind, so zum Beispiel Pensionierung, Erkrankungen und beginnende Beeinträchtigungen, Trennungen, Verlust von Partnerinnen und Partnern sowie Freundinnen und Freunden, Reduktion des sozialen Netzes sowie die unfreiwillige Aufgabe des eigenen Zuhauses mit dem Übertritt in ein Alters- und/oder Pflegeheim (Weber et al., 2016). Die Interventionen im Modul D haben zum Ziel, ältere Menschen bei der Bewältigung dieser Herausforderungen zu unterstützen. Dabei stehen neben älteren Menschen auch die betreuenden und pflegenden Angehörigen als wichtige Zielgruppe im Fokus. Neben Information und Beratung von älteren Menschen und betreuenden Angehörigen sowie gezielten Trainings von Kompetenzen sind auch Treffangebote für diese beiden Personengruppen Elemente des Moduls D. Nachbarschaftshilfe und gemeinwesenorientierte Interventionen sind weitere auf das soziale und strukturelle Umfeld bezogene Elemente.

Zum Teil werden die Themen der psychischen Gesundheit bei älteren Menschen mit Themen aus dem Modul B (Ernährung und Bewegung bei älteren Menschen) kombiniert.

2.4.1 Information und Beratung zur Stärkung der Lebenskompetenz älterer Menschen

Eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Lebensstil ist neben der gesundheitsförderlichen Gestaltung des Umfeldes die individuelle Lebens- und Gesundheitskompetenz. In Informationsveranstaltungen und individuellen Gesundheitsberatungen werden ältere Menschen auch zu den Themen informiert und unterstützt, die für die psychische Gesundheit relevant sind. Es gibt unterschiedliche Beratungsangebote zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter wie beispielsweise die [präventiven Beratungen der Stadt Zürich](#) oder die unten aufgeführten Gesundheitsberatungen im Alter von Zwäg ins Alter im Kanton Bern. Sie sind auf die Stärkung von Ressourcen ausgerichtet und grenzen sich von medizinisch-therapeutischen Angeboten ab. Viele Kantone führen zudem Informationsveranstaltungen für ältere Menschen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen durch. Die von HEKS AltuM organisierten Informationsveranstaltungen und weiteren Unterstützungsangebote sind auf die ältere Migrationsbevölkerung ausgerichtet und werden entsprechend in vielen verschiedenen Sprachen angeboten. Vicino unterstützt ältere Menschen durch vielfältige Beratungs- und Unterstützungsangebote dabei, möglichst lange und selbstständig in den eigenen vier Wänden resp. in ihrem Quartier leben zu können.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Gesundheitsberatung im Alter (Zwäg ins Alter, ZiA) Gesundheitsberatung durch eine Fachperson zu Hause oder in der Beratungsstelle zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE FR	B6 D5	86
HEKS AltuM – Alter und Migration HEKS AltuM organisiert Informationsveranstaltungen und weitere Angebote in verschiedenen Sprachen zu altersrelevanten Themen im Bereich Gesundheit.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE FR	B4 B6 D3 D5	91
Vicino Vicino unterstützt ältere Menschen, ihr Wohnen im Alter möglichst lange autonom zu gestalten.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	D3	141

2.4.2 Beratung und Begleitung für betreuende Angehörige

Betreuende und pflegende Angehörige¹ erfüllen eine wichtige gesellschaftliche Funktion. Sie ermöglichen, dass Menschen mit altersbedingten und gesundheitlichen Einschränkungen so lange wie möglich zu Hause leben können. Dabei geraten sie nicht selten selbst an physische und psychische Grenzen, was u.a. dazu führen kann, dass die betreute Person in eine stationäre Einrichtung eingewiesen werden muss (Gesundheitsförderung Schweiz, 2019).

Die Betreuung von Angehörigen kann sowohl bereichernd als auch belastend sein. Damit sich ein Betreuungsverhältnis nicht negativ auf die Gesundheit der betreuenden Person auswirkt, ist eine gesunde Balance zwischen Belastungen und Ressourcen wichtig. Wenn Angehörige über ausreichend Ressourcen in sich selbst und in ihrem Umfeld verfügen, können Belastungen gemildert und ausbalanciert werden. Vor diesem Hintergrund wird auf Ebene Interventionen empfohlen, personale Ressourcen und

soziale Unterstützung von betreuenden Angehörigen zu stärken (weiterführende Informationen zum Thema vgl. Gesundheitsförderung Schweiz, 2019). Die Unterstützung kann durch Fachpersonen erfolgen. Sie kann gesundheitsrelevante Information und Beratung, die Förderung von Selbstmanagement oder die Vermittlung von zusätzlichen Unterstützungsangeboten beinhalten. Verschiedenste Gemeinden bieten umfassende Beratung und Hilfestellung für betreuende Angehörige an. Das [Projekt in Vernier](#) beispielsweise ist ein umfassendes Programm zur Unterstützung von betreuenden Angehörigen im Kontext einer koordinierten Altersarbeit. Die Unterstützung kann im Rahmen von Gruppenveranstaltungen erfolgen (z.B. Apprendre à être mieux... pour mieux aider, Dich betreuen – mich beachten) oder aber im Rahmen von individueller Begleitung (z.B. Ponte). Zudem kann sie auch selbst organisiert sein (z.B. Selbsthilfegruppen für betreuende und pflegende Angehörige).

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
Lernen, sich zu verbessern ... um besser zu helfen Psychoedukatives Programm für pflegende Angehörige von zu Hause versorgten Demenzkranken.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE FR	D2 D4	64
Dich betreuen – mich beachten/Betreuende und pflegende Angehörige im Fokus Der Präventionskurs dient der Reflexion der eigenen Belastungssituation und der Selbstmanagement-Förderung von betreuenden und pflegenden Angehörigen im Umgang mit den Herausforderungen der Betreuung und Pflege.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	D4	74
Espace proches – Informations- und Unterstützungszentrum für Angehörige und betreuende Angehörige Information, Beratung und Unterstützung von Angehörigen und betreuenden Angehörigen im Kanton Waadt.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	FR	D4	76
Ponte – Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien Beim Projekt Ponte handelt es sich um eine niederschwellige Begleitung von Angehörigen, welche individuell zugeschnitten ist und Triage zu anderen Dienstleistungen und Unterstützungen bietet.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	D4	119
Selbsthilfegruppen für betreuende und pflegende Angehörige In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit einem gleichen Anliegen, einem Problem oder einer Herausforderung und unterstützen sich gegenseitig.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE FR IT	D4	129

¹ «Betreuende Angehörige sind Personen aller Altersgruppen, die einen Menschen unterstützen, dem sie sich verbunden oder verpflichtet fühlen. Sie leisten Unterstützung in der Bewältigung und Gestaltung des Alltags für eine Person, die dies aus gesundheitlichen Gründen nicht alleine kann. Gründe für die Unterstützungsbedürftigkeit schliessen physische und psychische Erkrankungen, Behinderung oder Gebrechlichkeit ein. Von betreuenden Angehörigen spricht man, wenn diese Unterstützung über längere Zeit und in wesentlichem Ausmass erbracht wird.» (Gesundheitsförderung Schweiz, 2019, Seite 6, angepasst nach Wepf et al., 2017). Auch wenn der Begriff «betreuende Angehörige» alleine verwendet wird, sind «pflegende Angehörige» mit eingeschlossen.

2.4.3 Café-Treffpunkte für betreuende Angehörige

Es gibt mittlerweile vielerorts geleitete Café-Treffpunkte für betreuende Angehörige. Einige sind thematisch offen wie zum Beispiel die [Cafés des proches](#) (VD) oder die [Cafés thématiques](#) (JU), andere wiederum sprechen eine gezielte Gruppe von betreuenden Angehörigen und betreuten Personen an, wie z. B. die [Groupes de parole](#) (VD) oder die [ALZ-Cafés](#) (ZH). Café-Treffpunkte sind einerseits eine genussvolle Abwechslung im Alltag von Betreuenden, andererseits bieten sie niederschwellig Information und sozialen Austausch. Sie stärken das soziale Netz von betreuenden Angehörigen und bieten Anknüpfungspunkte für weitere Unterstützung. Damit auch betreuende Angehörige teilnehmen können, die keine Ersatzbetreuung organisieren können, ist es wichtig, dass die Treffpunkte einen Platz für die betreuten Menschen anbieten.

2.4.4 Treffs für ältere Menschen

Mit zunehmendem Alter verringern sich das soziale Netz und die soziale Teilhabe von älteren Menschen in vielen Fällen.

Teilweise ist die Verringerung sozialer Netze ein natürlicher Prozess des Rückzugs im höheren Alter: Man konzentriert sich auf die bedeutendsten Beziehungen. Wenn diese allerdings wegfallen, kann es problematisch werden. Weitere Ursachen für die Verringerung sozialer Netze sind biografische Ereignisse wie die Pensionierung oder ein Umzug sowie kritische Lebensereignisse wie der Tod der Partnerin oder des Partners oder eine Krankheit (Boss, 2016). Zusätzliche Risikofaktoren für soziale Isolation und Vereinsamung sind ein tiefer sozioökonomischer Status, eine Hör- oder Sehbehinderung oder ein vorliegender Migrationshintergrund (Dellenbach & Angst, 2011).

Treffpunkte für ältere Menschen, wie z. B. die Tischgemeinschaften TAVOLATA, fördern die Vernetzung und die soziale Teilhabe und stärken damit das psychische Wohlbefinden (Blaser & Amstad, 2016). Die regelmässig stattfindenden Treffen beugen sozialer Vereinsamung vor und bieten Ansatzpunkte für gegenseitige Unterstützung. TAVOLATA wird zur Umsetzung empfohlen, weil es national gesteuert wird und über klare Umsetzungsstandards verfügt.

Soziale Teilhabe bezeichnet die Integration in Beziehungsnetze, welche emotionale Unterstützung bieten und eine gesundheitsschützende Qualität aufweisen. Soziale Teilhabe wird sowohl durch gesellschaftliche Partizipation der Zielgruppe als auch durch strukturelle Massnahmen ermöglicht, wobei regelmässige Begegnungen und die Qualität der sozialen Beziehungen Einsamkeitsgefühlen entgegenwirken können.

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
TAVOLATA TAVOLATA ist ein Netzwerk von selbst organisierten lokalen Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen privat oder in einem halböffentlichen Raum regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch treffen.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE FR IT	D5	137

2.4.5 Nachbarschaftshilfe

Ein weiterer empfohlener Ansatzpunkt zur Förderung der psychischen Gesundheit älterer Menschen sind Interventionen, welche nachbarschaftliche Ressourcen mobilisieren und stärken (Weber et al. 2016). Im Alter dünnt sich das soziale Netz meistens aus und die soziale Unterstützung nimmt ab (Burla & Kohler 2015). «Gerade in den Städten mit ihrem hohen Anteil an alleine wohnenden Personen sind Projekte, die darauf abzielen, im sozialen Nahraum Begegnungen zu ermöglichen und Nachbarschaftshilfe zu fördern, von grossem Wert.» (Gesundheitsförderung Schweiz 2018, S. 14)

Die Nachbarschaftshilfe erhält ihren Wert nicht nur dadurch, dass sie älteren, unterstützungsbedürftigen Menschen ermöglicht, länger selbstständig zu Hause zu leben, sondern sie fördert die soziale Teil-

habe durch ein Geben und Nehmen und wirkt sich dadurch positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Für (ältere) Menschen, welche selbst Nachbarschaftshilfe anbieten, wirkt diese Arbeit sinnstiftend. Zum Teil lässt sich geleistete Freiwilligenhilfe, wie beispielsweise im Projekt KISS, für einen späteren Bezug gutschreiben.

Es gibt mittlerweile in vielen Städten Plattformen für quartierbezogene Nachbarschaftshilfe, so zum Beispiel das [Nachbarnet.ch in Basel](#), die [Nachbarschaftshilfe in Zürich](#) oder die [Nachbarschaft Bern](#). Die Koordination und Organisation von Nachbarschaftshilfe kann dabei durch lokal verankerte Institutionen oder als Online-Plattform realisiert werden. Personen, die über keinen Internetzugang verfügen, muss ein anderer Zugang gewährleistet werden (Gesundheitsförderung Schweiz 2018).

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
AWIQ – Älter werden im Quartier Das Pilotprojekt AWIQ hat zum Ziel, Rahmenbedingungen zu schaffen, die älteren Menschen ein selbstständiges Wohnen und Leben in ihrer gewohnten Umgebung in sinnvoller Weise ermöglichen.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	B1 B6 D1 D3	66
KISS KISS steht für freiwillige Nachbarschaftshilfe mit Zeitvorsorge.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE FR	D2 D3	97
Quartiers Solidaires (solidarische Quartiere) Bei den «solidarischen Quartieren» geht es darum, soziale Beziehungen aufzubauen, zu erneuern, weiterzuentwickeln und zu pflegen, um die Lebensqualität und die Integration von älteren Menschen in einem Dorf oder einem Quartier zu verbessern.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	FR	D1 D3	122
Vicino Vicino unterstützt ältere Menschen, ihr Wohnen im Alter möglichst lange autonom zu gestalten.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	D3	141

2.4.6 Partizipative Quartier-/Gemeindeentwicklung

Da die Umgebungsgestaltung einen direkten Einfluss darauf hat, in welchem Rahmen soziale Kontakte möglich werden und gepflegt werden können, kommt der Quartier- und Gemeindeentwicklung eine wichtige soziale Bedeutung zu. Um dabei die Bedürfnisse älterer Menschen angemessen erfassen und berücksichtigen zu können, sind verschiedene partizipative Ansätze der Quartier- und Gemeindeentwicklung entstanden, zum Beispiel die Quartiersbegehungen im Rahmen des Projekts Quartierspaziergang mit Wirkung oder das Projekt Quartiers Solidaires, in welchem mithilfe von Gruppenanläs-

sen und Hausbesuchen eine «Diagnose» des Quartiers aus Sicht der älteren Bevölkerung gestellt wird (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018).

Bei den Projekten zur Quartier- und Gemeindeentwicklung soll darauf geachtet werden, dass einerseits eine tatsächliche Mitgestaltung des eigenen Lebensumfelds möglich ist und andererseits die Teilnehmenden Gelegenheit zum sozialen Austausch und zum Aufbau eines sozialen Netzes haben. Zudem soll die Teilnahme auch für Personen mit eingeschränkter Mobilität oder anderen funktionalen Einschränkungen möglich sein (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018).

Name	Lebensphasen	Sprachen	Nationale Leitziele	Steckbrief Seite
AWIQ – Älter werden im Quartier Das Pilotprojekt AWIQ hat zum Ziel, Rahmenbedingungen zu schaffen, die älteren Menschen ein selbstständiges Wohnen und Leben in ihrer gewohnten Umgebung in sinnvoller Weise ermöglichen.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	B1 B6 D1 D3	66
Mitmischen, bitte! Partizipative Dorf-, Stadt- und Quartierentwicklung zur Stärkung der Gesundheit und der Lebensqualität in der Gemeinde	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE IT	B4 D3 D5	106
Quartierspaziergang mit Wirkung Auf Spaziergängen mit älteren Einwohnerinnen und Einwohnern erkundet die Stadt Schaffhausen, wie sie ihre Quartiere altersfreundlich gestalten kann. Dies bildet die Grundlage für Umsetzungsmassnahmen und Selbsthilfe-Initiativen.	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	B1 B3 D1 D3	121
Quartiers Solidaires (solidarische Quartiere) Bei den «solidarischen Quartieren» geht es darum, soziale Beziehungen aufzubauen, zu erneuern, weiterzuentwickeln und zu pflegen, um die Lebensqualität und die Integration von älteren Menschen in einem Dorf oder einem Quartier zu verbessern.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	FR	D1 D3	122
Vicino Vicino unterstützt ältere Menschen, ihr Wohnen im Alter möglichst lange autonom zu gestalten.	<ul style="list-style-type: none"> • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter 	DE	D3	141

Vorbemerkung: Die nachfolgenden Massnahmen auf den Ebenen Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit (Kapitel 3 bis 5) sind nicht abschliessend. Sie zeigen einen Ausschnitt aus dem breiten Spektrum möglicher Massnahmen anhand konkreter Beispiele, zum grossen Teil aus den aktuellen kantonalen Aktionsprogrammen (KAP). Die Massnahmen auf diesen drei Ebenen der KAP wurden zwar sorgfältig ausgewählt, im Unterschied zur Interventionsebene aber nicht systematisch bewertet.

3 Policymassnahmen

Als Policymassnahmen werden im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme Massnahmen verstanden, die auf eine langfristige Verankerung der KAP-Themen in verbindlichen kantonalen Bestimmungen abzielen; diese sind auf nachhaltige strukturelle Veränderungen mit grosser Reichweite (möglichst kantonsweit) ausgerichtet und beziehen sich oft auf unterschiedliche Politikbereiche.

Für die Bestimmung von Policymassnahmen waren die folgenden fünf Kriterien massgebend²:

- **Regulation:** Policymassnahmen haben die Verankerung der KAP-Themen in kantonalen Gesetzen, Verordnungen, Reglementen, Regierungsrichtlinien, kantonalen Strategien und weiteren verbindlichen Bestimmungen und Entscheiden zum Ziel. Dabei soll eine Verankerung in verschiedenen Politikbereichen angestrebt werden («health in all policies»). Rein persuasive Massnahmen (wie Empfehlungen, Leitlinien usw.) werden nicht (mehr) als Policymassnahmen geführt. Da ihnen die Verbindlichkeit fehlt, ist die Umsetzungskraft entsprechend gering. Persuasive Massnahmen können in einem KAP als Teil einer Intervention, als Produkt der Vernetzungsarbeit oder als Massnahme der Öffentlichkeitsarbeit eingeordnet werden.
- **Nachhaltige strukturelle Veränderungen:** Policymassnahmen sind auf nachhaltige strukturelle Veränderungen im Lebensumfeld der Zielgruppen ausgerichtet. Im Gegensatz zu den Interventionen, welche zwar auch auf Verhältnisebene ansetzen sollen, werden strukturelle Veränderungen auf Policyebene mittels verbindlicher kantonalen Beschlüsse gefördert.

- **Geltungsdauer:** Policymassnahmen sind langfristig angelegt und nicht auf die Dauer der KAP beschränkt.
- **Reichweite:** Policymassnahmen streben eine möglichst kantonsweite Umsetzung von strukturellen Veränderungen an. Verbindliche verhältnisorientierte Massnahmen einzelner Städte/Gemeinden oder Institutionen sind auf Interventionsebene zwar erwünscht, sie werden aber nur für die Policyebene der KAP relevant, wenn ein kantonaler Beschluss eine Verbreitung über die Stadt/Gemeinde/Institution hinaus im gesamten Kanton anvisiert.
- **Akteur_in:** Policymassnahmen sind auf staatliches Handeln bezogen. Für die Policyebene der KAP sind verbindliche Beschlüsse auf Ebene Kantonsparlament, Kantonsregierung, Departements- und Amtsdirektionen relevant. Bestimmungen müssen also von einer kantonalen Behörde verabschiedet sein. Der Kanton kann auch die Policyentwicklung in Gemeinden fördern. Dies gilt aber nur dann als Policymassnahme im Sinne der KAP, wenn die Förderung mit einem verbindlichen Beschluss erfolgt.

Bei Policymassnahmen kann es sich zum Beispiel um Gesetze und Verordnungen handeln, um von den Behörden erlassene Leitlinien oder um kantonal geförderte Labels. In den KAP sind die Möglichkeiten für proaktives Vorgehen hinsichtlich regulatorischer Massnahmen allerdings begrenzt. Der Kanton kann ergänzend auch Policies von Gemeinden (z. B. im Bereich Bildung), die für die Umsetzung der Modultemen in den Kantonen eine wichtige Rolle spielen, fördern.

² Bei der Bestimmung dieser Kriterien waren die folgenden Referenzen leitend: Interface 2008 und 2015, Schneiter 2015 und Gesundheitsförderung Schweiz 2014.

3.1 Kantonale Gesetze, Verordnungen und Reglemente

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Gesundheitsförderung vulnerabler Kinder bei der Überarbeitung des Kinderbetreuungsgesetzes berücksichtigen	x		x		NW	Im zu revidierenden Kinderbetreuungsgesetz wird versucht, den Zweck um Förderaspekte des Kindes zu ergänzen. Vulnerable Familien sollen bei ausgewiesenem Bedarf anspruchsberechtigt sein für vergünstigte Betreuungsplätze, welche für sie finanzierbar sind. Stand Ende 2018: Das überarbeitete Kinderbetreuungsgesetz geht 2019 in die Vernehmlassung.
Rechtliche Verankerung (im kantonalen KVG) der aufsuchenden Beratung von vulnerablen älteren Menschen und anschliessende Festlegung einer geregelten Finanzierung mit den Gemeinden		x		x	TG	TG: Es wurde die rechtliche Verankerung im kantonalen KVG als Voraussetzung für den Übergang von einem Pilotprojekt in die Regelstrukturen und die mittel- und langfristige Finanzierung des begleiteten Wohnens für vulnerable ältere Menschen in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen geschaffen (analog Regelung für Menschen mit Behinderung). Sobald Zwischenresultate des Pilotprojektes verfügbar sind, stehen die Aushandlung der Finanzierung mit den Gemeinden und die entsprechenden Anpassungen auf Verordnungsebene an (Stand Anfang 2019).
Directives pour les distributeurs de boissons sucrées et d'alimentation dans les écoles (Regelungen für Süssgetränkeautomaten und die Verpflegung an Schulen)	x				BS FR VD VS	FR: Der freiburgische Grosse Rat hat einer Motion zugestimmt, die den Verkauf von Süssgetränken und Schokolade in den Verkaufsautomaten der Schulrestaurants verbietet. Motion: Zucker aus den Verkaufsautomaten der Freiburger Schulen verbannt VS: Der Grosse Rat des Kantons Wallis hat sich für das Verbot von Verkaufsautomaten ausgesprochen (Nov. 2018). Seit Langem werden in bestimmten Einrichtungen Äpfel verteilt. VD: Direktive der dienststellenübergreifenden Direktion für Gesundheitsförderung und Prävention im schulischen Umfeld für die Leitungsgremien von obligatorischen Schulen und die Direktionen von Einrichtungen für nachobligatorische Schulbildung. Direktiven: Verkaufsautomaten für Getränke und Nahrungsmittel
Vom Kanton herausgegebene Richtlinien für das Schul-Znüni (Znüni-Flyer) oder zum Wassertrinken	x				Diverse KAP	Der Kanton Tessin hat z. B. eine Direktive zum Wassertrinken erlassen, die sich an Tagesmütter richtet.

3.2 Kantonale Entscheide (Regierungsrat, Parlament, Amtsdirektion) ohne gesetzliche Verankerung

In dieser Kategorie geht es zum einen um die Aufnahme der Themen in kantonale Strategien, Legislaturziele und Ähnliches, zum anderen um Entscheide zu konkreten Struktur- resp. Angebotserweiterungen wie z. B. die Schaffung von Stellen oder die Erweiterung von Diensten (für Gesundheitsförderungs-

beauftragte, Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung an Schulen, Schulsozialarbeit, Kantonspsychologinnen und Kantonspsychologen, Mütter-Väter-Beratungsstellen, Frühförderprogramme usw.) oder die finanzielle Verankerung von Angeboten. Auch die Klärung und Benennung von neuen Zuständigkeiten für Gesundheitsförderungsthemen – mit oder ohne Schaffung zusätzlicher Stellen – gehört in diesen Bereich.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Aufnahme der Modulthemen in die Legislaturziele des Kantons	x	x	x	x	LU	
Aufnahme der Modulthemen in die kantonalen Lehrpläne	x		x		Diverse Kantone	Die Modulthemen sind in die neuen Lehrpläne integriert: Lehrplan 21 , Plan d'études romand (PER), Moyens d'études romand (MER). Zur Integration von Gesundheitsförderung und Prävention im Lehrplan 21, s. Beschreibung in Deutsch und Beschreibung in Französisch .
Kantonale Frühförderungskonzepte	x		x		BE	Ein wesentlicher Aspekt der kantonalen Frühförderungskonzepte ist die Koordination der bestehenden Akteurinnen und Akteure in diesem Feld.
Einbezug der Modulthemen in ein neues oder zu überarbeitendes kantonales Gesundheitsförderungskonzept		x		x	SG	Stand Ende 2018: Der geplante Bericht «Gestaltungsprinzipien der Alterspolitik» zeigt übergeordnet auf, welche Ziele der Kanton St. Gallen verfolgt. Ergänzend wird u.a. ein Konzept für die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter erarbeitet.
Integration der Themen Ernährung und Bewegung in den Aufgabenkatalog der kantonal finanzierten Zahnpflegeinstruktorinnen	x				BL	
Bestimmung einer Ansprechperson frühe Förderung	x		x		NW	Im Kanton NW bezeichnen die Gemeinden eine Person als Kontaktperson und Koordinatorin oder Koordinator für Anliegen der frühen Förderung.
Verankerung des Themas Gesundheit von Lehrpersonen/Schulleitungen in den übergeordneten Schulstrukturen			x		GR	Die Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen ist als Querschnittsthema in den bestehenden Regelstrukturen der Schlüsselinstitutionen verankert worden (Schulpsychologischer Dienst, Schulinspektorat, Pädagogische Hochschule GR). Das Gesundheitsamt gab den Impuls für eine Bestandsaufnahme und Bedürfnisanalyse bei den Schlüsselinstitutionen (Rollen, Leistungen und Angebote), die Bildung einer Steuergruppe, den Netzwerkaufbau und damit der künftigen Zusammenarbeit und Synergienutzung bei der Umsetzung von Massnahmen.
Regelmässige kantonale Finanzierung der Informations- und Anlaufstelle für Angehörige				x	BS ZG	BS: Aufbau einer niederschweligen Anlaufstelle für Angehörige von psychisch Kranken. Ziel: Die Anlaufstelle für Angehörige ist (bei guten Evaluationsresultaten) bis 2022 verankert und wird aus dem ordentlichen Budget finanziert. ZG: Schaffung einer zentralen Anlaufstelle für pflegende und betreuende Angehörige.
Integration von Miges Balù in das Regelangebot der Mütter- und Väterberatung (MVB)	x				BE	Das Angebot Miges Balù (Beratung von Eltern mit Migrationshintergrund zu den Themen Ernährung und Bewegung) soll in das Regelangebot der Mütter- und Väterberatung integriert werden.

3.3 Kantonale Leitbilder

Leitbilder geben der Entwicklung von neuen und der Weiterentwicklung von bestehenden Themenfeldern

Orientierung. Kantonale Verwaltungsstellen können einerseits selber Leitbilder verfassen, andererseits die Entwicklung von Leitbildern auf kommunaler Ebene fordern.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Leitbild betreuende Angehörige				x	VS	Das « Leitbild für die betreuenden Angehörigen » des Kantons VS hat zum Ziel, dass die Rechte der betreuenden Angehörigen anerkannt werden und ihre Tätigkeit als Pflegende und Betreuende, welche sie oft auf Kosten ihres Privat- und Familienlebens oder ihres beruflichen Engagements ausüben, von der Gesellschaft wahrgenommen wird.
Integration von Altersleitbildern in Gemeinden		x		x	SG	Die Gesundheit bildet einer der vier Pfeiler des St. Galler Altersleitbildes . Das Altersleitbild richtet sich an der Sicherung der Lebensqualität im Alter und der individuellen Autonomie und Normalisierung aus. Daneben orientiert sich das staatliche Handeln am Subsidiaritätsprinzip, der Solidarität, der Qualitätssicherung und -förderung, dem Gleichwertigkeitsprinzip, der Wirtschaftlichkeit und der Evaluation.

3.4 Labels/Kriterien

Ein Kanton kann fachlich fundierte (Qualitäts-)Kriterien oder Standards für Strukturen und Angebote, welche gesundheitsförderliche Aspekte beinhalten, als verbindlich vorgeben. Die Berücksichtigung dieser Kriterien kann mithilfe eines Labels ausge-

zeichnet werden, was entsprechende Qualität sichtbar macht. Als Policymassnahmen gelten die Labels/Kriterien dann, wenn sie kantonal initiiert, unterstützt und eingefordert werden. Anhand solcher Labels können Kantone die Angebote und ihre Qualität steuern.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Integration des Labels Fourchette verte – Ama Terra oder Fourchette verte senior in die Gemeinschaftsgastronomie.	x	x			BE	Das Label Fourchette verte – Ama Terra ist für alle Betriebe im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie zugänglich, welche ausgewogene Mahlzeiten nach dem Prinzip der gesunden Ernährung anbieten. Stand Kanton BE: Die Integration des Angebots in den Grundauftrag der Kitas und Tagesschulen ist bis Ende 2019 geprüft und gegebenenfalls bis Ende 2021 umgesetzt.
Label Gesunde Gemeinde	x	x	x	x	VS VD GE JU NE	Das Label Gesunde Gemeinde ermöglicht eine Inventarisierung aller realisierten Massnahmen der Gesundheitsförderung in einer Gemeinde und zudem eine fachliche Beratung, um die Gesundheit der Einwohnerinnen und Einwohner zusätzlich zu fördern. Das Projekt wird derzeit von GFCH evaluiert.

3.5 Verankerung der Themen in Aus- und Weiterbildungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

In den meisten Kantonen sind in Zusammenhang mit den KAP Weiterbildungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren entstanden, zum Teil werden die Modulthemen auch in Ausbildungen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aufgenommen. Die

kantonale Förderung der Verankerung der Themen in der Aus- und Weiterbildung wird den Kantonen als Policymassnahme empfohlen, da die Qualifizierung von Fachpersonen eine wichtige Grundlage für weiterführende Aktivitäten in den entsprechenden Themengebieten darstellt. Die Kantone können auch über Qualitätsstandards an Leistungserbringerinnen und Leistungserbringer die Qualität von Weiterbildungen fördern.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
(Förderung der) Aufnahme und Verankerung von Modulthemen in Aus- und Weiterbildungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren <i>(Lehrpersonen, Krippenleiter_innen, Hebammen, Pädiater_innen, Gynäkologen_innen, Mütter-/Väterberater_innen, Apotheker_innen, Fachpersonen im frühkindlichen Bereich, Koordinatoren_innen für Gesundheitsförderung an Schulen usw.)</i>	x	x	x	x	Ganze Schweiz	Es gibt in vielen Kantonen spezifische Weiterbildungen für unterschiedliche Gruppen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, welche kantonale gefordert oder gefördert werden (z. B. die Weiterbildungen zu Purzelbaum an der Pädagogischen Hochschule in St. Gallen)

4 Vernetzungsmassnahmen

In diesem Kapitel werden Massnahmen aufgeführt, deren primäres Ziel es ist, die Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren und die Koordination ihrer Angebote im entsprechenden Themengebiet zu fördern, die Kräfte zu bündeln, Synergien zu nutzen und die Kohärenz des Gesamtangebotes zu verbessern. Die Vernetzungsmassnahmen werden nach den Ebenen national (4.1), interkantonal (4.2), kantonal (4.3), regional und kommunal unterschieden (4.5). Hinzu kommt die interdepartementale (4.4) Zusammenarbeit auf kantonaler und kommunaler Ebene.

4.1 Nationale Netzwerke

Es gibt zu den Modulthemen mittlerweile eine Vielzahl von Netzwerken auf nationaler Ebene. Den KAP wird empfohlen, sich in diesen Netzwerken zu engagieren, um ihre Angebote mit jenen aus anderen Kantonen optimal koordinieren zu können und um gegenseitiges Lernen zu ermöglichen. Die Beteiligung von kantonalen Stellen an den Netzwerken gibt diesen zudem zusätzliche Legitimation und politisches Gewicht.

Massnahmen/Projekte	Module				Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D	
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch	x	x			hepa.ch verbindet schweizweit Unternehmen, Institutionen und Organisationen für eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport.
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz			x	x	Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz ist ein Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich für die psychische Gesundheit in der Schweiz engagieren.
Netzwerk Kinderbetreuung	x		x		Das Netzwerk Kinderbetreuung Schweiz vermittelt News und Hintergründe zur Kinderbetreuung und zur frühen Kindheit, fördert die Vernetzung unter den Akteurinnen und Akteuren sowie die Qualität ihrer Angebote.
Schulnetz21	x		x		Das Schulnetz21 unterstützt Schulen in der Gestaltung von gesunden und nachhaltigen Lern-, Lebens- und Arbeitsräumen. Es bietet Erfahrungsaustausch, Weiterbildung, Begleitung, Instrumente usw. zu Themen der Gesundheitsförderung und der Bildung für nachhaltige Entwicklung an.
Netzwerk healthy3	x	x			« healthy3 – für mich und die Welt» ist ein Angebot rund um eine nachhaltige und gesundheitsfördernde Ernährung und einen bewegten Alltag.
Careum Stiftung	x	x	x	x	Die Careum Stiftung, 1882 als Schwesternschule und Krankenhaus vom Roten Kreuz Zürich-Fluntern gegründet, versteht sich als Organisation, die den Dialog zwischen den Akteurinnen und Akteuren im Gesundheitswesen fördert.
Dialog Integration – Aufwachsen	x		x		Dialog Integration : Eine Vernetzung der Berufsverbände aller Fachleute, die während der Schwangerschaft, während und nach der Geburt und im ersten Lebensjahr des Kindes mit den jungen Familien in Kontakt stehen.
Netzwerk Selbsthilfe Schweiz			x	x	Selbsthilfe Schweiz fördert die gemeinschaftliche Selbsthilfe, die Selbstkompetenz und Selbstbestimmung mit dem Ziel, die Lebensqualität und die gesellschaftliche Integration von Menschen in schwierigen Lebenslagen zu verbessern. Das Netzwerk wird u.a. getragen vom Bund und den meisten Kantonen.
Nationales Forum Alter und Migration		x		x	Das Nationale Forum Alter und Migration ist eine Plattform, welche die wichtigsten Akteurinnen und Akteure aus den Bereichen Gesundheit, Alter, Integration/Migration auf der nationalen Ebene vernetzt. Es engagiert sich mit Öffentlichkeits-, Bildungs- und Grundlagenarbeit für die Verbesserung der gesundheitlichen und sozialen Situation älterer Migrantinnen und Migranten in der Schweiz.

Massnahmen/Projekte	Module				Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D	
Schweizer Netzwerk altersfreundliche Städte		x		x	Das Schweizer Netzwerk altersfreundliche Städte fördert den Erfahrungsaustausch unter den Städten, unternimmt gemeinsame Aktivitäten zur Sensibilisierung zu relevanten Themen des Alters und stärkt die Alterspolitik der beteiligten Städte. Mit der Anbindung an den Schweizerischen Städteverband soll zudem politischer Einfluss auf Bundesebene geltend gemacht werden.
Schweizer Plattform Ageing Society		x		x	Mittels der sektorenübergreifenden a+ Swiss Platform Ageing Society sollen die Zusammenarbeit zwischen Forschung und Praxis gefördert, gemeinsame Projektentwicklungen angestossen sowie Verbindungen zwischen internationalen und nationalen Initiativen gestiftet werden. Als Referenzrahmen dient der Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health der WHO.
Schweizerischer Verband für Sport in der Schule SVSS	x				SVSS : Netzwerk für die Akteurinnen und Akteure rund um die Themen Sport und Bewegung in den Schulen.
Plattform der SGG für Fachleute im Altersbereich		x		x	SGG-Plattform : Interdisziplinäre Plattform der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie.

4.2 Interkantonale Netzwerke

Um Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention in einer grösseren Region zu koordinieren und Synergien zu nutzen, werden zum Teil interkantonale Netzwerke gegründet.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit			x	x	Ostschweiz	Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit : Ziel des Forums ist es, die psychische Gesundheit zu fördern, Tabus im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen abzubauen, die Akteurinnen und Akteure in der Ostschweiz zu vernetzen und den Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten zu stärken.
KIG III – Kinder im seelischen Gleichgewicht			x		Ostschweiz	Das Projekt KIG III hat zum Ziel, in der Bodenseeregion die psychische Gesundheit von Kindern zu fördern, psychischen Erkrankungen bei Kindern entgegenzuwirken, bestehende Angebote über die Grenzen hinweg zu vernetzen und die Zusammenarbeit im Bereich psychische Gesundheit zu verbessern.
CPPS – Commission de prévention et de promotion de la santé du GRSP	x	x	x	x	Romandie TI	La Commission de Prévention et de la Promotion de la Santé CPPS ist eine Kommission des GRSP (Groupement des Services de Santé Publique). Sie umfasst die Kantone BE, GE, VD, VS, TI, FR, NE und JU, die von ihren Beauftragten für Prävention und Gesundheitsförderung vertreten werden.
Schulnetz21 – regionaler Austausch					Ganze Schweiz	Das Schulnetz21 unterstützt Schulen in der Gestaltung von gesunden und nachhaltigen Lern-, Lebens- und Arbeitsräumen. Es bietet Erfahrungsaustausch, Weiterbildung, Begleitung, Instrumente usw. zu Themen der Gesundheitsförderung und der Bildung für nachhaltige Entwicklung an.

4.3 Vernetzung auf kantonaler Ebene

Zur Koordination der Akteurinnen und Akteure zu bestimmten Themen werden in den KAP-Kantonen verschiedene, vor allem themenspezifische Netzwerke unterhalten. Da sich in einem Kanton viele unterschiedliche Akteurinnen und Akteure denselben Themen widmen, sind derartige Netzwerke für eine effiziente und koordinierte Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention wichtig. In vie-

len Kantonen sind zudem Vernetzungen und Zusammenarbeiten mit anderen kantonalen Programmen entstanden (z.B. zwischen den Programmen psychische Gesundheit und Programmen im Bereich Sucht). Förderlich sind dabei insbesondere gemeinsame Themen, gemeinsame Zielgruppen, die über ähnliche Kanäle angesprochen werden können, sowie die Ansiedlung der Programme bei der gleichen Institution.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Drehscheibe NW		x		x	NW	Die Hilfe-Anbietenden der Drehscheibe Nidwalden vernetzen sich mit den Fachorganisationen im Bereich psychische Gesundheit.
Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau			x	x	AG	Mit dem Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau , bestehend aus verschiedenen Institutionen, Dienstleistungs-anbietenden, Fach-, Berufs- und Betroffenenorganisationen, soll die Thematik psychische Gesundheit nachhaltig gestärkt werden.
Netzwerk Guter Start ins Kinderleben/ Netzwerke frühe Kindheit	x		x		TG	TG: Das Netzwerk Guter Start ins Kinderleben (GSIK) richtet sich an Fachpersonen, die im Kanton Thurgau mit Eltern von Babys und Kleinkindern arbeiten. Ziel ist die gelingende frühkindliche Entwicklung. Mit einem frühzeitigen Erkennen von Risikofaktoren soll das Wohl von Kindern gefördert und allfällige Gefährdungen verhindert werden.
Netzwerk Gute, gesunde Schule Graubünden			x		GR	Im Netzwerk Gute, gesunde Schule GR (GGSGR) vernetzen sich das Amt für Volksschule, die Pädagogische Hochschule GR , das Schulinspektorat, der Schulpsychologische Dienst und das Gesundheitsamt zum Thema Gesundheit von Lehrpersonen/Schulleitungen und Schulklima. Dies fördert ein gemeinsames Verständnis, die Zusammenarbeit und die Zugänglichkeit von Angeboten für Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden, zugunsten von Schülerinnen und Schülern.
Kantonale Bündnisse gegen Depression			x	x	GR SO	Kantonale Bündnisse gegen Depression sind Initiativen zur Verbesserung der Versorgungs- und Lebenssituation von depressiv erkrankten Menschen und ihren Angehörigen, z. B. Bündnisse in den Kantonen Graubünden und Solothurn .
Réseau 60+ (60+ Netzwerk)		x		x	VS	Das 60+ Netzwerk des Kantons Wallis vereint alle kantonalen Akteurinnen und Akteure aus der Branche, die sich für die Gesundheit älterer Menschen einsetzen. Es handelt sich um eine Plattform für den Austausch und die Zusammenarbeit zwischen Fachleuten rund um die Seniorinnen und Senioren.
Bildung thematischer Arbeitsgruppen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen			x		AG OW	OW: Die Mitglieder der neuen Arbeitsgruppe psychische Gesundheit OW stammen aus kantonalen, kommunalen und privatrechtlichen Organisationen. Sie treffen sich mindestens einmal jährlich zum Austausch und zur Klärung kantonaler Brennpunkte. Bei Bedarf können sie Empfehlungen zu Massnahmen abgeben oder entsprechend ihren Funktionen in ihren Fachgebieten aktiv werden. AG: Arbeitsgruppe Jugendliche: Bedarfsanalyse, Entwicklung und Planung von Massnahmen rund um die psychische Gesundheit der Zielgruppe Jugendliche mit Fokus 16- bis 20-Jährige. Der Arbeitsgruppe gehören Vertretende aus dem Departement für Gesundheit und Soziales, dem Departement für Bildung, Kultur und Sport sowie verschiedene weitere Fachpersonen an.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Vernetzung und Koordination staatlicher und privater Anbieter		x	x	x	AG TG	z. B. Anschubfinanzierung zur Vernetzung von Anbietenden für Gesundheitsförderung im Alter im Kanton. Jährliche Schulungs- und Netzwerktreffen pro Bezirk (TG).
Schulnetz21 – kantonale Netzwerke	x		x		Rund 20 Kan- tone	Das Schulnetz21 unterstützt Schulen in der Gestaltung von gesunden und nachhaltigen Lern-, Lebens- und Arbeitsräumen. Es bietet Erfahrungsaustausch, Weiterbildung, Begleitung, Instrumente usw. zu Themen der Gesundheitsförderung und der Bildung für nachhaltige Entwicklung an.

4.4 Interdepartementale Zusammenarbeit auf kantonaler und kommunaler Ebene

Für die Gesundheitsförderung als sektorenübergreifenden/interdisziplinären Bereich ist die Zusammenarbeit über verschiedene Politikbereiche (Bildung, Soziales, Gesundheit, Landwirtschaft, Bau, Volkswirtschaft, Raumplanung, Agglomerationspolitik usw.) sowohl auf kantonaler wie auch kommunaler Ebene wichtig. Es gibt verschiedene Interventions- oder Kommunikationsprojekte, in denen die inter-

departementale Zusammenarbeit ein wichtiges Element darstellt und gut funktioniert (z. B. das kommunale Projekt AWIQ – Älter werden im Quartier oder die Kampagne Luzern tanzt). Die interdepartementale Zusammenarbeit soll aber auch generell, über die Zusammenarbeit in Projekten hinaus, gefördert werden. Eine gute Grundlage dafür ist dann gegeben, wenn die KAP-Verträge von mehreren Departementen unterschrieben wurden oder wenn Regierungsratsbeschlüsse vom Gesamtregierungsrat vorliegen.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Nationales Netzwerk und kantonale Netzwerke psychische Gesundheit NPG			x	x	Ganze Schweiz	In diesem Netzwerk spielt die multisektorale Zusammenarbeit eine ganz wichtige Rolle. www.npg-rsp.ch
Primokiz ²	x		x		In diversen Kantonen	Primokiz² ist eine Koordination der Frühförderung auf kommunaler und neu auch auf kantonaler Ebene.
Departementsübergreifende Entwicklung einer neuen Strategie zur Gesundheitsförderung	x	x		x	SH	Das Gesundheits- und das Erziehungsdepartement erarbeiten eine Situationsanalyse und entwickeln darauf aufbauend eine neue departementsübergreifende Gesamtstrategie zur Gesundheitsförderung (inkl. Umsetzungsplanung).
Bureau Santé à l'école (Gesundheit in der Schule)	x		x		FR	Gesundheit in der Schule : Um den verschiedenen gesetzlichen Verpflichtungen (Schul-, Gesundheits- und Jugendgesetz) zu entsprechen, entwickeln die Direktion für Erziehung, Kultur und Sport (EKSD) sowie die Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) des Kantons Freiburg eine gemeinsame Politik für die Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule.
Sportkoordinatoren_innen	x				Diverse Kantone	BASPO Sportkoordinatoren_innen : Die Sportkoordinatorin bzw. der Sportkoordinator ist die Drehscheibe für die kommunale Bewegungs- und Sportförderung.

4.5 Netzwerke auf regionaler und kommunaler Ebene

Die Vernetzung der Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung und Prävention ist auf lokaler/regionaler Ebene ebenso wichtig wie auf den über-

geordneten Ebenen, denn letztlich erfolgt die operative Umsetzung im lokalen Kontext. Es geht in erster Linie darum, lokale Angebote zu koordinieren und entsprechende Synergien zu nutzen, mit dem Ziel eines kohärenten Gesamtangebotes in den Gemeinden/Regionen.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter		x		x	BL SG BE	In vielen Gemeinden besteht bereits ein breites Angebot für ältere Menschen. Inhalt dieses Projektes ist es, Vertreterinnen und Vertreter von bestehenden Angeboten in der Gemeinde miteinander zu vernetzen und mit der Zielgruppe in einen Dialog zu bringen. Durch Förderung der Koordination unter den Akteurinnen und Akteuren und unter Einbezug der älteren Bevölkerung wird eine gezielte Optimierung des Angebots angestrebt. Netzwerk in SG , Netzwerk in BL , Netzwerk BE
wikip – Netzwerk			x		ZH Region Winterthur	Im Projekt wikip soll die psychiatrische und psychosoziale Versorgung von Familien mit einem psychisch belasteten Elternteil nachhaltig verbessert und die Situation der Kinder in der Familie durch frühzeitige Erkennung problematischer Entwicklungen optimiert werden.
Vernetzung mit den Gemeinden		x		x	Diverse Kantone	z. B. GR: Organisation eines Vernetzungsanlasses pro Jahr mit den Gemeinden und deren Stakeholdern zum Thema Gesundheitsförderung im Alter (regional und kantonal). Verbreitung von Projekten guter Praxis, Thematisierung von Chancengerechtigkeit und Partizipation der Zielgruppe.
Quartiers Solidaires		x		x	Romandie	Bei den « solidarischen Quartieren » geht es darum, soziale Beziehungen aufzubauen, zu erneuern, weiterzuentwickeln und zu pflegen, um die Lebensqualität und die Integration von älteren Menschen in einem Dorf oder einem Quartier zu verbessern.
Förderung des Gemeinschaftslebens durch Unterstützung im Bereich des sozialen Zusammenhalts			x	x	GE	Förderung des Gemeinschaftslebens: Die Stadt Genf fördert und stärkt durch diverse Massnahmen das lokale Gemeinschaftsleben. Durch Subventionen, Weiterbildungen und regelmässigen Austausch wird dabei eine echte Partnerschaft mit den Organisationen aufgebaut, die sich im Bereich des sozialen Zusammenhalts engagieren.
Réseau Seniors Vernier (Seniorennetzwerk Vernier)			x	x	GE	Das Seniorennetzwerk Vernier verfolgt zwei Ziele: 1. Individuell auf die Bedürfnisse älterer Menschen einzugehen, bei denen sich potenziell eine Fragilisierung oder sogar Isolation abzeichnet, indem ihre Ressourcen aufgewertet werden. 2. Die Bevölkerung für die Problematik der Isolation zu sensibilisieren und die Solidarität der Einwohnerinnen und Einwohner durch Massnahmen in der Gemeinschaft zu fördern.

5 Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit

Unter Öffentlichkeitsarbeit werden Massnahmen aufgeführt, deren primäres Anliegen darin besteht, die Öffentlichkeit wie auch spezifische Zielgruppen für ein Gesundheitsthema zu sensibilisieren, zu informieren und zu mobilisieren. Eine Abgrenzung zu den Ebenen Interventionen und Vernetzung ist nicht einfach und nicht immer trennscharf. Auch die Abgrenzung der Cluster untereinander ist nicht immer eindeutig und die Zuteilung ist zum Teil auch mit Rücksicht darauf erfolgt, wie die Massnahmen von den Trägern selber bezeichnet werden.

Die Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit lassen sich in zwei übergeordnete Bereiche einteilen – interaktive Massnahmen (5.1–5.6), bei welchen der Austausch mit den Zielgruppen im Vordergrund steht, und Informationen für die Zielgruppen (5.7 und 5.8).

Interaktive Massnahmen

5.1 Aktionen

Unter Aktionen werden Aktivitäten verstanden, die der Promotion eines Gesundheitsthemas in der Bevölkerung dienen. Es handelt sich dabei um punktuelle Massnahmen (Ausstellungen, Theater usw.), die darauf ausgelegt sind, mit einer spezifischen Zielgruppe oder auch der Bevölkerung im Allgemeinen zu interagieren. Das Ziel der Aktionen kann unterschiedlich sein: die Zielgruppe für ein Thema zu sensibilisieren, darüber zu informieren oder Bevölkerungsgruppen zu mobilisieren.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Wanderausstellungen 10 + 1 Impulse für die psychische Gesundheit			x	x	Ostschweiz	Die neu gestaltete Wanderausstellung zu den 10 + 1 Impulsen wurde von Schulkindern illustriert und kann von Gemeinden, Schulen und weiteren Organisationen ausgeliehen werden.
Trialogische Veranstaltungen			x	x	GR SO	Trialoge sind Veranstaltungsreihen, in denen sich Erfahrene, Angehörige, Fachleute und weitere Interessierte treffen. Sie tauschen sich auf neutralem Boden partnerschaftlich über ihre Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen aus. Öffentliche Filmvorführungen mit moderierter Gesprächsrunde geben Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen eine Stimme. Wichtige Themen, die oft im Verborgenen schlummern, können so der Bevölkerung zugänglich gemacht werden. Trialoge SO , Filmtrialog GR
Irre normal			x		BS	Irre normal ist ein interaktives Schulprojekt zum Thema psychische Gesundheit. Im angeregten Austausch mit Betroffenen, Angehörigen von Betroffenen und Fachpersonen werden Schülerinnen und Schüler für das Thema psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen sensibilisiert.
1 Tag Wanderweg – 6 Tage gesund und zwäg	x	x	x	x	UR	Die Wanderungen gesund und zwäg des Kantons Uri umfassen 52 Wanderungen pro Jahr, also eine Wanderung pro Woche mit Integration der Themen Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit (10 Schritte).
Prix «Flâneur d'Or»	x	x			Ganze Schweiz	Der « Flâneur d'Or – Fussverkehrspreis Infrastruktur» prämiert Infrastrukturen im öffentlichen Raum, die den Fussverkehr im speziellen Masse fördern und die Qualität, Attraktivität und Sicherheit des Gehens erhöhen.
Powerwoche	x		x		NW OW	In der jährlich stattfindenden Powerwoche während einer Frühlingferienwoche nehmen Schülerinnen und Schüler der Oberstufe an Workshops teil, wo Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit auf jugendgerechte Art vermittelt werden. https://www.power-woche.ch/home/

5.2 Aktionstage

Aktionstage kombinieren in der Regel verschiedene Aktionen zu einem bestimmten Thema und wollen innerhalb eines eher kurzen, d.h. maximal mehrere Tage dauernden Zeitfensters, ein Thema unter die Bevölkerung bringen, wobei die Art und Weise stark variieren kann. Sie zielen darauf ab, die Bevölkerung und/oder gleichzeitig Fachpersonen durch ver-

schiedene Aktivitäten (Aktionen wie auch Massnahmen für den Austausch) für ein Thema zu sensibilisieren und/oder zu mobilisieren. Oft sind die Aktionstage an jährlich wiederkehrende internationale oder nationale Thementage gebunden wie z. B. an den Tag der psychischen Gesundheit (10. Oktober), an den Tag des Zuhörens (14. März) oder an den Tag der Angehörigen (30. Oktober).

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Tour de Courage 2018			x	x	Deutschschweiz	Das Pilotprojekt « Tour de Courage » ist ein Beitrag zur Entstigmatisierung und zum Abbau von Vorurteilen. Die 14 Personen, die an einer Depression oder einer anderen psychischen Krankheit leiden, und ihre Begleitpersonen fahren über 320 Kilometer von St. Gallen nach Bern. An den jeweiligen Etappenorten sorgen lokale Partnerorganisationen für attraktive Rahmenveranstaltungen, um die Teilnehmenden zu empfangen.
Aktionstage Psychische Gesundheit			x	x	Diverse Kantone	Bei den Aktionstagen Psychische Gesundheit handelt es sich um Veranstaltungsreihen mit verschiedenen Anlässen (Talks, Konzerte usw.), z. B. SO , GR . Die Berner Aktionstage rücken das Thema psychische Gesundheit für sechs Wochen ins Zentrum. Ziel der Aktionstage ist die Entstigmatisierung psychisch kranker Menschen. Im ganzen Kanton werden Veranstaltungen durchgeführt. In den Kantonen SG, AI, AR und im Fürstentum Liechtenstein werden die Aktionstage unter dem Titel «Wahnsinnsnächte» durchgeführt, z. B. Wahnsinnsnächte Liechtenstein .
Urner Spielplatz-Challenge	x				UR	Für die Urner Spielplatz-Challenge wurden 8 Spielplätze im Kanton Uri mit einer Knipsstation ausgestattet. Zum Mitmachen braucht es eine Knipskarte, ein bisschen Entdeckungsfreude und ganz viel Spass am Spielen.
Nationaler Tag des Zuhörens, 14.3.			x	x	Ganze Schweiz	Die Zuhörspezialisten von Tel 143 haben vor einigen Jahren den nationalen Tag des Zuhörens ins Leben gerufen und markieren an diesem Tag Präsenz. Sie informieren an geeigneten Orten über das Angebot von Tel 143. Medienmitteilung Tag des Zuhörens . Umsetzungsbeispiele: Stadt Luzern ; Aktionstag in Sihlcity .
Tag der Suizidprävention, 10.9.			x	x	Ganze Schweiz	Der 10. September wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Vereinigung für Suizidprävention (IASP) als Welttag der Suizidprävention lanciert. Seit 2003 finden an diesem Datum in der ganzen Schweiz Veranstaltungen statt, die von Organisationen aus der Suizidprävention und öffentlichen Stellen organisiert werden, z. B. im Kanton SO
Tag für die psychische Gesundheit, 10.10.			x	x	Ganze Schweiz	Der 10.10. ist der internationale Tag der psychischen Gesundheit. Zu diesem Anlass organisieren verschiedene Regionalgruppen Veranstaltungen zum Thema psychische Gesundheit, z. B. im Kanton Bern
Tag der betreuenden Angehörigen, 30.10.				x	Romandie	Anlässlich des Tags der betreuenden Angehörigen möchten die Kantone Waadt, Genf, Freiburg, Neuenburg, Jura und Wallis betreuenden Angehörigen ihre Anerkennung aussprechen. Dank ihres Einsatzes können in ihrer Gesundheit oder Selbstständigkeit eingeschränkte Personen weiterhin zu Hause leben. Beispiel: Kanton Waadt ; Porträt BAG

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Le mois qui bouge (Der Monat der Bewegung)	x	x			NE	Im Monat September will das Neuenburger Amt für Gesundheit (SCSP) die Bevölkerung dazu anregen, sich zu bewegen und dabei Spass zu haben, und stellt dazu ein kostenloses Aktivitätenprogramm zur Verfügung. Dieser Aktionsmonat ist Bestandteil der kantonalen Strategie für Prävention und Gesundheitsförderung. Programm Sept. 2018
Walk to school – Aktionswochen	x				Deutschschweiz	Mit den Aktionswochen Walk to school sollen möglichst viele Kinder vom Kindergarten bis und mit der 6. Klasse motiviert werden, den Schulweg zu Fuss zurückzulegen. Kinder, aber auch Eltern und Lehrkräfte werden dazu animiert, sich mit den Themen Verkehrssicherheit und Schulweg auseinanderzusetzen.
Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien			x		Ganze Schweiz	Im Rahmen einer internationalen Bewegung hat Sucht Schweiz im Februar 2019 in der Schweiz erstmals eine nationale Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien durchgeführt. Siehe auch Materialien und Konzept Aktionswoche 2019 .
Aktionen an Ausstellungsmessen	x	x	x	x	SG	Einzelne Kantone organisieren Standaktionen an Ausstellungsmessen, um mit den Zielgruppen in Kontakt zu kommen (z. B. an der OFFA in SG).

5.3 Kampagnen

Kampagnen sind zeitlich befristete Aktionen mit einem definierten Ziel, welches durch geplantes und koordiniertes Zusammenwirken mehrerer Personen oder Akteurinnen und Akteure zu erreichen versucht wird. Kampagnen verlaufen meist über einen längeren Zeitraum und bedienen sich dabei unterschiedlicher Interaktionsmassnahmen, um die Zielgruppen für ein bestimmtes Thema zu sensibilisieren, zu mobilisieren und sie zu motivieren, bei Bedarf weiterführende Unterstützungsangebote zu nutzen. Meist soll mit einer Kampagne ein Beitrag zu einer Verhaltensänderung bei einer bestimmten Bevölkerungsgruppe geleistet werden. Manchmal enthalten Kampagnen interaktive Elemente (z. B. Aktionstage) und suchen den direkten Austausch mit den Zielgruppen, manchmal aber auch nur «passive Elemente» wie zum Beispiel Plakate.

sieren, zu mobilisieren und sie zu motivieren, bei Bedarf weiterführende Unterstützungsangebote zu nutzen. Meist soll mit einer Kampagne ein Beitrag zu einer Verhaltensänderung bei einer bestimmten Bevölkerungsgruppe geleistet werden. Manchmal enthalten Kampagnen interaktive Elemente (z. B. Aktionstage) und suchen den direkten Austausch mit den Zielgruppen, manchmal aber auch nur «passive Elemente» wie zum Beispiel Plakate.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Kampagne Luzern tanzt	x	x			LU	Die Kampagne Luzern tanzt schaffte für die Bevölkerung zahlreiche Gelegenheiten, zu tanzen und so etwas Positives für die eigene Gesundheit zu tun. Die Kampagne «Luzern tanzt» wurde 2018 zum letzten Mal durchgeführt. Sie stand unter dem Slogan «Werde fit und tanze mit!».
Kampagne Wie geht's Dir?			x	x	Deutschschweiz	Über psychische Gesundheit zu sprechen lohnt sich! Die Kampagne Wie geht's Dir? der Deutschschweiz sensibilisiert dafür und vermittelt ganz konkrete Tipps.
Kampagne SantéPsy.ch			x	x	Romandie TI	Die Kampagne SantéPsy.ch zielt darauf ab, die psychische Gesundheit in der Romandie und im Tessin zu fördern.
Kampagne Alles Gute Basel			x	x	BS	Um die Öffentlichkeit besser über psychische Erkrankungen zu informieren und somit das Verständnis für Betroffene zu erhöhen, haben die medizinischen Dienste des Gesundheitsdepartements Kanton Basel-Stadt im Jahr 2010 die Kampagne Alles Gute Basel lanciert. Ziel der Kampagne ist es, Tabus zu brechen, bestehende Angebote zu vernetzen, Hilfsangebote bekannt zu machen und die Ärzteschaft und andere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren weiterzubilden.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Psyche krank? Kein Tabu! Auch nicht beim Berufseinstieg			x		ZG	Die Kampagne Kein Tabu , die nach fünf erfolgreichen Jahren 2018 beendet wurde, kann auf Anfrage weiterhin in Betrieben umgesetzt werden.
10 Schritte für psychische Gesundheit			x	x	Ganze Schweiz	Mit der Kampagne 10 Schritte für psychische Gesundheit bezweckt das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz eine Stärkung der Sensibilisierung für die psychische Gesundheit, indem möglichst viele Akteurinnen und Akteure in diesem Bereich mit der gleichen Botschaft arbeiten. Die 10 Schritte sind als Denkanstoss gedacht. Die bestehenden Druckvorlagen für die Kampagne werden vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz seinen Mitgliedorganisationen kostenlos zur Verfügung gestellt.
Kampagne sicher stehen – sicher gehen		x			Ganze Schweiz	Die schweizweite Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» bietet Kurse und Übungen für zu Hause, um Stürzen im Alter vorzubeugen.
Kampagne stopsuicide			x	x	Romandie	Die Suizidpräventionskampagne und weitere Angebote von stop-suicide wollen für das Thema Suizid sensibilisieren und Unterstützungsangebote vermitteln.
ZüMEB – Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung und Bewegung	x				ZH	Langfristig angelegte Öffentlichkeitskampagne, welche Migrationsfamilien mit gesundheitsförderlichen Informationen über verschiedene Kanäle erreicht: Facebook, Youtube, Migrationsmedien, Veranstaltungen und Broschüren. https://www.fisp-zh.ch/gesundheit/zuemeb/?setlang=de

5.4 Veranstaltungen für die Endzielgruppen

In dieser Kategorie werden Massnahmen aufgeführt, bei welchen die Endzielgruppen, zum Teil zusammen mit Fachpersonen, zu punktuellen oder regelmässigen Veranstaltungen eingeladen werden.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Gruppenveranstaltungen zu Gesundheitsförderung im Alter/ Veranstaltungsreihe		x		x	AR BE GR ZG	Strukturierte Gruppenveranstaltungen, welche unter dem Pilotprojekt «Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» in Zusammenarbeit mit den kantonalen Pro-Senectute-Organisationen entwickelt, umgesetzt und evaluiert wurden. Seit rund 10 Jahren werden sie in den Kantonen BE , ZG, AR und GR erfolgreich umgesetzt.

5.5 Treffs

Im Gegensatz zu den klassischen Informationsveranstaltungen, bei denen es eher um die Vermittlung von Fachinformationen und um den Austausch zwi-

schen den Endzielgruppen und den Fachpersonen geht, steht bei Treffs der Austausch unter den Teilnehmenden im Vordergrund. Zum Teil gibt es aber auch die Möglichkeit der Beratung durch Fachpersonen.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Runder Tisch für Menschen mit Krisenerfahrung, Angehörige und Interessierte			x	x	SO	Der Runde Tisch richtet sich an Menschen mit Psychiaterfahrung. Er ist ein Ort der Begegnung, welcher von einer Genesungsbegleiterin bzw. einem Genesungsbegleiter geleitet wird, die bzw. der selbst krisenerfahren ist. Betroffene erhalten die Möglichkeit, sich auszutauschen, Fragen zu stellen und weiterführende Informationen einzuholen.
Youpi Znüni	x				FR	Youpi Znüni kreiert zusammen mit Kindern mit verschiedenen Nahrungsmitteln fantasievolle Teller.
Brunchs der Gesundheitsförderung	x	x	x	x	FR NE	Die Brunchs der Gesundheitsförderung haben zum Ziel, einen gemütlichen Raum für Informations- und Erfahrungsaustausch, Diskussionen und Überlegungen zu schaffen, z. B. Brunchs Kanton FR
Elternkaffees	x		x		UR	Das Elternkaffee bietet Eltern Inputs, Ideen und Anregungen für den Alltag mit Kindern, die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Kontakte zu knüpfen, sowie Kaffee, Tee, Wasser und ein kleines Znüni.
Offenes Treffen im Selbsthilfcenter			x	x	ZH	Fachberatende des Selbsthilfcenters begleiten durch das Treffen und geben Einblick in die Angebote des Selbsthilfcenters, die Arbeitsweisen und Wirkungen von Selbsthilfgruppen.
Familienzentren	x	x	x	x	BL SH	Die Familienzentren sind offene Orte der Begegnung für Menschen jeglichen Alters und jeglicher Herkunft. Sie führen spezielle Angebote für Eltern, teilweise auch für Seniorinnen und Senioren und Menschen aus anderen Kulturen.

5.6 Veranstaltungen für Fachpersonen

Neben den Veranstaltungen, die sich primär an die Endzielgruppen richten, gibt es auch Veranstaltungen, deren Zielpublikum die Fachpersonen sind. Klassische Beispiele sind hier Fachtagungen, Konferenzen und Kongresse.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
3D-Tagungen	x		x		BL	Die jährliche 3D-Tagung zu Themen aus dem Bereich Jugend bietet Fachpersonen aus Verwaltung, Gemeinden, Schulen, nicht-staatlichen und privaten Organisationen sowie interessierten Fachpersonen Gelegenheit, sich zu informieren und auszutauschen.
Symposium 2018 Senioren und psychische Gesundheit				x	VS	Ziel der morgendlichen Konferenzen und Workshops ist es, Fachleuten Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, wie die psychische Gesundheit von Seniorinnen und Senioren erhalten werden kann. Am Nachmittag sind Fachleute, Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige eingeladen, sich mit ihrer eigenen psychischen Gesundheit und mit dem Sinn des Lebens auseinanderzusetzen. Programmheft Symposium vom 30.8.2018 .
Forum Healthy Body Image	x				Ganze Schweiz	Das Forum Healthy Body Image ist eine alle zwei Jahre stattfindende Veranstaltung für Fachleute und Politikerinnen und Politiker zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit zum Thema Healthy Body Image.
Kindergartenforum	x		x		AG, SO	Im regelmässig stattfindenden Kindergartenforum erhalten Lehrpersonen aus Kindergarten und Unterstufe die Gelegenheit, ihr Wissen rund um die Bereiche Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit zu erweitern. Sie haben das Programm aktiv mitgestaltet.

Informationen

Teil der Öffentlichkeitsarbeit ist es, den Zielgruppen fundierte Informationen zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit bereitzustellen. Je nach Zielgruppe und Inhalt ist zu entscheiden, in welcher Form, über welchen Kanal und mit welcher Distributionsstrategie (Push- oder Pullstrategie) die Informationen vermittelt werden. Social Media bieten die Möglichkeit, Informationsvermittlung mit Interaktionen mit der Zielgruppe zu kombinieren (z. B. Plattformen, Internetforen).

Die Wahl des Distributionskanals hängt stark von der Distributionsstrategie wie auch von der Zielgruppe ab, d. h., wie, wo und wann sie sich Informationen beschafft. Bei der Distributionsstrategie wird zwischen Push- und Pullmassnahmen unterschieden.

Bei Ersteren werden die Informationen proaktiv an die Zielgruppe gebracht, bei Letzteren gilt die Holschuld, d. h., die Informationen werden an einem zentralen Ort platziert, wobei die Zielgruppe dann selbst auf die gewünschten Informationen zugreifen muss. Die Information kann sich an die KAP-Endzielgruppen richten (Kinder, Jugendliche, deren Bezugspersonen, ältere Menschen und betreuende Angehörige) oder aber an Fachpersonen. Für die Endzielgruppen müssen die Informationen fachlich fundiert, leicht verständlich, zielgruppengerecht formuliert, möglichst kurz und attraktiv gestaltet sein.

Unten stehende Formate haben sich für die KAP-Endzielgruppen bewährt. Die Information für Fachleute kann und soll mehr wissenschaftliches Hintergrundwissen enthalten und kann in einer Fachsprache formuliert sein (vgl. Kapitel 5.8).

Format	Online/Print	Push	Pull
Flyer	Online oder Print	x	x
Broschüren	Online oder Print	x	x
Magazine	Online oder Print	x	x
Inserate in Printmedien	Print	x	
Radio-/TV-Sendungen	Radio/TV	x	
Newsletter	Online	x	
Websites	Online	x	x
Social Media	Online	x	x
Apps	Online	x	x
Foren	Online		x
Blogs	Online		x

5.7 Informationen für die Endzielgruppen und ihre Bezugspersonen

Unter Informationen für die Endzielgruppen werden alle Arten Informationen verstanden, die sich direkt an eine KAP-Endzielgruppe, d.h. an Kinder, Jugend-

liche, Eltern, deren Bezugspersonen, ältere Menschen oder betreuende Angehörige, richten. In der Regel werden sie von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren an die Endzielgruppe abgegeben bzw. durch die Kanäle der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren an die Zielgruppe distribuiert.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Newsletter zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention	x	x	x	x	Diverse KAP	z. B. TG: zweiwöchentliche E-Mails mit Ausflugs- und Rezeptideen für den Familienalltag oder AG: Newsletter Kinder und Familien
Social Media: Facebook, Instagram, Whatsapp-News, Snapchat usw.	x	x	x	x	Diverse KAP	z. B. social-media Kanäle Projekt Gorilla , Facebookprofil BS , instagram-account ciao.ch
Elternbriefe Pro Juventute	x		x		Ganze Schweiz	Die Pro-Juventute-Elternbriefe begleiten Eltern durch die ersten sechs Lebensjahre ihres Kindes. Sie sind kurz und prägnant geschrieben und beinhalten neben altersgerechten Informationen auch viele praxisorientierte Tipps. Im Abonnement treffen sie rechtzeitig vor dem nächsten Entwicklungsschritt ein.
Ciao.ch			x		Romandie	Ciao.ch ist eine Informations- und Austauschplattform für Kinder und Jugendliche rund um soziale und gesundheitliche Themen.
Feel-ok.ch	x		x		Ganze Schweiz	feel-ok.ch ist eine Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche.
SantéPsy.ch			x	x	Lateinische Schweiz	SantéPsy.ch ist eine Informations- und Austauschplattform für die psychische Gesundheit in den lateinischen Kantonen.
Ernährungstipps von Jung bis Alt	x	x			Ganze Schweiz	Ernährungstipps von Jung bis Alt beinhaltet Informationen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) zum Thema Ernährung, von jung bis alt.
Ernährungstipps und Mangelernährung im Alter (Pro Senectute)		x			Ganze Schweiz	Die Website Ernährungstipps und Mangelernährung im Alter von Pro Senectute Schweiz beinhaltet die wichtigsten Tipps rund um Ernährung/Mangelernährung im Alter.
Leitfaden Mangelernährung für Alters-/Pflegerheime		x			Ganze Schweiz	Der Leitfaden «Mangelernährung/Malnutrition» von CURAVIVA enthält Empfehlungen zum Umgang mit der Thematik in Alters- und Pflegeheimen.
Website «Bin ich pflegender Angehöriger?»				x	VS	Auf der Website Bin ich pflegender Angehöriger? finden betreuende Angehörige neben aktuellen Informationen zum Thema auch Zugang zu vielfältigen Unterstützungsangeboten.
Relax – Jugendgesundheitsmagazin und Unterrichtsmaterialien zum Thema Stress			x		BS	Im Jugendgesundheitsmagazin «Relax» erfahren Jugendliche mehr über die negativen körperlichen und psychischen Auswirkungen von Stress und lernen mithilfe wertvoller Tipps und Tricks, besser mit Stress umzugehen.
Magazin Salute		x		x	GR	Das Magazin Salute informiert ältere Menschen regelmässig über verschiedene Themen rund um Gesundheit und Lebensqualität.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Empfehlungen für Eltern zu ausgewogener Ernährung	x				Diverse KAP	Verschiedene Kantone haben Flyer mit Empfehlungen für ein gesundes Znüni erarbeitet: Znüni-Zvierblatt in 14 Sprachen BL , Znüniflyer SO , Znüniflyer ZG Im Kanton Zug gibt es zudem einen Wasserflyer
Informationsbroschüre «Älter werden im Kanton Aargau»		x		x	AG	Die Broschüre «Älter werden im Kanton Aargau» , welche von der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau herausgegeben wurde, soll helfen, in Altersfragen die richtige Ansprechstelle zu finden.
parentu – die App für informierte Eltern	x				Deutschschweiz	parentu – die App für informierte Eltern schickt Informationen und Anregungen zur Erziehung und zur kindlichen Entwicklung via Push-Nachrichten direkt auf das Smartphone der Eltern.
Info-workcare.ch				x	Ganze Schweiz	Mit wertvollen Informationen, Tipps und Kontaktadressen will info-workcare.ch als erste nationale Plattform die Vereinbarkeit einer Berufstätigkeit mit der Betreuung von Angehörigen erleichtern. Der Schwerpunkt des Angebots liegt auf der Betreuung älterer Angehöriger.
Plan piétons pour les enfants	x				GE	Der Petit Plan Piéton ist eine Karte für Kinder, die ihnen sichere Fuss-, Trottinett- oder Velowege zur Schule anzeigt. Sie ist für verschiedene Quartiere des Kantons Genf verfügbar.
Sammlung mit Empfehlungen rund um die Themen Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche	x		x		Ganze Schweiz	Gesundheitsförderung Schweiz stellt auf ihrer Website Informationsmaterialien und Empfehlungen zu den Themen Ernährung und Bewegung sowie zu psychischer Gesundheit , teilweise in verschiedenen Sprachen, zur Verfügung. Sie richten sich an Fachpersonen und/oder an die Zielgruppe und können von Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen bezogen werden, um sie der Zielgruppe abzugeben.
Testimonialkarten zu Gesundheitsförderung im Alter			x	x	Ganze Schweiz	Kartenset (zip-Datei)

5.8 Informationen für Fachpersonen

Fachinformationen können nicht nur für die Endzielgruppen aufgearbeitet werden, sondern auch für Fachpersonen, die als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren fungieren. Dabei kann die Tiefe der Aufarbeitung stark variieren, von Websites und Factsheets über Fachbroschüren mit Handlungsempfehlungen, Argumentarien bis hin zur Aufarbeitung von wissenschaftlichen Grundlagen in umfassenden Grundlagenberichten. Auch kantonale Behörden können mittels Leitlinien, Empfehlungen oder Orientierungshilfen gesundheitsförderliche Prozesse unterstützen und Rahmenbedingungen fördern, die

sich positiv auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten auswirken. Leitlinien, Empfehlungen oder Orientierungshilfen können in längeren politischen Prozessen erste Schritte sein, welche später zu einer gesetzlichen Verankerung führen.

Infomaterialien für Fachpersonen können in der Regel nicht direkt an die Endzielgruppen weitergegeben werden, da sie in einer Fachsprache verfasst sind. Bewährte Formate für Fachpersonen sind Argumentarien, Grundlagenberichte, Arbeitspapiere, Faktenblätter, Broschüren, Anleitungen, Leitfäden, Websites und Newsletter. Nachfolgend werden einige aktuelle Beispiele aufgelistet.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Websites rund um die KAP	x	x	x	x	Diverse KAP	Zum Beispiel: KAP GR , KAP BS , KAP JU
Newsletter zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention	x	x	x	x	Diverse KAP	z. B. Newsletter bischfit GR ; Newsletter Kinder und Familien AG ; Newsalute TI
Manifest psychische Gesundheit von Public Health Schweiz			x	x	Ganze Schweiz	Das Manifest psychische Gesundheit wurde von 80 Organisationen unterschrieben, darunter sind verschiedene kantonale Ämter.
Planungsleitfaden Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden				x	Ganze Schweiz	Die im Planungsleitfaden Förderung der sozialen Teilhabe formulierten Vorgehensweisen und Empfehlungen basieren auf der wissenschaftlichen Literatur zur Thematik sowie den Erfahrungen aus zwei Pilotprojekten, die im Rahmen des Projekts «Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» in den Kantonen Bern und Zug durchgeführt wurden.
Umsetzungsleitfaden zu Mamamundo	x		x		Ganze Schweiz	Der Leitfaden Mamamundo orientiert über den Aufbauprozess des Geburtsvorbereitungskurses Mamamundo.
Auf Augenhöhe 1.20	x				BS	Der Leitfaden «Auf Augenhöhe 1.20» ist ein verwaltungsinterner Leitfaden zur Förderung einer kinderfreundlichen Stadtentwicklung.
Forum Gesundheitsförderung & Prävention	x	x	x	x	ZH	Öffentliches, halbjährliches Forum für interessierte Fachpersonen und Personen aus der Bevölkerung zu diversen Themen der Prävention und Gesundheitsförderung. https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen/referate-forum
Leitfaden Ältere Migrantinnen und Migranten am Wohnort erreichen			x	x	Ganze Schweiz	Der Leitfaden «Ältere Migrantinnen und Migranten am Wohnort erreichen» der ZHAW und von Pro Senectute (Schweiz und Kt. Aargau) richtet sich an Fachleute aus dem Migrations- und Altersbereich sowie aus weiteren Themen- und Arbeitsbereichen, die auf Quartier- oder Gemeindeebene mit älteren Migrantinnen und Migranten zu tun haben bzw. dies planen. Er ist auch in Französisch erhältlich.
Empfehlungen für gesundheitsfördernde Schulen	x				Diverse KAP	z. B. Guide école , Leitfaden Bewegungsfreundliche Schule SG , Spielplatzflyer ZG

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Fit für den Kindergarten. Broschüre der Erziehungsdirektion des Kantons Bern.	x		x		BE	Die Broschüre Fit für den Kindergarten ist eine Broschüre für Eltern, deren Kind vor dem Kindergarteneintritt steht. Zu verschiedenen Bereichen ist beschrieben, wie Eltern ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen können, sodass der Eintritt in den Kindergarten gelingt.
Plattform «Environnements favorables à la santé»	x	x	x	x	Romandie	Das Projekt Environnements favorables à la santé verfolgt das Ziel, gesundheitsförderliche Umgebungen zu schaffen. Dazu werden gesundheitsförderliche strukturelle Massnahmen erfasst und gefördert. Das Projekt konzentriert sich auf Umgebungen, die auf vier Einflussfaktoren nicht übertragbarer Krankheiten einwirken: die Ausübung einer sportlichen Aktivität und eine ausgewogene Ernährung sowie den Tabak- und Alkoholgenuss.
Lehrmittel Migration – Alter – Gesundheit		x		x	Ganze Schweiz	Die Toolbox Lehrmittel Migration Alter Gesundheit des SRK widmet sich den Zusammenhängen von Migration, Alter und Gesundheit. Wie und ob Menschen in der Migration auch im Alter gesund bleiben, hängt von verschiedenen Aspekten ab, beispielsweise vom sozioökonomischen Status, den zur Verfügung stehenden persönlichen Bewältigungsstrategien oder den Zugangsmöglichkeiten zur gesundheitlichen Versorgung.
Leitfaden Altersfreundliche Gemeinde		x		x	Ganze Schweiz	Der Leitfaden Altersfreundliche Gemeinde , eine Broschüre der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie, ermöglicht systematisch und auf Schweizer Verhältnisse adaptiert eine Beurteilung der aktuellen Situation in der Gemeinde und bietet Grundlagen für die Planung von Massnahmen.
Leitfaden Freiraumentwicklung in Agglomerationen	x	x	x	x	Ganze Schweiz	Der Leitfaden Freiraumentwicklung richtet sich an alle Akteurinnen und Akteure, welche die Gestaltung und Nutzung von Freiräumen mit ihren Aktivitäten mitbeeinflussen: Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger aus Verwaltung, Behörden und Organisationen in Gemeinden, Agglomerationen und Regionen, beim Bund und in den Kantonen, aber auch Private, Investoren und Planende.
Informationsplattformen mit Informationen für unterschiedliche Fachpersonen	x	x	x	x	Ganze Schweiz	Plattformen zu inhaltlichen und methodischen Themen, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung Schweiz • Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE • PHZH-Ernährung und Essen • Plattform des Netzwerks psychische Gesundheit • Feel-ok.ch • migesplus – Portal für gesundheitliche Chancengleichheit • BAG-Portal für Gesundheitliche Chancengleichheit • Qualitätssystem quint-essenz
Kartenset zu Healthy Body Image (HBI) von PEP	x		x		Ganze Schweiz	Das Kartenset ermöglicht es Lehrpersonen, Jugendliche auf unkomplizierte Art und ohne grossen zusätzlichen Aufwand zum Nachdenken, zu einer Auseinandersetzung und zum Austausch rund um das Thema Körperbild anzuregen. Zusätzlich stehen dem Kartenset entnommene Anregungen in Form von A4-Fühl dich wohl-Arbeitsblättern zum Download zur Verfügung. Das Kartenset wird demnächst noch mit einer Karte zum Thema Fitness und Muskelsucht ergänzt. Weitere Materialien zu HBI
Piatto equilibrato (Die ausgewogene Mahlzeit)	x				TI	Mithilfe des Il piatto equilibrato (Die ausgewogene Mahlzeit) lassen sich über 20 000 ausgewogene Mahlzeiten zusammensetzen, die aus verschiedenen Rezepten ausgewählt und kombiniert werden. Die Publikation richtet sich an Familien mit Kindern im Kindergarten- und Primarschulalter und enthält nützliche Tipps für all jene, die sich ausgewogen ernähren möchten und praktische Ideen für eine abwechslungsreiche Küche suchen.

Massnahmen/Projekte	Module				z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
	A	B	C	D		
Diverse Broschüren von Gesundheitsförderung Schweiz für die Arbeit mit Fachpersonen	x	x	x	x		<ul style="list-style-type: none"> • Broschüre Soziale Ressourcen • Broschüre Kommunale Netzwerke für ältere Menschen aufbauen • Infoblatt 10 Schritte für die psychische Gesundheit • Planungsleitfaden Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden • Planungsleitfaden Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter • Themenblatt Positives Körperbild • Argumentarium «Gesundheitsförderung im Alter – Handeln lohnt sich» • Broschüre Förderung der psychischen Gesundheit von betreuenden Angehörigen älterer Menschen: Eine Orientierungshilfe für die Gesundheitsförderung im Alter • Broschüre Selbstwirksamkeit • Infoblatt Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit: Empfehlungen für Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen • Infoblatt Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen während und nach der Schwangerschaft

6 Literaturverzeichnis

- Bachmann, N. (2019). *Soziale Ressourcen. Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bachmann, N., Burla, L. & Kohler, D. (2015). Teil A. Indikatoren. In: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.) *Gesundheit in der Schweiz – Fokus chronische Erkrankungen. Nationaler Gesundheitsbericht 2015* (S. 38–124). Bern: Hogrefe Verlag.
- BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz & bfu (2013). *Gesundheitswirksame Bewegung: Grundlagen-dokument*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Blaser, M. & Amstad, F. T. (Hrsg.) (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Bericht 6*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Borrelli Testera, C., Schneider, J., Schneiter Q., Ugnet C. & Widler S. (2014). *Grundlagen für die Planung der 3. Phase KAP*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Boss, V. (2016). Psychische Gesundheit bei älteren Menschen. In: Blaser, M. & Amstad, F., (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Bericht 6* (S. 107–116). Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.) (2018). *Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit – Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung*. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- Dellenbach, M. & Angst, S. (2011). *Förderung der psychischen Gesundheit im Alter. Teilprojekt im Rahmen des Projekts «Best Practice Gesundheitsförderung im Alter»*. Zürich: Zentrum für Gerontologie.
- EEK (2018). *Ernährung im Alter. Ein Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungscommission EEK*. Bern: Eidgenössische Ernährungscommission EEK.
- Fässler, S., Laubereau, B., La Mantia, A., Lussi, I., Roose, Z. & Balthasar, A. (2018). *Evaluation der kantonalen Aktionsprogramme Ernährung und Bewegung 2014–2017. Schlussbericht. Arbeitspapier 47*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Fässler, S., Laubereau, B., Beeler, N. & Balthasar, A. (2015): *Wirkung der kantonalen Aktionsprogramme Gesundes Körpergewicht. Synthese der Selbstevaluationen. Arbeitspapier 32*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Kessler, C. & Boss, V. (2019). *Förderung der psychischen Gesundheit von betreuenden Angehörigen älterer Menschen. Eine Orientierungshilfe für die Gesundheitsförderung im Alter*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2016). *Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm. Einheit Programme*. Juni 2016. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Oetterli, M., Fässler, S. & Furrer, C. (2008). *Umsetzung kantonal Policy-massnahmen im Bereich «Gesundes Körpergewicht». Checkliste und Massnahmenkatalog*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Schneiter, Q. (2015). *Policy und Verankerung – Das Beispiel der kantonalen Aktionsprogramme Gesundes Körpergewicht*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Schopper, D. (2005). *Gesundes Körpergewicht: Wie können wir der Übergewichtsepidemie entgegenwirken? Wissenschaftliche Grundlagen zur Erarbeitung einer Strategie für die Schweiz*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Stiftung Hopp-la (2018). *Evaluationsbericht Pilotprojekt «Begegnung durch Bewegung»*. Schützenmattpark Basel 2015–2018. Basel: Stiftung Hopp-la.

- Weber, D., Abel, B., Ackermann, G., Biedermann, A., Bürgi, F., Kessler, C., Schneider, J., Steinmann, R. M. & Widmer Howald, F. (2016). *Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter»*. Bericht 5. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Wepf, H., Kaspar, H., Otto, U., Bischofberger, I. & Leu, A. (2017). Betreuende und pflegende Angehörige – Präzisierung und Öffnung eines schwierigen Begriffs. *Pflegerecht*, 6(3), 140–146.
<https://doi.org/10.5167/uzh-149019>.

7 Steckbriefe

Nachfolgend finden Sie die Steckbriefe aller im Kapitel 2 Interventionen genannten Projekte in alphabetischer Reihenfolge.

Ä Halle wo's fägt



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Ä Halle wo's fägt verwandelt Turnhallen an Sonntagvormittagen zwischen den Herbst- und Frühlingsferien in einen Spielplatz für Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren und deren Eltern. In jeder Turnhalle wird ein von Sportlehrerinnen und -lehrern konzipierter Parcours eingerichtet. Die Kinder bewegen sich nach ihren Möglichkeiten, ihren Interessen und ihrem Können an den verschiedenen Stationen. Die Hallen werden von ortsansässigen Personen betreut, welche durch den Verein CHINDaktiv instruiert und ausgerüstet wurden. Ein freies Kommen und Gehen ist jederzeit möglich. In 69 Turnhallen der Schweiz wird das Angebot bereits umgesetzt. www.chindaktiv.ch

Trägerschaft

Verein CHINDaktiv.

Partner

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX.

Reichweite

AG, BE, BL, LU, SO, SZ, VS, ZH

Nationale Leitziele

A2, A4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2005.

Teilnahmedauer

Zweistündiger Indoor-Spielplatz für Kinder von 0 bis 6 Jahren und deren Eltern an mindestens 6 Sonntagvormittagen pro Saison und Standort.

Teilnahmebeitrag

Eintritte: 1. Kind CHF 5.–, 2. Kind CHF 3.–, weitere Geschwister gratis.

Settings

- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

Bisher keine Wirkungsnachweise.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Grösse und die finanziellen Möglichkeiten einer Gemeinde sollen nie ein Hindernis für die Umsetzung von Ä Halle wo's fägt darstellen. Herzstück des Angebots ist deshalb die lokale Verankerung. Die Initiierung und die Umsetzung werden immer von in der Gemeinde wohnhaften Personen sichergestellt, die sich mehrheitlich freiwillig engagieren. Der Verein CHINDaktiv schult diese Personen, stattet sie mit dem nötigen Material aus und steht ihnen für Fragen zur Verfügung. Die Kosten werden dadurch tief gehalten und eine finanzielle Beteiligung der Gemeinde ist nicht ausschlaggebend, ob das Angebot umgesetzt werden kann. Dadurch spricht Ä Halle wo's fägt insbesondere auch kleine und mittlere Gemeinden an, die über weniger finanzielle Mittel verfügen. Die lokale Verankerung hat darüber hinaus weitere positive Effekte. Zum Beispiel erhöht sich die Identifikation mit dem Angebot in der Bevölkerung und der Zusammenhalt in der Gemeinde wird gestärkt.

Kontakt

Isabel Derungs
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX
derungs@radix.ch
044 360 41 00

Apprendre à être mieux... pour mieux aider

Psychoedukatives Programm für pflegende Angehörige von zu Hause versorgten Demenzkranken

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Ziel des Programms ist es, das Stressmanagement der pflegenden Angehörigen von zu Hause versorgten Demenzkranken zu optimieren. Es ist derzeit das einzige französischsprachige Programm mit empirisch nachgewiesener Wirksamkeit. Es wurde erfolgreich in Quebec eingesetzt, wo es die Häufigkeit von problematischem Verhalten bei Patienten, emotionalen Reaktionen von pflegenden Angehörigen auf solches Verhalten und ihres Wunsches nach Einweisung des Patienten in eine Pflegeinstitution reduziert hat. Der Wirkungsnachweis wurde in der Westschweiz erbracht, wo die Pilotstudie gezeigt hat, dass das Programm die psychologische Belastung und das Gefühl der Hilflosigkeit deutlich reduzierte und gleichzeitig die Selbstwirksamkeit der pflegenden Angehörigen steigerte.

www.leenaards.ch/prix/programme-psycho-educatif-soutenir-proches-aidants-de-personnes-agees-atteintes-de-demence (nur auf Französisch)

Trägerschaft Hochschule für Gesundheit Freiburg.

Partner
Tagesheim La Valse du Temps, Frau Caroline Bernasconi.

Reichweite FR, JU

Nationale Leitziele D2, D4

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2015.

Teilnahmedauer 7-mal 3 Stunden.

Teilnahmebeitrag
CHF 10.– pro Kursstunde oder CHF 210.– für das gesamte Programm (7-mal 3 Std.).

Settings Familie/Wohnung

Zielgruppen Pflegende Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Unsere Forschungsprojekte haben gezeigt, dass das Programm die subjektive Belastung, das Gefühl der Hilflosigkeit und das Stressniveau der pflegenden Angehörigen senken und gleichzeitig ihre Selbstwirksamkeit steigern kann.

- [Evaluation I](#) (nur auf Französisch)
- [Evaluation II](#) (nur auf Französisch)
- [Evaluation III](#) (nur auf Französisch)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die grösste Herausforderung besteht darin, der Zielgruppe die Informationen bereitzustellen. Dies wird unterstützt durch: 1) ein Netzwerk von Personen in den verschiedenen Partnerorganisationen, die mit dem Programm vertraut sind; 2) die Identifizierung von stressbelasteten, aber noch nicht erschöpften pflegenden Angehörigen; 3) in unserem Film enthaltene Aussagen von pflegenden Angehörigen, die bereits am Programm teilgenommen haben. Die zweite Herausforderung besteht darin, Rahmenbedingungen zu schaffen, die eine Teilnahme erleichtern: 1) ein geeigneter Kursplan (z. B. von 17 bis 20 Uhr für Arbeitstätige); 2) ein Entlastungsdienst während des Kursbesuchs; 3) die Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung zur Deckung der Teilnahmegebühren.

Weitere Informationen

- [Video](#) (nur auf Französisch)

Kontakt

Sandrine Pihet
Haute école de santé Fribourg
Sandrine.Pihet@hefr.ch
026 429 60 52 ou 079 405 61 07

Astrame4you



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Beratungs- und Unterstützungsprojekt für junge Menschen zwischen 13 und 25 Jahren, die nach einem familiären Schicksalsschlag Unterstützung benötigen. Das Projekt soll im Rahmen von As'trame neue Bewältigungsformen für junge Menschen entwickeln, die von Trauerfällen, elterlicher Scheidung, körperlicher oder psychischer Erkrankung eines Angehörigen betroffen sind: Das Ziel ist, der erlebten Erfahrung einen Sinn zu geben und sie zu sozialisieren, indem die Gemeinschaft an der Betreuung beteiligt wird. Konkret haben junge Menschen die Möglichkeit, auf kreative Weise von den Schwierigkeiten, mit denen sie konfrontiert waren, aber auch von Ressourcen und erworbenen Fähigkeiten zu berichten. So können sie ihre Erfahrungen weitergeben und anderen Jugendlichen in der gleichen Situation ermöglichen, sich damit zu identifizieren. Diese Erlebnisberichte werden anonym präsentiert oder in einem kollektiven Prozess in Form von kurzen Clips aus Zeichnungen, Texten und Musik, die über das Internet und soziale Netzwerke übertragen werden, transformiert, um auch Erwachsene für die Bedürfnisse junger Menschen zu sensibilisieren, die einschneidende Veränderungen im Angehörigenkreis erleben. www.astrame4you.ch (nur auf Französisch)

Trägerschaft

Fondation As'trame.

Reichweite

Romandie

Nationale Leitziele

C3, C6

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2017.

Teilnahmedauer

Unterstützungsangebot mit 7 Sitzungen.

Teilnahmebeitrag

Für bestimmte Angebote, insbesondere für die Unterstützungsparcours und die therapeutische Begleitung junger Menschen, bestehen Teilnahmegebühren.

Settings

- Familie/Wohnung
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Jugendorganisationen, Freizeitzentren, Heime und Institutionen

Zielgruppen

- Eltern
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Es ist sehr wichtig, dass junge Menschen ihren gemachten Erfahrungen einen Sinn geben können und freiwillig davon berichten. Da diese Erfahrungen jedoch sehr intim sind, wird der individuelle Ansatz häufig dem kollektiven Prozess vorgezogen.

Kontakt

Anne de Montmollin
Fondation As'trame
a.demontmollin@astrame.ch
021 648 56 56

AWIQ – Älter werden im Quartier



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Pilotprojekt Älter werden im Quartier (AWIQ) hat zum Ziel, Rahmenbedingungen zu schaffen, die älteren Menschen ein selbstständiges Wohnen und Leben in ihrer gewohnten Umgebung in sinnvoller Weise ermöglichen. Aus AWIQ sind verschiedene Teilprojekte entstanden: Kurz-Dorf-Träff als offener Begegnungsort, die Nachbarschaftshilfe/Talentbörse Kurzdorf zur Vermittlung von niederschweligen, unentgeltlichen Freiwilligeneinsätzen, die IG Wohnen mit der Vision einer generationendurchmischten Genossenschaftssiedlung sowie die AG Verkehr, die Impulse für die Verbesserung des öffentlichen Verkehrs im Quartier erarbeitet hat. Darüber hinaus hat eine aus Freiwilligen bestehende Arbeitsgruppe eine vollständige Liste aller Angebote im Sport- und Kulturbereich für Personen über 50 Jahre recherchiert.

www.altersfreundliches-frauenfeld.ch/projekte/programme-awiq/projekt-awiq.html/42

Trägerschaft

Age Stiftung

Reichweite

TG

Nationale Leitziele

B1, B6, D1, D3

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Entscheidungsträger
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Viertes Lebensalter

Weitere Informationen

- [Projektbericht](#)
- [Evaluation](#)

Kontakt

Verena Rieser-Santo
Stadt Frauenfeld
verena.rieser@stadtfrauenfeld.ch
052 724 53 00

Bike2school



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN

Bike2school motiviert Schülerinnen und Schüler aus der ganzen Schweiz zum Velofahren. Klassen ab der vierten Primarschulstufe bis und mit Sekundarstufe I fahren während der Aktion so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. So sammeln sie Punkte und Kilometer im Wettbewerb um attraktive Klassen- und Einzelpreise. Die Klassen fahren während vier frei wählbaren Wochen innerhalb des Schuljahres mit.

www.bike2school.ch

Trägerschaft

Pro Velo Schweiz.

Partner

Bike2school ist Teil der Allianz Schule+Velo.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2007.

Teilnahmedauer

Der Wettbewerb findet zweimal pro Jahr statt.

Teilnahmebeitrag

Für folgende Kantone ist die Teilnahme kostenlos:
AG, AR, BS, BL, BE, FR, GL, GR, JU, LU, NW, OW, SH, SZ, SO,
SG, TI, UR, VD, ZG, ZH.
Teilnahmekosten CHF 80.- in folgenden Kantonen:
AI, GE, NE, TG, VS.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

Ausreichende Bewegung

Lebensphasen

- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I [7.-9. Klasse]

Wirkungsnachweise

Evaluation im Frühjahr 2019.

Kontakt

Yvonne Müller
Pro Velo Schweiz
yvonne.mueller@pro-velo.ch
031 318 54 14

Bodytalk PEP

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Angebot Bodytalk der Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) unterstützt, fördert und stärkt das Vertrauen von Jugendlichen, jungen Erwachsenen und erwachsenen Personen in unterschiedlichen Lebensphasen zu einem selbstbewussten und damit positiven Umgang mit dem eigenen Körper und dessen Aussehen. Dabei sind die Förderung von entsprechenden Lebenskompetenzen und die Stärkung von psychischen Faktoren sowie das Achtgeben darauf, was der Körper kann und braucht (ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung), von zentraler Bedeutung.

PEP bietet Bodytalk in Schulen und in diversen weiteren Institutionen/Settings auf Anfrage an und verfügt über gebrauchsfertige Materialien für die Nachbereitung des Workshops, das Weiterführen der Inhalte und für interessierte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. www.pepinfo.ch

Trägerschaft

Fachstelle PEP, Verein PEP.

Partner

#MOICMOI Romandie.

<https://www.dove.com/ch/dove-self-esteem-project.html>

Reichweite

Deutschschweiz; Zusammenarbeiten in der Romandie

Nationale Leitziele

A4, A6, C4, C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2005.

Teilnahmedauer

Workshops à 1½ Stunden.

Teilnahmebeitrag

Gemäss Leistungsvereinbarungen in den KAP-Kantonen oder in Absprache mit PEP.

Settings

- Schule (inkl. Kindergarten)
- Verein
- Auf Anfrage

Zielgruppen

- Eltern
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen
- Lernende und Studentinnen sowie Studenten

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Förderlich ist die Nachbereitung des Workshops mit Materialien, die PEP zur Verfügung stellen kann, oder die Einbettung des Workshops in die Kampagne Vergiss niä. Eine Einführung in die Kampagne, zu Ablauf und Ziel sowie alle Materialien können Interessierten vorgestellt und zur Verfügung gestellt werden.

Weitere Informationen

- [Übersicht Teilnehmende](#)
- [Video](#)
- [Video](#)

Kontakt

Brigitte Rychen
Fachstelle PEP
fachstelle@pepinfo.ch
076 368 96 17

Café Bâalance



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Café Bâalance bietet Basler Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich regelmässig mit anderen zu bewegen, dabei das Sturzrisiko zu reduzieren und Lebensfreude zu tanken. Café Bâalance all'italiana richtet sich an italienisch sprechende Seniorinnen und Senioren.

www.gesundheit.bs.ch/gesundheitsfoerderung/bewegung/seniorinnen-senioren/cafe-balance.html

Trägerschaft

Gesundheitsdepartement des Kanton Basel-Stadt.

Partner

Gesundheitsförderung Schweiz.

Reichweite

BS

Nationale Leitziele

B5, D5

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

11 Standorte mit insgesamt 21 Gruppen.
Jede Gruppe hat pro Woche eine Lektion (50 Min).

Teilnahmebeitrag

CHF 50.- für 10 Lektionen.

Settings

- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Verein

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Pflgende Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Überprüfung der Wirksamkeit der Rhythmik nach: Trombetti, A., Hars, M., Herrmann, F.R., Kressig, R.W., Ferrari, S. & Rizzoli, R. (2011). Effect of music-based multitask training on gait, balance, and fall risk in elderly people: a randomized controlled trial. *Arch Intern Med.*, 171(6): 525–533. doi:10.1001/archinternmed.2010.446

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Im Kanton Basel-Stadt ist die enge Kooperation mit der Quartier- und Gemeinwesenarbeit zentral. Die Quartiertreffpunkte verstehen das Café Bâalance nicht als fremdes Projekt, sondern als Projekt, an welchem sie aktiv mitwirken. Ihr Commitment ist der wichtigste Erfolgsfaktor. Diese kleinräumige Vernetzung bis in die Quartiere ermöglicht einen zielgruppennahen Zugang. Die Seniorinnen und Senioren haben das Café Bâalance quasi vor ihrer Haustüre und müssen keine weiten Wege auf sich nehmen (Niederschwelligkeit). Ebenfalls wichtig für die erfolgreiche Umsetzung des Projektes ist die Zusammenarbeit mit den verschiedenen lokalen Kursanbietern, welche auch Angebote für Seniorinnen und Senioren zur Verfügung stellen (Pro Senectute, Gsünder Basel). Das Café Bâalance stellt keine Konkurrenz zu bestehenden Angeboten dar, sondern ergänzt das Bewegungsangebot in Basel-Stadt. Im Café Bâalance stehen neben der Bewegungslektion beim anschliessenden Kaffeepausch besonders der soziale Austausch und die soziale Teilhabe im Zentrum. Dadurch lernen sich die Teilnehmenden besser kennen und teilweise entstehen neue Freundschaften. Dies und auch der verhältnismässig tiefe Kursbeitrag (CHF 50.-/10 Lektionen) haben mit Sicherheit zum Erfolg des Café Bâalance beigetragen.

Kontakt

Marco Oesterlin
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt,
Medizinische Dienste, Abteilung Prävention
marco.oesterlin@bs.ch
061 267 46 08

Le Caméléon

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Die Theatergruppe Le Caméléon behandelt gesellschaftliche Themen in eigens zu diesem Zweck geschriebenen Szenen, die sie einem breiten Publikum vorstellt. Ihre Spezialität sind interaktive Animationen im Bereich der Kommunikation. Mit theatralischem Können eröffnen die Schauspieler und Schauspielerinnen den Dialog. Die Zuschauerinnen und Zuschauer begeben sich dann selber auf die Bühne und beeinflussen den Ablauf «ihrer» Geschichte. www.lecameleon.ch (nur auf Französisch)

Trägerschaft

Compagnie Le Caméléon.

Reichweite

Deutschschweiz, Romandie

Nationale Leitziele

C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 1994.

Teilnahmedauer

Eine Aufführung des Theater-Forums dauert ca. 1½ Std.

Teilnahmebeitrag

Für bestimmte Angebote bestehen Teilnahmegebühren.

Settings

- Familie/Wohnung
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Stationäre Altersinstitution (Altersheim, Pflegeheim usw.)
- Verein

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche
- Pflgende Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Sucht, Gewalt, Mobbing, Cybermobbing, Sexting usw.

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)
- Viertes Lebensalter

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Theater-Forum bietet Kindern und Jugendlichen ein einzigartiges Umfeld, um sich auszudrücken und auszutauschen. Das Theater-Erlebnis ermöglicht es ihnen, ihrem eigenen Naturell entsprechend sensible Fragen und Themen anzugehen und gleichzeitig den spielerischen, vergnüglichen Aspekt beizubehalten. Schulische Betreuung und Begleitung sind bei diesem Lernprozess unumgänglich. Eine Intervention im Forum reicht nicht aus, um die Probleme zu lösen. Um wirksam zu sein, sollte das Engagement von Le Caméléon in einen vor- oder nachgelagerten Schulprozess eingebettet sein.

Kontakt

Karine Dousse
Compagnie Le Caméléon
communication@lecameleon.ch
021 552 04 95

chili – das Konflikttraining



Schweizerisches Rotes Kreuz



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

chili ist ein Angebot zur Konfliktbearbeitung und Gewaltprävention an Schulen. In den Trainings lernen die Teilnehmenden, offen, kreativ und konstruktiv mit Konflikten umzugehen. chili fördert und stärkt die kommunikativen und sozialen Kompetenzen und leistet so einen aktiven Beitrag zur sozialen Integration. Das Angebot umfasst eine Schulung für Kinder und Jugendliche im Bereich Konfliktlösekompetenzen, Schulungsworkshops für Lehrerinnen und Lehrer sowie Supervision und Coaching. Es kann bei Kindern jeden Alters, vom Kindergarten bis zum Schulaustritt, durchgeführt werden. www.chili-srk.ch

Trägerschaft Schweizerisches Rotes Kreuz.

Reichweite Deutschschweiz (in 13 Kantonen) und TI

Nationale Leitziele C4, C6

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 1999.

Teilnahmedauer

Trainings werden grundsätzlich auf die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppen bzw. auf die vor Ort bestehenden Anliegen zugeschnitten, dauern mehrheitlich aber zwei Tage.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Schule (inkl. Kindergarten)
- Einrichtungen für Asylsuchende

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen
- Junge Erwachsene oder unbegleitete minderjährige Asylsuchende (sog. UMA)
- Fachpersonen aus dem Bildungsbereich, Gemeindeverwaltungen, Sportvereine oder Firmen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse);
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

chili wurde im Rahmen des gesamtschweizerischen Präventionsprogramms des Bundesrats «Jugend und Gewalt» evaluiert. Neben Stärken (sinnvoll und bereichernd, reichhaltiges Baukastensystem) zeigte die damalige Evaluation aber auch Schwächen auf (Nachhaltigkeit, Rahmen- und Durchführungsbedingungen). Denselben wurde mit der grundlegenden Überarbeitung des Konzepts 2015 Rechnung getragen.

Quelle:

Eidgenössisches Departement des Innern (2013). *Evaluation «chili – konstruktive Konfliktbearbeitung»*. Forschungsbericht Nr. 14/13. Bern: Eidgenössisches Departement des Innern.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Förderliche Bedingungen: chili-Trainings sind gehaltvoll mit Teilnehmenden, welche sich kennen und regelmässig interagieren. Auf bestehende Dynamiken oder etwaige Konflikte in der Gruppe kann dadurch umfassend eingegangen werden. Die Anwesenheit der (Klassen-)Lehr- bzw. Betreuungsperson(en) während eines Trainings ist dabei wichtig, um Themen/Übungen später wiederaufzunehmen und so die Nachhaltigkeit zu sichern. Eine wiederholte Durchführung mit denselben Kindern und Jugendlichen über mehrere Jahre stärkt die Selbstkompetenz und den konstruktiven Umgang mit Konflikten deutlich.

Best Practice: Fundierte Auftragsklärung zusammen mit der Schulleitung, um das passende Angebot umzusetzen, gefolgt von einer eingehenden Situationsanalyse. Nach dem Training wird ein Schlussgespräch zwischen chili-Fachperson und Lehrperson geführt (inkl. Online-Evaluation zur Qualitätssicherung). chili-Fachpersonen geben zuletzt eine Checkliste zwecks Förderung der Nachhaltigkeit (Wiederaufnahme der Themen) ab.

Kontakt

Stefan Müller
Schweizerisches Rotes Kreuz
stefan.mueller@redcross.ch
058 400 45 58

DEFI VELO



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

DEFI VELO richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II (Berufsschulen, Gymnasien usw.). Praxisnah und durch positive Erlebnisse werden die Jugendlichen bei dieser nationalen Velo-Challenge zum Velofahren motiviert. Bei einem 3-stündigen Veloparcours entdecken die Jugendlichen in Teams die verschiedenen Facetten des Velos: Geschicklichkeit, Mechanik, Verkehrssicherheit und eine Begegnung mit einem Velerberuf stehen auf dem Programm. Die Teams werden von ausgebildeten Mitarbeitenden angeleitet und können sich für den interkantonalen Final am Ende des Schuljahres qualifizieren. Die Aktion fördert eine gesunde und nachhaltige Alltagsmobilität und stärkt zugleich die Verkehrssicherheit der Jugendlichen.

www.defi-velo.ch

Trägerschaft

Pro Velo, Label Vert.

Partner

Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Energie/ Energie Schweiz, Fonds für Verkehrssicherheit, Beisheim Stiftung.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A4, A6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2011.

Teilnahmedauer

3-stündige Qualifikationsrunde während dem Schuljahr, Final im Juni für die qualifizierten Klassen.

Teilnahmebeitrag

CHF 5.-/Schüler_in.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

Ausreichende Bewegung

Lebensphasen

Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

Eine externe Wirkungsevaluation wird 2019/2020 von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt. Die Ergebnisse folgen. Die interne Evaluation hat Folgendes aufgezeigt (Zahlen für 2017):

- 60% der Jugendlichen sind nach der Teilnahme motiviert, mehr Velo zu fahren.
- 14% der Befragten geben 6 Monate nach der Teilnahme an, sie seien seither mehr Velo gefahren.
- 67% der Jugendlichen fühlen sich nach der Teilnahme sicherer auf dem Velo im Verkehr.
- 6 Monate später fühlen sich immer noch 49% sicherer auf dem Velo.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das steigende Bewusstsein der Bevölkerung für die Klimaveränderung und für einen nachhaltigeren Umgang mit den Ressourcen, insbesondere der jungen Generationen, ist eine Chance für DEFI VELO. Auch die Bewegungsarmut unserer sedentären Gesellschaft wird immer deutlicher. Das Velo als aktives und umweltfreundliches Transportmittel bietet sich hier als zukunftssträchtige Alternative an, insbesondere im urbanen Raum.

Als hinderlicher Faktor kann die Ressourcenknappheit genannt werden, welche die Weiterentwicklung der Aktion bremst: Mit der Ausweitung der Aktion und den steigenden Teilnehmerzahlen braucht es auch mehr Mittel, um die zusätzlichen Teilnehmenden finanzieren zu können.

Kontakt

Philipp Schweizer
DEFI VELO/Label Vert
philipp@defi-velo.ch
021 312 19 16

Denk-Wege



Denk-Wege

 Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Denk-Wege (bis Juni 2018 PFADE) ist ein evidenzbasiertes schulisches Präventionsprogramm zur Reduktion von nach aussen und nach innen gerichtetem Problemverhalten, Gewalt und Mobbing. Gemäss einem bewährten Aufbau werden gezielt soziale, kognitive und sprachliche Kompetenzen gefördert. Es wird an sieben Schwerpunktthemen gearbeitet: Regeln, gesundes Selbstwertgefühl, Gefühle und Verhalten, Selbstkontrolle, Problemlösen, Freundschaften und Zusammenleben, Lern- und Organisationsstrategien. Die PFADE-Lektionen werden in den Klassen unterrichtet und die Konzepte zudem situativ im Alltag und für das Classroom-Management genutzt. Indem die Konzepte auf der Ebene der Schuleinheit eingesetzt und mit den vorhandenen Strukturen verbunden werden, wird ein gesundes Klassen- und Schulklima aufgebaut.

www.gewaltpraevention-an-schulen.ch/index.html

Trägerschaft

Selbsttragend, angegliedert am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Zürich.

Reichweite

Deutschschweiz

Nationale Leitziele

C4, C6

Verhaltensansatz



Verhältnisansatz



Projektdauer

Seit 2005.

Teilnahmedauer

Fortlaufend: Weiterbildungen, Coachings, Beratung Schulleitung und Steuergruppe, Austauschforen.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Entscheidungsträger
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe

Wirkungsnachweise

- Eisner, M. & Ribeaud, D. (2008). *Das Zürcher Interventions- und Präventionsprogramm an Schulen «zipps» – Eine Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse*. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- Malti, T., Ribeaud, D. & Eisner, M. (2011). The Effectiveness of Two Universal Preventive Interventions in Reducing Children's Externalizing Behavior: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(5): 677–92. doi: 10.1080/15374416.2011.597084.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Ausbildung der Lehrpersonen resp. Umsetzenden: Schulung und individuelles Coaching. Dosis der Implementierung: Denk-Wege soll regelmässig eingesetzt und unterrichtet werden, zudem sollen die Konzepte in den Alltag integriert und gelebt werden (Anwendung, Übung, Transfer). Schulebene: Aufbau einer Steuergruppe oder Einsetzen einer verantwortlichen Schlüsselperson. Sie plant und koordiniert zusammen mit der Schulleitung a) die Umsetzung auf Schulebene; b) die mittel- und langfristige Umsetzung, z. B. die Einbettung in das Jahresprogramm/Schulprogramm, die Weiterbildung (der Lehrperson, der Eltern), entsprechenden Austausch, den Einbezug bei weiteren Schulentwicklungsthemen usw.

Kontakt

Dr. Rahel Jünger
Universität Zürich
Institut für Erziehungswissenschaft
rjuenger@ife.uzh.ch

Dich betreuen – mich beachten / Betreuende und pflegende Angehörige im Fokus

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Der Präventionskurs, der von Bettina Ugolini, Leiterin der psychologischen Beratungsstelle Leben im Alter (LiA) entwickelt wurde, basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Fragestellungen aus der Beratungspraxis. Er dient der Reflexion der eigenen Belastungssituation und der Selbstmanagementförderung von betreuenden und pflegenden Angehörigen im Umgang mit den Herausforderungen der Betreuung und Pflege.

Aus einer Verknüpfung von Wissensvermittlung und Selbstreflexion anhand von Aufgaben haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, die gewonnenen Erkenntnisse auf ihre ganz persönliche Situation anzuwenden und Verhaltensveränderungen einzuleiten. www.zfg.uzh.ch/de/berat.html

Trägerschaft

Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie und Psychologische Beratungsstelle LiA.

Partner

Der Kurs wird ausschliesslich im Auftrag einer Partnerorganisation durchgeführt.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

D4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2015.

Teilnahmedauer

3 Abende à 3 Stunden verteilt auf 3 Wochen.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Stationäre Altersinstitution (Altersheim, Pflegeheim usw.)
- Gemeinde, Altersakteure

Zielgruppen

Pflegende Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Selbstfürsorge, Umgang mit Abschied und Trauer

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Erwachsene im Erwerbssalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Viertes Lebensalter

Kontakt

Bettina Ugolini
 Universität Zürich
 Zentrum für Gerontologie
 bettina.ugolini@zfg.uzh.ch
 044 635 34 23

DomiGym

Bewegungsangebot zu Hause



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Mit dem regelmässigen und auf die einzelne Person angepassten Training wird ein Beitrag zur Prävention von Stürzen, zu einer längeren Selbstständigkeit und zu einem längeren Verbleib in der gewohnten Umgebung geleistet. Zusammen mit einem Bewegungscoach trainieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei sich zu Hause regelmässig Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Das verbessert nicht nur die Mobilität, sondern mindert auch Sturzgefahren. Eine Lektion dauert 45 Minuten, sie kann zu Hause im Wohnzimmer mit Hilfsmitteln wie Bällen und Fitnessbändern stattfinden, aber genauso sind auch Übungen für sicheres Treppensteigen oder ein Spaziergang in der freien Natur möglich.

www.zg.prosenectute.ch/de/projekte/domigym.html

Trägerschaft

Pro Senectute.

Reichweite

ZG, JU, NE, GE, SO, BS, ZH, FR

Nationale Leitziele

B6

Verhaltensansatz



Verhältnisansatz



Projektdauer

Seit 2019.

Teilnahmedauer

Pro Block 10-mal 45 bis 60 Minuten.

Teilnahmebeitrag

Angebotskosten.

Settings

Familie/Wohnung

Zielgruppen

Ältere Menschen

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das 1:1-Training ist sehr kostenintensiv. Für die finanziell vulnerable Zielgruppe muss die Übernahme der Kosten gewährleistet werden.

Weitere Informationen

[Video](#)

Kontakt

Flavian Kühne
Pro Senectute Schweiz
flavian.kuehne@prosenectute.ch
044 283 89 89

Espace proches

Informations- und Unterstützungszentrum für Angehörige und pflegende Angehörige

espace
proches,

Informer Orienter Soutenir
les proches et proches aidants

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Espace proches ist ein gemeinnütziger Verein, der 2014 gegründet wurde und Mitglied der Société Vaudoise d'Utilité Publique ist. Er wird hauptsächlich vom Departement für sozialen Zusammenhalt (Département de la Cohésion sociale – DGCS) finanziert. Die Mission des Projekts: Information, Beratung und Unterstützung von Angehörigen und pflegenden Angehörigen im Kanton Waadt.

www.espaceproches.ch/qui-sommes-nous (nur auf Französisch)

Trägerschaft

Espace proches (Verein/NRO).

Reichweite

VD

Nationale Leitziele

D4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit Oktober 2014.

Teilnahmedauer

Anlaufstelle für Anliegen: 1-mal pro Monat – 1½ Std.

Einzelgespräche von Montag bis Freitag nach

Vereinbarung (1 bis 1½ Std.).

Kaffeerunde für Angehörige 4-mal pro Jahr – 1½ Std.

Trauergruppe: alle 15 Tage – 1½ Std.

Workshops für Fachkräfte 5- bis 6-mal pro Jahr – 1 Woche.

Teilnahmebeitrag

Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Stationäre Altersinstitution (Altersheim, Pflegeheim usw.)
- Verein
- Institutionen im Sozial- und Gesundheitsbereich

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Eltern
- Entscheidungsträger
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Pflegende Angehörige

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Siehe Tätigkeitsbericht 2017.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Erfolgsvoraussetzungen:

- Eingang in die staatliche Politik finden.
- Auftrag und Mittel zur Umsetzung klar definieren.
- Eine nachhaltige Finanzierung sicherstellen (VD: kantonale Subventionierung).
- Starke Partnerschaften mit den anderen Akteuren des Gesundheits- und Sozialwesens aufbauen.
- Sehr schnell eine Kommunikationsstrategie einführen, indem die prioritären Ziele, die Zielgruppen und die zu ergreifenden Massnahmen klar definiert werden.
- Personalwesen: Notwendigkeit spezifischer Profile, die eine Grundausbildung in einem Pflege- oder Sozialberuf mit Kompetenzen in der Begleitung von Menschen, Gesprächstechniken, aktivem Zuhören, Pädagogik und Gruppenmoderation vereinen.

Ergebnisse: Ein in dieser Form schweizweit einzigartiges Zentrum; ein Referenzzentrum für Bevölkerung und Fachkräfte; kantonale Informations- und Orientierungsplattform; Regionalisierung durch Schaffung von Aussenstellen entsprechend den 4 im Kanton Waadt bestehenden Gesundheitsnetzen.

Weitere Informationen

[Website zum Thema](#) (nur auf Französisch)

Kontakt

Mercedes Puteo

mercedes.puteo@espaceproches.ch

0800 660 660

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

feel-ok.ch ist eine Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche. Die Internetplattform bündelt in einer kohärenten Intervention und jugendgerechten Sprache das Fachwissen des institutionellen Netzwerkes und bietet Informationen sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an. www.feel-ok.ch

Trägerschaft

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX.

Partner

Fachnetzwerk: feel-ok.ch/info-netzwerk

Reichweite

Deutschschweiz

Nationale Leitziele

C4, C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2001.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Familie/Wohnung
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Verein

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlswältigung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

Siehe [Evaluationsberichte](#)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Förderliche Bedingungen: Enge Zusammenarbeit mit dem Fachnetzwerk anstreben, Setting Schule ansprechen, regionale Besonderheiten berücksichtigen, auf Dauerhaftigkeit der Projekte setzen, gleichzeitig Bedarf und Bedürfnisse von Gönnerinnen und Gönnern, Fachpersonen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und von der Zielgruppe ansprechen, Erkenntnisse von Studien verbreiten, transparent mitteilen, was das Programm leistet und wer dahintersteht (mehr Details siehe feel-ok.ch/2017-bericht ab Seite 34).

Weitere Informationen

- [Projektwebsite für Schulen](#)
- [Projektwebsite für Eltern](#)

Kontakt

Oliver Padlina
 RADIX
 padlina@radix.ch
 078 862 27 79

Femmes-Tische

für ältere Migrantinnen und Migranten



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Femmes-Tische sind moderierte Gesprächsrunden im privaten oder institutionellen Rahmen. Das Angebot ist für ältere Migranten_innen (Modul 55+) zu den Themen Gesundheit und Integration ausgebaut worden. In vertrauensvollen kleinen Gruppen wird in der Herkunftssprache der Teilnehmenden diskutiert, Erfahrungen weitergegeben und nach alltagspraktischen Lösungen gesucht. An diesen Gesprächsrunden nehmen auch Männer teil. www.femmestische.ch

Trägerschaft

Verein Femmes-Tische und Männer-Tische.

Partner

Das Programm wird in der ganzen Schweiz an 30 Standorten umgesetzt, vor Ort sind diverse Trägerschaften für die Umsetzung verantwortlich: siehe www.femmestische.ch.

Reichweite

BE, ZH, SG, ZG, SO, AG, VD, GE, VS

Nationale Leitziele

B6, D5

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 1996.

Teilnahmedauer

Kann einmalig besucht werden oder auch wiederkehrend, nach Bedarf.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Stationäre Altersinstitution (Altersheim, Pflegeheim usw.)

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Pflegende Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

Drittes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Wirkungsevaluation Tabakmodule aus dem Jahr 2015: Die Ergebnisse zeigen, dass das Wissen bezüglich Schädlichkeit des Tabakkonsums bzw. Passivrauchens nach dem Besuch einer Gesprächsrunde signifikant angestiegen ist. Weiter zeigen die Teilnehmenden zwei Monate nach der Intervention ein leicht höheres Selbstwirksamkeitserleben und sie fühlen sich sozial besser integriert.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Angebot verfolgt den Peer-Ansatz: Moderatorinnen und Moderatoren haben selber einen Migrationshintergrund und kennen die Lebenswelt der Zielgruppe. Sie sind Fachpersonen der Praxis. Es steht der mündliche Austausch im Fokus, eine formale Eintrittsbedingung existiert nicht. Die Fragen der Teilnehmenden sind leitend.

Kontakt

Isabel Uehlinger
Geschäftsstelle Femmes-Tische und Männer-Tische
isabel.uehlinger@femmestische.ch
058 400 47 60

Femmes-Tische und Männer-Tische

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das nationale Programm Femmes-Tische und Männer-Tische hat zum Ziel, Themen aus Erziehung, Gesundheit und Prävention im Familiensetting zu fördern. Im Fokus stehen sozioökonomisch benachteiligte Menschen und solche mit einem Migrationshintergrund. In niederschweligen Gesprächsrunden diskutieren Männer und Frauen in ihrer Erstsprache, in der Regel in getrennten Gruppen, Themen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, zu gesunder Ernährung, Bewegungsförderung usw. Gesprächsrunden für ältere Menschen finden auch statt. Die Teilnehmenden erhalten Zugang zu wichtigen Informationen, vernetzen sich und wissen, wo sie sich weiterführende Unterstützung oder Beratung holen können.

www.femmes-tische.ch

Trägerschaft

Verein Femmes-Tische und Männer-Tische.
Für die Männer-Tische in Kooperation mit dem aebi-hus – Schweizerische Stiftung für Suchthilfe.

Partner

Das Programm wird in der ganzen Schweiz an 30 Standorten umgesetzt, vor Ort sind diverse Trägerschaften für die Umsetzung verantwortlich: siehe www.femmes-tische.ch.

Reichweite

Deutschschweiz und Romandie

Nationale Leitziele

A5, C5

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Femmes-Tische seit 1996, Männer-Tische seit 2016.

Teilnahmedauer

Kann je nach Bedarf einmalig oder wiederkehrend besucht werden.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Verein

Zielgruppen

- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Personen mit einem Migrationshintergrund und aus sozioökonomisch benachteiligten Bevölkerungsgruppen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

Wirkungsevaluation Tabakmodule aus dem Jahr 2015: Die Ergebnisse zeigen, dass das Wissen bezüglich Schädlichkeit des Tabakkonsums bzw. Passivrauchens nach dem Besuch einer Gesprächsrunde signifikant angestiegen ist. Weiter zeigen die Teilnehmenden zwei Monate nach der Intervention ein leicht höheres Selbstwirksamkeitserleben und sie fühlen sich sozial besser integriert.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Angebot verfolgt den Peer-Ansatz: Moderatorinnen und Moderatoren haben selber einen Migrationshintergrund und kennen die Lebenswelt der Zielgruppe. Sie sind Fachpersonen der Praxis. Es steht der mündliche Austausch im Fokus, eine formale Eintrittsbedingung existiert nicht. Die Fragen der Teilnehmenden sind leitend.

Weitere Informationen

[Projektwebsite Männer-Tische](http://www.femmes-tische.ch)

Kontakt

Isabel Uehlinger
Geschäftsstelle Femmes-Tische und Männer-Tische
isabel.uehlinger@femmes-tische.ch
058 400 47 60

fit4future



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

fit4future bietet Primarschulen ein kostenloses Programm für Kinder, Lehrpersonen und Eltern. Die wissenschaftlich begleitete Initiative prägt nachhaltig die Lebensgewohnheiten von Kindern in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brainfitness. Jede dritte Primarschule der Schweiz und über 160 000 Primarschülerinnen und Primarschüler profitieren von der Gesundheitsförderungsinitiative, die Lehrmittel, Veranstaltungen und Materialien beinhaltet. Eine teilnehmende Schule verpflichtet sich für drei Jahre. Sie kann ihren Vertrag nach Ablauf verlängern. www.fit-4-future.ch

Trägerschaft Cleven-Stiftung.

Reichweite Ganze Schweiz

Nationale Leitziele A6

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2005.

Teilnahmedauer 3 Jahre.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Familie/Wohnung
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe

Wirkungsnachweise

Die neuste Evaluation, die Querschnittstudie Ernährung (Mai 2016 bis Juni 2017) zu neuen Angeboten im Modul Ernährung (Thema: Die fünf Sinne) hat folgende Ergebnisse gezeigt:

Resultate Lehrpersonen: Die ersten drei der folgenden Ziele wurden erreicht, das vierte ganz knapp nicht: Unmittelbar nach der Lehrerweiterbildung

- kennen mind. 80% der Lehrpersonen die Bedeutung von Sinnesschulungen;
- formulieren mind. 80% der Lehrpersonen Sinneswahrnehmungen beschreibend (nicht wertend);
- kennen mind. 80% der Lehrpersonen die Getränkeempfehlungen für Kinder;

- beabsichtigen mind. 80% der Lehrpersonen, auf die im Rahmen der f4f-Weiterbildung vermittelten Inhalte und Materialien zurückzugreifen, wenn sie im Rahmen ihres Berufsalltags eine Unterrichtseinheit und/oder Projektwoche o. Ä. zum Thema Sinneswahrnehmung bzw. Wasser planen.

Resultate Kinder: Unmittelbar nach dem Ernährungsworkshop für Kinder

- kennen alle Kinder ihre fünf Sinne (Ziel nicht erreicht, 58%);
- kann jedes Kind ein Lebensmittel auf mindestens vier Arten beschreiben (entsprechend seinem Aussehen, seinem Geschmack, seinem Geruch und/oder seiner Textur) (Ziel nicht erreicht, 15%);
- sind mind. 70% der Kinder offen dafür, ein Lebensmittel, das sie noch nicht kennen, zumindest zu probieren (Ziel erreicht, 93%), und haben mind. 70% der Kinder etwas Neues über das Thema Essen und Trinken gelernt (Ziel erreicht, 74%).

Resultate Eltern: Zwei der vier SMART-Ziele wurden erreicht. Unmittelbar nach dem Elternabend

- haben mind. 70% der Eltern etwas Neues zum Thema Ernährung von Kindern gelernt (Ziel erreicht, 93%);
- wissen mind. 70% der Eltern, dass ein Kind ein neues Lebensmittel oder Gericht bis zu 10-mal probieren muss, bis es damit vertraut ist und es gerne isst (Ziel knapp nicht erreicht, 65%);
- wissen mind. 70% der Eltern, dass ein Kind nie zum Aufessen gezwungen werden darf (Ziel erreicht, 72%);
- planen mind. 70% der Eltern, mind. eine neue Erkenntnis, welche sie im Rahmen des Elternabends gewonnen haben, in ihrem Alltag umzusetzen (Ziel nicht erreicht, 51%).

Quelle:

Mühlemann Nutrition GmbH (2018). *Querschnittstudie Ernährung (Mai 2016–Juni 2017). Kinderbefragungen zu «fit4future»-Ernährungsworkshops 2016/2017. Auswertung der SMART-Ziel-Fragen.* Utitikon: Mühlemann Nutrition GmbH.

Kontakt

Pascale Vögeli
Cleven-Stiftung
voegeli@cleven-stiftung.com
041 766 63 41

Förderung ab Geburt

PAT – Mit Eltern Lernen

zeppelin 
familien startklar

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Qualifiziertes Fachpersonal begleitet Familien mit herausfordernden Startbedingungen auf Hausbesuchen und in Gruppenangeboten mit dem Frühförder- und Elternbildungsprogramm «PAT – Mit Eltern Lernen». Das Programm beginnt schon während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt und dauert 2 bis 3 Jahre. www.zeppelin-familien.ch/familien/pat

Trägerschaft

zeppelin – familien startklar gmbh (ZH),
Ostschweizer Verein für das Kind (SG),
Associazione Progetto Genitori (TI).

Partner PAT – Mit Eltern Lernen GmbH, Nürnberg.

Reichweite ZH, SG, TI

Nationale Leitziele C3, C5

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2015.

Teilnahmedauer

20 Hausbesuche pro Jahr über 2 bis 3 Jahre.
11 Gruppentreffen pro Jahr offen für Familien mit
0- bis 4-jährigen Kindern.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

- Eltern
- Entscheidungsträger
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Erziehungskompetenz, Integrationskompetenz

Lebensphasen

Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

Kinder:

- Sprachentwicklung (grösserer Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit).
- Kognition und Verhalten (sind weniger ängstlich, schlafen besser durch, können Bedürfnisse aufschieben, Impulskontrolle).

Eltern:

- Sie regen die Kinder besser an, sind feinfühlicher.
- Sie sind im sozialen Raum besser vernetzt und fühlen sich von ihrem Partner/ihrer Partnerin besser unterstützt.

Quelle:

Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich, Forschungsprojekt ZEPPELIN 0–3 und Follow-up ZEPPELIN 5–9, www.zeppelin-hfh.ch

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Kantone und Gemeinden für die selektive Prävention in belasteten Familien sensibilisieren.
- Eine kantonale Strategie wäre für eine flächendeckende Implementierung zielführend.
- Gemeinden, die eine Frühförderstrategie haben, können das Angebot eher finanzieren.
- Forschungsprojekt nach dem Goldstandard in aufwendigen RCT-Langzeitstudien mit signifikanten Resultaten zur Wirksamkeit.
- Netzwerkaufbau und -pflege mit den zuweisenden Fachstellen.

Weitere Informationen [Übersicht Beteiligte](#)

Kontakt

Brigitte Kubli
zeppelin – familien startklar
brigitte.kubli@zeppelin-familien.ch
043 538 82 82

Fourchette verte – Ama terra



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Nationales Label für Kindertagesstätten, Kinderhorte, schulische Mittagstische und Schulrestaurants. Im Rahmen des Labels verpflichten sich die Anbieter zu ausgewogen zusammengesetzten Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie zur Berücksichtigung von ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen und tierfreundlichen Aspekten für die Verpflegung der Kinder und Jugendlichen. Sie orientieren sich dabei an verbindlichen Kriterien. Zuerst nur für die Kategorien Kleinkinder und Junior von Fourchette verte gedacht, wird das Ergänzungsprofil Ama terra in den nächsten Jahren für alle Kategorien des Labels entwickelt.

www.fourchetteverte.ch/de/articles/59

Trägerschaft

Verein Fourchette verte Schweiz.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A2, A6

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 1993 (seit 2016 unter dem Namen Fourchette verte – Ama terra nach der Integration von «schnitz und drunder» in Fourchette verte).

Teilnahmedauer

Betriebe mit dem Label Fourchette verte – Ama terra bieten im Allgemeinen die wöchentlichen Hauptmahlzeiten, Vormittags- und Nachmittagssnacks sowie oft auch Frühstück an.

Teilnahmebeitrag

Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos, einige kantonale Sektionen verlangen jedoch einen kleinen finanziellen Beitrag.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Eltern
- Entscheidungsträger
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Ökologisches Bewusstsein

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Weitere Informationen

[Website Trägerschaft](#)

Kontakt

Sabine Hercher
Fourchette verte CH
sabine.hercher@fourchetteverte.org
031 385 00 16

Fourchette verte senior



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Fourchette verte senior ist ein Qualitäts- und Gesundheitslabel für Institutionen, welche ältere Personen über den ganzen Tag verpflegen. Das Label ist für alle Betriebe im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie zugänglich, welche über einen Tag hinweg bzw. während einer vollen Woche ausgewogene Mahlzeiten nach dem Prinzip der gesunden Ernährung und angepasst auf die spezifischen Bedürfnisse älterer Personen anbieten. Aktuell laufen vorbereitende Arbeiten für eine Ausweitung des Labels Fourchette verte senior zur Verpflegung von älteren Menschen zu Hause. Dadurch soll die Gesundheit und somit auch die Autonomie zu Hause lebender Senioren gefördert werden. www.fourchetteverte.ch/de/articles/17

Trägerschaft

Verein Fourchette verte Schweiz.

Reichweite

FR, GE, NE, VD, VS, TI

Nationale Leitziele

B6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2005.

Teilnahmedauer

Betriebe mit dem Label FV Senior passen ihr gesamtes Angebot an Mahlzeiten an die spezifischen Bedürfnisse der Zielgruppe an – jeden Tag und rund um die Uhr.

Teilnahmebeitrag

Einige kantonale Sektionen verlangen einen kleinen finanziellen Beitrag.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Familie/Wohnung

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Fachpersonal medizinisch
- Pflegende Angehörige

Geförderte Kompetenzen

Ausgewogene Ernährung

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Personen in Alters- und Pflegeheimen müssen gesondert betrachtet werden. Die einen von ihnen werden noch mehrere Jahre leben, andere hingegen nur noch kurze Zeit. Während die erste Gruppe Anspruch auf eine ausgewogene Ernährung hat, die sie noch möglichst lange fit hält, ist in der zweiten Gruppe oft das Vergnügen von zentraler Bedeutung. Darüber hinaus wirkt sich der Gesundheitszustand (Gebiss, Magen usw.) der Alters- und Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner auf ihre Ernährungsweise aus. Daher ist es notwendig, ein vielfältiges Ernährungsangebot entsprechend den Kriterien von Fourchette verte anzubieten, damit diejenigen Personen, die es wünschen, sich ausgewogen und entsprechend ihrem Alter und ihren spezifischen Bedürfnissen ernähren können.

Weitere Informationen

[Website Fourchette verte](http://www.fourchetteverte.ch)

Kontakt

Stéphane Montangero
Fourchette verte Suisse
smo@fourchetteverte.org
021 623 37 93

FrühEffekt Aarau

Elternstärkung und Elternbildung durch qualitätsorientierte Zusammenarbeit



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Projekt sieht vor, Familien ab Schwangerschaft bis zum Kindergartenentrtritt kontinuierlich und passgenau zu unterstützen. Der Fachbereich Kind und Familie der Stadt Aarau fungiert als Koordinationsstelle mit dem Ziel, gute Rahmenbedingungen für die gelingende Entwicklung aller Kinder zu schaffen. An verschiedenen Standorten stehen Familien mit Kleinkindern niederschwellige Anlaufstellen in Form fachlich begleiteter Eltern-Kind-Settings offen. Die Mütter- und Väterberatung ist mit zusätzlichen zeitlichen und fachlichen Ressourcen ausgestattet, um verstärkt aufsuchend zu arbeiten und Familien mit besonderem Unterstützungsbedarf engmaschig zu begleiten. Der Einbezug interkulturell vermittelnder Schlüsselpersonen ist gewährleistet. Mit regelmässigen interdisziplinären Netzwerktreffen, Teamsitzungen und Arbeitsgruppen werden der qualitätsorientierte Fachaustausch, die gemeinsame Weiterbildung und der Aufbau wirksamer Kooperationen zum Wohl der Kinder gefördert. www.kindundfamilie-aarau.ch

Trägerschaft

Stadt Aarau, Soziale Dienste, Fachbereich Kind und Familie.

Reichweite

AG

Nationale Leitziele

C3, C5

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2014.

Teilnahmedauer

Offene Eltern-Kind-Treffs: 3-mal pro Woche 3 Stunden.

Settings

- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

- Eltern
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Kontakt

Mina Najdl
Stadt Aarau
mina.najdl@aarau.ch
062 836 01 68

Frühförderung primano

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Primano ist das Frühförderprogramm der Stadt Bern. Ziel des Programms ist es, dass die Kinder gesund, lernbereit und mit guten Startchancen in die Schule eintreten. Das Programm umfasst die Handlungsbereiche Vernetzung, Hausbesuchsprogramm schrittweise und Qualitätsentwicklung in den Spielgruppen.
www.primano.ch

Trägerschaft

Stadt Bern.

Reichweite

BE

Nationale Leitziele

A3, A5, C3, C5

Verhaltensansatz



Verhältnisansatz



Projektdauer

Seit 2007.

Teilnahmebeitrag

Für bestimmte Angebote werden Teilnahmegebühren erhoben.

Settings

- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Spielgruppen

Zielgruppen

- Eltern
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlbewältigung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Erziehungskompetenzen von Eltern
- Sprachkompetenzen der Kinder

Lebensphasen

Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

Der Evaluationsbericht ist auf der [Website](#) abrufbar.

Kontakt

Mona Baumann Oggier
 Gesundheitsdienst der Stadt Bern
 mona.baumann@bern.ch
 031 321 77 11

Gesundheitsberatung im Alter (Zwäg ins Alter, ZiA)

 Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Gesundheitsberatung durch eine Pflegefachperson zu Hause oder in der Beratungsstelle, zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen. Ziel der Gesundheitsberatung ist es, ältere Menschen in ihrem Bestreben nach möglichst stabiler Gesundheit und Selbstständigkeit zu unterstützen. Dabei geht es darum, Fähigkeiten zu erhalten oder wiederzuerlangen, Gesundheitsrisiken zu senken, Vorsorge zu treffen, sich den schwindenden Möglichkeiten anzupassen sowie Hilfe anzunehmen.

www.be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter/beratungen.html

Trägerschaft

Pro Senectute Kanton Bern.

Partner

Im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern.

Reichweite

BE

Nationale Leitziele

B6, D5

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2006.

Teilnahmedauer

1 bis 6 Hausbesuche pro Person.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Familie/Wohnung
- Gemeinde

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Pflegenden Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

- Bonsack, S. (2007). *Auf der Suche nach wirksamer Gesundheitsberatung für ältere Frauen und Männer aus unteren sozialen Schichten im Pilotprojekt Zwäg ins Alter, ZiA. Zusammenfassender Bericht der Teilevaluation.* Zürich.
- Büro BASS (2010). *Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekt «Zwäg ins Alter» (ZiA) – Evaluation der Umsetzungsphase 2008–2010.* Bern: Büro BASS. (Präventive Hausbesuche siehe Seite 56).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Förderliche Faktoren:

- Die Qualifikation der Beratungsfachperson ist entscheidend. Profil: dipl. Pflegefachperson mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung sowie Weiterbildung in motivierender Gesprächsführung.
- Die Gesundheitsberatungen müssen für die älteren Menschen freiwillig und kostenlos sein.
- Gutes Image der Trägerorganisation.
- Anwendung eines multifaktoriellen Ansatzes: Einbezug von körperlichen/psychischen/kulturellen/sozialen sowie umgebungsbezogenen Faktoren.
- Dank Rekrutierung via Multiplikator_innen (Zusammenarbeit mit Sozialarbeitenden) werden vulnerable Menschen erreicht. Vulnerabel = eine geringe Kapitalausstattung: geringe Bildung, wenig soziale Beziehungen, ökonomisch knappe Verhältnisse, körperliche Einschränkungen. Das aufsuchende, beziehungsgeleitete, lebensweltorientierte Vorgehen wird dieser Zielgruppe besonders gerecht. Weitere Rekrutierungswege sind: Themenveranstaltungen, Fragebogenversand in Gemeinden.

Hinderliche Faktoren:

- Die Gesundheitsberatungen sind ressourcenintensiv.

Weitere Informationen

- [Hausbesuche Kanton VS](#)
- [Hausbesuche Stadt Zürich](#)

Kontakt

Heidi Schmocker
 Pro Senectute Kanton Bern
 heidi.schmocker@be.prosenectute.ch
 031 924 11 00 (direkt 22)

Gorilla



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

GORILLA ist das mehrfach ausgezeichnete nationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schtifti Foundation. Es motiviert Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 25 Jahren, sich ausreichend zu bewegen, ausgewogen zu ernähren und bewusst zu konsumieren. GORILLA-Botschafter zeigen den Jugendlichen im Rahmen von Tagesworkshops die Basics verschiedener Freestylesportarten wie Breakdance, Skateboard und Biken. Ernährungsprofis betreuen das Znüni- und Lunch-Buffer und erklären Wichtigkeit und Grundzüge einer ausgewogenen Ernährung anhand der Lebensmittelpyramide. Um den Schulalltag möglichst gesund zu gestalten, hat GORILLA 2016 ein Schulprogramm entwickelt. Dieses bietet den Lehrpersonen fixfertige Unterrichtsmaterialien zu den Themen Bewegung, Ernährung und nachhaltiger Konsum. GORILLA ist auch in der Freizeit der Jugendlichen aktiv. Mit Lernvideos auf www.gorilla.ch, dem Kochbüchlein und auf Social Media begleitet GORILLA die Zielgruppe mit Tipps und Inspirationen. www.gorilla.ch

Trägerschaft

Schtifti Foundation.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A4, A6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2010.

Teilnahmedauer

Jährlich werden mindestens 18 GORILLA-Workshops à je 6 Stunden organisiert.

Teilnahmebeitrag

Für bestimmte Angebote werden Teilnahmegebühren erhoben. Einen gewissen Betrag der GORILLA-Tagesworkshops bezahlen die Schulen.

Settings

- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Verein

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen

Lebensphasen

- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

GORILLA wirkt, wie ein Auszug der Umfrageergebnisse (2017/18) zeigt:

- 78% der befragten Schüler_innen und Lehrpersonen geben dem GORILLA-Tagesworkshop die Noten «gut» bis «sehr gut»;
- 41% der befragten Schüler_innen geben an, seit dem GORILLA-Tagesworkshop weniger Energy-Drinks zu konsumieren;
- 53% der befragten Schüler_innen geben an, seit dem GORILLA-Tagesworkshop mehr Wasser zu trinken;
- 70% der befragten Schüler_innen geben an, sich in Zukunft mehr bewegen zu wollen.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Finanzierung eines GORILLA-Tagesworkshops für 100 Jugendliche stellt für eine Schule oftmals eine Herausforderung dar. Wenn Schulen diesen umsetzen wollen, sind sie i. d. R. auf kantonale Gelder (KAP) oder auf andere Geldquellen angewiesen (Gemeinde). Als Alternative bietet sich der Halbtagesworkshop an, welcher mit kleinerem Budget umgesetzt werden kann. GORILLA-Kurse für jeweils eine Schulklasse hingegen kann sich jede Schule leisten. Diese werden meist in Projekttag resp. -wochen integriert. Das GORILLA-Schulprogramm (130 Unterrichtslektionen für Oberstufenlehrpersonen in WAH, BS, TTG, RZG, NT, Uga-Tips und Best Practice) ist gratis und für jede Schule zugänglich.

Weitere Informationen [Website Trägerschaft](#)

Kontakt

Kathrin Steiger
Schtifti Foundation
kathrin.steiger@schtifti.ch
044 421 30 21

Gouvernail



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Gouvernail ist ein Präventionsprogramm, das sich an Bildungseinrichtungen für Jugendliche und junge Erwachsene richtet. Es zielt darauf ab, Jugendliche und Fachpersonen für die Themen Gesundheitsförderung, Prävention von Risikoverhalten und Sucht zu sensibilisieren. Dabei wird ein flexibler und modulierbarer Ansatz verfolgt, um die Besonderheiten jeder Institution zu berücksichtigen. An den Workshops sollen partizipative Prozesse mit jungen Menschen entwickelt und ihre eigenen Ressourcen genutzt werden. Dem Moderator kommt im Projekt eine zentrale Rolle zu. Er hat die Aufgabe, Aktivitäten auszuwählen und die jungen Menschen dazu zu bringen, sich die richtigen Fragen zu stellen.

www.gouvernail.ch (nur auf Französisch)

Trägerschaft

Das Generalsekretariat wird von REPER (Freiburg) wahrgenommen.

Partner

Präventionszentren: REPER, CAP Levant, FVA, Gesundheitsförderung Wallis, Fondation Neuchâtel Addictions, Berner Gesundheit.

Partner: Sucht Schweiz, GREA.

Reichweite

Romandie

Nationale Leitziele

C4, C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2006.

Teilnahmebeitrag

Für die Ausbildungen wird ein Beitrag erhoben.

Settings

- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Sozialpädagogische Strukturen (Wohn- und Tagesheime für Jugendliche, SEMO, PREFO, AEMO, ORIF, MATAS)

Zielgruppen

- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeiten [Komm-Fähigkeiten])
- Gesundheitsförderung und Suchtprävention

Lebensphasen

- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

Eine Evaluation beginnt 2019.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Je mehr Mitarbeitende der Institution am Projekt teilnehmen, desto besser wird das Programm umgesetzt und langfristig verankert.

Kontakt

Catherine Dorthe
catherine.dorthe@reper-fr.ch
026 322 40 00

Gut, gesund und günstig essen

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Kostenlose Bereitstellung von Material zum Einsatz in verschiedenen Settings und Projekten zur Förderung der Ernährungskompetenz, speziell zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung ohne grossen finanziellen Aufwand im Alltag. www.gggessen.ch

Trägerschaft

Gesundheitsförderung Schweiz.

Partner

Zusammenarbeit mit Femmes-Tische Schweiz und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.

Reichweite

Deutschschweiz

Nationale Leitziele

A5

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2012.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Verein

Zielgruppen

- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Multiplikatoren_innen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen

Lebensphasen

- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Kriterien wie einfache Sprache, klare Aussagen, praxistaugliche Beispiele müssen erfüllt sein.

Kontakt

Annette Matzke
a.matzke@hispeed.ch
033 222 34 74

Hausbesuchsprogramm schritt:weise

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Hausbesuchsprogramm schritt:weise ist ein sekundärpräventives Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung von Kindern in sozial benachteiligten, insbesondere bildungsfernen Familien. Während 18 Monaten werden die Familien wöchentlich von einem/einer Hausbesucher_in – mit ähnlichem Erfahrungshintergrund wie die Familien (Peer-Ansatz) – begleitet. Die Familien werden darin unterstützt, ihre Kinder altersgerecht und spielerisch zu fördern sowie eine vertrauensvolle und anregungsreiche Umgebung zu schaffen. Sie nehmen zudem an Gruppentreffen teil, wo sie andere Familien und Angebote aus der Region kennenlernen. Neben dem spielenden Lernen und der Stärkung des Lernorts Familie spielen die soziale Vernetzung der Familie und die Stärkung der elterlichen Kompetenzen eine wichtige Rolle.

www.a-primo.ch/de/angebote/schritt-weise/uebersicht

Trägerschaft Verein a:primo.

Reichweite Deutschschweiz, Romandie

Nationale Leitziele A5, C5

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2007.

Teilnahmedauer 18 Monate (wöchentliche bis vierzehntägliche Hausbesuche und vierzehntägliche Gruppentreffen).

Teilnahmebeitrag Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Klima/Kultur im Setting
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

- Diez Grieser, M. T. & Simoni, H. (2012). *Daten und Fakten zur Basisevaluation des Programms schritt:weise in der Deutschschweiz. Längsschnittuntersuchung 2008 bis 2011*. Zürich: Marie Meierhofer Institut für das Kind.
- Dreifuss, C. & Lannen, P. (2018). *Bericht zur Evaluation der alternativen Umsetzungsmodelle des Programms schritt:weise. Februar 2013 bis September 2017*. Zürich: Marie Meierhofer Institut für das Kind.

- Tschumper, A., Gantenbein, B., Alsaker, F. D., Baumann, M., Scholer, M. & Jakob, R. (2012). *Schlussbericht primano – Frühförderung in der Stadt Bern: Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis zum Pilotprojekt 2007–2012*. Bern: Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Die Qualifikation und das Engagement der Koordinatorin und der Hausbesucher_innen sind entscheidende Faktoren für die erfolgreiche Umsetzung des Programms an den Standorten.
- Der ganzheitliche und niederschwellige Ansatz von schritt:weise bewährt sich erwiesenermassen bei der Zielgruppe der sozial benachteiligten Familien.
- Der/die Koordinator_in ist eine Fachkraft mit Tertiärababschluss aus dem Bereich der sozialen Arbeit oder der Pädagogik. Der/die Koordinator_in des Standorts übernimmt die fachliche Schulung und die wöchentliche Anleitung sowie die personelle Führung der Hausbesucher_innen. Zu ihren Aufgaben zählen im Weiteren die Gewinnung der Familien, die Organisation der Gruppentreffen, die Vernetzung mit anderen sozialen Einrichtungen vor Ort, die Öffentlichkeitsarbeit und die Unterstützung bei der Suche nach Anschlusslösungen für die Kinder und ihre Eltern. Zeigen sich in einer Familie Probleme, erhält die Familie durch den/die Koordinator_in eine fachliche Beratung und Begleitung.
- Hausbesucher_innen sind geschulte Laien_innen, die einen ähnlichen kulturellen und sprachlichen Hintergrund wie die Programmfamilie haben. Ihnen kommt aufgrund der Nähe zur Zielgruppe und ihres Laienstatus eine besondere Rolle zu und sie können somit schnell ein förderliches Vertrauensverhältnis aufbauen. Sie sind das Bindeglied zwischen Familie und Koordinatoren_innen und zentral für die Vermittlung der Programminhalte.

Weitere Informationen [Website der Trägerschaft](#)

Kontakt

Erika Dähler
Verein a:primo
erika.daehler@a-primo.ch
052 511 39 40

HEKS AltuM – Alter und Migration



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

HEKS AltuM organisiert Informationsveranstaltungen in verschiedenen Sprachen zu altersrelevanten Themen im Bereich Sozialversicherungen und Gesundheit. Die Teilnehmenden werden über altersrelevante Fragen und Angebote informiert und zur Gesundheitsförderung animiert. Ausserdem werden Institutionen und Gemeinden für die Anliegen und Bedürfnisse älterer Menschen sensibilisiert und dabei unterstützt, ihre Angebote auf die Migrationsbevölkerung auszuweiten. Mit dem Projekt AltuM verbessert HEKS die Lebensbedingungen von älteren Zugewanderten in sozialer wie auch gesundheitlicher Hinsicht. Des Weiteren werden regelmässig gesundheitsfördernde Angebote wie Gymnastikstunden, Ausflüge, Yoga-, Zumba- und Schwimmkurse oder Spaziergänge organisiert. www.heks.ch/was-wir-tun/altum-alter-und-migration

Trägerschaft

Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz HEKS.

Partner

Pro Senectute der Kantone Aargau, beider Basel, Waadt und Zürich, Integrationsfachstelle Rheintal, verschiedene Migrant*innenorganisationen.

Reichweite

AG, BL, BS, SG, TG, VD, ZH

Nationale Leitziele

B4, B6, D3, D5

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2006 – Start im Kanton Zürich. Das Angebot wurde in die vier weiteren Regionen multipliziert. Im Kanton Basel seit 2017.

Teilnahmedauer

Regional unterschiedlich und bedürfnisorientiert.

Teilnahmebeitrag

Für bestimmte Angebote werden Teilnahmegebühren erhoben, nämlich für Bewegungskurse (z. B. Yoga, Schwimmen) oder andere Aktivitäten (Ausflüge, PC-Kurs).

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Stationäre Altersinstitution (Altersheim, Pflegeheim usw.)
- Verein
- Beratungsstellen, soziale Dienste

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Pflegenden Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Aktuell wird Alter und Migration extern evaluiert. Der Schlussbericht liegt jedoch noch nicht vor. Keine weiteren externen Evaluationen.

Fortsetzung auf nächster Seite

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Vorbemerkung: Die Erkenntnisse sind regional zum Teil unterschiedlich.

- Zugang zur Zielgruppe: Der Zugang zur Zielgruppe ist schwierig und braucht eine Vertrauensbasis. Dafür ist die Zusammenarbeit mit Schlüsselpersonen oder idealerweise mit interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern am besten geeignet. Möchte man v. a. auch Personen erreichen, die nicht in Migrantenvereinen organisiert sind, ist der Zugang über die lokalen Strukturen unabdingbar. Dies wiederum braucht viel Geduld und einen langen Atem. Schwer erreichbare Personen zu kontaktieren, ist aufwendig, gelingt es doch nur über Beziehungsarbeit. Das bedingt zudem fähige Schlüsselpersonen oder Fachpersonen, die sich auf diesen Prozess einlassen.
- Geografische Herausforderungen (z. B. Ostschweiz): Die grossen und grösseren Diasporas verfügen über vielfältige eigene Strukturen. Die kleineren und kleinsten Gruppen sind zu weit in den Regionen verstreut und die Wege sind zu lange.
- Bedürfnisorientiert/partizipativ: Wichtig ist auch, dass die Bedürfnisse der Zielgruppe gut geklärt werden. Bei der Konzeptionierung und auch bei der Umsetzung von konkreten Massnahmen ist es sehr förderlich, die Zielgruppe direkt miteinzubeziehen.
- Einbindung von Entscheidungsträger_innen: Die politischen bzw. strategischen Entscheidungsträgerinnen und -träger sollten mit im Boot sein. Ohne das Commitment der Gemeinde/Stadt/Institution kann das Thema nicht nachhaltig bearbeitet werden.
- Ist-Analyse: Förderlich ist es zudem, eine Ist-Analyse zu machen. Wie sieht die lokale Bevölkerungsstruktur (Gemeinde)/Kundenstruktur (Institution) aus? Welche Angebote im Alters- und Integrationsbereich gibt es, die für die Zielgruppe offen sind? Wie gut werden die Angebote von der Zielgruppe genutzt/nicht genutzt? Usw.

Vernetzungsarbeit: Eine gute lokale, aber auch überregionale (sprich kantonale) Vernetzung mit sämtlichen Partnern aus dem Sozial-, Gesundheits- und Migrationsbereich ist wichtig. Eine Vernetzung allein genügt aber meist nicht, es bedarf einer intensiven Sensibilisierung. Um am gleichen Strick ziehen zu können, muss ein gemeinsames Verständnis der Problematik und von möglichen Lösungsansätzen existieren. Eine gute Vernetzung mit den verschiedenen Migrantenvereinen, die auch oft lokal organisiert sind, ist sehr hilfreich.

- Angepasste Angebote: Aktivitäten anbieten, die an die Zielgruppe angepasst sind (an sozialen Hintergrund und Bildungshintergrund, an psychische und physische Gesundheit, Interessen und Bedürfnisse).
- Sensibilisierung: Sensibilisierung von Fachpersonen der Altersarbeit zur Thematik des Alterns von Personen mit Migrationshintergrund, insbesondere Aufzeigen der Heterogenität der Lebensverläufe der Zielgruppe (es gibt nicht den Migranten/die Migrantin).

Weitere Informationen

- [Projektwebsite ZH](#)
- [Projektwebsite Ostschweiz](#)
- [Projektwebsite BS/BL](#)

Kontakt

Olivia Payo Moreno
HEKS/EPER
olivia.payo@heks.ch
044 360 88 44

Hopp-la

Generationen in Bewegung



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Die Stiftung Hopp-la setzt sich für eine generationenübergreifende Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein. Zum einen steht eine generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen im Fokus. Zum anderen sollen die gemeinsame körperliche Aktivität und der Austausch zwischen den Generationen gefördert werden. Es werden aktuelle Themen wie Inaktivität bei Jung und Alt, die daraus resultierende Sturzproblematik, demografischer Wandel, Generationenbeziehungen, veränderte Lebensumstände und die Nutzung von Freiräumen aufgegriffen. Die Vision der Stiftung ist es, die Philosophie Generationen in Bewegung – an die jeweiligen Verhältnisse angepasst – schweizweit zu verbreiten. Hierfür unterstützt sie Initianten im Aufbau und in der Umsetzung von generationenübergreifenden Bewegungsprojekten und setzt sich für eine zeitgemässe und generationengerechte Gestaltung von Bewegungs- und Begegnungsräumen ein. Dies soll dazu beitragen, gesundheitsförderliche Lebenswelten und einen gesellschaftlichen Mehrwert zu schaffen. www.hopp-la.ch

Trägerschaft Stiftung Hopp-la.

Partner Schweizerischer Turnverband, Pro Senectute Schweiz, Pro Juventute.

Reichweite AR, BL, BS, BE, GL, SG, ZG

Nationale Leitziele A1, A6, B1, B6

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2015.

Teilnahmedauer

Hopp-la Fit und Hopp-la Tandem: Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten und finden im Idealfall das ganze Jahr hinweg wöchentlich statt (gewisse Kurse auch während den Schulferien). Das Hopp-la Tandem wird teilweise auch blockweise oder vierzehntäglich umgesetzt.

Bewegte Adventszeit: Jeweils vom 1. bis 24. Dezember eine tägliche (Bewegungs-)Aktivität für Jung und Alt während ca. 30 Minuten. Im Anschluss geselliges Beisammensein mit einem warmen Tee.

Hopp-la Parks/Hopp-la Parcours: Jederzeit frei zugänglich. Auf Anfrage Einführungen für die Bevölkerung sowie Schulungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Stationäre Altersinstitution (Altersheim, Pflegeheim usw.)
- Verein

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Entscheidungsträger
- Kinder/Jugendliche
- Lokale Akteurinnen und Akteure im Bereich Bewegung und Begegnung bei den Zielgruppen Kinder und ältere Menschen

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Es hat eine interne Evaluation mit der Unterstützung eines externen Fachberaters stattgefunden (siehe Evaluationsbericht Pilotprojekt «Begegnung durch Bewegung». Schützenmattpark Basel 2015–2018. Stiftung Hopp-la).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Sensibilisierungsarbeit sowie ein früher Einbezug der Bevölkerung und der lokalen Akteure ist unabdingbar, um die Identifikation und entsprechend die Nutzung zu erhöhen.
- Begleitangebote (mit und ohne Geräte) müssen von Beginn weg mitgeplant werden. Die Kombination von infrastrukturellen Massnahmen (Verhältnisebene) und Begleitangeboten (Verhaltensebene) hat sich bewährt.
- Begleitangebote (Hopp-la Fit, Hopp-la Tandem, Bewegte Adventszeit usw.) können auch ohne Hopp-la-Infrastruktur umgesetzt werden
- Eine politische Verankerung muss von Beginn weg angegangen werden (Commitment seitens Gemeinde schaffen), um Trägerschaft und Nachhaltigkeit sicherzustellen.
- Es braucht eine gewisse Anlaufzeit und entsprechend Geduld, bis die generationenübergreifende Idee in der Bevölkerung ankommt und die Geräte und Begleitangebote entsprechend auch von (älteren) Erwachsenen genutzt werden (gesellschaftliches Umdenken).
- Die Hopp-la-Angebote leben von Emotionen. Bilder und Filme helfen, die Idee zu vermitteln.

Kontakt

Debora Junker-Wick
Stiftung Hopp-la
debora.junker@hopp-la.ch
076 545 81 27

HotA Hometreatment Aargau

Aufsuchende systemische Familienberatung und -therapie



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Familien mit einem psychisch erkrankten Familienmitglied werden zu Hause behandelt. Kostenintensive Platzierungen können so vermieden werden. Mit diesem nachhaltigen Angebot zur Sicherstellung einer gesunden Kindesentwicklung wird zudem eine wichtige Aufgabe in der Prävention innerhalb der Gesundheitsversorgung erfüllt. Der Nutzen von HotA ergibt sich aus der systemischen Perspektive. Die Entwicklung und Aufrechterhaltung auch von Einzelsymptomen im familiären System werden aus dieser Grundhaltung heraus verstanden und behandelt: Die Eltern übernehmen wieder Verantwortung für ihre Kinder, erweitern ihren Handlungsspielraum und gewinnen an Sicherheit in Alltagsfragen. Mit einer konsequent systemischen, ressourcenorientierten, empathisch-wertschätzenden und klientenzentrierten Grundhaltung wird bei den Familien eine Nachhaltigkeit der neuen Muster erreicht. Somit entwickeln die Familien Strategien und Verhaltensmuster auch für den Umgang mit zukünftigen herausfordernden Situationen und Beziehungskonflikten. Seit Projektstart werden jährlich rund 120 Familien begleitet. www.hota.ch

Trägerschaft

HotA ist eine gemeinnützige GmbH.

Reichweite

AG, SO, BL

Nationale Leitziele

C5, C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2012.

Teilnahmedauer

Im Durchschnitt ein Besuch pro Woche.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Familie/Wohnung

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

Die externe Evaluation der Hochschule Luzern ergab, dass die gesetzten Projektziele insgesamt erreicht wurden und die adressierte Zielgruppe adäquat versorgt werden konnte. Der Bedarf ist ausgewiesen, die Verläufe sind positiv, die Zielerreichung gelingt in den überwiegenden Fällen und die subjektive Zufriedenheit der Familien ist hoch.

Weitere Informationen

[Kurzbeschreibung](#)

Kontakt

Regula Berchtold
HotA Hometreatment Aargau
info@hota.ch
062 834 00 70

InSSel

Intervention zur Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen in der Schule



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das InSSel-Programm fördert die Selbst- und Sozialkompetenzen von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten und beugt schulischen Disziplinarmaßnahmen (Verwarnung, Schulausschluss) vor bzw. verbessert die Chancen von Jugendlichen auf eine gute Schulzeit und bei der Suche nach einer Lehrstelle. Das Programm umfasst die Elemente (1) Training in kleinen Gruppen, (2) Zusammenarbeit mit den Eltern, (3) Zusammenarbeit mit Lehrpersonen inkl. Unterrichtshospitalation, (4) Schulentwicklung. Die wöchentlichen Gruppensitzungen mit 4 bis 8 Jugendlichen werden von einem Gruppencoach (Schulsozialarbeiter oder Lehrperson mit Zusatzausbildung) geleitet und dauern ein Schuljahr. Während der Gruppensitzungen wird ein Projekt durchgeführt. Mit Zielvereinbarungen reflektieren die Kinder ihr Verhalten während der Projektarbeit in der Gruppe mit dem Jugendcoach. Das InSSel-Programm zeigte in einer Kontrollgruppenstudie die beabsichtigte Wirkung.

www.fhnw.ch/ph/inssel

Trägerschaft

Das InSSel-Programm wurde vom [Zentrum Lernen und Sozialisation der PH FHNW](#) entwickelt und betreut. Die Durchführung wird von den Schulen/Gemeinden finanziert.

Partner

Pädagogische Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz (PH FHNW, Fachsupport), Gemeinden und zum Teil Kanton (Finanzierung).

Reichweite AG, BL

Nationale Leitziele C4, C6

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2011.

Teilnahmedauer

Die Durchführung des InSSel-Programms orientiert sich am Schuljahr.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Eltern
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)

Wirkungsnachweise

In verschiedenen Evaluationen konnten Effekte auf Unterrichtsstörungen, auf gewisse Aspekte der Selbst- und Sozialkompetenzen und auf die Beziehung zu Lehrpersonen nachgewiesen werden.

Quellen:

- Frank, N. & Neuenschwander, M. P. (2014). Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen – Das Programm InSSel und seine Wirkungen. In M. P. Neuenschwander (Hrsg.), *Selektion in Schule und Arbeitsmarkt* (S. 143–164). Zürich: Rüegger-Verlag.
- Neuenschwander, M. P. & Frank, N. (2011). Förderung der Sozial- und Selbstkompetenzen in der Schule (InSSel): Beschreibung eines neuen Interventionsprogramms. *Sozialmagazin*, 36(11), 43–49.
- Neuenschwander, M. P., Frank, N. & Hartmann, R. (2012). *Intervention zur Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen in der Schule InSSel. Dokumentation der Eingangserhebung*. Solothurn: Pädagogische Hochschule Nordwestschweiz, Institut Forschung und Entwicklung.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Es wird eine Supervision der Jugendcoaches empfohlen. Eine genaue, frühzeitige Information des Lehrerkollegiums ist empfohlen. Die Schulleitung muss das Programm aktiv mittragen. Die Schulen entscheiden über die Durchführung des InSSel-Programms und finanzieren es. Wenn die Schulsozialarbeitenden das Programm durchführen, finanzieren die Gemeinden. Prof. Markus Neuenschwander von der PH FHNW leistet fachlichen Support. Dieser wurde bis 2018 vom Departement Bildung, Kultur und Sport des Kantons Aargau angeboten und finanziert.

Kontakt

Markus P. Neuenschwander
Zentrum Lernen und Sozialisation, PH FHNW
markus.neuenschwander@fhnw.ch
032 628 66 84



Jugend und Sport (J+S) – freiwilliger J+S-Schulsport

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

J+S-Angebote von Schulen sind Sportangebote ausserhalb des Pflichtpensums der Schülerinnen und Schüler, bei denen eine oder mehrere J+S-Sportarten mit Kindern oder Jugendlichen im Rahmen von Kursen oder Lagern regelmässig, zielgerichtet und unter Anleitung in einer beständigen Gruppe geübt und angewendet werden. J+S-Lager können auch während dem obligatorischen Unterricht durchgeführt werden. Angebote können sich an Schülerinnen und Schüler zwischen 5 und 20 Jahren richten.

www.jugendundsport.ch

Trägerschaft

BASPO, Kantone, Sport- und Jugendverbände.

Partner

Kantone (siehe www.jugendundsport.ch/de/kontakt/j-s-aemter-der-kantone.html).

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A4

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Daueraufgabe von Bund und Kantonen (SpoföG SR 415.0).

Teilnahmedauer

Angebote dauern meist ein Semester (oder ein Jahr), es kann aber auch ein Lager während den Ferien sein.

Teilnahmebeitrag

Die Gemeinden bestimmen die Beiträge für die Angebote (meist wird eine Teilnahmegebühr erhoben).

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Weitere Informationen

- [FAQ](#)
- [Übersicht Beteiligte](#)

Kontakt

siehe [kantonale J+S-Fachstellen](#)
info-js@baspo.admin.ch

KISS



Zeit bleibt wertvoll

 Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Der Verein KISS setzt sich schweizweit für die Entstehung regionaler Genossenschaften ein. KISS steht für freiwillige Nachbarschaftshilfe mit Zeitvorsorge. In jeder Lebensphase gibt es Situationen, in welchen man Unterstützung benötigt. Sei es, damit man gut betreut ist oder länger zu Hause bleiben kann. Diese Lücken gilt es zu füllen oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Die Freiwilligen werden mit Zeitgutschriften honoriert, die sie selber für schwierige Situationen und im Alter ansparen oder sofort brauchen können. Zudem ist es einfacher, die Unterstützung anzunehmen, wenn klar ist, dass die gebende Person in Form von Zeitgutschriften honoriert wird. www.kiss-zeit.ch/index.php/einstieg-kiss.html

Trägerschaft

Verein KISS Schweiz.

Partner

AXA Stiftung Generationen-Dialog, Migros Kulturprozent, Ernst Göhner Stiftung, Age Stiftung, Albert Köchlin Stiftung, Beisheim Stiftung, Gemeinnützige Gesellschaft Schweiz GGS.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

D2, D3

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2013.

Teilnahmedauer

Der Dachverein KISS Schweiz organisiert interne und externe Tagungen. Die Genossenschaften organisieren Veranstaltungen in ihrem Wirkungsgebiet wie regelmässige Treffs, KISS Kaffi, Sprachtreffs, Mittagstische, Bewegungstreffs, Literaturtreffs, E-KISS usw.

Teilnahmebeitrag

Es wird ein Mitgliederbeitrag erhoben.

Settings

- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Stationäre Altersinstitution (Altersheim, Pflegeheim usw.)
- Katholische und reformierte Kirche

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Eltern
- Pflegende Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Zentrale Erkenntnisse der Studie Büro BASS (2016), Quantifizierung des Nutzens der Zeitvorsorge KISS: Erhöhung der Lebensqualität bei Leistungserbringenden und -beziehenden, Erhöhung des sozialen Zusammenhalts und der Solidarität zwischen den Generationen, hohes Potenzial, neue Freiwillige zu rekrutieren. Positiver Effekt auf die erwerbswirtschaftliche Arbeit infolge der Entlastung der Angehörigen. Einsparungen für die Gemeinden, falls 2 Prozent der KISS-Mitglieder ein Jahr später als üblich in ein Altersheim eintreten, von rund 60 000 Franken pro Jahr (untersucht wurden Luzern und Obwalden).

Quelle:

Büro BASS (2016). *Quantifizierung des Nutzens der Zeitvorsorge KISS*. Bern: Büro BASS.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Initiative für eine neue KISS-Genossenschaft in einem Gebiet/in einer Gemeinde kommt aus der lokalen Bevölkerung und wird vom Verein KISS unterstützt. KISS ist ein zivilgesellschaftliches Projekt und ist auf die Unterstützung durch die öffentliche Hand angewiesen. Der Verein KISS Schweiz stellt Interessierten Know-how und Unterlagen zur Gründung und zum Aufbau sowie Begleitpersonen zur Verfügung.

Kontakt

Ruedi Winkler
 Verein KISS Schweiz
 mail@ruediwinkler.ch/info@kiss-zeit.ch
 079 638 87 36 oder 079 427 31 86

LIFT – Jugendprojekte



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

LIFT (Leistungsfähig durch individuelle Förderung und praktische Tätigkeit) ist ein Integrations- und Präventionsprogramm an der Schnittstelle zwischen Volksschule (Sek I) und Berufsbildung (Sek II). LIFT richtet sich an Jugendliche ab der 7. Klasse, die sich im Hinblick auf den Berufseinstieg und/oder die Lehrstellensuche in einer erschwerten Ausgangslage befinden (z. B. ungenügende Leistungen, Motivationsschwierigkeiten, fehlende Unterstützung oder tiefer Selbstwert). Kernelement von LIFT sind regelmässige Kurzeinsätze, sogenannte Wochenarbeitsplätze, die in der schulfreien Zeit in verschiedenen Gewerbebetrieben geleistet werden. In LIFT-Gruppen werden die Jugendlichen an der Schule auf die Einsätze in Modulkursen vorbereitet und begleitet. www.jugendprojekt-lift.ch

Trägerschaft

Verein LIFT.

Partner

[Check-your-Chance](#)

[Netzwerk Bildung und Familie](#)

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2006.

Teilnahmedauer

12 bis 18 Monate.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Schule (inkl. Kindergarten)
- Brückenangebote

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

Ziel von LIFT ist, dass 50–60 % der teilnehmenden Jugendlichen der Zielgruppe direkt nach der Sekundarschule in die Berufsbildung einsteigen. Diese Quote wird jährlich extern wissenschaftlich durch die Eidgenössische Hochschule für Berufsbildung (EHB) erhoben und seit 2009 erfüllt. Im Jahr 2016 57,4 %, im Jahr 2017 58,8 % und im Jahr 2018 55,6 % (siehe Berichte 2016, 2017 und 2018).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

LIFT wird in lokalen, kommunalen Projekten durchgeführt, die von der Koordinations- und Geschäftsstelle LIFT in Bern initiiert und begleitet werden. Die Teilnahme an LIFT ist für die Jugendlichen freiwillig und sie werden zur Teilnahme von den zuständigen Lehrpersonen mit Einwilligung der Eltern dem Projektverantwortlichen an der Schule vorgeschlagen. Die Geschäftsstelle stellt die Aus- und Weiterbildung der lokalen Rollenträger sicher und unterstützt deren Arbeit nachhaltig. Die grösste Schwierigkeit bei der Umsetzung vor Ort ist die Akquisition von genügend Wochenarbeitsplätzen in lokalen KMU. LIFT Schweiz unterstützt diese Aufgabe, indem es die entsprechenden Rollenträger ausbildet und begleitet sowie lokale, regionale und nationale Netzwerke in die Wirtschaft fördert.

Weitere Informationen

[Materialien](#)

Kontakt

Gabriela Walser
Jugendprojekt LIFT
gabriela.walser@jugendprojekt-lift.ch
031 318 55 70

Maison Verte

Begegnungszentren für Kinder und ihre Eltern



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Maison-Verte-Zentren sind Anlaufstellen und Begegnungsstrukturen für Kinder von 0 bis 5 Jahren in Begleitung eines Elternteils oder einer anderen Bezugsperson. Sie fördern die sozialen Kontakte von Familien mit Kindern im Vorschulalter, und zwar schon ab der Geburt, weil sich frischgebackene Eltern im Alltag mit ihren Kindern oft isoliert fühlen. Solche Zentren bieten Kindern soziale Begegnungen im Beisein der Eltern und bereiten sie auf die künftige Trennung vor. Gleichzeitig unterstützen sie die Eltern in der Erziehungsrolle. In den einzelnen Regionen des Kantons Waadt gibt es insgesamt 9 Betreuungsstrukturen dieser Art für 0- bis 5-jährige Kinder mit Elternteil.

www.vd.ch/themes/population/enfance-jeunesse-et-famille/prevention-en-matiere-socio-educative/

Trägerschaft

Kanton Waadt: Service de protection de la jeunesse (Jugend-
schutzdienst), Unité de pilotage de la prévention (Einheit für
Präventionsmanagement).

Reichweite

VD

Nationale Leitziele

A5, C5

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 1991.

Teilnahmedauer

Je nach Standort unterschiedlich (siehe [Website](#)).

Teilnahmebeitrag

Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

- Hohe Zufriedenheit der Eltern, die LAEP nutzen.
- Eine Reihe von integrierten, komplementären und unumgänglichen Massnahmen zur Bekämpfung von Ungleichheiten bei der frühen Förderung von Kindern.

Quelle:

Büro BASS (2016). *Evaluation der Dienstleistung «Lieux d'accueil enfants (0-5 ans) – parents de type Maison Verte»/ Betreuungseinrichtungen für Kinder (von 0-5 Jahren) und ihre Eltern nach Vorbild von La Maison Verte. Synthèse.* Bern: Büro BASS.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Je nach Ort unterschiedlich:

- Interesse, an einer lokalen Verankerung in Form eines Zusammenschlusses mit Beteiligten auf Gemeindeebene zu profitieren.
- Wichtigkeit, an allen Orten einen ähnlichen Ansatz auf Grundlage des psychoanalytischen Ansatzes von Françoise Dolto zu verfolgen.
- Bedeutung einer sinnvollen Kommunikation mit einem für alle Maisons Vertes des Kantons Waadt identischen sowie einem regionalspezifischen Teil.

Weitere Informationen

[Übersicht Beteiligte](#)

Kontakt

M. Kim Carrasco
Organisation: Unité de pilotage de la prévention –
Service de protection de la Jeunesse
kim.carrasco@vd.ch
021 316 53 37

Mamamundo



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Mamamundo ist ein Geburtsvorbereitungskurs für Schwangere mit Migrationshintergrund. Es wird stark körperzentriert gearbeitet, die Sequenzen werden durch interkulturelle Vermittlerinnen begleitet. Zusätzlich werden allgemeine Informationen aus dem Gesundheitswesen der Schweiz vermittelt. Zum Angebot gehören Körperarbeit für die Stärkung von körperlichem und psychischem Wohlbefinden, Stärkung der Gesundheitskompetenz, Austausch zur Ernährung in der Schwangerschaft, enge Zusammenarbeit zwischen Sozialdiensten, geschulten interkulturell Dolmetschenden und Kursleitenden. www.mamamundo.ch

Trägerschaft

Verein Mamamundo Bern, Gesundheits- und Fürsorgedirektion Bern, Bern gesund.

Reichweite

BE, BS, LU. Vergleichbare Angebote in UR, AG, VD und GE.

Nationale Leitziele A5, C5

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2012.

Teilnahmedauer

Geburtsvorbereitungskurse in 7 Sequenzen à 2 Stunden, sechsmal vor der Geburt, einmal danach. Kurse finden quartalsweise statt.

Teilnahmebeitrag

Geburtsvorbereitungskurs in 7 Sequenzen, simultanübersetzt (einkommensabhängig, Sozialdienste übernehmen Kosten, Krankenkassen [Grundversicherung] bezahlen Teilbetrag – grundsätzlich CHF 150.– an einen Geburtsvorbereitungskurs).

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Asylunterkünfte, Geburtskliniken, Mütter-Väter-Beratung

Zielgruppen

- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Eltern
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Schwangere mit Migrationshintergrund

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

Ergebnisse auf Ebene Zielgruppen:

- Chancengleichheit (Geburtsvorbereitungskurse für Schweizerinnen sind Teil der Grundversorgung)
- Grössere Gesundheitskompetenz
- Verringerung von Unter- und Überbehandlung der Zielgruppe durch bessere Aufklärung über Physiologie und Pathologie in Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett
- Grössere Sicherheit während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett

- Information und Zugang zu weiterführenden Angeboten im Bereich Frühförderung (z. B. Mütter-Väter-Beratung)
- Thematisierung psychischer Gesundheit, allenfalls erleichterte Weiterweisung an psychische Beratung

Ergebnis auf Ebene Fachpersonal:

- Arbeitsentlastung durch vorgängige Information in der Muttersprache der Zielgruppe

Quellen:

- Cignacco, E., Berger, A., Sénac, C., Wyssmüller, D., Hurni, A. & zu Sayn-Wittgenstein, F. (2017). *Sexuelle und reproduktive Gesundheitsversorgung von Frauen und ihren Säuglingen in Asylunterkünften in der Schweiz. REFUGEE – Eine Situationsanalyse und Empfehlungen*. Bern: Berner Fachhochschule Gesundheit.
- Tschirren, T. (2015). *Antenatal for Migrant Women in Berne, a project evaluation*. Basel: Swiss Tropical and Public Health Institute.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Der Aufbau des Programms erfordert eine sorgfältige Planung. Vor Projektbeginn empfiehlt sich eine genaue Einschätzung der personellen, materiellen und finanziellen Ressourcen. Vom Projektteam werden hohe Motivation, enge Zusammenarbeit und Hartnäckigkeit im Verfolgen der festgelegten Ziele verlangt. Ein Engagement, das mit einer ansprechenden und abwechslungsreichen Arbeit in einem diversen Umfeld belohnt wird. Verschiedene Kriterien tragen zum Erfolg bei. Ein Bottom-up-Ansatz verspricht Praxisnähe. Folglich sollten praktisch tätige Fachpersonen (Hebammen, Gynäkologinnen und Gynäkologen) und interkulturell Dolmetschende von Beginn an in den Aufbau involviert werden. Eine faire Entlohnung der Mitarbeitenden erhöht die Motivation und entschädigt für die teils sehr flexible Arbeitsweise. Dies wiederum trägt zum Erfolg des Angebots bei. Flexible rechtliche und organisatorische Strukturen ermöglichen rasche Entwicklungsschritte. Ein Team aus mehreren Personen kann Ausfälle abdecken, was die Nachhaltigkeit stärkt. Qualitätskriterien fördern ebenfalls die Nachhaltigkeit des Angebots und stellen die Qualität sicher.

Weitere Informationen

- [Überblick über das Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz](#)
- [Leitfaden](#)
- [Coachingkonzept](#)

Kontakt

Doris Wyssmüller
Verein Mamamundo Bern
doris.wyssmueller@mamamundo.ch
079 158 14 61



Meglio a piedi

Modul/e **A** B C D Sprache/n DE FR **IT** EN Weitere

Meglio a piedi (MaP) (Zu Fuss zur Schule) ist ein kantonales Gesundheitsförderungsprojekt zur Steigerung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen, die sonst Bewegungsmangel hätten. Es fördert den Fussverkehr auf dem Heimweg als wichtigstes Fortbewegungsmittel. Zu diesem Zweck entwickeln Gemeinde- und Schulbehörden zusammen mit Familien Massnahmen. Sie erarbeiten den Piano di Mobilità Scolastica (PMS) (Schulwegplan), das Instrument für die Gestaltung und Umsetzung von MaP, welches Mobilitätsmanagement, Infrastruktur und Bewusstseinsbildung kombiniert.

Mit Blick auf 2020 wird das MaP-Projekt weiterentwickelt und die Förderung der sanften Mobilität auf alle, nicht nur auf die Schülerinnen und Schüler, ausgedehnt. www.meglioapiedi.ch

Trägerschaft

Kanton Tessin, unter der Koordination der Dienststelle Gesundheitsförderung und der Evaluation des Departements für Gesundheit und Soziales.

Partner

Departementübergreifende Begleitgruppe: Departement für Gesundheit und Soziales: Dienststelle Gesundheitsförderung und Evaluation; Departement für Raumordnung: Sektion für Mobilität, Sektion für Raumentwicklung; Departement der Institutionen: Kommission und Projekt Strade Sicure (Sichere Strassen), Kantons- und Verkehrspolizei; Departement für Bildung, Kultur und Sport: Sektion Kommunale Schulen, Sektion Mittelstufe.

Reichweite TI

Nationale Leitziele A1, A4

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2010.

Teilnahmedauer

Fonds Swisslos für die PMS: 2019–2020.

Teilnahmebeitrag

Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Eltern
- Entscheidungsträger
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen
- Mobilitätsvereinigungen, Fussgängervereinigungen, Strassensicherheitsvereinigungen, Fachpersonen der Raumplanung

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Risikobewusstsein, räumlich-zeitliche Wahrnehmung

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Günstige Bedingungen:

- Die Entwicklung der sanften Mobilität hat auch für das Departement für Raumplanung aufgrund der Verkehrsprobleme im gesamten Kanton Priorität.
- Die Entwicklung der Siedlungsqualität im urbanen Raum als Grundlage für die sanfte Mobilität ist eine bundesweite Raumplanungsstrategie. In diesem Kontext bestehen gemeinsame Programme von BASPO, ARE und weiteren Organisationen.

Hindernisse:

- Teilweise komplexe Zusammenarbeit zwischen Gemeinde- und Schulbehörden sowie Elternvereinigungen.
- Oft wenig ausgeprägte Bereitschaft der Gemeindebehörden zu partizipativen Prozessen, Sensibilisierung und Kommunikation.
- Veränderte Rahmenbedingungen (z. B. Zusammenschlüsse von Gemeinden, Wechsel von Verwaltungspersonal und/oder beteiligten politischen Vertretern) können die Fortführung, Überwachung und Konsolidierung des Projekts auf lokaler Ebene (PMS) beeinträchtigen.
- Infrastrukturmassnahmen sind manchmal finanziell und zeitlich aufwendig, was ihre Umsetzung gefährden kann.

Weitere Informationen

- [Projektwebsite II](#) (nur auf Italienisch)

Kontakt

Kurt Frei
Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e valutazione sanitaria
kurt.frei@ti.ch
091 814 30 49

MidnightSports



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Programm MidnightSports öffnet am Samstagabend zwischen 21 Uhr und Mitternacht für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren Sporthallen und bietet kostenlosen Raum für Begegnung und Bewegung. Es ist ein Angebot von Jugendlichen für Jugendliche: Sie prägen und gestalten das Programm nach ihren Bedürfnissen. Im Vordergrund steht nicht der leistungsorientierte Sport, sondern das gemeinsame Erlebnis. Die Sporthalle bietet viel Platz für soziale Aktivitäten wie Tanzen, Musikhören und gemütliches Zusammensein. Für Jugendliche ist es ein Treffpunkt, wo sie ihren Samstagabend geniessen können, ohne Alkohol, Zigaretten oder Drogen. Für den reibungslosen Betrieb der Abende sorgt ein Team von jugendlichen Coaches und erwachsenen Leitungspersonen. Sie lernen Verantwortung zu übernehmen und tragen das Angebot mit. www.ideesport.ch/de/midnightsports

Trägerschaft Stiftung IdéeSport.

Reichweite Ganze Schweiz

Nationale Leitziele A2, A4

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 1999.

Teilnahmedauer

Wöchentlich, jeden Samstagabend im Winterhalbjahr, ab 21 Uhr bis Mitternacht.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Wirkungsnachweise

Evaluationsergebnisse zur tabakpräventiven Wirkung des Projekts:

- Das rauchfreie Setting von MidnightSports wirkt sich positiv auf das Rauchverhalten der Jugendlichen aus. Rauchende Jugendliche geben an, deutlich weniger zu rauchen (–50%), als wenn sie andernorts im Ausgang sind. Zudem unterstützt MidnightSports rauchende Jugendliche beim Rauchstopp.
- Bei 25% der nicht rauchenden Jugendlichen hat MidnightSports dazu beigetragen, dass sie nicht mit Rauchen angefangen haben.
- Die Peer Education ermöglicht eine glaubwürdige Tabakprävention.

Quelle:

Feller-Länzlinger, R.; Amberg, H.; La Mantia, A., Dietrich, F.; Quinto, C. & Balthasar, A. (2015): *Evaluation des Projekts «Tabakprävention mit offenen Turnhallen – MidnightSports»*. Schlussbericht. Luzern und Basel: Interface Politstudien Forschung Beratung und Swiss TPH.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Um sich auf die Bedürfnisse der Zielgruppe auszurichten, muss MidnightSports gut in den städtischen Quartieren oder in der Gemeinde verankert sein. Eine breit abgestützte Basis und die lokale Vernetzung tragen massgeblich zur nachhaltigen Wirkung und Sicherung des Projekts bei. Zudem stellen die jugendlichen Coaches auch bei MidnightSports sehr wichtige Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für die Teilnehmenden dar. Idealerweise kennen sie MidnightSports bereits als Teilnehmende, bevor sie im Coachteam mitarbeiten und so eine Vorbildfunktion einnehmen können.

Kontakt

Bettina Heim
Stiftung IdéeSport
bettina.heim@ideesport.ch
062 296 10 15

Miges Balù

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Mit Miges Balù werden Mütter-Väter-Beratungsstellen darin unterstützt, Familien mit Migrationshintergrund besser zu erreichen, damit auch diese vom Beratungsangebot zu den Themen ausgewogene Ernährung und kindgerechte Bewegung profitieren können. Der Zugang zur bewährten Dienstleistung wird mithilfe von interkulturellen Dolmetscher_innen für alle Bevölkerungsgruppen erleichtert. Mütter-Väter-Berater_innen sowie interkulturelle Dolmetscher_innen werden ausserdem in ihrer Arbeit mit Migrationsfamilien, z.B. zu den Themen transkulturelle Kompetenz, Ernährung und Bewegung im Säuglings- und Kleinkindalter, Körperwahrnehmung usw., weitergebildet.

www.perspektive-tg.ch/muetter-und-vaeterberatung/miges-balu

Trägerschaft

Ostschweizer Verein für das Kind (OVK).

Partner

Regionale Caritas-Stellen.

Reichweite

AR, BE, LU, TG, SG

Nationale Leitziele

A5

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Miges Balù existiert seit 2006, ist aber seit 2009 kein Projekt mehr, sondern ein Regelangebot der Beratungsstellen.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung

Lebensphasen

Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

Siehe Evaluationsbericht: Evaluanda (2009). Miges Balù. Externe Projektevaluation. Genève: Evaluanda.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Es ist wichtig, nicht nur Hypothesen zu bilden, weshalb einzelne Bevölkerungsgruppen schlecht erreicht werden, sondern auch für die Zielgruppen genaue Zahlen zu erheben. Schriftliche Informationen über das Angebot oder für die Beratung sind hilfreich, aber noch viel wichtiger ist eine gute Vernetzung mit der Zielgruppe (Elternvereine, religiöse Führer, Autoritätspersonen, Mundpropaganda unter den Eltern, Teilnahme an Anlässen/Festivitäten usw.) und mit Fachpersonen. Die Zeitressourcen für den Beziehungsaufbau und -erhalt müssen einberechnet werden. In der direkten Beratung ist das Brückenschlagen zum Herkunftsland zielführend, z. B. anhand von Fragen wie: Wer würde im Heimatland unterstützen? Wie würde das Problem dort gelöst?

Kontakt

Rosa Plattner
Ostschweizer Verein für das Kind
r.plattner@ovk.ch
071 227 11 78

MindMatters



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit im Kindergarten und an Schulen der Primar- und Sekundarstufe I sowie für den Übergang in Ausbildung und Beruf. Es fördert gezielt die Lebenskompetenzen und bezieht die gesamte Schule ein (Settingansatz). MindMatters setzt beim Bildungsauftrag der Schule an und unterstützt die gesundheitsfördernde Qualitätsentwicklung. MindMatters umfasst stufenspezifische Hefte, Weiterbildungen und eine Begleitung der Schulen vor Ort. MindMatters richtet sich nebst Schülerinnen und Schülern auch an Schulleitungen, Lehrpersonen, Eltern, nicht unterrichtendes Personal und an das schulische Umfeld.

www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Psychische-Gesundheit/MindMatters/PUEFS

Trägerschaft

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung.

Partner

Beisheim Stiftung, Gesundheitsförderung Schweiz.

Reichweite

Deutschschweiz

Nationale Leitziele

C4, C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2004.

Teilnahmedauer

Kantonale oder regionale Projektleitung: 2-tägiges Einführungsseminar sowie 2 Inputs und Austauschtreffen.

Teilnehmende Schulen: 2½-tägige Weiterbildungen sowie 2 Beratungsgespräche.

Teilnahmebeitrag

Beitrag für die Begleitung durch eine Beratungsperson und für die Unterlagen.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen
- Nicht unterrichtendes Personal an Schulen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Wirkungsnachweise

Evaluationsergebnisse sind auf der [Website](#) von MindMatters abrufbar.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Schulleitung, ein Lehrpersonenteam und die Schulsozialarbeit gehen gemeinsam auf den Weg. Eine Klassenlehrperson (z. B. Kontaktlehrperson Gesundheit) oder eine Schulsozialarbeiterin bzw. ein Schulsozialarbeiter wird von der Schulleitung für MindMatters beauftragt.

Kontakt

Michaela Sciuk
 RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
 sciuk@radix.ch
 041 545 92 37

MiniMove



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Programm MiniMove steht allen Kindern im Vorschulalter (2 bis 5 Jahre) und deren Eltern offen. An Sonntagen werden Sporthallen in einen sportpädagogischen Freiraum umgewandelt, der gleichzeitig als Bewegungs- und Begegnungsraum genutzt wird. MiniMove fördert in erster Linie die motorischen Kompetenzen der Kinder und die Freude an Bewegung. Darüber hinaus ermöglicht die Teilnahme an diesem kostenlosen Programm den Familien, aus dem Alltag auszubrechen und in Kontakt mit anderen zu kommen. So wird einerseits der Zusammenhalt und Austausch innerhalb der Quartiere gefördert, andererseits werden auch Kontakte zu wichtigen Schlüsselpersonen im Umfeld der Familien hergestellt. Es gibt ein Elterncafé und eine gesunde Zwischenverpflegung. Es wird viel Wert darauf gelegt, sozioökonomisch benachteiligte Familien zu erreichen. Für einen reibungslosen Ablauf sorgt ein Team aus jugendlichen Coachs und erwachsenen Leitungspersonen. Die Coachs lernen Verantwortung zu übernehmen und tragen das Angebot mit.

www.ideesport.ch/de/kinder-jugendprojekte/mini-open-sunday/mini-open-sunday

Trägerschaft

Stiftung IdéeSport.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A2, A4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2011.

Teilnahmedauer

Wöchentlich, jeden Sonntagnachmittag im Winterhalbjahr zwischen 14.30 Uhr und 17.00 Uhr.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Freizeit

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

Es gibt aktuell keine externe Evaluation. Jährlich gibt es eine interne Evaluation (Teilnehmerbefragung, Elternbefragung) sowie eine statistische Auswertung der Teilnehmerdaten. Wichtigste Resultate aus der Saison 2017/18 waren (keine Wirkungsnachweise):

- 11 593 Teilnahmen schweizweit.
- Durchschnittlich 97 Besucherinnen und Besucher pro Sonntag (davon 54% Kinder, 19% Väter und 27% Mütter).
- Es sind Personen aus 88 unterschiedlichen Länder vertreten.
- 33% geben an, ins MiniMove zu gehen, damit das Kind spielen kann.
- 22% geben an, dass sie ins MiniMove gehen, damit das Kind mit anderen in Kontakt kommt.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Kooperation mit weiteren Fachstellen aus den Bereichen frühe Förderung, Erziehung, Gesundheit und Soziales ist unabdingbar.

Darüber hinaus stellen die jugendlichen Coachs, welche das Programm betreuen, eine sehr wichtige Brückenfunktion zu den Familien dar.

Kontakt

Jana Köpfl
Stiftung IdéeSport
jana.koepfli@ideesport.ch
062 296 10 15

Mitmischen, bitte!

Partizipative Dorf-, Stadt- und Quartierentwicklung zur Stärkung der Gesundheit und Lebensqualität in der Gemeinde

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Wenn es um Zukunftsideen geht, sind auch kluge und graue Köpfe gefragt. Beteiligung und Mitwirkung sind Grundlagen der Demokratie und gelten als Erfolgsfaktoren der Gesundheitsförderung, denn Entscheidungen für oder gegen die Gesundheit werden im täglichen Leben gefällt. Viele Gemeinden haben das erkannt und nutzen bürgerschaftliches Engagement zur Stärkung des Gemeinwesens. An Zukunftskonferenzen werden Ideen gesammelt, Massnahmen und Projekte geplant und mit Freiwilligen umgesetzt (Mittagstische, Kochgruppen, Lesezirkel, Treffpunkte, neue Bewegungsangebote, Fahrdienste, Broschüren «Übersicht über Angebote», Aufbau Anlauf-, Kontaktstellen, Gehirntraining und vieles mehr). Diese sind so vielfältig wie die Menschen. Durch den Einbezug erleben sie sich als wertvollen Teil der Gemeinschaft. So entstehen eine funktionierende Zusammenbeitskultur und ein solides Netzwerk. Mitwirkung und Netzwerk werden mit Verstetigungskonzepten und -massnahmen verankert und in den Gemeinden etabliert.

www.bisfit.ch/d/mitmischen-bitte

Trägerschaft

Gesundheitsamt Graubünden, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention.

Reichweite

GR

Nationale Leitziele

B4, D3, D5

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer

Seit 2011.

Teilnahmedauer

Kontinuierlich, aber freiwillig.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Angehörige / Partner_in / Vertrauensperson
- Pflgende Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Interface (2019). *Bündner Programm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter*. Zwischenbericht. Luzern: Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Siehe [Broschüre «Mitmischen, bitte!»](#). Wegweiser für die partizipative Dorf-, Stadt- und Quartierentwicklung zur Stärkung der Gesundheit und Lebensqualität.

Weitere Informationen

- [Leitfaden](#)
- [Projektwebsite insieme sano](#)
- [Website Trägerschaft](#)

Kontakt

Marianne Lüthi
Gesundheitsamt Graubünden
marianne.luethi@san.gr.ch
081 257 64 03

Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

«Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!» («Bewegung und Appetit mit der richtigen Balance!») ist ein Projekt zur Förderung von ausgewogener Ernährung und Bewegung für Kindergärten und Primarschulen im Kanton Tessin. Das Projekt erstreckt sich auf zwei Schuljahre und bezieht mehrere Institutionen gleichzeitig ein. Es richtet sich an Lehrpersonen, für die verschiedene Massnahmen bereitstehen: Ausbildungen mit Fachexpertinnen und Fachexperten, Unterrichtsunterstützung bei der Gestaltung von Aktivitäten, Lehr- und Informationsmaterial, finanzielle Unterstützung für Bildungsaktivitäten und Materialien zur Förderung der Bewegung. Das Projekt bezieht die Eltern auch direkt ein über Elternabende mit Fachexpertinnen und Fachexperten, Informationsmaterial zu den Themen und einen Abschlusstag am Ende des zweijährigen Projekts. www4.ti.ch/dss/dsp/spvs/progetti/alimentazione-e-movimento/movimento-e-gusto/il-progetto

Trägerschaft

Dienststelle Gesundheitsförderung und Evaluation.

Partner

Zusammenarbeit mit dem Schulmedizinischen Dienst und diplomierten Ernährungsberatern.

Reichweite

TI

Nationale Leitziele

A4, A6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2005.

Teilnahmedauer

Im ersten Jahr werden den Lehrpersonen 7 Ausbildungseinheiten mit insgesamt 14 Stunden und im zweiten Jahr 4 Ausbildungseinheiten mit insgesamt 8 Stunden angeboten. Im ersten Jahr werden den Eltern 2 Elternabende mit insgesamt 4 Stunden und im zweiten Jahr 1 Elternabend und 1 Abschlusstag mit insgesamt 6 Stunden angeboten.

Teilnahmebeitrag

Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe

Wirkungsnachweise

Eine externe Evaluation des Projekts durch INTERFACE ist im Gange. Die Ergebnisse werden zwischen Ende 2020 und Anfang 2021 vorliegen.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Die Motivation der Schulleitung und der teilnehmenden Lehrpersonen ist wichtig. Wenn die Lehrpersonen von der Schulleitung zur Projektteilnahme gezwungen werden, ohne aber zusätzliche Unterstützung zu erhalten, ist dies kontraproduktiv.
- Evaluationen und Rückmeldungen seitens der beteiligten Lehrpersonen, Eltern und Expertinnen sowie Experten sind unerlässlich, um den Bedürfnissen der Zielgruppen gerecht zu werden.
- Die lange Dauer des Projekts und die regelmässige Durchführung der Treffen ermöglichen eine kontinuierliche Begleitung und Unterstützung der Lehrpersonen. Dies wird sehr geschätzt. Die Dauer des Projekts kann jedoch von einigen Lehrpersonen auch als nicht unerhebliche Belastung empfunden werden.
- Die Einbindung der Eltern durch die Lehrpersonen und die Schulleitung kann deren Teilnahme an den Ausbildungsabenden erleichtern. Die Organisation eines gemeinsamen Abschlusstages am Ende des Zweijahreszeitraums ermöglicht es, auch Eltern einzubeziehen, die nicht an diesen Abenden teilnehmen.

Kontakt

Elena Libotte
 Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
 elena.libotte@ti.ch
 091 814 30 47

Mutterglück!?

Trägerschaft


 Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Perinatales Unterstützungsnetz in der Ostschweiz, um Familien rund um die Geburt zu stärken. Das Ziel des Projekts ist eine möglichst frühzeitige, angemessene Hilfe für die betroffenen Frauen, ihre Kinder und ihre Angehörigen. Durch Information und Sensibilisierung sowohl der Öffentlichkeit als auch von Fachpersonen, die mit Schwangeren bzw. Eltern von Kleinkindern arbeiten, soll die Früherkennung verbessert werden. Durch die Vernetzung aller beteiligten Fachstellen und Fachpersonen sowie mit niederschweligen Angeboten, die bei den Zielgruppen (Fachpersonen, Bevölkerung) auch bekannt sind, soll eine frühzeitige Behandlung und Unterstützung sichergestellt werden. www.ofpg.ch/projekte/mutterglueck

Trägerschaft

Oostschweizer Forum für psychische Gesundheit sowie diverse Partner.

Partner

Diverse Partner (s. Projektflyer).

Reichweite

SG, AR, AI, FL

Nationale Leitziele

C3, C5

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2014.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Familie/Wohnung
- Fachpersonen

Zielgruppen

- Eltern
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlswältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit

Lebensphasen

Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Weitere Informationen

- [Projektflyer](#)
- [Übersicht](#)

Kontakt

Jürg Engler
Kanton St. Gallen | ZEPRA
Fachstelle Psychische Gesundheit
juerg.engler@sg.ch
058 229 87 69

OpenSunday



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Während den kalten und nassen Wintermonaten öffnet IdéeSport die lokalen Sporthallen für Mädchen und Jungen im Primarschulalter. Das Programm OpenSunday fördert ihre Freude am freien Spiel und an regelmässiger Bewegung im Alltag. Das Angebot ist gratis und bedingt keine Anmeldung oder Mitgliedschaft. OpenSunday bietet keinen selektionierenden Leistungssport. Alle Kinder können an den Veranstaltungen teilnehmen, unabhängig von Geschlecht, Herkunft und sozialem Status oder ihren sportlichen Fähigkeiten. IdéeSport nutzt mit OpenSunday vorhandene Infrastruktur und bietet Kindern einen einfach zugänglichen, ausserschulischen Freiraum für Spiel und Bewegung. OpenSunday fördert die Bewegungsfreude und die Gesundheit der Kinder und leistet einen wichtigen Beitrag zu ihrer sozialen Integration in Gemeinden und Quartieren. Durch die Partizipation haben die Kinder viele Mitwirkungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten, welches ihre Sozial- und Selbstkompetenzen stärkt. www.ideesport.ch/de/opensunday

Trägerschaft

Stiftung IdéeSport.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A2, A4

Verhaltensansatz



Verhältnisansatz



Projektdauer

Seit 2006.

Teilnahmedauer

Einmal wöchentlich, zwischen Oktober und April, Dauer 3 Stunden.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe

Wirkungsnachweise

Es gibt keine externe Evaluation. Jährlich gibt es eine interne Evaluation (Teilnehmerbefragung). Wichtigste Resultate aus der Befragung 2017/18 waren:

- Es nahmen 1129 Kinder an der Befragung teil, davon waren 43% weiblich und 57% männlich.
- 54% der Teilnehmenden sind in einem Sportverein.
- Findet kein OpenSunday statt, geben die meisten Kinder (32%) an, Medien zu konsumieren (TV, Gamen oder Internet).
- 41% der Kinder geben an, OpenSunday zu besuchen, um frei zu spielen.
- 56% der Kinder geben an, mit beiden Eltern eine Fremdsprache zu sprechen, 17% nur mit einem Elternteil und 27% sprechen deutsch mit beiden Elternteilen.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das OpenSunday muss gut in der Gemeinde/im Quartier verankert sein. Der Kontakt zur Schule – insbesondere dort, wo OpenSunday stattfindet – sollte positiv sein, um möglichst alle Kinder über das Angebot informieren zu können. Darüber hinaus stellen auch bei OpenSunday die jugendlichen Coaches sehr wichtige Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für die Teilnehmenden dar. Idealerweise besuchen sie OpenSunday regelmässig, bevor sie als Oberstufenschüler im Coachteam mitarbeiten und so Vorbild sind für die Primarschulkinder der Gemeinde/des Quartiers.

Weitere Informationen

Übersicht Beteiligte

Kontakt

Samuel Sigrist
Stiftung IdéeSport
samuel.sigrist@ideesport.ch
062 296 10 15

Paarlife-Online-Training



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Paarlife-Online-Training vermittelt Inhalte zu einem wirksamen Umgang mit Stress und Konflikten sowie Kommunikation in der Partnerschaft. Es hat zum Ziel, die Partnerschaft zu stärken und die Zufriedenheit im Paar zu fördern. Dabei soll sich das Paar selber reflektieren, gemeinsam über die Übungen austauschen und die neu gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen versuchen. Vermittelt werden die Inhalte durch Filmszenen, Interviews, Demonstrationen eines Paarcoachings und praktische Übungen. Mit dem Online-Training können sich die Paare die vollständigen Inhalte des Paarlife-Trainings im Selbststudium aneignen oder sie weiter vertiefen. Das Training hat eine Gesamtlauzeit von über 5 Stunden. Die einzelnen Themen können aber unabhängig voneinander nach Interesse angeschaut und bearbeitet werden. Aufgrund der örtlichen und zeitlichen Flexibilität sowie der geringen Kosten ist das Online-Training besonders für die Zielgruppe werdende Eltern geeignet. Grundsätzlich ist das Online-Training aber für alle Paare in allen Lebenslagen gedacht. www.paarlife.ch

Trägerschaft

Universität Zürich.

Partner

Universität Bern.

Reichweite

Deutschschweiz

Nationale Leitziele

C5

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2017.

Teilnahmedauer

Individuell steuerbar. Etwa 20 Stunden Aufwand. Kann über mehrere Wochen verteilt werden.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Familie/Wohnung

Zielgruppen

Eltern

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)

Wirkungsnachweise

Frauen und Männer profitieren stark von den Inhalten des Online-Trainings (vorherige DVD-Inhalte), was sich positiv auf die Paarkommunikation und die Beziehungszufriedenheit auswirkt (Hilpert et al. 2014). Des Weiteren zeigen zahlreiche Evidenzstudien die Wirksamkeit des Trainings. Unter anderen zeigen Zemp et al. (2017), dass das Training die Partnerschaft stärkt, was sich wiederum positiv auf das Erziehungsverhalten der Eltern und auf die Kinder auswirkt.

Quellen:

- Hilpert, P., Bodenmann, G., Nussbeck, F.W. & Bradbury, T.N. (2014). *Improving Personal Happiness Through Couple Intervention: A Randomized Controlled Trial of a Self-directed Couple Enhancement Program*. Research paper. Dordrecht: Springer. DOI 10.1007/s10902-014-9591-7
- Zemp, M., Milek, A., Cummings, E.M. & Bodenmann, G. (2017). *Longitudinal Interrelations between Dyadic Coping and Coparenting Conflict in Couples*. New York: Springer. DOI 10.1007/s10826-017-0742-4

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Es darf nicht angenommen werden, dass nur das Online-Training zum Erfolg führt; es erweist sich aber als toller Einstieg in die Thematik. Bei Bedarf können weitere Angebote wie die Paarlife-Kurse, -Fachinputs oder -Trainings besucht werden. Das Online-Training ist keine Paartherapie, sondern es ist in der Prävention respektive Gesundheitsförderung anzugliedern.

Kontakt

Michel Duc
Universität Zürich
michelrene.duc@uzh.ch
079 381 76 03

Papperla PEP

Körper und Gefühle im Dialog + Papperla PEP Junior



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Papperla PEP ist ein Projekt zur Förderung von Emotionsregulation und Körpererigenwahrnehmung von 4- bis 8-jährigen Kindern. Wer sich besser spürt, ist emotional und mental beweglicher, kann sich besser konzentrieren, sich besser sprachlich ausdrücken, lernt leichter und nimmt andere besser wahr.

Papperla PEP Junior richtet sich an die Bezugspersonen von 0- bis 4-jährigen Kindern. Die sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie das Selbstwertgefühl von Kindern werden durch spielerische Angebote, durch eine dialogische Haltung und durch Feinfühligkeit der Bezugspersonen gestärkt. Papperla PEP fokussiert auf Weiterbildung von Fachpersonen und entwickelt didaktische Unterlagen und Materialien (Audio-CDs, Publikationen). www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php

Trägerschaft

Verein PEP – Prävention Essstörungen praxisnah.

Partner

Schulverlag AG plus; RADIX; Purzelbaum rundum stark; Pädagogisches Zentrum Basel; Pädagogische Hochschule Freiburg; ZAL – Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen; Konservatorium für Musik der Stadt Bern.

Reichweite

Deutschschweiz

Nationale Leitziele

C4, C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2010.

Teilnahmedauer

Einmalige Einführungsveranstaltung à 3½ Stunden. Weiterbildung Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog in 4 Modulen à 3½ Stunden verteilt über 8 Monate. Teamweiterbildung Papperla PEP Junior: Bewegung in Beziehung, halber oder ganzer Tag im Betrieb (Kita, Kinderheim). Eltern-Kind-Singen à 1 Stunde wöchentlich 8- bis 16-mal.

Teilnahmebeitrag

Für bestimmte Angebote werden Teilnahmegebühren erhoben, nämlich für Weiterbildungen, Publikationen, Audio-CDs usw. Zum Teil bieten Kantone (über die KAP) die Weiterbildung den Lehrpersonen kostenlos an (z. B. BS, BL, ZH).

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Eltern
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Emotionale Stabilität, Selbstregulation, Mut und Risikobereitschaft im Umgang mit Einschränkungen und Verlusten usw.

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Fortsetzung auf nächster Seite

Wirkungsnachweise

Es existieren fast ausschliesslich Selbstevaluationen (Feedbackblätter, die nach den Veranstaltungen abgegeben werden), diese fallen insgesamt gut bis sehr gut aus. Papperla PEP Junior wurde 2012 in der Entwicklungsphase von der Universität Bern extern evaluiert. Bei den folgenden fünf Schlussfolgerungen handelt es sich um Ergebnisse aus eigenen Befragungen:

- 1) Die Grundhaltung gegenüber dem Pilotprojekt Papperla PEP Junior ist bei allen befragten Mitarbeitenden der drei untersuchten Kindertagesstätten durchgehend positiv.
- 2) Die Umsetzung von Papperla PEP Junior fördert gemäss den befragten Kita-Mitarbeitenden die Auseinandersetzung mit bestehenden Belastungssituationen – bisher überwiegend Ess- und Konfliktsituationen – und unterstützt das gemeinsame Entwickeln von Lösungsansätzen.
- 3) Gemeinsam ausgehandelte verbindliche Regeln und Verhaltensnormen fördern das Vertrauen in die Handlungen der Teammitglieder und führen besonders bei den leitenden Fachpersonen zu einer professionelleren Haltung.
- 4) Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Körper- und Gefühlswahrnehmung wurden bei den Betreuenden deutliche Haltungsveränderungen bewirkt. Die bewussteren Wahrnehmung, Verortung und Verbalisierung der Gefühle schützt die Fachpersonen vor impulsivem, konfliktverstärkendem Verhalten im Umgang mit den Kindern. Die fortlaufende Reflexion des eigenen Handelns ist für die ausgebildeten Fachpersonen theoretisch nichts Neues, scheint aber im generellen Kindertagesstätte-Alltag wenig Platz zu haben.
- 5) Die bewusste Verbalisierung des ganzen Gefühlsspektrums und das Angebot von Handlungsalternativen im Umgang mit Gefühlen unterstützen die Kinder in ihrer eigenen Gefühlswahrnehmung, Gefühlsbenennung und Gefühlsverarbeitung.

Weitere Evaluationsberichte:

- [Evaluationsbericht erstes Projekt](#) (in Französisch)
- [Artikel zu erstem Projekt](#) (in Englisch)
- [Evaluationsbericht zweites Projekt](#) (in Französisch)

Quelle:

Bolliger-Salzmann, H. & Heiniger, S. (2012). «Das war für mich das Beste. Einfach zu sehen, dass es wirklich funktioniert.» *Evaluation des Gesundheitsförderungsprojekts Papperla PEP Junior*. Bern: Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Abteilung für Gesundheitsforschung. (S. 35–36)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Vertiefen einer Haltung, die in der Beziehung zu den Kindern deren psychische Gesundheit fördert, muss von den Erwachsenen selber authentisch verkörpert werden. Es braucht von den Erwachsenen die Bereitschaft, sich mit der eigenen emotionalen Wahrnehmung und dem eigenen persönlichen Verhalten auseinanderzusetzen. Dies geschieht nur, wenn die Erwachsenen, freiwillig und ihrer eigenen Neugierde folgend, Materialien und didaktische Vorschläge aus unserem Angebot auswählen und in ihrer beruflichen Praxis ausprobieren. Daher ist das Weiterbildungsangebot, das sich über 8 Monate erstreckt (Module alle 2–3 Monate) nachhaltiger als einmalige Einführungsveranstaltungen.

Weitere Informationen

- [Projektwebsite Papperla PEP Junior](#)
- [Materialien](#)
- [Video kurz](#)
- [Video lang](#)

Kontakt

Thea Rytz
Fachstelle/Verein PEP
thea.rytz@pepinfo.ch
078 600 33 49

PAPRICA Petite enfance



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

PAPRICA (Physical Activity Promotion in PRImary CAre) verfolgt das Ziel, Ärztinnen und Ärzte für die Patientenberatung in der Bewegungsförderung zu befähigen.

Ein Grossteil der Bevölkerung anerkennt Ärztinnen und Ärzte als glaubwürdige Ansprechpartner für das Thema Bewegung. PAPRICA wurde entwickelt, um das Wissen, die Fähigkeiten und die Lehrmittel bereitzustellen, die notwendig sind, um das Thema Bewegung anzusprechen und die Patientinnen und Patienten zu motivieren. Die Fortbildung besteht aus vier Stunden, in denen Kompetenzen zur Bewegungsberatung vermittelt werden. Das Schulungskonzept von PAPRICA Petite enfance wurde unter Beteiligung einer Gruppe von Spezialistinnen und Spezialisten – Kinderärzteschaft, Kinderkrankenpflegepersonal, Schulkrankenpflegepersonal, Krankenpflegepersonal für die häusliche Pflege, Hebammen – konzipiert, um die für die gemeinsame Betreuung erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten zu ermitteln. www.paprica.ch/?lang=de

Trägerschaft

Unisanté (Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und Gesundheitswesen), Kollegium für Hausarztmedizin, Universität Zürich, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin.

Reichweite

VD, NE, FR, VS, JU

Nationale Leitziele

A3, A4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2014.

Teilnahmedauer

Die Fortbildung findet am Donnerstagnachmittag statt und dauert 4 Stunden. Insgesamt werden jährlich 3 bis 4 Fortbildungen durchgeführt (2-mal VD, 2-mal ausserhalb des Kantons Waadt).

Teilnahmebeitrag

Für bestimmte Angebote, insbesondere die Fortbildungen ausserhalb des Kantons Waadt, bestehen Teilnahmegebühren.

Settings

- Familie/Wohnung
- Cabinet médical

Zielgruppen

- Fachpersonal medizinisch
- Hausärzteschaft, Kinderärzteschaft, Kinderkrankenpflegepersonal, Schulkrankenpflegepersonal, Hebammen

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen

Lebensphasen

- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

- Die Fortbildung fördert das Bewusstsein für eine motivierende und familiensystemische Gesprächsführung.
- Die Mehrheit der ausgebildeten Fachpersonen (69%) ermutigt Eltern systematisch, sich gemeinsam mit ihrem Kind zu bewegen.
- Die Mehrheit des Schulpflegepersonals hat in seiner Einrichtung die Fortbildungsinhalte vorgestellt.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Transdisziplinarität ist eine Stärke der Fortbildung, ebenso das Modul für motivierende Gesprächsführung. Die Teilnehmenden schätzen den Inhalt der Fortbildung, die Lehrmittel (Broschüren, Materialien) sowie die Qualität und Vielfalt der Referentinnen und Referenten. Die Teilnehmenden weisen aber auch darauf hin, dass die begrenzte Zeit, die für Interventionen wie motivierende Gespräche zur Verfügung steht, nicht berücksichtigt werde.

Kontakt

Jérôme Spring
Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique
jerome.spring@chuv.ch
021 545 10 25

Pas de retraite pour ma santé

(Keine Rente für meine Gesundheit)



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Dieses Projekt richtet sich insbesondere an Menschen im Rentenalter, die ihren Alltag autonom bewältigen und den Wunsch haben, wieder mehr in Bewegung zu kommen, ihre körperliche Aktivität zu steigern, die in ihrer Region angebotenen körperlichen Aktivitäten zu entdecken und neue Bekanntschaften zu schliessen.

<https://mangerbouger.promotionsantevaud.ch/projet/pas-de-retraite-pour-ma-sante>

(nur auf Französisch)

Trägerschaft

Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und Gesundheitswesen).

Partner

CHUV und Pro Senectute.

Reichweite

VD

Nationale Leitziele

B4, B6

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2009.

Teilnahmedauer

Wöchentliche Bewegungskurse für Senioren. Eine bis drei Konferenzen zu Gesundheitsthemen in Partnergemeinden. Einmal jährlich oder alle zwei Jahre durchgeführter Entdeckungstag in den Partnergemeinden.

Teilnahmebeitrag

Für bestimmte Angebote bestehen Teilnahmegebühren, insbesondere für die wöchentlichen Sitzungen (CHF 50.– für 6 Monate).

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

Ältere Menschen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Verbesserung von Gleichgewicht, Beweglichkeit, Ausdauer und Muskelkraft nach der Teilnahme an den wöchentlichen Kursen über einen Zeitraum von 6 Monaten. Der Evaluationsbericht ist auf der Website verfügbar.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Beziehungen mit den Gemeinden sind unerlässlich, um Kontinuität und Nachhaltigkeit des Projekts zu gewährleisten. Die Vermittlung in bestehende lokale Bewegungsangebote ist aus zwei Hauptgründen schwierig: Zum einen besteht innerhalb der Projektgruppen eine starke Verbindung und zum anderen fehlen in mehreren Gemeinden lokal angepasste Angebote.

Kontakt

Vincent Pecllet
Unisanté
vincent.pecllet@hospsvd.ch
021 545 10 42

Peacemaker

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Programm Peacemaker hat zum Ziel, die anhaltende Gewalt an Schulen abzubauen und ihr vorzubeugen. Während einer Projektwoche zum Thema Gewalt und Frieden lernen von der Klasse gewählte Schülerinnen und Schüler, in hitzigen Situationen auf dem Pausenplatz mit kühlem Kopf schlichtend einzuschreiten und die Lage zu entspannen. Das Programm umfasst eine Projektwoche über Gewalt und Frieden, Workshops im Klassenzimmer, Lehrpersonenschulung und die Wahl und Schulung von «Friedensstifterinnen und Friedensstiftern». www.ncbi.ch/de/projekte/peacemaker

Trägerschaft

National Coalition Building Institute (NCBI).

Reichweite

Deutschschweiz und Romandie

Nationale Leitziele

C4, C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 1995.

Teilnahmedauer

Nach der Projektwoche gibt es ca. monatliche Peacemaker-Treffen für die Streitschlichterinnen und Streitschlichter sowie eine eineinhalbtägige Ausbildung von Neuen.

Teilnahmebeitrag

Die Schule bezahlt in der Regel für die Einsätze von NCBI vor Ort.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Konfliktlösung

Lebensphasen

- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)

Wirkungsnachweise

Evaluationsergebnisse zeigen folgende Auswirkungen des Projekts: weniger Schlägereien, weniger Streit, weniger Mobbing, weniger Beschimpfungen, eine Verbesserung des Schulklimas, Schülerinnen und Schüler fühlen sich wohler, friedlichere Pausen, weniger Angst bei den Schülerinnen und Schülern, freundlichere Schule, konstruktivere/faire Konflikt-austragung (siehe [Publikation zur Evaluation](#)).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Peacemaker funktioniert nur, wenn es von allen Akteuren in der Schule mitgetragen wird. Eine engagierte Schulleitung stellt eine Grundvoraussetzung dar. Die Unterstützung und Wertschätzung des Projekts durch möglichst alle Lehrpersonen ist eine Voraussetzung. Die Verankerung des Projekts wird durch eine gute interne Vernetzung erreicht: kontinuierliche Information und der Einbezug des gesamten Schulteam. Die Ausbildungen und Nachtreffen der Peacemaker sollten altersgerecht erfolgen. Bei der Zusammensetzung der Peacemaker sollte auf eine grosse Heterogenität geachtet werden. Das Programm funktioniert besonders gut, wenn die Peacemaker bei jüngeren Schülerinnen und Schülern schlichten. Bei schwierigen Konfliktsituationen ist es ratsam, ältere Peacemaker oder erwachsene Bezugspersonen beizuziehen. Der Einbezug der Schulsozialarbeit – falls vorhanden – ist von grossem Vorteil. Für eine erfolgreiche Projektumsetzung sind die notwendigen finanziellen und personellen Ressourcen einzuplanen und bereitzustellen.

Kontakt

Ron Halbright
 NCBI Schweiz
ron.halbright@ncbi.ch
 044 721 10 50

PEBS / buggyfit



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

PEBS/buggyfit umfasst Angebote für schwangere Frauen und Mütter bis ein Jahr nach Geburt zur Prävention von Übergewicht bei Mutter und Kind. Die Angebote haben zum Ziel, die Mütter für eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung zu sensibilisieren. Durch die Angebote von Fitnesskursen und Ernährungsberatungen erhalten die Mütter praktische Informationen und Umsetzungswissen zu ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung. In der Umsetzung wird die Interaktion unter den schwangeren Frauen und Müttern gefördert (soziale Teilhabe, Integration). Die Angebote leisten einen Beitrag zur Stressbewältigung durch Informationen (individuelle Ernährungsberatung), körperliche Aktivitäten und durch Austausch unter Frauen in der gleichen Situation (Gruppenangebote). www.buggyfit.ch

Trägerschaft

Verein PEBS.

Reichweite

GR, SO, TG, ZH

Nationale Leitziele

A5

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2009.

Teilnahmedauer

Fitnesskurse: wöchentlich.

Ernährungsberatung: individuell, ca. 1- bis 3-mal pro Frau.

Teilnahmebeitrag

Ernährungsberatung, Fitnesskurse.

Settings

- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Spital

Zielgruppen

- Eltern
- Fachpersonal medizinisch
- Migrationsexperten_innen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

PEBS entfaltet eine positive Wirkung bzgl. Ernährung und Bewegung bei den Teilnehmerinnen:

- Verbesserung des Ernährungsverhaltens nach der Beratung;
- Bewegung wird weniger stark reduziert, als dies ohne Intervention der Fall wäre.

Quelle:

Stamm, H.P., Bürgi, R. & Lamprecht, M. (2017). *Evaluation des Projekts PEBS*. Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Für eine nachhaltige Umsetzung sollten möglichst viele verschiedene Stakeholderinnen und Stakeholder mit- einbezogen werden. Die Pflege und der Austausch an den verschiedenen Standorten sind sehr wichtig für eine gute Umsetzung.

Kontakt

Sibylle Abt
Verein PEBS
sibylle.abt@usz.ch
044 255 49 15

Pedibus



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Der Pedibus bringt eine Gruppe Kinder zu Fuss zur Schule oder zum Kindergarten und holt sie dort wieder ab, begleitet von einer erwachsenen Person. Der Pedibus eignet sich für Kinder im Alter von ca. 4 bis 8 Jahren und ist eine einfache Lösung, den Schulweg jüngerer Kinder sicher zu gestalten. Die Kinder werden von zu Hause zur Schule und wieder zurück begleitet. Die Eltern bestimmen die Route, die Haltestellen und den Fahrplan – angepasst an ihre Bedürfnisse und die ihrer Kinder. Eltern, die ihr Kind für den Pedibus einschreiben, führen den Pedibus selber 1- bis 2-mal pro Woche – je nach Bedarf. Die Kinder werden vom Pedibus an der Haltestelle in der Nähe ihres Zuhauses abgeholt und gehen gemeinsam mit ihren Schulkameraden und in Begleitung einer erwachsenen Person zur Schule und wieder zurück. www.pedibus.ch/de

Trägerschaft VCS Verkehrs-Club der Schweiz, kantonale Pedibus-Koordinationsstellen.

Partner Fonds für Verkehrssicherheit; Beratungsstelle für Unfallverhütung der Kantone Genf, Jura, Waadt, Wallis, Freiburg; Meglio a piedi (TI).

Reichweite Ganze Schweiz

Nationale Leitziele A4

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 1999.

Teilnahmedauer Begleitung von Kindern auf dem Schulweg: durchschnittliche Distanz pro Weg (Heim-Schule): 947 m; durchschnittliche Anzahl Wegstrecken pro Woche: 11; an 4 Schultagen pro Kind durchschnittlich zurückgelegte Distanz: 10 372 m, was ca. 40 Minuten Bewegung pro Tag entspricht. (Diese Informationen basieren auf Daten, die in den Kantonen Tessin, Waadt, Wallis, Jura und Freiburg erhoben wurden.)

Teilnahmebeitrag Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Pedibus schlägt Brücken zwischen Generationen, weshalb wir das Projekt bei frisch pensionierten älteren Menschen bewerben, damit sie Kinder sicher zu Schule geleiten und gleichzeitig zu einer gesünderen Umwelt (weniger Autos und weniger Lärm in der Nähe von Schulen) beitragen.

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sicherung des Fussgängerverkehrs, gesunde Umwelt (weniger Autos und weniger Lärm in der Nähe von Schulen)

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe

Wirkungsnachweise

Die Ergebnisse einer Umfrage des Instituts LINK bei 1000 Familien im Jahr 2017 zeigen einen wesentlichen Einfluss der Pedibus-Kampagne auf das Mobilitätsverhalten von Familien in der Westschweiz. Die Kenntnis über Pedibus veranlasste etwa die Hälfte (46 %) der Befragten, ihr Mobilitätsverhalten zu ändern. Von diesen 46 % stellten 54 % vom Auto auf den Fussmarsch um; 43 % organisierten sich mit anderen Eltern, um die Kinder in die Schule zu begleiten, 31 % schlossen sich einer bestehenden Pedibus-Linie an und 12 % gründeten eine neue Pedibus-Linie. Demnach ist die beträchtliche Bedeutung des Pedibusses nicht zuletzt an dessen indirekten Auswirkungen auf das Mobilitätsverhalten der Eltern ablesbar. Allgemein lässt sich sagen, dass die hohe Zufriedenheit (67 % «sehr zufrieden» und 29 % «zufrieden») den Nachweis erbringt, dass die Kampagne die Bedürfnisse und Erwartungen der betroffenen Eltern erfolgreich abdeckt.

Quelle:

VCS (2017). *Mobilität mit Zukunft. Der Pedibus in der Schweiz. Nutzung, Bekanntheit und Wahrnehmung*. Bern und Genf: VCS Verkehrs-Club der Schweiz. https://www.pedibus.ch/medias/Actualit%C3%A9s/FR/2017/Etude%20P%C3%A9dibus%202017/ATE_PEDIBUS-DE_2917.pdf

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Bildung eines Partnernetzwerkes erlaubt eine effizientere Kampagnenarbeit und gewährleistet eine regionale Dynamik. Jedes Jahr bedarf es der Arbeit vor Ort, um die Informationen bei den Familien zu streuen. Die Aufwärtsdynamik, die mit der Umsetzung des Pedibus-Konzeptes einhergeht, ist mit einer geschickten Einbindung der Eltern als zentrale Pfeiler des Konzepts zu konsolidieren. Dabei ist es wichtig, die Rolle der Eltern anzuerkennen und ihnen genügend Spielraum lassen, z. B. bei der Wahl der Pedibus-Routen und -Abläufe. Der wichtigste Auslöser für das Mitmachen der Eltern beim Pedibus in der Westschweiz ist das Gefühl der Unsicherheit in Zusammenhang mit dem Strassenverkehr. Allgemein lässt sich ein Rückgang der aktiven Mobilität bei Kindern feststellen. Die Schweiz ist, wie die anderen europäischen Länder, ebenfalls von dieser Entwicklung betroffen. Somit ist es sinnvoll, proaktiv zu handeln und die aktive Mobilität bereits in jungen Jahren zu fördern.

Kontakt

Rodrigo Luruena, ATE Association transports et environnement, rodrigo.luruena@ate.ch, 022 734 70 44

PEP – Gemeinsam Essen

Ess- und Beziehungskultur in familien-ergänzenden Betreuungsstrukturen

PEP
Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

«PEP – Gemeinsam Essen» versteht sich mit seinen Angeboten (Teamweiterbildung, Beratung, Handbuch) als Initiative zur Förderung der Beziehungsqualität in Tagesstrukturen: Förderung von Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Empathie, achtsamer Körperwahrnehmung, positivem Körperbild, Umgang mit Stress und Prävention von Essstörungen bei gemeinsamen Mahlzeiten. Durch Fachinputs und moderierte Diskussionen werden Teams von Horten, Mittagstischen, Tagesschulen oder Kitas unterstützt, eine gute Stimmung am Tisch zu fördern, ihre Regeln zu überdenken und eine kinderfreundliche Haltung zu entwickeln oder zu vertiefen. Beispiele: Welche Regeln sind hilfreich, welche nicht? Welche Gewohnheiten gilt es zu überdenken? Müssen Kinder alles probieren? Dürfen sie Essen auf dem Teller zurücklassen? Wie reagieren Erwachsene auf Kinder, die nicht essen oder zu viel essen? Welches Verhalten dient einer guten Stimmung am Tisch und längerfristig der psychischen Gesundheit? www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/pep-gemeinsam-essen.php

Trägerschaft Fachstelle PEP/

Fachstelle Kinder und Familien für den Kanton Aargau.

Partner RADIX (Checklisten Gemeinschaftsverpflegung BLV); Pädagogische Hochschule Zürich, Fachbereich Tages (QuinTaS); Fachstelle Kinder und Familien (Umsetzung im Aargau).

Reichweite BE, ZH, AG, SO, BL, BS, ZG

Nationale Leitziele A4, A6, C4, C6

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2015.

Teilnahmedauer Teamweiterbildung in zwei Modulen à 3½ und 3 Stunden. Beratung und Supervision je nach Bedarf.

Teilnahmebeitrag Teamweiterbildung, Supervision.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Horten, Mittagstische, Tagesstrukturen, Tagesschulen, Kinderheime

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen
- Fachpersonen Betreuung, Sozialpädagogen_innen, Betriebsassistenten_innen, Leitungspersonen von Tagesstrukturen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeiten)
- Interaktionelle psychische Ressourcen (auf Gegenseitigkeit und Ausgleich ausgerichtetes Verhalten; Fähigkeit, soziale Unterstützung zu erschliessen)
- Fachwissen zu Prävention von Essstörungen
- Integrationsfähigkeit

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)

Wirkungsnachweise

Aus dem Evaluationsbericht über die Entwicklungsphase 2014/15 (Bütler & Calderón-Grossenbacher 2016): Die im Rahmen des Projekts entwickelten Angebote sind inhaltlich gut aufbereitet und greifen ein wichtiges Thema zielgruppengerecht auf. Sie eignen sich für den Einsatz in den Tagesschulen und fördern die angestrebten Wirkungsziele bzgl. Haltung, Wissen und Kompetenzen der Mitarbeitenden der Tagesschulen. Die zweiteiligen Weiterbildungen «PEP – Gemeinsam Essen» in der Tagesschule haben einen klaren Teamentwicklungscharakter, weshalb sie direkt als Teamweiterbildungen angeboten werden können. Auf dem Hintergrund der positiven Rückmeldungen zu Erfahrungsaustausch, Weiterbildungen und Handbuch ist es sinnvoll, die Angebote des Erfahrungsaustausches und der Weiterbildung regelmässig zu ermöglichen. Das Handbuch für Leitungs- und Betreuungspersonen stiess durchwegs sowohl beim Tagesschulpersonal wie bei den Fachpersonen auf ein sehr positives Echo. Direkt von den Angeboten von «PEP – Gemeinsam Essen» profitiert hat bisher nur ein kleiner Teil der Tagesschulen der Stadt Bern. Die Sicht der Kinder und Eltern konnte im Rahmen der Evaluation nicht direkt erhoben werden.

Quelle: Bütler, D. & Calderón-Grossenbacher, R. (2016).

Evaluation «PEP Gemeinsam essen 2014/15». Schlussbericht. Bern: bütler beratungen GmbH & rc consulta.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Erfahrungen nach 4 Jahren Umsetzung von «PEP – Gemeinsam Essen» zeigen, dass Haltungs- und Verhaltensveränderungen beim gemeinsamen Essen mit Kindern fundierte Kompetenzen und ein grosses Einfühlungsvermögen brauchen. Stress, Emotionsregulation, Selbstbild und Körperwahrnehmung im Kontext von Essen und Trinken sind sehr persönliche, manchmal intime Themen. Eine externe Moderation ist gerade bei konfliktreichen Diskussionen unterstützend. In welcher Form Wissen und Erfahrungen zu Essstörungen (psychische Erkrankung) während der Moderation angesprochen werden, bedarf besonderer Fähigkeiten. Es ist wichtig, dass die Leitungsperson freiwillig die Weiterbildung für ihr Team bucht. Sie sollte dann Mitarbeitende motivieren. Die Umsetzung sollte in einer ruhigen Zeit mit keinen grösseren Umwälzungen wie Umbau, neu zu besetzenden Stellen, Schuljahresbeginn u.Ä. erfolgen. Es ist wichtig, dass das ganze Team inkl. Koch/Köchin teilnimmt (vgl. Evaluation 2016, S. 30).

Kontakt

- Gesamtprojekt: Thea Rytz, Fachstelle PEP
thea.rytz@pepinfo.ch, 078 600 33 49
- Kanton AG: Sandra Meier, Fachstelle für Kinder und Familien, info@kinderundfamilien.ch, 056 222 01 03

Ponte

Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Beim Projekt Ponte handelt es sich um eine niederschwellige Begleitung von Angehörigen, welches individuell zugeschnitten ist und Triage zu anderen Dienstleistungen und Unterstützungen bietet. Die Freiwilligen sind Vertrauenspersonen und Brückenbauer_innen. Ihre Unterstützung umfasst Besuche zu Hause oder auswärts, Zuhören, Dasein, Beraten und Informieren, Mithilfe bei der Suche nach Entlastungsangeboten, Vernetzen mit bestehenden Angeboten und Fördern von Hilfe zur Selbsthilfe. Die Freiwilligen sind spezifisch geschult und unterstehen der Schweigepflicht. Ponte-Freiwillige übernehmen keine pflegerischen oder hauswirtschaftlichen Tätigkeiten. www.srk-gr.ch/ponte

Trägerschaft

Schweizerisches Rotes Kreuz, unterstützt durch den Kanton Graubünden.

Reichweite

GR

Nationale Leitziele

D4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2014.

Teilnahmedauer

Kurse für Freiwillige und Weiterbildung: jährlich. Angebotsdauer für die Familie je nach Situation, nicht begrenzt.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Familie/Wohnung

Zielgruppen

- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Pflegende Angehörige
- Eltern mit Kindern

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Organisation und Management der Betreuung und Pflege

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Viertes Lebensalter

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Förderliche Bedingungen: Eine Netzwerkkultur zwischen den verschiedenen Anbietern von Dienstleistungen im Gesundheitswesen ist sehr hilfreich, sodass Zuweisungen von Fachpersonen möglich werden, z. B. Hausärzte, Spitex, Sozialdienste usw. Die Organisation braucht eine Grundhaltung, die Empowerment zulässt. Es geht nicht darum, den Familien zu sagen, was sie tun sollen, sondern sie in dem zu unterstützen, was sie tun wollen. Es sollten keine weiteren Dienstleistungen damit verbunden sein, um die Neutralität der Beratung/Begleitung zu gewährleisten.

Hinderliche Bedingungen: stark ausgeprägtes «Gärtchendenken» unter Fachorganisationen. Wenig Sensibilität bei den Fachpersonen für die Themen und Herausforderungen der Familien. Mangelnde Zusammenarbeit respektive Konkurrenzdenken verhindern die Zugänge zu den Familien.

Kontakt

Renata Basig-Jehli
Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden
renata.basig@srk-gr.ch
079 452 68 00

Purzelbaum / Youp'la bouge



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Purzelbaum verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Primarschulen, Kindergärten sowie Kindertagesstätten und Spielgruppen. Purzelbaum wird heute bereits in 22 Kantonen von kantonalen Fachstellen in Zusammenarbeit mit Purzelbaum Schweiz umgesetzt. Es unterstützt die im Lehrplan 21 geforderte Kompetenzorientierung und fördert die Selbststeuerung der Schülerinnen und Schüler durch vielfältige und häufige Bewegung im Unterricht. Youp'la bouge ist das Pendant in der Romandie. www.purzelbaum.ch

Trägerschaft

RADIX – Schweizerische Gesundheitsstiftung.

Partner

Kibesuisse, SSLV.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A2, A4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2004.

Teilnahmedauer

Abhängig vom Setting zwischen 1 und 2 Jahren.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Eltern
- Entscheidungsträger
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

Das Purzelbaum-Projekt wurde mehrmals evaluiert und die Studien kommen in der neusten Untersuchung zu signifikanten Ergebnissen:

- Kinder, die einen Purzelbaum-Kindergarten besuchen, schneiden signifikant besser ab als Kinder, die einen Regelkindergarten besuchen.

Evaluation Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich, 2014:

- positive Veränderungen bezüglich Bewegungsverhalten und Motorik;
- positive Effekte im Ernährungsverhalten, bei der Sozial- und Selbstkompetenz, der Aufmerksamkeit und der Konzentration der Kinder in Purzelbaum-Kindergärten.

Quelle:

Kühnis, J., Ferrari, I., Fahrni, D. & Herrmann, C. (2019). *Motorische Basiskompetenzen von 4- bis 6-Jährigen in der Schweiz – Eine vergleichende Untersuchung in Regel- und Bewegungskindergärten*. URL: <http://www.schulnetz21.ch/sites/default/files/docs/de/ressourcen/newsletter/purzelbaum.pdf>

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Projekt Purzelbaum wird in Spielgruppen, in Kitas, in Kindergärten und in der Primarschule umgesetzt. Angepasst an den jeweiligen Kontext, basiert das Projekt auf folgenden Säulen:

- Weiterbildungen: Die Teilnehmenden erhalten in fachlichen Weiterbildungen wissenschaftlich fundierte Ideen und Anregungen für ihren Alltag.
- Umgestaltung: Die Räumlichkeiten werden bewegungsfreundlich umgestaltet.
- Elternarbeit: Damit das Projekt nicht eine Bewegungsinsel schafft, müssen die Eltern miteinbezogen werden.
- Austauschtreffen: Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Inputs, tauschen sich in der Gruppe aus und reflektieren die gemachten Erfahrungen.

Weitere Informationen

[Projektwebsite Youp'la bouge](http://www.purzelbaum.ch)

Kontakt

Claudia Guler
RADIX – Schweizerische Gesundheitsstiftung
guler@radix.ch
041 210 64 03

Quartierspaziergang mit Wirkung



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Ältere Menschen sollen in Schaffhausen möglichst lange zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Auf Spaziergängen mit älteren Einwohnerinnen und Einwohnern erkundet die Stadt Schaffhausen, wie sie ihre Quartiere altersfreundlich gestalten kann. Bei Nachfolgeveranstaltungen werden die Ergebnisse zur Diskussion gestellt. Dabei wird auch das Potenzial der älteren Menschen zur Selbsthilfe berücksichtigt und diese werden in die Umsetzung von Massnahmen (z. B. Aufbau Seniorentreff) einbezogen. Zusätzlich planen die Projektträger ausdrücklich, die Bedürfnisse von fragilen Betagten, von Armutsbetroffenen, sozial Isolierten sowie von älteren Migrantinnen und Migranten in Erfahrung zu bringen.

www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch/index.php/projekt-3

Trägerschaft

Stadt Schaffhausen.

Reichweite

SH

Nationale Leitziele

B1, B3, D1, D3

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2015.

Teilnahmedauer

Zwischen 2015 und 2018 jedes Halbjahr eine Begehung.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Entscheidungsträger
- Fachorganisationen der Altersarbeit

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Themenblätter mit Erkenntnissen zu einzelnen Aspekten der Projektarbeit mit älteren Menschen findet man hier: www.programm-socius.ch unter Programm/Ergebnisse.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Wichtig sind:

- Mitwirkung von Verwaltung und Organisationen;
- politischer Rückhalt (z. B. Stadtratsbeschluss);
- Monitoring zur Umsetzung der Massnahmen (klare Zuständigkeiten).

Weitere Informationen

- [Broschüre](#)

Kontakt

Simon Stocker
Stadt Schaffhausen
simon.stocker@stsh.ch
052 632 53 15

Quartiers Solidaires

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Bei den Quartiers Solidaires (solidarische Quartiere) geht es darum, soziale Beziehungen aufzubauen, zu erneuern, weiterzuentwickeln und zu pflegen, um die Lebensqualität und die Integration von älteren Menschen in einem Dorf oder einem Quartier zu verbessern. Dabei wird der Ansatz verfolgt, insbesondere die älteren Bewohnerinnen und Bewohner zu ermutigen, auf ihre Umgebung Einfluss zu nehmen, indem sie selbst Projekte nach ihren Bedürfnissen, Ressourcen und Wünschen umsetzen.

www.quartiers-solidaires.ch (nur auf Französisch)

Trägerschaft

Pro Senectute Waadt.

Partner

Fondation Leenaards (Unterstützung), Kanton Waadt (Subvention).

Reichweite

Romandie

Nationale Leitziele

D1, D3

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2002.

Teilnahmedauer

Projektdauer: zwischen 3½ und 5 Jahre. Verpflichtung der Teilnehmenden: keine.

Teilnahmebeitrag

Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

Ältere Menschen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Evaluation von socialdesign AG, 2013: Outcomes (soziale Beziehungen, Empowerment usw.) und Impact (auf Einzelpersonen, das Quartier, die Gemeinde und die Partner), insbesondere bessere Lebensqualität.

Quelle:

Ettlin, R. & Ruflin, R. (2013). *Évaluation de la Méthodologie «Quartiers Solidaires»*. Rapport. Lausanne: socialdesign.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Entwicklung eines «solidarischen Quartiers» oder Dorfes stellt für eine Gemeinde eine erhebliche finanzielle Belastung dar, ist aber eine langfristige Investition – die Projekte werden nach dem Rückzug von Pro Senectute fortgesetzt. Um diese Nachhaltigkeit zu fördern, sollte die Gruppendynamik beachtet und eine horizontale «Governance» gefördert werden, sobald das Projekt selbstständig wird.

Kontakt

Marc Favez
Pro Senectute Vaud
marc.favez@vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Regi&Na

REGional und NACHhaltig ernähren

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Projekt bietet Jugendlichen in einwöchigen Regi&Na-Projektwochen die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen den Themen Gesundheit, körperliche Arbeit und Ökologie in einer alpinen Umgebung zu erfahren. Sie sollen sich kritisch mit der Produktion ihrer Nahrungsmittel und ihrer Esskultur auseinandersetzen und ihre körperlichen Bedürfnisse und Signale wahrnehmen. Regi&Na bietet Teilnehmenden ausserdem die Möglichkeit, ihre persönlichen und sozialen Kompetenzen zu stärken und ihr gesundheitsbewusstes Verhalten zu fördern. www.regi-na.ch

Trägerschaft

Stiftung Bildungswerkstatt Bergwald.

Partner

[Foodways](#)

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2012.

Teilnahmedauer

Eine Waldprojektwoche mit Regi&Na dauert in der Regel 1 Woche (SO bis FR).

Teilnahmebeitrag

Für alle Angebote werden Teilnahmegebühren erhoben.

Settings

- Schule (inkl. Kindergarten)
- Freizeitlager

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung

Lebensphasen

- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

Es werden fast lückenlos Evaluationen der Regi&Na-Teilnehmenden eingereicht. Diese stellen wir bei Bedarf gerne zur Verfügung.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Lagerköchinnen und -köche sollten sich rechtzeitig mit dem Thema auseinandersetzen, speziell um z. B. lokal und saisongerecht einzukaufen. Jugendliche essen in der Regel gerne «gesund», wenn das Essen erklärt wird und «amäkelig» präsentiert ist. Die Köchinnen und Köche müssen auf die umfangreichen Unterlagen hingewiesen werden (3 Broschüren, eine davon mit Menüvorschlägen). Unsere Profiköchin steht gerne persönlich mit Rat und Tat zur Verfügung.

Weitere Informationen

- [Website Trägerschaft](#)

Kontakt

Marc Lombard
Stiftung Bildungswerkstatt Bergwald
lombard@bergwald.ch
033 438 88 38

roundabout



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

roundabout ist ein Mädchenspezifisches Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebot im Kinder- und Jugendbereich. roundabout bietet niederschwellige Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen zwischen 8 und 11 Jahren (roundabout kids) und für junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren (roundabout youth) an. Neben dem Tanztraining ist der gemütliche Teil im Anschluss Teil des Konzepts. Dabei haben die Mädchen die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen auszutauschen und Gemeinschaft zu erleben. In lokalen Auftritten zeigen die Gruppen ihr Können. Lokale Partner (Gemeinden, Jugendorganisationen, Kirchgemeinden, Schulen, Vereine) unterstützen die roundabout-Gruppe vor Ort. Das roundabout-Netzwerk stellt den Gruppenleiterinnen ein breit gefächertes Schulungsangebot, Choreografien und einen Startordner mit Tipps für die Gestaltung der Trainingsabende zur Verfügung. Die kantonale roundabout-Leiterin hilft beim Gruppenaufbau und steht danach mit den Gruppenleiterinnen in regelmässigem Kontakt.

www.roundabout-network.org/home

Trägerschaft

Blaues Kreuz Schweiz.

Partner

Gesundheitsförderung Schweiz.

Reichweite

Deutschschweiz

Nationale Leitziele

A4, A6, C4, C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2000.

Teilnahmedauer

Wöchentliche Tanztrainings. 8 nationale Schulungen pro Jahr für die freiwilligen Leiterinnen.

Teilnahmebeitrag

CHF 5.– pro Training für die interne Gruppenkasse.

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Positives Körperbild

Lebensphasen

- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

- roundabout-Teilnehmerinnen haben ein positiveres Gesundheitsverhalten als gleichaltrige Schweizer Mädchen: Sie bewegen sich häufiger im Alltag, machen häufiger Sport und weisen, gemessen am Früchte- und Gemüsekonsum, eine gesündere – d. h. häufiger den Empfehlungen entsprechende – Ernährung auf. Sie rauchen seltener als der Schweizer Durchschnitt und konsumieren seltener Alkohol.
- roundabout fördert das Gruppengefühl und kommt so dem sozialen Bedürfnis der Teilnehmerinnen nach.
- roundabout wirkt sich stabilisierend auf die psychische Gesundheit der Teilnehmerinnen aus.
- Siehe [Evaluation](#).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Wichtig ist eine gute Vernetzung mit den lokalen Partnern. Daher finden jährliche oder halbjährliche Austauschtreffen statt.
- Eine regelmässige Schulung und Vernetzung der freiwilligen Leiterinnen ist von grosser Wichtigkeit für die Qualitätssicherung. Daher führen fast alle Regionen zusätzlich zu den nationalen noch regionale Schulungen und Austauschtreffen durch.
- Eine gute und aufmerksame Nachwuchsförderung ist sehr bedeutend, um auch in Zukunft genügend geeignete freiwillige Leiterinnen zu haben. Motivierte Mädchen werden daher schon früh als Nachwuchsleiterinnen eingesetzt.

Weitere Informationen

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Video](#)

Kontakt

Sara Gerber
Blaues Kreuz Schweiz, roundabout
sara.gerber@blaueskruz.ch
031 300 58 60

Rücken macht Schule



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Rücken macht Schule besteht aus verschiedenen Modulen, wobei jedes davon eigenständig umsetzbar ist. Neben dem Hauptmodul in den Unterstufen sind die Module «Gesunde Lehrerrücken», die Lehrerfortbildung «Ergonomie beachten – Konzentration fördern» sowie Elternabende zum Thema Rückengesundheit von Kindern Bestandteile des Projektes. Das Hauptmodul «Rücken macht Schule» fördert die Selbstwahrnehmung der Kinder spielerisch und verknüpft diese mit Anatomiewissen über Aufbau und Funktionsweise der Wirbelsäule. Sie lernen auch, die Haltung als Ausdruck von Gefühlen wahrzunehmen und zu interpretieren. Das Programm findet sowohl in der Turnhalle wie auch im Klassenzimmer statt.

www.gesundeschule-ag.ch/details.cfm?show=angebot&aid=38

Trägerschaft

Verein Kinder hoch 3.

Reichweite

BL, weitere Standorte auf Anfrage

Nationale Leitziele

A6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2010.

Teilnahmedauer

Hauptmodul vierteljährlich, Lehrerfortbildung und Elternabende auf Anfrage.

Teilnahmebeitrag

Für alle Module.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen

Lebensphasen

Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)

Wirkungsnachweise

- Interner Abschlussbericht Projekt Ufrächt! [Pilotprojekt].
- Peterer, K. (2011). *Einfluss eines Rückeninterventionsprogrammes auf die Haltung bei Kindern*. Zürich: Masterarbeit an der ETH Zürich.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Durch die gute Rhythmisierung der Interventionen, die Kombination von Theorie und Praxis, die immer mit derselben Bezugsperson stattfindet, hat das Projekt einen festen Platz im Schulalltag, ohne dass es den Kindern überdrüssig wird. Durch die speziell ausgebildeten Rückenfrauen wird die Lehrperson entlastet und erfährt gleichzeitig eine interne Weiterbildung. Die Inhalte des Projektes können von den Lehrpersonen ebenfalls aufgenommen und umgesetzt werden. Das Projekt ergänzt sinnvoll andere Gesundheitsförderungsprojekte (bewegter Kindergarten, bewegte Schule, Ernährungsprogramme usw.), ist aber sehr viel spezifischer. Hinderlich sind die Projektkosten, da das Programm keine finanzielle Unterstützung erfährt.

Weitere Informationen

[Website der Trägerschaft](#)

Kontakt

Daniela Rota
Verein Kinder hoch 3
info@kinderhoch3.ch
076 392 15 49

Sant«e»scalade

sant “e” scalade

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Durchführung von Trainingseinheiten für Kinder zum Thema Ernährung und Bewegung zur Vorbereitung auf die beliebte Genfer Laufveranstaltung Course de l'Escalade. Jedes Kind, das an der sant«e»scalade teilnimmt, erhält den sant«e»scalade-Pass in Form eines kleinen Notizbuchs. Er enthält Informationen über gesunde Ernährung und Trainingstipps. Auf spielerische Weise werden darin die Grundprinzipien der Ernährung sowie ihre Rolle und Bedeutung für eine gesunde Ernährung vorgestellt. Der Verein bietet aber auch wöchentliche Geh- und Lauftrainings für Seniorinnen und Senioren an und führt wöchentliche Einheiten für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren durch, um sie zu regelmässiger Bewegung anzuregen.

www.escalade.ch/santescalade (nur auf Französisch)

Trägerschaft

Verein sant«e»scalade.

Partner

DIP (Département de l'instruction publique – Bildungsdepartement), DEAS (Département de l'emploi, des affaires sociales et de la santé – Departement für Arbeit, Soziales und Gesundheit).

Reichweite

GE

Nationale Leitziele

A6, B6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2007.

Teilnahmedauer

6 bis 12 Jahre: 8 Sitzungen von 1½ Std. (wöchentlich).
12 bis 15 Jahre: 6 Sitzungen von 1½ Std. (wöchentlich).
Senioren: 12 Sitzungen von 2 Std. (wöchentlich).

Teilnahmebeitrag

Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Schule (inkl. Kindergarten)
- Verein

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Es braucht Projektbeteiligte, die motiviert sind, ihre Erfahrungen jedes Jahr wieder in das Projekt einzubringen.
- Ebenso braucht es motivierte Teilnehmende, die sich freiwillig für das Escalade-Rennen anmelden.

Kontakt

Marc Vassant
marc.vassant@hcuge.ch
079 200 30 57

Schule bewegt



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Schule bewegt ist die Online-Plattform von Swiss Olympic für mehr Bewegung im Schulunterricht. Mit Schule bewegt erhalten Lehrpersonen zahlreiche Ideen, wie sich mehr Bewegung in den Unterricht einbauen lässt. Situativ können Bewegungsaufgaben zum Aktivieren, Beruhigen oder Lernen gestellt werden, mit welchen sie gezielt Einfluss auf die Aktivität und Konzentration der Kinder und Jugendlichen und somit auf die Stimmung der Klasse nehmen können. Die vielseitigen Bewegungsaufgaben mit praktischen Videoanleitungen sowie Filter-, Sortier- und Merklistenfunktionen sind online verfügbar. Schule bewegt leistet einen spielerischen Beitrag dazu, das individuelle Körpergefühl, das Selbstbewusstsein, den Spass an Bewegung und die Freude am Unterricht zu steigern. Kinder, die sich regelmässig bewegen, fühlen sich besser, ausgeglichener und sind motivierter im Schulunterricht. www.schulebewegt.ch

Trägerschaft

Swiss Olympic.

Partner

Ideelle Partner: Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK); Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK).

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A2, A4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Von 2005 bis 2017 durch das Bundesamt für Sport (BASPO), seit 2017 durch Swiss Olympic.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Kontakt

Swiss Olympic
 info@schulebewegt.ch
 031 359 71 30

Schule handelt

Stressprävention am Arbeitsplatz



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz ist ein umfassendes Angebot für die Umsetzung von systematischer Betrieblicher Gesundheitsförderung und richtet sich an Schulen aller Stufen. Es ermöglicht eine Analyse des Ist-Zustandes sowohl auf Verhältnis- wie auch auf Verhaltensebene und erlaubt den Verantwortlichen, gemeinsam mit den Mitarbeitenden passgenaue und zielgerichtete Massnahmen zu entwickeln. Das Ziel ist, die Gesundheit von Lehrpersonen, Schulleitungen und weiteren Mitarbeitenden zu stärken.

www.schule-handelt.ch

Trägerschaft RADIX, im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz.

Reichweite Deutschschweiz

Nationale Leitziele C4

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2018.

Teilnahmedauer Ist eine Schule bereit, sich auf einen längerfristigen Entwicklungsprozess mit Schule handelt einzulassen, durchläuft sie über 2 bis 3 Jahre verschiedene Phasen von Vorbereitung, Analyse, Planung und Umsetzung (siehe [Broschüre](#)).

Teilnahmebeitrag Anwendung des Befragungsinstruments Friendly Work Space Job-Stress-Analysis sowie die Begleitung durch akkreditierte Schulberaterinnen und Schulberater.

Settings

- Betrieb
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Lehrpersonen
- Schulleitungen und weitere Mitarbeitende an Schulen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Arbeitsorganisatorische, soziale, infrastrukturelle und persönliche Ressourcen

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

Grundsätzlich hat die Evaluation gezeigt, dass das Angebot verständlich, praxistauglich und benutzerfreundlich ist. Teilnehmende Personen profitieren von den individuellen Tipps, die ihnen am Ende der Befragung präsentiert werden. Der Evaluationsbericht hält fest: Das Programm Schule handelt «liefert ein umfassendes Bild über Belastungen und Ressourcen in Schulen und das Befinden auf Team-, Abteilungs- und Organisationsebene». Und weiter:

«Die Teilnehmenden berichten über verschiedene positive Veränderungen hinsichtlich ihrer Gesundheit, Arbeitsmotivation und Arbeitszufriedenheit.» Das Programm eignet sich demnach, um Problemfelder und Stärken in Schulen zu eruieren und die richtigen Massnahmen abzuleiten.

Quellen:

- Schoch, S. & Keller, R. (2017). *Evaluation S-Tool in Schulen. Ein Pilotprojekt in der Deutschschweiz, Schlussbericht zu Händen von Gesundheitsförderung Schweiz*. Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich (s. Projektwebsite).
- Umfassende Wirkzusammenhänge mit wissenschaftlichen Referenzen findet man im Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung» (Allianz BGM) (2018). *Gesundheit stärkt Bildung*. Luzern: Allianz BGF in Schulen (s. Projektwebsite).
- Wissenschaftliche Grundlage des Argumentariums: Achermann Fawcett, E., Keller, R. & Gabola, P. (2018). *Die Bedeutung der Gesundheit von Schulleitenden und Lehrpersonen für die Gesundheit und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern*. Zürich und Lausanne: Pädagogische Hochschule Zürich und Haute école pédagogique Vaud.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Entscheidend für die erfolgreiche Durchführung des Programms sind die Beteiligung des Schulteam, das Engagement der Schulleitung und die Begleitung durch akkreditierte Schulberatungspersonen. Erst im Dialog von Schulleitung, Lehrpersonen und Schulberatungspersonen können sinnvolle Massnahmen abgeleitet werden. Das Engagement der Schulleitung zeigt gegenüber den Lehrpersonen, dass die Schulleitung gewillt ist, Massnahmen zu ergreifen. Wichtig ist, dass der Kontakt zwischen Schulleitung und Schulberatungspersonen bereits frühzeitig hergestellt wird, damit die Durchführung optimal geplant werden kann. Bei stark belasteten Schulen soll der Entscheid für oder gegen die Durchführung des Programms gemeinsam mit den Schulberatungspersonen gefällt werden. Schule handelt ist ein Präventionsprogramm und kein Kriseninterventionsprogramm.

Kontakt

Alexandra Mahnig
RADIX Gesunde Schulen
mahnig@radix.ch
041 545 92 35



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Selbsthilfegruppen für betreuende und pflegende Angehörige

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit einem gleichen Anliegen, einem Problem oder einer Herausforderung und unterstützen sich gegenseitig. Für die Zielgruppe (betreuende/pflegende) Angehörige bestehen schweizweit bereits über 900 SH-Gruppen, dies zu sozialen Themen wie auch zu psychischen und somatischen Erkrankungen. So beispielsweise für Eltern, welche schwerkranke Kinder pflegen, Partnerinnen und Partner von alkoholabhängigen Personen, Menschen, welche MS-Kranke pflegen. Die Selbsthilfegruppe organisiert sich nach der Gruppenaufbauphase selbst, sie wird durch Fachpersonen der regionalen Selbsthilfzentren unterstützt. www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/Selbsthilfzentren/Karte.html

Trägerschaft

Regionale Selbsthilfzentren und regionale Antennen von Selbsthilfe Schweiz.

Partner

Alle regionalen Selbsthilfzentren und regionalen Antennen. www.selbsthilfeschweiz.ch/regionen

Reichweite Ganze Schweiz

Nationale Leitziele D4

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit etwa 1999.

Teilnahmedauer

Je nach Gruppe unterschiedlich, durchschnittlich 2-mal pro Monat 1½ Stunden.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Stationäre Altersinstitution (Altersheim, Pflegeheim usw.)

Zielgruppen

- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Pflegende Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Wirkungsnachweise aus der ersten nationalen Studie zur Selbsthilfe (Lanfranconi, L.M. & StremLOW, J. 2017): Mit der Teilnahme an einer Gruppe fühlen sich die Mitglieder besser; sie haben weniger Schuldgefühle; sie fühlen sich mit der schwierigen Situation nicht allein gelassen; praktische Lösungen können gefunden werden; für einige bedeutet die Teilnahme auch, die Situation selber in die Hand zu nehmen und sie nicht einfach zu erleiden; die Gruppenteilnehmenden verbessern ihre Beziehungen mit ihren Nahestehenden; es werden untereinander neue Beziehungen geknüpft; ihre Beziehungen zu den Fachleuten verbessern sich durch gezielteres Nachfragen und sie treffen vermehrt eigene Entscheidungen; auch Wirkungen auf die Gesellschaft als Ganzes und ein allgemeines Wohlbefinden werden hervorgehoben; gleichzeitig wird auch auf den finanziellen Nutzen in Bezug auf die Gesundheitskosten hingewiesen.

Quelle:

Lanfranconi, L.M. & StremLOW, J. (2017). *Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen*. Bern: Hogrefe.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen unterstützen sich auf freiwilliger Basis. Jedoch braucht es eine Grundstruktur, gewährleistet durch das regionale Selbsthilfzentrum/die regionale Antenne (um Anfragen zu triagieren, Gruppen zu unterstützen und als Ansprechstelle). Zudem benötigt die Selbsthilfe Öffentlichkeitsarbeit. Anerkennung und Information seitens Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen zählen ebenfalls zu förderlichen Faktoren.

Weitere Informationen

[Übersicht Selbsthilfzentren II](#)

Kontakt

Sarah Wyss
Selbsthilfe Schweiz
s.wyss@selbsthilfeschweiz.ch
061 333 86 01

Senso5 – Bildungsmaterialien



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Die Senso5-Bildungsmaterialien sind die offiziellen Mittel zur Ernährungserziehung im Wallis, die der neue Westschweizer Lehrplan (PER) vorschreibt, und stellen eine vorrangige Massnahme des kantonalen Aktionsplans im Gesundheitsbereich dar. Die Ziele von Senso5 sind: Ausarbeitung einer nicht stigmatisierenden Ernährungserziehung auf Grundlage der 5 Sinne und der Freude am kulinarischen Genuss, Entwicklung von Materialien zur Unterstützung polysensorischer Lernprozesse in verschiedenen Schulfächern sowie Vorstellung und Verkostung verschiedener Lebensmittel im Unterricht.

www.senso5.ch/de/homepage.html

Trägerschaft

Stiftung Senso5.

Partner

PH-VS.

Reichweite

VS, FR, GE

Nationale Leitziele

A4, A6

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2006.

Teilnahmedauer

Durchschnittlich 8 Aktivitäten pro Schuljahr.

Teilnahmebeitrag

Die Jahresgebühr, die Senso5 einem Kanton für die Lizenzrechte am Senso5-Programm in Rechnung stellt, errechnet sich nach der Einwohnerzahl des jeweiligen Kantons.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

Ausgewogene Ernährung

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe

Wirkungsnachweise

Förderung der Kinder bei der Nutzung ihrer 5 Sinne und Verbesserung ihrer deskriptiven Kompetenzen im Ernährungsbereich, Sensibilisierung der Kinder für die Vielfalt des Nahrungsangebots, Verstärkung der Freude der Kinder am Akt der Nahrungsaufnahme, Sensibilisierung der Kinder für das Kennenlernen der kulinarischen Welt.

Quelle:

Clerc-Béro, A., Hugo, A. & Luisier, A.-C. (2012). *Rapport de projet Senso 5*.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Bildungsdepartement ist für die Umsetzung des Programms Senso5 (Bildungsmaterialien und Ausbildungen) im Kanton verantwortlich. Das Bildungsdepartement ernannt eine kantonale Beauftragte bzw. einen kantonalen Beauftragten für das Programm Senso5. Die bzw. der Beauftragte (eine Person, die in Zusammenarbeit mit Senso5 die Erstausbildung der PH-VS absolviert hat) ist für die Ausbildung und die Unterstützung der Lehrkräfte beim Einsatz der Bildungsmaterialien und für die Umsetzung des Programms verantwortlich.

Der Kanton ist für die zentralisierte Bestellung, die Lagerung und die Zustellung der Bildungsmaterialien zuständig. Die Materialbestellung kann einmal jährlich bis Mitte Juni bei Senso5 getätigt werden. Die Lieferung der Bestellung kann im August erfolgen (mit Ausnahme der Lieferung von Biskuits, die im März erfolgt), der Transport des bestellten Materials obliegt dem Kanton.

Kontakt

Fabienne Bochatay Morel
Fondation Senso5 – Promotion Santé Valais
fabienne.bochatay@psvalais.ch
027 566 52 11

#SOBINICH



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

#SOBINICH ist ein interkantonales Programm unter der Trägerschaft der lateinischen Kantone. Es basiert auf einem umfassenden Konzept zur Förderung der Gesundheit von Jugendlichen mit besonderem Schwerpunkt auf psychischer Gesundheit durch Interventionen an Schulen und ausserschulischen Strukturen. Das Programm #SOBINICH kann in Schulen, ausserschulischen Strukturen und der breiten Öffentlichkeit zum Einsatz kommen. Es bietet Ausbildungen und Interventionen in diesen Settings und arbeitet mit ciao.ch sowie santepsy.ch zusammen, um sicherzustellen, dass diese Themen in allen Lebensphasen Beachtung finden. #SOBINICH richtet sich auch an Medienakteure, um sie für die Vielfalt menschlicher Körperformen zu sensibilisieren. #SOBINICH trägt dazu bei, die psychosozialen Fähigkeiten Jugendlicher über vier Themenbereiche zu stärken: sich selber kennen, für sich Sorge tragen, dem Druck durch das Umfeld standhalten und soziale Normen hinterfragen. www.moicmoi.ch/de/home

Trägerschaft

Gesundheitsförderung Wallis; Fondation O₂, Jura.

Partner Seit 2019: VD, FR, GE, NE.

Reichweite NE, FR, VD, GE

Nationale Leitziele A6, C6

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2015.

Teilnahmedauer

Verpflichtung einer Einrichtung: 1 Jahr (Grundausbildung = 8 Stunden, weitere Stundenanzahl variiert nach Schule).

Teilnahmebeitrag

Gebühren z. B. für Teilnahme an Kolloquien oder spezifischen Ausbildungen, spezifische Projektbegleitung (Entwicklungsprojekt).

Settings Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Eltern
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

- Folgenabschätzung des laufenden Programms Équilibre (Kanada).
- Evaluation der Umsetzung in den Kantonen VS und JU (siehe [Evaluation](#) [nur auf Französisch]).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Übernahme eines kanadischen Programms erfordert Aneignungs- und Anpassungsarbeiten, insbesondere um die Kompatibilität mit dem Plan d'études romand (PER) zu gewährleisten.

Adaption des Programms, um ihm eine eigene, unabhängige Identität zu verleihen, Übertragung ins Deutsche, Lancierung des Pilotprojekts in den Westschweizer Kantonen, Koordination mit den bereits bestehenden Projekten.

Es gibt eine erhebliche Nachfrage der Schulen nach Inhalten. Hervorragende Kommunikationsarbeit und interkantonale Koordination zwecks Öffnung für neue Settings.

Weitere Informationen

- [Website Trägerschaft I](#)
- [Website Trägerschaft II](#) (nur auf Französisch)

Kontakt

Chloé Saas
Fondation O₂
chloe.saas@fondationo2.ch
032 544 16 12

SOLE

Programm für soziales Lernen in der Schule

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Programm SOLE (Soziales Lernen in der Schule) zielt darauf ab, die Schule als Kontext für soziales Lernen zu gestalten. Dabei sind Beziehungen, Vernetzung, Kommunikation, Unterrichtsinhalte und Lernformen von Bedeutung. Diese bilden bei gutem Zusammenspiel einen Lebens- und Lernkontext, der Schülerinnen und Schüler in ihrer Selbst- und Sozialkompetenz stärkt. Teilnehmende Schulen vernetzen, ergänzen und systematisieren im Laufe eines ca. vierjährigen Schulentwicklungsprojekts bestehende Massnahmen zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen. Handlungsfelder sind dabei Unterricht und Schulleben. Unterstützt werden sie durch fachlich spezialisierte Beratungspersonen. Zweimal jährlich stattfindende Netzwerktreffen mit weiteren SOLE-Schulen ermöglichen den Austausch von Erfahrungen und Ideen.

www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/themenzugaenge/disziplin-und-schulkultur

Trägerschaft

Pädagogische Hochschule FHNW.

Reichweite

AG, SO

Nationale Leitziele

C4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2014.

Teilnahmedauer

Beratung der Schulleitungen und Steuergruppen:
ca. 15 bis 20 Stunden pro Jahr.
Schulinterne Weiterbildungen ca. 1 bis 2 Tage pro Jahr.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Entscheidungsträger
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)

Kontakt

Karin Frey
Pädagogische Hochschule FHNW
Institut Weiterbildung und Beratung
karin.frey@fhnw.ch
056 202 80 59

Sortir ensemble et se respecter (SE&SR) / Herzprung: Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Herzprung ist ein Programm zur Prävention von Gewalt und missbräuchlichem Verhalten in Liebesbeziehungen zwischen Jugendlichen. In den Sitzungen mit Gruppen von Jugendlichen, die von einem Moderator und einer Moderatorin mit entsprechender Ausbildung geleitet werden, tauschen sich die Jugendlichen, ausgehend von Alltagssituationen, aus. Es werden die folgenden Ziele verfolgt: missbräuchliche Verhaltensweisen verhindern, identifizieren und ansprechen; Jugendliche zu einer Einstellungs- und Verhaltensänderung anregen; persönliche Ressourcen erwerben oder reaktivieren; Jugendliche befähigen, ihre Altersgenossen besser zu unterstützen. www.sesr.ch (nur auf Französisch), www.herzprung.ch

Trägerschaft

RADIX (nationale Multiplikation) und Gleichstellungsbüro des Kantons Waadt (Umsetzung im Kanton Waadt).

Reichweite

Deutschschweiz (Herzprung) und Romandie (Sortir ensemble et se respecter)

Nationale Leitziele C4, C6

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2017 RADIX.

Teilnahmedauer

SE&SR: 9-mal 2 Lektionen / Herzprung: 5-mal 3 Lektionen

Teilnahmebeitrag

Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Institutionen der Jugendarbeit und der soziokulturellen Animation

Zielgruppen Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Alle genannten Bereiche immer im Hinblick auf die Prävention von körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt in Paarbeziehungen

Lebensphasen

- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

- Folgenabschätzung des laufenden Programms in Zusammenarbeit mit dem IUMSP Lausanne.

- Haab Zehrê, K., Frischknecht, S. & Luchsinger L. (2015). Evaluation des Programms «Herzprung – Freundschaft, Liebe, Sexualität ohne Gewalt». Im Auftrag der Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich. Bern: Berner Fachhochschule.
- Minore, R., Combremont, M. & Hofner M.-C. (2016). Projet d'implantation du programme «Sortir Ensemble Et Se Respecter» dans le canton de Vaud (2013–2015). Rapport final. Lausanne: Bureau de l'égalité entre les femmes et les hommes (BEFH).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Es ist notwendig, die Widerstände zu berücksichtigen, die bei der Durchführung des Programms auftreten können. Im schulischen Kontext muss die Schulleitung davon überzeugt werden, innerhalb des Unterrichts Zeit für die Sitzungen zur Verfügung zu stellen. Im ausserschulischen Kontext besteht die Herausforderung darin, Jugendliche für die Teilnahme zu gewinnen, nicht zuletzt, weil die Teilnahme nicht obligatorisch ist. Auch die Finanzierung der Durchführung kann problematisch sein, da ein externes Moderatorenpaar engagiert werden muss oder, im Falle der Internalisierung von Kompetenzen, die Schulung der Mitarbeitenden (2–3 Tage) Kosten verursacht. In beiden Fällen ist die Ausbildung eine Garantie für die Qualität des Programms und ermöglicht es dem Moderator und der Moderatorin, die für die Planung, Durchführung und Evaluation des Programms erforderlichen Fähigkeiten zu erwerben. Im Rahmen des Programms wurden Lehrmittel auf der Grundlage von aktiver Pädagogik entwickelt und getestet. Die Erfahrungen zeigen, dass die Jugendlichen sowie die Moderatorinnen und Moderatoren nach der Programmteilnahme sehr zufrieden sind. Die Jugendlichen fühlen sich befähigt, Alarmzeichen für eine missbräuchliche Beziehung zu erkennen und Grenzen in einer Beziehung zu setzen, und sie wissen, wo sie Hilfe finden.

Weitere Informationen

- [Projektwebsite II SE&SR](#) (nur auf Französisch)
- [Projektwebsite II Herzprung](#)

Kontakt

Gisèle Pinck / Josephin de Pietro, RADIX, pinck@radix.ch / depietro@radix.ch, 041 545 88 06 / 021 546 23 45

Spielzeugfreier Kindergarten



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Projekt Spielzeugfreier Kindergarten ist ein Lebenskompetenzprojekt, durch das bestimmte Ressourcen der Kinder gefördert werden. Ziel des Projekts ist es, dass Kinder selber über ihre Zeit verfügen und ihren eigenen Rhythmus entwickeln können. Während drei Monaten werden die Spielzeuge in die Ferien geschickt. Die Ideen der Kinder füllen den Raum. Es werden Geschichten erfunden, Busse gebaut, Warenhäuser erstellt. Es wird gelacht, gestritten, man langweilt sich, hat nie genug Zeit für alle geschmiedeten Pläne. Die Kinder üben ganz nebenbei, wie Konflikte in einer Gruppe gelöst werden können, und vieles mehr.

www.spielzeugfrei.ch

Trägerschaft

Je nach Region unterschiedliche Trägerschaften (u. a. regionale Suchtpräventionsstellen).

Reichweite

Deutschschweiz

Nationale Leitziele

C2, C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Im Kanton AG seit 2002.

Teilnahmedauer

Im Kanton AG jeweils 3 Monate (Januar bis März).

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)

Weitere Informationen

- [Projektwebsite ZH](#)
- [Projektwebsite SO](#)
- [Projektwebsite DE](#)

Kontakt

Suchtprävention Aargau
info@suchtpraevention-aargau.ch
 062 832 40 90



Starke Eltern – Starke Kinder®

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Starke Eltern – Starke Kinder® ist ein standardisierter Elternkurs, welcher das Modell der anleitenden Erziehung vermittelt. Eltern werden unterstützt, ihre Rolle und Verantwortung wahrzunehmen. Kinder erziehen heisst, sie liebevoll zu leiten und zu begleiten. Die Kursteilnehmenden erhalten Informationen, können spielerisch etwas Neues ausprobieren, mit andern Eltern ihre Erfahrungen austauschen und mit einer Wochenaufgabe das Gelernte in ihrem Alltag üben.

www.kinderschutz.ch/de/starke-eltern-starke-kinder.html

Trägerschaft

Kinderschutz Schweiz.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

C5

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2006.

Teilnahmedauer

Basiskurs: 4-mal 2 Stunden

Aufbaukurs: 4-mal 2 Stunden

Teilnahmebeitrag

Die Elternkurse sind für die Eltern kostenpflichtig.

Settings

- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Mütter-Väter-Beratung

Zielgruppen

- Eltern
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Grosseltern
- Mütter-Väter-Beraterinnen und -Berater

Geförderte Kompetenzen

- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Erziehungskompetenzen

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Wirkungsnachweise

Die Eltern:

- erleben die Veränderungen und Reflexionsprozesse als hilfreich, die durch Anregung und Austausch mit anderen Eltern entstehen können;
- lernen im Elternkurs, ihre alltäglichen Haltungen und Erziehungskonzepte zu reflektieren, zu verändern und zu erweitern;
- steigern ihre Selbstwirksamkeit und können negative Verhaltensmuster reduzieren;
- lernen, die positiven Seiten und Stärken ihrer Kinder wahrzunehmen.
- Siehe [Evaluation](#).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Der Elternkurs ist mit 4-mal 2 Stunden für den Basis- und den Aufbauteil sehr umfassend. Eltern, die den Kurs besucht haben, berichten, dass sie sich gerade dadurch vertieft mit ihrer Erziehungstätigkeit auseinandersetzen und neue Verhaltensweisen einüben konnten.

Kontakt

Danica Zurbruggen
Lehner Kinderschutz Schweiz
danica.zurbruggen@kinderschutz.ch
031 384 29 11

Starke Kinder – früh gestärkt

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Berner Gesundheit unterstützt Kindertagesstätten, Spielgruppen oder Tageseltern bei der Planung, Umsetzung und Auswertung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten im Alltag. Berner Gesundheit berät, informiert und begleitet die Fachleute bei folgenden Themen: Resilienzförderung, Sozialkompetenz, positiver Selbstwert, Früherkennung/Frühintervention, digitale Medien, sexuelle Gesundheit, Erziehungspartnerschaft mit Eltern, Zusammenarbeit mit Eltern mit Migrationshintergrund.

www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/fruehbereich

Trägerschaft

Berner Gesundheit.

Reichweite

BE

Nationale Leitziele

C2, C4

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2010.

Teilnahmedauer

Die Dauer und Art der Zusammenarbeit wird an einer Auftragsklärung gemeinsam erarbeitet. Das kann von einer einmaligen Beratung bis zu einer Prozessbegleitung über längere Zeit dauern.

Teilnahmebeitrag

Kostenbeteiligung bei Schulungen, Prozessbegleitungen und Infoveranstaltungen.

Settings

Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)

Zielgruppen

- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Spielgruppenleiter_innen, Tageseltern, Fachpersonen Betreuung

Geförderte Kompetenzen

- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

Es gibt zum Projekt keine externen Evaluationen.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Kundenorganisation kennt das Ziel, das sie mit der Intervention und in Zusammenarbeit mit der Berner Gesundheit erreichen will. Der Einbezug verschiedener Ebenen (Kinder, Eltern, Fachpersonal, Quartier) ist zentral.

Weitere Informationen

- [Themenwebsite II](#)
- [Materialien](#)

Kontakt

Anna-Regula Oberteufer
Berner Gesundheit
Abt. Gesundheitsförderung und Prävention
annaregula.oberteufer@beges.ch
031 370 70 80

TAVOLATA



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

TAVOLATA ist ein Netzwerk von Tischgemeinschaften, welches das Migros-Kulturprozent initiiert hat. Es handelt sich um selbst organisierte, lokale Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen privat oder in einem halböffentlichen Raum regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch treffen. Das Netzwerk spricht ältere Personen an, die sich durch Eigeninitiative kennzeichnen und die Selbstorganisation der Tischgemeinschaften schätzen. Es sollen nicht nur aktive Personen inkludiert werden, sondern auch isolierte ältere Menschen. Seit 2010 entstanden über 400 lokale Tavolata in 23 Kantonen. www.tavolata.ch

Trägerschaft

Migros Kulturprozent.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

B6, D5

Verhaltensansatz



Verhältnisansatz



Projektdauer

Seit 2010.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkten usw.)

Zielgruppen

Ältere Menschen

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Kontakt

Daniela Specht
Geschäftsstelle TAVOLATA
info@tavolata.ch
076 319 96 96

TiL – Training in Lebenskompetenz



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Training in Lebenskompetenz, kurz TiL, richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im Schulalltag mit ihrem Verhalten anecken und sich nicht an Regeln und Grenzen halten. Der TiL-Kurs ermöglicht es, den ersten Schritt aus einem festgefahrenen Muster zu machen, und zeigt Lösungswege auf. Dafür erhalten die Schülerinnen und Schüler einen «Experimentierraum», in dem Regeln, und vor allem auch Selbst- und Sozialkompetenz vermittelt werden. www.sucht-praevention.ch/p84000875.html

Trägerschaft

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.

Partner

Suchtprävention Zürcher Unterland, Suchtprävention Samowar Meilen.

Reichweite

ZH

Nationale Leitziele

C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 1999.

Teilnahmedauer

8 Mittwochnachmittage je 2 Stunden.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlbewältigung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Wirkungsnachweise

Es gibt keine externe Evaluation.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Erfahrene Fachleute in einem Pool von Kursleitenden. Der Miteinbezug des Umfeldes ist wichtig: Eltern, Lehrpersonen und die Schulsozialarbeit können die Erkenntnisse der Teilnehmenden unterstützen. Ein system- und ressourcenorientierter Ansatz ist erfolgversprechend.

Kontakt

Oliver Rey
Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
o.rey@sucht-praevention.ch
043 399 10 83

Tina und Toni / Clever Club



CLEVER CLUB

Ein Hilfsmittel zur Entwicklungs- und Gesundheitsförderung für Kinder im Primarschulalter

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Tina und Toni® ist ein umfassendes Präventionsprogramm für Einrichtungen, die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren betreuen (z. B. Tagesstrukturen wie Mittagstische, Kinderbetreuungsstätten, Freizeiteinrichtungen, Kindergärten usw.). Mit zwölf Geschichten und spielerischen Aktivitäten trägt das Programm dazu bei, die psychosozialen Kompetenzen der Kinder zu entwickeln. Clever Club erweitert das Angebot von Tina und Toni® auf die Zielgruppe der 7- bis 12-Jährigen. Beide Programme bieten einen pädagogischen Rahmen. In diesem Lernumfeld werden z. B. die Wahrnehmung und der Umgang mit Emotionen, die Integration in eine Gruppe und das Akzeptieren von Unterschieden gefördert. Zusätzlich werden für Fachpersonen verschiedene Materialien zur Unterstützung bei der Umsetzung von Eltern-/Sensibilisierungsabenden zur Verfügung gestellt. Ergänzt wird das Angebot durch ein Distanz-Coaching für Fragen zur Umsetzung und die Leitung von Informationsveranstaltungen für interessierte Fachpersonen. www.tinatoni.ch

Trägerschaft Sucht Schweiz.

Reichweite CH

Nationale Leitziele A6, C6

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer

Clever Club seit dem Jahr 2005, Tina und Toni® seit dem Jahr 2011.

Teilnahmedauer

Einsatzbereites Programm, je nach Bedarf und Möglichkeiten 20 bis 45 Minuten pro Session, falls möglich während eines Schuljahres.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppe mehrheitlich kostenlos, aber für bestimmte Angebote werden Teilnahmegebühren erhoben.

Settings

- Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Eine externe Evaluation für Tina und Toni® ist in Bearbeitung (Prozessevaluation mit Umfragen bei den Benutzerinnen und Benutzern der beiden Programme).

Erkenntnisse aus den Umsetzungen: zwei sehr flexible und anpassungsfähige Programme, kostenlos per Internet zur Verfügung gestellt. Je nach Gruppendynamik und Bedarf wählen Fachpersonen die Geschichte und die passende Spielaktivität aus. Die spielerischen Programme werden von Kindern sehr geschätzt, sind altersgerecht und entsprechen den jeweiligen Lehrplänen. Falls möglich in kleinen Gruppen umsetzen, max. 10 Kinder, kann jedoch für ganze Klassen angepasst werden. Eine mögliche Schwierigkeit ist es, einen Zeitpunkt während der Woche festzulegen, um regelmässig mit derselben Gruppe zu arbeiten. In Betreuungseinrichtungen muss eventuell die Leitung miteinbezogen werden (Betreuung der restlichen Kinder, Vorbereitung und Räumlichkeiten organisieren). Für Fragen zur Umsetzung von Clever Club siehe FAQ (Link 2), für Fragen zum Einsatz des Programms Tina und Toni siehe Link 4.

Weitere Informationen

- [Projektwebsite Clever Club](#)
- [FAQ Clever Club](#)
- [Umsetzungstipps Tina und Toni](#)
- [Flyer Tina und Toni](#)

Kontakt

Sabine Dobler (Tina und Toni)
Marie-Noëlle McGarrity (Clever Club)
Sucht Schweiz
praevention@suchtschweiz.ch
031 321 29 76

Triple P – Positive Parenting Program

Kleine Veränderungen – grosse Unterschiede



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Triple P (Positive Parenting Program) ist eines der bekanntesten Elternprogramme weltweit. Auch in der Schweiz ist Triple P weit verbreitet. Der in 8 Sitzungen aufgeteilte Gruppenkurs bietet Eltern Unterstützung im Umgang mit schwierigen Verhaltensmustern ihrer Kinder und lehrt Hilfen zum Umgang mit schwierigen Situationen. Der Kurs ist auch für ausländische Familien verfügbar (z. B. in den Sprachen Englisch, Albanisch, Portugiesisch und Türkisch). www.triplep.ch

Trägerschaft Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Freiburg.

Reichweite Deutschschweiz und Romandie

Nationale Leitziele C5

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer Seit 2001.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkten usw.)

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)

Wirkungsnachweise

Triple P wurde von allen Erziehungsprogrammen am umfangreichsten untersucht. Seine Evidenzbasis umfasst mehr als 250 veröffentlichte wissenschaftliche Artikel und beinhaltet unter anderem 145 randomisierte klinische Studien. Die vollständige Triple-P-Evidenzbasis findet man unter: www.pfsc.uq.edu.au/research/evidence. Folgend einige Erkenntnisse:

- Nach der Teilnahme an einem Triple-P-Elterntraining berichten die Eltern von weniger Problemverhalten ihrer Kinder und verbessertem eigenem Wohlbefinden und Erziehungsfertigkeiten. Nowak, C. & Heinrichs, N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P – Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11(3): 114–44. doi: 10.1007/s10567-008-0033-0.
- Eltern, die am Triple-P-Elterntraining teilgenommen haben, berichten von einem signifikanten Rückgang der Häufigkeit von Körperstrafen. Kliem, S., Foran, H. & Hahlweg, K. (2015). Lässt sich körperliche Bestrafung durch ein Eltern-

training reduzieren? *Kindheit und Entwicklung*, 24(1): 37–46. doi: 10.1026/0942-5403/a000157.

- Auch vier Jahre nach der Teilnahme am Triple-P-Gruppentraining berichten Mütter noch über verbessertes Erziehungsverhalten im Vergleich zu vorher. Heinrichs, N., Kliem, S. & Hahlweg, K. (2017). Addendum to «Four-year follow-up of a randomized controlled trial of Triple P group for parent and child outcomes». *Prevention Science*, 18(4): 491–503. doi: 10.1007/s11121-017-0782-4.
- Aus Sicht der Mütter werden durch die Teilnahme am Teen-Triple-P-Gruppentraining Verhaltensauffälligkeiten Jugendlicher reduziert, Konfliktverhalten zwischen Jugendlichen und Müttern gesenkt, das psychische Befinden der Mütter verbessert und dysfunktionales Erziehungsverhalten gemindert. Kliem, S., Aurin, S.S. & Kröger, C. (2014). Zur Wirksamkeit des adoleszenzspezifischen Elterntrainings Group Teen Triple P – eine randomisierte kontrollierte Studie. *Kindheit und Entwicklung*, 23: 184–193. doi: 10.1026/0942-5403/a000129

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Triple P, als kommunale Präventionsstrategie eingesetzt, verlangsamt den Anstieg der Fallzahlen von Kindesmisshandlung, reduziert Fremdunterbringungen und verringert Krankenhausaufenthalte infolge von Verletzungen durch Kindesmisshandlungen. Prinz, R.J., Sanders, M.R., Shapiro, C.J., Whitaker, D.J. & Lutzker, J.R. (2016). Addendum to «Population-Based Prevention of Child Maltreatment: The U.S. Triple P System Population Trial». *Prevention Science*, 17, 410–416. Triple P, als kommunale Präventionsstrategie eingesetzt, reduziert emotionale Probleme und Verhaltensprobleme bei Kindern sowie psychischen Stress der Eltern, verbessert die Eltern-Kind-Beziehung und die Umsetzung positiver Erziehungsfertigkeiten, erhöht die Wahrscheinlichkeit angemessener Konsequenzen und reduziert die Wahrscheinlichkeit unangemessener Konsequenzen für ängstliches Verhalten. Ausserdem erhöht Triple P die Zufriedenheit mit Elternangeboten und die Wahrscheinlichkeit einer zukünftigen Teilnahme an Elternprogrammen. Longford|Westmeath Parenting Partnership (2014). How we positively made it happen... the verdict on Triple P Positive Parenting in Longford|Westmeath. Briefing report.

Kontakt

Annette Cina
Institut für Familienforschung und -beratung,
Universität Freiburg
annette.cina@unifr.ch
026 300 73 53

Vicino



VICINO LUZERN
IN UNSEREM QUARTIER ALT WERDEN

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Vicino Luzern bietet eine Antwort auf die Bedürfnisse der wachsenden älteren Bevölkerung, die selbstbestimmt in ihrem Wohnumfeld alt werden will und dabei auf ein Netz an nachbarschaftlicher und professioneller Hilfe angewiesen ist. Vicino unterstützt ältere Menschen, ihr Wohnen im Alter möglichst lange autonom zu gestalten. Dafür brauchen sie in ihrem Alltag Nachbarn und Nachbarinnen, mit denen sie reden können, Menschen, die für sie einkaufen, Hilfe in Notsituationen, hindernisfreie Wohnungen und professionelle Antworten auf ihre Fragen zu Alter und Gesundheit. Vicino Luzern hilft Kontakte zu knüpfen, gibt Auskunft und vermittelt professionelle Dienstleistungen, wenn es die Situation erfordert.

www.vicino-luzern.ch

Trägerschaft

Verein Vicino Luzern.

Partner

Diverse Partner.

Reichweite

LU

Nationale Leitziele

B4, D3

Verhaltensansatz **Verhältnisansatz**

Projektdauer

Seit 2016.

Teilnahmedauer

Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr verschiedene Angebote: Beratung 3-mal pro Woche 3 Stunden. Wöchentlich einmal oder teilweise mehrmals Stricken, Spiele, Kaffee und Kuchen, Unterstützung bei Fragen mit digitalen Geräten, Suppentopf, Café Balance.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

- Ältere Menschen
- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Pflegende Angehörige

Geförderte Kompetenzen

- Klima/Kultur im Setting
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

Die Aufbauphase wurde von der Age Stiftung mitfinanziert (siehe [Projektbeschreibung](#)).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Siehe Schlussbericht ([Projektwebsite](#) unter «Organisation»).

Kontakt

René Fuhrmann
Vicino Luzern
rene.fuhrmann@vicino-luzern.ch
041 210 23 22

Vitalina



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Vitalina ist ein niederschwelliges, aufsuchendes Angebot für Familien mit Migrationshintergrund und brückenbildender Funktion. Das Projekt umfasst das Aufsuchen der Eltern im öffentlichen Raum wie auf Spielplätzen, in Parks, im Quartiertreffpunkt, in Spielgruppen oder Vereinen der Migrationsbevölkerung, Diskussion in ihrer Sprache über Ernährungsgewohnheiten in der Familie, Information über den Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung und Gesundheit, Erteilen von praktischen Tipps für den Alltag sowie Verweis auf Beratungsangebote und einmalige Begleitung zur Beratung. Die Gespräche werden mithilfe von interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern in vielen verschiedenen Sprachen und in der Regel in Gruppen von Eltern geführt. www.heks.ch/was-wir-tun/vitalina-beider-basel

Trägerschaft

HEKS.

Reichweite

BS, BL

Nationale Leitziele

A5

Verhaltensansatz



Verhältnisansatz



Projektdauer

Seit 2009.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Familie/Wohnung
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Verein

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Eltern mit Migrationshintergrund

Geförderte Kompetenzen

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Schutz vor Passivrauchen

Lebensphasen

Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise

Gloor, D. & Meier, H. (2011). Evaluation *Vitalina – aktive Eltern für gesunde Kinder*. Ein Informationsangebot für migrantische Eltern mit Kindern im Frühbereich, durchgeführt von der HEKS-Regionalstelle beider Basel. Schinznach-Dorf: Social insight.

Kontakt

Monica Cassol
HEKS Regionalstelle beider Basel
monica.cassol@heks.ch
061 367 94 47

Voilà

VOILA

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Voilà ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendorganisationen. Es wird von Jugendlichen für Kinder und Jugendliche gemacht und hat zum Ziel, diese in ihrer gesunden Entwicklung zu fördern. Gesund wird dabei ganzheitlich verstanden. Das heisst, dass mit Voilà sowohl das psychische (seelische) als auch das physische (körperliche) und das soziale (gemeinschaftliche) Wohlbefinden gefördert werden. Grundsätzlich wird dies durch die Gestaltung von sogenannten «gesunden» Ferienlagern von unterschiedlichen Jugendverbänden ermöglicht. Dazu gehören sowohl die Durchführung spezifisch gesundheitsfördernder und suchtpreventiver Aktivitäten im Lageralltag als auch die Gestaltung von Rahmenbedingungen, die zum Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen im Lager beitragen.

www.voila.ch

Trägerschaft

SAJV Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände. Kantonale Programmleitungen.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

A4, C4

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 1993.

Teilnahmedauer

Nationale Ausbildungstage für Kantonalprogramme: 2-mal 4 bis 5 Stunden.
Kantonale Aus- und Weiterbildungen zwischen 2 und 6 Stunden, je nach Kanton. Etwa 1 bis 2 pro Jahr, mancherorts häufiger.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos. Bei den kantonalen Aus- und Weiterbildungstagen werden teilweise geringe Teilnahmegebühren erhoben.

Settings

Verein

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Lagerleiter_innen

Geförderte Kompetenzen

Das Schwerpunktthema wird im Zweijahresrhythmus festgelegt.

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Wirkungsnachweise

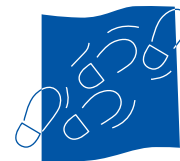
Es gibt keine aktuellen externen Evaluationen.

Kontakt

Susanne Menet
Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände
susanne.menet@sajv.ch
031 326 29 45

win-win

Mediation unter Kindern in der Volksschule



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Konfliktlotsenkonzept win-win ist ein Konfliktlöseprojekt in Schulen, welches die Methode der Mediation nutzt, um mittels einer neutralen Drittperson Konflikte zu lösen. Das Besondere an diesem Projekt ist, dass die Mediatorin bzw. der Mediator keine erwachsene Person, sondern eine zur Streitschlichtung ausgebildete gleichaltrige Schülerin bzw. ein gleichaltriger Schüler ist (Peer-Gruppe). Das Schulmediationsprojekt win-win hat präventive Wirkung und führt, im Falle eines aufgetretenen Konflikts, zu nachhaltiger Klärung und Lösung. In einem ersten Schritt setzen sich zuerst die Lehrpersonen mit den Themen Mediation, Konfliktlöseverfahren und Kommunikation auseinander. Nach einer positiven Entscheidung für das Konfliktlotsen-Projekt werden alle Klassen der Schuleinheit zum Thema Umgang mit Konflikten sensibilisiert. Anschliessend werden ausgewählte Kinder zu Konfliktlotsinnen und -lotsen ausgebildet. Nach erfolgreich absolvierter Ausbildung können die Konfliktlotsinnen und -lotsen selbstständig, nach dem für Schüler angepassten Mediationssystem, Mediationen zwischen den Schülerinnen und Schülern durchführen. Die Konfliktlotsinnen und -lotsen werden im Hintergrund von einer Lehrperson betreut.

www.schulmediation-ostschweiz.ch/schulmediation-win-win

Trägerschaft

Schulmediation Ostschweiz.

Partner

[MEDIATIONS-TEAM](#)
[Ausbildungsinstitut Perspectiva](#)
[Bärenstark Club](#)

Reichweite

SG, TG

Nationale Leitziele

C4, C6

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2000.

Teilnahmedauer

- Einmalige Einführung im Schulhaus/in der Schule
- Jährlich wiederkehrende Klassensensibilisierungen
- Ausbildung der Konfliktlotsinnen und -lotsen und zusätzliche Weiterbildung bei Bedarf für Lehrpersonen, Konfliktlotsinnen und -lotsen sowie Schülerinnen und Schüler

Teilnahmebeitrag

Lehrerbildung (teilweise kantonale Kostentragung möglich), Klassensensibilisierung, Konfliktlotsenausbildung.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen

- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Eine Lehrperson vor Ort übernimmt einerseits die Betreuung der Konfliktlotsinnen und Konfliktlotsen und andererseits ist sie Ansprechperson für das Lehrerteam. Sie unterhält das System und führt periodisch Aktionen durch, um das Thema «konstruktiver und eigenverantwortlicher Umgang mit Konflikten» im Bewusstsein zu halten.

Ein konstantes Lehrpersonenteam unterstützt die Verankerung dieser Kultur im Schulbetrieb. Bei Fluktuation der Lehrpersonen ist eine regelmässige Auseinandersetzung/Weiterbildung mit dem Thema Konfliktmanagement besonders förderlich.

Weitere Informationen

[Themenwebsite](#)

Kontakt

Michaela Hebsacker
 Schulmediation Ostschweiz
info@schulmediation-ostschweiz.ch
 076 325 29 93

Workshops zur Suizidprävention bei Jugendlichen



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Projekt zielt darauf ab, Suizide zu verhindern und die psychische Gesundheit von Jugendlichen im Alter von 14 bis 20 Jahren in der Westschweiz zu fördern, indem es Workshops direkt mit jungen Menschen durchführt und die Erwachsenen in ihrem Umfeld sensibilisiert. Es verbessert die Fähigkeit junger Menschen, sich auszudrücken, sich gegenseitig zu helfen und Schwierigkeiten zu überwinden. Ausserdem soll die Fähigkeit, einen Jugendlichen in einer suizidalen Krise zu erkennen, ihm zuzuhören und ihn zu begleiten, in seinem Umfeld gestärkt werden. www.stopsuicide.ch (nur auf Französisch)

Trägerschaft

Association STOP SUICIDE.

Reichweite

Romandie

Nationale Leitziele

C4, C6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2014.

Teilnahmedauer

1 Std. 30 Min.

Teilnahmebeitrag

Workshops werden in der Regel in Rechnung gestellt, ausser in Einrichtungen in den Kantonen Waadt und Neuenburg.

Settings

- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen

- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Suizidprävention

Lebensphasen

- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Kontakt

Raphaël Thélin
STOP SUICIDE
raphael@stopsuicide.ch
022 320 55 67

Young Carers zwischen Schule und Beruf

careum Hochschule Gesundheit

Teil der Kalaidos
Fachhochschule

Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Im Zentrum des Projektes steht die Resilienz von jungen Menschen im Übergang von der Schule in den Beruf mit einer Betreuungs- oder Pflegerolle für psychisch oder physisch erkrankte Familienmitglieder. Ziel des Projekts ist die Entwicklung von Unterstützungsangeboten für Young Carers basierend auf Forschungsgrundlagen. Im ersten Schritt wird die Lebenssituation von Young Carers anhand quantitativer und qualitativer Methoden untersucht. In einem zweiten Schritt wird eine begleitete Gesprächswerkstatt als Austauschmöglichkeit unter jungen Menschen mit Unterstützungsrolle initiiert. Zusätzlich entwerfen Young Carers gemeinsam mit Fachpersonen eine YC-Netzwerkkarte.

www.careum.ch/youngcarers-ebnet-beisheim-gfch

Trägerschaft

Careum Hochschule Gesundheit AG.

Reichweite

Ganze Schweiz

Nationale Leitziele

C4, C6

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2018.

Teilnahmedauer

Get-Together: Austauschtreffen für Young Carers in regelmässigen Abständen; wann, wie und wo bestimmen die Teilnehmenden.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

- Familie/Wohnung
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Kinder/Jugendliche
- Pflegende Angehörige
- Junge pflegende Angehörige in der Berufsbildung

Geförderte Kompetenzen

- Klima/Kultur im Setting
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen

Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, FH, Uni)

Weitere Informationen

- [Flyer Interviews](#)
- [Flyer Gesprächswerkstatt](#)

Kontakt

Agnes Leu
Careum Hochschule Gesundheit
youngcarers@careum.ch
043 222 64 25

ZÄMEGOLAUFEN (ZGL)



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Zämegolaufe (ZGL) zielt darauf ab, ältere Personen (60+) in ihrer Wohnumgebung regelmässig «zäme go laufe» zu bringen und sie zu befähigen, dies selbst nachhaltig zu organisieren. Die Teilnehmenden müssen sich nicht verpflichten, es gibt keine An- oder Abmeldung, die Informationen sind digital und gedruckt verfügbar, es ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich und die kostenlosen Aktivitäten finden am Wohnort statt. In Wetzikon ist nach knapp 3 Jahren eine sorgende Gemeinschaft entstanden (caring community). Hinsichtlich der zunehmenden Vereinsamung in der Gesellschaft und der damit einhergehenden negativen gesundheitlichen Folgen, aber auch der positiven Effekte bei Förderung des sozialen Austausches, ist ZGL eine von den Teilnehmenden akzeptierte und sehr geschätzte Massnahme. www.zämegolaufe.ch

Trägerschaft

Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB), Universität Zürich, EBPI (advisory board NfBB).

Partner

Gemeinden/Städte in der Anschubfinanzierung. Lungenliga Schweiz und Partner aus der Privatwirtschaft (in Abklärung).

Reichweite

ZH

Nationale Leitziele

B6

Verhaltensansatz

Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit 2016.

Teilnahmedauer

Die Parcours finden mehrmals pro Woche statt. Die Mehrheit der Teilnehmenden nimmt einmal pro Woche an einem Parcours teil, eine Minderheit mehrmals wöchentlich. Der Stammtisch findet einmal pro Monat statt.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)

Zielgruppen

Ältere Menschen

Geförderte Kompetenzen

- Ausreichende Bewegung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Bekämpfung von Einsamkeit

Lebensphasen

- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise

- Evaluation der Multiplizierung von ZGL in Uster und Horgen aktuell in Bearbeitung (EBPI, Dr. Anja Frei).
- Martin-Diener, E. & Kahlmeier, S. (2018). *Grundlagen und Projektideen zur Bewegungsförderung bei Erwachsenen im mittleren Alter und älteren Erwachsenen*. Bericht zuhänden von Gesundheitsförderung Kanton Zürich. Zürich: Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI). S. 27/28.
- Publikation zur Evaluation der Implementierung und Wirksamkeit von ZGL in Wetzikon (Pilotprojekt CAPACITY) aktuell im Review-Prozess im International Journal of Public Health.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Jeder Mensch verfügt über individuelle Ressourcen. Mit dieser Haltung, gepaart mit einer bedingungslosen Wertschätzung und Achtung der Autonomie gegenüber jedem Menschen, werden die Seniorinnen und Senioren in ihrer Selbstwirksamkeit und ihrer langfristigen Motivation für einen individuellen gesundheitsförderlichen Lebensstil und den Wert der Investition in gute soziale Beziehungen, speziell in der Nachbarschaft, nachhaltig motiviert und bekräftigt. Die Parcours werden von Anfang an von Schlüsselpersonen aus dem Pool der Zielgruppe geleitet. Im Verlauf wird das Angebot an den monatlichen Stammtischen sowie in der ZGL-Academy (Vollversammlung der Schlüsselpersonen) evaluiert, angepasst und mit Ideen der Zielgruppe erweitert. Standortkriterien: Potenzial 60+ an einem Standort grösser als 1000 Personen; Verwaltungsorganigramm der Standortgemeinde mit Fachstelle Alter oder ressortverantwortlicher Person; keine bis wenige ZGL-ähnliche Angebote; eher flache Geografie.

Weitere Informationen

[Website der Trägerschaft](http://www.zämegolaufe.ch)

Kontakt

Mirco Dalla Lana
Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB)
mdl@nfbb.ch
044 552 75 85

Znüibox

Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung



Modul/e A B C D Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Die Schulzahnpflege-InstruktorInnen besuchen einen Weiterbildungskurs zu ausgewogener Ernährung für Zähne und Körper. Sie sind somit in der Lage, ihren Unterricht mit einfachen, klaren und ernährungswissenschaftlich fundierten Informationen über eine ausgewogene Ernährung zu ergänzen. Dabei steht die Anleitung zu ausgewogenen Zwischenmahlzeiten in allen Stufen der Volksschule im Vordergrund. Alle Kinder erhalten im Kindergarten oder in der 1. Klasse eine persönliche Znüibox. Die Eltern der Schulanfänger werden ausserdem das Merkblatt «Znüni-Tipps» mit Vorschlägen für die Zwischenmahlzeiten ihrer Kinder erhalten und werden so an der Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung beteiligt.

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/anleitung-zu-gesunder-zwischenverpflegung

Trägerschaft

Prävention & Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

Partner

Stiftung für Schulzahnpflege-InstruktorInnen (SZPI);
Schweizerische Zahnärztegesellschaft SSO, Sektion Zürich;
Stadt Zürich, Schulgesundheitsdienste.

Reichweite

ZH

Nationale Leitziele

A6

Verhaltensansatz Verhältnisansatz

Projektdauer

Seit Schuljahr 2009/2010.

Teilnahmedauer

Jährlich, im Rahmen der Schulzahnpflege
in allen Schulstufen der Volksschule.

Teilnahmebeitrag

Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings

Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen

- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- SZPI, Schulzahnpflege-InstruktorInnen und -Instruktoren

Geförderte Kompetenzen

Ausgewogene Ernährung

Lebensphasen

Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)

Wirkungsnachweise

Keine neue Evaluation vorhanden. Das Angebot wurde 2011 evaluiert.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Einbezug der Schulzahnpflege-InstruktorInnen und der verantwortlichen Personen in den Gemeinden zur flächen-deckenden Verbreitung.
- Klare Angaben zur Materialbestellung (Boxen und Znüni-Tipps) an die Gemeinde/Schulzahnpflege-Instruktorin (Termine, Bestellformular) und Materiallieferung unmittelbar nach den Sommerferien direkt in das Schulhaus.
- Frühzeitige Kommunikation (Anfang Jahr) der jährlichen Schulung «Gesunde Zwischenverpflegung» sowie zum möglichen Einsatz der Znüibox (v. a. für neue Schulzahn-pflege-InstruktorInnen).
- Zurverfügungstellen von qualitativ guten Unterlagen und Lektionsplänen zu gesunder Zwischenverpflegung für die Schulzahnpflege-InstruktorInnen.

Kontakt

Lucas Gross
Prävention & Gesundheitsförderung Zürich
lucas.gross@uzh.ch
044 634 46 80

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch