



November 2022

Neue Auflage  
2022

# Orientierungsliste KAP 2022

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 spannenden Informationen zu ihren Massnahmen und Interventionen, die sie mit uns geteilt haben. Weiter geht der Dank an die erweiterte Arbeitsgruppe mit Vertretenden der Kantone, welche bei der Erarbeitung der Bewertungskriterien massgeblich beteiligt war. 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» (siehe [Anhang](#)). Sie haben alle einen wichtigen Beitrag zur Orientierungsliste KAP 2022 geleistet.

### **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: Martina Adank, Jessica De Bernardini, Chantal Coenegracht, Ilona Hannich, Bettina Husemann, Florian Koch, Anja Nowacki, Cornelia Waser, Sophie Weber
- Projektleitende Team KAP, Gesundheitsförderung Schweiz: Katharina Ackermann, Veronika Boss, Nolvenn Gambin, Anika Rothenbühler, Eliane Rupp, Chiara Testera Borrelli, Karin Wyss-Müller, Regula Zimmermann
- Projektleitende Kommunikation, Gesundheitsförderung Schweiz: Merlina Eisenring
- Externe Projektunterstützung: Martin Lang, Büro LaMar, Quinta Scheiter

#### **Zitierweise**

Ackermann G., Amstad F. et al. (2022). *Orientierungsliste KAP 2022*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

#### **Fotonachweis Titelbild**

© iStock Mimadeo

#### **Auskünfte/Informationen**

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

#### **Bestellnummer**

02.0454.DE 11.2022

Diese Publikation ist auch in französischer und italienischer Sprache verfügbar (Bestellnummer 02.0454.FR 11.2022 bzw. 02.0454.IT 11.2022).

#### **Download PDF**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b>	<b>8</b>
1.1 Ausgangslage	8
1.2 Die Orientierungsliste: Inhalt und Zweck	8
1.3 Aufbau	10
1.4 Auswahl und Bewertung	11
1.4.1 Theoretischer Hintergrund	11
1.4.2 Einschluss und Ausschluss	11
1.4.3 Wie bewertet Gesundheitsförderung Schweiz die Interventionen und Massnahmen?	11
1.4.4 Diskussion mit und Beurteilung durch Fachgruppen	12
1.5 Lesehinweis	13
<b>2 Interventionen</b>	<b>14</b>
2.1 Schwangerschaft	14
2.2 Säuglingsalter	14
2.3 Kleinkind-/Vorschulalter	15
2.4 Frühes Schulalter	15
2.5 Mittleres Schulalter	15
2.6 Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz	16
2.7 Mittlere Adoleszenz	16
2.8 Späte Adoleszenz	17
2.9 Agiles Drittes Lebensalter	17
2.10 Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter	17
2.11 Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter	18
2.12 Übersicht aller Interventionen pro Lebensphase	19
<b>3 Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit</b>	<b>37</b>
3.1 Veranstaltungen/Aktionen	37
3.2 Aktionstage	37
3.3 Kampagnen	38
3.4 Information	38
3.5 Treffs/Austausch	39
3.6 Übersicht aller Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit	40
<b>4 Vernetzungsmassnahmen</b>	<b>45</b>
4.1 Nationale Netzwerke	45
4.2 Interkantonale/regionale Netzwerke	45
4.3 Kantonale Stellen (Departemente/Ämter)	45
4.4 Gemeinden	46
4.5 Fachorganisationen	46
4.6 Organisationen der Zivilgesellschaft	46
4.7 Übersicht aller Vernetzungsmassnahmen	47



<b>5</b>	<b>Polycymassnahmen</b>	<b>49</b>
5.1	Verankerung in regulatorischen Bestimmungen	49
5.2	Kantonale Entscheide ohne gesetzliche Verankerung	50
5.3	Verankerung in strategischen Grundlagen	50
5.4	Verankerung in kantonalen Strukturen	50
5.5	Labels/Kriterien	50
5.6	Verankerung in Aus- und Weiterbildung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	50
5.7	Übersicht aller Polycymassnahmen	51
<b>6</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>53</b>
<b>7</b>	<b>Steckbriefe</b>	<b>54</b>
	A DISPO	55
	Active City	57
	boyzaround	58
	Caring Communities	59
	Champions Lernen & Sport	61
	ciao.ch	62
	ensa – Erste Hilfe für die psychische Gesundheit	63
	Entre Proches Vernier	65
	FunFit – Freude an Bewegung	66
	GUSTAF – Guter Start ins Familienleben	68
	HipFit Stadt Bern	69
	KiKo – Kinder kochen	70
	malreden	71
	Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas	72
	Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»	73
	MoMento Schulprogramm	74
	Netzwerk ErzählcaféSchweiz	75
	ping:pong	76
	Seniorinnen- und Seniorenmobilitätsplan	77
	Plattform Altersfreundliche Gemeinde	78
	Prev@WORK	79
	Projektunterstützung von Familienzentren	80
	Sitzbankkonzept	81
	Spirit of Sport @ School	82
	STEP	83
	Trauercafé Hinterland	85
	VCS Mobilitätskonzept Schule	86
	Ansprechperson	87
	Kompass21	88
	Integration von Gesundheit in kantonale und kommunale Altersleitbilder	89
	Label «Gesunde Gemeinde»	90
	Primokiz	91
	Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung in der Schule	92
	Rechtliche Verankerung und geregelte Finanzierung der aufsuchenden Beratung	93
	Empfehlungen für Süssgetränkeautomaten und die Verpflegung an Schulen	94
	Strategie «Frühe Förderung»	95
	Alliance Enfance	97
	Gesundheitskonzept für Schulen	99

Drehscheibe Nidwalden	100
Ä Halle wo's fägt	101
AEMMA	102
Astrame4you	104
Workshops zur Suizidprävention bei Jugendlichen	105
AWIQ – Älter werden im Quartier	106
Bike2school	107
Bodytalk PEP	108
Café Bâalance	109
chili – Stark im Konflikt	110
DEFI VELO	111
Denk-Wege	112
DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause	113
Espace proches	114
feel-ok.ch	115
Femmes-Tische und Männer-Tische	116
Fourchette verte	117
Gut, gesund und günstig essen	118
Frühförderung primano	119
GORILLA	120
Gouvernail	122
HEKS AltuM – Alter und Migration	123
«Lokal vernetzt älter werden»	125
Ein Projekt für Gemeinden	125
Gesundheitsberatung im Alter	126
Fleurs de chantier	127
Hausbesuchsprogramm schritt:weise	128
Hopp-la: Generationen in Bewegung	130
InSSel	131
Jugend+Sport (J+S)Freiwilliger J+S-Schulsport	133
Le Caméléon	134
LIFT – von der Schule in die Berufswelt	135
Maisons Vertes	136
mamamundo	137
Meglio a piedi	138
MidnightSports	139
MindMatters	140
MiniMove	141
Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!	142
Mutterglück!?	143
OpenSunday	144
Paarlife Online-Training	145
Papperla PEP	146
PAPRICA Petite enfance	148
PAT – Mit Eltern Lernen:Förderung ab Geburt	149
Peacemaker	150
PEBS/buggyfit	151
Pedibus	152
PEP	153
Ponte	155

Purzelbaum/Youp'la bouge	156
Solidarische Quartiere	158
Regi&Na – REGlional und NACHhaltig ernähren	159
roundabout	160
Sant«e»scalade	161
Schule bewegt	162
Schule handelt	163
Schweizweite Unterstützungsangebote für Young Carers	165
Selbsthilfegruppen	166
Senso5	167
SOLE	168
Spielzeugfreier Kindergarten	169
Herzprung	170
Starke Eltern – Starke Kinder®	171
Starke Kinder – früh gestärkt	172
TAVOLATA	173
TiL – Training in Lebenskompetenz	174
Tina et Toni /Clever Club	175
Triple P	176
Vicino Luzern	178
Vitalina – Aktive Eltern für gesunde Kinder	179
Voilà	180
win-win	181
ZÄMEGOLAUF (ZGL)	182
Znünibox	183
147 – Notrufnummer für Kinder und Jugendliche	184
10 Schritte für psychische Gesundheit	185
3D-Tagung – Tagung für Fachpersonen im Jugendbereich	186
Aktionstage Psychische Gesundheit	187
Aktionswochen «walk to school»	189
Auftritt an Publikumsmesse	191
Dich betreuen – mich beachten	192
EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER	193
«Gesundheitsförderliche Umgebungen»	194
Empfehlungen und Tipps zur Ernährung	196
Forum Gesundheit Zyklus I	197
Irre Normal	198
Infosenior	199
Zahnpflege	200
Kampagne «Wie geht's dir?»	201
Kleingruppenanlässe Zwäg ins Alter (ZiA)	202
parentu – die App für informierte Eltern	204
Brunchs der Gesundheitsförderung	206
Pro Juventute Elternbriefe	207
Reden kann retten	208
Salute	210
Santépsy.ch	211
sicher stehen – sicher gehen	212
Spielplatzführer	213

Themenweg «10+1 Impulse zum Wohlbefinden»	214
Trialogische Veranstaltungen	215
Veranstaltungen Zwäg ins Alter	217
Zu Fuss ins Alter	219
ZüMEB	220
Zürcher Forum P&G	222
Fachnetzwerk Familienstart Aargau	223
Kommunale Netzwerke 65+	224
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch	225
Netzwerk «Guter Start ins Kinderleben»	226
healthy3	227
Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau	229
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz	231
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)	232
GERONTOLOGIE CH	233
Schulnetz21	234
Lokales oder regionales Bewegungs- und Sportnetz	236
Apprentice	238
fit4future	239
Nachbarschaftshilfe mit Zeitnachweis	241
#SOBINICH	242
<b>8 Anhang</b>	<b>244</b>
8.1 Erweiterte Arbeitsgruppe KAP	244
8.2 Fachgruppen	244

# 1 Einleitung

Dieses Kapitel wurde überarbeitet, sodass es der «einfachen Sprache» entspricht.

## 1.1 Ausgangslage

Gemeinsam für eine gesündere Schweiz. Unter diesem Motto setzt Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit den Kantonen kantonale Aktionsprogramme (KAP) um. Die KAP haben alle die gleiche Struktur. Es gibt drei Themen: **Ernährung, Bewegung** und **psychische Gesundheit**. Und die KAP unterscheiden zwei Zielgruppen: **Kinder/Jugendliche** und **ältere Menschen**. Die Themen und Zielgruppen lassen sich kombinieren. Es gibt die vier Module **A, B, C und D** (siehe [Abbildung 1](#)).

Zentrales Element der KAP sind die vier Ebenen

- Interventionen,
- Öffentlichkeitsarbeit,
- Vernetzung und
- Policy.

(Siehe [Abbildung 2](#))

Die Ebenen bauen aufeinander auf und beeinflussen sich gegenseitig. Die KAP kombinieren die direkten Interventionen für die Zielgruppen mit Massnahmen auf den anderen drei Ebenen.

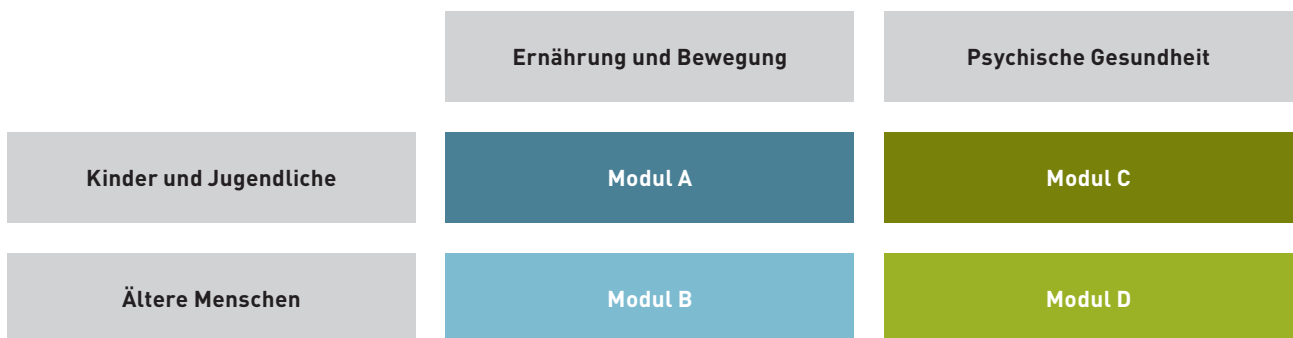
Erfolgreiche Programme sollen über die Kantons- und Sprachgrenzen hinweg wirken. Gesundheitsförderung Schweiz will erreichen, dass weitere Kantone bewährte Ansätze übernehmen. Deshalb werden regelmässig Orientierungslisten für die KAP veröffentlicht, zuletzt im Jahr 2019.

## 1.2 Die Orientierungsliste: Inhalt und Zweck

Die Orientierungsliste enthält Projekte sowie Massnahmen auf den KAP-Ebenen Interventionen, Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Policy. Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt den Kantonen, sie umzusetzen, und hat die Interventionen und Massnahmen nach bestimmten Kriterien (siehe [Abschnitt 1.4](#)) bewertet und mit Expertinnen und Experten diskutiert und geprüft.

ABBILDUNG 1

Die vier Module der kantonalen Aktionsprogramme





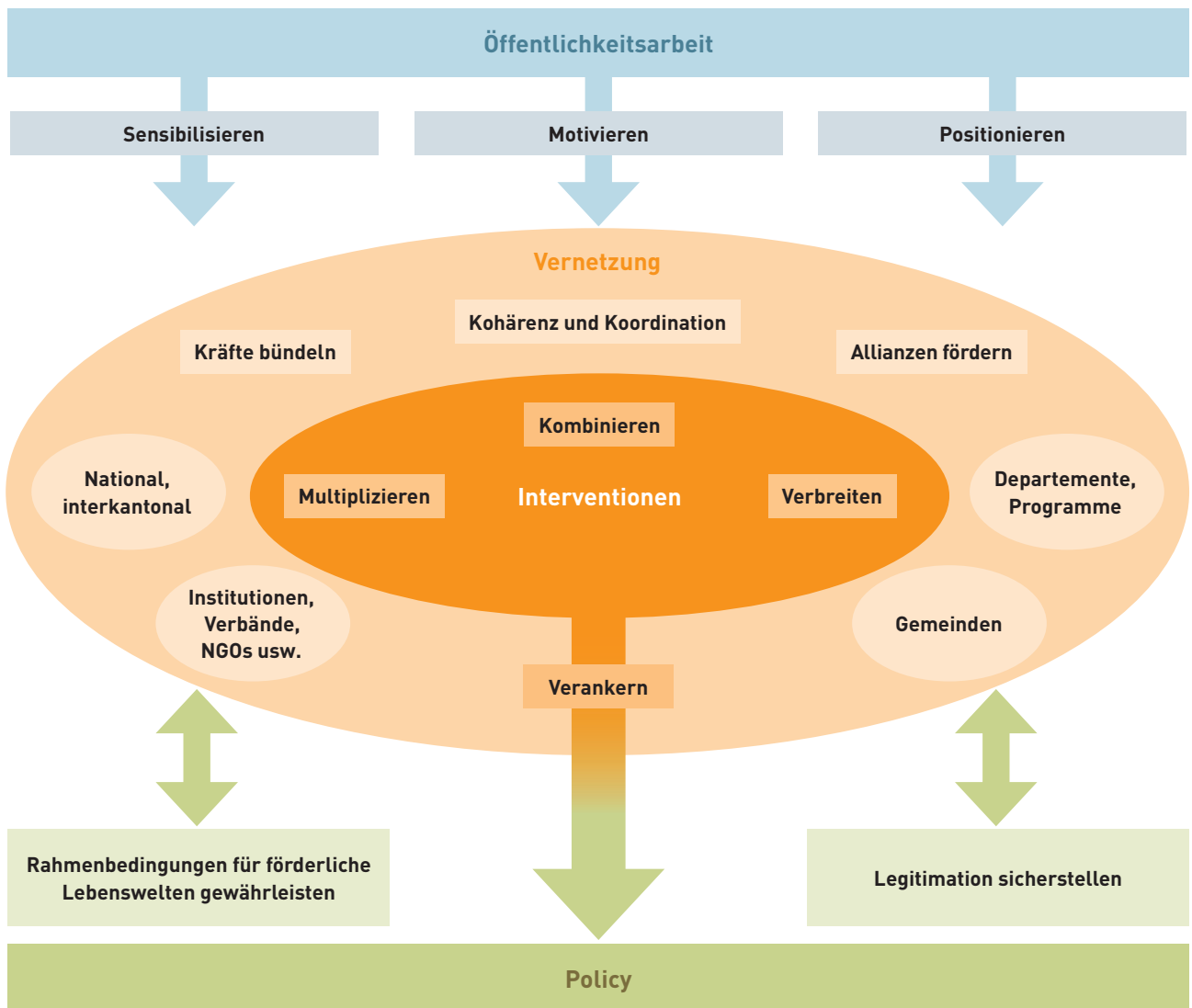
Zum ersten Mal hat Gesundheitsförderung Schweiz für die Orientierungsliste 2022 auch alle Massnahmen systematisch bewertet. Bisher wurden nur die Interventionen systematisch beurteilt. Manche Handlungsansätze sind besonders erfolgreich. Sie sollen deshalb mithilfe der Orientierungsliste gefördert werden, damit mehr Kantone sie übernehmen. Zudem unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz die Kantone bei der Umsetzung. Die Orientierungsliste richtet sich vor allem an die

Verantwortlichen der KAP. Sie können aus der Liste Interventionen und Massnahmen für die KAP in ihrem Kanton auswählen.

**Das ist wichtig:** Die vorgestellten Interventionen und Massnahmen sind teilweise auf die Ziele eines bestimmten Kantons zugeschnitten. Das gilt auch für ihre Wirkung. Andere Kantone müssen deshalb zuerst prüfen, wie gut diese zu den eigenen Strukturen und den aktuellen Entwicklungen vor Ort passen.

ABBILDUNG 2

Zusammenspiel der vier KAP-Ebenen



### 1.3 Aufbau

Die Orientierungsliste ist nach den vier KAP-Ebenen gegliedert: Interventionen, Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Policy. In den [Kapiteln 2 bis 5](#) stehen die Interventionen und alle Massnahmen für die anderen drei Ebenen. Jedes Kapitel beginnt mit einigen allgemeinen Informationen und endet mit einer Liste aller zugehörigen Interventionen oder Massnahmen.

Die **Interventionen** ([Kapitel 2](#)) sind nach Lebensphasen geordnet. Im Idealfall bedient eine Intervention mehrere Module. Sie verbindet dann die Themen Ernährung, Bewegung und Psychische Gesundheit und richtet sich an beide Zielgruppen, zum Beispiel ein Generationenprojekt.

Die **Massnahmen** ([Kapitel 3 bis 5](#)) stammen fast alle aus den bestehenden KAP. Sie wurden ausgewählt, um ein breites Spektrum an Handlungsmöglichkeiten zu zeigen. Die meisten Massnahmen kommen in mehreren Modulen vor. Zudem zeigen sie methodische Ansätze, die sich gut auf andere Bereiche übertragen lassen. In den Listen sowie weiter hinten in den Steckbriefen (siehe [Kapitel 7](#)) steht, zu welchen Modulen die Massnahmen gehören.

Im [Kapitel 7](#) gibt es für jede Intervention und Massnahme einen Steckbrief mit weiteren Informationen, Links und Kontaktangaben. Folgende Informationen stehen in den Steckbriefen (siehe [Tabelle 1](#)):

TABELLE 1

#### Übersicht der Informationen in den Steckbriefen

	Interventionen	Massnahmen		
		Öffentlichkeitsarbeit	Vernetzung	Policy
Titel	x	x	x	x
Kurzbeschreibung	x	x	x	x
Modulzuordnung	x	x	x	x
KAP-Ebene	x	x	x	x
Themen	x	x	x	x
Settings	x	x	x	x
Zielgruppen	x	x	x	x
Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	x	x		
Durchführende Organisation	x	x	x	x
Kontaktdaten	x	x	x	x
Reichweite	x			
Sprachen	x	x	x	x
Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung	x	x	x	x
Wirkung	x	x	x	x
Besondere Stärken	x	x	x	x
Weiterführende Informationen	x	x	x	x

## 1.4 Auswahl und Bewertung

### 1.4.1 Theoretischer Hintergrund

Verschiedene Akteurinnen und Akteure haben in den letzten Jahren Grundlagenberichte und Dokumente zu den Themen Ernährung, Bewegung und Psychische Gesundheit bei Kindern/Jugendlichen und älteren Menschen erarbeitet (siehe Literaturverzeichnis im [Kapitel 6](#)). Gesundheitsförderung Schweiz hat die Interventionen und Massnahmen aufgrund dieser Berichte und Dokumente in die Orientierungsliste 2022 aufgenommen.



#### Grundlagenberichte von Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheitsförderung Schweiz veröffentlicht mit den zielgruppenspezifischen Grundlagenberichten ([Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene](#), [Ältere Menschen](#)) die wissenschaftliche Basis für die Förderung der Projekte in der Orientierungsliste.

### 1.4.2 Einschluss und Ausschluss

**Modulthemen:** In der Orientierungsliste 2022 stehen nur Interventionen und Massnahmen zu den Themen und Zielgruppen der KAP: Ernährung, Bewegung und Psychische Gesundheit bei Kindern/Jugendlichen und bei älteren Menschen. Davon ausgenommen sind andere Schwerpunkte, wie zum Beispiel das betriebliche Gesundheitsmanagement und die Prävention in der Gesundheitsversorgung.

**Fokus Gesundheitsförderung und Primärprävention:** Im Zentrum der Orientierungsliste 2022 steht die Gesundheitsförderung und Primärprävention. Einige innovative Interventionen grenzen an die Sekundärprävention (Früherkennung), zum Beispiel Interventionen für Jugendliche in einer schwierigen Lebenssituation.

**Wirksam in der Praxis:** In der Orientierungsliste 2022 stehen Interventionen und Massnahmen, die sich in der Praxis bewährt haben und bereit sind für die Verbreitung. Gesundheitsförderung Schweiz hat die Interventionen und Massnahmen beurteilt und bewertet. Die Steckbriefe enthalten ausgewählte Bewertungsergebnisse und die Quellen dazu.

In Ausnahmefällen wurden vielversprechende neue Ansätze aufgenommen, wenn es in einem Bereich bisher kaum bewährte Interventionen oder Massnahmen gab. Für die meisten Massnahmen auf den anderen Ebenen (Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung, Policy) stützt sich die Beurteilung auf die Einschätzungen der Massnahmenverantwortlichen und die entsprechenden Dokumente.

**Keine Regelangebote:** Bestimmte Angebote sind bereits fest verankert und schweizweit verfügbar, zum Beispiel die vielfältigen Kursangebote von Pro Senectute. Solche Angebote stehen in der Regel nicht in der Orientierungsliste. Der Fokus liegt auf Ansätzen, die sich gut für KAP in anderen Kantonen eignen.

**Bitte beachten Sie:** Es können nur Interventionen und Massnahmen aufgenommen werden, von denen Gesundheitsförderung Schweiz Kenntnis hat. Oder welche die Kantone, Expertinnen, Experten oder Fachstellen gemeldet haben. Zudem müssen die Verantwortlichen die nötigen Informationen und Dokumente für die Bewertung einreichen.

### 1.4.3 Wie bewertet Gesundheitsförderung Schweiz die Interventionen und Massnahmen?

Gesundheitsförderung Schweiz bewertet die Interventionen und Massnahmen intern, bevor sie in die Liste aufgenommen werden. Der Prozess und die Kriterien unterscheiden sich teilweise für die Interventionen und Massnahmen. Deshalb gibt es zwei separate Kapitel zur Bewertung.

**Bewertung der Interventionen:** Gesundheitsförderung Schweiz hat 75 der insgesamt 86 Interventionen aus der Orientierungsliste 2019 übernommen. Damals wurden die Interventionen in einem zweistufigen Verfahren beurteilt (Ackermann et al. 2019). Die Verantwortlichen der Interventionen wurden gebeten, die Daten zu aktualisieren und Gesundheitsförderung Schweiz über neue Entwicklungen und Berichte zu informieren. In diesen Fällen wurden die Interventionen neu bewertet:

- Es gibt entscheidende Entwicklungen im Projekt oder
- neue Erkenntnisse aus der Umsetzung, oder
- eine Beurteilung empfiehlt eine neue Bewertung.

Zudem wurden 45 neue Interventionen bewertet. Davon hat Gesundheitsförderung Schweiz 30 Interventionen in die aktuelle Liste aufgenommen. Die neuen Interventionen wurden nach neun Kriterien beurteilt (siehe [Tabelle 2](#)).

Gesundheitsförderung Schweiz bewertet die Interventionen gemäss den Qualitätskriterien von quint-essenz ([www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch)) – sie sind mit entsprechenden Indikatoren operationalisiert.

**Bewertung der Massnahmen:** Gesundheitsförderung Schweiz hat auch die meisten Massnahmen aus der Orientierungsliste 2019 übernommen. Bisher gab es keine strukturierte Bewertung für die Massnahmen. Deshalb wurde das für die Orientierungsliste 2022 nachgeholt. Zuerst wurden mit Vertreterinnen und Vertretern der KAP (siehe [Anhang](#), erweiterte Arbeitsgruppe KAP) Bewertungskriterien und spezifische Indikatoren für die Ebenen erarbeitet. Alle Kantone haben diese Kriterien anschliessend genehmigt. Die sieben Kriterien für die Beurteilung finden sich in der [Tabelle 3](#).

Manche Massnahmen und Kantone in der Orientierungsliste 2022 werden beispielhaft genannt – auch andere Kantone setzen viele dieser Massnahmen so oder ähnlich um. Zudem gibt es weitere ähnliche Massnahmen, die nicht in dieser Liste stehen.

#### 1.4.4 Diskussion mit und Beurteilung durch Fachgruppen

Gesundheitsförderung Schweiz hat die Auswahl der Interventionen und Massnahmen sowie die vorgeschlagenen Kategorien mit Vertreterinnen und Vertretern der KAP diskutiert und beurteilt. Für jedes Modul gab es zudem eine Fachgruppe. Gesundheitsförderung Schweiz hat viele Rückmeldungen zu Interventionen, Massnahmen und Begründungen erhalten, die in die Orientierungsliste 2022 aufgenommen wurden. Insgesamt wurden 83 Massnahmen bewertet, wovon 51 ebenfalls in der Orientierungsliste aufgelistet wurden. Die Expertinnen und Experten trafen sich im Herbst 2021 online zu entsprechenden Workshops (Zusammensetzung der Expertinnen- und Expertengruppen siehe [Anhang](#)).

TABELLE 2

#### Beurteilungskriterien für Interventionen

<b>Bedarf</b>	Es gibt einen nachgewiesenen Bedarf für die Intervention.
<b>Bedürfnisse</b>	Die Intervention berücksichtigt die Bedürfnisse und Lebensweisen der Ziel- und Anspruchsgruppen angemessen.
<b>Strategische Einbettung</b>	Die Intervention ist Teil einer übergeordneten Strategie.
<b>Projektplanung</b>	Das Konzept der Intervention ist mit Blick auf den Bedarf gut begründet und stimmig.
<b>Vernetzung/Koordination</b>	Die Intervention ist zielgerichtet vernetzt und koordiniert.
<b>Chancengleichheit/Chancengerechtigkeit</b>	Die Intervention berücksichtigt gesundheitlich vulnerable Zielgruppen, ihre Ressourcen, Bedürfnisse und Belastungen.
<b>Partizipation</b>	Die Zielgruppen <sup>1</sup> arbeiten bei der Planung und Umsetzung der Intervention mit.
<b>Wirkungspotenzial</b>	Die Intervention hat ein möglichst grosses Wirkungspotenzial.
<b>Verbreitungspotenzial</b>	Die Intervention erreicht möglichst viele Personen aus den Zielgruppen. Andere Kantone können sie gut übernehmen und anpassen.

<sup>1</sup> Fachpersonen, Multiplikatorinnen/Multiplikatoren (Personen, welche die Programme verbreiten), Bevölkerungsgruppen.

TABELLE 3

**Beurteilungskriterien für Massnahmen**

<b>Bedarf</b>	Es gibt einen nachgewiesenen Bedarf für die Massnahme.
<b>Legitimation</b>	Staatliche Stellen und wichtige Schlüsselorganisationen (NGOs) unterstützen die Massnahme.
<b>Chancengleichheit / Chancengerechtigkeit</b>	Die Massnahme berücksichtigt gesundheitlich vulnerable Bevölkerungsgruppen <sup>2</sup> , ihre Ressourcen, Bedürfnisse und Belastungen.
<b>Partizipation</b>	Die Zielgruppen <sup>3</sup> waren bei der Planung und Umsetzung dabei.
<b>Interprofessionalität / Intersektoralität</b>	Die Massnahme ist interprofessionell und/oder intersektoriell ausgerichtet.
<b>Wirkungspotenzial</b>	Die Massnahme hat ein möglichst grosses Wirkungspotenzial.
<b>Verbreitungspotenzial:</b>	Die Massnahme erreicht möglichst viele Personen der anvisierten Zielgruppen und die Übertragbarkeit der Massnahme in andere Kantone ist gegeben.

**1.5 Lesehinweis**

Im Folgenden sind Definitionen und Hinweise zu weiterführender Literatur in farblich hervorgehobenen Boxen zu finden:

**Box: Definition**

Definitionen von zentralen Begriffen sind in grün hervorgehobenen Boxen zu finden.

**Box: Weiterführende Literatur**

Literaturangaben zu weiterführenden Informationen finden sich in orange hervorgehobenen Boxen.



**2** Wegen verschiedenen individuellen und strukturellen Dimensionen und ihrem Zusammenspiel (Alter, Geschlecht, sozio-ökonomische Lage, Behinderungen/Beeinträchtigungen, religiöse Orientierung, sexuelle Orientierung, Migrationshintergrund usw.) kann es Benachteiligungen geben und zu gesundheitlichen Nachteilen führen, wie etwa empfänglicher zu sein für bestimmte Krankheiten.

**3** Fachpersonen, Multiplikatorinnen/Multiplikatoren (Personen, welche die Programme verbreiten), Bevölkerungsgruppen.

## 2 Interventionen



**Interventionen** im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme sind Projekte und Angebote, welche eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und/oder die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und/oder von älteren Menschen fördern. Sie bündeln in der Regel verschiedene verhaltens- und verhältnisorientierte Massnahmen, die Kinder/Jugendliche bzw. ältere Menschen entweder direkt ansprechen, über private und berufliche Bezugs- und Einflusspersonen erreichen oder über die Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen und Strukturen Einfluss auf die Gesundheit und gesundheitsbezogenes Verhalten nehmen.

Die Interventionen enthalten oft auch Vernetzungsaktivitäten, Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit und teilweise auch Policy-Aspekte. Diese Elemente bilden im Unterschied zu den drei anderen KAP-Ebenen nicht den Kern der Aktivitäten, sondern haben eine unterstützende Funktion. Die Vernetzung kann wichtig sein, um die massnahmenrelevanten Akteurinnen und Akteure zu gewinnen und zu koordinieren, die Öffentlichkeitsarbeit dient dazu, ein Projekt bekannt zu machen und begleitend Projektinhalte zu vermitteln, und Policy-Arbeit in einem Projekt kann bedeuten, Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger auf kommunaler Ebene für die Unterstützung eines Projekts zu gewinnen. Die KAP orientieren sich am Lebensphasenansatz. Der Begriff der Lebensphasen verweist auf definierte Altersabschnitte im Lebenslauf sowie auf spezifische Übergangsphasen und Herausforderungen. Die Interventionen der Orientierungsliste werden entsprechend altersspezifisch kategorisiert. Eine Übersicht aller Interventionen pro Lebensphase ist am Ende dieses Kapitels zu finden (siehe [Abschnitt 2.12](#)). Detaillierte Angaben zu den jeweiligen Projekten sind in den Steckbriefen in [Kapitel 7](#) festgehalten.

### 2.1 Schwangerschaft

Gesundheitsförderung und Prävention beginnt bereits vor der Geburt. Lebensbedingungen und Lebensweisen der werdenden Mutter beeinflussen die Lebensbedingungen im Mutterleib wesentlich und wirken sich damit auf die frühkindliche Entwicklung aus. «Multiple Stressoren, Anforderungen von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sowie mangelnde Bewältigungskompetenzen können zu psychischen und somatischen Belastungen und zu Komplikationen für Mutter und Kind führen» (Knorz und Sayn-Wittgenstein 2009). Auf der anderen Seite haben beispielsweise Bewegung und Sport während der Schwangerschaft vielfältige positive Effekte auf Bluthochdruck, kardiorespiratorische Fitness, Gewicht, Risiko für Schwangerschaftsdiabetes, psychisches Wohlbefinden und die Schlafqualität von Schwangeren (Gesundheitsförderung Schweiz 2018a). Gynäkologinnen und Gynäkologen oder Hebammen unterstützen Schwangere und werdende Eltern in der Vorbereitung auf die Geburt und die Elternschaft. Sie sensibilisieren und motivieren für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und fördern unterstützende Rahmenbedingungen.

### 2.2 Säuglingsalter

Im ersten Lebensjahr muss sich ein Baby an seine neue Umwelt gewöhnen und anpassen. Es muss lebensnotwendige Körperfunktionen wie Atmung, Kreislauf und Verdauung selbst regulieren und stabilisieren, einen Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein finden und mit Anspannung und Erregung einen ausgeglichenen Umgang finden (BZgA 2022). Bei diesen Anpassungsleistungen braucht das Baby elterliche Unterstützung. Auch von den Eltern verlangt die neue Situation mit einem (zusätzlichen) Kind grosse innere und äussere Anpassungen. Die beginnende Elternschaft ist oft mit Unsicherheiten, Ängsten und Sorgen verbunden; Eltern und Angehörige müssen den sicheren Umgang mit dem Kind erst lernen und Strategien finden, mit denen sie die



neuen Aufgaben meistern können. Sozial benachteiligte Eltern sind zusätzlich gefordert, da sie auf weniger materielle Ressourcen und soziale Unterstützung zurückgreifen können. Hinzu kommt, dass der Zugang zu Versorgungs- und Unterstützungsangeboten wegen fehlender Kenntnis, aus finanziellen oder aus sprachlichen Gründen eingeschränkt ist. Oft sind solche Angebote auch zu wenig auf die komplexen Probleme dieser Familien ausgerichtet oder sie sind zu weit von der Lebenssituation der Familien entfernt, um wirksam helfen zu können (Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit 2022).

Kinderärztinnen und Kinderärzte sowie Mütter- und Väterberatungen bieten in dieser Zeit Unterstützung für Eltern und sind dadurch wichtige Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für die Gesundheitsförderung und Prävention. Neben der psychosozialen Unterstützung geht es um ganz konkrete Fragen, beispielsweise rund um das Thema Stillen, die Umstellung von Muttermilch auf feste Nahrung und die Etablierung einer ausgewogenen Ernährung.

### 2.3 Kleinkind-/Vorschulalter

In den ersten Lebensjahren werden wichtige Weichen für die Gesundheit im späteren Leben gestellt und beispielsweise Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten entwickelt. Eine der Herausforderungen besteht in der Früherkennung von Problemen sowie im Zugang zu betroffenen Familien. Hier sind gut koordinierte Konzepte der Frühförderung bedeutsam. Kinderärztinnen und Kinderärzte, Erziehungsberatende, Tageseltern, Mütter-/Väterberatungsstellen sowie Elternvereine spielen eine wichtige Rolle, weil sie direkt mit den Familien in Kontakt kommen. Familienergänzende Kinderbetreuungseinrichtungen wie Kindertagesstätten bieten einen weiteren guten Zugang zu jungen Familien. Erkenntnisse aus der Forschung zeigen, dass gerade Kinder aus schwierigen Familienverhältnissen durch Angebote der frühen Gesundheitsförderung besonders gut unterstützt werden können (Bundesamt für Gesundheit 2018a).

### 2.4 Frühes Schulalter

Mit dem Erreichen des Schulalters stehen die Schule und schulergänzende Betreuungsangebote mit Lehrpersonen, Erziehenden, Schulsozialarbeitenden, Schulpsychologinnen und Schulpsychologen, Schul(zahn)ärztinnen, Schul(zahn)ärzten und weiteren Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für die Gesundheitsförderung und Prävention im Vordergrund. Dies nicht nur wegen ihres guten Zugangs zur Zielgruppe, sondern auch deshalb, weil Kinder und Jugendliche in diesen Strukturen neben der Familie den grössten Teil ihrer Zeit verbringen. Durch die bewusste Gestaltung dieser Sozialräume können die Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit nachhaltig im Umfeld der Kinder verankert werden. So kann die Gesundheitsförderung und Prävention durch strukturelle Verankerung entsprechender Angebote früh systematisch zu ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung beitragen und Kinder in der Entwicklung des Lern- und Sozialverhaltens unterstützen. Da Schulen und schulergänzende Betreuungsangebote im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention zunehmend Aufgaben und Verantwortung übernehmen, die davor primär von den Eltern wahrgenommen wurden, ist eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern wichtig.

### 2.5 Mittleres Schulalter

Im mittleren Schulalter sollen Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention, die im frühen Schulalter begonnen haben, fortgesetzt werden. Allerdings müssen diese an das höhere Alter und an die zunehmende Selbstständigkeit der Kinder angepasst werden. Kinder entscheiden mit steigendem Alter immer stärker mit, was sie essen, mit wem sie ihre Zeit verbringen und wie aktiv sie ihre Freizeit gestalten. Sie sind gefordert, Lebens- und Sozialkompetenzen zu entwickeln und in neuen sozialen Bezügen einzuüben. Zusätzliche Herausforderungen dieser Lebensphase sind der nahende Übertritt in die Sekundarstufe I, welcher oft mit Verunsicherungen und mit schulischem und familiärem Druck verbunden ist, sowie die einsetzende Pubertät.

Je älter Kinder werden, umso mehr treten neben Schule und schulergänzenden Betreuungseinrichtungen auch Freizeiteinrichtungen, Sport- und andere Vereine, die Verbandsjugendarbeit sowie die offene Kinder- und Jugendarbeit in den Fokus der Gesundheitsförderung und Prävention.

## 2.6 Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz

Der Übertritt in die Sekundarstufe I geht oft mit einem Wechsel von Peer-Beziehungen einher und führt zu sozialen Neuausrichtungen. Zudem ist dieser Übertritt eine wichtige Weichenstellung bzw. Selektion mit Blick auf berufliche und gesellschaftliche Perspektiven. Freundschaften zu Gleichaltrigen bekommen einen grösseren Stellenwert, elterliche Wertesysteme verlieren an Bedeutung und treten in Konkurrenz zu anderen Wertesystemen. Dies kann zu Verunsicherung, Orientierungslosigkeit sowie zu grösseren Herausforderungen beim Identitätsaufbau führen. Jugendliche erweitern ihren Radius, suchen Grenzen und geraten dadurch nicht selten in Konflikt mit gesellschaftlichen Werten und Normen. Die Gesundheitsförderung und Prävention kann hier vermittelnd ansetzen und einerseits die Kinder und Jugendlichen selbst in diesen Ablöse- und Findungsprozessen unterstützen, andererseits aber auch Eltern mit entsprechenden Programmen in ihrer Erziehungsfunktion stärken. Das Jugendalter bzw. die einsetzende Pubertät geht auch mit körperlichen und seelischen Veränderungen einher, die stark verunsichern können und beispielsweise zu Essstörungen, zu exzessiven sportlichen Tätigkeiten oder zu selbstverletzendem Verhalten führen können. Die Gesundheitsförderung und Prävention kann beim Erhalt oder Aufbau eines positiven Körperbilds, bei der Geschlechterrollenidentifikation oder bei der Entwicklung einer tragfähigen (sozialen, kulturellen, sexuellen usw.) Identität unterstützen.

## 2.7 Mittlere Adoleszenz

Mit dem Vollenden der obligatorischen Schulzeit beginnt für einen Grossteil der Jugendlichen mit der Lehre der Einstieg ins Berufsleben, mit welchem wiederum besondere Herausforderungen verbunden sind: das Finden eines Platzes und entsprechender Rollen in der Arbeitswelt, der Aufbau neuer sozialer Beziehungen, das Sich-Einordnen in neue, erwachsenendominierte Strukturen, das Entwickeln einer beruflichen Identität usw. Besonders schwierig ist es für sozial benachteiligte Jungen und Mädchen, die im Jugendalter häufig bereits eine begrenzte Perspektive haben, was ihre Bildungs- und Berufschancen angeht. Sie brauchen oft Unterstützung und Ermutigung, um einen neuen Blick auf die eigene Zukunfts- und Lebensperspektive entwickeln zu können.

In dieser Lebensphase geraten mit Lehrbetrieben, Berufs- und Mittelschulen neue Settings sowie Übergangs- und Unterstützungsangebote in den Fokus der Gesundheitsförderung und Prävention. Es kann darum gehen, Angebote für eine ausgewogene Ernährung und zur Bewegungsförderung in diesen Settings strukturell zu verankern oder die Betriebe und weiterführenden Schulen für Themen der psychischen Gesundheit zu sensibilisieren und Unterstützungsangebote zu ermöglichen oder selbst bereitzustellen.

Die mittlere Adoleszenz geht aber auch mit einer steigenden Übernahme von Verantwortung einher, beispielsweise durch Erreichen der Volljährigkeit, durch die zunehmende Ablösung vom Elternhaus, eine grössere finanzielle Unabhängigkeit usw. Dies bringt nicht nur neue Freiräume mit sich, die gesundheitsförderlich gestaltet werden können, sondern auch Risiken und damit Interventionsfelder für die Früherkennung und Prävention.

## 2.8 Späte Adoleszenz

In der späteren Adoleszenz treten mit dem Berufseinstieg nach Abschluss der Lehre oder dem Beginn des Studiums noch einmal wichtige berufliche Weichenstellungen und entsprechende Herausforderungen an Jugendliche heran. Mit zunehmendem Alter und zunehmender Eigenständigkeit lösen sich Jugendliche immer mehr von elterlichen und schulischen Einflüssen und etablieren eigene Ernährungs-, Bewegungs- und Lebensgewohnheiten. Die Gesundheitsförderung und Prävention kann in dieser Phase noch einmal für einen aktiven und gesundheitsförderlichen Lebensstil sensibilisieren, motivieren und mobilisieren. Neben Betrieben und Freizeiteinrichtungen können Fachhochschulen und Universitäten als Zugang zur Zielgruppe und als Gestaltungsorte genutzt werden.

Beim Übergang von der Jugend ins Erwachsenenalter kann die Gesundheitsförderung und Prävention zudem Themen wie Lebensentwürfe, berufliche Perspektiven, Beziehungsgestaltung und Familiengründung aufgreifen und entsprechende Unterstützung anbieten.

## 2.9 Agiles Drittes Lebensalter

Durch den Wegfall der Berufstätigkeit eröffnen sich für ältere Menschen idealerweise neue Perspektiven und Möglichkeiten der Lebensgestaltung, der sozialen Teilhabe und des zivilgesellschaftlichen Engagements, welche die Gesundheitsförderung und Prävention unterstützen können. Auf der anderen Seite gibt es auch viele Menschen, bei denen der Übertritt ins Pensionsalter mit einer Verschärfung der finanziellen Situation einhergeht und ein Abrutschen in die Altersarmut droht. Auch hier kann die Gesundheitsförderung und Prävention ansetzen, beispielsweise indem sie den Zugang zum Hilfesystem (z.B. zu Angeboten der Sozialen Arbeit) erleichtert und dazu beiträgt, soziale Ressourcen (z.B. Nachbarschaftsnetze) zu erschliessen. Gerade Letzteres kann entstehende Lücken schliessen, sinnstiftend wirken und sich positiv auf die psy-

chische Gesundheit auswirken. Soziales Engagement kann aber auch stark belastend werden, wenn ältere Menschen durch aufopfernde Unterstützungsleistungen, beispielsweise in der Pflege von Angehörigen, an ihre psychischen und physischen Grenzen stossen.

Gesundheitsförderung und Prävention kann ältere Menschen dabei unterstützen, sich bis ins hohe Alter ausgewogen zu ernähren, sich regelmässig zu bewegen und sozial eingebunden zu sein, damit sie möglichst lange selbstständig und mit hoher Lebensqualität im eigenen Zuhause leben können. Mit dem Wegfall des Betriebs als zentralem Zugang werden nach der Pensionierung Gemeindestrukturen, Vereine und Organisationen der Altersarbeit für die Erreichung älterer Menschen wichtig.

## 2.10 Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

Ältere Menschen sind früher oder später mit abnehmenden körperlichen und sozialen Ressourcen konfrontiert, sei es durch körperliche Veränderungen, biografische Übergänge (z.B. Pensionierung) oder kritische Lebensereignisse (z.B. Trennung oder Tod der langjährigen Partnerin oder des langjährigen Partners). Das kann die Mobilität, die sozialen Netze und die Autonomie der betroffenen älteren Menschen beeinträchtigen, sodass Anpassungen an die veränderte Situation notwendig werden, auch wenn eine selbstständige Bewältigung der Alltagsaktivitäten in dieser Lebensphase mehrheitlich noch möglich ist und in der Regel erst punktuell auf Hilfe von Dritten zurückgegriffen werden muss.

Die Gesundheitsförderung und Prävention kann in dieser Lebensphase ältere Menschen beispielsweise dabei unterstützen, den Verlust geliebter Menschen zu verkraften, nach dem allfälligen Tod der Partnerin oder des Partners auch im Alleinhaushalt eine ausgewogene Ernährung zu erhalten, trotz Bewegungseinschränkungen im Rahmen des Möglichen körperlich aktiv zu bleiben oder soziale Ressourcen zu aktivieren, um Vereinsamung vorzubeugen.

## 2.11 Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

Das Vierte Lebensalter ist vom fortgeschrittenen Prozess der Fragilität geprägt. Zunehmender Autonomieverlust auf unterschiedlichen Ebenen führt zu einem erhöhten Bedarf an regelmässiger Unterstützung (Alltagsbewältigung, Mobilität, medizinische Pflege usw.). Der Aufbau und die Pflege von privaten und öffentlichen Unterstützungsnetzen stehen in dieser Phase im Vordergrund der Gesundheitsförderung und Prävention. Es ist das Ziel, dass ältere Menschen trotz fortschreitender funktionaler Abhängigkeit würdevoll und mit höchstmöglicher Lebensqualität und Selbstständigkeit ihre letzten Lebensjahre verbringen können und Folgeprobleme der Fragilität möglichst eingedämmt oder verhindert werden. In einem Gemeinwesen kann es darum gehen, den Zugang zu älteren Menschen über wichtige Bezugspersonen wie Hausärztinnen, Hausärzte, Apothekerinnen, Apotheker, Beratungsstellen oder Spitex-Pflegefachpersonen zu verbessern, ein koordiniertes interdisziplinäres Handeln zu etablieren und ältere Menschen für bestehende Unterstützungsdienste (z. B. Mahlzeiten- und Fahrdienste) zu sensibilisieren.

Besonders herausfordernd ist in der letzten Lebensphase die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit, dem Sterben und dem Tod. Hier kann die Gesundheitsförderung und Prävention mit spirituellen Angeboten, Biografiearbeit sowie Beratungs- und Austauschgesprächen unterstützen. Ältere Menschen müssen sich spätestens in dieser Lebensphase auch damit auseinandersetzen, ob und wie lange der eigene Haushalt aufrechterhalten werden kann, und ob und wann ein Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim erforderlich ist. Pflegende Angehörige geraten bei zunehmender funktionaler Abhängigkeit der von ihnen betreuten älteren Menschen oft an ihre psychischen und physischen Belastungsgrenzen und werden selbst zu einer wichtigen Zielgruppe für die Gesundheitsförderung und Prävention. Als Settings werden Alters- und Pflegeheime für die Gesundheitsförderung und Prävention relevant.

## 2.12 Übersicht aller Interventionen pro Lebensphase

Kinder			
Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>A DISPO – Waadtländer Einrichtung zur Unterstützung übergewichtiger Kinder und Jugendlicher</b> Die Massnahme zielt darauf ab, das Betreuungsangebot bei Übergewicht über eine Telefonhotline und eine Website zu zentralisieren und bekannt zu machen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	<a href="#">Seite 55</a>
<b>boyzaround</b> boyzaround ist ein jungenspezifisches Freizeitangebot im Bereich Hip-Hop/Breaking.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	<a href="#">Seite 58</a>
<b>Caring Communities</b> Caring Communities Schweiz unterstützt und stärkt niederschwellig die Entwicklung von sorgenden Gemeinschaften.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	B C D	<a href="#">Seite 59</a>
<b>Champions Lernen &amp; Sport</b> Zentraler Ansatz von «Champions» ist das freiwillige und niederschwellige Treffen am schulfreien Mittwochnachmittag. Kinder und Jugendliche werden von älteren Jugendlichen, den Junior-Coaches, sowie einem/einer Standortleitenden betreut und unterstützt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	<a href="#">Seite 61</a>
<b>ciao.ch</b> ciao.ch ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung, das im Internet aktiv ist. Es bietet gezielte Hilfestellungen ohne therapeutische Begleitung und verweist bei Bedarf für eine tiefergreifende Betreuung auf zuständige Einrichtungen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 62</a>
<b>FunFit – Freude an Bewegung</b> FunFit ist ein Sportangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht oder motorischen Defiziten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 66</a>
<b>GUSTAF – Guter Start ins Familienleben</b> Das Projekt GUSTAF fördert das frühe, systematische Erkennen von Familien in Belastungssituationen und stärkt diese über passende Angebote aus dem Netzwerk frühe Kindheit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> </ul>	C	<a href="#">Seite 68</a>
<b>HipFit Stadt Bern</b> Der HipFit-Kurs richtet sich an Kinder mit Übergewicht oder motorischen Defiziten. Der Kurs hilft, die verloren gegangene Freude am Sport spielerisch wieder zu entdecken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 69</a>

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>KiKo – Kinder kochen</b> KiKo begeistert Kinder auf erlebnisorientierte Art fürs Kochen und eine ausgewogene Ernährung und vermittelt spielerisch Wissen zu Themen wie Saisonalität, Regionalität oder Foodwaste.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A	Seite 70
<b>Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas</b> Mit ausgewogener Menügestaltung und Bewegungsförderung leisten Kitas einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> </ul>	A	Seite 72
<b>MoMento Schulprogramm</b> MoMento offeriert achtsamkeitsbasierte Lehrpersonentrainings und Klassenlehrmittel für die Förderung von Lebenskompetenzen auf allen Schulstufen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 74
<b>ping:pong</b> Das Programm ping:pong begleitet den Übergang vom Elternhaus in den Kindergarten. Die Eltern erfahren auf anregende Weise, wie sie ihr Kind altersgerecht unterstützen und spielerisch fördern können.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> </ul>	C	Seite 76
<b>Projektunterstützung von Familienzentren</b> Familienzentren werden durch fachliche Projektmanagementberatung, Aufgleisen von Netzwerken und finanzielle Anschubfinanzierungen darin unterstützt, ihr Angebot auszubauen, qualitativ zu verbessern und sich besser zu vernetzen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	Seite 80
<b>Spirit of Sport @ School</b> Wertevermittelnde Praxisbeiträge und gängig zu gebrauchende, praktische Unterrichtsmaterialien für ein abwechslungsreiches Schulerlebnis – für den Unterricht, Turniere oder Schullager.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 82
<b>STEP – Systematisches Training für Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen</b> STEP ist ein ganzheitliches pädagogisches Konzept, das allen an der Erziehung Beteiligten ermöglicht, Kindern und Jugendlichen Orientierung und Halt zu geben und sie wertschätzend, freundlich, bestimmt und gelassen ins Leben zu begleiten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 83
<b>VCS Mobilitätskonzept Schule</b> Das Mobilitätskonzept Schule ist ein partizipatives Angebot für Gemeinden, die ihre Schulwege analysieren lassen und gezielt optimieren wollen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 86
<b>Ä Halle wo's fägt</b> «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"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> </ul>	A	Seite 101



Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>Bike2school</b> 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"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 107
<b>Bodytalk PEP</b> Das Angebot Bodytalk fördert bei Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 108
<b>chili – Stark im Konflikt</b> chili ist ein Angebot zur Konfliktbearbeitung und Gewaltprävention an Schulen, geeignet für Kinder jeden Alters, vom Kindergarten bis zum Schulaustritt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 110
<b>DEFI VELO</b> Anlässlich einer nationalen Radsport-Challenge werden junge Menschen durch verschiedene konkrete und spielerische Massnahmen zum Radfahren angeregt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A	Seite 111
<b>Denk-Wege</b> 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"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	C	Seite 112
<b>feel-ok.ch</b> Die Internetplattform feel-ok.ch bietet Infos sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 115
<b>Femmes-Tische und Männer-Tische</b> In niederschweligen, moderierten Gesprächsrunden diskutieren Männer und Frauen mit und ohne Migrationshintergrund in ihrer Erstsprache (in der Regel in getrennten Gruppen) über Themen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, zu gesunder Ernährung und Bewegungsförderung. Es werden Erfahrungen weitergegeben und alltagspraktische Lösungen gesucht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B C D	Seite 116
<b>Fourchette verte</b> Integration der Labels «Fourchette verte» und «Ama terra» oder «Fourchette verte senior» in die Gemeinschaftsgastronomie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B	Seite 117

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<p><b>Gut, gesund und günstig essen</b> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 118
<p><b>Frühförderung primano</b> Primano ist das Frühförderprogramm der Stadt Bern. Ziel des Programms ist, dass die Kinder gesund, lernbereit und mit guten Startchancen in die Schule eintreten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> </ul>	A C	Seite 119
<p><b>GORILLA</b> GORILLA motiviert Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 25 Jahren, sich ausreichend zu bewegen, sich ausgewogen zu ernähren und bewusst zu konsumieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 120
<p><b>Hausbesuchsprogramm schritt:weise</b> schritt:weise ist ein Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung von Kindern in sozial benachteiligten, insbesondere bildungsfernen Familien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> </ul>	A C	Seite 128
<p><b>Hopp-la: Generation in Bewegung</b> Generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen sowie gemeinsame körperliche Aktivität und Austausch zwischen den Generationen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B D	Seite 130
<p><b>InSSel – Intervention zur Förderung der Selbst- und Sozialkompetenzen in der Schule</b> Das InSSel-Programm fördert die Selbst- und Sozialkompetenzen von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten und beugt schulischen Disziplinar-massnahmen vor bzw. verbessert die Chancen von Jugendlichen auf eine gute Schulzeit und bei der Suche einer Lehrstelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 131
<p><b>Jugend+Sport (J+S) – Freiwilliger J+S-Schulsport</b> Sportangebote ausserhalb des Pflichtpensums der Schule, bei denen J+S-Sportarten mit Kindern oder Jugendlichen im Rahmen von Kursen oder Lagern geübt und angewendet werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 133
<p><b>Le Caméléon</b> Die Theatergruppe Le Caméléon setzt sich mit gesellschaftlichen Themen in eigens geschriebenen Szenen auseinander und präsentiert sie einem grossen Publikum. Das Publikum schliesst sich der Gruppe an, bewegt sich auf der Bühne und beeinflusst so den Verlauf der Geschichte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 134
<p><b>Maisons Vertes – Begegnungszentren für Kinder (0-5 Jahre) und ihre Eltern</b> Die Maisons Vertes sind Orte der Begegnung und des Austauschs für Kinder zwischen 0 und 5 Jahren in Begleitung ihrer Eltern oder einer Bezugsperson.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> </ul>	C	Seite 136

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>mamamundo</b> mamamundo ist ein Geburtsvorbereitungskurs für Schwangere mit Migrationshintergrund. Die psychische Gesundheit wird zum Beispiel durch Achtsamkeitsübungen gefördert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> </ul>	A C	Seite 137
<b>Meglio a piedi</b> Meglio a piedi (MaP, Zu Fuss zur Schule) ist ein kantonales Projekt zur Gesundheitsförderung, das darauf abzielt, die sanfte Mobilität als Hauptfortbewegungsmittel zwischen Wohnung und Schule zu fördern, um die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen mit Bewegungsmangel zu steigern.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> </ul>	A	Seite 138
<b>MindMatters</b> 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"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 140
<b>MiniMove</b> 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.	Kleinkind-/Vorschulalter	A	Seite 141
<b>Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!</b> Ein Projekt zu ausgewogener Ernährung und Bewegung für Kindergärten, Primar- und Sekundarschulen im Kanton Tessin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A C	Seite 142
<b>Mutterglück!?</b> Perinatales Unterstützungsnetz in der Ostschweiz, um Familien rund um die Geburt zu stärken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> </ul>	C	Seite 143
<b>OpenSunday</b> Während den kalten und nassen Wintermonaten öffnet IdeeSport die lokalen Sporthallen für Kinder im Primarschulalter. Durch die Partizipation haben die Kinder viele Mitwirkungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten, was ihre Sozial- und Selbstkompetenzen stärkt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A	Seite 144
<b>Paarlife Online-Training</b> 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"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 145
<b>Papperla PEP Körper und Gefühle im Dialog</b> <b>Papperla PEP Junior – Tag für Tag</b> Papperla PEP ist ein Projekt zur Förderung von Emotionsregulation und Körpererigenwahrnehmung 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"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> </ul>	A C	Seite 146

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>PAPRICA Petite enfance</b> PAPRICA (Physical Activity Promotion in PRImary CAre) verfolgt das Ziel, Ärztinnen und Ärzte für die Patientinnen- und Patientenberatung in der Bewegungsförderung zu befähigen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> </ul>	A	Seite 148
<b>PAT – Mit Eltern Lernen: Förderung ab Geburt</b> Qualifiziertes Fachpersonal begleitet und fördert Familien mit herausfordernden Startbedingungen auf Hausbesuchen und in Gruppenangeboten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> </ul>	A C	Seite 149
<b>Peacemaker</b> 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"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 150
<b>PEBS/buggyfit</b> 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"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> </ul>	A	Seite 151
<b>Pedibus</b> Pedibus ist ein Konzept, das Kinder zusammenbringt, um sie unter Beaufsichtigung einer erwachsenen Person zu Fuss zur Schule zu begleiten und dort abzuholen.	Frühes Schulalter	A	Seite 152
<b>PEP – Gemeinsam Essen (Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen)</b> 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"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 153
<b>Ponte – Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien</b> Beim Projekt Ponte handelt es sich um eine niederschwellige Begleitung von Angehörigen, welches individuell zugeschnitten ist und Triage zu anderen Dienstleistungen und Unterstützungen bietet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	Seite 155
<b>Purzelbaum /Youp'la bouge</b> 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"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A C	Seite 156
<b>roundabout</b> roundabout bietet niederschwellige Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen und junge Frauen. Neben dem Tanztraining ist der gemütliche Teil im Anschluss Teil des Konzepts.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 160

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>Sant«e»scalade</b> Durchführung von Trainingseinheiten zum Thema Ernährung und Bewegung zur Vorbereitung auf die beliebte Genfer Laufveranstaltung Course de l'Escalade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> </ul>	A B	Seite 161
<b>Schule bewegt</b> «Schule bewegt» ist die Online-Plattform für mehr Bewegung im Schulunterricht. Lehrpersonen erhalten zahlreiche Ideen, wie sich mehr Bewegung in den Unterricht einbauen lässt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 162
<b>Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz</b> «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"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 163
<b>Senso5 – Bildungsmaterialien</b> Die Senso5-Bildungsmaterialien sind die offiziellen Mittel zur Ernährungserziehung im Wallis, die der neue Westschweizer Lehrplan (PER) vorschreibt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A	Seite 167
<b>SOLE – Programm für soziales Lernen in der Schule</b> 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"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 168
<b>Spielzeugfreier Kindergarten</b> Während drei Monaten werden die Spielzeuge in die Ferien geschickt. Ziel des Projekts ist, dass Kinder selber über ihre Zeit verfügen und ihren eigenen Rhythmus und Ressourcen wie die Selbstwirksamkeit entwickeln können.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> </ul>	A C	Seite 169
<b>Starke Eltern – Starke Kinder®</b> Der standardisierte Elternkurs vermittelt das Modell der anleitenden Erziehung. Kinderschutz Schweiz ermöglicht eine vergleichsweise kostengünstige Teilnahme.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 171
<b>Starke Kinder – früh gestärkt</b> Unterstützung von Kindertagesstätten, Spielgruppen oder Tageseltern bei der Planung, Umsetzung und Auswertung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten im Alltag.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 172
<b>TiL – Training in Lebenskompetenz</b> 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"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 174
<b>Tina et Toni/Clever Club</b> Tina und Toni® ist ein globales Präventionsprogramm für Einrichtungen, die Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren aufnehmen. Clever Club erweitert das Angebot von Tina und Toni® auf die Zielgruppe der 7- bis 12-Jährigen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A C	Seite 175

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<p><b>Triple P – Positive Parenting Program</b>  <b>Kleine Veränderungen – grosse Unterschiede</b>            Der Gruppenkurs bietet Eltern Unterstützung im Umgang mit schwierigen Verhaltensmustern ihrer Kinder und lehrt Hilfen zum Umgang mit schwierigen Situationen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	C	<a href="#">Seite 176</a>
<p><b>Vitalina – Aktive Eltern für gesunde Kinder</b>            Vitalina ist ein niederschwelliges, aufsuchendes Angebot für Familien mit Migrationshintergrund und brückenbildender Funktion.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> </ul>	A	<a href="#">Seite 179</a>
<p><b>Voilà</b>            Voilà ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendorganisationen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 180</a>
<p><b>win-win – Mediation unter Kindern und Jugendlichen in der Schule</b>            Das Konfliktlotsenkonzept win-win ist ein Projekt in Schulen, welches die Methode der Mediation nutzt, um mittels einer neutralen Drittperson (Peer) Konflikte zu lösen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	<a href="#">Seite 181</a>
<p><b>Znüinbox – Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung</b>            Die Schulzahnpflege-Instruktorinnen und -Instruktoren besuchen einen Weiterbildungskurs zu ausgewogener Ernährung für Zähne und Körper. Alle Kinder erhalten im Kindergarten oder in der ersten Klasse eine persönliche Znünibox.</p>	Frühes Schulalter	A	<a href="#">Seite 183</a>
<p><b>147 – Notrufnummer für Kinder und Jugendliche</b>            Ein Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 0 bis 25 Jahren, welches über Telefon, Chat, SMS-Nachricht oder E-Mail während 24 Stunden an 7 Tagen in drei Landessprachen erreichbar ist.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	C	<a href="#">Seite 184</a>
<p><b>fit4future</b>            fit4future bietet Primarschulen ein kostenloses Programm. Die wissenschaftlich begleitete Initiative prägt nachhaltig die Lebensgewohnheiten von Kindern in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brainfitness.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 239</a>



Jugendliche und junge Erwachsene			
Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>A DISPO – Waadtländer Einrichtung zur Unterstützung übergewichtiger Kinder und Jugendlicher</b> Die Massnahme zielt darauf ab, das Betreuungsangebot bei Übergewicht über eine Telefonhotline und eine Website zu zentralisieren und bekannt zu machen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	<a href="#">Seite 55</a>
<b>boyzaround</b> boyzaround ist ein jungenspezifisches Freizeitangebot im Bereich Hip-Hop/Breaking.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	<a href="#">Seite 58</a>
<b>Caring Communities</b> Caring Communities Schweiz unterstützt und stärkt niederschwellig die Entwicklung von sorgenden Gemeinschaften.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	B C D	<a href="#">Seite 59</a>
<b>Champions Lernen &amp; Sport</b> Zentraler Ansatz von «Champions» ist das freiwillige und niederschwellige Treffen am schulfreien Mittwochnachmittag. Kinder und Jugendliche werden von älteren Jugendlichen, den Junior-Coaches, sowie einem/einer Standortleitenden betreut und unterstützt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	<a href="#">Seite 61</a>
<b>ciao.ch</b> ciao.ch ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung, das im Internet aktiv ist. Es bietet gezielte Hilfestellungen ohne therapeutische Begleitung und verweist bei Bedarf für eine tiefergreifende Betreuung auf zuständige Einrichtungen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 62</a>
<b>ensa – Erste Hilfe für die psychische Gesundheit</b> ensa Erste-Hilfe-Kurse und Erste-Hilfe-Gespräche vermitteln Basiswissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen Jugendlicher.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 63</a>
<b>FunFit – Freude an Bewegung</b> FunFit ist ein Sportangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht oder motorischen Defiziten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 66</a>
<b>MoMento Schulprogramm</b> MoMento offeriert achtsamkeitsbasierte Lehrpersonentrainings und Klassenlehrmittel für die Förderung von Lebenskompetenzen auf allen Schulstufen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	C	<a href="#">Seite 74</a>
<b>Prev@WORK</b> Prev@WORK ist ein Programm, welches sich an junge Erwachsene in der Ausbildung richtet und an deren direktes berufliches Umfeld.	Mittlere Adoleszenz	C	<a href="#">Seite 79</a>

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>Spirit of Sport @ School</b> Wertevermittelnde Praxisbeiträge und gängig zu gebrauchende, praktische Unterrichtsmaterialien für ein abwechslungsreiches Schulerlebnis – für den Unterricht, Turniere oder Schullager.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 82
<b>STEP – Systematisches Training für Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen</b> STEP ist ein ganzheitliches pädagogisches Konzept, das allen an der Erziehung Beteiligten ermöglicht, Kindern und Jugendlichen Orientierung und Halt zu geben und sie wertschätzend, freundlich, bestimmt und gelassen ins Leben zu begleiten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 83
<b>VCS Mobilitätskonzept Schule</b> Das Mobilitätskonzept Schule ist ein partizipatives Angebot für Gemeinden, die ihre Schulwege analysieren lassen und gezielt optimieren wollen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 86
<b>Astrame4you</b> Beratungs- und Unterstützungsprojekt für junge Menschen zwischen 13 und 25 Jahren, die nach einem Schicksalsschlag in der Familie Unterstützung benötigen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 104
<b>Workshops zur Suizidprävention bei Jugendlichen</b> 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. Zu diesem Zweck werden Workshops direkt mit jungen Menschen durchgeführt und die Erwachsenen in ihrem Umfeld sensibilisiert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 105
<b>Bike2school</b> 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"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 107
<b>Bodytalk PEP</b> Das Angebot Bodytalk fördert bei Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 108
<b>chili – Stark im Konflikt</b> chili ist ein Angebot zur Konfliktbearbeitung und Gewaltprävention an Schulen, geeignet für Kinder jeden Alters, vom Kindergarten bis zum Schulaustritt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 110
<b>feel-ok.ch</b> Die Internetplattform feel-ok.ch bietet Infos sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 115

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<p><b>Femmes-Tische und Männer-Tische</b> In niederschweligen, moderierten Gesprächsrunden diskutieren Männer und Frauen mit und ohne Migrationshintergrund in ihrer Erstsprache (in der Regel in getrennten Gruppen) über Themen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, zu gesunder Ernährung und Bewegungsförderung. Es werden Erfahrungen weitergegeben und alltagspraktische Lösungen gesucht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B C D	Seite 116
<p><b>Fourchette verte</b> Integration der Labels «Fourchette verte» und «Ama terra» oder «Fourchette verte senior» in die Gemeinschaftsgastronomie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B	Seite 117
<p><b>Gut, gesund und günstig essen</b> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 118
<p><b>GORILLA</b> GORILLA motiviert Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 25 Jahren, sich ausreichend zu bewegen, sich ausgewogen zu ernähren und bewusst zu konsumieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 120
<p><b>Gouvernail</b> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 122
<p><b>Fleurs de chantier</b> «Fleurs de chantier» ist ein Projekt, bei dem zur Thematik des Selbstbilds Fragen zu Regeln, Freiheit, Identität, Gruppe oder Umwelt angegangen werden können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 127
<p><b>InSSel – Intervention zur Förderung der Selbst- und Sozialkompetenzen in der Schule</b> Das InSSel-Programm fördert die Selbst- und Sozialkompetenzen von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten und beugt schulischen Disziplinar-massnahmen vor bzw. verbessert die Chancen von Jugendlichen auf eine gute Schulzeit und bei der Suche einer Lehrstelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 131

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<p><b>Jugend+Sport (J+S) – Freiwilliger J+S-Schulsport</b> Sportangebote ausserhalb des Pflichtpensums der Schule, bei denen J+S-Sportarten mit Kindern oder Jugendlichen im Rahmen von Kursen oder Lagern geübt und angewendet werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 133
<p><b>Le Caméléon</b> Die Theatergruppe Le Caméléon setzt sich mit gesellschaftlichen Themen in eigens geschriebenen Szenen auseinander und präsentiert sie einem grossen Publikum. Das Publikum schliesst sich der Gruppe an, bewegt sich auf der Bühne und beeinflusst so den Verlauf der Geschichte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 134
<p><b>LIFT – von der Schule in die Berufswelt</b> Das Integrations- und Präventionsprogramm LIFT richtet sich an Jugendliche, die sich im Hinblick auf den Berufseinstieg und/oder die Lehrstellensuche in einer erschwerten Ausgangslage befinden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 135
<p><b>Meglio a piedi</b> Meglio a piedi (MaP, Zu Fuss zur Schule) ist ein kantonales Projekt zur Gesundheitsförderung, das darauf abzielt, die sanfte Mobilität als Hauptfortbewegungsmittel zwischen Wohnung und Schule zu fördern, um die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen mit Bewegungsmangel zu steigern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> </ul>	A	Seite 138
<p><b>MidnightSports</b> Das Programm MidnightSports öffnet am Samstagabend für Jugendliche Sporthallen und bietet kostenlosen Raum für Begegnung und Bewegung, unter Einbezug von ausgebildeten jugendlichen Coaches.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 139
<p><b>MindMatters</b> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 140
<p><b>Paarlife Online-Training</b> Das Paarlife Online-Training vermittelt Inhalte zu einem wirksamen Umgang mit Stress und Konflikten sowie Kommunikation in der Partnerschaft.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 145
<p><b>Peacemaker</b> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 150

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<p><b>PEP – Gemeinsam Essen (Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen)</b> PEP – Gemeinsam essen versteht sich mit seinen Angeboten als Initiative zur Förderung der Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 153
<p><b>Ponte – Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien</b> Beim Projekt Ponte handelt es sich um eine niederschwellige Begleitung von Angehörigen, welches individuell zugeschnitten ist und Triage zu anderen Dienstleistungen und Unterstützungen bietet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	Seite 155
<p><b>Regi&amp;Na – REGional und NACHhaltig ernähren</b> Das Projekt bietet Jugendlichen in einwöchigen Regi&amp;Na-Projektwochen die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen den Themen Gesundheit, körperliche Arbeit und Ökologie in einer alpinen Umgebung zu erfahren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 159
<p><b>roundabout</b> roundabout bietet niederschwellige Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen und junge Frauen. Neben dem Tanztraining ist der gemütliche Teil im Anschluss Teil des Konzepts.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 160
<p><b>Sant«e»scalade</b> Durchführung von Trainingseinheiten zum Thema Ernährung und Bewegung zur Vorbereitung auf die beliebte Genfer Laufveranstaltung Course de l'Escalade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> </ul>	A B	Seite 161
<p><b>Schule bewegt</b> «Schule bewegt» ist die Online-Plattform für mehr Bewegung im Schulunterricht. Lehrpersonen erhalten zahlreiche Ideen, wie sich mehr Bewegung in den Unterricht einbauen lässt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A	Seite 162
<p><b>Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz</b> «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» ist ein umfassendes Angebot für die Umsetzung von systematischer betrieblicher Gesundheitsförderung und richtet sich an Schulen aller Stufen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 163
<p><b>Schweizweite Unterstützungsangebote für Young Carers – Webbasierte Netzwerkkarte und Get-together</b> Im Zentrum des Projekts steht die Resilienz von jungen Menschen im Übergang von der Schule in den Beruf mit einer Betreuungs- oder Pflege-rolle für psychisch oder physisch erkrankte Familienmitglieder.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 165
<p><b>SOLE – Programm für soziales Lernen in der Schule</b> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 168

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>Herzsprung</b> Das Programm zielt darauf ab, durch Lebenskompetenzen Gewalt und missbräuchlichem Verhalten in Liebesbeziehungen zwischen Jugendlichen vorzubeugen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 170
<b>Starke Eltern – Starke Kinder®</b> Der standardisierte Elternkurs, vermittelt das Modell der anleitenden Erziehung. Kinderschutz Schweiz ermöglicht eine vergleichsweise kostengünstige Teilnahme.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 171
<b>Starke Kinder – früh gestärkt</b> Unterstützung von Kindertagesstätten, Spielgruppen oder Tageseltern bei der Planung, Umsetzung und Auswertung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten im Alltag.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 172
<b>TiL – Training in Lebenskompetenz</b> 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"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 174
<b>Triple P – Positive Parenting Program</b> <b>Kleine Veränderungen – grosse Unterschiede</b> 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"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 176
<b>Voilà</b> Voilà ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendorganisationen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 180
<b>win-win – Mediation unter Kindern und Jugendlichen in der Schule</b> Das Konfliktlotsenkonzept win-win ist ein Projekt in Schulen, welches die Methode der Mediation nutzt, um mittels einer neutralen Drittperson (Peer) Konflikte zu lösen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 181
<b>147 – Notrufnummer für Kinder und Jugendliche</b> Ein Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 0 bis 25 Jahren, welches über Telefon, Chat, SMS-Nachricht oder E-Mail während 24 Stunden an 7 Tagen in drei Landessprachen erreichbar ist.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	C	Seite 184
<b>Apprentice</b> Apprentice ist ein Angebot für Berufsbildungsverantwortliche zur Förderung der Gesundheit von Lernenden.	Mittlere Adoleszenz	C	Seite 236
<b>#SOBINICH</b> #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"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	Seite 242

Ältere Menschen			
Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>Active City</b> Active City schafft ein kostenloses Sport- und Bewegungsangebot im öffentlichen Raum, das sich an die gesamte Bevölkerung richtet.	Agiles Drittes Lebensalter	B	<a href="#">Seite 57</a>
<b>Caring Communities</b> Caring Communities Schweiz unterstützt und stärkt niederschwellig die Entwicklung von sorgenden Gemeinschaften.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	B C D	<a href="#">Seite 59</a>
<b>ensa – Erste Hilfe für die psychische Gesundheit</b> ensa Erste-Hilfe-Kurse und Erste-Hilfe-Gespräche vermitteln Basiswissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen Jugendlicher.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 63</a>
<b>Entre Proches Vernier</b> <b>Gesprächsforum für pflegende Angehörige</b> Begegnungs- und Austauschort für betreuende Angehörige und für alle, die sich für das Thema interessieren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	<a href="#">Seite 65</a>
<b>malreden</b> Das Projekt malreden bietet über einen Telefondienst älteren Menschen eine niederschwellige Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und damit Einsamkeitsgefühle zu reduzieren und das Wohlbefinden zu stärken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	<a href="#">Seite 71</a>
<b>Mobilitätskurs «mobil sein &amp; bleiben»</b> Kursteilnehmende erhalten aktuelle Infos und praktische Tipps für die Gestaltung ihrer Alltagsmobilität.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	B	<a href="#">Seite 73</a>
<b>Netzwerk Erzählcafé Schweiz</b> Das Netzwerk Erzählcafé fördert die Entstehung und Etablierung von sorgsam moderierten Erzählcafés, in denen die Lebensgeschichten aller Teilnehmenden Gehör finden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 75</a>
<b>Seniorinnen- und Seniorenmobilitätsplan</b> Seniorenmobilitätspläne sollen Gemeinden dabei helfen, den öffentlichen Raum anzupassen, um Seniorinnen und Senioren eine sanftere und aktivere Mobilität zu ermöglichen und so zu ihrer Gesundheit, sozialen Integration, Selbstständigkeit und einer besseren Lebensqualität beizutragen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	B	<a href="#">Seite 77</a>
<b>Plattform Altersfreundliche Gemeinde</b> Die Plattform richtet sich an Gemeindeverantwortliche, welche die Altersfreundlichkeit ihrer Gemeinde selber bewerten oder von Seniorinnen und Senioren bewerten lassen möchten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	<a href="#">Seite 78</a>



Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>Projektunterstützung von Familienzentren</b> Familienzentren werden durch fachliche Projektmanagementberatung, Aufgleisen von Vernetzungen und finanzielle Anschubfinanzierungen darin unterstützt, ihr Angebot auszubauen, qualitativ zu verbessern und sich besser zu vernetzen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	Seite 80
<b>Sitzbankkonzept</b> Das Projekt verfolgt das Ziel, allfälliges Optimierungspotenzial bei der Platzierung von Sitzbänken in der Gemeinde zu eruieren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	B	Seite 81
<b>Trauercafé Hinterland</b> Ein von geschulten Personen geleitetes monatliches Treffen, um auszutauschen, sich etwas Gutes zu tun und der eigenen Trauer Raum zu geben.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	Seite 85
<b>AEMMA – Apprendre à être mieux</b> Ein psychoedukatives Programm für pflegende Angehörige von zuhause versorgten Demenzkranken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	Seite 102
<b>AWIQ – Älter werden im Quartier</b> 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"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	Seite 106
<b>Café Bâalance</b> 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"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	Seite 109
<b>DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause</b> 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.	Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter	B D	Seite 113
<b>Espace proches Informations- und Unterstützungszentrum für Angehörige und pflegende Angehörige</b> Informationen, Beratung und Unterstützung von Angehörigen und pflegenden Angehörigen im Kanton Waadt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	Seite 114
<b>Femmes-Tische und Männer-Tische</b> In niederschweligen, moderierten Gesprächsrunden diskutieren Männer und Frauen mit und ohne Migrationshintergrund in ihrer Erstsprache (in der Regel in getrennten Gruppen) über Themen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, zu gesunder Ernährung und Bewegungsförderung. Es werden Erfahrungen weitergegeben und alltagspraktische Lösungen gesucht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B C D	Seite 116

Name/Kurzbeschreibung	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>HEKS AltuM – Alter und Migration</b> HEKS AltuM organisiert Informationsveranstaltungen und weitere Angebote in verschiedenen Sprachen zu altersrelevanten Themen im Bereich Gesundheit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	Seite 123
<b>Lokal vernetzt älter werden – ein Projekt für Gemeinden</b> Zur Stärkung von sozialen Netzwerken in Gemeinden wird unter Beteiligung der älteren Bevölkerung der Auf- und Ausbau von Unterstützungsangeboten gefördert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	Seite 125
<b>Gesundheitsberatung im Alter (Zwäg ins Alter ZiA)</b> Gesundheitsberatung durch eine Fachperson, zuhause oder in der Beratungsstelle, zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	Seite 126
<b>Hopp-la: Generation in Bewegung</b> Generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen sowie gemeinsame körperliche Aktivität und Austausch zwischen den Generationen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B	Seite 130
<b>Ponte – Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien</b> Beim Projekt Ponte handelt es sich um eine niederschwellige Begleitung von Angehörigen, welches individuell zugeschnitten ist und Triage zu anderen Dienstleistungen und Unterstützungen bietet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	Seite 155
<b>Purzelbaum / Youp'la bouge</b> 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"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A C	Seite 156
<b>Solidarische Quartiere</b> 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"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	Seite 158
<b>Sant«e»scalade</b> Durchführung von Trainingseinheiten zum Thema Ernährung und Bewegung zur Vorbereitung auf die beliebte Genfer Laufveranstaltung Course de l'Escalade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> </ul>	A B	Seite 161

Name/Kurzbeschrieb	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<p><b>Selbsthilfegruppen für betreuende und pflegende Angehörige</b> In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit einem gleichen Anliegen, einem Problem oder einer Herausforderung und unterstützen sich gegenseitig.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	Seite 166
<p><b>TAVOLATA</b> TAVOLATA ist ein Netzwerk von selbstorganisierten lokalen Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen privat oder in einem halböffentlichen Raum regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch treffen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	Seite 173
<p><b>Vicino Luzern</b> Vicino unterstützt ältere Menschen, ihr Wohnen im Alter möglichst lange autonom zu gestalten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	Seite 178
<p><b>ZÄMEGOLAUFE (ZGL)</b> ZÄMEGOLAUFE zielt darauf ab, ältere Personen (60+) in ihrer Wohnumgebung regelmässig «zäme go laufe» zu bringen und sie zu befähigen, dies selbst nachhaltig zu organisieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> </ul>	B	Seite 182
<p><b>Nachbarschaftshilfe mit Zeitnachweis</b> Das Forum Nachbarschaftshilfe ist ein schweizerisches Netzwerk von eigenständigen zivilgesellschaftlichen Organisationen. Die Unterstützung ist kostenlos und wird von Freiwilligen erbracht, die sich ihre Einsatzstunden gutschreiben lassen können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/ Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	Seite 241

## 3 Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit



Als **Öffentlichkeitsarbeit** werden im Rahmen der KAP Massnahmen verstanden, deren primäres Anliegen darin besteht, die Öffentlichkeit, spezifische Zielgruppen, Fachpersonen und/oder politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger für die KAP-Themen zu sensibilisieren, darüber zu informieren und/oder zu mobilisieren sowie die Themen und Angebote der KAP zu positionieren.

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 die Informationen vermittelt werden. Die Wahl des Distributionskanals hängt stark von der Distributionsstrategie wie auch von der Zielgruppe ab, das heisst, 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, das heisst, die Informationen werden an einem zentralen Ort platziert, wobei die Zielgruppe dann selbst auf die gewünschten Informationen zugreifen kann. Informationen im Rahmen der KAP richten sich primär an Kinder, Jugendliche, deren Bezugspersonen, ältere Menschen und betreuende Angehörige sowie Fachpersonen, die mit diesen Gruppen arbeiten.

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass es wichtig ist, die Öffentlichkeitsarbeit der KAP zu koordinieren, um beispielsweise in den Medien einheitliche Botschaften zu vermitteln und Aktionen in der Öffentlichkeit inhaltlich und zeitlich gut aufeinander abzustimmen. Zudem ist es für die KAP zeit- und kostensparend, wenn nationale oder von einem anderen Kanton entwickelte Sensibilisierungs- und Informationsprodukte übernommen werden können.

Die Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit werden unterteilt in die Kategorien Veranstaltungen/Aktionen, Aktionstage, Kampagnen, Information sowie Treffs/Austausch. Eine Abgrenzung zu den Ebenen Interventionen und Vernetzung ist nicht einfach und nicht immer trennscharf, da auch auf jenen Ebenen beispielsweise Informationsvermittlung ein zentrales Element sein kann. Die Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit zeichnen sich dadurch aus, dass Sensibilisierung, Information und Mobilisierung ihren Kern ausmachen.

Eine Übersicht aller Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit ist am Ende dieses Kapitels zu finden (siehe [Abschnitt 3.6](#)). Detaillierte Angaben zu den jeweiligen Projekten sind in den Steckbriefen in [Kapitel 7](#) festgehalten.

### 3.1 Veranstaltungen/Aktionen

Bei Veranstaltungen und Aktionen handelt es sich um punktuelle Massnahmen (Ausstellungen, Theater usw.), die darauf ausgelegt sind, mit einer spezifischen Zielgruppe oder auch der Bevölkerung im Allgemeinen zu interagieren. Das Ziel von Veranstaltungen oder Aktionen kann unterschiedlich sein:

- die Zielgruppe für ein Thema zu sensibilisieren,
- darüber zu informieren oder ausgewählte Bevölkerungsgruppen gezielt zu mobilisieren.

### 3.2 Aktionstage

Aktionstage kombinieren in der Regel verschiedene Aktionen zu einem bestimmten Thema und wollen innerhalb eines eher kurzen, das heisst 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 verschiedene 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. Alle in [Tabelle 4](#) aufgelisteten Aktionstage betreffen die psychische Gesundheit (Module C und D). Für die Aktionstage gibt es keine Steckbriefe, da sie sehr unterschiedlich genutzt werden.

### 3.3 Kampagnen

Kampagnen sind zeitlich befristete Aktionen mit einem definierten Ziel, welches durch ein geplantes und koordiniertes Zusammenwirken von mehreren Akteurinnen und Akteuren zu erreichen versucht wird. Kampagnen verlaufen meist über einen längeren Zeitraum und bedienen sich unterschiedlicher Interaktionsmassnahmen, um 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 beispielsweise Plakate.

### 3.4 Information

Neben Informationsveranstaltungen ist die schriftliche Information ein zentraler Kanal, um Informa-

tionen entweder an Fachpersonen oder aber an die Zielgruppen der KAP zu vermitteln. Die Tiefe der Aufarbeitung von Informationen kann stark variieren, von Websites und Factsheets über Fachbrochüren mit Handlungsempfehlungen, Argumentarien bis hin zu umfassenden Grundlagenberichten. 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. Für die Endzielgruppen müssen die Informationen zwar fachlich fundiert, aber leicht verständlich und zielgruppengerecht formuliert sowie möglichst kurz und attraktiv gestaltet sein. Informationen, die sich an die Endzielgruppen der



#### Grundlagenberichte von Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheitsförderung Schweiz veröffentlicht mit den zielgruppenspezifischen Grundlagenberichten ([Kinder](#), [Jugendliche und junge Erwachsene](#), [Ältere Menschen](#)) die wissenschaftliche Basis für die Förderung der Projekte in der Orientierungsliste.

TABELLE 4

Aktionstage (Beispiele)	Datum	Module			
		A	B	C	D
Tag des Zuhörens	14. März			x	x
Tag der Selbsthilfe	21. Mai			x	x
Tag der Suizidprävention	10. September			x	x
Tag für psychische Gesundheit	10. Oktober			x	x
Tag der Angehörigen	30. Oktober				x
Tag der Kinderrechte	20. November			x	

KAP, also an Kinder, Jugendliche und ältere Menschen richten, werden diesen in der Regel durch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren abgegeben bzw. über deren Kanäle verbreitet.

Die in [Tabelle 5](#) aufgeführten Informationsprodukte sind Beispiele, die als Illustration und Anregung dienen. Da es sich um Produkte der Öffentlichkeitsarbeit handelt, welche direkt heruntergeladen oder online besucht werden können, wurde auf zusätzliche Steckbriefe verzichtet.

### 3.5 Treffs/Austausch

Im Gegensatz zu klassischen Informationsveranstaltungen, bei denen es vermehrt um die Vermittlung von Fachinformationen und um den Austausch zwischen den Endzielgruppen und den Fachpersonen geht, steht bei Treffs der Austausch unter den Teilnehmenden im Vordergrund. Zum Teil wird an Treffs auch in begrenztem Umfang Information und Beratung durch Fachpersonen angeboten. Ein besonderes Augenmerk ist auf die Zugänglichkeit des Treffangebots zu richten (geografisch, Kosten usw.), um nicht Personen aus strukturellen Gründen auszuschliessen.

TABELLE 5

	Module			
	A	B	C	D
<b>Information</b>				
<a href="#">Auf Augenhöhe 1,20</a>	x			
<a href="#">Elternbriefe Pro Juventute</a>	x		x	
<a href="#">Ernährungstipps von Jung bis Alt</a>	x	x		
<a href="#">Fit für die Schule. Broschüre der Erziehungsdirektion des Kantons Bern</a>	x		x	
<a href="#">Integration der Themen Ernährung und Bewegung in den Aufgabenkatalog der kantonal finanzierten Zahnpflegeinstruktorinnen</a>	x			
Merkblatt Velo <a href="http://www.schule-velo.ch/home/Themen/Leitfaden-velofreundliche-Schule.html">www.schule-velo.ch/home/Themen/Leitfaden-velofreundliche-Schule.html</a>	x			
<a href="#">Plan piétons pour les enfants</a>	x			
Plattform «Environnements favorables à la santé» <a href="http://www.environnements-sante.ch/de">www.environnements-sante.ch/de</a>	x	x	x	x
Spielplatz-Guide (verschiedene kantonale Spielplatzführer)	x			
<a href="#">ZüMEB – Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung</a>	x			
<a href="#">Ernährungstipps und Mangelernährung im Alter (Pro Senectute)</a>		x		
<a href="#">Informationsbroschüre «Älter werden im Kanton Aargau»</a>		x		x
Leitfaden Mangelernährung für Alters-/Pflegeheime <a href="https://www.curaviva-bl.ch/files/DJLAGP9/2017_10_leitfaden_mangelernaehrung.pdf">https://www.curaviva-bl.ch/files/DJLAGP9/2017_10_leitfaden_mangelernaehrung.pdf</a>		x		
Magazin «Salute» (zum letzten Mal im Frühling 2021 erschienen) <a href="http://www.bischoff.ch/d/salute/?filter=senioren">www.bischoff.ch/d/salute/?filter=senioren</a>		x		x
Wegweiser GemEinsamkeit <a href="http://www.gesund-zh.ch">www.gesund-zh.ch</a>				x
<a href="#">Miapas – Das Engagement von Gesundheitsförderung Schweiz für die frühe Kindheit</a>	x		x	
Broschüren und App des BLV: <a href="http://www.sge-ssn.ch/chancengleichheit">www.sge-ssn.ch/chancengleichheit</a>				

### 3.6 Übersicht aller Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit

Name/Kurzbeschreibung	Art der Öffentlichkeitsmassnahme	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>10 Schritte für psychische Gesundheit</b> Die «10 Schritte für deine psychische Gesundheit» sind eine Kommunikationsmassnahme zur Förderung der psychischen Gesundheit.	Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 185</a>
<b>3D-Tagung – Tagung für Fachpersonen im Jugendbereich</b> Jährliche Fachtagung, die von den drei Direktionen (3D) Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion, Sicherheitsdirektion sowie Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion des Kantons Basel-Landschaft ausgetragen wird.	Veranstaltungen/ Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 186</a>
<b>Aktionstage Psychische Gesundheit</b> An den Aktionstagen Psychische Gesundheit wird das Thema aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Verschiedene Institutionen sensibilisieren für das Thema, vermitteln Informationen und schaffen ein Bewusstsein für den Umgang mit psychischer Gesundheit.	Aktionstage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 187</a>
<b>Aktionswochen «walk to school»</b> Während den Aktionswochen «walk to school» legen Kinder vom Kindergarten bis zur 6. Klasse den Schulweg zu Fuss zurück und sammeln Punkte.	Aktionstage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> </ul>	A	<a href="#">Seite 189</a>
<b>Auftritt an Publikumsmessen – Sonderschau «einfach gesund»</b> An Publikumsmessen wird eine thematische Sonderschau mit interaktiven Elementen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen betrieben.	Veranstaltungen/ Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Seite 191</a>
<b>Dich betreuen – mich beachten</b> <b>Betreuende und pflegende Angehörige im Fokus</b> 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.	Veranstaltungen/ Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	<a href="#">Seite 192</a>



Name/Kurzbeschreibung	Art der Öffentlichkeitsmassnahme	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<p><b>EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER Herausforderungen beim Älterwerden</b> EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER ist ein Sensibilisierungsprojekt im Bereich Einsamkeit im Alter mit Dokumentarfilm, Broschüre und weiteren Informationen auf der Website.</p>	Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	D	<a href="#">Seite 193</a>
<p><b>Gesundheitsförderliche Umgebungen</b> Das Projekt «Environnements favorables à la santé» verfolgt das Ziel, die gesundheitsförderlichen strukturellen Massnahmen zu erfassen und zu fördern, durch die der Gesundheit förderliche Umgebungen geschaffen werden können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veranstaltungen/Aktionen</li> <li>• Information</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Seite 194</a>
<p><b>Empfehlungen und Tipps zur Ernährung</b> Die SGE bietet auf ihrer Website zahlreiche Merkblätter mit Empfehlungen und Tipps zur Ernährung für verschiedene Altersgruppen und Bedürfnisse.</p>	Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B	<a href="#">Seite 196</a>
<p><b>Forum Gesundheit Zyklus I</b> Nachmittagsveranstaltungen für Lehrpersonen des Zyklus I mit Workshops und Austausch.</p>	Veranstaltungen/Aktionen	Frühes Schulalter	C	<a href="#">Seite 197</a>
<p><b>Irre Normal</b> Irre Normal ist ein Schulworkshop zur Sensibilisierung für das Thema psychische Gesundheit.</p>	Veranstaltungen/Aktionen	Mittleres Schulalter	C	<a href="#">Seite 198</a>
<p><b>Infosenior</b> Die Plattform infosenior.ch bietet Seniorinnen und Senioren sowie ihren Angehörigen relevante und aktuelle Angebote und Informationen rund ums Alter an.</p>	Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	<a href="#">Seite 199</a>
<p><b>Zahnpflege – Integration der Themen Ernährung und Bewegung in den Aufgabenkatalog der kantonal finanzierten Zahnpflegeinstruktorinnen und -instruktoren</b> Anlässlich der Zahnprophylaxe-Instruktionslektionen werden jedem Kind Flyer zu den Themen Gesunde Getränke und Zucker abgegeben.</p>	Veranstaltungen/Aktionen	Frühes Schulalter	A	<a href="#">Seite 200</a>

Name/Kurzbeschreibung	Art der Öffentlichkeitsmassnahme	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>Kampagne «Wie geht's dir?»</b> Die Kampagne trägt zur Bekanntmachung von Massnahmen zur Ressourcenstärkung und von Hilfsangeboten sowie zur Enttabuisierung des Themas Psychische Gesundheit bei.	Kampagnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 201</a>
<b>Kleingruppenanlässe Zwäg ins Alter (ZiA)</b> In themenspezifischen Kleingruppenanlässen wird mit älteren Menschen über Themen und Verhaltensweisen der Gesundheitsförderung im Alter diskutiert, konkretes Handeln im Alltag besprochen und wo möglich eingeübt.	Veranstaltungen/ Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	<a href="#">Seite 202</a>
<b>parentu – die App für informierte Eltern</b> parentu – schickt Informationen und Anregungen zur Erziehung und zur kindlichen Entwicklung via Push-Nachrichten direkt auf das Smartphone der Eltern.	Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 204</a>
<b>Brunchs der Gesundheitsförderung</b> Es handelt sich um gesellige Networking-Momente rund um ein Thema der Gesundheitsförderung, die dem interprofessionellen Austausch und der Suche nach Synergien für den Kanton förderlich sind.	Treffs/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Seite 206</a>
<b>Pro Juventute Elternbriefe</b> Die Broschüren begleiten Eltern durch die ersten 6 Lebensjahre ihres Kindes und stärken sie in ihrer Elternkompetenz mit hilfreichen Informationen und praxisorientierten Tipps zu Themen wie Pflege, Ernährung, Entwicklung, Erziehung und dem Alltag als Familie.	Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind-/Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• mittlere Adoleszenz</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 207</a>
<b>Reden kann retten. Öffentlichkeitsarbeit zur Suizidprävention</b> Produkte und Massnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit, um über Suizidalität zu informieren, um das Thema zu enttabuisieren, um Hilfsangebote bekannt zu machen und auf die Medienberichterstattung über Suizid Einfluss zu nehmen.	Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 208</a>

Name/Kurzbeschreibung	Art der Öffentlichkeitsmassnahme	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>Salute – Magazin für Gesundheit und Lebensqualität</b> Zweimal jährliche Publikation für ältere Menschen im Kanton Graubünden zu einem gesunden Lebensstil.	Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	<a href="#">Seite 210</a>
<b>Santépsy.ch</b> Informations- und Förderungsplattform für psychische Gesundheit der lateinischen Kantone. Santépsy.ch führt und verbreitet zudem eine umfassende Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampagnen</li> <li>• Information</li> <li>• Treffs/ Austausch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 211</a>
<b>sicher stehen – sicher gehen</b> «sicher stehen – sicher gehen» ist eine Marketingoffensive für sturzpräventives Training mit verschiedenen Schwerpunkten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampagnen</li> <li>• Information</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> </ul>	B	<a href="#">Seite 212</a>
<b>Spielplatzführer</b> Der Spielplatzführer gibt eine Übersicht über alle öffentlichen Freiluft-Spielplätze in einem Kanton und liefert detaillierte Informationen über die Ausgestaltung und Infrastruktur der Spielplätze.	Information	Gesamtbevölkerung	A	<a href="#">Seite 213</a>
<b>Themenweg «10 + 1 Impulse zum Wohlbefinden»</b> Ein Themenweg, der von Gemeinden, Schulen, Unternehmen, Vereinen usw. kostenlos ausgeliehen werden kann.	Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 214</a>
<b>Trialogische Veranstaltungen</b> Trialoge sind Veranstaltungsreihen, bei denen sich Menschen mit psychischen Erkrankungen, Angehörige und Fachpersonen zum Austausch auf Augenhöhe treffen.	Veranstaltungen/ Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 215</a>
<b>Veranstaltungen Zwäg ins Alter (ZiA)</b> In themenspezifischen Veranstaltungen werden ältere Menschen über zentrale Themen der Gesundheitsförderung im Alter informiert und sensibilisiert.	Veranstaltungen/ Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> </ul>	B D	<a href="#">Seite 217</a>

Name/Kurzbeschreibung	Art der Öffentlichkeitsmassnahme	Zielgruppe	Modul/e	Steckbrief Seite
<p><b>Zu Fuss ins Alter – Sicher im Strassenverkehr</b> Fussverkehr Schweiz veranstaltet Nachmittagsveranstaltungen für Seniorengruppen. Die Veranstaltungen sind ein Mix aus Referaten, Bewegungssequenzen und Diskussionen.</p>	Veranstaltungen/ Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> </ul>	B	<a href="#">Seite 219</a>
<p><b>ZüMEB (Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung und Bewegung)</b> Interkulturelle VermittlerIn werden zum Thema ausgebildet, leiten Informations- und Diskussionsveranstaltungen für Migrantinnen und Migranten zu diesen Themen und geben weiterführende Materialien und Adressen ab.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veranstaltungen/Aktionen</li> <li>• Kampagnen</li> <li>• Information</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> </ul>	A	<a href="#">Seite 220</a>
<p><b>Zürcher Forum P&amp;G</b> Das Forum ist eine Abendveranstaltung bestehend aus Input-Referaten, Parallelveranstaltungen und einem Networking-Teil. Es bietet die Gelegenheit, aktuelle Projekte von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich vorzustellen.</p>	Veranstaltungen/ Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- /Vorschulalter</li> <li>• Frühes Schulalter</li> <li>• Mittleres Schulalter</li> <li>• Spätes Schulalter /frühe Adoleszenz</li> <li>• Mittlere Adoleszenz</li> <li>• Späte Adoleszenz</li> <li>• Agiles Drittes Lebensalter</li> <li>• Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Seite 222</a>

## 4 Vernetzungsmassnahmen



Unter **Vernetzung** werden im Rahmen der KAP Massnahmen geführt, deren primäres Ziel es ist, Akteurinnen und Akteure rund um die KAP-Themen zusammenzubringen, den Erfahrungsaustausch und ein gemeinsames Verständnis zu fördern, voneinander zu lernen, die Angebote zu koordinieren, Synergien zu nutzen und Kräfte für gemeinsame Aktivitäten zu bündeln.

Die Vernetzung, der Austausch und die Zusammenarbeit über die Grenzen von Bereichen, Disziplinen, Hierarchiestufen, Organisationen und Projekten hinweg sind zentral für ein erfolgreiches kantonales Aktionsprogramm und für den effizienten Einsatz der öffentlichen Mittel.

Die Vernetzungsmassnahmen können auf nationaler, interkantonaler/regionaler, kantonaler oder kommunaler Ebene angesiedelt sein.

Sie können auf die Vernetzung staatlicher Gremien fokussieren (z. B. interdepartementale Zusammenarbeit), auf die Vernetzung von Fachorganisationen oder von Organisationen der Zivilgesellschaft.

Eine Übersicht aller Vernetzungsmassnahmen ist am Ende dieses Kapitels zu finden (siehe [Abschnitt 4.7](#)). Detaillierte Angaben zu den jeweiligen Projekten sind in den Steckbriefen in [Kapitel 7](#) festgehalten.

### 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 an nationalen Netzwerken kann einzelnen Initiativen zudem zusätzliche Legitimation und politisches Gewicht verleihen.

### 4.2 Interkantonale/regionale Netzwerke

Um Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention in einer grösseren Region zu koordinieren und Synergien zu nutzen, werden zum Teil interkantonale Netzwerke gegründet. Diese können in nationalen Netzwerkstrukturen dazu dienen, nationale Initiativen in den regionalen Kontext zu transferieren. Zum Teil entstehen solche regionalen Netzwerke bei fehlenden nationalen Strukturen aber auch bottom-up, um Aktivitäten zu koordinieren, die in einzelnen Kantonen oder Regionen entstehen.

### 4.3 Kantonale Stellen (Departemente/Ämter)

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. Für die Gesundheitsförderung als sektorenübergreifenden/interdisziplinären Bereich ist die Zusammenarbeit über verschiedene Politikbereiche (Bildung, Soziales, Gesundheit, Landwirtschaft, Bau, Volkswirtschaft, Raumplanung, Agglomerationspolitik usw.) auf kantonaler Ebene zentral. In vielen Kantonen sind Vernetzungen und Zusammenarbeiten mit anderen kantonalen Programmen entstanden (z. B. zwischen den Programmen zur psychischen Gesundheit und Programmen im Bereich Sucht). Förderlich sind dabei insbesondere gemeinsame Themen und Zielgruppen, die über ähnliche Kanäle angesprochen werden können, sowie die Ansiedlung der Programme bei der gleichen Institution.

#### 4.4 Gemeinden

Die Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren der Gesundheitsförderung und Prävention ist auf lokaler/kommunaler Ebene ebenso wichtig wie auf den übergeordneten Ebenen, denn letztlich erfolgt die operative Umsetzung im lokalen bzw. kommunalen Kontext. Es geht dabei in erster Linie darum, lokale Angebote zu koordinieren und entsprechende Synergien zu nutzen, mit dem Ziel eines kohärenten Gesamtangebots. Vernetzung und Koordination können dabei innerhalb einer einzelnen Gemeinde erfolgen oder aber die Akteurinnen, Akteure und Angebote verschiedener Gemeinden betreffen.

Von grosser Bedeutung ist diese Vernetzungsebene zudem, wenn sich mehrere (kleinere) Gemeinden zusammenschliessen, um Dienstleistungen oder Angebote in Kooperation zu erbringen.

#### 4.5 Fachorganisationen

Fachorganisationen können bei der Vernetzung einen wichtigen Beitrag zum fachlichen Austausch und zur Abstimmung von Angeboten leisten. Eine interdisziplinäre Vernetzung von Fachorganisationen mit einem gemeinsamen Anliegen oder einer gemeinsamen Zielgruppe kann auf lokaler Ebene sinnvoll sein, um die Zielgruppe gut zu begleiten (z. B. bei betreuenden Angehörigen) oder um voneinander zu lernen (z. B. bei Angeboten für Kinder aus belasteten Familien oder Angeboten für die Schulen).

#### 4.6 Organisationen der Zivilgesellschaft

Eine Vernetzung von Organisationen der Zivilgesellschaft (z. B. Vereine, organisiertes Freiwilligenengagement) unterstützt die Akteurinnen und Akteure im Erfahrungsaustausch rund um Massnahmen zur Gesundheitsförderung. Solche Netzwerke können überdies Unterstützung im Aufbau, in der Weiterentwicklung, Qualitätssicherung, Verankerung und in der Nutzung von Synergien zum Beispiel bei der Bekanntmachung des Angebots bieten.

## 4.7 Übersicht aller Vernetzungsmassnahmen

Name/Kurzbeschrieb	Art der Vernetzung	Setting	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>Alliance Enfance</b> Alliance Enfance bringt die Perspektiven und Rechte der Kinder in die politischen Prozesse auf allen staatlichen Ebenen und in allen Regionen ein.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nationales Netzwerk</li> <li>Organisationen der Zivilgesellschaft (Vereine usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familie/Zuhause</li> <li>Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>Freizeiteinrichtung/ Verein</li> <li>Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld</li> <li>Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 97</a>
<b>Gesundheit in der Schule</b> Ziel ist die Umsetzung einer einheitlichen Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule.	Kantonale Stellen (Departemente/Ämter)	Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)	A C	<a href="#">Seite 99</a>
<b>Drehscheibe Nidwalden</b> Die Drehscheibe Nidwalden bietet eine Plattform für soziale Kontakte und Vernetzung. Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons können hier persönliche Dienstleistungen anbieten oder beziehen.	Fachorganisationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freizeiteinrichtung/ Verein</li> <li>Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld</li> </ul>	B D	<a href="#">Seite 100</a>
<b>Fachnetzwerk Familienstart Aargau</b> Das Fachnetzwerk vereint Fachstellen, Interessenvertretende und Dienstleistende rund um den Familienstart mit dem Ziel der aktiven Förderung einer engen und vernetzten Zusammenarbeit aller beteiligten Fachpersonen und Organisationen.	Fachorganisationen	Familie/Zuhause	C	<a href="#">Seite 223</a>
<b>Kommunale Netzwerke 65+</b> Das Projekt bezweckt, Vertretende von bestehenden Angeboten in der Gemeinde miteinander zu vernetzen und mit der Zielgruppe in einen Dialog zu bringen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeinden</li> <li>Organisationen der Zivilgesellschaft (Vereine usw.)</li> </ul>	Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld	B D	<a href="#">Seite 224</a>
<b>Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch</b> hepa.ch verbindet schweizweit Unternehmen, Institutionen und Organisationen für eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nationales Netzwerk</li> <li>Fachorganisationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familie/Zuhause</li> <li>Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>Freizeiteinrichtung/ Verein</li> <li>Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld</li> <li>Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)</li> </ul>	A B	<a href="#">Seite 225</a>
<b>Netzwerk «Guter Start ins Kinderleben (GSiK)»</b> Entwicklung und Förderung der Vernetzung und Zusammenarbeit von Fachpersonen aus dem Kanton Thurgau, die mit (werdenden) Familien und Kindern von 0 bis 5 Jahren arbeiten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interkantonales/ regionales Netzwerk</li> <li>Fachorganisationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familie/Zuhause</li> <li>Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld</li> <li>Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 226</a>



Name/Kurzbeschrieb	Art der Vernetzung	Setting	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>healthy3</b> healthy3 ist eine Initiative für eine nachhaltige Ernährung und einen gesunden Lebensstil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nationales Netzwerk</li> <li>Interkantonales/regionales Netzwerk</li> </ul>	Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)	A B	<a href="#">Seite 227</a>
<b>Netzwerk psychische Gesundheit Kanton Aargau</b> Das Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau vernetzt kantonale Institutionen, Dienstleistungsanbieter sowie Fach-, Berufs- und Betroffenenorganisationen in den Bereichen Gesundheitsförderung, Förderung der psychischen Gesundheit und Verminderung psychischer Erkrankungen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kantonale Stellen (Departemente/Ämter)</li> <li>Fachorganisationen</li> <li>Organisationen der Zivilgesellschaft (Vereine usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>Freizeiteinrichtung/Verein</li> <li>Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld</li> <li>Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 229</a>
<b>Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz (NPG)</b> Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz ist ein niederschwelliger Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich für die psychische Gesundheit in der Schweiz engagieren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nationales Netzwerk</li> <li>Fachorganisationen</li> </ul>	Kein spezifisches Setting	C D	<a href="#">Seite 231</a>
<b>Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)</b> Ziel des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit ist, 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interkantonales/regionales Netzwerk</li> <li>Fachorganisationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>Freizeiteinrichtung/Verein</li> <li>Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld</li> <li>Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)</li> </ul>	C D	<a href="#">Seite 232</a>
<b>GERONTOLOGIE CH – Das Netzwerk für Lebensqualität im Alter</b> GERONTOLOGIE CH ist die nationale Plattform für Fachleute im Altersbereich – interdisziplinär und interprofessionell.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nationales Netzwerk</li> <li>Kantonale Stellen (Departemente/Ämter)</li> <li>Fachorganisationen</li> <li>Organisationen der Zivilgesellschaft (Vereine usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familie/Zuhause</li> <li>Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld</li> </ul>	B D	<a href="#">Seite 233</a>
<b>Schulnetz21 – Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen</b> Das Schulnetz21 unterstützt Schulen in der Gestaltung von gesunden und nachhaltigen Lern-, Lebens- und Arbeitsräumen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nationales Netzwerk</li> <li>Interkantonales/regionales Netzwerk</li> <li>Fachorganisationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 234</a>
<b>Lokales oder regionales Bewegungs- und Sportnetz (LBS/RBS)/Sportkoordinatorin bzw. Sportkoordinator</b> Ein lokales oder regionales Bewegungs- und Sportnetz vereint die verschiedenen Akteurinnen und Akteure der Bewegungs- und Sportförderung einer Gemeinde oder Region.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeinden</li> <li>Fachorganisationen</li> </ul>	Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld	A B	<a href="#">Seite 236</a>

## 5 Policymassnahmen



Als **Policymassnahmen** werden im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme Massnahmen verstanden, die primär auf eine langfristige Verankerung der KAP-Themen in regulatorischen Bestimmungen (z. B. in kantonalen Gesetzen, Verordnungen oder Reglementen), strategischen Grundlagen (z. B. in kantonalen Strategien, Leitbildern, Legislaturzielen, Budgets) oder kantonalen Strukturen und Prozessen (z. B. Einsitz in kantonalen Gremien und Kommissionen, Zusammenarbeit zwischen Direktionen und Ämtern, Leistungsvereinbarungen) abzielen.

Policymassnahmen bereiten politische Entscheidungen vor (auf Ebene Regierungsrat, Parlament oder Amtsdirektion), sind auf nachhaltige strukturelle Veränderungen mit grosser Reichweite ausgerichtet (möglichst kantonsweit) und beziehen sich idealerweise auf unterschiedliche Politikbereiche. Dabei muss unterschieden werden zwischen der Policymassnahme, welche die Verankerung einer Policy anstrebt (also das, was die KAP tun können), und der Policy selber (verankerter Inhalt).

Mit Policymassnahmen werden positive, dauerhafte Veränderungen in der Lebenswelt der Gesamtbevölkerung und spezifischer Bevölkerungsgruppen angestrebt. Gesundheitsförderliche gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Setting-Strukturen sollen einen gesunden und aktiven Lebensstil ermöglichen. Im Unterschied zu den Interventionen, welche zwar auch mehrheitlich auf Verhältnisebene ansetzen, wird auf Policy-Ebene die Verankerung der KAP-Themen in kantonalen Bestimmungen wie Gesetzen, Verordnungen, Reglementen oder Empfehlungen angestrebt; Policymassnahmen sind tendenziell von grösserer Reichweite und höherer Verbindlichkeit.

Der Handlungsspielraum im Bereich Policy und die Übertragbarkeit von Policymassnahmen in andere Kantone sind allerdings beschränkt. Die politischen und strukturellen Rahmenbedingungen unterscheiden sich von Kanton zu Kanton teilweise stark und oft wird Policy-Arbeit erst dadurch möglich, dass sich «windows of opportunities» ergeben, beispielsweise bei der Überarbeitung einer gesetzlichen Grundlage oder eines Lehrplans. Nichtsdestotrotz soll die Orientierungsliste aufzeigen, was sich in einzelnen Kantonen bewährt hat und welche Ansätze gewählt werden können, wenn der Kontext passt.

Die Policymassnahmen werden in der Folge danach unterschieden, ob sie auf eine Verankerung der KAP-Themen in regulatorischen Bestimmungen, in kantonalen Entscheidungen (ohne gesetzliche Verankerung), in strategischen Grundlagen, in kantonalen Strukturen, in kantonal geförderten Labels und Kriterien oder in Aus- und Weiterbildungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren abzielen. Eine Übersicht aller Policymassnahmen ist am Ende dieses Kapitels zu finden (siehe [Abschnitt 5.7](#)). Detaillierte Angaben zu den jeweiligen Projekten sind in den Steckbriefen in [Kapitel 7](#) festgehalten.

### 5.1 Verankerung in regulatorischen Bestimmungen

Die Verankerung von Anliegen der KAP in regulatorischen Bestimmungen ist eine wirksame, nachhaltige Strategie, da Gesetze und Verordnungen die Grundlage für staatliches Handeln und die Verwendung öffentlicher Gelder bilden. Die Schaffung und Anpassung von gesetzlichen Grundlagen sind aber langwierige und komplexe politische Prozesse, in denen die Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung und Prävention in der Regel nur bescheidene Stimmen haben, und nur selten gelingt es diesen, selbst solche Prozesse in Gang zu setzen. Umso wichtiger ist es, die politischen Entwicklungen zu beobachten und zu erkennen, wo sich Möglichkeiten der Einflussnahme bieten.

## 5.2 Kantonale Entscheide ohne gesetzliche Verankerung

Die kantonale Verwaltung hat einen Entscheidungsspielraum innerhalb der regulatorischen Bestimmungen. Solche Entscheide können zum Beispiel die zusätzliche finanzielle Unterstützung gesundheitsförderlicher Angebote, die Fokussierung oder Umlagerung von Leistungen auf gesundheitsförderliche Aspekte betreffen. Anlass für solche Entscheide können breiter abgestützte, interdepartementale Arbeitsgruppen geben, aber auch vom Parlament getragene Antworten auf politische Vorstösse, deren Umsetzung keine Veränderung der regulatorischen Bestimmungen erfordern.

## 5.3 Verankerung in strategischen Grundlagen

Strategische Grundlagen haben zwar nicht dieselbe Verbindlichkeit wie regulatorische Bestimmungen, aber sie leiten staatliches Handeln programmatisch. Die Aufnahme von Themen der KAP in kantonale Strategien, Legislaturziele, Leitbilder und Ähnliches geben der Entwicklung von neuen und der Weiterentwicklung von bestehenden Themenfeldern Orientierung, und zivilgesellschaftliche Akteurinnen und Akteure können sich bei der Anfrage um Unterstützung auf diese Referenzdokumente beziehen. Kantonale Verwaltungsstellen können einerseits selbst strategische Grundlagen verfassen, andererseits aber auch die Entwicklung derselben auf kommunaler Ebene fordern und fördern.

## 5.4 Verankerung in kantonalen Strukturen

In dieser Kategorie geht es um konkrete Struktur- bzw. Angebotserweiterungen wie zum Beispiel die Schaffung von Stellen, die Erweiterung von Diensten oder die finanzielle Verankerung von Angeboten. Auch die Klärung und Benennung von neuen Zuständigkeiten für Themen der KAP – mit oder ohne Schaffung zusätzlicher Stellen – gehört in diesen Bereich.

Angebote und Massnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit sollen mithilfe der KAP langfristig etabliert werden. Das kann unter anderem dadurch erreicht werden, dass sie in Leistungsvereinbarungen aufgenommen werden.

## 5.5 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 ausgezeichnet werden, was entsprechende Qualität sichtbar macht. Als Policymassnahmen gelten die Labels oder Kriterien dann, wenn sie kantonale initiiert, unterstützt und eingefordert werden. Anhand solcher Labels können Kantone die Angebote und ihre Qualität steuern.

Um Ernährung, Bewegung und/oder psychische Gesundheit beispielsweise 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 regional) verantwortet ist, was die einzelnen Settings entlastet.

## 5.6 Verankerung in Aus- und Weiterbildung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

In den meisten Kantonen sind im Zusammenhang mit den KAP Weiterbildungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren entstanden, zum Teil werden die Modulthemen auch in Ausbildungen der entsprechenden Berufsgruppen aufgenommen. Die Förderung der Verankerung der Themen in der Aus- und Weiterbildung wird als kantonale Policymassnahme empfohlen, da die Qualifizierung von Fachpersonen eine wichtige Grundlage für weiterführende Aktivitäten in den entsprechenden Themengebieten darstellt. Die Kantone können auch über Qualitätsstandards für Leistungserbringerinnen und Leistungserbringer die Qualität von Weiterbildungen fördern.

Eine Möglichkeit ist die Aufnahme der KAP-Themen in das Programm der kantonalen Aus- und Weiterbildungsstätten von involvierten Berufsgruppen wie Hebammen, Tageseltern, Pro Senectute oder Spitex.

## 5.7 Übersicht aller Polycymassnahmen

Name/Kurzbeschreibung	Art der Policy	Setting	Modul/e	Steckbrief Seite
<b>Ansprechperson «BGP – Beauftragte/-r Gesundheitsförderung und Prävention»</b> Die Gemeinden besetzen von Gesetzes wegen eine Stelle, die für kommunale Gesundheitsförderung und Prävention zuständig ist.	Verankerung in kantonalen Strukturen	Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld	A B C D	Seite 87
<b>Kompass21</b> Kompass21 ist ein Bewertungstool für nachhaltige Entwicklung, mit dem sich beurteilen lässt, ob ein Projekt in den drei Bereichen Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft zur nachhaltigen Entwicklung beiträgt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verankerung in kantonalen Strukturen</li> <li>• Verankerung in regulatorischen Bestimmungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie/Zuhause</li> <li>• Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>• Freizeiteinrichtung/ Verein</li> <li>• Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld</li> <li>• Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)</li> </ul>	A B C D	Seite 88
<b>Integration von Gesundheit in kantonale und kommunale Altersleitbilder</b> Ein Altersleitbild ist eine Polycymassnahme, in der definiert wird, wie Alterspolitik und auch Gesundheitsförderung und Prävention im Alter in einem Kanton angegangen werden sollen.	Verankerung in strategischen Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>• Freizeiteinrichtung/ Verein</li> <li>• Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld</li> </ul>	B D	Seite 89
<b>Label «Gesunde Gemeinde»</b> Das Label «Gesunde Gemeinde» ermöglicht eine Inventarisierung aller realisierten Massnahmen der Gesundheitsförderung in einer Gemeinde und stellt zudem eine fachliche Beratung bereit, um die Gesundheit der Einwohnerinnen und Einwohner zusätzlich zu fördern.	Labels/Kriterien	Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld	A B C D	Seite 90
<b>Primokiz</b> Das nationale Programm Primokiz unterstützt Gemeinden und Kantone bei der Entwicklung einer umfassenden Politik der frühen Kindheit.	Verankerung in kantonalen Strukturen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie/Zuhause</li> <li>• Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>• Freizeiteinrichtung/ Verein</li> <li>• Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld</li> <li>• Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)</li> </ul>	A C	Seite 91
<b>Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung in der Schule</b> Ausarbeitung und Verbreitung allgemeiner Empfehlungen zu Snacks, Lunchpaketen und Getränken in Pflichtschulen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantonale Entscheide ohne gesetzliche Verankerung</li> <li>• Verankerung in kantonalen Strukturen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)</li> </ul>	A	Seite 92

Name/Kurzbeschrieb	Art der Policy	Setting	Modul/e	Steckbrief Seite
<p><b>Rechtliche Verankerung und geregelte Finanzierung der aufsuchenden Beratung (Begleitetes Wohnen)</b> Menschen in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen sollen Zugang zu niederschwelliger Beratung und Begleitung erhalten.</p>	Verankerung in regulatorischen Bestimmungen	Familie/Zuhause	B D	<a href="#">Seite 93</a>
<p><b>Empfehlungen für Süssgetränkeautomaten und die Verpflegung an Schulen</b> Es handelt sich um Empfehlungen für allgemeine, obligatorische und weiterführende Schulbildung.</p>	Kantonale Entscheide ohne gesetzliche Verankerung	Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)	A	<a href="#">Seite 94</a>
<p><b>Strategie Frühe Förderung</b> Kantonale Strategie zur Schaffung guter Rahmenbedingungen für junge Familien und Förderung der Startchancen von Kindern in der frühen Kindheit.</p>	Verankerung in strategischen Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie/Zuhause</li> <li>• Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>• Gemeinde/Quartier/ Wohnumfeld</li> </ul>	A C	<a href="#">Seite 95</a>

## 6 Literaturverzeichnis

- Ackermann, G., Amstad, F. et al. (2019). *Orientierungsliste KAP 2019*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Amstad, F., Unterweger, G., Sieber, A., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Hafen, M., Kriemler, S., Radtke, T., Bucher Della Torre, S., Gentaz, E., Schiftan, R., Wittgenstein Mani, A.-F. & Koch, F. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 8. Gesundheitsförderung Schweiz.
- Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 9. Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.) (2018). *Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit – Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung*. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2022). Die «Aufgaben» der ersten Monate. [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de).
- Gesundheitsförderung Schweiz (2018a). *Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen während und nach der Schwangerschaft. Empfehlungen für die Schweiz*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Knorz, B., Sayn-Wittgenstein, F. (2009). Psychosomatische Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Schwangere durch Hebammen und Familienhebammen – Optimierung der Versorgung durch bedarfsorientierte Unterstützung und Gesundheitsedukation. *ZGN Zeitschrift für Geburtshilfe und Neonatologie* 213.
- Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit (2022). *Schwangerschaft und frühe Kindheit. Die Situation aus Sicht der Eltern*. [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-kindern-und-jugendlichen/handlungsempfehlungen/lebensphasen/schwangerschaft-und-fruehe-kindheit/](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-kindern-und-jugendlichen/handlungsempfehlungen/lebensphasen/schwangerschaft-und-fruehe-kindheit/)
- Weber, D. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 10. Gesundheitsförderung Schweiz.

## 7 Steckbriefe

Nachfolgend finden Sie die Steckbriefe aller in den Kapiteln 2-5 genannten Projekte in alphabetischer Reihenfolge.

### **Wichtiger Hinweis für Leitende der Kantonalen Aktionsprogramme**

Die «ID» (jeweils oben rechts auf den Steckbriefen) entspricht der Referenznummer der Interventionen und Massnahmen in der Online-Plattform Promotion Digitale.



## Waadtländer Einrichtung zur Unterstützung übergewichtiger Kinder und Jugendlicher

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F1

A DISPO ist die Waadtländer Einrichtung zur Unterstützung übergewichtiger Kinder und Jugendlicher, die von Unisanté in Partnerschaft mit anderen Organisationen wie dem CHUV koordiniert wird. Die Einrichtung soll das Betreuungsangebot zum Thema Übergewicht, wie beispielsweise Einzel- oder Gruppentherapien, Angebote für angepasste Bewegungsaktivitäten oder auch einschlägige Literatur, zentralisieren und bekannt machen – insbesondere über eine Telefonhotline und eine Website. Sie organisiert wöchentliche Bewegungseinheiten und Ernährungsworkshops (Kurs «Ça marche à fond les formes») in mehreren Regionen (Lausanne, Yverdon-les-Bains und Bex) sowie jedes Jahr Lagerwochen mit angepasster Bewegungsaktivität (Lausanne). Das Projekt umfasst ausserdem ein Ausbildungsmodul von Jugend+Sport (J+S), das zusammen mit dem Programm für pädiatrische Adipositas des CHUV entwickelt wurde. [www.a-dispo.ch](http://www.a-dispo.ch)

### Organisation

Unisanté, Departement Gesundheitsförderung und Prävention

### Reichweite

VD

### Themen

- Bewegung
- Ernährung

### Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Trainer/Trainerinnen, Coaches

### Besondere Stärken

A DISPO ist eine Mischung aus Angebotsförderung für übergewichtige Kinder und Jugendliche, Vernetzung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und Information von Angehörigen. Die Intervention ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

### Wirkung

Ergebnisse der Evaluation «Ça marche à fond les formes» 2012–2014 (Barral et al., 2015; N = 40 übergewichtige oder adipöse Kinder):

- 50 bis 94 % der Kinder hatten Spass an den Bewegungsaktivitäten.
- Mehr körperliche Aktivität ist förderlich für die Gesundheit von Kindern/Jugendlichen.
- Mehr Sport am Wochenende.
- +75% der Aktivitäten (alle Formen zusammen) mit gleichaltrigen Kindern.
- Zeitmangel ist der Hauptfaktor, der eine Verringerung der Bewegungsaktivität erklären würde.
- Niemand war mehr der Meinung, dass Sport nicht das Richtige für ihn/sie ist, während mehr als eine/r von vier dies zu Beginn des Programms dachte.
- Das negative Urteil über andere schwindet zugunsten von Verständnis füreinander.
- Lust auf mehr körperliche und sportliche Aktivitäten.
- Schwierigstes Ziel ist, innerhalb der Familie Verhaltensänderungen zu erreichen.
- Für einen reibungslosen Übergang in ein leistungsorientiertes Sportumfeld sollte eine angemessene Unterstützung in Betracht gezogen werden, indem die Leiterinnen und Leiter von Sport- und Gesundheitseinrichtungen, Eltern, Kinder sowie Spezialistinnen und Spezialisten im Bereich angepasste körperliche Aktivitäten mobilisiert werden.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Mit dem Programm kann in einer entscheidenden Phase eingegriffen werden, in der sich die Problematik noch nicht lange etabliert hat, und es können Massnahmen ergriffen werden, bevor sich langfristig ernsthafte Gesundheitsprobleme entwickeln. Gleichzeitig kann im Rahmen des Projekts in einer wichtigen Phase der Selbstbildung der Jugendlichen gehandelt werden. Über die Website, die Unterstützung des kantonalen Netzwerks von Ärztinnen und Ärzten sowie anderer in diesem Bereich tätiger Fachleute (Ernährungsberaterinnen und -berater, Psychologinnen, Psychologen usw.), die wöchentlichen Sitzungen in den Regionen sowie die Ausbildung von J+S-Leiterinnen und -Leitern verfolgt das Projekt eine solide Strategie der flächendeckenden Bekanntmachung.

Es wird empfohlen, die regionale Abdeckung der Kurse zu verbessern, insbesondere nach der Auflösung der Stiftung Sportsmile, und die Rekrutierungsstrategie zu optimieren, da diese ausserhalb der pädiatrischen Adipositas-Sprechstunde des CHUV-Kinderspitals nach wie vor schwierig ist. Was die Kursteilnehmenden betrifft, so ist es trotz der häufigen Abwesenheit einiger Kinder schön, eine positive Entwicklung (vor allem in Bezug auf das allgemeine Wohlbefinden) bei jenen Kindern zu beobachten, die regelmässig anwesend und motiviert sind und Spass an einer sportlichen Aktivität haben. Diese Tatsache ist erfreulich, wenn man bedenkt, dass «die verfügbaren Daten darauf hindeuten, dass körperliche Bewegung und regelmässige sportliche Aktivitäten wirksam zur Gewichtskontrolle beitragen können und daher ein angemessener Teil der Massnahmen für ein gesundes Körpergewicht sind.»

Zusammenfassung aus der Evaluation der Aktionsbereiche «Alimentation» (Ernährung) und «Activité physique» (Bewegung) von Promotion Santé Vaud (Mavrot 2019):  
Stärken:

- Angebot für eine spezifische und vorrangige Zielgruppe (Kinder und Jugendliche mit Übergewicht)
- Zielgruppe und kritische Lebensphase
- Frühzeitiger Behandlungsansatz zur Verringerung der späteren Gesundheitsbelastung
- Bindeglied zur Vervollständigung des kantonalen Präventions- und Betreuungsangebots im Bereich Übergewicht und Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten
- Abwechslungsreiche regionale Abdeckung der wöchentlichen Kurse für Kinder und Jugendliche (Lausanne, Yverdon, Bex)
- Vernetzung mit dem Projekt PAPRICA und dem Fachprogramm des CHUV
- Ausweitung des Projekts auf den nichtmedizinischen Bereich mit der Ausbildung von J+S-Leiterinnen und -Leitern

Empfehlungen:

- Verbesserung der regionalen Abdeckung von Lagern für übergewichtige Jugendliche bzw. Sicherstellung des Zugangs zu bestehenden Lagern für alle potenziellen Teilnehmenden im Kanton
- Sicherstellung einer guten Verknüpfung des Projekts mit der Berufspraxis der behandelnden Ärztinnen und Ärzte, damit diese ihre Rolle bei der Früherkennung und Überweisung in vollem Umfang wahrnehmen können (Verstärkung der Wirkung des Projekts)
- Nach dem Vorbild der J+S-Leiterinnen und -Leiter die Möglichkeit prüfen, das Projekt auf andere nichtmedizinische Berufsgruppen auszudehnen, um die Anfangsinvestition optimal zu nutzen und den Umfang der Früherkennung im Kanton zu erweitern (z. B. Lehrkräfte oder Fachkräfte in der Kleinkinderbetreuung)
- Synergien mit dem Schulgesundheitsystem stärken, insbesondere im Rahmen des PAPAE-Programms. Aufnahme von Gesprächen mit der Unité PSPS zu diesem Thema und Hinweis auf die wichtige Orientierungsfunktion, die Schulen haben können
- Durchführung einer internen Analyse des Projekts (Organisation und Prozesse), um das Verbesserungspotenzial in Bezug auf die Rekrutierung zu ermitteln (Anzahl der Teilnehmenden)
- Prüfung einer möglichen Verknüpfung zwischen dem Angebot «Pas à pas» für Eltern und A DISPO für Jugendliche.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Kantonale Aktionsprogramme Kanton Waadt 2021–2024
- Barral, J. et al. (2015). Programme «Ça marche à fond les formes» (2012–2014). Rapport d'évaluation. Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne.
- Mavrot, C. (2019). Évaluation des domaines d'action «alimentation» et «activité physique» de Promotion Santé Vaud. Kompetenzzentrum für Public Management (KPM), Universität Bern.

### Kontakt

+41 (0)21 545 41 68  
[info@a-dispo.ch](mailto:info@a-dispo.ch)

# Active City

# ACTIVECITY

Modul/e

 A
  B
  C
  D

Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN
  Weitere

Ebene

 Intervention
  Öffentlichkeitsarbeit
  Vernetzung
  Policy

ID: F2

Active City schafft ein kostenloses Sport- und Bewegungsangebot im öffentlichen Raum, das sich an die gesamte Bevölkerung richtet. Die Active-City-Gemeinden setzen während vier bis acht Wochen in enger Zusammenarbeit mit lokalen Sportvereinen und weiteren Anbietern ein attraktives, generationenübergreifendes und professionell begleitetes Kursprogramm um. Das Motto lautet: Sport und Spass für alle – draussen, gemeinsam, kostenlos. [www.activecity.ch](http://www.activecity.ch)

## Organisation

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

## Reichweite

SG, ZH

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

Agiles drittes Lebensalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Das Projekt bietet mit seinem niederschweligen Zugang einen einfachen Wiedereinstieg in ein gesundes Bewegungs- und Sportverhalten. Durch die Einbindung lokaler Sportanbieter wird der nachhaltige Transfer in reguläre Angebote gefördert und die Vernetzung gestärkt. Das Projekt ist so konzipiert, dass es einfach in anderen Gemeinden aufgebaut und dann selbstständig von der Gemeinde weitergeführt werden kann.

## Wirkung

Die Evaluationsberichte zu den verschiedenen Active-City-Durchführungen können bei RADIX angefordert werden.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die lokale Verankerung in der Gemeinde ist für die nachhaltige Umsetzung von Active City entscheidend. Die Gemeinde stellt eine verantwortliche Person für die Projektleitung vor Ort zur Verfügung, welche beim Standortaufbau und der Durchführung während der Pilotphase von der Trägerschaft begleitet wird. Gemeinsam mit der Gemeinde wird die Durchführung von Active City unter Berücksichtigung vorhandener Bedürfnisse und Ressourcen geplant. Massnahmen zur Erreichbarkeit von spezifischen Zielgruppen können ebenfalls eingeplant werden. Mit dem Active City Modul 65+ wurden beispielsweise erfolgreich zusätzliche Massnahmen getroffen, um die Kurslektionen für ältere Menschen attraktiver zu gestalten und zugänglicher zu machen.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Broschüre für Gemeinden](#)

## Kontakt

Gabriela Widmer  
 RADIX  
[Projektverantwortung](#)

# boyzaround



Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F3

boyzaround ist ein jungenspezifisches Freizeitangebot im Bereich Tanz Hip-Hop/Breaking (a.k.a. Breakdance). Die wöchentlichen Trainings werden von authentischen, männlichen Vorbildern geleitet und jeweils mit einem gemütlichen Zusammensein – dem «Connecting» – abgerundet. Der wöchentliche boyzaround-Abend steht im Begriff einer sinnvollen, medienfreien Freizeitbeschäftigung; ein Ort, wo eine positive Gruppendynamik gefördert wird, die Teilnehmer in einer gesunden Einstellung zu sich selbst bestärkt werden und Raum erhalten, sich über aktuelle oder/und jungenspezifische Themen auszutauschen.

[www.boyzaround.ch](http://www.boyzaround.ch)

## Organisation

Angebot in Zürich: Blaues Kreuz Kantonalverband Zürich; Reformierte Landeskirche; Katholische Landeskirche; Starr Foundation.

Angebot in Bern: Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg; Sanitas.

## Reichweite

BE, GR, ZH

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

Männlich

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

Freizeiteinrichtung/Verein

## Besondere Stärken

Die Intervention ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet. Sie richtet sich insbesondere auch an Kinder/Jugendliche mit wenig Budget. Bei der Planung und Umsetzung der Intervention ist die Zielgruppe miteinbezogen. Das Projekt hat sich in den bisher umgesetzten Kontexten bewährt und eignet sich für die Multiplikation. Die Intervention ist auf die Förderung von Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wirkung

Eine schweizweite Evaluation erfolgte bei ecoplan AG im Jahr 2021.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Leiter spielen eine Schlüsselrolle für das Gelingen von boyzaround. Der Aufbau eines Leiternetzwerks ist entscheidend. Daher wird viel Arbeit in die Betreuung und das Coaching der Leiter gesteckt. Je nach Zusammensetzung der Gruppen müssen die Leiter bereits etwas Erfahrung im pädagogischen/didaktischen Bereich mitbringen. Diese Bedingung ist mit zusätzlichen Kosten verbunden und erzeugt Fragen der Finanzierung.

Die Besonderheit von boyzaround besteht in der engen Beziehung zwischen den Teilnehmern sowie der Beziehung zwischen den Teilnehmern und dem Leiter. Das Angebot ist sehr niederschwellig und es besteht kein Leistungsdruck bzw. es wird ein gesunder Umgang mit etwas Leistungsdruck gefördert. Diese Aspekte sind zentral und sollen beim Coaching und in den Schulungen berücksichtigt werden.

Das bereits bestehende Netzwerk von roundabout ist eine grosse Chance, auch boyzaround wachsen zu lassen. Gerade bei den lokalen Partnerschaften der roundabout-Gruppen ist das Interesse an boyzaround gross.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Projektkonzept](#)

## Kontakt

[boyzaround ZH/GL](#)

[boyzaround BE](#)

# Caring Communities

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN

Ebene

 Weitere

 Intervention

 Öffentlichkeitsarbeit

 Vernetzung

 Policy

ID: F4

Das Netzwerk Caring Communities Schweiz unterstützt und stärkt niederschwellig die Entwicklung von sorgenden Gemeinschaften. Als offene Community wirkt es impulsgebend für Freiwillige, Professionelle und politische Vertreterinnen und Vertreter in allen Lebensphasen und Lebensbereichen. Es fördert den partizipativen Aufbau von sorgenden Gemeinschaften und die Entwicklung einer Sorgeskultur sowie den gesellschaftlichen Zusammenhalt in allen Landesteilen der Schweiz. [www.caringcommunities.ch](http://www.caringcommunities.ch)

## Organisation

Caring Communities Schweiz ist eine Initiative des Migros-Kulturprozent und wird von sechs Organisationen gemeinsam getragen. Die Gesamtleitung liegt beim Migros-Kulturprozent.

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Betreuung/Pflege von Angehörigen
- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

- Familie/Zuhause
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Das Netzwerk Caring Communities entstand aus einem wachsenden Bedarf an Vernetzung und Qualitätsentwicklung der bereits bestehenden und neu entstehenden Caring Communities. Es ist breit abgestützt und wird von professionellen Organisationen getragen. Dadurch erfahren die einzelnen Caring Communities viel Unterstützung zur Entwicklung ihres Wirkungspotenzials. Die interprofessionelle Zusammenarbeit ist im Netzwerk ausgeprägt.

## Wirkung

Caring Communities übernehmen eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe, indem sie einerseits der Entsolidarisierung und zunehmenden Individualisierung entgegenwirken, andererseits sind sie ein unverzichtbarer Akteur bei der gemeinsamen Bewältigung der Herausforderungen der Zukunft. Sie übernehmen beispielsweise zusammen mit dem professionellen System und der Gemeinde Verantwortung im Betreuungssystem von älteren Menschen. Zudem erzielen sie ihre Wirkung bei der Entwicklung von Gemeinschaft und einer Kultur der Achtsamkeit.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Förderung und Unterstützung: Lokale Initiativen werden mit einem finanziellen Förderimpuls unterstützt. Durch den engen Kontakt zur jeweiligen Regionalkommission erhalten die Initiativen auch wertvolle Hinweise zum Aufbau, zur Entwicklung und Zusammenarbeit einer Caring Community. Erfahrungsaustausch und Vernetzung: Mit regelmässigen Projektwerkstätten werden lokale Caring Communities miteinander vernetzt und in den Erfahrungsaustausch gebracht. Eine jährliche Netzwerktagung bringt Stakeholder, Interessierte und Aktive zusammen. Dabei wird auf ein jeweiliges Thema fokussiert. Die Zusammenarbeit vor Ort mit kommunalen Akteurinnen und Akteuren wird ab 2022 ein Schwerpunkt sein.

Wissen und Weiterbildung: Der regelmässig durchgeführte «Fokus» widmet sich jeweils einem Thema, das für lokale Caring Communities von besonderem Interesse ist, wie zum Beispiel die gute Zusammenarbeit oder Fundraising. Der Fokus bietet knapp und präzise Fachinput und Fragerunde. Eine wachsende Sammlung von Arbeitshilfen, Fachartikeln und eine Toolbox generieren Wissen zum Thema.

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - [Schlapbach, M. & Ruflin, R. \(2017\). Recherche zu niedrigschwelligen, selbstorganisierten Caring Communities in der Schweiz.](#)
  - [Sempach, R. \(2019\). Caring Communities auf dem Prüfstand. In: Die Zeitschrift von Dialog Ethik, Nr. 140, S. 32–35.](#)
  - [Sempach, R. & Zängl, P. \(2021\). Das Schweizerische Netzwerk Caring Communities – Begriffliche Annäherung, Entstehungsphase, Gründung und erste Konsolidierung, in: S. Hofstetter \(Hg.\): Gemeinsam Sorge tragen. Das Potenzial der Diakonie für Sorgende Gemeinschaften. Zürich.](#)
  - [Zängl, P. \(2021\). Evaluation Förderimpuls. Unveröffentlichte Analyse der eingereichten Anträge und Dokumentationen zum Förderimpuls.](#)
- 

### Kontakt

Projektverantwortliche Migros-Kulturprozent:  
[Cornelia Hürzeler](#)

# Champions Lernen & Sport

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F5

Zentraler Ansatz von «Champions» ist das freiwillige und niederschwellige Treffen am schulfreien Mittwochnachmittag. Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren treffen sich im Schulhaus, arbeiten gemeinsam an ihren Hausaufgaben, Lernen anhand von Braingames und treiben danach zusammen Sport (polysportiv). Die Kinder werden von älteren Jugendlichen, den Junior-Coaches, sowie einer Standortleitperson betreut und unterstützt. Das Angebot ist kostenlos für alle und braucht keine Anmeldung.

[www.we-are-champions.ch](http://www.we-are-champions.ch)

## Organisation

Förderverein Bildung und Sport Schweiz

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

- Bewegung
- CH: Gesundheitsförderung in Gruppen

## Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

Geringe Bildung

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Freiwillig Engagierte
- Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein

## Besondere Stärken

Die Kombination von Unterstützung bei den Hausaufgaben, Förderung von Bewegung und dem Einsatz von jugendlichen Coaches sind die Merkmale von Husi und Sport: Förderverein Bildung und Sport Schweiz. Die Intervention ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wirkung

Das Projekt orientiert sich an den Sustainable Development Goals (politische Zielsetzungen der Vereinten Nationen):

- Gesundheit und Wohlbefinden (SDG 3) durch Sport, Spass, Bewegung und ein gesundes Znüni.
- Bildung und Qualität durch Peer-to-peer-Aufgabenhilfe (SDG 4).
- CHAMPIONS für morgen – Ausbildungs- und Berufsvorbereitung unter Einbeziehung von Sport und Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (SDG 8).
- Unser Angebot schafft Chancengleichheit: Nachhilfe und ausserschulische Sportangebote sollen kein Privileg mehr sein (SDG 10).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

In den bisherigen Umsetzungen konnten die folgenden Erfahrungen gemacht werden:

- Die Umstellung auf ein polysportives Angebot hat zu einem höheren Mädchenanteil geführt, anfangs wurde primär Fussball angeboten.
- Dank des Vorbereitens anhand von «Burnergames» von Muriel Sutter weist der Bewegungsteil mehr Struktur und Abwechslung auf.
- Die Anstellung als Junior-Coach ist eine wichtige Möglichkeit für Jugendliche, erste Bewerbungserfahrungen für den Berufseinstieg zu sammeln.
- Evaluationen zeigen eine Verbesserung von Lernbereitschaft, Hausaufgabendisziplin und Schulleistungen.
- Mitfinanzierung durch Schule oder lokale Trägerschaft ist erwünscht, der Förderverein verfügt über finanzielle Eigenmittel.
- Aufgrund grossen Interesses herrscht häufig Platzmangel, verfügbare Lernräumlichkeiten und Halle sind deshalb zentral.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

+41 (0)79 379 66 71

[info@we-are-champions.ch](mailto:info@we-are-champions.ch)

## Modul/e

**A** **B** **C** **D** **DE** **FR** **IT** **EN** Weitere

## Sprache/n

## Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F6

ciao.ch ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung, welches online stattfindet. Auf ciao.ch stehen Fachleute aus verschiedenen Bereichen beratend zur Verfügung. Dieses Angebot entspricht dem Informations- und Orientierungsbedarf von jungen Menschen im Alter von 11 bis 20 Jahren. Es bietet gezielte Hilfestellungen ohne therapeutische Begleitung und verweist bei Bedarf für eine tiefergreifende Betreuung auf zuständige Einrichtungen.

Neben dem Beratungs- und Unterstützungsangebot ermutigt der Ansatz von ciao.ch die Jugendlichen, ihre eigenen Ressourcen zu mobilisieren und sich für ein autonomes und verantwortungsbewusstes Verhalten zu entscheiden. Die auf der Website veröffentlichten Informationen sollen dazu ermutigen, Verhaltensweisen anzunehmen, die die eigene Person, die Freiheit und die Werte anderer respektieren. [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

---

**Organisation**

Association romande CIAO

---

**Themen**

- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

---

**Zielgruppen**

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

---

**Besonders vulnerable Gruppen**

- Sexuelle Orientierung
- Geschlechtsidentität

---

**Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen

---

**Settings**

Anderes Setting

---

**Besondere Stärken**

Das Projekt überzeugt durch den aktiven Einbezug der Jugendlichen sowie die Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit durch den Einbezug vulnerabler Zielgruppen. ciao.ch ist gut vernetzt und entwickelt sich laufend weiter. Die Wirksamkeit wurde mit Evaluationen überprüft. Die Niederschwelligkeit der Massnahme trägt zu einem hohen Verbreitungs- und Wirkungspotenzial bei der Zielgruppe bei. Die Intervention ist auf die Förderung von Chancengleichheit ausgerichtet.

---

**Wirkung**

Siehe Evaluationsbericht.

---



---

**Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung**

Eng mit spezialisierten Netzwerken zusammenarbeiten, Projekte mit der Zielgruppe (Wünsche und Bedürfnisse) entwickeln, auf die Attraktivität der Tools achten und die Nutzung im Hinblick auf digitale Praktiken berücksichtigen, sich auf lokale Institutionen stützen, um das Angebot zu verbreiten, und mit den Kantonen zusammenarbeiten, um Tools anzubieten, die den kantonalen Strategien zur Gesundheitsförderung entsprechen.

---

**Weiterführende Informationen**

- Duruz, J. & Suris, J. C. (2015). Evaluation 2015 du site [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch). Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive (Raisons de santé 249).
- [Wichtigste Evaluationserkenntnisse](#)

---

**Kontakt**

+41 (0)21 311 92 06  
[info@ciao.ch](mailto:info@ciao.ch)



# ensa – Erste Hilfe für die psychische Gesundheit

Modul/e

Sprache/n

Ebene

 A B **C** **D** DE FR IT EN Weitere **Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F7

Praxisnah vermitteln ensa Erste-Hilfe-Kurse und ensa Erste-Hilfe-Gespräche Basiswissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen. Die Teilnehmenden lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

Es gibt zwei Erste-Hilfe-Kurse: Im Erste-Hilfe-Kurs mit Fokus Erwachsene lernen Erwachsene (Laien) in 12 Stunden (Präsenz) oder 14 Stunden (Webinar), anderen Erwachsenen Erste Hilfe zu leisten. Im Erste-Hilfe-Kurs mit Fokus Jugendliche lernen Erwachsene (Laien), denen Jugendliche anvertraut sind (Eltern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Berufsbildende, Jugend- und Sportgruppenleitende), in 14 Stunden (Präsenz) oder 16 Stunden (Webinar), Jugendlichen Erste Hilfe zu leisten

Erste-Hilfe-Gespräche gibt es drei: Im Erste-Hilfe-Gespräch über Suizidgedanken lernen Erwachsene (Laien) in einem halben Tag (Präsenz oder Webinar) die drei Schritte der Ersten Hilfe für Menschen mit Suizidgedanken. Im Erste-Hilfe-Gespräch über selbstverletzendes Verhalten ohne Suizidabsicht lernen Erwachsene (Laien), denen Jugendliche anvertraut sind, in einem halben Tag (Präsenz oder Webinar) die drei Schritte der Ersten Hilfe bei selbstverletzendem Verhalten (in der Regel von Jugendlichen).

Im Erste-Hilfe-Gespräch für Führungskräfte lernen diese, auf die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu achten, Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

Ab 2023 wird zudem ensa Teens angeboten: In diesem Kurs lernen Jugendliche, wie sie psychische Probleme bei Gleichaltrigen erkennen und ansprechen und wie sie kompetente Erwachsene involvieren.

[www.ensa.ch](http://www.ensa.ch)

## Organisation

Stiftung Pro Mente Sana, mitinitiiert und unterstützt von der Beisheim Stiftung

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Psychisch belastete Familiensituationen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Freiwillig Engagierte
- Andere Multiplikatoren

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Das Projekt ensa Erste-Hilfe-Kurse für Jugendliche schliesst eine Lücke und antwortet auf den bestehenden Bedarf zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Durch den Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-Ansatz besteht das Potenzial einer grossen Reichweite und Wirksamkeit. Die ensa-Kurse bestehen durch den einfachen, standardisierten Aufbau und die wissenschaftlichen Grundlagen sowie die Möglichkeiten zur Skalierung.

## Wirkung

In der Schweiz steht das Projekt noch in der Aufbauphase zur Wirkungsmessung.

Aus dem Ausland liegen zahlreiche Wirksamkeitsstudien vor (über 30 RCTs und 2 Metaanalysen).

[Mehr zu den internationalen Evaluationen.](#)

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Wissen über psychische Erkrankungen in der Bevölkerung ist tief. Es bestehen Vorurteile und Unkenntnis. Stigma und Tabuisierung prägen das Bild in der Schweizer Gesellschaft. Bestehende Hilfsangebote werden oft sehr spät in Anspruch genommen. ensa Erste Hilfe für psychische Gesundheit schliesst als präventives Angebot die Lücke zwischen den Betroffenen und bestehenden Hilfsangeboten. Laien lernen Verhaltensänderungen in ihrem privaten oder beruflichen Umfeld richtig einzuschätzen, die Person anzusprechen und zu professioneller Hilfe zu ermutigen. Eine frühzeitige Intervention erhöht die Genesungsprognosen und kann die Krankheitsdauer erkrankter Personen verringern. Dadurch wird das individuelle Leid der Betroffenen minimiert, Absenzen werden reduziert und langfristig die Kosten psychischer Erkrankungen gesenkt.

Im Projektjahr 2019 wurde eine Prozess-Evaluation durch Public Health Services in Zusammenarbeit mit Careum Forschung in Zürich durchgeführt.

Die laufenden Kurse und Webinare werden hinsichtlich des Lernerfolgs und der Qualität durch eine Online-Umfrage fortlaufend evaluiert. Aus den Feedbacks der Teilnehmenden entnehmen wir, dass das Wissen um psychische Erkrankungen nach Besuch des Kurses grösser ist und die Fähigkeit, betroffenen Menschen zu helfen, ebenfalls gestiegen ist. Auch die Rückmeldungen bezüglich der Instruktorinnen und Instruktoren sind durchwegs positiv.

---

---

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

---

#### Kontakt

+41 (0)44 446 55 00

[info@ensa.swiss](mailto:info@ensa.swiss)

# Entre Proches Vernier

## Gesprächsforum für pflegende Angehörige

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C **D** DE **FR** IT EN Weitere **Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F8

Es handelt sich um einen für pflegende Angehörige bestimmten Bereich der Begegnung und des Austauschs, der auch allen anderen Personen offensteht, die sich für dieses Thema interessieren. Die Gesprächsgruppe «Entre Proches» (Unter Angehörigen) bietet die Möglichkeit, sich auszutauschen und neue Kraft zu schöpfen. Die Treffen sind kostenlos, es ist keine Anmeldung erforderlich und sie werden von einer Fachkraft für Hilfebeziehung geleitet.

[www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant/soutien-aux-proches-aidants/espaces-parole-ecoute-lien](http://www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant/soutien-aux-proches-aidants/espaces-parole-ecoute-lien)

### Organisation

Amt für sozialen Zusammenhalt Stadt Vernier

### Reichweite

GE

### Themen

- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

### Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

Betreuung/Pflege von Angehörigen

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Angehörige
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)
- Weitere medizinische Fachpersonen (z. B. in Apotheken)
- Freiwillig Engagierte

### Settings

- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Möglichkeit zur psychosozialen Information und Beratung für pflegende Angehörige und bei Bedarf Begleitung zu Entlastungsmassnahmen oder anderen geeigneten Lösungen.

### Wirkung

«Entre Proches Vernier» ist eine Massnahme zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen und daher Teil des kantonalen Plans zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Günstige Bedingungen:

- Sichtbarkeit und leichter Zugang zur Leistung auf Gemeindeebene
- Begegnungsraum in der Nähe von beliebten und bevölkerungsreichen Stadtvierteln
- Direkte Verbindung zum Sozialdienst und dessen anderen Leistungen zur Unterstützung pflegender Angehöriger

Hindernisse:

- Die Gespräche finden jeweils fix am Mittwoch statt.
- Der Zeitmangel für die Teilnahme an Präsenzgruppen betrifft die Angehörigen (die vorrangig für die häusliche Betreuung ihrer pflegebedürftigen Familienmitglieder zuständig sind).
- Oft sind sich die Angehörigen ihrer Rolle nicht vollständig bewusst.

### Weiterführende Informationen

- [Beschreibung des Projekts auf der Website des Kantons Genf](#)
- [Website der Stadt Vernier](#)

### Kontakt

+41 (0)22 306 06 70  
[seniors@vernier.ch](mailto:seniors@vernier.ch)



# FunFit – Freude an Bewegung

Modul/e

A
B
C
D

Sprache/n

DE
FR
IT
EN
Weitere

Ebene

Intervention
Öffentlichkeitsarbeit
Vernetzung
Policy

ID: F9

FunFit ist ein vom Bundesamt für Sport (BASPO) schweizweit gefördertes Sportangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht oder motorischen Defiziten. In einem geschützten Umfeld können Schülerinnen und Schüler, die aus den verschiedensten Gründen im obligatorischen Schulsport kaum oder gar keine Erfolgserlebnisse haben, einmal wöchentlich eine zusätzliche Sportlektion absolvieren. Dabei steht nicht das Aufarbeiten des Unterrichtsstoffes oder die Vorbereitung auf eine Prüfung im Vordergrund, sondern das Wecken der oftmals verloren gegangenen Freude an der Bewegung. Unter ihresgleichen gelingenden Erfolgserlebnisse, die motivieren und das Selbstwertgefühl stärken.

[www.jugendundsport.ch/de/sportarten/schulsport-uebersicht/projekte](http://www.jugendundsport.ch/de/sportarten/schulsport-uebersicht/projekte)

## Organisation

Amt für Gesundheit Basel-Landschaft, Departement Gesundheit und Soziales Aargau, Jugend+Sport (J+S-Schulsport) des Bundesamtes für Sport (BASPO)

## Reichweite

AG, BL, BS

## Themen

- Bewegung
- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

Schlechte motorische Voraussetzungen, Übergewicht

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Das Angebot wurde von Anfang an strategisch eingebettet zusammen mit der Zielgruppe der betreuenden Angehörigen entwickelt. Die niederschwellige Möglichkeit, sich auszutauschen und Infos zu erhalten, ist auch ein wichtiges Puzzleteil für die soziale Teilhabe von betreuenden Angehörigen. Weiter engagiert sich die Projektleitung für die Sensibilisierung rund um die Herausforderungen dieser Zielgruppe mit Medienarbeit und Vernetzung, was zu einer guten Bekanntheit des Angebots in der Region – und darüber hinaus – führt.

## Wirkung

In Zusammenarbeit mit der Universität Basel wurden die Erfahrungen, welche die Kursteilnehmenden in FunFit machen, durch eine qualitative Inhaltsanalyse in sieben Kategorien zusammengefasst und mit Ankerbeispielen veranschaulicht. Diese zeigen das Wirkungspotenzial von FunFit:

**Grund für Teilnahme:** «Ja also wir sind halt unsere Klassenlehrperson hat halt so (...) ein paar von unserer Klasse gesagt, wir sollen halt mal schauen kommen.» (Luca, 15 Jahre)

**Verbesserung der sportlichen Fähigkeiten:** «Ja, also seit dem FunFit mache ich sicher mehr Sport und fühle mich auch viel fitter und ehrlich gesagt denke ich auch, dass meine Noten besser werden, wenn ich mehr Sport mache.» (Diego, 14 Jahre)

**Freude an Bewegung:** «Und wenn ich auch mehr Freude am Sport habe, dann gibt man vielleicht auch weniger schnell auf bei einem Thema, dass man weniger gerne mag.» (Diego, 14 Jahre)

**Gemeinschaftsgefühl:** «Ich habe es halt cool gefunden, dass ich mit der Zeit mehr Freunde gefunden haben und es sind auch mehr im FunFit dazugekommen.» (Diego, 14 Jahre)

**Erfolgserlebnisse:** «Ja, wenn man irgendein Spiel macht, dass auf Punkte geht. Dann wenn man selbst einen Punkt macht. Das ist halt nur im FunFit so gewesen. Im anderen normalen Sportunterricht habe ich das halt so nie gehabt.» (Luca, 15 Jahre)

**Stärkung Selbstwertgefühl:** «Ja wenn eine Stunde in FunFit mir gut gelungen ist, wenn ich so voller Einsatz gemacht habe, dann habe ich so richtig ein Selbstbewusstsein, so ein Gefühl halt (...) und dann bin ich auch enthusiastischer, wenn ich in die Sportstunde gehe, um Sport zu machen.» (Elia, 15 Jahre)

**Administration:** «Im FunFit können wir selbst entscheiden was wir machen, es wird nicht benotet und ist daher weniger stressig.» (Diego, 14 Jahre)

In einer Seminararbeit an der Universität Basel ging der Projektleiter Rafael Bühlmann der Frage nach, wie Sportmuffel für Bewegung motiviert werden können. Dazu befragte er zwei langjährige FunFit-Kursleitende und fasste deren Aussagen in neun Kategorien zusammen.

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Im geschützten Rahmen eines FunFit-Kurses gelingt es, den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Sie schießen Tore, jubeln, lachen und stärken dadurch ihr physisches Selbstkonzept. Im besten Fall wird der Kurs vom gesamten Lehrpersonenkollegium mitgetragen, damit möglichst viele Schülerinnen und Schüler für den Kurs motiviert werden. Das BASPO stellt alle wichtigen Dokumente zur Kursumsetzung digital zur Verfügung.

---

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite des BASPO](#)
  - [Projektbeschreibung Website Kanton Basel-Landschaft](#)
  - [Projektbeschreibung Website Kanton Aargau](#)
  - [Monatsthema 11/2021 von mobilesport.ch zu FunFit](#)
- 

### Kontakt

Rafael Bühlmann  
Projektleiter FunFit Kanton AG, BL und BASPO  
+41 (0)79 202 18 68  
[rafael.buehlmann@sbl.ch](mailto:rafael.buehlmann@sbl.ch)

# GUSTAF – Guter Start ins Familienleben

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F10

Das Projekt fördert das frühe, systematische Erkennen von Familien in Belastungssituationen und stärkt diese über passende Angebote aus dem Netzwerk frühe Kindheit (gesundheitsfördernde Massnahmen, Beratung bis zur Intervention durch KESB). Damit dies gelingt, fördert GUSTAF die interprofessionelle Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen aus Gesundheit, Bildung und Sozialem im Vorschulbereich: über geklärte Rollen und Abläufe in der Zusammenarbeit (interaktives Schema Kindwohl), Weiterbildungen, Netzwerktreffen, Bereitstellung eines Beratungsangebots Kindwohl, Klärung der Fallführung in komplexeren Situationen usw.

Zentral in der Umsetzung ist auch die Handlungsfrage: Mithilfe der Salutogenese und ressourcenorientierter Haltung suchen Fachpersonen gemeinsam mit Eltern die für sie passenden Angebote. Ziel ist, dass die Eltern die Fachpersonen ins Boot holen und nicht umgekehrt. [www.nw.ch/gfintegrkinder/3461](http://www.nw.ch/gfintegrkinder/3461)

## Organisation

Gesundheits- und Sozialdirektion des Kantons Nidwalden. GUSTAF ist Teil des Projekts «Psychische Gesundheit von Kindern aus belasteten Familien fördern», welches gemeinsam mit dem Kanton Obwalden umgesetzt wird.

**Reichweite** NW

## Themen

- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Psychisch belastete Familiensituationen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)

**Settings** Familie/Zuhause

## Besondere Stärken

Guter Start ins Familienleben (GUSTAF) hat zum Ziel, gesundheitlich vulnerable Zielgruppen zu erreichen und ist entsprechend auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet. Vernetzung und Koordination sind zentrale Inhalte des Projekts, um die Player im Sinne der Früherkennung zu vernetzen. GUSTAF beruht auf einer kantonalen Strategie. Die Intervention ist auf die Förderung von Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wirkung

Es gibt noch keinen Evaluationsbericht. Anfang 2023 wird eine Evaluation der ZHAW vorliegen, welche auf Prozesse zur Förderung der gelingenden Umsetzung fokussiert und weniger auf Wirkungen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Es ist wichtig, die Akteurinnen und Akteure vor Ort einzubinden und eine Umsetzung mit den lokal vorhandenen Strukturen zu finden.

Am Anfang stand der Primokiz-Prozess, der die Vernetzung unter den Fachpersonen stark gefördert hat. Aus den Netzwerktreffen wurden Lücken in der interprofessionellen Zusammenarbeit deutlich: frühes Erkennen und Erreichen von Familien in (psychischen) Belastungssituationen, mangelnde Zusammenarbeit zwischen Gesundheit und Sozialem auch aufgrund von Unkenntnis von Aufgaben und Angeboten, mangelnde Koordination in der Unterstützung von Familien in Belastungssituationen; Hebammen, die eine zentrale Rolle spielen beim frühen Erreichen von Familien in Belastungssituationen, jedoch teilweise das Know-how zum Umgang mit Gefährdungssituationen nicht haben. In Orientierung an Modellen der frühen Hilfen wurden im Kanton mit den Akteurinnen und Akteuren Antworten auf die offenen Themen gesucht.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

+41 (0)41 618 75 90

[gfi@nw.ch](mailto:gfi@nw.ch)

# HipFit Stadt Bern

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F11

Der HipFit-Kurs richtet sich an Kinder mit Übergewicht oder motorischen Defiziten. Er hilft ihnen, die verloren gegangene Freude am Sport spielerisch wieder zu entdecken. Der Kurs wird durch eine Ernährungsberatung, bei der auch die Eltern dabei sind, ergänzt.

[www.sportamt-bern.ch/angebote/sportangebote/kids-kurse](http://www.sportamt-bern.ch/angebote/sportangebote/kids-kurse)

## Organisation

Sportamt Stadt Bern

## Reichweite

BE

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Eltern/Erziehungsberechtigte

## Settings

Freizeiteinrichtung/Verein

## Besondere Stärken

Durch die Kombination von Bewegungsförderung und einer Ernährungsberatung mit Einbezug der Eltern ist ein hohes Wirkungspotenzial zu erwarten. Die Intervention ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet. Die kostenlose Teilnahme macht zudem den Zugang für sozioökonomisch benachteiligte Kinder möglich.

## Wirkung

Es gibt bisher noch keine Evaluation zur Intervention.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Leistungsfähigkeit bei übergewichtigen Kindern ist häufig geringer, weshalb der Schulsport mit Gleichaltrigen zu Frust führen kann. Oft werden im Schulsport auch Wettkampfformate gewählt, in Gruppen kann es dabei zur sozialen Ausgrenzung der etwas leistungsschwächeren Kinder kommen. Im HipFit sollen Kinder in einem anderen Rahmen die Freude wiedergewinnen. Im Kurs stehen Spiele miteinander im Vordergrund, weniger Wettkampfformate. Zudem ist die Intensität der Leistungsfähigkeit der Kinder angepasst – so werden sie gefordert statt überfordert.

## Weiterführende Informationen

[Hinweis zu den HipFit-Kursen auf der Website des Sportamtes Bern](#)

## Kontakt

+41 (0)31 321 60 08

[bernbewegt@bern.ch](mailto:bernbewegt@bern.ch)



# KiKo – Kinder kochen

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F12

«KiKo – Kinder kochen» ist ein Freizeitprojekt. In halbtägigen Kochkursen oder Serien bis zu 8 Halbtagen schwingen Kinder im Primarschulalter den Kochlöffel, probieren Unbekanntes aus und entdecken Neues. «KiKo» begeistert Kinder auf erlebnisorientierte Art fürs Kochen und eine ausgewogene Ernährung und vermittelt spielerisch Wissen zu Themen wie Saisonalität, Regionalität oder Foodwaste.

Veranstalter von KiKo sind aktive, gesundheitsbewusste Gemeinden und Schulen, aber auch Elternvereine, Ferienpass-Organisatoren oder Betreuungsstrukturen. [www.fit4future-kiko.ch/de/kiko-kinder-kochen](http://www.fit4future-kiko.ch/de/kiko-kinder-kochen)

## Organisation

fit4future (Cleven-Stiftung)

## Themen

Ernährung

## Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)

## Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Kinder, die beim Kochen mithelfen, ernähren sich ausgewogener. Die Kochkurse von fit4future in den Schulen erfreuen sich grosser Beliebtheit und sind stets ausgebucht. Freizeitangebote für die Primarschulstufe, die den Kindern über das Kochen eine ausgewogene Ernährung näherbringen, gibt es aber kaum. KiKo füllt diese Lücke: Bei KiKo besuchen die Kinder an 4 bis 8 Halbtagen verteilt über 2 bis 4 Monate kindgerechte Kochkurse und bekommen ein Rezeptbuch, mit dem sie zuhause die Rezepte nachkochen können. Dieser längerfristige Ansatz ist gemäss Fachpersonen erfolgversprechend.

## Wirkung

Es gibt keine externe Evaluation zu KiKo, jedoch eine Evaluation der Klassenkochkurse im Rahmen des nationalen Projekts fit4future (Glanzmann 2019). Diese hat beispielsweise gezeigt, dass die Teilnehmenden des Kinderkochkurses über ein signifikant gesteigertes Wissen zu den Schweizer Fruchtarten verfügten. Zudem gaben 10 bis 18% der Eltern an, dass sich ihr Kind nach dem Kinderkochkurs vermehrt für das Thema Ernährung interessierte.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

In Corona-Zeiten sind Kochkurse eher schwierige Angebote (kein Abstand, offene Lebensmittel usw.). Die Dienstleistung, einen Pool an ausgebildeten Kochkursleitenden zur Verfügung zu stellen, die von den Veranstaltern direkt kontaktiert werden können, wird sehr geschätzt. Das anfängliche Angebot, das Veranstaltende verpflichtete, KiKo über mindestens 4 Halbtageskurse anzubieten, erwies sich für verschiedene Veranstaltende als zu umfangreich und zu teuer. Unsere Adaption, dass seit 2021 auch einzelne Halbtageskurse möglich sind, vereinfacht die Umsetzung.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Glanzmann, M. \(2019\). Prävention und Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung im Kindesalter. Resultate einer Längsschnittstudie zur Evaluation des «fit4future»-Klassenkochkurses.](#)

## Kontakt

[info@fit4future-kiko.ch](mailto:info@fit4future-kiko.ch)



## Modul/e

A B C **D** DE FR IT EN Weitere

## Sprache/n

## Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F13

Das Projekt malreden bietet über einen Telefondienst älteren Menschen eine niederschwellige Möglichkeit an, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und damit Einsamkeitsgefühle zu reduzieren und das Wohlbefinden zu stärken. Das Angebot malreden setzt sich zusammen aus einer Telefonhotline, einem Telefontandem und einer Informationsschnittstelle. Das Angebot soll die anrufenden Personen auch dazu ermuntern, weitere Schritte aus der Einsamkeit zu machen und andere Begegnungs- und Vernetzungsmöglichkeiten zu nutzen. [www.malreden.ch](http://www.malreden.ch)

**Organisation**

Verein Silbernetz Schweiz

**Reichweite**

AG, BL, BS, BE, LU, SO, SG, ZH

**Themen**

- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

**Zielgruppen**

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

**Besonders vulnerable Gruppen**

Von Einsamkeit Betroffene

**Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)
- Weitere medizinische Fachpersonen (z. B. in Apotheken)
- Freiwillig Engagierte

**Settings**

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

**Besondere Stärken**

Das Projekt verfügt durch den Einbezug von Schlüsselpersonen aus verschiedenen Fachgebieten über eine breite Abstützung, die eine breite Expertise ins noch kleine Projekt bringt. Die Vernetzung mit den relevanten Akteurinnen und Akteuren geschieht systematisch, gezielt und trägt Früchte. Die Medienarbeit zur Bekanntmachung des Telefonkontaktdienstes überzeugt und das seit Frühling 2021 angelaufene Angebot wird gut genutzt.

**Wirkung**

«malreden» orientiert sich an bereits erfolgreichen und teilweise evaluierten Partnerprojekten in Deutschland (Silbernetz Berlin) und England (The Silverline), bei denen folgende Wirkungen nachgewiesen worden sind: Viele ältere Menschen profitieren auf klare und signifikante Weise von regelmässigen Tandem-Anrufen und/oder den einfachen Gesprächsmöglichkeiten über die Hotline.

Dies wird in der Evaluation auf folgenden Ebenen aufgezeigt: Betroffene geben an, dass sie das Gefühl haben, besser mit dem Einsamkeitsgefühl umgehen zu können/sich mehr mit anderen Menschen verbunden zu fühlen/sich gestärkt zu fühlen/sich in einem besseren psychischen Zustand zu befinden (The centre for social justice 2013). Gespräche am Telefon fördern zudem die Kommunikations- und Sozialkompetenzen der Anrufenden ([Jacobshagen, N. \(2020\). Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter.](#))

**Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung**

Die sorgfältige und gründliche Vorbereitungsphase hat sich als wichtiger Faktor für den erfolgreichen Start des Projekts erwiesen. Durch die Qualität der geleisteten Arbeit sowie der Outputs (Projektbeschreibung, Branding, Website) konnte Vertrauen in das Projekt geschaffen werden, was die Suche nach Finanzierungs- und Projektpartnern erleichtert hat. Die gezielte Schulung der Freiwilligen hat sich als ebenso wichtig erwiesen, um eine positive Gesprächsbeziehung am Telefon zu schaffen. Das Angebot wird genutzt und geschätzt. Das Erreichen der Zielgruppe gestaltet sich wie erwartet als langsamer Prozess.

**Weiterführende Informationen**

- [Projektwebsite](#)
- [The centre for social justice \(Hg.\) \(2013\). «When I get off the phone I feel like I belong to the human race». Evaluation of the Silver Line Helpline pilots.](#)

**Kontakt**

+41 (0)76 297 25 70  
[info@malreden.ch](mailto:info@malreden.ch)

# Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F14

Mit ausgewogener Menügestaltung und Bewegungsförderung leisten Kitas einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern. In einem Workshop und mit anschliessenden Coachings vor Ort können sich Kitas das Know-how dazu aneignen und implementieren.

[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/menuegestaltung-und-bewegungsfoerderung-in-kitas](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/menuegestaltung-und-bewegungsfoerderung-in-kitas)

## Organisation

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

## Reichweite

ZH

## Themen

- Bewegung
- Ernährung

## Zielgruppen

- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Familienexterne Betreuungspersonen

## Settings

Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte

## Besondere Stärken

Besondere Stärken des Projekts «Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas» liegen in den Bereichen Chancengleichheit und Projektplanung. Zudem wurde eine Stärke im Verbreitungspotenzial festgestellt. Die Intervention ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wirkung

Fazit aus der Evaluation der Intervention (Stamm 2020):

Die Evaluation zeigt, dass das Projekt «Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas» auf reges Interesse und Wertschätzung seitens der Kitas trifft und dort auch wirkt. Bereits der eintägige Workshop führt in den Betrieben zu Verbesserungen, die durch die Teilnahme an einem Coaching noch verstärkt werden. Die feststellbaren Wirkungen sind allerdings nicht sehr gross, weil sich die meisten Kitas schon vor dem Workshop mit den Themen ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung beschäftigt und Massnahmen implementiert haben. Das Projekt unterstützt die Betriebe bei der Umsetzung und Optimierung von Massnahmen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Gute Erreichbarkeit der Zielgruppe durch direkten Zugang
- Intervention mit Verbreitungspotenzial
- Attraktiv und niederschwellig, da geringer (zeitlicher) Aufwand für die Teilnehmenden, tiefe Kosten, Verknüpfung von Ernährung und Bewegung in einem Angebot
- Alltagsrelevante Inhalte: Aktualisierte Handouts/Workshops und Kriterienlisten
- Verankerung im Leitbild der Kitas
- Nachhaltigkeit ist durch Wirkungsevaluation belegt

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Stamm, H. (2020). Ausgewählte Befunde aus der Evaluation des Projekts «Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas 2017–2020». Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG.

## Kontakt

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
[Kontaktperson](#)

# Mobilitätskurs

## «mobil sein & bleiben»

**mobil** sein & bleiben

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F15

Beim Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben» geht es in Theorie und Praxis um die thematischen Schwerpunkte:

- Mobilität in jedem Alter,
- sicher unterwegs im Strassenverkehr (Unfallprävention) und
- clever unterwegs im ÖV.

Kursteilnehmende erhalten aktuelle Infos und praktische Tipps für die Gestaltung ihrer Alltagsmobilität.

[www.mobilsein-mobilbleiben.ch](http://www.mobilsein-mobilbleiben.ch)

### Organisation

Nationale Programmleitung: rundum mobil GmbH Thun

### Reichweite

BE, FR, GE, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TI, TG, UR, VD, ZH

### Themen

Bewegung

### Zielgruppen

Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

Abgabe des Führerausweises

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Personen im dritten/vierten Lebensalter

### Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Das Angebot ist dank diverser nationaler, kantonaler und lokaler Partnerschaften (Vernetzung) für die Seniorinnen und Senioren kostenlos (Chancengleichheit). Die Erhaltung der Autonomie entspricht einem grossen Wunsch (Bedürfnisse) der Zielgruppe und die Erhaltung der selbstständigen Mobilität, Beispielsweise nach Abgabe des Führerausweises, ist demzufolge eine wichtige Aufgabe (Wirkungspotenzial).

### Wirkung

Die nationale Programmleitung von «mobil sein & bleiben» befragt jedes Jahr die Kursteilnehmenden zu verschiedenen Aspekten und erstellt einen Evaluationsbericht (Selbstevaluation). Gesundheitsförderung Schweiz hat die Durchführung einer externen Wirkungsevaluation ermöglicht (Herbst 2020 bis Sommer 2022). [Siehe Faktenblatt 73 Evaluation Kurs «mobil sein & bleiben» 2020–2021](#)

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Es braucht zahlreiche Partnerschaften auf unterschiedlichen Ebenen, sowohl für die Umsetzung als auch die Finanzierung.
- Es geht nicht ohne engagierte Partnerschaften, die das Angebot aus Überzeugung in unterschiedlichster Form unterstützen und Kontinuität sicherstellen.
- Es ist anspruchsvoll, einerseits auf nationaler Ebene Vorgaben zu Kursinhalten/-formen zu machen und andererseits den Anliegen der zahlreichen Partnerschaften gerecht werden zu können.
- Es fehlt teilweise das Bewusstsein, wie zentral Mobilität im Alter ist und dass eine aktive Auseinandersetzung erforderlich ist.
- Es ist anspruchsvoll, die Zielgruppe zu erreichen und für die Kursteilnahme zu gewinnen (nach den Pandemie Jahren 2020/21 zusätzlich erschwert).
- Die Kursinhalte sind breit gefächert. Es passt nie alles für alle Teilnehmenden.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Kursbroschüre](#)
- [Artikel im VCS-Magazin](#)
- [Faktenblatt 73 Evaluation Kurs «mobil sein & bleiben» 2020–2021](#)

### Kontakt

+41 (0)33 334 00 20

[info@rundum-mobil.ch](mailto:info@rundum-mobil.ch)

# MoMento Schulprogramm



Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F16

MoMento offeriert achtsamkeitsbasierte Lehrpersonentrainings und Klassenlehrmittel für die Förderung von Lebenskompetenzen auf allen Schulstufen. Es beabsichtigt die Stärkung der psychischen Gesundheit, tragfähiger Beziehungen und eines positiven Klassen- und Lernklimas.

[www.achtsameschulen.ch/momento](http://www.achtsameschulen.ch/momento)

## Organisation

Achtsame Schulen Schweiz

## Reichweite

AG, BL, BS, BE, LU, SZ, UR, ZG, ZH

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
- Andere Settings

## Besondere Stärken

Die Entwicklung von MoMento ist partizipativ, das heisst, Lehrpersonen, Schulpsychologinnen, Schulpsychologen, Sozialpädagoginnen, Sozialpädagogen und PH-Dozierende entwickeln die Inhalte laufend weiter. Das Programm kann auch ausserhalb des Settings Schule verbreitet werden und eignet sich für unterschiedliche Zielgruppen. Das Projekt ist sehr gut mit verschiedenen Organisationen vernetzt, wie beispielsweise mit Pädagogischen Hochschulen, dem Netzwerk ausserschulischer Akteure in Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) von éducation21, dem Schulnetz21, dem Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz sowie mit der Arbeitsgruppe Achtsamkeit in Schule und Bildung der SGL.

## Wirkung

Eine erste externe Evaluation ist für die Jahre 2023/24 geplant.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die wichtigste förderliche Bedingung für die Umsetzung von MoMento an Schulen ist die authentische Motivation der teilnehmenden Lehrpersonen, sich selbst praktisch mit Achtsamkeit zu befassen. Es braucht eine persönliche Achtsamkeitspraxis, um Kindern und Jugendlichen die Praxis weiterzugeben.

Weiterbildungen können demnach nicht von der Schulleitung bestimmt werden, sondern müssen vom Team erwünscht sein. Dabei muss nicht das ganze Team gewonnen werden. Eine erste Gruppe kann eine wichtige Vorreiterrolle einnehmen und die Achtsamkeitspraxis langsam ins Schulhaus tragen. Ein nachhaltiges und auf lange Sicht geplantes, schrittweises Vorgehen bringt oft mehr Erfolg als ein intensiver Start mit der gesamten Schule ohne weitere Projektphasen.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Facebook-Profil](#)
- [Allgemeines Konzept/Programmpräsentation](#)

## Kontakt

[info@achtsameschulen.ch](mailto:info@achtsameschulen.ch)



# Netzwerk Erzählcafé Schweiz

Modul/e

A B C D DE FR IT EN Weitere

Sprache/n

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F17

Das Netzwerk Erzählcafé fördert die Entstehung und Etablierung von sorgsam moderierten Erzählcafés, in denen die Lebensgeschichten aller Teilnehmenden Gehör finden. Das Netzwerk Erzählcafé vernetzt Moderierende und Gastgebernde, ermöglicht Weiterbildungen und bringt das Format Erzählcafé auf die Agenda. Erzählcafés schaffen niederschwellige Räume für Austausch und Dialog zwischen unbekanntem Menschen, stärken die psychische Gesundheit der Teilnehmenden, das Verständnis füreinander und damit den gesellschaftlichen Zusammenhalt. [www.netzwerk-erzaehlcafe.ch](http://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch)

## Organisation

Migros-Genossenschafts-Bund und Fachhochschule Nordwestschweiz

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Migrationshintergrund
- Körperliche und geistige Einschränkungen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Moderatoren\_innen, die sich freiwillig engagieren

## Settings

- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Das niederschwellige Projekt zur Förderung der sozialen Teilhabe und von Lebenskompetenzen zeichnet sich aus durch eine gute organisatorische Einbettung. Das Projektteam und die involvierten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren verfügen über grosses fachliches Wissen und langjährige Umsetzungserfahrung. Das Angebot ist flexibel einsetz- und auch anpassbar.

## Wirkung

Von 2021 bis 2023 lässt Gesundheitsförderung Schweiz das Netzwerk Erzählcafé evaluieren. Der Bericht wird voraussichtlich im November 2022 vorliegen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Erkenntnisse auf der Ebene Vernetzung und Weiterbildung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren:

- Austausch, Weiterbildung und Vernetzungsmöglichkeiten für Moderierende werden geschätzt und genutzt. Sie fördern das methodische Können und die Reflexion der Moderierenden – und somit die Qualität von Erzählcafés.
- Nebst Moderierenden spielen Institutionen als Gastgebernde eine wichtige Rolle. Die Vernetzung von Moderierenden und Institutionen müsste weiter vorangetrieben werden.

Erkenntnisse auf Ebene Erzählcafés:

- Das Format Erzählcafé motiviert vor allem Frauen im Alter von 40+ zur Teilnahme.
- Teilnehmende schätzen das Erzählcafé als geschützten Raum, in dem sie ohne Bewertung aus dem eigenen Leben erzählen können und andere Perspektiven erfahren.
- Die Moderation ist auch von Laien erlernbar. Sie benötigt ein gewisses Mass an Schulung, Kommunikationskompetenzen, praktischer Vorbereitung und immer wieder Übung und Reflexion, um einen sicheren Umgang mit Gruppendynamiken zu erlangen.
- Die Bewerbung des Formats Erzählcafé ist bislang anspruchsvoll, da es wenig bekannt ist. Persönliche Einladungen durch Schlüsselpersonen sind deshalb besonders wirksam. Auch durch regelmässig durchgeführte Erzählcafés können zusätzlich Teilnehmende gewonnen werden.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Kohn, J. & Caduff, U. (2010). [Erzählcafés leiten: Biografiearbeit mit alten Menschen.](#)
- Braunwalder, R. & Kohn, J. (2019). [Tieferes Verständnis füreinander – das Erzählcafé. Zuhören und Erzählen im Kontext der Hospizarbeit.](#)
- Harriet Kirschner & Co. (2019). [Erinnern, erzählen, dabei sein – Teilhabe älterer Menschen durch Lebensrückblick-interviews. Prävention. Artikel](#)
- Dressel, G., Kohn, J. & Schnelle, J. (in Vorbereitung). [Erzählcafés. Einblicke in Praxis und Theorie.](#) Beltz. Voraussichtliches Erscheinungsdatum: Herbst 2022.

## Kontakt

+41 (0)58 570 30 04

[info@netzwerk-erzaehlcafe.ch](mailto:info@netzwerk-erzaehlcafe.ch)

# ping:pong

## Modul/e

A B **C** D

## Sprache/n

**DE** **FR** **IT** EN Weitere

## Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F18

Das Programm ping:pong richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren, die eine vorschulische Institution (Kita, Spielgruppe, Tagesmutter) oder den Kindergarten besuchen, und begleitet den Übergang vom Elternhaus in den Kindergarten für einen guten Start im Kindergarten. Im Rahmen von acht Elterntreffen erfahren die teilnehmenden Eltern auf anregende Weise, wie sie ihr Kind altersgerecht unterstützen und spielerisch fördern können. Die Eltern lernen den Kindergarten und die Kindergartenlehrperson kennen und gegenseitiges Vertrauen kann aufgebaut werden.

[www.a-primo.ch/de/angebote/ping-pong/uebersicht](http://www.a-primo.ch/de/angebote/ping-pong/uebersicht)

### Organisation

Der Verein a:primo vergibt die Nutzungsrechte für ping:pong an lokale Trägerschaften (z. B. Gemeinden oder Schulen).

### Reichweite

AG, BL, GR, NW, SG, VD, ZG, ZH

### Themen

- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

### Zielgruppen

- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)

### Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

Der Eintritt in die Spielgruppe oder den Kindergarten ist insbesondere für vulnerable Zielgruppen ein wichtiger Übergang, wo es sich lohnt, die Eltern zu begleiten. Die Intervention ist zielgerichtet vernetzt und koordiniert.

### Wirkung

Im Auftrag des Vereins a:primo wurde zwischen 2017 und 2020 die Pilotumsetzung des Frühförderprogramms ping:pong durch ein Projektteam des Instituts für Forschung, Entwicklung und Evaluation der Pädagogischen Hochschule Bern wissenschaftlich begleitet.

Die Ziele des Frühförderprogramms ping:pong während der dreijährigen Pilotphase wurden erreicht: Stärkung der Erziehungskompetenzen der Eltern, Förderung der Kinder, Unterstützung der Kooperation zwischen den Eltern und den Kindergartenlehrpersonen sowie Vernetzung der Eltern untereinander (Schletti et al. 2021).

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Alle Moderierenden, die während der dreijährigen Pilotphase Elterngruppen leiteten, hatten eine tertiäre Ausbildung in (sozial-)pädagogischen Berufen und mehrheitlich zusätzliche Weiterbildungen im sozialen Kontext absolviert. Ebenso verfügten sie über praktische Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit sprachlich und sozial heterogenen Elterngruppen. Die gute berufliche Qualifikation erwies sich als ein wichtiger Faktor, um der grossen Heterogenität der Eltern während der Elterntreffen gerecht zu werden.

Eine gute Zusammenarbeit zwischen den Moderierenden und den beteiligten Kindergartenlehrpersonen hat sich als weitere Gelingensbedingung für die erfolgreiche Umsetzung herauskristallisiert. Besonders relevant war sie für die Gewinnung der Familien und die Verbindung zum Kindergarten. Die Auswahl der Räumlichkeiten für die Elterntreffen hat sich als sehr relevant in Bezug auf die Durchführung der Treffen sowie den Vorbereitungsaufwand der Moderierenden gezeigt. Es ist auch für zukünftige Veranstaltungen wichtig, dass die Elternbildung und die Kinderbetreuung in geeigneten Räumen stattfinden können.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Empfehlungen und wissenschaftliche Evaluation](#)
- [Schletti, C., Edelmann, D. & Beeler, K. \(2021\). Wissenschaftliche Begleitung des Frühförderprogramms «ping:pong». Schlussbericht im Auftrag des Vereins a:primo. Bern: Pädagogische Hochschule Bern.](#)

### Kontakt

+41 (0)52 511 39 40

# Seniorinnen- und Seniorenmobilitätsplan

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F19

Seniorenmobilitätspläne sollen Gemeinden dabei helfen, den öffentlichen Raum anzupassen, um Seniorinnen und Senioren eine sanftere und aktivere Mobilität zu ermöglichen und so zu ihrer Gesundheit, sozialen Integration, Selbstständigkeit und einer besseren Lebensqualität beizutragen. Jeder Plan wird unter dem Mandat einer Gemeinde in enger Zusammenarbeit mit Seniorinnen und Senioren sowie lokalen Vereinen erstellt. Er erstreckt sich über einen Zeitraum von etwa zwölf Monaten.

[www.mobilitesenior.ch/plan-de-mobilite-seniors/](http://www.mobilitesenior.ch/plan-de-mobilite-seniors/)

## Organisation

Verkehrs- und Umweltverband

## Reichweite

GE

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Eingeschränkte Mobilität aufgrund von Alter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

In einem partizipativen Prozess mit den Seniorinnen und Senioren einer Gemeinde und weiteren Akteurinnen und Akteuren werden die Mobilitätsmöglichkeiten von Seniorinnen und Senioren verbessert, so wird zur Autonomie beigetragen.

## Wirkung

Es gibt keine externen Evaluationen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Ein starkes Netzwerk von Partnerinnen und Partnern auf Kantons-, Gemeinde- und Vereinsebene ist für die Umsetzung von Seniorenmobilitätsplänen sehr wichtig. Es ist wichtig, dass die freiwillig beitretenden Gemeinden in das Projekt eingebunden werden und Zeit zur Verfügung stellen. Ein partizipativer Ansatz unter Einbeziehung von Seniorinnen und Senioren sowie lokalen Vereinen ist für die Umsetzung des Projekts von entscheidender Bedeutung. Dieses Projekt richtet sich an kleine, mittlere und grosse Gemeinden, da es an unterschiedliche Rahmenbedingungen angepasst werden kann. Die Finanzierung von Mobilitätsplänen kann für die Gemeinden ein Hindernis darstellen.

## Weiterführende Informationen

- [Website](#)
- [Publikationen](#)

## Kontakt

[Kontaktformular](#)





# Plattform Altersfreundliche Gemeinde

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F20

Die Plattform [www.altersfreundliche-gemeinde.ch](http://www.altersfreundliche-gemeinde.ch) richtet sich an Gemeindeverantwortliche, welche die Altersfreundlichkeit ihrer Gemeinde verbessern und weiterentwickeln möchten. Sie können ihre Alterspolitik mit Fragebögen selbst einschätzen oder sie von Seniorinnen und Senioren bewerten lassen – dies nicht nur online, sondern beispielsweise ganz konkret mit partizipativen Ortsbegehungen. Zudem bietet die Plattform Hintergrundwissen, Best-Practice-Beispiele und weitere Werkzeuge für die Umsetzung.

[www.altersfreundliche-gemeinde.ch](http://www.altersfreundliche-gemeinde.ch)

## Organisation

GERONTOLOGIE CH

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Weitere medizinische Fachpersonen (z. B. in Apotheken)
- Freiwillig Engagierte
- Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Die Plattform bündelt breit fachliche und strategisch wirkende Akteurinnen und Akteure im Altersbereich. Ziel ist es, auf Gemeindeebene das materielle und soziale Umfeld so zu gestalten, dass im Wesentlichen auch verschiedenste Aspekte der psychischen und physischen Gesundheit gefördert werden. Es stehen dazu unterstützende Tools und Coachingangebote zur Verfügung. Durch diese soll auch sichergestellt werden, dass die Zielgruppe selbst breit partizipieren kann.

## Wirkung

Das WHO-Programm «age-friendly cities» wird in vielen Ländern umgesetzt und auch wissenschaftlich begleitet. Die neun Dimensionen decken dabei die wichtigen Ebenen und Dimensionen der Altersfreundlichkeit ab: die räumliche Umgebung, das soziale Umfeld und die Dienstleistungen in der Gemeinde. Dazu wurden auch konkrete Indikatoren erarbeitet und untersucht. [The WHO Age-friendly Cities Framework](#)

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Plattform Altersfreundliche Gemeinde wurde im Dezember 2020 lanciert und seither stetig ausgebaut; im Aufbau sind zudem eine Fachstelle Alterspolitik sowie das Netzwerk Altersfreundliche Gemeinde. Im Kanton Schaffhausen läuft 2022 das Pilotprojekt «Programm altersfreundliche Gemeinde», in dem acht Gemeinden gemeinsam die Altersfreundlichkeit vorantreiben. Auch hier werden Ortsbegehungen durchgeführt und es zeigt sich, dass die Partizipation nicht nur während der Begehung stattfindet: Der Einbezug aller Akteurinnen, Akteure und Freiwilligenorganisationen fördert die Zusammenarbeit im Dorf, die bestehenden Netzwerke werden aktiviert und so noch mehr Menschen zur Teilnahme und Mithilfe bei der Umsetzung motiviert.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [WHO \(2015\). Measuring the age-friendliness of cities. A guide to using core indicators.](#)
- [WHO Europe \(2018\). Age-friendly environments in Europe: Indicators, monitoring and assessments.](#)

## Kontakt

+41 (0)31 311 89 06

[info@gerontologie.ch](mailto:info@gerontologie.ch)



Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F21

Prev@WORK ist ein Programm, welches sich an junge Erwachsene in der Ausbildung richtet und an deren direktes berufliches Umfeld. Das Programm basiert auf dem Multiplikatoren-Ansatz und stammt ursprünglich aus Deutschland. [www.suchtschweiz.ch/betriebe/prevwork](http://www.suchtschweiz.ch/betriebe/prevwork)

### Organisation

Sucht Schweiz

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

Mittlere Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Andere Multiplikatoren\_innen

### Settings

Andere Settings

### Besondere Stärken

Die Inhalte der Seminare von prev@work entsprechen den Themen der jungen Erwachsenen in der Berufsausbildung. Die Intervention eignet sich zur Verbreitung in vielen zusätzlichen Betrieben. Die Bedürfnisse der Zielgruppen können gezielt aufgenommen werden, indem die Themen abgefragt und angepasst werden.

### Wirkung

Aus dem Evaluationsbericht des Projekts Prev@WORK Deutschland (StatEval 2012): Auszubildende haben Seminare sehr positiv bewertet und erlebten subjektiv deutlich Wissenszuwächse, die sich anhand der objektiven Leistungstests auch bestätigten. Erfreulich ist auch, dass dem Thema Sucht seitens der Auszubildenden hohe Bedeutung beigemessen wurde. Das Seminarkonzept und die Übertragbarkeit in unterschiedliche Bereiche wurden von ausgebildeten Fachpersonen sehr positiv bewertet.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Prev@WORK bietet eine Vielfalt von Methoden an. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren eignen sich diese Methoden an und erstellen ihr eigenes regionales Prev@WORK-Angebot, wobei die Qualitätskriterien des Programms berücksichtigt werden. Dies erfordert Ressourcen in Bezug auf die Erstellung und Bewerbung des Angebots sowie für die Akquise von Aufträgen. Insbesondere die Akquise von Aufträgen in Betrieben gestaltet sich als herausfordernd, direkte persönliche Kontakte zu entsprechenden Schlüsselpersonen (BGM, Verantwortliche für Lernende usw.) gelten als hilfreich. Anbietende, die Prev@WORK umsetzen, berichten von positiven Erfahrungen mit der Umsetzung, die Teilnehmenden von Präventionsseminaren begrüßen die interaktiven Methoden.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite Schweiz](#)
- [Infos zum Programm in Deutschland](#)
- [StatEval \[2012\]. Evaluation des Projekts Prev@WORK \[Deutschland\]. Abschlussbericht](#)
- [Fachstelle für Suchtprävention Berlin \[2016\]. Prev@WORK. Suchtprävention in der Berufsausbildung. Evaluationsbericht](#)

### Kontakt

+41 (0)21 321 29 76

[praevention@suchtschweiz.ch](mailto:praevention@suchtschweiz.ch)

# Projektunterstützung von Familienzentren

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F22

Generationen-Treffpunkte/Familienzentren stützen sich oft auf Freiwilligenarbeit und können gute Ideen und Projekte oft aufgrund mangelnder finanzieller und fachlicher Ressourcen nicht umsetzen. Die Zentren im Kanton werden durch fachliche Projektmanagementberatung, Aufgleisen von Vernetzungen und finanzielle Anschubfinanzierungen darin unterstützt, ihr Angebot auszubauen, qualitativ zu verbessern und sich besser zu vernetzen. Ein besonderer Förderfokus liegt auf dem Aufbau von generationenübergreifenden Angeboten. Durch die Stärkung der Treffpunkte/Familienzentren sollen Kinder, Jugendliche, ältere Menschen und ihre Angehörigen vielfältige, niederschwellige Angebote erhalten.

[www.baselland.ch/politik-und-behörden/direktionen/sicherheitsdirektion/fachbereich-familien/projektunterstützung-familienzentren-bl](http://www.baselland.ch/politik-und-behörden/direktionen/sicherheitsdirektion/fachbereich-familien/projektunterstützung-familienzentren-bl)

## Organisation

Das Projekt wird durch den Fachbereich Familien (Sicherheitsdirektion) des Kantons Baselland verantwortet. Es wird durch eine kantonale Projektgruppe gesteuert, in der eine operative Leitung KAP der Abteilung Gesundheitsförderung Einsitz hat.

## Reichweite

BL

## Themen

- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Geringe Bildung
- Migrationshintergrund

## Settings

Familie/Zuhause

## Besondere Stärken

Familien- oder Generationenzentren für Familien und ältere Menschen in Gemeinden erfüllen ein Bedürfnis der Bevölkerung nach niederschweligen sozialen Treffpunkten und Aktivitäten und dienen zudem als Ort, wo niederschwellig auf weitere gesundheitsförderliche Aktivitäten und professionelle Unterstützung hingewiesen werden kann. Deshalb engagieren sich schweizweit diverse Kantone strategisch und finanziell beim Aufbau eines Netzes von Familienzentren (BL, BS, SG, ZH u. a.). Die Intervention ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wirkung

Siehe Selbstevaluationsbericht (Nigl et al. 2017).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Persönlicher Kontakt mit Familienzentren in Form von persönlicher Beratung und Begleitung baut Hürden ab und ermutigt, einen Antrag zu stellen. Es kann frei gewählt werden, für welche Angebote finanzielle Unterstützung gebraucht werden soll. Diese Flexibilität ermöglicht eine grosse Bandbreite an Projekten und Angeboten. Nachhaltigkeit muss aber garantiert sein und neue Angebote müssen einen erkennbaren Mehrwert für die Zielgruppe(n) aufweisen. Das Engagement des Kantons für Familienzentren motiviert Gemeinden, die Zusammenarbeit mit Familienzentren aufzugleisen. Die Information über mögliche Kooperationen mit bestehenden Projekten von Drittparteien, wie beispielsweise Vitalina oder AltuM, motiviert die Familienzentren, sich an diesen Projekten zu beteiligen.

## Weiterführende Informationen

- [Website zur Unterstützung von Familienzentren des Kantons Baselland](#)
- Nigl, T., Huber, J. & Bürki, F. (2017). Bericht zur Situation von Familienzentren im Kanton Basel-Landschaft.

## Kontakt

[Verantwortliche Kontaktpersonen für die Projektunterstützung der Familienzentren](#)

# Sitzbankkonzept

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F23

Die vorhandenen Sitzbänke und inoffiziellen Sitzgelegenheiten sollen geografisch erfasst und fotografiert werden. Ziel ist es, allfälliges Optimierungspotenzial bei der Platzierung von Sitzbänken in der Gemeinde zu eruieren. Dies ist insbesondere für mobilitätsbeeinträchtigte Menschen von grosser Bedeutung und stärkt die Möglichkeiten für Spaziergänge und Aktivitäten im Siedlungsgebiet.

[www.fussverkehr.ch/unsere-themen/offentlicher-raum/aufenthalt](http://www.fussverkehr.ch/unsere-themen/offentlicher-raum/aufenthalt)

## Organisation

Fussverkehr Schweiz

## Reichweite

NE, NW, OW, VD, ZH

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Der klare, einfache Fokus auf Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum besticht und ist eine niederschwellige, einfach umzusetzende Massnahme mit direktem Nutzen – insbesondere für ältere Menschen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Empfohlen wird eine Sitzbank pro 150 Meter Wegstrecke in Gebieten, in welchen ältere Menschen unterwegs sind, und alle 300 Meter in weiteren Gebieten. Es gibt in vielen Gemeinden Optimierungspotenzial.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Flyer](#)
- [Grundlagenbericht](#)

## Kontakt

+41 (0)43 488 40 30

[info@fussverkehr.ch](mailto:info@fussverkehr.ch)

# Spirit of Sport @ School

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F24

Wertevermittelnde Praxisbeiträge und gängig zu gebrauchende, praktische Unterrichtsmaterialien für ein abwechslungsreiches Schulerlebnis – für den Unterricht, Turniere oder Schullager. Das Projekt ist gestartet, um die Vermittlung und Entwicklung von Bewegung, Werten und Werteorientierung von Kindern und Jugendlichen zu unterstützen. Konkret zielen das praktische Material und das Fördern eines wertvollen Umgangs darauf ab, die Organisation zu erleichtern, sodass möglichst viel Bewegungszeit stattfinden kann. [www.svss.ch/default.asp?PROJECTID=667](http://www.svss.ch/default.asp?PROJECTID=667)

## Organisation

Swiss Olympic und Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS)

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Spirit of Sport @ School hat zum Ziel, die bewegte Zeit im Unterricht zu erhöhen und Ungerechtigkeiten im Sportunterricht zu vermeiden. Jede Person soll auf ihrem Niveau zu Leistung motiviert werden.

## Wirkung

Eine Evaluation ist aktuell in Umsetzung.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Kommunikation und Finanzierung sind die herausforderndsten Bereiche.

Kommunikation: Damit die Lehrpersonen alle Ideen sofort verstehen und umsetzen können, müssten wir am besten einen Film dazu mitliefern können. Dazu fehlt uns aber im Moment das Geld.

Finanzen: Die Entwicklung des Bags beispielsweise und die Materialien haben uns über 500 Franken pro Bag gekostet. Dank Partnerschaftsbeiträgen können wir den SportBag aktuell für 240 Franken an die Schulen bringen. Ziel ist es, dass möglichst viele Schulen einen solchen Bag für die Klassen und Lager zur Verfügung haben. Daher sind wir weiterhin auf der Suche nach Partnerschaften, die mithelfen, die Taschen und die bewegungsfördernden Materialien für die Schulen zugänglich zu machen.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

[spiritofsport@svss.ch](mailto:spiritofsport@svss.ch)



# STEP

## Systematisches Training für Eltern und Pädagoginnen und Pädagogen

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F25

STEP ist ein ganzheitliches, wissenschaftlich evaluiertes pädagogisches Konzept (evaluiert in CH, D und USA), das allen an der Erziehung Beteiligten ermöglicht, Kindern und Jugendlichen Orientierung und Halt zu geben und sie wertschätzend, freundlich, bestimmt und mit einem gesunden Mass an Gelassenheit ins Leben zu begleiten.

Das STEP-Konzept hilft sowohl präventiv als auch bei grösseren Erziehungsproblemen, Kindern und Jugendlichen ein Zugehörigkeitsgefühl, Selbstvertrauen und Eigenverantwortung zu vermitteln. Es basiert auf der Individualpsychologie (Alfred Adler und Rudolf Dreikurs) und der Humanistischen Psychologie und bezieht neueste Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie und der Hirnforschung mit ein. [www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch)

### Organisation

STEP Trainernetzwerk

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Eltern/Erziehungsberechtigte

### Settings

Familie/Zuhause

### Besondere Stärken

Es ist wichtig, die Erziehungskompetenz von Eltern zu stärken, damit sich Kinder und Jugendliche gut entwickeln. Die Inhalte bewähren sich und haben eine stimmige Konzeption. Die Bedürfnisse der Zielgruppen können bei STEP gut aufgegriffen werden.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

In zielgruppenorientierten STEP-Kursen lernen Eltern/Fachkräfte, wie sie Kinder/Jugendliche durch einen demokratisch-partizipativen, liebevoll-konsequenten Erziehungsstil und eine tragfähige Beziehung – durch Akzeptanz, Teilhabe, Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortlichkeit – unterstützen, ein positives Zugehörigkeitsgefühl in Familie, Kita, Schule, Erziehungshilfe und Gesellschaft zu entwickeln. Die Teilnehmenden an STEP-Elternkursen oder Fortbildungen für Fachkräfte lernen, die eigene Haltung und das eigene Verhalten zu reflektieren und gegebenenfalls zu ändern. Sie lernen die STEP-Fertigkeiten (Perspektivwechsel bezüglich (Fehl-)Verhalten der Kinder, Ermutigung/Lob zu unterscheiden, respektvoll zu kommunizieren, Kooperation zu erwarten, sinnvolle Disziplin anstelle von Strafe usw.) anzuwenden und dadurch ihren Stresslevel signifikant zu reduzieren, um den Anforderungen an die Erziehung im 21. Jahrhundert in einer gelingenden Erziehungs- und Bildungspartnerschaft besser gerecht zu werden ([hinderliche Bedingungen: siehe Hinweise aus den Evaluationen](#)).

### Wirkung

Es existieren zahlreiche [Evaluationen](#), welche die Wirksamkeit des STEP-Ansatzes belegen. Entsprechend erreichte das STEP-Programm bei der CTC Expertinnen- und Experten-Beurteilung die Höchstpunktzahl. STEP wird deswegen als Präventionsprogramm durch RADIX empfohlen.

Ergebnisse aus der Evaluation des Projekts 2008–2010 (Steiner & Galliker Schrott 2010): Sowohl die STEP-Weiterbildung als auch das STEP-Buch für Erziehende wurden als sehr bereichernd, lehrreich und praxisnah bezeichnet. Die Erweiterung der elterlichen Erziehungskompetenzen konnte in hohem Masse erfüllt werden. Zur Nachhaltigkeit wird eine kantonsweite (evtl. sogar obligatorische) Durchführung des Projekts als sinnvoll erachtet und eine längere Dauer des Projekts gewünscht. Die STEP-Kurse wurden als sehr gut beurteilt, als sinnvoll und hilfreich für die Bewältigung des Erziehungsalltags. Die Eltern fühlten sich in ihren Erziehungskompetenzen und der Beziehung zu ihren Kindern gestärkt. Es wurde ein regelmässiger Austausch mit den Lehrpersonen als wünschenswert erachtet. Eine qualitative Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen Lehrpersonen und Eltern hat sich ergeben und der Kurs wurde von den meisten Befragten weiterempfohlen.

Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Begleitforschung in Deutschland (Marzinzik & Kluwe 2007): Durch den Gewinn an Selbstvertrauen und Erleben einer verbesserten Bindung zum Kind fühlen sich Eltern am Ende des Kurses wohler in ihrer Rolle als Eltern (subjektiv gestärktes Kompetenzgefühl). Positive Entwicklung zu konsequentem, klarem Erziehungsstil (Rückgang von Weitschweifigkeit): messbare Stärkung erzieherischer Kompetenz. Besonderer Erfolg: hochsignifikanter Rückgang von Überreaktionen, die Eltern viel Kraft kosten, emotionale Verletzungen zufügen und das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kind gefährden. Eltern können den Dauerstress im Erziehungsalltag zurückfahren und leben so gesünder. Rückgang unerwünschter Nachgiebigkeit. Besonders hervorgehoben wird, dass die STEP-Kursleitenden hoch motiviert sind (Abschlussbericht, 2007, S.37ff) und die zentralen Ansprüche des STEP-Konzepts in der Praxis entsprechend konsequent umsetzen und vorleben, insbesondere durch eine entsprechende Kursatmosphäre, die durch Respekt, Verständnis und Unterstützung geprägt ist. Besonders geschätzt werden der systematische Aufbau, die gute Vermittelbarkeit und die schnelle, direkte Umsetzbarkeit der neu erlernten Fertigkeiten für die Eltern (Alltagstauglichkeit, S. 35ff). Hinderliche Bedingung für die Teilnahme an einem Elternkurs ist oftmals noch die Scham, Hilflosigkeit in Erziehungsfragen im Freundes- bzw. Familienkreis einzugehen. Häufig führt ein gewisser Leidensdruck zur Teilnahme. Dieser hinderlichen Bedingung könnte die selbstverständliche Einbettung in bestehende Strukturen – wie Kita, Schule usw. – entgegenwirken.

Neue Entwicklung in CH und D seit 2020: Die STEP-Online-Elternkurse werden aus folgenden Gründen sehr gut angenommen:

- Es ist grössere Anonymität dadurch gewährleistet, dass Eltern beispielsweise aus Bern und St. Gallen am gleichen Kurs teilnehmen können.
- Die Teilnahme ist von zuhause aus möglich.
- Es ist keine Kinderbetreuung notwendig und es müssen keine räumlichen Entfernungen überbrückt werden.

In den USA gibt es eine Review über 61 Evaluationen zum STEP-Ansatz. Die Evaluationen zeigten, dass nach kurzer Zeit bedeutsame, positive Veränderungen in verschiedener Hinsicht eingetreten sind, beispielsweise eine Veränderung der Haltung bezüglich demokratischer Erziehung, Einfühlsamkeit bezüglich der Kinder, Anwendung der STEP-Fertigkeiten (z. B. Ziele des Fehlverhaltens, aktives Zuhören, natürliche und logische Konsequenzen, Familienkonferenzen usw.), verbessertes Zusammenspiel der Familie und Reduzierung von Stress, Selbsteinschätzung von Eltern und Kindern und Fehlverhalten der Kinder, das sowohl von den Eltern selbst als auch von anderen bemerkt wurde. In 13 [Studien](#) wurde beobachtet, dass das veränderte Verhalten nicht notwendigerweise von allen Eltern über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten wurde. [Originalstudie](#)

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Jungbauer, J. (Hg.) (2016). Familien mit einem psychisch kranken Elternteil, Forschungsbefunde und [Praxiskonzepte](#), Lamers, Yvonne, [STEP Duo](#): Ein systematisches Elterntraining für psychisch erkrankte Eltern mit Begleitern, S. 130–158, Verlag Barbara Budrich.
- Steiner, O. & Galliker Schrott, B. (2010). [Evaluation Gemeinsam stark](#). Fachhochschule Nordwestschweiz.
- Marzinzik, K. & Kluwe, S. (2007). [Evaluation des STEP-Elterntrainings](#). Abschlussbericht der wissenschaftlichen Begleitforschung. Universität Bielefeld.
- Weitere Literatur: [www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch) unter Evaluation/Fachliteratur zu STEP

### Kontakt

[Koordination STEP Schweiz](#)

# Trauercafé Hinterland

Modul/e

A B C **D**

Sprache/n

**DE** FR IT EN Weitere

Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F26

Wir bieten Trauernden monatlich ein von geschulten Personen geleitetes Treffen, um auszutauschen, sich etwas Gutes zu tun und der eigenen Trauer Raum zu geben. Das Gruppengespräch wird von zwei Personen sorgfältig moderiert. Weitere zwei Personen kümmern sich um die Gastlichkeit, dekorieren den Tisch und bewirten die Gäste. [www.ar.prosenectute.ch/de/zwaeg-is-alter/Cafés---Treffs.html](http://www.ar.prosenectute.ch/de/zwaeg-is-alter/Cafés---Treffs.html)

## Organisation

Pro Senectute AR

## Reichweite

AR

## Themen

- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Betreuung/Pflege von Angehörigen

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Das Projekt ist über bald 10 Jahre stetig gewachsen und wird heute in diversen Kantonen angeboten, teilweise jedoch nicht mit demselben Detailkonzept. Die Trauer wird nicht pathologisiert, sondern aktiv und ressourcenorientiert thematisiert und in einer Gemeinschaft verarbeitet. Das Angebot deckt somit den professionell erkannten Bedarf und die Bedürfnisse einer Zielgruppe angemessen ab.

## Wirkung

Jedes Trauercafé wird im direkten Anschluss vom jeweiligen Gastgebendenteam reflektiert und beurteilt, dazu wird ein Evaluationsbogen ausgefüllt und danach dem ganzen Team elektronisch zugestellt. Die Rückmeldungen der Gäste werden regelmässig im ganzen Team besprochen. Qualitätskriterien bezüglich Erreichbarkeit, Chancengleichheit, Vernetzung, kontinuierlicher Weiterbildung der Trauerbegleitenden und inhaltlicher Qualität des Trauercafés wurden anhand der Qualitätskriterien von Gesundheitsförderung Schweiz eingeschätzt.

Eine externe Evaluation wurde noch nie in Auftrag gegeben.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Wir sind überzeugt, dass einerseits der verlässliche und sorgsame Umgang mit Schweigepflicht und Moderation, andererseits die immer sehr aufwendige und ansprechende Raumgestaltung und die liebevolle Bewirtung wichtig sind. Trauernde sollen Raum zum Trauern haben, dafür brauchen sie Verlässlichkeit, Empathie und Erlaubnis für die je eigene Trauer und ihre Reaktionen. Wichtig ist auch der Raum, der möglichst Offenheit ausstrahlen und die nötige Intimität bieten soll. Ein Kulturort (nicht Spital, Altersinstitution, Kirchengemeinde) hat sich bewährt. Regelmässige Weiterbildung der Leitenden ist unabdingbar. Wir halten das Thema «Trauer» auch in der Gesellschaft wach über Zeitungsartikel und einen jährlichen öffentlichen Vortrag. Unsere Flyer werden auf den Bestattungssämtern, von Pfarreien, Kirchengemeinden und von Pro Senectute verteilt, sie liegen auf im Spital, in Altersheimen und in Arztpraxen.

## Weiterführende Informationen

- [Projektbeschreibung Website Trägerschaft](#)
- [Angebotsbeschreibung](#)
- [Brathuhn, S. & Adelt, T. \(2015\). Vom Wachsen und Werden im Prozess der Trauer. Neue Ansätze in der Trauerbegleitung. Göttingen.](#)
- Gärtner-Schultz, H. (2017). Der richtige Satz zur richtigen Zeit. Kurzzeitberatung in der Trauerbegleitung, Göttingen.
- Lammer, K. (2014). Trauer verstehen. Formen, Erklärungen, Hilfen, Berlin/Heidelberg.
- Müller, M., Brathuhn, S. & Schnegg, M. (2013). Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung. Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care. Göttingen.
- Müller, M. (2014). Trauergruppen leiten. Betroffenen Halt und Struktur geben. Göttingen.
- Paul, C. (2013). Keine Angst vor fremden Tränen! Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen. Gütersloh.
- Smeding, R. E. W. & Heitkönig-Wilp, M. (Hg.) (2010). Trauer erschliessen – eine Tafel der Gezeiten. Esslingen.

## Kontakt

+41 (0)71 890 06 63  
Silvia Hablützel  
Pro Senectute AR

# VCS Mobilitätskonzept Schule

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F27

Das Mobilitätskonzept Schule ist ein partizipatives Angebot für Gemeinden, die ihre Schulwege analysieren lassen und gezielt optimieren wollen (Stufe Kindergarten und Primarschule). Der VCS liefert der Gemeinde ein breit abgestütztes Instrument, welches ihr erlaubt, die Schulwegsicherheit nachhaltig zu erhöhen. Im Rahmen eines Mobilitätskonzepts Schule werden folgende Dokumente erarbeitet: Mobilitätsumfrage (Fragebogen für Kinder, Eltern und Lehrpersonal), Mobilitätsbilanz (Bericht mit Umfrageresultaten und Kartenmaterial), Abschlussbericht mit allen Empfehlungen zu den genannten Gefahrenstellen, Elternjournal mit den wichtigsten Ergebnissen, Empfehlungen und Schulwegtipps (optional). Diese Dokumente stehen ausschliesslich der Auftraggeberin (Gemeinde) zur Verfügung. [www.mobilitaetskonzept-schule.ch](http://www.mobilitaetskonzept-schule.ch)

## Organisation

VCS Verkehrs-Club der Schweiz

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

Gemeindeverwaltung

## Besondere Stärken

Ein partizipatives Angebot, welches sichere Schulwege und somit die Bewegung von Kindern fördern und die Sorgen der Eltern senken will.

## Wirkung

Durch das Ausfüllen der Mobilitätsumfrage zur aktuellen Schulwegsituation (Kinder, Eltern und Lehrpersonal) findet eine Sensibilisierung zum Thema Schulwegsicherheit statt. Im Verlauf des Konzepts werden weitere, spezifische Sensibilisierungsmassnahmen für die Zielgruppen durchgeführt (Elternjournal, Schulaktivitäten usw.). Durch die Begehung vor Ort («Road Safety Inspection») werden die vorhandenen Verkehrssicherheits-Defizite erfasst, analysiert und entsprechende Empfehlungen zur Behebung der Defizite erarbeitet. Durch die Umsetzung der Empfehlungen wird die Schulwegsicherheit nachhaltig erhöht und damit die Voraussetzung geschaffen, dass möglichst viele Kinder den Schulweg zu Fuss absolvieren können. Der aktiv zurückgelegte Schulweg ist somit ein wichtiger Bestandteil der täglichen Bewegung. Die Evaluation, welche der VCS zusammen mit dem Auftraggeber ein Jahr nach Abschluss des Konzepts durchführt, dient dem Ziel, eine Erfolgskontrolle durchzuführen und weiteren Handlungsbedarf aufzuzeigen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

In vielen Fällen reichen bereits kleine Massnahmen aus, um eine grosse Verbesserung der Verkehrssicherheit zu erzielen (z. B. Bepflanzung zurückschneiden oder einzelne Parkplätze aufheben, um die notwendigen Sichtweiten zu gewährleisten). Das Interesse der Kinder, Eltern und Lehrpersonen am Thema Schulwegsicherheit ist sehr gross. Dies zeigen auch die hohen Rücklaufquoten der Fragebogen der Mobilitätsumfrage (im Durchschnitt rund 80 %).

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Deutscheschweiz: VCS Verkehrs-Club der Schweiz  
+41 (0)31 328 58 58  
[schulwege@verkehrsclub.ch](mailto:schulwege@verkehrsclub.ch)

Westschweiz/Tessin: Bureau romand ATE  
+41 (0)22 734 70 44  
[bureau-romand@ate.ch](mailto:bureau-romand@ate.ch)



# Ansprechperson

## «BGP – Beauftragte/-r Gesundheitsförderung und Prävention»

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F28

Die Gemeinden besetzen von Gesetzes wegen eine Stelle, die für kommunale Gesundheitsförderung und Prävention zuständig ist. Diese Beauftragten Gesundheitsförderung und Prävention (BGPs) übernehmen die Rolle als Themenhütende und vernetzen die Gemeinden mit dem Gesundheitsamt, Fachstellen, Expertinnen, Experten und der Bevölkerung. [www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/djsg/ga/gesundheitsfoerderung/Gemeinde/Documents/Aufgaben\\_BGP\\_auf\\_Gemeindestufe.pdf](http://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/djsg/ga/gesundheitsfoerderung/Gemeinde/Documents/Aufgaben_BGP_auf_Gemeindestufe.pdf)

### Organisation

Gesundheitsamt des Kantons Graubünden,  
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention

### Reichweite

GR, SG

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit
- Allgemeine kommunale Gesundheitsförderung und Prävention

### Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Die Gemeinden besetzen von Gesetzes wegen eine Stelle, die für kommunale Gesundheitsförderung und Prävention zuständig ist. Diese Beauftragten Gesundheitsförderung und Prävention (BGPs) übernehmen die Rolle als Themenhütende und vernetzen die Gemeinden mit dem Gesundheitsamt, Fachstellen, Experten und der Bevölkerung.

### Wirkung

Es wird protokolliert, welche Angebote in den Gemeinden umgesetzt werden. Ebenfalls finden Umfragen zu ausgewählten Themen statt. Die Projekte werden mit verschiedenen Feedbackgefässen evaluiert.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Im Kanton Graubünden gibt es eine Ansprechperson in jeder Gemeinde. Diese Person können wir informieren und sensibilisieren. Dies geschieht regelmässig mit Mailings, einem gedruckten und einem virtuellen Newsletter; zudem führen wir regionale Vernetzungstreffen durch. So können wir unsere Angebote und Dienstleistungen in den Gemeinden multiplizieren, aber auch neue Anliegen aufnehmen. Seit 2020 haben wir zudem eine Projektmitarbeiterin angestellt, die die Gemeinden aufsucht und die Bedürfnisse abholt sowie unsere Angebote ([www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)) im 1:1 Gespräch platzieren kann.

### Weiterführende Informationen

- [Aufgabenbeschreibung BGP](#)
- [Auszug Rechtsgrundlagen BGP](#)
- [Beschreibung der Massnahme](#)

### Kontakt

Gesundheitsamt des Kantons Graubünden  
 Alice Lang  
 Projektleiterin Gesundheitsförderung in Gemeinden  
 +41 (0)81 257 88 91  
[alice.lang@san.gr.ch](mailto:alice.lang@san.gr.ch)

# Kompass21

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F29

Kompass21 ist ein Bewertungstool für nachhaltige Entwicklung, mit dem Sie beurteilen können, ob ein Projekt in den drei Bereichen Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft zur nachhaltigen Entwicklung beiträgt. Als Entscheidungsgrundlage gibt Kompass21 einen Überblick über die Nachhaltigkeitsauswirkungen eines Projekts, erleichtert so die Interessenabwägung und hilft, das Projekt zu verbessern. Die Aspekte der Gesundheitsförderung sind in die Bewertungskriterien von Kompass21 integriert.

[www.fr.ch/de/staat-und-recht/regierung-und-verwaltung/kompass21-beurteilung-der-entwuerfe-und-projekte-unter-dem-gesichtspunkt-der-nachhaltigen-entwicklung](http://www.fr.ch/de/staat-und-recht/regierung-und-verwaltung/kompass21-beurteilung-der-entwuerfe-und-projekte-unter-dem-gesichtspunkt-der-nachhaltigen-entwicklung)

## Organisation

Raumplanungs-, Umwelt- und Baudirektion Kanton Freiburg

## Reichweite

FR, VD, VS

## Themen

- Bewegung
- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
- Andere Settings

## Besondere Stärken

Kompass21 ist ein vielseitig anwendbares Instrument aus dem Kanton Waadt, welches der Nachhaltigkeitsbeurteilung dient. Es hilft, die Stärken und Schwächen eines Projekts unter Berücksichtigung dreier Zieldimensionen der nachhaltigen Entwicklung zu erkennen: Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft, inklusive Gesundheitsförderung und Prävention.

## Wirkung

Diese Massnahme richtet sich an jede Art von Projekt, aber hauptsächlich an öffentliche Politikbereiche und Bauprojekte, die vom Staat durchgeführt werden. Es ist ein Instrument zur Entscheidungshilfe, das den Austausch von Sichtweisen fördert und auf der Ebene der Gesundheitsförderung zum Ziel «Gesundheit in allen öffentlichen Politikbereichen» beiträgt.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Der im Februar 2009 angenommene Artikel 197 des Grossratsgesetzes (GRG) legt fest, dass in den Botschaften zu Gesetzes- und Dekretsentwürfen die Auswirkungen auf die nachhaltige Entwicklung aufgeführt werden müssen. Um diese Anforderung zu erfüllen, unterzieht der Staatsrat des Kantons Freiburg seit Mai 2012 die Mehrheit seiner Gesetzes- und Dekretsentwürfe einer zwei- bis dreistündigen Nachhaltigkeitsbeurteilung mit Kompass21, einem vom Kanton Waadt entwickelten, vielseitig anwendbaren Instrument. Dieses Instrument fördert einen sektor- und directionsübergreifenden Ansatz zur Förderung der nachhaltigen Entwicklung (einschliesslich der Gesundheit als Teil davon). Alle Direktionen des Kantons sind über ihr Generalsekretariat in die Umsetzung der nachhaltigen Entwicklung eingebunden. Es sind normalerweise die Direktionen (Generalsekretariate), die bestimmen, wie detailliert Kompass21 durchgeführt wird. Für diese Bewertungen wird ein festes Prüfteam eingesetzt. Dieser Prüfungsausschuss besteht aus Vertreterinnen und Vertretern von drei Direktionen (Raumplanungs-, Umwelt- und Baudirektion; Volkswirtschafts- und Berufsbildungsdirektion; Direktion für Gesundheit und Soziales).

## Weiterführende Informationen

[Evaluationsberichte \(der von Kompass21 bewerteten Massnahmen\)](#)

## Kontakt

Nachhaltige Entwicklung  
+41 (0)26 305 49 12  
[dd-daec@fr.ch](mailto:dd-daec@fr.ch)

# Integration von Gesundheit in kantonale und kommunale Altersleitbilder

Modul/e

A

B

C

D

Sprache/n

DE

FR

IT

EN

Weitere

Ebene

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F30

Ein Altersleitbild dient als strategische Grundlage für die Massnahmenplanung und Umsetzung der Alterspolitik in Kantonen, Städten und Gemeinden. Die Gesundheit ist ein wichtiges Thema und ein Querschnittsthema im Altersleitbild. Der Kanton kann, je nach Zuständigkeit für die Alterspolitik, mit den Städten und Gemeinden strategische Grundlagen erarbeiten oder sie bei der Erarbeitung solcher Grundlagen unterstützen. Möglichkeiten zur Unterstützung sind übergeordnete Informationen, wie kantonale Standortbestimmungen oder kantonale Leitsätze für die Alterspolitik, oder Ressourcen zur Erarbeitung von strategischen Grundlagen. Strategische Grundlagen können auch die Form eines Alterskonzepts, einer Altersstrategie oder eines entsprechenden Legislaturziels annehmen.

[www.sg.ch/news/sgch\\_allgemein/2021/06/gestaltungsprinzipien-der-alterspolitik--gutes-alter-n--gemeinsa.html](http://www.sg.ch/news/sgch_allgemein/2021/06/gestaltungsprinzipien-der-alterspolitik--gutes-alter-n--gemeinsa.html)

## Organisation

Kanton St. Gallen (Gesundheitsdepartement und Departement des Innern) und die Vereinigung der Gemeindepräsidentinnen und -präsidenten (VSGP)

## Reichweite

AG, SG

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Die Integration der Themen in den Aufgabenkatalog der Zahnputz-Instruktorinnen und -Instruktoren ermöglicht ein grosses Verbreitungspotenzial, da diese Kindergärten und Schulklassen beinahe flächendeckend besuchen.

## Wirkung

Mit den Gemeinden wird betreffend Umsetzung der Massnahmen aus den Gestaltungsprinzipien regelmässig in den Dialog getreten, um Strukturen und Prozesse entsprechend anzupassen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Überarbeitung des kantonalen Leitbilds St. Gallen läuft seit dem Jahr 2017. Das Altersleitbild sollte im Jahr 2022 vorliegen.

Im Kanton Aargau ist ein ähnlicher Prozess im Gang.

[Übersicht Kommunale Alterspolitik AG](#)

## Weiterführende Informationen

[Vernehmlassungstext zu den Gestaltungsprinzipien der Alterspolitik im Kanton SG \(August 2021\)](#)

## Kontakt

Amt für Gesundheitsvorsorge  
 Karolina Staniszewski  
 +41 (0)58 229 01 73  
[karolina.staniszewski@sg.ch](mailto:karolina.staniszewski@sg.ch)



# Label «Gesunde Gemeinde»

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F31

Das Label «Gesunde Gemeinde» ermöglicht eine Inventarisierung aller realisierten Massnahmen der Gesundheitsförderung in einer Gemeinde und stellt zudem eine fachliche Beratung bereit, um die Gesundheit der Einwohnerinnen und Einwohner zusätzlich zu fördern. Es fügt sich besonders gut in die Strategie des Bundes zu nichtübertragbaren Krankheiten (NCDs) ein, indem es die Chancengleichheit und die grossen Themen Kindheit/Jugend und Alter fördert. [www.labelcommunesante.ch](http://www.labelcommunesante.ch)

## Organisation

Eine Organisation, die für die Umsetzung in jedem Kanton verantwortlich ist in den fünf Partnerkantonen:  
Wallis: Gesundheitsförderung Wallis  
Jura: Stiftung O2  
Waadt: Unisanté  
Genf: Kantonsarztamt  
Freiburg: Amt für öffentliche Gesundheit

## Reichweite

FR, GE, JU, VD, VS

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Eine besondere Stärke des Labels ist der ganzheitliche Ansatz zu Gesundheitsförderung und Prävention in einer Gemeinde. Dieser fördert die Vernetzung, die Synergiebildung sowie das Identifizieren von Entwicklungspotenzial in diesem Bereich.

## Wirkung

Gemäss den Ergebnissen der Evaluation, die das EESP im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt hat (Monin et al. 2020),

- ist die grosse Mehrheit der Gemeinden mit ihrem Beitritt zum Label und dem Labelverfahren sehr zufrieden,
- halten die Gemeinden das Kosten-Nutzen-Verhältnis des Labels mehrheitlich für sehr interessant,
- trägt die Zugehörigkeit zum Label dazu bei, das Wissen der Akteurinnen und Akteure in den Gemeinden im Bereich der Gesundheitsförderung zu stärken und ihre Vernetzung mit den Akteurinnen und Akteuren der Prävention zu verbessern,
- geben die dem Label angeschlossenen Gemeinden nicht nur bestehenden Massnahmen mehr Gewicht, sondern setzen auch neue Massnahmen um,
- ist unter den Gemeinden, die ihr Label fortgeführt haben, eine Nachhaltigkeit in Bezug auf die umgesetzten Massnahmen zu beobachten – das Label eignet sich somit sowohl für grosse als auch für kleine Gemeinden.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Label wird in allen Partnerschaftskantonen eingeführt. FR hat die Pilotphase abgeschlossen und ist vollumfänglich Teil der Partnerschaftskantone. Die Massnahme kann in anderen Kantonen angewendet werden. Falls die Massnahme auch in der Deutschschweiz in mehreren Kantonen durchgeführt werden soll, müsste dort allerdings eine deutschsprachige Koordinationsperson eingesetzt werden. Obligatorisches Kriterium für die Durchführung der Massnahme in anderen Kantonen: eine kantonale Partnerschaft für die Umsetzung haben.

Das Label wird geschätzt, die Gemeinden führen es weiter. Das Label wurde 2019 von der Haute école de travail social et de la santé in Lausanne im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz evaluiert. Der Bericht wird nicht veröffentlicht. [Zusammenfassung der Evaluierung und Kurzfassung für die Gemeinden](#)

Infolge dieses Berichts werden die Bedingungen für die Vergabe des Labels geändert: jährlicher Kontakt mit den Gemeinden, Beratung und Unterstützung für gestärkte Gemeinden, Verlängerung der Labelvergabe, Schaffung von Informatiktools usw.

## Weiterführende Informationen

- [Website](#)
- Monin, M., Kühr, J., Thiévent, R., Curgy, G. (2020). Evaluation du «Label Commune en santé», Rapport final, Haute école d'études sociales et pédagogiques de Lausanne (Non publié).
- [Faktenblatt 43 Evaluation des Labels «Gesunde Gemeinde»](#)
- Gesunde Gemeinde: ein einfaches und wirksames Label. Der Schweizerische Gemeindeverband spricht über das Label «Gesunde Gemeinde».
- Mattig, T. (sous la direction), Prévention von chronischen Krankheiten, «Commune en santé» au prisme de la santé publique (p. 433–445).

## Kontakt

Gesundheitsförderung Wallis  
+41 (0)27 329 63 44  
[info@labelcommunesante.ch](mailto:info@labelcommunesante.ch)

# Primokiz



## Modul/e

A B C D

## Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung **Policy**

ID: F32

Das nationale Programm Primokiz unterstützt Gemeinden und Kantone bei der Entwicklung einer umfassenden Politik der frühen Kindheit (Alter: ab Geburt bis Eintritt in den Kindergarten). Ziel einer solchen Politik ist es, ein Netzwerk der Akteurinnen und Akteure im Frühbereich zu schaffen, die Koordination zwischen den Bereichen der Frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung (FBBE) zu stärken sowie die Koordination und Sichtbarkeit von Angeboten und Dienstleistungen zu verbessern, um den Bedürfnissen von Kindern und Familien besser gerecht zu werden.

[www.radix.ch/de/gesunde-gemeinden/angebote/primokiz](http://www.radix.ch/de/gesunde-gemeinden/angebote/primokiz)

### Organisation

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

Andere Themen

### Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
- Andere Settings

### Besondere Stärken

Durch das Ansetzen auf politischer und struktureller Ebene hat Primokiz ein grosses Wirkungspotenzial. Mit einer Unterstützung auf kantonaler und kommunaler Ebene wird auf die lokalen Gegebenheiten eingegangen und es können auf die vorliegenden Bedürfnisse zugeschnittene Lösungen entwickelt werden. Die Massnahme überzeugt durch eine hohe Qualität, einerseits aufgrund verschiedener Studien und einer Evaluation, andererseits durch den Einsatz von Expertinnen und Experten.

### Wirkung

Eine kommunale, regionale oder kantonale Politik der frühen Kindheit sorgt für ausreichende, bedarfsgerechte Strukturen der Frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung (FBBE) innerhalb und ausserhalb der Familie und sichert deren Qualität. Die Basis ist die Strategie Frühe Kindheit, die sich an den Bedürfnissen und Rechten des Kindes orientiert und dessen Lebens- und Entwicklungsraum sowie soziale und kulturelle Gegebenheiten umfassend berücksichtigt. (Stern et al. 2016)

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Seit 2013 hat der Primokiz-Ansatz in über 80 Gemeinden oder Kantonen die Akteurinnen und Akteure in den Bereichen Bildung, Soziales und Gesundheit vernetzt und darin unterstützt, eine umfassende Politik der frühen Kindheit zu entwickeln. So konnten gute strukturelle Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen von rund 86 000 Kindern geschaffen werden.

Das Potenzial von Primokiz ist bei weitem nicht ausgeschöpft. Es liegt noch ein langer Weg vor uns, bis alle Schweizer Gemeinden über eine Politik der frühen Kindheit verfügen. Die Auswertung der zweiten Programmphase (Primokiz2) zeigt deutlich: Der Unterstützungsbedarf bei den Gemeinden ist nach wie vor gross. Die Fortsetzung der Implementierung von Primokiz soll Schweizer Gemeinden weiterhin ein qualitativ hochwertiges Angebot bieten. Dabei wird ein zusätzlicher Fokus auf ein kundenorientiertes Leistungsangebot gelegt, damit in den kommenden Jahren noch mehr Gemeinden auf dem Weg zu einer Politik der frühen Kindheit unterstützt werden.

### Weiterführende Informationen

- [Programmwebsite](#)
- Calderon, R., Edelmann, D. & Simoni, H. (2016). Handbuch zum Primokiz-Prozess, Entwicklung einer umfassenden Strategie Frühe Kindheit. In Zusammenarbeit mit Stern, S.; Herausgeberin: Jacobs Foundation (internes Dokument).
- Stern, S., Schultheiss, A., Schwab Cammarano, S. & Angst, V. (2016). Evaluation Primokiz. Zürich: INFRAS. Bericht
- Stern, S., Schwab Cammarano, S. & De Rocchi, A. (2017). [Kantonale Strategien und Koordinationsansätze im Bereich der FBBE. Bestandsaufnahme bei den Kantonen. Schlussbericht. Jacobs Foundation \(Hg\). In Zusammenarbeit mit dem BSV und dem Staatssekretariat für Migration.](#)
- Meier Magistretti, C. & Schraner, M. (2017). Frühe Förderung in kleineren und mittleren Gemeinden. Die Gemeinden als strategische Plattform und Netzwerker der Frühen Förderung: Situationsanalyse und Empfehlungen.
- Stern, S. & Schwab Cammarano, S. (2017). [«Frühe Förderung». Orientierungshilfe für kleinere und mittlere Gemeinden. Bundesamt für Sozialversicherungen BSV, Nationales Programm zur Prävention und Bekämpfung von Armut \(Hg\).](#)

### Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

[Kontaktpersonen](#)



# Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung in der Schule

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F33

Ausarbeitung und Verbreitung allgemeiner Empfehlungen zu Snacks, Lunchpaketen und Getränken in Pflichtschulen sowie Ausarbeitung und Verteilung von begleitendem Informationsmaterial, um das Schulpersonal und Familien für die Themen zu sensibilisieren. Für die Ausarbeitung der Empfehlungen und Materialien wurde eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe gebildet. [www4.ti.ch/index.php?id=111251](http://www4.ti.ch/index.php?id=111251)

## Organisation

Dienststelle für Gesundheitsförderung und Evaluation (Kantonales Gesundheitsamt, Kanton Tessin)

## Reichweite

TI

## Themen

Ernährung

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Ziel des Projekts ist die Verbreitung gemeinsamer Empfehlungen für die Schulverpflegung sowie die Verteilung von begleitendem Informationsmaterial. Für die Ausarbeitung der Empfehlungen und Materialien wurde eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe eingesetzt, in der auch die Eltern vertreten waren. Durch die Interdisziplinarität sowie die Vertretung der Eltern wurde eine flächendeckende Unterstützung gefördert. Weil Gesundheitsförderung Schweiz selbst gute Materialien zu diesem Thema hat, braucht es für die Massnahme keine Übersetzung des Materials. Die Massnahme ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wirkung

Eine Evaluierung der Auswirkungen ist derzeit nicht geplant. Es handelt sich um Empfehlungen, die als solche nicht so verbindlich sind wie Gesetze oder Verordnungen. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass die Empfehlungen nicht nur im Januar 2021 flächendeckend verbreitet wurden, sondern auch

- in die Bestimmungen für Lehrkräfte an Gemeindeschulen aufgenommen wurden, die jährlich vom SeSCo herausgegeben werden,
- in das [Portal der Gemeindeschulen](#) aufgenommen wurden,
- auf den Websites aller Primarschulen Mittelstufe zu finden sind.
- in den kommenden Jahren an neue Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler verteilt werden.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Mit der Verbreitung der Empfehlungen wurde im Januar 2021 in allen Pflichtschulen des Kantons begonnen. Die Ausarbeitung und Verbreitung allgemeiner Empfehlungen (Policy) erforderte die Beteiligung mehrerer Institutionen. Dass man die Personen kennt, die in den verschiedenen Institutionen arbeiten, und Beziehungen zu ihnen aufbaut, ist sehr wichtig für den Erfolg und den Fortschritt des Projekts. Die Verbreitung der Materialien wurde durch die Pandemie verzögert und zum Teil auch verhindert. Gerade weil persönliche Beziehungen so wichtig sind, wurden zusätzlich zur offiziellen Kommunikation per E-Mail alle Schulleitungen (Kindergärten und Primarschulen) vor dem Erhalt der Materialien telefonisch kontaktiert, um auf die spezifischen Bedürfnisse und Wünsche der einzelnen Schulen eingehen zu können. Ab dem Schuljahr 2021/22 werden die Empfehlungen an die neuen Lehrkräfte der Pflichtschulen im August und September verteilt. Ab dem Schuljahr 2023/24 wird mit der jährlichen Verteilung von Informationsmaterial an die Schülerinnen und Schüler der 1. Klasse begonnen. Auch Lehrpersonen, die Kinder der 3. und 4. Klasse in Ernährung unterrichten, können die Informationsmaterialien jedes Jahr erhalten.

## Weiterführende Informationen

- Um die Empfehlungen bekannt zu machen, wurde zwischen Januar und Oktober 2021 ein Fotowettbewerb zum Thema «Ausgewogene Snacks» durchgeführt, bei dem es speziell produzierte Wasserflaschen (made in Switzerland) zu gewinnen gab.
- [Projektwebsite](#)

## Kontakt

Dienststelle für Gesundheitsförderung und Evaluation  
+41 (0)91 814 30 50  
[dss-spvs@ti.ch](mailto:dss-spvs@ti.ch)  
[www.ti.ch/merende](http://www.ti.ch/merende)

# Rechtliche Verankerung und geregelte Finanzierung der aufsuchenden Beratung (Begleitetes Wohnen)

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F34

Menschen in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen sollen Zugang zu niederschwelliger Beratung und Begleitung erhalten. Frühzeitige oder ungeplante Eintritte in stationäre Institutionen sollen damit reduziert werden. Die Grundlagen für die Mitfinanzierung durch die Gemeinden wurden im kantonalen Gesetz über die Krankenversicherung und der Verordnung (TG KVG; RB 832.1 und TG KVV; RB 832.10) gelegt, die zusätzliche Finanzierung für Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen in der Verordnung zum Gesetz über Ergänzungsleistungen zur AHV und IV (TG ELV; RB 831.31). Die Finanzierung sichert den Zugang zum begleiteten Wohnen für vulnerable ältere Menschen in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen analog zu derjenigen für Menschen mit Beeinträchtigung.

[www.tg.prosenectute.ch/de/hilfen/Ambulant-begleitetes-Wohnen-im-Alter.html](http://www.tg.prosenectute.ch/de/hilfen/Ambulant-begleitetes-Wohnen-im-Alter.html)

## Organisation

Amt für Gesundheit Kanton Thurgau

## Reichweite

TG

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Besonders vulnerable Gruppen

Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

## Settings

Familie/Zuhause

## Besondere Stärken

Die Massnahme ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet. Der Kanton Thurgau hat die kantonale Mitfinanzierung der aufsuchenden Beratung und Begleitung von älteren Menschen in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen in den kantonalen Gesetzen und Verordnungen zur Krankenversicherung und zu den Ergänzungsleistungen geregelt. Die Massnahme dient dem Erhalt der Eigenständigkeit und Lebensqualität, verhindert und verzögert einen Heimeintritt und ermöglicht den Verbleib im gewohnten Wohnumfeld. Die Verbreitung der Massnahme in andere Kantone hängt von den kantonalen Zuständigkeiten in der Altershilfe, in der Koordination der Übergänge ambulant/stationär und bei den Ergänzungsleistungen ab. Eine weitere Verbreitung dieses Vorgehens ist jedoch wünschbar. Die Massnahme ist auf die Förderung von Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wirkung

Die Massnahme wurde 2020 konzeptionalisiert und als Pilotbetrieb aufgebaut. Aussagen zur Wirksamkeit können noch nicht gemacht werden, da die Einschlusskriterien zu eng ausgelegt wurden und das Angebot bei den zuständigen Stellen noch wenig bekannt ist.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Änderungen TG KVG und TG KVV traten am 1. Januar 2020, diejenige des TG ELV per 1. Januar 2018 in Kraft.

## Weiterführende Informationen

[Website zur Angebotsbeschreibung «Ambulant begleitetes Wohnen im Alter» der Pro Senectute Thurgau](#)

## Kontakt

Amt für Gesundheit  
Seraina Rissi  
+41 (0)58 345 68 57



# Empfehlungen für Süssgetränke-automaten und die Verpflegung an Schulen

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F35

Empfehlung für allgemeine und weiterführende Schulbildung.

[www.vd.ch/fileadmin/user\\_upload/organisation/dfj/sesaf/odes/fichiers\\_pdf/Recommandation\\_distributeurs\\_2020.01.28.pdf](http://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/dfj/sesaf/odes/fichiers_pdf/Recommandation_distributeurs_2020.01.28.pdf)

## Organisation

Einheit für Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule sowie die Schulleitungen der Schulen

## Reichweite

VD

## Themen

Ernährung

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Es ist eine Policymassnahme, deren Wirksamkeit in vielen Studien nachgewiesen wurde (Reduktion von Süssgetränken und ungesunden Snacks bei Schülerinnen und Schülern, weil sie in der Schule nicht erhältlich sind).

## Wirkung

Abschaffung von Automaten mit fett- und zuckerhaltigen Snacks und Süssgetränken.  
Beschluss der Staatsrätin des Departements für Bildung, Jugend und Kultur, den die Schuldirektionen umsetzen müssen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die erste Version dieser Empfehlung stammt aus dem Jahr 2011. Sie wurde 2020 aktualisiert (ebenfalls 2021), nachdem die Staatsrätin am 20. September 2019 beschlossen hatte, Automaten für fett- und zuckerhaltige Snacks und Süssgetränke gesetzlich zu verbieten. Für die weiterführenden Schulen wurde ein Moratorium für neue Geräte eingeführt, und ab 2025 dürfen nur noch Automaten mit gesunden und nachhaltigen Produkten aufgestellt werden.

## Weiterführende Informationen

- [Empfehlung](#)
- Johnson, D. B., Bruemmer, B., Lund, A. E., Evens, C. C. & Mar, C. M. (2009). Impact of School District Sugar-Sweetened Beverage Policies on Student Beverage Exposure and Consumption in Middle Schools. *Journal of Adolescent Health*. Sept 2009;45(3):S30-7.

## Kontakt

Coordinatrice du programme cantonal de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée dans les écoles vaudoises  
Laurence Margot  
+41 (0)79 159 06 63  
[laurence.margot@avasad.ch](mailto:laurence.margot@avasad.ch)





# Strategie «Frühe Förderung»

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F36

Mit seiner Strategie der frühen Förderung (2021 bis 2026) setzt sich der Kanton St. Gallen für gute Rahmenbedingungen für junge Familien ein und fördert so die Startchancen von kleinen Kindern. Soziales, Bildung und Gesundheit bilden dabei die drei tragenden Säulen der kantonalen Politik der frühen Kindheit. Die Departemente Inneres, Bildung und Gesundheit arbeiten entsprechend in der frühen Förderung zusammen. Die Strategie definiert Ziele, Handlungsfelder und formuliert kantonale Massnahmen sowie Handlungsempfehlungen an Gemeinden und Fachorganisationen, die diesen als Orientierung und Handlungsgrundlage dienen sollen. [www.kindersg.ch/wp-content/uploads/2020/05/Strategie-FF\\_01.-07.2015-Endversion.pdf](http://www.kindersg.ch/wp-content/uploads/2020/05/Strategie-FF_01.-07.2015-Endversion.pdf)

## Organisation

Kanton St. Gallen, Departemente Inneres, Bildung und Gesundheit

## Reichweite

SG

## Themen

Andere Themen

## Besonders vulnerable Gruppen

- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Migrationshintergrund

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Vor der Einschulung

## Besondere Stärken

Die Strategie «Frühe Förderung» des Kantons St. Gallen ist eine besonders vielversprechende Massnahme, indem sie alle relevanten Akteurinnen und Akteure vernetzt und auf die lokalen Voraussetzungen und Begebenheiten eingeht. Die Strategie bestärkt die Wichtigkeit der frühen Förderung und hat ein grosses Wirkungspotenzial.

## Wirkung

Die «Frühe Förderung» Kanton St. Gallen bezweckt ein koordiniertes Vorgehen aller an der frühen Förderung im Kanton Beteiligten. Die Strategie bildet eine gemeinsame Orientierung und Handlungsgrundlage für die frühe Förderung im Kanton für alle, die sich für das Wohl von kleinen Kindern und ihren Familien und Bezugspersonen einsetzen.

Die Strategie hat besonders dazu beigetragen, dem Thema «Frühe Förderung» ein stärkeres Gewicht zu verleihen, dessen Wichtigkeit bekannter zu machen und einen Impuls zu setzen, im Thema aktiv zu werden.

Die externe Teilevaluation sowie der Auswertungsbericht zur Strategie 2015 bis 2020 zeigen auf, welche Entwicklungen mit der Strategie angestossen oder gefördert werden konnten (Iselin et al. 2019, Kanton St. Gallen 2021).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

In der frühen Förderung konnten mithilfe der kantonalen interdepartementalen Strategie wichtige Fortschritte erzielt werden, insbesondere:

- Unterstützung für Familienzentren bei verschiedenen Aufbau- oder Weiterentwicklungsprojekten sowie Prozessberatungen. Es wurden im Kanton viele Familienzentren neu aufgebaut und einige bestehende Treffpunkte weiterentwickelt. Dies unterstützt die Vernetzung von Angeboten im Bereich der frühen Förderung sowie der Familien und fördert die Zugänglichkeit der Angebote.
- Erstellung von Grundlagen für die Elternbildung im Frühbereich sowie Intensivierung der Elternbildung im Frühbereich über Femmes-Tische und verschiedene Abruf-Themen für Elternbildungsangebote vor Ort.
- Verschiedene Informations- und Weiterbildungsangebote für Eltern oder Fachpersonen (Spielgruppen, Kitas) im Bereich Sprachförderung.
- Pilotprojekte in einigen Regionen zur Begleitung von Familien rund um die Geburt, wie z. B. «welcome – Praktische Hilfe nach der Geburt» oder «PAT – Mit Eltern lernen».
- Aufbau und Pflege von Netzwerken, wie z. B. der kantonalen Fachkonferenz «Frühe Förderung» oder der regionalen Netzwerke «Mutterglück!?» zu postpartaler Depression.
- Förderung der Weiterbildung von Fachpersonen im Frühbereich über verschiedene Akteurinnen und Akteure zu unterschiedlichen Themen.
- Formulierung von Leitsätzen für den Übergang vom Frühbereich in den Kindergarten.
- Situationsanalyse und erste Massnahmen bei der familienergänzenden Kinderbetreuung.
- Umsetzungshilfe zur Standortbestimmung für Gemeinden (mit Tool für Ist- und Soll-Analysen).
- Website «Frühe Kindheit» und kantonale Fachtagung «Frühe Förderung».

---

### Weiterführende Informationen

- [Kanton St. Gallen \(2015\). Strategie «Frühe Förderung» Kanton St. Gallen](#)
  - [Kanton St. Gallen \(2021\). Strategie «Frühe Förderung» 2021 bis 2026: à Beilage 2 zum Bericht der Regierung vom 27. April 2021 \(Strategie Frühe Förderung 2021 bis 2026\)](#)
  - [Iselin, M., Duarte, M. & Feller, R. \(2019\). Evaluation der Strategie «Frühe Förderung» des Kantons St. Gallen. Interface, Luzern/Lausanne.](#)
  - [Kanton St. Gallen \(2021\). Frühe Förderung im Kanton St. Gallen. Auswertung der Strategie «Frühe Förderung» 2015 bis 2020: Beilage 1 zum Bericht der Regierung vom 27. April 2021 \(Auswertung der Strategie Frühe Förderung 2015 bis 2020\).](#)
- 

### Kontakt

Departement des Innern  
Amt für Soziales  
+41 (0)58 229 33 18  
[jugend@sg.ch](mailto:jugend@sg.ch)



# Alliance Enfance

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit **Vernetzung** Policy

ID: F37

Alliance Enfance ist ein Verein auf nationaler Ebene und setzt sich als Stimme der Zivilgesellschaft für das Recht aller Kinder auf eine bestmögliche Entwicklung ein. Sie fokussiert auf die Förderung der Chancengerechtigkeit. Dazu richtet sie ihre Arbeit auf die Verbesserung der gesetzlichen und strukturellen Rahmenbedingungen auf politischer Ebene in allen Landesteilen aus.

Die Vision von Alliance Enfance: Alle Kinder in der Schweiz sind ein eigenständiger und gleichwertiger Teil der Gesellschaft und partizipieren an sämtlichen Entscheidungen, die sie in ihren Lebenswelten betreffen. Die Mission von Alliance Enfance: Alliance Enfance bringt die Perspektiven und Rechte der Kinder in die politischen Prozesse auf allen staatlichen Ebenen und in allen Regionen ein. Sie löst ein Umdenken in der Politik aus und erreicht, dass die politischen Entscheidungen sowie die Rahmenbedingungen den Kindern die bestmögliche Entwicklung eröffnen und zu Chancengerechtigkeit führen. Dazu eint Alliance Enfance die Stimmen der zivilgesellschaftlichen Akteurinnen und Akteure in den Bereichen Bildung, Betreuung und Erziehung, Gesundheit und Kinderschutz und sorgt für den Wissensaustausch zwischen Praxis, Forschung und Politik. [www.alliance-enfance.ch](http://www.alliance-enfance.ch)

## Organisation

Verein Alliance Enfance

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Andere Themen

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Die Alliance Enfance schliesst eine Lücke, indem sie sich auf nationaler Ebene für den Frühbereich einsetzt. Dies auf Ebene der Politik, des Wissenstransfers sowie mit Vernetzungsaktivitäten. Sie führt den Infofeed Frühe Kindheit weiter, der eine grosse Reichweite hat und bei Fachpersonen aus der Praxis sehr geschätzt wird. Die Massnahme ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Gründungsversammlung von Alliance Enfance war am 20. August 2020. Alliance Enfance kennt – dank der Expertise ihrer Mitglieder – die vielfältigen Perspektiven der Kinder und vertritt sie in den politischen Prozessen auf allen staatlichen Ebenen und in allen Regionen. Dabei orientiert sie sich an den Grundsätzen der UN-Kinderrechtskonvention, die die Schweiz 1997 ratifiziert hat. Alliance Enfance trägt zu einer Politik bei, die mit evidenzinformierten Entscheidungen und aktiven Massnahmen das Wohl der Kinder ins Zentrum stellt. Alliance Enfance bearbeitet derzeit die folgenden Handlungsfelder, die sich aus dem Tätigkeitsprogramm 2021–2022 ergeben:

### Handlungsfeld A – Aufbau Organisation und Geschäftsmodell:

Alliance Enfance strebt eine nachhaltige und tragfähige Finanzierung an, schafft einen reputationsfördernden Auftritt und geeignete Gefässe zur aktiven Mitwirkung der Mitglieder.

### Handlungsfeld B – Information, Wissenstransfer und

**Zusammenarbeit:** Alliance Enfance sorgt für den Wissensaustausch zwischen Praxis, Forschung und Politik und etabliert sich als unverzichtbare Stimme in den Bereichen Bildung, Betreuung und Erziehung, Gesundheit und Kinderschutz. So wird erstens die Grundlage für evidenzbasierte politische Entscheidungen gelegt, zweitens werden die Mitglieder und andere Akteurinnen und Akteure mit Wissen gestärkt, und drittens werden der Austausch und die Zusammenarbeit mit Akteurinnen und Akteuren aus Politik und Verwaltung, Praxis und Forschung gefördert und um die Perspektive der Kinder angereichert. Eine jährliche nationale Tagung sowie die Medienarbeit unterstützen diese Ansätze.

**Handlungsfeld C – Politische Arbeit:** Alliance Enfance nimmt direkt Einfluss auf politische Entscheidungen und betreibt auch proaktives Agenda Setting. Die Aktivitäten umfassen alles von politischem Monitoring und Analyse über die Pflege von Kontakten mit Akteurinnen und Akteuren und klassisches Lobbying (in unterschiedlichster Form) bis hin zu proaktiver Anregung des politischen Diskurses bzw. Nutzung verschiedener politischer Instrumente (parlamentarische Vorstösse, Volksinitiativen, Petitionen) sowie die Information und Sensibilisierung über Medien und Fachzeitschriften. Die politische Interessenvertretung erfolgt immer aus der Perspektive und wenn möglich unter geeigneter Partizipation der Kinder.

**Handlungsfeld D – Frische Ideen und Impulse aus Kinderperspektive:** Als Trägerin bereits bestehender Angebote im Feld von Bildung, Betreuung und Erziehung, Gesundheit und Kinderschutz entwickelt Alliance Enfance diese weiter und erarbeitet neue Grundlagen und Angebote für Akteurinnen und Akteure im Feld wie Trägerschaften, Aus- und Weiterbildungseinrichtungen, Verwaltung, NGOs und Forschung. Zudem stimuliert Alliance Enfance Austausch und Diskussion, um neue Ideen entstehen zu lassen. Sie engagiert sich bei der Entwicklung dieser Impulse bis zur konkreten Erprobung und Umsetzung. Im Fokus stehen Ansätze und Lösungen, die auf das föderalistische System zugeschnitten sind. Die Quelle für Neues und Frisches liegt für Alliance Enfance immer in den Perspektiven und Rechten der Kinder.

Die Umsetzung der damit verbundenen Massnahmen ist unterschiedlich. Pandemiebedingt dauert der Aufbau etwas länger als geplant, sodass eine Reihe von – vor allem internen – Massnahmen noch nicht umgesetzt sind. Insgesamt kann festgehalten werden, dass gerade in der Interessenvertretung auf nationaler Ebene erste Erfolge erzielt werden konnten. In einzelnen Geschäften und insbesondere in den laufenden Diskussionen rund um die Verstetigung der Anstossfinanzierung für die familienergänzende Betreuung hat Alliance Enfance inhaltliche und koordinierende Aufgaben übernommen, die auf gutem Weg scheinen.

Es hat sich auch gezeigt, dass mit den Aktivitäten zur Verknüpfung von Forschung und Praxis ein Feld bearbeitet wird, in dem bisher Ansprechpartnerinnen oder Umsetzungsakteure fehlten: Alliance Enfance konnte hier erste Akzente setzen.

---

#### Weiterführende Informationen

- [Website](#)
- [Grundsatzartikel](#)

---

#### Kontakt

+41 (0)61 268 99 99

[info@alliance-enfance.ch](mailto:info@alliance-enfance.ch)

# Gesundheitskonzept für Schulen

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit **Vernetzung** Policy

ID: F38

Das Gesundheitskonzept für Schulen ist das Ergebnis der Zusammenarbeit von zwei Direktionen des Kantons Freiburg: der Direktion für Gesundheit und Soziales und der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport. Ziel ist die Umsetzung einer einheitlichen Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. Das Konzept ist als politische Strategie ausgelegt, die eine nachhaltige Wirkung in der Gesellschaft erzielen soll. Dazu wurden strategische Ziele festgelegt, die das Ergebnis dieser Wirkung beschreiben: in Bezug auf die individuelle Gesundheit (Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte) sowie auf die Strukturen (Organisation der Schulen und des Kantons). Die Qualität des Unterrichts und die grundlegenden Informationen – für die Schülerinnen und Schüler sowie für die Personen, die sie unterrichten – in Bezug auf Gesundheitsförderung und Prävention spielen ebenfalls eine herausragende Rolle. Die Qualität der allgemeinen Bildungspolitik sowie der Gesundheitspolitik haben ebenfalls einen Einfluss auf die Qualität des Unterrichts und des Schulalltags. Bei der Umsetzung des Konzepts werden die Lehrpläne (PER, LP 21) und die bestehenden Gesetze (Schulgesetz, Gesundheitsgesetz) berücksichtigt, damit es mit den geltenden strukturellen Rahmenbedingungen vereinbar ist. [www.fr.ch/sante/prevention-et-promotion/sante-a-lecole-pour-les-enseignant-e-s-et-les-professionnel-le-s](http://www.fr.ch/sante/prevention-et-promotion/sante-a-lecole-pour-les-enseignant-e-s-et-les-professionnel-le-s)

## Organisation

Fachstelle Gesundheit in der Schule

## Reichweite

FR

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Besonders vulnerable Gruppen

- Psychisch belastete Familiensituationen
- Sexuelle Orientierung
- Geschlechtsidentität
- Migrationshintergrund

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Die offizielle Zusammenarbeit zwischen der Direktion für Gesundheit und Soziales und der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport ermöglicht es, im Schulsetting Synergien zu nutzen, die Erwartungen der Schule mit den Erwartungen der Organisationen, die im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention tätig sind, zu verknüpfen sowie kohärente Massnahmen zu ergreifen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Gesundheitskonzept für Schulen besteht seit 2013. Die offizielle Zusammenarbeit zwischen der Direktion für Gesundheit und Soziales und der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport ermöglicht es, im Schulsetting Synergien zu nutzen, die Erwartungen der Schule mit den Erwartungen der Organisationen, die im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention tätig sind, zu verknüpfen sowie kohärente Massnahmen zu ergreifen.

## Weiterführende Informationen

[Website](#)

## Kontakt

Amt für Gesundheit  
Carine Vuitel  
+41 (0)26 305 29 33  
[carine.vuitel@fr.ch](mailto:carine.vuitel@fr.ch)

# Drehscheibe Nidwalden

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere

Intervention Öffentlichkeitsarbeit **Vernetzung** Policy

ID: F39

Die Drehscheibe Nidwalden bietet eine Plattform für soziale Kontakte und Vernetzung. Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons können hier persönliche Dienstleistungen anbieten oder beziehen. Die Dienstleistungen sind individuelle Angebote, die auf freiwilliger Basis und grundsätzlich kostenlos erfolgen.

[www.nw.prosenectute.ch/de/hilfen/alltagshilfen/drehscheibe.html](http://www.nw.prosenectute.ch/de/hilfen/alltagshilfen/drehscheibe.html)

## Organisation

Pro Senectute Nidwalden

## Reichweite

NW

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Besonders vulnerable Gruppen

- Weiblich
- Männlich

## Settings

- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Die Drehscheibe Nidwalden richtet sich gezielt an die ältere Bevölkerung und greift lokale Angebote auf, welche für diese Zielgruppe relevant sind. Sie stellt ein digitales Vernetzungsangebot dar, welches ältere Menschen zu Angeboten des Älterwerdens zusammenbringt und dafür eine Plattform, Newsletter usw. bietet.

## Wirkung

Das Angebot wird konstant genutzt, was auf eine nachhaltige Verankerung hinweist. Exemplarische Erfahrungs- und Wirkberichte können den Newslettern entnommen werden.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Im Jahr 2013 fand der Projektstart in Zusammenarbeit mit Studierenden der Hochschule Luzern Soziale Arbeit statt. 2016 kam es zur Namensänderung von SeniorInnen Drehscheibe Nidwalden zu Drehscheibe Nidwalden. Seither werden folgende Leistungen erbracht: Rekrutierung Dienstleistungsanbieter, Vermittlung Suchende und Anbietende, einmal pro Woche Bürodienst vor Ort, einmal pro Monat offener Treff für Interessierte und eingeschriebene Personen, zweimal pro Jahr ein Newsletter, einmal pro Jahr eine Weiterbildung für eingeschriebene Dienstleistungsanbieter, Öffentlichkeitsarbeit sowie laufende Angebotsüberprüfung und -anpassung.

Bisherige Erkenntnis: Niederschwellige Vermittlung von sozialen Kontakten und Hilfeleistungen im Alltag sind sehr wichtig und gefragt.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

[info@drehscheibe-nw.ch](mailto:info@drehscheibe-nw.ch)



# Ä Halle wo's fägt

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F40

«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 Sportlehrpersonen 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 78 Turnhallen der Schweiz wird das Angebot bereits umgesetzt. [www.chindaktiv.ch](http://www.chindaktiv.ch)

## Organisation

Verein CHINDaktiv

## Reichweite

AG, BE, LU, SO, ZH

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Freiwillig Engagierte

## Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Überall, wo eine Person eine Halle eröffnen möchte, ist dies einfach möglich (Projektplanung). Dies führt zu einer einfachen Multiplikation, welche auf Eigeninitiative der Eltern beruht (Verbreitungspotenzial). Ein vorgegebener Parcours gewährleistet trotz kurzer Ausbildung der die Halle betreuenden Person eine nationale Qualität (Wirkungspotenzial).

## Wirkung

Laufende externe Evaluation durch Ecoplan.

## 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.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

[Kontaktperson](#)

# AEMMA

## Apprendre à être mieux... pour mieux aider (Psychoedukatives Programm für pflegende Angehörige von Demenzkranken)

Modul/e

A

B

C

D

Sprache/n

DE

FR

IT

EN

Weitere

Ebene

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F41

Ziel des Programms ist es, das Stressmanagement der pflegenden Angehörigen von Demenzkranken zu optimieren. Die sieben Kurseinheiten finden in kleinen Gruppen statt und ermöglichen einen reichhaltigen Austausch in einem vertrauensvollen Rahmen. Pflegende Angehörige lernen, die Reaktionen der Person mit Demenz besser zu verstehen, und können neue Möglichkeiten ausprobieren, mit ihr zu kommunizieren. Die «Werkzeuge» für den Umgang mit schwierigen Situationen werden erweitert, indem man lernt, kreativer mit den kleinen und grossen Problemen des Alltags umzugehen, Schwierigkeiten aus einem Blickwinkel zu betrachten, der weniger Leid verursacht, und wirksamer nach Unterstützung zu suchen. Das Projekt wurde in Québec bereits erfolgreich umgesetzt. Seine Wirksamkeit wurde in der Westschweiz nachgewiesen. Die Pilotstudie hat gezeigt, dass Stress, psychische Probleme und die Betreuungslast deutlich reduziert werden können, während die Selbstwirksamkeit gesteigert wird. Die Kurse werden in Französisch und Deutsch angeboten. [www.heds-fr.ch/fr/recherche/themes/vieillesse/aemma/](http://www.heds-fr.ch/fr/recherche/themes/vieillesse/aemma/)

### Organisation

Hochschule für Gesundheit Freiburg

### Reichweite

FR, JU

### Themen

- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

### Zielgruppen

- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

Betreuung/Pflege von Angehörigen

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Angehörige

### Settings

Familie/Zuhause

### Besondere Stärken

Das in Kanada etablierte Projekt ist für Schweizer Verhältnisse adaptiert, erprobt und zeigt Wirkung. Es wird an der Stärkung der Person sowie dem Aufbau eines unterstützenden Umfelds gearbeitet (Wirkungspotenzial). Der Bedarf an ressourcenorientierten Angeboten für die Zielgruppe der Angehörigen ist gross, ebenfalls das Interesse der Fachpersonen bestehender Strukturen, die sich entsprechend weiterbilden lassen möchten (Verbreitungspotenzial, Bedarf). Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

### Wirkung

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. Unter den angegebenen Links finden Sie die beiden Berichte der Forschungsprojekte sowie einen veröffentlichten wissenschaftlichen Artikel.



---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die grösste Herausforderung besteht darin, der Zielgruppe die Informationen bereitzustellen. Dies wird unterstützt durch:

- ein Netzwerk von Personen in den verschiedenen Partnerschaftsorganisationen, die mit dem Programm vertraut sind;
- die Identifizierung von stressbelasteten, aber noch nicht erschöpften pflegenden Angehörigen;
- 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:

- ein geeigneter Kursplan (z. B. von 17 bis 20 Uhr für Arbeitstätige);
  - ein Entlastungsdienst während des Kursbesuchs;
  - die Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung zur Deckung der Teilnahmegebühren.
- 

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - Pihet, S. (2016). Rapport final à l'intention de la Fondation Leenaards pour le projet de S. Pihet, A. Klingshirn et F. Carrino intitulé «Faisabilité et efficacité d'un programme psycho-éducatif pour les proches aidants de personnes âgées atteintes de démence vivant à domicile: une étude pilote».
  - Pihet, S. & Kipfer, S. (2018). [Coping with dementia caregiving: a mixed-methods study on feasibility and benefits of a psycho-educative group program.](#)
  - Pihet, S. & Uehlinger, Y. (2018). [Rapport final du projet de S. Pihet, A. Klingshirn et S. Tétreault intitulé «Un programme psycho-éducatif pour soutenir les proches aidants de personnes âgées atteintes de démence: améliorer l'accessibilité et maintenir la faisabilité et les effets \(AEMMA+\)», pour la Fondation Leenaards.](#)
- 

### Kontakt

Hochschule für Gesundheit Freiburg

[Kontakt](#)



# Astrame4you

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F42

Beratungs- und Unterstützungsprojekt für junge Menschen zwischen 13 und 25 Jahren, die nach einem familiären Schicksalsschlag Unterstützung benötigen. Im Rahmen des Projekts soll jungen Menschen, die von einem Todesfall, der Trennung ihrer Eltern oder der physischen oder psychischen Erkrankung eines nahestehenden Menschen betroffen sind, die Möglichkeit gegeben werden, entsprechende Bewältigungsformen zu entwickeln. Die jungen Menschen haben die Möglichkeit, nicht nur über die erlebten Probleme zu berichten, sondern auch über die Ressourcen und Fähigkeiten, die sie erworben haben. So können sie ihre Erfahrungen weitergeben und anderen Jugendlichen, die sich in der gleichen Situation befinden, die Möglichkeit geben, solche Erlebnisse zu verarbeiten. Diese Erfahrungsberichte werden anonym präsentiert oder über das Internet und soziale Netzwerke in Form von kurzen Clips aus Zeichnungen, Text und Musik veröffentlicht, um auch Erwachsene für die Bedürfnisse junger Menschen zu sensibilisieren, die einschneidende Veränderungen in ihrem familiären Umfeld erlebt haben. [www.astrame4you.ch](http://www.astrame4you.ch)

## Organisation

Stiftung As'trame

## Reichweite

FR, GE, JU, NE, VD, VS

## Themen

- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Zielgruppen

- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

Psychisch belastete Familiensituationen

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein

## Besondere Stärken

Die Beteiligung von Jugendlichen, die von Tod, Trennung oder Krankheit betroffen sind, steht im Mittelpunkt des Projekts Astrame4you. Indem sie bei der Erstellung der Berichte von Fachleuten unterstützt werden, werden ihre Erfahrungen, Bedürfnisse und Ressourcen für andere Jugendliche, die sich in einer familiären Umbruchphase befinden, relevant (Peer-to-Peer-Ansatz).

## 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.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

As'trame Vaud  
+41 (0)21 648 56 56  
[info@astrame.ch](mailto:info@astrame.ch)

As'trame Valais  
+41 (0)27 552 20 25  
[valais@astrame.ch](mailto:valais@astrame.ch)

As'trame Genève  
+41 (0)22 340 17 37  
[geneve@astrame.ch](mailto:geneve@astrame.ch)

Office familial Fribourg / As'trame Fribourg  
+41 (0)26 322 10 14  
[astramefribourg@officefamilial.ch](mailto:astramefribourg@officefamilial.ch)

Équipe As'trame Arc Berne/Jura/Neuchâtel  
+41 (0)77 400 77 22  
[arc@astrame.ch](mailto:arc@astrame.ch)

# Workshops zur Suizidprävention bei Jugendlichen

Modul/e

 A
  B
  C
  D

Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN
  Weitere

Ebene

 Intervention
  Öffentlichkeitsarbeit
  Vernetzung
  Policy

ID: F43

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. Der Ansatz hilft den Jugendlichen, sich auszudrücken, ermutigt sie, einander zu helfen, und bietet Möglichkeiten, Schwierigkeiten zu überwinden. Zudem wird vermittelt, wie man die Warnsignale bei suizidgefährdeten Jugendlichen erkennt, ihnen zuhört, sie begleitet und innerhalb ihres Umfelds stärkt. [www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)

## Organisation

STOP SUICIDE

## Reichweite

GE, JU, NE, VD

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)

## Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Die Workshops bieten einen Raum für einen gemeinsamen Dialog innerhalb der Klasse, wobei die Anwesenheit einer Psychologin bzw. eines Psychologen gewährleistet ist. Die Einbeziehung einer erwachsenen Bezugsperson aus der Schule ist erforderlich (Multiplikatorinnen und Multiplikatoren). Eine externe Evaluation hat ergeben, dass das Programm für die Teilnehmenden vorteilhaft und unbedenklich ist (Wirksamkeit). Die Workshops werden in mehreren Kantonen und systematisch im Kanton Neuenburg angeboten (Multiplikationspotenzial).

## Wirkung

Eine Evaluation ist im Gange, aber das Ergebnis ist noch nicht bekannt. Bis heute keine Nachweise.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

STOP SUICIDE  
+41 (0)22 320 55 67  
[info@stopsuicide.ch](mailto:info@stopsuicide.ch)

# AWIQ – Älter werden im Quartier

Modul/e

A

B

C

D

Sprache/n

DE

FR

IT

EN

Weitere

Ebene

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F44

Das Pilotprojekt «Älter werden im Quartier (AWIQ)» fand von 2014 bis 2017 im Frauenfelder Quartier Kurzdorf statt. Das Projekt war partizipativ ausgelegt. Es hatte zum Ziel, Rahmenbedingungen zu schaffen, die älteren Menschen ein selbstständiges Leben in ihrer gewohnten Umgebung 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; die AG Verkehr, welche Impulse für die Verbesserung des öffentlichen Verkehrs im Quartier erarbeitet hat; das «Netzwerk altersfreundliches Frauenfeld», in dem sich professionelle Dienstleistungsanbieter aus dem Bereich Alter zusammengeschlossen haben. [www.awiq.ch](http://www.awiq.ch)

## Organisation

Stadt Frauenfeld

## Reichweite

TG

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit
- CH: Gesundheitsförderung von Gruppen

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Angehörige
- Freiwillig Engagierte
- Organisationen im Altersbereich

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Das Projekt ist gut in der Gemeinde eingebettet (Strategische Einbettung). Die einzelnen Massnahmen des Projektes werden in Zusammenarbeit mit der Zielgruppe oder durch diese selbst entwickelt und umgesetzt (Partizipation/Bedürfnisse). Zu den Zielsetzungen dieser alterspolitischen Massnahme gehört explizit die Förderung der Gesundheit (Bedarf).

## Wirkung

Evaluation des Projekts «Älter werden im Quartier» Stadt Frauenfeld.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Projekt führte zu einer Aufbruchbewegung. In drei weiteren Quartieren entstanden ähnliche Projekte. Teilweise wurden Konzepte aus AWIQ übernommen und adaptiert. Das Teilprojekt Generationenwohnen steht kurz vor der Realisierung.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Projektbericht Website Age-Stiftung](#)

## Kontakt

Stadt Frauenfeld  
[aag@stadtfrauenfeld.ch](mailto:aag@stadtfrauenfeld.ch)



# Bike2school

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F45

Bike2school motiviert Schülerinnen und Schüler aus der ganzen Schweiz zum Velofahren. Klassen ab der vierten Primarschulstufe 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.s3-eu-central-1.amazonaws.com/documents/MHwh6cSg52F9krXjN.pdf](http://www.bike2school.s3-eu-central-1.amazonaws.com/documents/MHwh6cSg52F9krXjN.pdf)

## Organisation

Pro Velo Schweiz

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

- Familie/Zuhause
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Das Projekt wird national koordiniert (Vernetzung) und spricht direkt die Lehrpersonen an (Verbreitungspotenzial). Die Eltern werden involviert und geben ihr Einverständnis, dass die Kinder mit dem Velo in die Schule fahren dürfen (Partizipation). Mit der vierwöchigen Dauer im Frühling oder Herbst ist eine angemessene Interventionslänge vorhanden (Wirkungspotenzial).

## Wirkung

2019: Evaluation des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Teilnahme an Bike2school wirkt sich positiv auf die Velofertigkeit der Teilnehmenden aus:

- Es profitieren vor allem die Schülerinnen und Schüler, welche vor dem Programm eher schlechtere Velofertigkeiten zeigten.
- Die Studie zeigt zudem, dass die untersuchte Gruppe eine Woche nach der Aktion mehr Velo fährt als vor der Teilnahme an Bike2school.

## Weiterführende Informationen

[Müller, Y. \(2019\). Evaluation bike2school 2019 – Zusammenschau der Studien des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern.](#)

## Kontakt

Pro Velo Schweiz  
[info@bike2school.ch](mailto:info@bike2school.ch)

# Bodytalk PEP

## Modul/e

A B C D

## Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F47

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 positiven Umgang mit sich selbst, dem eigenen Körper und dessen Erscheinung. Von zentraler Bedeutung und dabei die Förderung von entsprechenden Lebenskompetenzen sowie darauf achtzugeben, was der Körper kann und braucht (ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen). PEP bietet Bodytalk Workshops in Schulen und in diversen weiteren Institutionen/Settings auf Anfrage an. Weiter bietet Bodytalk gebrauchsfertige Materialien zur Förderung der genannten Themen an. Diese können für die Nachbereitung des Workshops, das Weiterführen der Inhalte und von interessierten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren eingesetzt werden. Der Workshop ist auch Bestandteil von «Vergiss niä», einer Kampagne zur Förderung und Entwicklung eines positiven Körper- und Selbstwertgefühls. [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

### Organisation

Fachstelle PEP

### Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

### Themen

- Ernährung
- Bewegung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrpersonal und Schulleitungen

### Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

Kinder und Jugendliche setzen sich mit ihrem Körperbild auseinander (Bedürfnis).

### Wirkung

Ein Wirkungsmodell und eine Wirkungsevaluation sind geplant.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Materialien und Workshop von Bodytalk PEP sensibilisieren zu in der Kurzbeschreibung genannten Themen. Die Einbettung von Bodytalk PEP-Inhalten in einen erweiterten/übergeordneten Kontext (Förderung von verschiedenen Aspekten, die die psychische Gesundheit stärken, das Selbstwertgefühl und Resilienz fördern, zur Lebenskompetenzerweiterung u. a.) generiert eine erhöhte Nachhaltigkeit. Die Vor- und Nachbereitung des Workshops ist daher wünschenswert. Über die Umsetzung der Kampagne «Vergiss niä» werden verschiedene Aspekte, die der Förderung von psychischer Gesundheit dienen, aufgenommen.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Video Bodytalk](#)
- [Video Papperla PEP Junior](#)

### Kontakt

Fachstelle PEP  
[fachstelle@pepinfo.ch](mailto:fachstelle@pepinfo.ch)



# Café Bâalance

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F48

Café Bâalance bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich regelmässig mit anderen zu bewegen, dabei das Sturzrisiko zu reduzieren und Lebensfreude zu tanken.

[www.gesundheit.bs.ch/gesundheitsfoerderung/unsere-angebote/cafe-balance.html](http://www.gesundheit.bs.ch/gesundheitsfoerderung/unsere-angebote/cafe-balance.html)

## Organisation

Kanton Basel-Stadt

## Reichweite

BS, SO, SG, ZH

## Themen

- Bewegung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Migrationshintergrund

## Settings

- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Das Projekt arbeitet mit einer evidenzbasierten Methode zur freudvollen Bewegungsförderung (Wirkungspotenzial). Es verbindet dazu auch das Gesellige im Sinne der sozialen Teilhabe mit der Bewegung (Bedarf/Bedürfnisse), inklusive einer besonderen Berücksichtigung von Chancengleichheit.

## Wirkung

Überprüfung der Wirksamkeit der Rhythmik nach Trombetti A. et al. (2011).

## 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 Projekts ist die Zusammenarbeit mit den verschiedenen lokalen Kursanbietenden, 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 Kaffeeplausch 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.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Trombetti, A. et al. \(2011\). 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](#)

## Kontakt

[Gesundheitsdepartement des Kantons Basel Stadt](#)

# chili – Stark im Konflikt



Schweizerisches Rotes Kreuz



Modul/e

A B **C** D

Sprache/n

**DE** **FR** **IT** EN Weitere

Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F49

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 Sozialkompetenzen und leistet so einen aktiven Beitrag zur sozialen Integration. Das Angebot umfasst eine Schulung für Kinder und Jugendliche im Bereich Konfliktlösekompetenzen, Schulungsworkshops für Lehrpersonen sowie Supervision und Coaching. Es kann bei Kindern jeden Alters, vom Kindergarten bis zum Schulaustritt, durchgeführt werden. [www.redcross-edu.ch/de/chili-konfliktpraevention](http://www.redcross-edu.ch/de/chili-konfliktpraevention)

## Organisation

Schweizerisches Rotes Kreuz

## Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TI, TG, UR, ZG, ZH

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

- Weiblich
- Männlich

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

- Familie/Zuhause
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Durch die Intervention lernen Kinder, offen, kreativ und konstruktiv mit Konflikten umzugehen. In der Intervention werden die Kinder aktiv in die Umsetzung einbezogen (Partizipation). Die Bedürfnisse der Kinder werden angemessen berücksichtigt (Bedürfnisse). Die Übertragbarkeit der Intervention in andere Kantone ist gegeben (Verbreitungspotenzial).

## Wirkung

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). Diesen wurde mit der grundlegenden Überarbeitung des Konzepts 2015 Rechnung getragen. Evaluation: [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

Schweizerisches Rotes Kreuz  
[Kontaktperson pro Kanton](#)





# DEFI VELO

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F50

DEFI VELO richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II (Berufsschulen, Gymnasien usw.) sowie der letzten Klasse der Sekundarstufe I. Praxisnah und durch positive Erlebnisse werden die Jugendlichen bei dieser nationalen Velo-Challenge zum Velofahren motiviert. Bei einem dreistündigen 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](http://www.defi-velo.ch)

## Organisation

PRO VELO, IDEE 21

## Reichweite

AG, AI, SH, SO, TI, TG

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Wirkung

In den Jahren 2019 und 2020 wurde eine externe Evaluation durchgeführt. Nachfolgend sind die wichtigsten Ergebnisse aufgeführt:

- 55% der Teilnehmenden geben an, dass sie sich unmittelbar nach dem DEFI VELO beim Velofahren sicherer fühlen.
- 61% der Teilnehmenden fühlen sich nach der Teilnahme an DEFI VELO sicherer in Verkehrskreisen.
- 72% der Jugendlichen geben an, dass sie ihre Fähigkeiten zur Instandhaltung oder Reparatur ihres Velos verbessert haben.
- Direkt nach dem Workshop geben 47% der Teilnehmenden an, dass sie motiviert sind, häufiger Velo zu fahren.
- 9% der Befragten geben an, dass sie seit dem Workshop tatsächlich mehr Velo gefahren sind.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das steigende Bewusstsein der Bevölkerung, insbesondere der jungen Generationen, für die Klimaveränderung und für einen nachhaltigeren Umgang mit den Ressourcen 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 Teilnehmendenzahlen braucht es auch mehr Mittel, um die zusätzlichen Teilnehmenden finanzieren zu können.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

PRO VELO, IDEE 21  
+41 (0)77 529 37 11  
[info@defi-velo.ch](mailto:info@defi-velo.ch)



# Denk-Wege

## Modul/e

A

B

C

D

## Sprache/n

DE

FR

IT

EN

Weitere

## Ebene

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F51

Mit der systematischen Förderung personaler, sozialer, kognitiver und sprachlicher Kompetenzen unterstützt Denk-Wege nachhaltig eine gesunde und positive Entwicklung von Kindergarten- und Primarschulkindern. Es trägt dazu bei, externalisierendes und internalisierendes Problemverhalten wie zum Beispiel Aggression, Mobbing und Gewalt, Sucht, Bedrücktheit und Depression langfristig zu reduzieren. Das Programm stärkt die Resilienz, die psychische Gesundheit und die Fähigkeit, verantwortlich zu handeln. Die Lernbereitschaft der Schülerinnen und Schüler wird gefördert. Bei der Arbeit mit Denk-Wege unterrichten die Lehrpersonen gemäss einem bewährten Aufbau stufenspezifische Denk-Wege-Lektionen in ihrer Klasse (Kindergarten bis 6. Klasse). Sie arbeiten an sieben Schwerpunktthemen (Regeln, gesundes Selbstwertgefühl, Gefühle und Verhalten, Selbstkontrolle, Problemlösen, Freundschaften und Zusammenleben, Lern- und Organisationsstrategien) und nutzen die Konzepte situativ im Alltag für die Beziehungsgestaltung und das Classroom-Management. Das Programm bietet Schulen einen systematischen und kumulativen Aufbau der überfachlichen Kompetenzen. Die altersübergreifenden Prinzipien und (Handlungs-)Konzepte des Denk-Wege-Programms werden auf der Ebene der ganzen Schule eingesetzt und mit anderen Teilprojekten verknüpft, um eine gesunde Schulkultur zu entwickeln und zu gestalten. [www.denk-wege.ch](http://www.denk-wege.ch)

### Organisation

Universität Zürich

### Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

### Besonders vulnerable Gruppen

- Weiblich
- Männlich

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrpersonal und Schulleitungen

### Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

Denk-Wege berücksichtigt die Bedürfnisse und Lebenswelten der Schülerinnen und Schüler (Bedürfnisse). Das Programm lässt sich in andere Kantone übertragen (Verbreitungspotenzial). Dieses Sozialtraining trägt nachweislich zu einem guten Schul- und Klassenklima bei (Wirkungspotenzial).

### Wirkung

Siehe Eisner M. & Ribeaud D. (2008), Malti T. et al. (2011) und Sorrenti G. et al. (2020).

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Zentral ist die Ausbildung der Lehrpersonen bzw. Umsetzenden: Schulung und individuelles Coaching (Ausbildungspaket). Dosis der Implementierung: Im Hinblick auf eine gute Wirksamkeit wird Denk-Wege regelmässig eingesetzt und unterrichtet, zudem werden die Konzepte in den Alltag integriert und so gelebt (Anwendung, Übung, Transfer). Schulebene: Aufbau einer Steuergruppe oder Einsetzen einer verantwortlichen Schlüsselperson. Sie plant und koordiniert zusammen mit der Schulleitung

- die Umsetzung auf Schulebene;
- die mittel- und langfristige Umsetzung, z. B. die Einbettung in das Jahresprogramm/Schulprogramm, die Weiterbildung (der Lehrperson, der Eltern), Austausch usw.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [BILDUNG SCHWEIZ, 9/2020: «Echte Bildung fürs Leben», S. 12-14](#)
- Söldi, A. (2022). «Kinder üben den Umgang mit Gefühlen – denn wer sie unter Kontrolle hat, kommt eher ins Gymi»
- Eisner, M. & Ribeaud, D. (2008). Das Zürcher Interventions- und Präventionsprogramm an Schulen «zipps» – Eine Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- Malti, T. et al. (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
- Sorrenti, G. et al. (2020). [The Causal Impact of Socio-Emotional Skills Training on Educational Success. Discussion Paper Series.](#)

### Kontakt

Universität Zürich  
[www.denk-wege.ch](http://www.denk-wege.ch)

# DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F52

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 Teilnehmenden bei sich zuhause regelmässig Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Das verbessert nicht nur die Mobilität, sondern mindert auch Sturzgefahren. Eine Lektion dauert 45 Minuten; sie kann zuhause 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.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/freizeit/domigym.html?gclid=EAlaIqobChMIqJT\\_28L4-AIVboxoCR1fWgYUEAAYASAAEgKLjPD\\_BwE](http://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/freizeit/domigym.html?gclid=EAlaIqobChMIqJT_28L4-AIVboxoCR1fWgYUEAAYASAAEgKLjPD_BwE)

## Organisation

Pro Senectute Schweiz

## Reichweite

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

## Themen

- Bewegung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Betreuung/Pflege von Angehörigen
- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

Familie/Zuhause

## Besondere Stärken

Das Bewegungsangebot für vulnerable Seniorinnen und Senioren (besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit) hat positive Wirkungsergebnisse gezeigt (Wirkungspotenzial). Es wird national koordiniert (Vernetzung) und von den kantonalen Pro-Senectute-Organisationen angeboten (Verbreitungspotenzial).

## Wirkung

Gesundheitsförderung Schweiz hat im Sommer 2022 eine Evaluation zu DomiGym publiziert.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Gerade in Zeiten von Covid-19 ist DomiGym auf grosse Resonanz gestossen.

## Kontakt

Pro Senectute Schweiz  
Vincent Brügger  
Leiter Bewegung, Bildung & Kultur  
+41 (0)44 283 89 04  
[vincent.bruegger@prosenectute.ch](mailto:vincent.bruegger@prosenectute.ch)

Pro Senectute Kanton Zug  
Regula Hauser  
Leiterin Kurse, Gesundheitsförderung & GWA  
+41 (0)41 727 50 66  
[regula.hauser@zg.prosenectute.ch](mailto:regula.hauser@zg.prosenectute.ch)

[Website](#)

# Espace proches

## Informations- und Unterstützungszentrum für Angehörige und pflegende Angehörige

Modul/e

A

B

C

D

Sprache/n

DE

FR

IT

EN

Weitere

Ebene

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F53

Espace proches ist ein gemeinnütziger Verein, der 2014 gegründet wurde und Mitglied der Société Vaudoise d'Utilité Publique ist. Er wird hauptsächlich von der Direktion für sozialen Zusammenhalt finanziert. Die Mission des Projekts: Information, Beratung und Unterstützung von Angehörigen und pflegenden Angehörigen im Kanton Waadt. [www.espaceproches.ch](http://www.espaceproches.ch)

### Organisation

Direktion für sozialen Zusammenhalt

### Reichweite

VD

### Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

Betreuung/Pflege von Angehörigen

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Angehörige

### Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Das Angebot wurde von Anfang an strategisch eingebettet zusammen mit der Zielgruppe der betreuenden Angehörigen entwickelt. Die niederschwellige Möglichkeit, sich auszutauschen und Infos zu erhalten, ist auch ein wichtiges Puzzle-teil für die soziale Teilhabe von betreuenden Angehörigen. Darüber hinaus engagiert sich die Projektleitung für die Sensibilisierung rund um die Herausforderungen dieser Zielgruppe mit Medienarbeit und Vernetzung, die zu einer guten Bekanntheit des Angebots in der Region – und darüber hinaus – führen.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Durch eine kantonale Hotline für betreuende Angehörige wird ein einfacher und schneller Zugang zum Leistungsangebot gewährleistet.

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Direktion für sozialen Zusammenhalt  
 +41 (0)80 066 06 60  
[info@espaceproches.ch](mailto:info@espaceproches.ch)

## Modul/e

 A
  B
  C
  D

## Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN
  Weitere

## Ebene

 Intervention
  Öffentlichkeitsarbeit
  Vernetzung
  Policy

ID: F54

Für Lehrpersonen, Jugendarbeitende und andere Fachleute bietet die Webplattform feel-ok.ch Instrumente an, um die Themen psychische Gesundheit, Sucht und Entwicklungsaufgaben mit Jugendlichen zu vertiefen und deren Lebenskompetenzen zu fördern. Jugendliche können sich selbstständig mit den Inhalten, Spielen, Tests und Video-Clips auf feel-ok.ch auseinandersetzen. Erwachsenen stehen Arbeitsblätter (in Verbindung mit dem Lehrplan 21), interaktive Methoden, eine Adresskartei mit Angeboten (INFO QUEST) und ein Umfragetool (SPRINT) zur Verfügung, um die Ressourcen von feel-ok.ch mit wenig Aufwand und geschickter Didaktik mit den betreuten Jugendlichen einzusetzen. Für die Qualität der Inhalte sind 40 renommierte Fachorganisationen verantwortlich. [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

**Organisation**

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

**Reichweite**

Ganze Schweiz

**Themen**

- Bewegung
- Psychische Gesundheit

**Zielgruppen**

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

**Besonders vulnerable Gruppen**

Geringe Bildung

**Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Andere Multiplikatoren\_innen

**Settings**

- Familie/Zuhause
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

**Besondere Stärken**

feel-ok ist in der Deutschschweiz die Website für Lehrpersonen, Eltern und Jugendliche, um sich über Themen der Gesundheit und Sucht zu informieren. Mit den kantonalen Versionen und den Patronatsinstitutionen, welche die Aktualität der Inhalte sicherstellen, ist feel-ok sehr gut vernetzt. Neue Inhalte werden partizipativ mit der Zielgruppe erarbeitet und getestet.

**Wirkung**

Analyse der Nutzung der Webplattform, formative Evaluationen neuer Angebote.

**Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung**

Förderliche Bedingungen: Enge Zusammenarbeit mit dem Fachnetzwerk anstreben, Setting ansprechen (Schule, Jugendarbeit usw.), regionale Besonderheiten berücksichtigen, auf Dauerhaftigkeit der Projekte setzen, gleichzeitig Bedarf und Bedürfnisse von Gönnerinnen und Gönnern, Fachpersonen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und der Zielgruppe berücksichtigen, Erkenntnisse von Studien verbreiten, transparent mitteilen, was das Programm leistet und wer dahintersteht.

**Weiterführende Informationen**

- [Projektwebsite](#)
- [Studien](#)
- [Jahresberichte](#)

**Kontakt**

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung  
[Kontaktperson](#)

# Femmes-Tische und Männer-Tische

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F55

Das nationale Programm Femmes-Tische und Männer-Tische hat zum Ziel, Themen aus Familie, Gesundheit und Prävention im Familiensetting zu fördern. Im Fokus stehen Frauen und Männer mit Migrationserfahrung, die:

- vom Regelangebot kaum angesprochen werden,
- über geringe Kenntnisse der lokalen Sprache verfügen,
- isoliert leben oder sich einsam fühlen,
- sozioökonomisch benachteiligt sind,
- über geringe gesundheitliche Ressourcen verfügen,
- noch nicht lange in der Schweiz leben.

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 Migrantinnen und Migranten (Modul 55+) werden ebenfalls angeboten. Die Teilnehmenden erhalten Zugang zu wichtigen Informationen, vernetzen sich und wissen, wo sie sich weiterführende Unterstützung oder Beratung holen können. [www.femmetische.ch](http://www.femmetische.ch)

**Organisation** Verein Femmes-Tische und Männer-Tische

### Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GE, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

- Weiblich
- Männlich
- Migrationshintergrund

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Angehörige

### Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Femmes-Tische und Männer-Tische richten sich an sozioökonomisch benachteiligte Menschen und solche mit einem Migrationshintergrund (besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit). Das Projekt geht auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein und ist gut multiplizierbar in andere Kantone (Verbreitungspotenzial).

### Wirkung

Jede Gesprächsrunde wird ausgewertet, Jahresevaluationen, Studie.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Qualitätssicherung und Praxiserkenntnisse gilt es konstant zu erweitern, zu pflegen und zu ergänzen. Neue Herausforderungen wie Covid-19 und das Ankommen von neuen Geflüchteten (zurzeit Ukraine) gilt es aufzunehmen, adaptierte Formen der Umsetzung zu finden. Darauf können wir mit unserem Angebot rasch und effektiv reagieren. Ältere Migrantinnen und Migranten lassen sich auf diese Gesprächsrunden ein. Engagierte Moderierende zu finden ist anspruchsvoll, Ausfälle sind häufiger, da viele zusätzlich Betreuungsaufgaben übernehmen, einer Erwerbsarbeit nachgehen oder in anderen Projekten engagiert sind. Oft wird zu Beginn der Gesprächsrunde ein «Icebreaker» eingesetzt; das bewährt sich bei dieser Zielgruppe besonders gut, zum Beispiel das gemeinsame Singen eines bekannten Liedes.

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Verein Femmes-Tische und Männer-Tische  
[Kontaktperson](#)



# Fourchette verte

## Modul/e

A B C D

## Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F56

Fourchette verte fördert eine ausgewogene Ernährung in Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung (Kindertagesstätten, ausserschulische Einrichtungen, Universitäten, Betriebsrestaurants, Alters- und Pflegeheime usw.), die sich auf die Schweizer Ernährungsempfehlungen des BLV und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung stützt. Da die menschliche Gesundheit eng mit der Gesundheit der Umwelt verbunden ist, ermutigt Fourchette verte die Fachpersonen in der Gemeinschaftsgastronomie, besonders auf die Herkunft, die Saisonalität und die Produktionsweise der Lebensmittel, die Häufigkeit des Konsums von tierischen Produkten und die Lebensmittelverschwendung zu achten. Die Labels Fourchette verte und Ama Terra können von Gastronominnen und Gastronomen erworben werden, wenn sie ausgewogene und nachhaltige Tagesgerichte servieren. Diplomierte Ernährungsberaterinnen und -berater (HF/FH) aus der Region bieten Unterstützung und spezialisierte Beratung, um den Gastronominnen und Gastronomen das nötige Rüstzeug für die Zubereitung von ausgewogenen und ressourcenschonenden Mahlzeiten zu vermitteln.

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

### Organisation

Fourchette verte Suisse

### Reichweite

AG, BL, BS, BE, FR, GE, JU, LU, NE, NW, SH, SO, SG, TI, TG, UR, VD, VS, ZG

### Themen

Ernährung

### Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Gesundheitsförderer in der Familie

### Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

«Fourchette verte» beruht auf einem Bedarf, ausgewogene Mahlzeiten in Restaurationsbetrieben, insbesondere in Kindertagesstätten und Schulkantinen, anzubieten (Bedarf). Die Übertragbarkeit in andere Kantone ist durch das Label gegeben (Verbreitungspotenzial). «Fourchette verte» besteht schon viele Jahre und kann auf viel Erfahrung zurückgreifen.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Im Bereich der Gesundheitsförderung haben die Labels «Fourchette verte» und «Ama Terra» dazu beigetragen, die Häufigkeit von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern zu senken. Dazu beigetragen haben die auf einer ausgewogenen Ernährung basierenden Kriterien, die enge Begleitung der Gastronominnen und Gastronomen und die Qualitätskontrollen.

Das Label «Ama Terra» bringt einen echten Mehrwert: Damit wird eine wichtige Entwicklung des Bewusstseins für die Bedeutung der Herkunft von Lebensmitteln und der Tischkultur ermöglicht. Ursprünglich wurde das Label «Ama Terra» für die Kategorien «Kleinkinder» und «Juniors» entwickelt, doch inzwischen gibt es das Label auch für die Kategorie «Erwachsene» und es könnte in Zukunft auch für die Kategorie «Seniorinnen und Senioren» eingeführt werden. Seniorinnen und Senioren müssen gesondert betrachtet werden. Genuss ist für diese Personengruppe oft zentral. «Fourchette verte» bietet eine Begleitung für interessierte Personen an, damit sie sich ihrem Alter und ihren spezifischen Bedürfnissen entsprechend ausgewogen ernähren können.

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Fourchette verte Suisse  
+41 (0)21 577 62 20  
[info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)

# Gut, gesund und günstig essen

Modul/e

 A
  B
  C
  D

Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN
  Weitere

Ebene

 Intervention
  Öffentlichkeitsarbeit
  Vernetzung
  Policy

ID: F57

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](http://www.gggessen.ch)

## Organisation

Gesundheitsförderung Schweiz

## Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

## Themen

Ernährung

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Gut, gesund und günstig essen (gggessen) berücksichtigt die Bedürfnisse der Zielgruppe und trägt dazu bei, gesundheitlich vulnerable Personen zu befähigen, sich auch mit kleinem Budget gesund zu ernähren (Bedürfnisse und Chancengleichheit). Es kann auch gut in andere Kantone multipliziert werden (Verbreitungspotenzial).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

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

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](http://Projektwebsite)

## Kontakt

[www.gggessen.ch](http://www.gggessen.ch)



# Frühförderung primano

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F58

Primano ist ein Frühförderprogramm mit dem Ziel, dass die Kinder gesund, lernbereit und mit guten Startchancen in die Schule eintreten. Das Programm umfasst die Handlungsbereiche Vernetzung, Hausbesuchsprogramm schritt:weise und Qualitätsentwicklung in den Spielgruppen. Neu hinzugekommen ist das Angebot «Deutsch lernen vor dem Kindergarten». [www.primano.ch](http://www.primano.ch)

## Organisation

Frühförderung primano

## Reichweite

BE

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Migrationshintergrund

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Freiwillig Engagierte

## Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Die Initiative primano ist eine erfolgreiche und wirksame Polycymassnahme im Bereich Frühe Förderung. Zunächst als Pionierprojekt gestartet, verankerte sich primano seit 2013 als Regelangebot der Stadt Bern. Quartiervernetzung und Investitionen in den bestehenden Angeboten (Kitas, Spielgruppen, MuKi-Deutsch) sowie in Hausbesuchsprogrammen sind die besonderen Stärken von primano. Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

## Wirkung

Der Evaluationsbericht von Tschumper et al. (2012) ist auf der Website abrufbar.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Tschumper, A. et al. \(2012\). Schlussbericht primano. Frühförderung in der Stadt Bern. Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis zum Pilotprojekt 2007–2012.](#)
- [Baumann, M. et al. \(2020\). Prozessevaluation DVK: Bericht zum 1. Durchgang. Stadt Bern, Direktion für Bildung, Soziales und Sport.](#)
- [Baumann, M. & Tschumper, A. \(2018\). «Mit ausreichend Deutschkenntnissen in den Kindergarten». Konzept zur Förderung der Deutschkenntnisse im Vorschulalter. Stadt Bern, Direktion für Bildung, Soziales und Sport.](#)
- [schritt:weise generell: diverse Evaluationen.](#)
- [Lannen, P. & Duss, I. \(2020\). Unterstützung von jungen Kindern aus sozial belasteten und bildungsfernen Familien – Evaluation des Programmes schritt:weise. Eine explorative Studie. In Frühförderung interdisziplinär 4/2020. Reinhardt Verlag.](#)

## Kontakt

Stadt Bern

[Kontaktperson](#)

## Modul/e

A B C D

## Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F59

GORILLA ist das mehrfach ausgezeichnete nationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schifti Foundation. Es motiviert Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 25 Jahren unter den Gesichtspunkten der körperlichen und psychischen Gesundheit, sich ausreichend zu bewegen, ausgewogen zu ernähren und bewusst zu konsumieren. Zum Programm von GORILLA gehören kleinere Workshops genauso wie die Tagesworkshops, an welchen die GORILLA-Botschafterinnen und -Botschafter den Jugendlichen die Basics verschiedener Freestylesportarten wie Breakdance, Skateboard und Parkour zeigen. Ernährungsprofis betreuen das Znüni- und Lunch-Buffer und erklären die Grundzüge einer ausgewogenen Ernährung anhand der Lebensmittelpyramide. Genauso stehen aber auch Themen wie Nachhaltigkeit und psychische Gesundheit im Mittelpunkt verschiedener Ateliers am Nachmittag.

Neben den Workshops hat GORILLA ein Schulprogramm, welches den Lehrpersonen über 100 fixfertige Unterrichtseinheiten und spannende Tipps und Tricks rund um die GORILLA-Themen gratis zur Verfügung stellt. Auf Instagram und unter [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch) gibt es Inhalte, die auf die Zielgruppe der Jugendlichen zugeschnitten sind. Zudem stehen viele Lernvideos und ein Kochbüchlein zur Verfügung. [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)

### Organisation

Schifti Foundation

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

GORILLA initiiert und unterstützt Sensibilisierungsprozesse und Verhaltensänderungen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Umweltbildung sowie psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen (Bedarf und Bedürfnisse). Insbesondere beim Ernährungsverhalten und der Selbstwirksamkeit zeigen sich positive Effekte, die auch einige Monate nach dem Workshop noch nachweisbar sind (Wirkungspotenzial).

### Wirkung

GORILLA wurde im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz zwischen Mitte 2020 und Anfang 2022 einer breit angelegten Wirkungsevaluation unterzogen. Der Zwischenbericht der Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG (Februar 2021) zeigt folgende Ergebnisse:

- Die befragten Schülerinnen und Schüler geben dem GORILLA-Tagesworkshop eine Gesamtnote von 5,5.
- Die befragten Lehrpersonen geben dem GORILLA-Tagesworkshop die Gesamtnote 5,6.
- 62% der befragten Schülerinnen und Schüler geben an, seit dem GORILLA-Tagesworkshop weniger Energy-Drinks zu konsumieren.
- 72% der befragten Schülerinnen und Schüler geben an, seit dem GORILLA-Tagesworkshop mehr Wasser zu trinken.
- 79%\* der befragten Schülerinnen und Schüler geben an, nach dem GORILLA-Tagesworkshop über die Herkunft der Produkte, die sie brauchen, nachzudenken.
- 84%\* der befragten Schülerinnen und Schüler geben an, sich in Zukunft mehr bewegen zu wollen.
- 71%\* der Schülerinnen und Schüler geben an, sich seit dem GORILLA-Tagesworkshop bewusster zu entspannen.
- 62% der Schülerinnen und Schüler sind nach dem GORILLA-Tagesworkshop der Ansicht, sie könnten mit ihren Taten einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten (Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit).
- 100% der befragten Lehrpersonen finden, dass das GORILLA-Schulprogramm mit dem Lehrplan 21 vereinbar ist.
- 82% der befragten Lehrpersonen beurteilen das GORILLA-Schulprogramm als gute Ergänzung zu anderen Unterrichtseinheiten.
- 73% der befragten Lehrpersonen beurteilen das GORILLA-Schulprogramm als innovativ.

\*«stark» und «teilweise»

---

### 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 in der Regel auf kantonale Gelder (KAP) oder auf andere Geldquellen angewiesen (Education21). Als Alternative bietet sich ein Themenworkshop an, der mit kleinerem Budget umgesetzt werden kann. Zudem gibt es auch die Möglichkeit, die GORILLA-Workshops individuell zu gestalten und an den Bedürfnissen der Schulen bzw. Lehrpersonen auszurichten. Das GORILLA-Schulprogramm (Unterrichtseinheiten und Inspiration für Lehrpersonen) ist gratis und für jede Schule zugänglich.

---

---

### Weiterführende Informationen

- [Website Trägerschaft](#)
  - [GORILLA Schulprogramm und Workshops](#)
  - [Website für Zielgruppe Jugendliche](#)
  - [Kerr Stoffel, S. \(2022\). Evaluation GORILLA, 2020–2021. Mit Freestylesport für eine gesunde und verantwortungsvolle Jugend. Gesundheitsförderung Schweiz.](#)
- 

### Kontakt

Schiftti Foundation  
[Kontaktperson](#)

# Gouvernail



## Modul/e

A B **C** D

## Sprache/n

**DE** **FR** IT EN Weitere

## Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F60

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. Mithilfe des Toolkits des Programms lassen sich Präventionsworkshops mit Jugendlichen durchführen, um ihnen dabei zu helfen, ihre psychosozialen Kompetenzen weiterzuentwickeln. Im Rahmen der Schulungen des Programms erhalten Fachkräfte die notwendigen Kompetenzen, um diese Workshops einzurichten. [www.gouvernail.ch](http://www.gouvernail.ch)

### Organisation

Association REPER

### Reichweite

FR, GE, JU, NE, VD, VS

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Besonders vulnerable Gruppen

Junge Menschen in Institutionen mit erzieherischem Charakter

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)

### Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein

### Besondere Stärken

Durch den flexiblen Ansatz ist es möglich, sich an die spezifischen Bedürfnisse der Einrichtungen anzupassen (Bedürfnisse). Das Projekt strebt eine Wirkung auf verschiedenen Ebenen an: auf die Fachkräfte und Teams (Ausbildung), auf den institutionellen Alltag, auf die Jugendlichen und jungen Erwachsenen direkt. Die verwendeten Tools sind spielerisch, einfach und anpassungsfähig.

### Wirkung

Eine Evaluation wurde 2019 durchgeführt (Evaluationsbericht und Übersichtsflyer auf der Website [www.gouvernail.ch](http://www.gouvernail.ch) unter der Registerkarte «Documents»).

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Geschäftsleitung muss Teil des Projekts sein. Je mehr Mitarbeitende der Institution zudem am Projekt teilnehmen, desto besser wird das Programm umgesetzt und langfristig verankert.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Acklin, D. (2019). Rapport d'évaluation de «Gouvernail», programme romand de promotion de la santé et prévention des conduites à risque pour adolescents. Fribourg: HETS-FR.

### Kontakt

Association REPER  
+41 (0)26 322 40 00  
[projets@reper-fr.ch](mailto:projets@reper-fr.ch)

# HEKS AltuM – Alter und Migration

Modul/e

A B C D DE FR IT EN Weitere

Sprache/n

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F61

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. Zudem 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. Es werden regelmässig gesundheitsfördernde Angebote wie Gymnastikstunden, Ausflüge, Yoga-, Zumba- und Schwimmkurse oder Spaziergänge organisiert. [www.heks.ch](http://www.heks.ch)

## Organisation

HEKS

## Reichweite

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

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Geringe Bildung
- Migrationshintergrund

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Freiwillig Engagierte

## Settings

- Familie/Zuhause
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Das Projekt ist punkto Erreichung vulnerabler Zielgruppen ausgesprochen gut, flexibel in der Reaktion auf Krisen sowie bedürfnis- und bedarfsorientiert aufgestellt (Bedarf/Bedürfnisse/Partizipation). Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit. Durch die regional angesiedelten Projektleitenden und eine zentrale nationale Steuerung ist das Verbreitungspotenzial gross.

## Wirkung

Alter und Migration ist extern evaluiert worden. Es liegt ein Schlussbericht vor.

### 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 Vermittelnden am besten geeignet. Möchte man vor allem auch Personen erreichen, die nicht in Migrantinnen- und 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 Konzeption und auch bei der Umsetzung von konkreten Massnahmen ist es sehr förderlich, die Zielgruppe direkt miteinzubeziehen.

**Einbindung von Entscheidungstragenden:** Die politischen bzw. strategischen Entscheidungstragenden 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) bzw. Kundenstruktur (Institution) aus? Welche Angebote im Alters- und Integrationsbereich gibt es, die für die Zielgruppe offen sind? Werden die Angebote von der Zielgruppe gut genutzt/nicht genutzt? usw.

**Vernetzungsarbeit:** Eine gute lokale, aber auch überregionale (sprich kantonale) Vernetzung mit sämtlichen Partnerschaften 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 möglicher Lösungsansätze existieren. Eine gute Vernetzung mit den verschiedenen Migrantinnen- und 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).

### Weiterführende Informationen

- [Alter und Migration Aargau](#)
- [Alter und Migration beider Basel](#)
- [Alter und Migration Ostschweiz](#)
- [Alter und Migration Zürich](#)
- [Äge et migration Waadt und Genf](#)

### Kontakt

Programmleiterin HEKS AltuM beider Basel

[Barbara Noske](#)

# «Lokal vernetzt älter werden»

## Ein Projekt für Gemeinden

Modul/e	Sprache/n	Ebene	ID: F62
A B C D	DE FR IT EN Weitere	Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy	

Entscheidungen für oder gegen die Gesundheit werden im täglichen Leben gefällt. Deshalb gelten Beteiligung und Mitwirkung als Erfolgsfaktoren der Gesundheitsförderung. In Gemeinden werden an Zukunftskonferenzen Ideen gesammelt, Massnahmen und Projekte geplant und mit Freiwilligen umgesetzt: Es entstehen Mittagstische, Kochgruppen, Lesezirkel, Treffpunkte 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 Verstärkungskonzepten und -massnahmen verankert und in den Gemeinden etabliert. [www.radix.ch/de/gesunde-gemeinden/angebote/gemeinsam-handeln-im-alter/lokal-vernetzt-aelter-werden](http://www.radix.ch/de/gesunde-gemeinden/angebote/gemeinsam-handeln-im-alter/lokal-vernetzt-aelter-werden)

### Organisation

Gesundheitsamt Graubünden

### Reichweite

GR

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

- Betreuung/Pflege von Angehörigen
- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Freiwillig Engagierte

### Settings

- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Das Projekt ist vorbildlich eingebettet in die kantonale Strategie in der Zusammenarbeit mit den Gemeinden (Strategische Einbettung). Es setzt auf die Vernetzung der Gemeinde einerseits mit den Akteurinnen und Akteuren der Gesundheitsförderung und andererseits mit der Zivilbevölkerung (Vernetzung/Partizipation).

### Wirkung

Evaluationsberichte Interface bis 2020.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Aufbau von Netzwerken und Durchführung der Prozesse sind intensiv.

### Weiterführende Informationen

Oetterli M. & Strotz C. Jährlicher Evaluationsbericht durch Interface, alle 4 Jahre ein Synthesebericht. Quantitative und qualitative Umfragen und Berichte zu Partizipationsmöglichkeiten der älteren Bevölkerung in Graubünden.

### Kontakt

Gesundheitsamt Graubünden  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

# Gesundheitsberatung im Alter

## (Zwäg ins Alter ZiA)

Modul/e

 A
  B
  C
  D

Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN
  Weitere

Ebene

 Intervention
  Öffentlichkeitsarbeit
  Vernetzung
  Policy

ID: F63

Gesundheitsberatung durch eine Pflegefachperson zuhause oder in der Beratungsstelle, zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen. Ziel der Gesundheitsberatung ist, 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](http://www.be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter/beratungen.html)

### Organisation

Pro Senectute Kanton Bern

### Reichweite

AR, BE, ZG

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

- Betreuung/Pflege von Angehörigen
- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

### Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Das Projekt ist in der Struktur der kantonalen Pro Senectute integriert (Strategische Einbettung). Es handelt sich um ein Angebot, das über die Jahre entwickelt und verfeinert wurde, um so den Bedarf und die Bedürfnisse der Zielgruppe optimal zu erfüllen (Bedarf/Bedürfnisse).

### Wirkung

Siehe Evaluationen

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Förderliche Faktoren:

- Besonders wirkungsvoll ist ein Kombiangebot von Kleingruppenanlässen und Gesundheitsberatung.
- 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 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (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.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- 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

### Kontakt

[Pro Senectute Kanton Bern](#)





ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# Fleurs de chantier

## Für ein positives Körperbild

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F64

«Fleurs de chantier» ist ein Projekt, bei dem zur Thematik von «Selbstbild» Fragen zu Regeln, Freiheit, Identität, Gruppe oder Umwelt angegangen werden können. In dem Projekt geht es darum, anhand von praktischen Erfahrungen die Entwicklung eines positiven Körperbilds zu fördern, wobei insbesondere auf Themen im Zusammenhang mit Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein eingegangen werden soll. Zur Durchführung des Projekts steht ein methodisches und didaktisches Tool zur Verfügung.

[www.fleursdechantier.com/de](http://www.fleursdechantier.com/de)

### Organisation

REPER

### Reichweite

FR, JU

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Familienexterne Betreuungspersonen

### Settings

Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte

### Besondere Stärken

- Entwicklung von Fähigkeiten zur Selbstwirksamkeit
- Sehr starke Partizipation /Einbindung der Jugendlichen
- Sehr gute Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen beteiligten Fachkräften, insbesondere den Erzieherinnen und Erziehern

### Wirkung

Eine externe Evaluation steht kurz vor dem Abschluss (2022).

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

REPER

+41 (0)26 466 32 08

[eloise.zwahlen@reper-fr.ch](mailto:eloise.zwahlen@reper-fr.ch)

+41 (0)26 347 40 67

[alderic.staehli@reper-fr.ch](mailto:alderic.staehli@reper-fr.ch)

# Hausbesuchsprogramm schritt:weise

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F65

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 einer Hausbesucherin oder einem Hausbesucher – 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. Dort lernen sie andere Familien und Angebote aus der Region kennen. 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](http://www.a-primo.ch)

## Organisation

Verein a:primo

## Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Geringe Bildung
- Migrationshintergrund

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Freiwillig Engagierte

## Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

## Wirkung

Evaluationen und Berichte sind auf der Website verfügbar.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Die Qualifikation und das Engagement der Koordinatorin oder des Koordinators und der Hausbesucherinnen oder Hausbesucher 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.
- Die Koordinatorin oder der Koordinator ist eine Fachkraft mit Tertiärabschluss aus dem Bereich der sozialen Arbeit oder der Pädagogik. Die Koordinatorin oder der Koordinator des Standorts übernimmt die fachliche Schulung und die wöchentliche Anleitung sowie die personelle Führung der Hausbesuchenden. 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 sie durch die Koordinatorin oder den Koordinator eine fachliche Beratung und Begleitung.
- Hausbesuchende sind geschulte Laien, 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 Koordinationspersonen und zentral für die Vermittlung der Programminhalte.

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - 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. et al. (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.
  - Hamida B. et al. (2021). Étude d'impact socio-économique du programme petits:pas dans le canton du Jura. Neuchâtel: Haute école de gestion Arc.
- 

### Kontakt

Verein a:primo

[Kantonale Kontaktpersonen](#)

# Hopp-la: Generationen in Bewegung

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F66

Als nationales Kompetenzzentrum trägt die Stiftung Hopp-la zur schweizweiten Verbreitung und Verankerung generationenverbindender Bewegungs- und Gesundheitsförderung bei. Sie sensibilisiert, befähigt und berät Akteurinnen und Akteure in Zivilgesellschaft, Verwaltung und Politik und unterstützt die Netzwerkarbeit. In ihrem Engagement setzt sie auf die generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Sozial- und Lebensräumen und auf die gemeinsame, den Austausch zwischen den Generationen ermöglichende körperliche Aktivität. Hierfür wurden einerseits Good-Practice-Beispiele für generationenverbindende Bewegungs- und Begegnungsangebote entwickelt (u. a. Hopp-la Fit, Hopp-la Tandem, Bewegte Adventszeit, Hopp-la Parcours) und andererseits Grundlagen geschaffen, um in einem partizipativen Vorgehen auf die lokalen Möglichkeiten und Bedürfnisse abgestimmte Bewegungsangebote für alle Generationen (Aktivitäten, Infrastruktur) zu planen und umzusetzen. [www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)

## Organisation

Stiftung Hopp-la

## Reichweite

AG, AR, BL, BS, BE, GL, SZ, SG, TG, ZG, ZH

## Themen

- Bewegung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Wirkung

- 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).
- [Minghetti A. et al. \(2021\). Beneficial effects of an intergenerational exercise intervention on health-related physical and psychosocial outcomes in Swiss preschool children and residential seniors: a clinical trial.](#)
- [Weitere Forschungsberichte](#)

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Eine politische Verankerung und der Aufbau einer interdisziplinären Projektorganisation mit klarem Lead muss von Beginn weg angegangen werden, um die Trägerschaft und die Nachhaltigkeit sicherzustellen (Commitment der Gemeinde/der Projektträgerschaft als verbindliche Grundlage der Zusammenarbeit). Sensibilisierungsarbeit sowie ein früher Einbezug der Bevölkerung und der lokalen Akteurinnen und Akteure ist unabdingbar, um die Identifikation und entsprechend die Nutzung zu erhöhen (Aufbau eines Netzwerks für intergeneratives Bewegen und Begegnen). Begleitaktivitäten müssen von Beginn weg mitgeplant werden. Die Kombination von infrastrukturellen Massnahmen (Verhältnisebene) und Aktivitäten (Verhaltensebene) hat sich bewährt. Aktivitäten (Hopp-la Fit/Tandem, Bewegte Adventszeit usw.) können auch ohne Hopp-la-Infrastruktur umgesetzt werden. Es braucht eine gewisse Anlaufzeit und entsprechend Geduld, bis die generationenverbindende Idee in der Bevölkerung ankommt und die Geräte und Begleitaktivitäten auch von (älteren) Erwachsenen genutzt werden (gesellschaftliches Umdenken). Die Hopp-la-Angebote leben von Emotionen. Bilder und Filme helfen, die Idee zu vermitteln.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Leitfaden für generationenverbindende Bewegungsräume \[dreisprachig\]](#)

## Kontakt

Stiftung Hopp-la  
 +41 (0)61 301 01 26  
[info@hopp-la.ch](mailto:info@hopp-la.ch)

# InSSel

## Intervention zur Förderung der Selbst- und Sozialkompetenzen in der Schule

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F67

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. Das Programm umfasst die Elemente

- Training in kleinen Gruppen,
- Zusammenarbeit mit den Eltern,
- Zusammenarbeit mit Lehrpersonen inklusive Unterrichtshospitation,
- Schulentwicklung. Die wöchentlichen Gruppensitzungen mit 4 bis 8 Jugendlichen werden von einem Gruppencoach 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.

[www.fhnw.ch/ph/inssel](http://www.fhnw.ch/ph/inssel)

### Organisation

Zentrum Lernen und Sozialisation, PH FHNW

### Reichweite

AG, BL

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Besonders vulnerable Gruppen

- Weiblich
- Männlich

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

### Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

InSSel fördert die Selbst- und Sozialkompetenz von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten und zeigt ermutigende Ergebnisse (Wirkungspotenzial). Die Verbreitung der Intervention in andere Kantone ist gegeben (Verbreitungspotenzial). Sie berücksichtigt vulnerable Schülerinnen und Schüler, ihre Ressourcen, Bedürfnisse und Belastungen (Chancengleichheit).

### Wirkung

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

- Frank, N. & Neuenschwander, M. P. (2014). Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen – Das Programm InSSel und seine Wirkungen. In M. P. Neuenschwander (Hg.), 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. et al. (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 Lehrpersonenkollegiums 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 es 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.

---

---

### **Weiterführende Informationen**

[Projektwebsite](#)

---

#### **Kontakt**

Zentrum Lernen und Sozialisation

PH FHNW

[Kontaktperson](#)



# Jugend+Sport (J+S)

## Freiwilliger J+S-Schulsport

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F68

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 des obligatorischen Unterrichts durchgeführt werden. Angebote können sich an Schülerinnen und Schüler zwischen 5 und 20 Jahren richten.

[www.jugendundsport.ch/de/sportarten/schulsport-uebersicht.html](http://www.jugendundsport.ch/de/sportarten/schulsport-uebersicht.html)

### Organisation

BASPO, Kantone, Gemeinden und Schulen

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

Bewegung

### Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Freiwillig Engagierte

### Settings

- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

Der freiwillige J+S-Schulsport ist, dort wo er angeboten wird, zugänglich für alle (besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit). Er wird vom Bundesamt für Sport gesteuert (strategische Einbettung) und kann von den Schulen selbst organisiert werden (Verbreitungspotenzial).

### Wirkung

Aktuell: Kinder- und Jugendbericht Schweiz 2021, wird in Kürze veröffentlicht.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [FAQ zum freiwilligen Schulsport](#)
- [Mobilesport](#)
- [Schulsportlager](#)
- [Winterlager](#)

### Kontakt

BASPO

[Kantonale J+S-Fachstellen](#)

[info-js@baspo.admin.ch](mailto:info-js@baspo.admin.ch)

# Le Caméléon

Modul/e

A B **C** D

Sprache/n

**DE** **FR** IT EN Weitere

Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F70

Die Theatergruppe Le Caméléon behandelt gesellschaftliche Themen in eigens zu diesem Zweck geschriebenen Szenen und präsentiert diese einem grossen Publikum. Ihre Spezialität sind interaktive Animationen im Bereich der Kommunikation. Mit theatralischem Können eröffnen die Schauspielerinnen und Schauspieler den Dialog. Die Zuschauerinnen und Zuschauer begeben sich dann selbst auf die Bühne und beeinflussen den Ablauf «ihrer» Geschichte. [www.lecameleon.ch](http://www.lecameleon.ch)

## Organisation

Compagnie Le Caméléon

## Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Die Theatergruppe berücksichtigt die Bedürfnisse der Teilnehmenden (Bedürfnisse) und bezieht ihre Lebenswelt mit ein. Sie berücksichtigt die Ressourcen und Bedürfnisse der Teilnehmenden (Chancengleichheit).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Theaterforum bietet Kindern und Jugendlichen ein einzigartiges Umfeld, um sich auszudrücken und auszutauschen. Das Theatererlebnis 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.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Compagnie Le Caméléon  
+41 (0)21 550 81 94  
[administration@lecameleon.ch](mailto:administration@lecameleon.ch)



# LIFT – von der Schule in die Berufswelt

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F71

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, Motivationschwierigkeiten, fehlende Unterstützung oder tiefer Selbstwert). Kernelement von LIFT sind regelmässige Kurzeinsätze, sogenannte Wochenarbeitsplätze, die während 2 bis 3 Stunden pro Woche und 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](http://www.jugendprojekt-lift.ch)

## Organisation

Verein LIFT

## Reichweite

AG, AR, BL, BS, BE, FR, GE, GR, LU, NE, OW, SH, SZ, SO, SG, TI, TG, VD, ZG, ZH

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

- Weiblich
- Männlich

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

LIFT gibt Jugendlichen, welche sich in einer erschwerten Ausgangslage befinden, eine Möglichkeit, sich bereits ab der 7. Klasse mittels Kurzeinsätzen auf den Berufseinstieg einzustimmen (Chancengleichheit). Es kann durchaus in andere Kantone multipliziert werden (Verbreitungspotenzial).

## Wirkung

Das Ziel von LIFT ist, dass 50–60% der Jugendlichen in der Zielgruppe direkt nach der obligatorischen Schulzeit in die Berufsausbildung einsteigen und Jugendarbeitslosigkeit und spätere Sozialhilfeabhängigkeit vermieden werden. Die Erfolgsquote wird jährlich wissenschaftlich durch die Eidg. Hochschule für Berufsbildung EHB erhoben. Diese Evaluationsberichte und weitere Studien mit qualitativen Wirkungsnachweisen sind auf der Website publiziert: [www.jugendprojekt-lift.ch/downloads-de](http://www.jugendprojekt-lift.ch/downloads-de)

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

LIFT wird in lokalen, kommunalen Projekten durchgeführt, die von der Koordinations- und Geschäftsstelle LIFT in Bern initiiert und von regionalen LIFT-Teams begleitet werden. Die Teilnahme an LIFT ist für die Jugendlichen freiwillig. Sie werden von den zuständigen Lehrpersonen mit Einwilligung der Eltern dem Projektverantwortlichen für LIFT der Schule zur Teilnahme vorgeschlagen. Diese wird dann schriftlich vereinbart. Die Geschäftsstelle stellt die Aus- und Weiterbildung der Rollenträgerinnen und -träger in den lokalen Projekten sicher und unterstützt deren Arbeit nachhaltig. Die grösste Schwierigkeit bei der Umsetzung von LIFT ist die Akquise einer genügend hohen Anzahl von Wochenarbeitsplätzen in lokalen KMU. LIFT Schweiz unterstützt diese Aufgabe mit Begleitangeboten und der Förderung von lokalen, regionalen und nationalen Netzwerken in die Wirtschaft. Die Finanzierung von LIFT erfolgt durch Bund, Kantone, Stiftungen und die Wirtschaft.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Jährliche Evaluationen](#)

## Kontakt

Verein LIFT  
+41 (0)31 318 55 70  
[info@jugendprojekt-lift.ch](mailto:info@jugendprojekt-lift.ch)



# Maisons Vertes

## Begegnungszentren für Kinder (0–5 Jahre) und ihre Eltern

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B **C** D DE **FR** IT EN Weitere

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F72

Die Maisons Vertes sind Orte der Begegnung und des Austauschs für Kinder zwischen 0 und 5 Jahren in Begleitung ihrer Eltern oder einer Bezugsperson. Sie fördern die sozialen Kontakte von Familien mit Kindern von der Geburt bis zum Schuleintritt. An solchen Orten können Kinder im Beisein ihrer Eltern andere Kinder treffen und so im Sinne einer frühen Förderung ihre sozialen Kompetenzen entwickeln. Darüber hinaus erhalten die Eltern dadurch Unterstützung bei ihrer Erziehungsaufgabe. [www.vd.ch/themes/population/enfance-jeunesse-et-famille/prevention-en-matiere-socio-educative](http://www.vd.ch/themes/population/enfance-jeunesse-et-famille/prevention-en-matiere-socio-educative)

### Organisation

Kanton Waadt: Generaldirektion für Kinder und Jugendliche, Einheit für die Steuerung der Prävention

### Reichweite

VD

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Eltern/Erziehungsberechtigte

### Settings

- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Maison Verte ist ein niederschwelliges Angebot für Kinder unter 5 Jahren und ihre Eltern: Das Angebot ist kostenlos, frei zugänglich und ohne Registrierung möglich. Zudem ist die Anonymität gewährleistet. Das Angebot bietet Raum zum Zuhören und Austausch, angeregt durch die Gastgebernden (Austausch unter Gleichgesinnten).  
Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

### Wirkung

Grosse Zufriedenheit der Eltern, die Begegnungszentren für Kinder und ihre Eltern nutzen: Eine Reihe von integrierten, komplementären und unumgänglichen Massnahmen zur Bekämpfung von Ungleichheiten bei der frühen Förderung von Kindern.

### 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 regional-spezifischen Teil.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Évaluation de la prestation «Lieux d'accueil enfants \(0-5 ans\)-parents de type Maison Verte». Synthèse. Berne: Büro BASS.](#)
- Beetschen communication (2017). Etude sur la valorisation du dispositif des lieux d'accueil enfants (0-5 ans)-parents de type Maison Verte.

### Kontakt

Kanton Waadt

[Kontakt](#)

# mamamundo

## Modul/e

A B C D

## Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F73

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](http://www.mamamundo.ch)

**Organisation** Verein mamamundo

### Reichweite

BL, BS, BE, LU, SO, ZH

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter

### Besonders vulnerable Gruppen

Migrationshintergrund

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal

### Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

### Wirkung

Ergebnisse auf Ebene Zielgruppe:

- 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

### 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. Dieses Engagement wird mit einer ansprechenden und abwechslungsreichen Arbeit in einem diversen Umfeld belohnt. 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.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Cignacco, E. et al. \(2017\). Sexuelle und reproduktive Gesundheitsversorgung von Frauen und ihren Säuglingen in Asylunterkünften in der Schweiz. REFUGEE – Eine Situationsanalyse und Empfehlungen. Bern: Berner Fachhochschule Gesundheit.](#)
- [Weber, D. & Hösli, S. \(2020\). Chancengleichheit in Gesundheitsförderung und Prävention. Bewährte Ansätze und Erfolgskriterien. Bern: BAG, GFCH, GDK.](#)
- [Tschirren, T. \(2015\). Antenatal for Migrant Women in Berne, a project evaluation. Basel: Swiss Tropical and Public Health Institute.](#)
- [Hurni, A., Wyssmüller, D. & Ferdinando, P. \(2022\). mamamundo – Geburtsvorbereitung in Ihrer Sprache. Schweizerische Ärztezeitung, 103\(21–22\), 713–716.](#)
- [Leitfaden «Mamamundo»: Geburtsvorbereitungskurse für Migrantinnen \(in Überarbeitung\)](#)

### Kontakt

Verein mamamundo

[Kantonale Kontaktpersonen](#)



# Meglio a piedi

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F74

Meglio a piedi (MaP) (Zu Fuss zur Schule) ist ein kantonales Gesundheitsförderungsprojekt, das auf die Steigerung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen abzielt, die sich sonst zu wenig bewegen. Unterstützt wird die sanfte Mobilität 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), ein Instrument für die Gestaltung und Umsetzung von MaP, welches Mobilitätsmanagement, Infrastruktur und Bewusstseinsbildung kombiniert.

[www.meglioapiedi.ch](http://www.meglioapiedi.ch)

## Organisation

Dienststelle für Gesundheitsförderung und Evaluation, Kantonsärztlicher Dienst, Departement für Gesundheit und Soziales

## Reichweite

TI

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden

## Settings

- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Meglio a Piedi fördert die langsame Mobilität auf dem Schulweg als Hauptverkehrsmittel, um die tägliche körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen zu steigern, die ansonsten zu viel sitzen (Bedarf). Das Projekt ist gut vernetzt (Vernetzung).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Günstige Bedingungen:

- Aufgrund der Verkehrsprobleme im gesamten Kanton hat die Entwicklung der sanften Mobilität auch für das Territorialdepartement Priorität.
- Die Entwicklung urbaner Qualität, die auch als Grundlage für sanfte Mobilität dient, ist eine Bundesstrategie zur Raumplanung. Es gibt gemeinsame Programme von BASPO, ARE usw.

Hindernisse:

- Zum Teil komplexe Zusammenarbeit zwischen Gemeinde, Schulbehörden und Eltern.
- Mögliche Zurückhaltung der Gemeinde bei Beteiligungsprozessen, Sensibilisierung und Kommunikation.
- Veränderte Rahmenbedingungen (z. B. Zusammenlegung von Gemeinden, Wechsel von Verwaltungspersonal und/oder betroffenen politischen Verantwortlichen) können sich negativ auf die Fortführung, das Monitoring und die Stärkung des Projekts auf lokaler Ebene (PMS) auswirken.
- Manchmal sind Infrastrukturmassnahmen zeit- und kostenintensiv, was die Umsetzung beeinträchtigen kann.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Dienststelle für Gesundheitsförderung und Evaluation, Kantonsärztlicher Dienst, Departement für Gesundheit und Soziales

[Kontakt](#)



# MidnightSports

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F75

Das Programm MidnightSports öffnet am Samstagabend zwischen 21 Uhr und Mitternacht für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren Sporthallen und bietet 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 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 Coachs und erwachsenen Leitungspersonen. Sie lernen Verantwortung zu übernehmen und tragen das Angebot mit.

[www.ideesport.ch/de/midnightsports](http://www.ideesport.ch/de/midnightsports)

## Organisation

Stiftung IdéeSport

## Reichweite

AG, AR, BL, BS, BE, FR, LU, NE, NW, SZ, SO, SG, TI, TG, UR, VD, VS, ZG

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Geringe Bildung
- Migrationshintergrund

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Die jugendlichen Coachs sorgen für eine lockere Atmosphäre und tragen zur Zielgruppenerreichung bei (Partizipation, Wirkungspotenzial). Das Projekt ist insbesondere für Brennpunktquartiere geeignet (besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit). Die nationale Organisation stellt die Finanzierung und Ausbildung sicher (Vernetzung, Verbreitungspotenzial).

## Wirkung

Evaluationsergebnisse zur tabakpräventiven Wirkung des Projekts (Feller-Länzlinger et al. 2015):

- 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 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.

## 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 Coachs 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.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Feller-Länzlinger, R. et al. \(2015\). Evaluation des Projekts «Tabakprävention mit offenen Turnhallen – MidnightSports». Schlussbericht. Luzern und Basel: Interface Politikstudien Forschung Beratung und Swiss TPH.](#)

## Kontakt

Stiftung IdéeSport

Kontaktperson: [info@ideesport.ch](mailto:info@ideesport.ch)

# MindMatters

## Modul/e

A B **C** D

## Sprache/n

**DE** **FR** IT EN Weitere

## Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F76

MindMatters ist ein wissenschaftlich begleitetes und in der Praxis erprobtes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Zyklen I, II und III sowie in Übergangsjahren wie Brückenangeboten und Berufsvorbereitungsjahren. Es basiert auf dem Konzept der «Gesundheitsfördernden Schule» und dem Setting-Ansatz. Mit den Modulen zu Unterricht und Schulentwicklung hilft MindMatters Schulen dabei, das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie von Lehrpersonen zu fördern. MindMatters leistet damit einen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität und der Lehr- und Lernergebnisse. [www.mindmatters.ch](http://www.mindmatters.ch)

### Organisation

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

### Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)

### Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

MindMatters verfügt über eine gut begründete und stimmige Konzeption (Projektplanung). Die Intervention ist zielgerichtet und vernetzt (Vernetzung/Koordination). Die Übertragbarkeit in andere Kantone ist gegeben (Verbreitungspotenzial). Die Intervention ist in eine übergeordnete Strategie eingebunden (Einbettung).

### Wirkung

Evaluationsergebnisse sind auf der Website von MindMatters abrufbar.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Eine Projektgruppe, bestehend aus Schulleitung, Lehrpersonen und Schulsozialarbeit, nimmt an der Schulbegleitung teil und setzt sich mit MindMatters auseinander. Zusätzlich wird aus der Projektgruppe ein Mitglied als Themenhüterin bzw. Themenhüter und als Kontaktperson für Kanton und nationale Leitung bestimmt.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Projektbericht: Artikel in BILDUNG SCHWEIZ Nr. 9/2022, S. 15–16.](#)

### Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung  
[Kontaktperson](#)

# MiniMove



## Modul/e

A B C D

## Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F77

Das Programm MiniMove steht allen Kindern im Vorschulalter (2–5 Jahre) und ihren erwachsenen Bezugspersonen offen. An Sonntagen werden Sporthallen in einen sportpädagogischen Freiraum umgewandelt, der als Bewegungs- und Begegnungsraum genutzt wird. MiniMove fördert die motorischen Kompetenzen der Kinder und die Freude an Bewegung. MiniMove ermöglicht den Familien, aus dem Alltag ausubrechen und in Kontakt mit anderen zu kommen. So werden der Zusammenhalt und der Austausch innerhalb der Quartiere gefördert und Kontakte zu wichtigen Schlüsselpersonen im Umfeld der Familien hergestellt. Es gibt ein Elterncafé und eine gesunde Zwischenverpflegung. Viel Wert wird darauf gelegt, sozioökonomisch benachteiligte Familien zu erreichen. Der Tag wird von jugendlichen Coachs und erwachsenen Leitungspersonen geleitet. Sie lernen Verantwortung zu übernehmen und tragen das Angebot mit.

[www.ideesport.ch/programme/minimove](http://www.ideesport.ch/programme/minimove)

### Organisation

Stiftung IdéeSport

### Reichweite

BL, BS, BE, FR, TI, VD, ZG, ZH

### Themen

Bewegung

### Zielgruppen

Kleinkind-/Vorschulalter

### Besonders vulnerable Gruppen

- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Geringe Bildung
- Migrationshintergrund

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

### Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Die jugendlichen Coachs stammen jeweils idealerweise aus den ansässigen Migrationsbevölkerungen und tragen wesentlich zur Zielgruppenerreichung bei (Partizipation, Wirkungspotenzial). Das Projekt ist insbesondere für Brennpunktquartiere geeignet (besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit). Die nationale Organisation stellt die Finanzierung und Ausbildung sicher (Vernetzung, Verbreitungspotenzial).

### Wirkung

Eine externe Evaluation läuft im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Jährlich werden zudem statistische Auswertungen der Teilnehmendendaten gemacht. Die wichtigsten Aussagen aus der Saison 2021/22 waren:

- 15 Standorte schweizweit,
- 268 Veranstaltungen wurden durchgeführt,
- 21 710 Besuche wurden verzeichnet.

### 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.

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Stiftung IdéeSport  
[info@ideesport.ch](mailto:info@ideesport.ch)





# Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F78

Das Projekt «Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!» ist ein Projekt zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und der Bewegung für Kindergärten und Primarschulen im Kanton Tessin. Es erstreckt sich über ein Schuljahr und soll im Anschluss daran weiter thematisch vertieft werden. Ab 2021 wird es um das Thema «Balance und Wohlbefinden» ergänzt. Das Projekt richtet sich an Lehrkräfte, denen folgende Massnahmen zur Verfügung gestellt werden: Schulungen mit Expertinnen und Experten, didaktische Unterstützung bei der Planung von Aktivitäten, didaktisches und informatives Material und finanzielle Unterstützung für Materialien zur Förderung der Bewegung. Darüber hinaus fördert das Projekt mit Elternabenden und Informationsmaterial zu den Themen die Beteiligung der Eltern. [www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)

## Organisation

Kantonales Gesundheitsamt, Dienststelle für Gesundheitsförderung und Evaluation

## Reichweite

TI

## Themen

- Bewegung
- Ernährung

## Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! (Bewegung und Appetit mit der richtigen Balance!) fördert eine ausgewogene Ernährung und Bewegung in Kindergärten und Primarschulen (Bedarf). Das Projekt besteht schon viele Jahre und kann auf viel Erfahrung zurückgreifen.

## Wirkung

Eine externe Evaluation dieses Projekts wurde von 2018 bis 2020 von Interface durchgeführt. Die Ergebnisse sind im Allgemeinen positiv. Aufgrund des Feedbacks wurden Änderungen vorgenommen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Lehrkräfte und Eltern interessieren sich besonders für den gegenseitigen Austausch und konkrete Vorschläge, die sie im Unterricht bzw. im Familienalltag umsetzen können. Die Schulleitung spielt eine Schlüsselrolle bei der langfristigen Festigung der Themen. Der Einbezug von Expertinnen und Experten auf diesem Gebiet ist ebenfalls wichtig, um aktuelle und ansprechende Inhalte bereitzustellen.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Lussi, I. et al. \(2019\). Evaluation des Projekts «Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!»](#)

## Kontakt

Kantonales Gesundheitsamt  
Dienststelle für Gesundheitsförderung und Evaluation  
[Personalverantwortliche](#)





# Mutterglück!?

## Modul/e

A B **C** D

## Sprache/n

**DE** FR IT EN Weitere

## Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F79

Perinatales Unterstützungsnetz, 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 Fortbildungen und 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](http://www.ofpg.ch/projekte/mutterglueck)

### Organisation

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

### Reichweite

AR, AI, SG

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter

### Besonders vulnerable Gruppen

- Psychisch belastete Familiensituationen
- Weiblich

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)

### Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Andere Settings

### Besondere Stärken

Dieses Angebot bezieht sich auf das wichtige Thema der häufig unterschätzten postnatalen Depression (Bedarf). Es vernetzt Fachpersonen, Institutionen und Fachstellen in der Ostschweiz und gibt den Familien wichtige, ressourcenorientierte Informationen (Vernetzung/Koordination).

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

OFPG Geschäftsstelle  
+41 (0)58 229 87 60  
[info@ofpg.ch](mailto:info@ofpg.ch)

# OpenSunday



Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F80

In den Wintermonaten öffnet IdéeSport die lokalen Sporthallen für Mädchen und Jungen im Primarschulalter. Das Programm OpenSunday fördert die Freude am freien Spiel und an regelmässiger Bewegung im Alltag. Das Angebot ist gratis und bedingt keine Anmeldung oder Mitgliedschaft. Alle Kinder können an den Veranstaltungen teilnehmen, unabhängig von Geschlecht, Herkunft und sozialem Status oder ihren sportlichen Fähigkeiten. Damit sind explizit auch Kinder mit Behinderung gemeint. OpenSunday bietet Kindern einen einfach zugänglichen, ausserschulischen Freiraum für Spiel und Bewegung. OpenSunday leistet einen wichtigen Beitrag zur sozialen Integration in Gemeinden und Quartieren. Durch die Partizipation haben die Kinder viele Mitwirkungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten, wodurch ihre Sozial- und Selbstkompetenzen gestärkt werden. [www.ideesport.ch/programme/opensunday](http://www.ideesport.ch/programme/opensunday)

## Organisation

Stiftung IdéeSport

## Reichweite

AG, BS, BE, FR, GR, NE, SO, SG, TI, VD, VS, ZG, ZH

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Geringe Bildung
- Migrationshintergrund

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Die jugendlichen Coachs stammen jeweils idealerweise aus den ansässigen Migrationsbevölkerungen und tragen wesentlich zur Zielgruppenerreichung bei (Partizipation, Wirkungspotenzial). Das Projekt ist insbesondere für Brennpunktquartiere geeignet (besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit). Die nationale Organisation stellt die Finanzierung und Ausbildung sicher (Vernetzung, Verbreitungspotenzial).

## Wirkung

Eine externe Evaluation zum Thema «Inklusion im OpenSunday» läuft, Abschluss im Sommer 2023. Jährlich werden zudem statistische Auswertungen der Teilnehmendendaten gemacht. Die wichtigsten Aussagen aus der Saison 2021/22 waren:

- 48 Standorte schweizweit,
- 814 Veranstaltungen wurden durchgeführt,
- 20 951 Besuche wurden verzeichnet.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Wichtig ist eine gute Verankerung in der Gemeinde/im Quartier. Der Kontakt zur Schule – insbesondere dort, wo das OpenSunday stattfindet – sollte positiv sein, um möglichst alle Kinder über das Angebot informieren zu können. Darüber hinaus stellen auch beim OpenSunday die jugendlichen Coachs sehr wichtige Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für die Teilnehmenden dar. Idealerweise besuchen sie das OpenSunday regelmässig, bevor sie als Oberstufenschülerinnen und -schüler im Coachteam mitarbeiten und so Vorbild sind für die Primarschulkinder der Gemeinde/des Quartiers.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Stiftung IdéeSport

[Kontaktperson](#)

# Paarlife Online-Training



Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F81

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 als Paar zu fördern. Dabei soll sich das Paar selber reflektieren, sich gemeinsam über die Übungen austauschen und die neu gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen versuchen. Vermittelt werden die Inhalte durch theoretische Einführungen, 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 Online-Training ist grundsätzlich für alle Paare, ungeachtet ihrer Lebenslage, des Beziehungsstatus, der Beziehungsphase (neue Beziehungen, werdende Eltern, langjährige Partnerschaften), der Partnerschaftsqualität und der sexuellen Orientierung geeignet. [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)

## Organisation

Universität Zürich

## Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GE, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Eltern/Erziehungsberechtigte

## Settings

Familie/Zuhause

## Besondere Stärken

Die Voraussetzungen für eine Multiplikation dieses Online-Paar-Trainings sind gegeben (Verbreitungspotenzial). Die Intervention hat eine gut begründete und stimmige Konzeption (Projektplanung).

## Wirkung

In Evaluationsstudien wurde nachgewiesen, dass das Online-Training von den Paaren als nützlich und hilfreich, in der Bedienung als einfach handhabbar und inhaltlich als interessant und stimulierend empfunden wird. Die Paare zeigten nach der Teilnahme am Training eine Verbesserung der Beziehungsqualität und insbesondere eine Abnahme negativer Verhaltensweisen (in der Kommunikation und der gemeinsamen Stressbewältigung).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Online-Training stellt eine nützliche, niederschwellige Ergänzung zum Kursformat dar, in welchem die einzelnen Kompetenzen (Kommunikation, Problemlösung, gemeinsame Stressbewältigung) noch intensiver trainiert werden können. Es eignet sich insbesondere zur Vermittlung von Wissen, zur Motivierung, sich für die Paarbeziehung einzusetzen, und zum Kennenlernen von Möglichkeiten eines günstigeren Umgangs miteinander.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Zemp, M. et al. \(2017\). Couple relationship education: A randomized controlled trial contact and self-directed tools. Journal of Family Psychology, 31\(3\), 347–357.](#)
- [Bodenmann, G. \(2019\). Wirksamkeit und Dissemination von Paarlife. Vortrag beim wissenschaftlichen Beirat des Bundesministeriums für Familienfragen \(Berlin, 16. Juli, 2019\).](#)

## Kontakt

Universität Zürich  
+41 (0)44 635 75 47  
[paarlife@psychologie.uzh.ch](mailto:paarlife@psychologie.uzh.ch)

# Papperla PEP

## Körper und Gefühle im Dialog

### Papperla PEP Junior – Tag für Tag

PEP  
Prävention  
Essstörungen  
Praxisnah  
pepinfo.ch



Modul/e

**A** B C D

Sprache/n

**DE** FR IT EN Weitere

Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F82

Papperla PEP ist ein Projekt zur Förderung der 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](http://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php)

#### Organisation

Fachstelle/Verein PEP

#### Reichweite

AG, BL, BS, BE, GR, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

#### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

#### Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter

#### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)

#### Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

#### Besondere Stärken

Papperla PEP fördert die Emotionsregulation und Körperwahrnehmung von Kindern und entspricht einem Bedarf bei Kindern von 4 bis 8 Jahren (Bedarf). Das Projekt qualifiziert Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Verbreitungspotenzial).

#### Wirkung

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:

- Die Grundhaltung gegenüber dem Pilotprojekt Papperla PEP Junior ist bei allen befragten Mitarbeitenden der drei untersuchten Kindertagesstätten durchgehend positiv.
- 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.
- 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.
- Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Körper- und Gefühlswahrnehmung wurden bei den Betreuenden deutliche Haltungsveränderungen bewirkt. Die bewusstere 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 Kindertagesstätten-Alltag wenig Platz zu haben.
- 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.

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Arbeit mit Papperla PEP hat aus Sicht der befragten Lehrpersonen einen positiven Effekt auf das Klassenklima. Die Kinder nehmen ihre Gefühle klarer wahr und können sie regulierter ausdrücken, die Eigen- und Fremdwahrnehmung wird gefördert und die Unterrichtsmaterialien bieten unterschiedliche Zugänge zum Thema. Die Verknüpfung von Theorie, fachlichem Austausch und didaktischen Beispielen wird von den Lehrpersonen sehr geschätzt. Inhalte und Haltung von Papperla PEP können auch im Fernunterricht vermittelt werden. Die Zusammenarbeit mit Pädagogischen Hochschulen hat sich bewährt. Die Weiterbildungen werden von ehemaligen Teilnehmenden empfohlen.

Papperla PEP Junior fördert die emotionale und körperliche Wahrnehmung der am Schulungsprogramm teilnehmenden Fachpersonen und unterstützt Handlungsveränderungen sowohl im Umgang mit den Kindern als auch im Umgang mit dem Team. Papperla PEP Junior lässt sich in Kindertagesstätten und Spielgruppen umsetzen. Es ist wichtig, dass die Leitung vor Ort das Projekt implementiert und in engem Austausch mit der Fachstelle PEP steht.

---

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - [Papperla PEP Junior](#)
  - Bolliger-Salzmänn, 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)
  - [Egger, J. \(2019\): Wirksamkeit von Papperla PEP «Körper und Gefühle im Dialog» aus Sicht der Lehrpersonen zur Förderung emotionaler Kompetenzen bei Kindern im 1. Zyklus.](#)
- 

### Kontakt

Fachstelle/Verein PEP

[Kontaktperson](#)

# PAPRICA Petite enfance



Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F83

PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care) verfolgt das Ziel, Ärztinnen und Ärzte für die Beratung von Patientinnen und Patienten in der Bewegungsförderung zu befähigen. PAPRICA stellt das Wissen, die Fähigkeiten und die Lehrmittel bereit, die notwendig sind, um das Thema Bewegung anzusprechen und die Patientinnen und Patienten zu motivieren. Die Weiterbildung dauert vier Stunden, in denen Beratungskompetenzen in Bezug auf Bewegung vermittelt werden. Das Schulungskonzept von PAPRICA Petite enfance wurde unter Beteiligung einer Gruppe von Bereichsspezialisten – Kinderärztinnen und -ärzte, Kinderkrankenpflegepersonal, Schulkrankenpflegepersonal, Krankenpflegepersonal für die häusliche Pflege, Hebammen – konzipiert, um die für die gemeinsame Betreuung erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten zu ermitteln. [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)

## Organisation

Unisanté

## Reichweite

FR, JU, NE, VD, VS

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal

## Settings

- Familie/Zuhause

## Besondere Stärken

PAPRICA Petite enfance ist eine transdisziplinäre Ausbildung und wurde unter Beteiligung einer Gruppe von Fachleuten aus der Praxis konzipiert (Partizipation). Die in diesem Rahmen entwickelten und in mehrere Sprachen übersetzten Flyer für Eltern stossen auf nationaler Ebene auf grosse Resonanz (Multiplikation).

## Wirkung

- Die Ausbildung erfüllt für 97% der Teilnehmenden die Erwartungen in Bezug auf den Wissenserwerb.
- 99% der Teilnehmenden würden diese Weiterbildung einer Kollegin oder einem Kollegen weiterempfehlen.
- 70% der ausgebildeten Fachpersonen geben an, dass sie die Eltern systematisch ermutigen, sich gemeinsam mit ihrem Kind zu bewegen.
- 54% der ausgebildeten Ärztinnen und Ärzte sagen, dass sie das Ausmass der Bewegung von Kindern systematisch beurteilen.
- 76% der ausgebildeten Fachpersonen geben an, dass sie mit der Art und Weise, wie sie die Bewegungsförderung in ihre Praxis integrieren, zufrieden bis ziemlich zufrieden sind.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Transdisziplinarität ist eine Stärke der Fortbildung, ebenso das Modul für motivierende/systemische Gesprächsführung. Die Teilnehmenden schätzen den Inhalt des theoretischen und praktischen Unterrichts, die Lernmittel (Broschüren und Materialien) sowie die Qualität und Vielfalt der Ausbilderinnen und Ausbilder. Die Teilnehmenden weisen jedoch auf die mangelnde Berücksichtigung der manchmal begrenzten Zeit hin, die ihnen für die motivierende Gesprächsführung in ihrer beruflichen Praxis zur Verfügung steht.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Sanda S. \(2017\). Evaluation de la formation PAPRICA \(Physical Activity promotion in Primary Care\) – Petite enfance. Institut universitaire de médecine sociale et préventive \(IUMSP\), 2017.](#)

## Kontakt

Unisanté  
+41 (0)21 545 10 11  
[paprica@unisante.ch](mailto:paprica@unisante.ch)

# PAT – Mit Eltern Lernen: Förderung ab Geburt

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F84

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](http://www.zeppelin-familien.ch)

## Organisation

zeppelin – familien startklar (ZH, TG), OVK – Ostschweizer Verein für das Kind (SG), Associazione Progetto Genitori (TI), Verein Punkto (ZG)

## Reichweite

SG, TI, TG, ZG, ZH

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Psychisch belastete Familiensituationen
- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Geringe Bildung

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Familienexterne Betreuungspersonen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal

## Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Das Projekt hat ein sehr hohes ausgewiesenes Wirkungspotenzial. Durch den aktiven Einbezug der lokalen Fachpersonen wird auch die Vernetzung unter diesen gestärkt. Das Projekt lässt sich gut in die bestehenden Strukturen der Mütter- und Väterberatung einbetten (durch Weiterbildung der MüVä-Fachpersonen). Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

## Wirkung

Kinder:

- Sprachentwicklung (grösserer Wortschatz und bessere Ausdrucksfähigkeit)
- Kognition und Verhalten (sind weniger ängstlich, schlafen besser durch, können Bedürfnisse aufschieben, Impulskontrolle)
- Positiver Effekt auf mathematische Fähigkeiten

Eltern:

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

## 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.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Film «Eltern stärken, Kinder fördern – von Anfang an: mit PAT – Mit Eltern Lernen»](#)
- [Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich, Forschungsprojekt ZEPPELIN 0–3 und Follow-up ZEPPELIN 5–8](#)

## Kontakt

zeppelin – familien startklar  
+41 (0)43 538 82 82  
[info@zeppelin-familien.ch](mailto:info@zeppelin-familien.ch)

# Peacemaker

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B **C** D DE FR IT EN Weitere

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F85

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 «Friedensstiftenden».

[www.ncbi.ch/de/projekte/peacemaker](http://www.ncbi.ch/de/projekte/peacemaker)

## Organisation

NCBI Schweiz

## Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

**Themen** Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Peacemaker lässt sich problemlos auf andere Kantone übertragen (Verbreitungspotenzial). Die Intervention hat eine gut begründete und stimmige Konzeption (Projektplanung). Peacemaker besteht schon viele Jahre und kann auf viel Erfahrung zurückgreifen.

## Wirkung

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 (Neuenschwander & Haab Zehrê 2013).

Das schulische Gewaltpräventionsprojekt Peacemaker von NCBI Schweiz wurde im Auftrag des Bundes in einzelnen Schulen der Kantone Bern, Luzern, Obwalden und Zürich evaluiert und in seiner Wirkung positiv bewertet. Insbesondere Schlägereien, Streit, aber auch Mobbing unter Kindern und Jugendlichen haben laut Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern durch den Einsatz von Streitschlichterinnen und -schlichtern auf dem Pausenplatz abgenommen (Neuenschwander et al. 2013).

Ein Werkstattbericht, der 2019 an der FHNW erstellt worden ist, weist weiter nach, dass Schülerinnen und Schüler, die als Peacemaker fungierten, soziale Kompetenzen gewinnen und diese auch anwenden (Streibert et al. 2019).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Peacemaker funktioniert nur, wenn es von allen Akteurinnen und 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.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Neuenschwander, P. & Haab Zehrê, K. \(2013\). Evaluation des Gewaltpräventionsprogramms «Peacemaker».](#)
- [Neuenschwander, P. et al. \(2013\). Bericht im Rahmen des nationalen Programms Jugend und Gewalt. Evaluation des Gewaltpräventionsprogramms «Peacemaker».](#)
- [Streibert, S. et al. \(2019\). Ehemalige Peacemaker heute – Nachhaltige Effekte des Peer-Mediations-Programms «Peacemaker» in den Bereichen Selbstwirksamkeit, Konfliktfähigkeit und freiwilliges Engagement.](#)

## Kontakt

NCBI Schweiz

[Kontaktperson](#)





# PEBS/buggyfit

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F86

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 zur ausgewogenen Ernährung und regelmässigen 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).

Erweitert wurde das Angebot durch die Mitarbeit in der Organisation von Weiterbildungen für angehende Kursleitende sowie Vorträge für Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich. [www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch)

## Organisation

Verein PEBS

## Reichweite

GR, SO, SG, TG, ZH

## Themen

- Bewegung
- Ernährung

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

Freizeiteinrichtung/Verein

## Besondere Stärken

PEBS/buggyfit beruht auf dem Bedarf, Schwangere über eine ausgewogene Ernährung zu informieren und Bewegungskurse anzubieten (Bedarf). Eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Babys (Projektplanung, Wirkungspotenzial). Das Projekt kann in weitere Kantone multipliziert werden (Verbreitungspotenzial).

## Wirkung

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

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

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

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

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Stamm, H.P. et al. \(2017\). Evaluation des Projekts PEBS. Zusammenfassung von Gesundheitsförderung Schweiz.](#)

## Kontakt

Verein PEBS

[Kontaktperson](#)



# Pedibus

## Modul/e

A B C D

## Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 87

Der Pedibus ist eine Massnahme, bei der eine erwachsene Person eine Gruppe von Kindern zwischen vier und acht Jahren auf ihrem Schulweg begleitet. Eine einfache Lösung, um jüngeren Kindern einen sicheren Weg zur Schule zu ermöglichen. Es ist auch ein Gemeinschaftsprojekt, das die Nachbarschaftshilfe fördert und sich an die Bedürfnisse der Familien anpasst, aus denen es sich zusammensetzt.

Der Pedibus funktioniert wie ein richtiger Schulbus – einfach zu Fuss: Die Route und der Zeitplan werden von den Familien nach ihren Bedürfnissen ausgewählt; die Fahrerinnen und Fahrer sind Eltern, Grosseltern oder andere vertrauenswürdige Erwachsene; das Kind steigt an der nächstgelegenen Haltestelle, die durch ein Schild gekennzeichnet ist, in den Pedibus ein. [www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch)

### Organisation

VCS Verkehrsclub der Schweiz

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

Bewegung

### Zielgruppen

Frühes Schulalter

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Freiwillig Engagierte

### Settings

- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Überall, wo eine Elternperson eine Pedibus-Linie eröffnen möchte, ist dies einfach möglich (Projektplanung). Dies führt zu einer einfachen Multiplikation, welche auf Eigeninitiative der Eltern beruht (Verbreitungspotenzial). Pedibus führt zur einer Senkung der Elterntaxis und trägt so wirkungsvoll zu Bewegungsförderung der Kinder bei (Wirkungspotenzial).

### Wirkung

Die Ergebnisse einer Umfrage des Instituts LINK bei 1000 Familien im Jahr 2017 zeigen den wesentlichen Einfluss der Pedibus-Kampagne auf das Mobilitätsverhalten von Familien in der Westschweiz. Die Kenntnis des Pedibusses 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.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Bildung eines Partnerschaftsnetzwerks 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-Konzepts 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 zu lassen, zum Beispiel 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.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Nouvelle étude de l'ATE sur la mobilité scolaire en Suisse et l'impact du Pedibus: [www.pedibus.ch/etude](http://www.pedibus.ch/etude)

### Kontakt

VCS Verkehrsclub der Schweiz  
+41 (0)22 734 70 44  
[coordination.pedibus@ate.ch](mailto:coordination.pedibus@ate.ch)

# PEP

PEP  
Prävention  
Essstörungen  
Praxisnah  
pepinfo.ch



## Gemeinsam Essen (Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen)

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F88

«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? [www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/pep-gemeinsam-essen.php](http://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/pep-gemeinsam-essen.php)

### Organisation

Verein PEP Prävention Essstörungen praxisnah

### Reichweite

AG, BL, BE, GL, SH, SO, SG, ZH

### Themen

- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen

### Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

«PEP – Gemeinsam essen» bietet Tagesschulen und Kindertagesstätten Teamweiterbildungen und Beratung zu Ess- und Tischkultur sowie Qualitätsentwicklung beim gemeinsamen Essen an (Bedarf). Das Programm lässt sich in andere Kantone übertragen (Verbreitungspotenzial).

### Wirkung

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 bezüglich Haltung, Wissen und Kompetenzen der Mitarbeitenden. 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.

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

«PEP – Gemeinsam Essen» wird seit 2015 in Tagesschulen und Kitas in der deutschen Schweiz und in französischsprachigen Regionen des Kantons Bern umgesetzt. Dank der externen Moderation gelingt es den Teams, eine einheitliche pädagogische Haltung zu finden. Die Mitarbeitenden fühlen sich dadurch entlastet, Konflikte am Tisch nehmen ab. Seit Ausbruch der Corona-Pandemie kann die Weiterbildung nicht mehr im gleichen Rahmen angeboten werden, da Team-bildung und Diskussionen über die Haltung beim Essen mit Kindern nicht durch Fernunterricht ersetzt werden können. Auch hat sich das gemeinsame Essen in den Institutionen durch die Massnahmen gegen die Pandemie stark verändert. Vorträge und kürzere Inputs in Teams sind im Fernunterricht möglich.

---

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - [Bütler, D. & Calderón-Grossenbacher, R. \(2016\). Evaluation «PEP Gemeinsam essen» 2014/15](#)
- 

### Kontakt

Verein PEP Prävention Essstörungen praxisnah  
[Kontaktperson](#)

# Ponte

## Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien

Modul/e

A B C **D**

Sprache/n

**DE** FR IT EN Weitere

Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 89

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

### Organisation

Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

### Reichweite

GR

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Mittlere Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

Betreuung/Pflege von Angehörigen

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Freiwillig Engagierte

### Settings

Familie/Zuhause

### Besondere Stärken

Das Projekt bietet der Zielgruppe den Aufbau eines bedürfnisorientierten sozialen Unterstützungssystems (Bedürfnisse/Bedarf). Das Angebot des kantonalen SRK kann von entsprechenden anderen kantonalen Stellen übernommen werden (Verbreitungspotenzial). Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Förderliche Bedingungen: Eine Netzwerkkultur zwischen den verschiedenen Anbietenden von Dienstleistungen im Gesundheitswesen ist sehr hilfreich, sodass Zuweisungen von Fachpersonen möglich werden (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 verhindert die Zugänge zu den Familien.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Evaluation Projekt 2014–2018, MAS Gerontologie, kann bei der [Kontaktperson](#) angefordert werden.

### Kontakt

Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

[Kontaktperson](#)



# Purzelbaum / Youp'la bouge

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 90

Purzelbaum verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung sowie ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Primarschulen, Kindergärten sowie Kindertagesstätten und Spielgruppen. Purzelbaum wird heute bereits in 23 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.

Aktuell gibt es die folgenden Ausprägungen (siehe [Website](#)):

- Purzelbaum Kindergarten
- Purzelbaum KiTa
- Purzelbaum Spielgruppe
- Schule in Bewegung
- Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»
- Purzelbaum KiTa «rundum stark»

Purzelbaum «rundum stark» baut auf den Erfahrungen des Basisangebots Purzelbaum auf und vertieft das Thema psychische Gesundheit. Mit einfachen und praxisnahen Angeboten werden die gesundheitswirksamen Ressourcen im Kindergarten- und Kita-Alltag gefördert und die Kinder in ihrer gesunden Entwicklung unterstützt. Purzelbaum «rundum stark» unterstützt die im Lehrplan 21 geforderte Kompetenzorientierung und liefert viele praktische Ideen. [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)

## Organisation

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Die über eineinhalb Jahre dauernde Weiterbildung/Begleitung führt zu einer nachhaltigen Handlungsänderung der teilnehmenden Personen, welche ständig im Betrieb wirken (Projektplanung, Wirkungspotenzial). Durch die kantonale Einbettung können die individuellen Bedürfnisse der Kantone berücksichtigt werden (Verbreitungspotenzial, Vernetzung).

## Wirkung

Das Angebot Purzelbaum wurde mehrmals evaluiert und die neusten Studien zeigen, dass Kinder aus Purzelbaum-Kindergärten über einen besseren motorischen Leistungsstand als Kinder aus Regelkindergärten verfügen.

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.

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

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

- **Weiterbildungen:** Die Teilnehmenden erhalten in fachlichen Weiterbildungen wissenschaftlich fundierte Ideen und Anregungen für ihren Alltag.
  - **Umgestaltung:** Die Räumlichkeiten werden bewegungsfreundlich umgestaltet.
  - **Elternzusammenarbeit:** Damit das Angebot 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.
- 

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - [Faktenblatt 55 «Motorische Basiskompetenzen im Kindergarten»](#)
  - [Kühnis, J. et al. \(2018\). Motorische Basiskompetenzen von 4- bis 6-Jährigen in der Schweiz – Eine vergleichende Untersuchung in Regel- und Bewegungskindergärten](#)
- 

### Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung  
[Kontaktperson](#)

# Solidarische Quartiere

Modul/e

A B C **D**

Sprache/n

DE **FR** IT EN Weitere

Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 91

Das Projekt «Quartiers Solidaires» fördert die soziale Integration und die Lebensqualität älterer Menschen in ihrer Nachbarschaft. Ziel ist es, diesen Menschen zu ermöglichen, so lange wie möglich bei guter Gesundheit zuhause zu wohnen. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es einer altersgerechten Umgebung und der Förderung der sozialen Unterstützung in der Nachbarschaft. Der Ansatz ist partizipativ: Sobald die Situation analysiert ist, setzt die ältere Bevölkerung selbst Projekte um, die auf ihre Bedürfnisse, Ressourcen und Wünsche zugeschnitten sind. Die Gemeinde unterstützt sie in jeder Phase. [www.quartiers-solidaires.ch](http://www.quartiers-solidaires.ch)

## Organisation

Pro Senectute Kanton Waadt

## Reichweite

GE, JU, NE, VD

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Freiwillig Engagierte

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Das Projekt erfordert ein grösseres Engagement der Gemeinde und bettet sich so gezielt in die lokale Strategie zur Gesundheitsförderung älterer Menschen ein (strategische Einbettung). Durch das gut etablierte Vorgehen wird der Einbezug und das Engagement der Bevölkerung erreicht und die Zielgruppe in der Umsetzung bis zur Verankerung begleitet (Partizipation/Projektplanung). Damit eine langfristige Wirkung erzielt wird, unterstützt die Projektleitung die lokale Vernetzung mit den Akteurinnen und Akteuren und Anbietenden von Massnahmen guter Praxis (Vernetzung/Wirkungspotenzial).

## Wirkung

Evaluation von Ettlín & Ruflin (2013): Outcomes (soziale Beziehungen, Empowerment usw.) und Impact (auf Einzelpersonen, das Quartier, die Gemeinde und die Partner), insbesondere bessere Lebensqualität.

## 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 autonom wird.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Ettlín, R. & Ruflin, R. (2013). Evaluation der Methodik «Solidarische Quartiere». Bericht: socialdesign.

## Kontakt

Pro Senectute Kanton Waadt  
+41 (0)21 646 17 21  
[info@quartiers-solidaires.ch](mailto:info@quartiers-solidaires.ch)



# Regi&Na – REGlional und NACHhaltig ernähren

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 92

Regi&Na bietet Jugendlichen in einwöchigen 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](http://www.regi-na.ch)

## Organisation

Stiftung Bildungswerkstatt Bergwald

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

- Bewegung
- Ernährung

## Zielgruppen

- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Regi&Na sensibilisiert die teilnehmenden Jugendlichen, sich ausgewogen und nachhaltig zu ernähren (Bedarf & Bedürfnisse).

## Wirkung

Es werden fast lückenlos Evaluationen der Regi&Na-Teilnehmenden eingereicht. Diese werden bei Bedarf durch die Organisation zur Verfügung gestellt.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Themenfeld Ernährung befindet sich in starkem Umbruch und Nachhaltigkeit wird stark im globalen Kontext definiert. Die Orientierung in diesem Thema ist sehr komplex, erfordert vertiefte Auseinandersetzung mit der Gesundheit, der Ernährungsweise und der lokalen sowie globalen Lebensmittelproduktion. Deshalb wird das Programm Regi&Na weiterentwickelt mit dem Ziel, die Jugendlichen selbst zu befähigen, sich in diesem komplexen Themenfeld orientieren zu können und freudvoll an der Essenzubereitung teilzunehmen.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Stiftung Bildungswerkstatt Bergwald  
[Kontaktperson](#)

# roundabout



## Modul/e

A B C D DE FR IT EN Weitere

## Sprache/n

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 93

roundabout bietet niederschwellige und Mädchenspezifische Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen zwischen 8 und 11 Jahren (roundabout kids) und für junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren (roundabout youth). Neben dem Tanztraining haben die Mädchen die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen auszutauschen und Gemeinschaft zu erleben. Lokale Partnerschaften (Gemeinden, Jugendorganisationen, Kirchgemeinden, Schulen, Vereine) unterstützen die roundabout-Gruppen 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/projekte](http://www.roundabout-network.org/projekte)

### Organisation

Angebot in Zürich: Blaues Kreuz Kantonalverband Zürich; Reformierte Landeskirche; Katholische Landeskirche; Starr Foundation  
Angebot in Bern: Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg; Fondation Sana; KAP Bern

### Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Besonders vulnerable Gruppen

- Weiblich
- Geschlechtsidentität

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Freiwillig Engagierte

### Settings

- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

Das Projekt bezieht die Jugendlichen eng in die Umsetzung ein (Partizipation). Es handelt sich um ein Angebot, das allen offensteht und auf die Freude an der Bewegung und am Zusammensein fokussiert (Bedarf/Bedürfnisse). Durch ein gut abgestütztes Netz an regionalen Projektleitenden und eine zentrale nationale Steuerung ist das Verbreitungspotenzial gross. Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

### Wirkung

Die letzte Evaluation liegt 9 Jahre zurück. Hier wurden insbesondere die Niederschwelligkeit (alle Mädchen, unabhängig des tänzerischen Könnens), Tanzen ohne Leistungsdruck und das Gemeinschaftsgefühl dank gemeinsamen Aktivitäten sowie die Sensibilisierung im Bereich Ernährung und Motivation zur regelmässigen Bewegung als besondere Pluspunkte hervorgehoben.

Das Angebot wurde seit der letzten Evaluation ausgebaut. 1600 Mädchen tanzen mit 315 freiwilligen Tanzgruppenleiterinnen in über 150 Gruppen regelmässig mit. Neu wird als Pilot ein analoges Angebot für Jungen erprobt.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Seit 2019 liegt der Fokus auf der Sensibilisierung zur psychischen Gesundheit. Dank der Kooperation mit neuen Partnerinnen wie PEP Bodytalk, Jugend+Sport (z. B. präventives Handeln im Bereich Sucht oder sexuelle Belästigung und Mobbing) wurden die Angebote für die freiwilligen Tanzgruppenleiterinnen inhaltlich breiter.

Corona hat roundabout getroffen. Events Trainings und Lager konnten nicht mehr stattfinden. Die Nähe der kantonalen Leiterinnen zu den Freiwilligen war eminent wichtig und der Kontakt wurde sehr bewusst gesucht und gepflegt und von den Freiwilligen sehr geschätzt.

Der Schwerpunkt psychische Gesundheit (auch nach NCD) ist eine grosse Chance. roundabout gelingt es trotz oder gerade wegen Corona, diese Themen auch im Freiwilligensetting auf eine vielfältige und niederschwellige Art und Weise einzubringen und zu sensibilisieren. roundabout geht langfristige Partnerschaften mit Fachstellen ein, um von der Professionalität anderer Projekte und Angebote profitieren zu können.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Video roundabout](#)

### Kontakt

Blaues Kreuz Schweiz  
+41 (0)31 300 58 60  
[zh@boyzaround.ch](mailto:zh@boyzaround.ch) und [be@boyzaround.ch](mailto:be@boyzaround.ch)

# Sant«e»scalade



Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 94

Trainingseinheiten für Kinder zu den Themen Ernährung und Bewegung zur Vorbereitung auf die beliebte Course de l'Escalade in Genf. Jedes Kind, das an der sant«e»scalade teilnimmt, erhält den sant«e»scalade-Pass, ein kleines Heft mit Informationen über gesunde Ernährung und Tipps fürs Training. Auf spielerische Weise werden darin die Grundprinzipien der Ernährung sowie ihre Rolle und Bedeutung für eine gesunde Ernährung vorgestellt. Jede Woche bietet der Verein auch Geh- und Lauftrainings für Seniorinnen und Senioren an und organisiert Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 15 Jahren, um sie zu regelmässiger Bewegung anzuregen. [www.escalade.ch/santescalade](http://www.escalade.ch/santescalade)

## Organisation

Association sant«e»scalade

## Reichweite

GE

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter

## Settings

- Freizeiteinrichtung/Verein
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Das Projekt ist kantonal hervorragend vernetzt (Vernetzung) und abgestützt (strategische Einbettung) und stösst dabei auf Akzeptanz (Verbreitungspotenzial). Die Angebote sind gratis (besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit).

## Wirkung

Regelmässigkeit der Teilnahme, die sich aus der Anzahl der Teilnahmen an den Sitzungen während des gesamten Programms und dem stetigen Anstieg der Anzahl der Teilnehmenden pro Jahr ergibt.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Motivation der Teilnehmenden und Projektbeteiligten, die Erfahrung und Investition in das Projekt jedes Jahr zu wiederholen. Kinder, die am Trainingsprogramm teilnehmen, werden ermutigt, sich freiwillig für das Escalade-Rennen anzumelden. Die Teilnehmenden zeigten sich motiviert sowohl für den Ernährungsteil als auch für die gesellige Bewegungsaktivität, die in der Gruppe durchgeführt wurde.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Association sant«e»scalade  
[info@santescalade.ch](mailto:info@santescalade.ch)

# Schule bewegt

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 95

«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 sie Bewegungsaufgaben zum Aktivieren, Beruhigen oder Lernen stellen, mit denen 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 ausgeglichener und sind motivierter im Unterricht. [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

## Organisation

Swiss Olympic

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Die frei zugängliche Website bietet den Lehrpersonen auf moderne Art in den drei Landessprachen (Verbreitungspotenzial) Übungsideen für bewegte Pausen. Mit einem Anreizsystem für eine Registration und einem Commitment wird das Wirkungspotenzial erhöht. Viermal im Jahr erscheinen Specials mit neuen Bewegungsideen, so erreicht man die Lehrpersonen mehrmals pro Jahr und spricht das Thema immer wieder an.

## Wirkung

Gemeinsam mit Gesundheitsförderung Schweiz, der PH Luzern und Interface Politikstudien hat «Schule bewegt» eine Evaluation zur Überprüfung und Wirksamkeit des Programms durchgeführt.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Feller, R. et al. \(2021\). Evaluation «Schule bewegt». Für mehr Bewegung in Schweizer Schulen. Evaluation 2018-2020.](#)

## Kontakt

Swiss Olympic  
+41 (0)31 359 71 30  
[info@schulebewegt.ch](mailto:info@schulebewegt.ch)

# Schule handelt

## Stressprävention am Arbeitsplatz

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 96

«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-Zustands 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, Schulleitenden und weiteren Mitarbeitenden zu stärken.

[www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/schule-handelt/](http://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/schule-handelt/)

### Organisation

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

### Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)

### Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

Die Voraussetzungen für eine Multiplikation sind gut (Trägerschaft übernimmt Multiplikation und gutes Material vorhanden: Verbreitungspotenzial). Die Intervention hat eine stimmige Konzeption (Projektplanung). Der Bedarf zur betrieblichen Gesundheitsförderung an Schulen ist gegeben (Bedarf).

### Wirkung

Grundsätzlich zeigen die Evaluationen der beiden Pilotprojekte (Deutschschweiz und Romandie), dass das Angebot verständlich, praxistauglich und benutzerfreundlich ist. Teilnehmende Personen profitieren von individuellen Tipps, die ihnen am Ende der Befragung präsentiert werden. Die Evaluationsberichte halten fest: Das Programm Schule handelt «liefert ein umfassendes Bild über Belastungen und Ressourcen in Schulen und das Befinden auf Team, Abteilungs- und Organisationsebene». Sowie: «Das Angebot Schule handelt wird von den Schulleitungen der teilnehmenden Schulen geschätzt und die am Prozess beteiligten Mitarbeitenden sind hinsichtlich der behandelten Thematik sensibilisiert». 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.

### 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.

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Schoch, S. & Keller, R. \(2017\). Evaluation S Tool in Schulen. Ein Pilotprojekt in der Deutschschweiz, Schlussbericht zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz. Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich](#)
- [Umfassende Wirkzusammenhänge mit wissenschaftlichen Referenzen findet man im Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung» \(2018\). Luzern: Allianz BGF in Schulen](#)
- [Wissenschaftliche Grundlage des Argumentariums: Achermann Fawcett, E. et al. \(2018\). 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.](#)
- [Meyer, L. et al. \(2020\). Évaluation du projet-pilote «L'école en action – Prévention du stress au travail». Rapport final à l'attention de Promotion Santé Suisse. Lausanne: Interface](#)
- [Studer, R. et al. \(2020\). Evaluation der Multiplikation «Schule handelt» in der Deutschschweiz. Schlussbericht. Olten: Fachhochschule Nordwestschweiz](#)
- [BAG, Netzwerk b+g & Allianz BGF in Schulen \(2020\). Empfehlungen zur Förderung der Lehrpersonengesundheit. Handlungsfelder für Behörden, Schulleitende und Lehrpersonen. Luzern: Allianz BGF in Schulen.](#)

---

### Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

[Kontaktperson](#)

# Schweizweite Unterstützungsangebote für Young Carers

## Webbasierte Netzwerkkarte und Get-together

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: 97

Junge Menschen mit Betreuungsaufgaben sind oft sehr hohen Belastungen ausgesetzt. Sie benötigen Unterstützung und Austausch. Das Projekt hat deshalb zwei Ziele: eine webbasierte Netzwerkkarte mit einem Verzeichnis von Unterstützungsangeboten für und gemeinsam mit Young Carers und Fachpersonen zu entwickeln und Get-togethers, niederschwellige und fachlich begleitete Austauschtreffen für Young Carers, schweizweit bereitzustellen. [www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Projekte/Laufende-Projekte/Young-Carers-Netzwerkkarte](http://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Projekte/Laufende-Projekte/Young-Carers-Netzwerkkarte)

### Organisation

Careum Hochschule Gesundheit

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Besonders vulnerable Gruppen

- Betreuung/Pflege von Angehörigen
- Männlich

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)

### Settings

- Familie/Zuhause
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

Diese Angebote unterstützen die Young Carers – eine heterogene, sozial benachteiligte, schwer erreichbare und oft nicht erkannte Zielgruppe – schweizweit (Bedarf). Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit. Partizipation, Niederschwelligkeit sowie Sensibilisierung und Vernetzung der Fachpersonen liegen im Zentrum des Projekts.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

In der Pilotphase (2018–2020) hat sich gezeigt, dass der Austausch von Young Carers untereinander im Rahmen der Get-together durch das Teilen von persönlichen Erfahrungen und Ratschlägen das Potenzial hat, sie längerfristig und nachhaltig im Umgang mit ihrer Situation zu stärken und mögliche negative Auswirkungen ihrer Betreuungsrolle zu kompensieren.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Die Get-together wurden vom BAG als Modell guter Praxis für betreuende Angehörige ausgezeichnet.](#)

### Kontakt

Careum Hochschule Gesundheit  
+41 (0)43 222 63 35

[youngcarers@careum-hochschule.ch](mailto:youngcarers@careum-hochschule.ch)



# Selbsthilfegruppen

## für betreuende und pflegende Angehörige

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: 98

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 Selbsthilfegruppen, 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 oder Menschen, welche MS-Kranke pflegen. Die Selbsthilfegruppen organisierten sich nach der Aufbauphase selbst, sie werden durch Fachpersonen der regionalen Selbsthilfezentren unterstützt.

[www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/Selbsthilfezentren/Karte.html](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/Selbsthilfezentren/Karte.html)

### Organisation

Selbsthilfe Schweiz

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

Betreuung/Pflege von Angehörigen

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Angehörige

### Settings

Familie/Zuhause

### Besondere Stärken

Die Partizipation ist beim Projekt ausgesprochen hoch. Durch die kantonalen Organisationen zur Selbsthilfe kann Angebote für die Zielgruppe der betreuenden Angehörigen gut verbreitet werden (Verbreitungspotenzial). Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

### Wirkung

Wirkungsnachweise aus der ersten nationalen Studie zur Selbsthilfe (Lanfranconi & Stremlo 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.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen unterstützen sich auf freiwilliger Basis. Jedoch braucht es eine Grundstruktur, gewährleistet durch das regionale Selbsthilfezentrum bzw. 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. Die Selbsthilfe braucht auch eine geregelte Finanzierung. Hier kann der Kanton einspringen und das gewährleisten (Verhältnisprävention).

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Selbsthilfe Schweiz

+41 (0)61 333 86 01

[info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch)



# Senso5

## Bildungsmaterialien

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: 99

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 fünf 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](http://www.senso5.ch)

### Organisation

Fondation Senso5 – Promotion santé Valais

### Reichweite

FR, GE, VD

### Themen

Ernährung

### Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrpersonal und Schulleitungen

### Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

Senso5 unterstützt die Ernährungsbildung an Schulen mit einem sensoriiellen Ansatz basierend auf den fünf Sinnen (Bedarf und Bedürfnisse). Es entspricht den Kriterien des Westschweizer Lehrplans (PER).

### Wirkung

Förderung der Kinder bei der Nutzung ihrer fünf Sinne und Verbesserung ihrer deskriptiven Kompetenzen im Ernährungsbereich, Öffnung der Kinder für die Vielfalt des Nahrungsangebots, Verstärkung der Freude der Kinder am Akt der Nahrungsaufnahme, Öffnung der Kinder für das Kennenlernen der kulinarischen Welt.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Verantwortung des Kantons: Das Bildungsdepartement ist für die Umsetzung des Programms Senso5 (Bildungsmaterialien und Ausbildungen) im Kanton verantwortlich. Das Bildungsdepartement ernennt eine kantonale Beauftragte bzw. einen kantonalen Beauftragten für das Programm Senso5. Diese Person (die in Zusammenarbeit mit Senso5 die Erstausbildung der PH-VS absolviert hat) ist für die Ausbildung und Unterstützung der Lehrkräfte beim Einsatz der Bildungsmaterialien verantwortlich; sie ist die Bezugsperson für die Umsetzung des Programms Senso5. Bestellung von Bildungsmaterialien: 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.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Clerc-Bérod, A. et al. \(2012\). Rapport de projet Senso5.](#)

### Kontakt

Fondation Senso5  
 +41 (0)27 566 52 10 (DI bis FR)  
 +41 (0)27 566 52 11 (DI, DO, FR)  
[info@senso5.ch](mailto:info@senso5.ch)

# SOLE

## Programm für soziales Lernen in der Schule

Modul/e

Sprache/n

Ebene

 A B **C** D **DE** FR IT EN Weitere **Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 100

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 etwa vierjährigen Schulentwicklungsprojekts bestehende Massnahmen zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen. Handlungsfelder sind dabei Unterricht und Schulleben. Unterstützt werden sie durch fachlich spezialisierte Beratungspersonen. Zwei jährliche Netzwerktreffen mit weiteren SOLE-Schulen ermöglichen den Austausch von Erfahrungen und Ideen.

<https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-thema/disziplin-und-schulkultur>

### Organisation

Pädagogische Hochschule FHNW, Institut Weiterbildung und Beratung

### Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen  
(z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)

### Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

Das Projekt setzt auf mehreren Handlungsebenen an und hat dadurch eine nachhaltige Wirkung (Wirkungspotenzial). Es qualifiziert Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Die Bedürfnisse und Lebenswelten der Schülerinnen und Schüler werden berücksichtigt und einbezogen (Partizipation).

### Wirkung

Nachhaltige Wirkungen: In der Regel 4 bis 5 Jahre, je nach individuellen Möglichkeiten und Zielsetzungen. Während der Projektdauer werden Strukturen gebildet, die eine Wirkung über diesen Zeitraum hinaus gewährleisten (Sozialcurriculum, Jahresplanung und Schulprogramm). Die aufgebauten Kompetenzen der Lehrpersonen sowie die partizipativen Leitungsstrukturen versprechen zumindest eine Wirksamkeit während der Anstellungszeit der betroffenen Lehr- und Leitungspersonen.

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Pädagogische Hochschule FHNW  
Institut Weiterbildung und Beratung  
[Kontaktperson](#)

# Spielzeugfreier Kindergarten

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 101

«Spielzeugfreier Kindergarten» ist ein Lebenskompetenzprojekt, welches Ressourcen der Kinder fördert. Ziel des Projekts ist, 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](http://www.spielzeugfrei.ch)

## Organisation

Je nach Region unterschiedliche Trägerschaften (u. a. regionale Suchtpräventionsstellen).

## Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

## Themen

- Bewegung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Das Projekt «Spielzeugfreier Kindergarten» wurde an mehreren Orten durchgeführt und kann auf andere Kindergärten und Kantone multipliziert werden (Verbreitungspotenzial). Dieses Lebenskompetenzprojekt fördert eine intensive Auseinandersetzung und bestimmte Ressourcen und die Selbstwirksamkeit der Kinder (Wirkung).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Ein entscheidender Punkt, der zum Gelingen des Projekts beiträgt, ist die Ausbildung der Kindergartenlehrpersonen und die anschließende Begleitung während der Projektzeit. Die Rolle der Kindergartenlehrperson verändert sich stark.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Projektwebsite Zürich](#)
- [Projektwebsite Solothurn](#)
- [Projektwebsite Deutschland](#)
- Wasserfallen, S. (2018). Wenn die Spielsachen in die Ferien fahren.

## Kontakt

Suchtprävention Aargau  
+41 (0)62 832 40 90  
[info@suchtpraevention-aargau.ch](mailto:info@suchtpraevention-aargau.ch)

# Herzsprung



Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B **C** D DE FR IT EN Weitere

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 102

Herzsprung 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. Die folgenden Ziele werden verfolgt: Missbräuchliche Verhaltensweisen verhindern, identifizieren und ansprechen; Jugendliche zu einem Einstellungs- und Verhaltenswandel anregen; persönliche Ressourcen erwerben oder reaktivieren; Jugendliche befähigen, ihre Altersgenossen besser zu unterstützen. [www.herzsprung.ch](http://www.herzsprung.ch)

## Organisation

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

## Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)

## Settings

- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Das Projekt fördert eine intensive Auseinandersetzung (Wirkungspotenzial). Die Voraussetzungen für eine Multiplikation sind gegeben. Es besteht gutes Material (Verbreitungspotenzial). Die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler werden berücksichtigt und einbezogen (Partizipation).

## Wirkung

Eine Wirkungsevaluation wurde durchgeführt von 2018 bis 2020 von Unisanté, unter der Mitarbeit der PH Zürich. Bericht auf der Website verfügbar.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Folgenabschätzung im Zusammenhang mit dem Programm ergab sowohl bei den Jugendlichen als auch bei den Moderatorinnen und Moderatoren eine insgesamt positive Bilanz. Von den Jugendlichen besonders geschätzte Aspekte des Programms sind die interaktiven und bewegungsorientierten Aktivitäten mit Situationsaufgaben oder Videomaterial, der selbstreflexive Charakter der Aktivitäten und die konkreten Ansätze zur Bewältigung von schwierigen Situationen. Die Motivation und das Engagement der Moderatorinnen und Moderatoren des Programms, die zuvor eine Schulung absolviert hatten (zwei Tage), sowie die Vertrauensbildung bei allen Teilnehmenden wurden ebenfalls positiv bewertet. Im Rahmen der Folgenabschätzung wurden Verbesserungsmöglichkeiten aufgezeigt, um den Bedürfnissen der Jugendlichen noch besser gerecht zu werden: Maximierung der Interaktivität und des nicht repetitiven Charakters der Sitzungen, Förderung praktischer Aspekte und der Umsetzung in Situationen, stärkere Thematisierung der positiven Aspekte von Liebesbeziehungen und stärkere Berücksichtigung der kulturellen Vielfalt sowie der sexuellen und emotionalen Orientierung.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Bize, R. et al. \(2020\). Évaluation du programme «Sortir Ensemble et Se Respector» et «Herzsprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt».](#)
- [Bize, R. et al. \(2020\). Evaluation des Programms «Sortir Ensemble et Se Respector» und «Herzsprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt»: das Wichtigste in Kürze.](#)

## Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

[Kontakt](#)



# Starke Eltern – Starke Kinder®

Modul/e

A B **C** D

Sprache/n

**DE** **FR** IT EN Weitere

Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 103

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.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch)

## Organisation

Kinderschutz Schweiz

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Der Kurs stärkt die Ressourcen der (Gross-)Eltern und fördert den Austausch zwischen ihnen im Sinne der Peer-Beratung (Partizipation). Dank verbesserter Beziehungen wird das familiäre Umfeld der Kinder gelassener, ein wichtiger Aspekt im Hinblick auf die psychische Gesundheit (Bedarf). Das Vorgehen ist evaluiert und hat ein hohes Wirkungspotenzial.

## Wirkung

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.

## 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.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Rauer, W. (2009). Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder®: Wirkungsanalyse bei Eltern und ihren Kindern in Verknüpfung mit Prozessanalysen. Universität Hamburg.
- [Tschöpe-Scheffler, S. \(2002\). Evaluation des Elternkurskonzepts Starke Eltern – Starke Kinder® des Deutschen Kinderschutzbundes Bundesverband e.V.](#)

## Kontakt

Kinderschutz Schweiz

[Kontaktperson](#)



# Starke Kinder – früh gestärkt

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 104

Unterstützung von Kindertagesstätten, Spielgruppen oder Tageseltern bei der Planung, Umsetzung und Auswertung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten im Alltag. Beratung, Information und Begleitung durch 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](http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/fruehbereich)

## Organisation

Berner Gesundheit

## Reichweite

BE

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

- Geschlechtsidentität
- Migrationshintergrund

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Der Kurs stärkt die Ressourcen der (Gross-)Eltern und fördert den Austausch zwischen ihnen im Sinne der Peer-Beratung (Partizipation). Dank verbesserter Beziehungen wird das familiäre Umfeld der Kinder gelassener, ein wichtiger Aspekt im Hinblick auf die psychische Gesundheit (Bedarf). Das Vorgehen ist evaluiert und hat ein hohes Wirkungspotenzial.

## 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.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Berner Gesundheit

[Kontaktperson](#)

# TAVOLATA

## Modul/e

A B C D DE FR IT EN Weitere

## Sprache/n

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 105

TAVOLATA ist ein partizipatives Netzwerk von lokalen und selbstorganisierten Tischgemeinschaften. Die älteren Menschen treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch. Den Treffpunkt suchen sie selber aus. Das Netzwerk spricht ältere Personen an, die sich durch Eigeninitiative kennzeichnen und die Selbstorganisation der Tischgemeinschaften schätzen. Es sollen nicht nur aktive Personen erreicht werden, sondern auch isolierte ältere Menschen. Seit 2010 entstanden über 400 lokale Tavolatas in 23 Kantonen. [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)

### Organisation

Migros Kulturprozent

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Migrationshintergrund

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Freiwillig Engagierte

### Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Besondere Stärken

Durch ein gut abgestütztes Netz an regionalen Projektleitenden und eine zentrale nationale Steuerung wird die Verbreitung des Angebots in guter Qualität unterstützt (Verbreitungspotenzial). Die Projektkonzeption und -entwicklung ist sehr professionell (Projektplanung). Das Projekt lebt vom Engagement der Zielgruppe und unterstützt diese in der Umsetzung (Partizipation). Sowohl für die Förderung der sozialen Unterstützung als auch der ausgewogenen Ernährung geht das Projekt bedarfs- und bedürfnisgerecht vor (Bedarf/Bedürfnisse).

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Migros Kulturprozent  
+41 (0)76 319 96 96  
[info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)



# TiL – Training in Lebenskompetenz

Modul/e

A B **C** D

Sprache/n

**DE** FR IT EN Weitere

Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 106

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 «Experimentier-Raum», in dem Regeln und vor allem auch Selbst- und Sozialkompetenz vermittelt werden. Gestärkte Lebenskompetenzen bilden auch wichtige Schutzfaktoren für die Gesundheit der Jugendlichen. [www.sucht-praevention.ch/TiL](http://www.sucht-praevention.ch/TiL)

## Organisation

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

## Reichweite

ZH

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

Verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Das Projekt TiL fördert eine intensive Auseinandersetzung und hat dadurch eine Wirkung auf die Schülerinnen und Schüler mit Defiziten (Wirkungspotenzial). Die Bedürfnisse und Lebensweisen der Schülerinnen und Schüler werden berücksichtigt (Bedürfnisse).

## Wirkung

Prüfung durch RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung und Aufnahme in die Liste [www.pgfwirkt.ch](http://www.pgfwirkt.ch) ab 2020.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Erfahrene Fachleute in einem Pool von Kursleitenden. Der Miteinbezug des Umfelds ist wichtig: Eltern, Lehrpersonen und die Schulsozialarbeit können die Erkenntnisse der Teilnehmenden unterstützen. Ein system- und ressourcenorientierter Ansatz ist erfolgversprechend. Je früher Lehrpersonen mit den betroffenen Schülerinnen und Schülern und den Eltern gemeinsam eine Veränderung einleiten können, desto besser für alle Beteiligten. Viele Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende melden uns zurück, dass TiL den Schülerinnen und Schülern geholfen hat, ihr Verhalten auf Kurs zu bringen.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
[til@sucht-praevention.ch](mailto:til@sucht-praevention.ch)



# Tina et Toni / Clever Club

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 107

Tina et Toni® ist ein umfassendes Präventionsprogramm für Einrichtungen, die Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren aufnehmen. Anhand von Alltagsszenen und spielerischen Aktivitäten sollen die Kinder im Rahmen des Programms dabei unterstützt werden, ihre psychosozialen Kompetenzen zu entwickeln. Clever Club erweitert das Angebot von Tina et Toni® auf die Zielgruppe der Sieben- bis Zwölfjährigen. Beide Programme bieten einen pädagogischen Rahmen, in dem Themen wie die Wahrnehmung und der Umgang mit Emotionen, die Integration in eine Gruppe und die Akzeptanz von Unterschieden behandelt werden können. Den Fachkräften werden verschiedene Ressourcen zur Verfügung gestellt, um sie bei der Umsetzung zu unterstützen. Das Angebot wird auf Wunsch durch Ferncoaching ergänzt. [www.tinatoni.ch](http://www.tinatoni.ch)

## Organisation

Sucht Schweiz

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

- Bewegung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Wirkung

Externe Bewertung von Tina und Toni.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Zwei sehr flexible und anpassungsfähige Programme, alles kann kostenlos im Internet heruntergeladen werden: Die Fachkräfte wählen die Geschichten und spielerischen Aktivitäten jeweils entsprechend der Gruppendynamik und den Gegebenheiten aus.

Spielerische Produkte werden von den Kindern sehr geschätzt. Sie sind auf ihr Alter und die Lehrpläne abgestimmt. Möglichst in kleinen Gruppen durchführen, maximal zehn Kinder, aber auch für eine ganze Klasse anpassbar. In einer Kinderbetreuungseinrichtung erfordert die Durchführung dieser Programme die Einbeziehung der Leitung (Organisation der Betreuung der anderen Kinder, Entlastung bei der Vorbereitung, geeigneter Raum, der zur Verfügung gestellt werden muss).

## Weiterführende Informationen

- [Website Tina und Toni](#)
- [Website Clever Club](#)
- [Walter S. \(2020\). Évaluation formative et sommative du projet Tina et Toni©.](#)

## Kontakt

Addiction Suisse

+41 (0)21 321 29 76

[prevention@addictionsuisse.ch](mailto:prevention@addictionsuisse.ch)



# Triple P

## Positive Parenting Program

### Kleine Veränderungen – grosse Unterschiede

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: 108

Triple P (Positive Parenting Program) ist eines der bekanntesten Elternprogramme weltweit. Auch in der Schweiz ist Triple P weitverbreitet. Der in acht 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](http://www.triplep.ch)

#### Organisation

Institut für Familienforschung und -beratung,  
Universität Fribourg

#### Reichweite

Ganze Schweiz

#### Themen

Psychische Gesundheit

#### Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz

#### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport

#### Settings

- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

#### Besondere Stärken

Das Programm stärkt die Ressourcen der Eltern von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen (Bedarf). Es stützt sich auf den aktuellen Wissensstand und ist international anerkannt. Das Programm wirkt positiv auf das Familienumfeld und auf die Beziehungen (Wirkungspotenzial).

#### Wirkung

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. Folgend einige Erkenntnisse:

- Nach der Teilnahme an einem Triple-P-Elternteraining berichten die Eltern von weniger Problemverhalten ihrer Kinder und verbessertem eigenem Wohlbefinden und Erziehungsfertigkeiten (Nowak & Heinrichs 2008).
- Eltern, die am Triple-P-Elternteraining teilgenommen haben, berichten von einem signifikanten Rückgang der Häufigkeit von Körperstrafen (Kliem et al. 2015).
- Auch vier Jahre nach der Teilnahme am Triple-P-Gruppentraining berichten Mütter noch über verbessertes Erziehungsverhalten im Vergleich zu vorher (Heinrichs et al. 2017).
- 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 et al. 2014).

#### 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 et al. 2016).

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).

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - [Vollständige Triple-P-Evidenzbasis](#)
  - 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
  - Kliem, S. et al. (2015). Lässt sich körperliche Bestrafung durch ein Elternttraining reduzieren? *Kindheit und Entwicklung*, 24(1): 37–46. doi: 10.1026/0942-5403/a000157
  - Kliem, S. et al. (2014). Zur Wirksamkeit des adoleszenz-spezifischen Elterntrainings Group Teen Triple P – eine randomisierte kontrollierte Studie. *Kindheit und Entwicklung*, 23: 184–193. doi: 10.1026/0942-5403/a000129
  - Heinrichs, N. et al. (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
  - 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.
  - [Longford|Westmeath Parenting Partnership \(2014\). How we positively made it happen... the verdict on Triple P Positive Parenting in Longford|Westmeath. Briefing report.](#)
- 

### Kontakt

Institut für Familienforschung und -beratung  
Universität Fribourg  
+41 (0)26 300 73 60  
[triplep@unifr.ch](mailto:triplep@unifr.ch)



## Modul/e

 A B C **D**

## Sprache/n

**DE** FR IT EN Weitere

## Ebene

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 109

Vicino 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 Nachbarinnen und Nachbarn, 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 hilft Kontakte zu knüpfen, gibt Auskunft und vermittelt professionelle Dienstleistungen, wenn es die Situation erfordert. Vicino Luzern ist mit niederschweligen Treffpunkten und über die Standortleitungen in den Quartieren präsent. [www.vicino-luzern.ch](http://www.vicino-luzern.ch)

**Organisation**

Vicino Luzern

**Reichweite**

LU

**Themen**

Psychische Gesundheit

**Zielgruppen**

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

**Besonders vulnerable Gruppen**

- Betreuung/Pflege von Angehörigen
- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

**Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

Freiwillig Engagierte

**Settings**

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

**Besondere Stärken**

Das Projekt ist gut in der Gemeinde eingebettet (strategische Einbettung). Die einzelnen Massnahmen des Projekts wurden in Zusammenarbeit mit der Zielgruppe oder durch diese selbst entwickelt und umgesetzt (Partizipation/Bedürfnisse). Zu den Zielsetzungen dieser alterspolitischen Massnahme gehört explizit die Förderung der Gesundheit (Bedarf). Als konkrete Massnahmen werden zudem weitere Beispiele guter Praxis umgesetzt (Wirkungspotenzial). Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

**Wirkung**

Die Aufbauphase wurde von der Age Stiftung mitfinanziert.

**Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung**

Siehe Schlussbericht (Projektwebsite unter «Organisation»).

**Weiterführende Informationen**

- [Projektwebsite](#)
- Renner, T. (2015). [Wohnen zu Hause – auch im Alter. Eine strategische Handlungsanleitung. Masterarbeit, MAS Alter und Gesellschaft.](#)
- Renner, T. (2018). [Vicino Luzern – Vermittlung von Unterstützung und Kontakten im Quartier.](#)

**Kontakt**

Vicino Luzern  
 +41 (0)41 210 23 22  
[info@vicino-luzern.ch](mailto:info@vicino-luzern.ch)

# Vitalina – Aktive Eltern für gesunde Kinder

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN

Ebene

Weitere
Intervention
Öffentlichkeitsarbeit
Vernetzung
Policy

ID: 110

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, Schutz vor Passivrauchen und Gesundheit, Informations- und Sensibilisierungsthemen rund um die psychische Gesundheit. Erteilen von praktischen Tipps für den Alltag sowie Verweis auf Beratungsangebote und einmalige Begleitung zur Beratung. Die Gespräche werden mithilfe von interkulturellen Vermittelnden in vielen verschiedenen Sprachen und in der Regel in Gruppen von Eltern geführt. Im Dialog und auf Augenhöhe mit den Eltern setzt das Projekt Vitalina auf einen wirkungsvollen, niederschweligen Weg. Von HEKS ausgebildete interkulturelle Vermittelnde gehen dorthin, wo sich Eltern mit kleinen Kindern aufhalten, und sprechen die Mütter und Väter aus ihrem Kulturkreis in der jeweiligen Sprache direkt an. Da die interkulturellen Vermittelnden die Sprache der Eltern sprechen, kulturelle Gewohnheiten kennen, eigene Erfahrungen mit Migration gemacht haben und zudem meist selber Kinder haben, können sie das Vertrauen der Eltern gewinnen. [www.heks.ch/was-wir-tun/vitalina-beider-basel](http://www.heks.ch/was-wir-tun/vitalina-beider-basel)

## Organisation

HEKS Geschäftsstelle beider Basel

## Reichweite

BL, BS

## Themen

- Bewegung
- Ernährung

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Migrationshintergrund

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Familienexterne Betreuungspersonen
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Professionelles nicht medizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)

## Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Bei Institutionen, Partnerorganisationen

## Besondere Stärken

Die Erreichung von bildungsfernen und sozial benachteiligten Eltern steht im Zentrum dieses aufsuchenden Angebots: Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit. Der Kontakt mit den Eltern findet dort statt, wo die Eltern sich aufhalten. Die verschiedenen gesundheitlichen Themen können dank den interkulturellen Vermittelnden in der Sprache der Eltern zusammen besprochen werden (Bedürfnisse).

## Wirkung

Siehe [Evaluationsbericht](#) (Gloor & Meier 2011).

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Gloor, D. & Meier, H. (2011). Evaluation «Vitalina – aktive Eltern für gesunde Kinder».

## Kontakt

HEKS Geschäftsstelle beider Basel

[Kontaktperson](#)

## Modul/e

A B C D

## Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 111

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, mit Voilà wird sowohl das psychische (seelische) als auch das physische (körperliche) und das soziale (gemeinschaftliche) Wohlbefinden gefördert. Grundsätzlich wird dies durch die Gestaltung von sogenannten «gesunden» Ferienlagern unterschiedlicher Jugendverbände 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. Seit 2021 orientiert sich Voilà am Handlungsmodell der Früherkennung und Frühintervention (F+F) und implementiert dieses neu in die Kantonalprogramme. [www.voila.ch](http://www.voila.ch)

**Organisation**

Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände SAJV

**Reichweite**

AG, AR, AI, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

**Themen**

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

**Zielgruppen**

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz

**Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

Freiwillig Engagierte

**Settings**

Freizeiteinrichtung/Verein

**Besondere Stärken**

Durch den Peer-to-Peer-Ansatz ist Gesundheitsförderung und Suchtprävention auf Augenhöhe möglich (Partizipation). Das nationale Netzwerk (Vernetzung) stellt die Qualität der Weiterbildungen der jugendlichen Leitenden sicher (Wirkungspotenzial).

**Wirkung**

Junge Menschen, die in Lagern mitleiten, bekommen durch die Ausbildungstage Wissen und Werkzeuge in die Hand, wie sie ein Lager unter dem Aspekt von Suchtprävention und Gesundheitsförderung durchführen können. Dabei steht dieser Peer-to-Peer-Fokus im Vordergrund, und gerade im Jugendverband lernen Kinder und Jugendliche von Gleichaltrigen durch die Vorbildfunktion und sind empfänglich für Wissensvermittlung.

**Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung**

Die Ausbildungsanlässe sowie Weiterbildungen zu spezifischen Themen kommen bei den jugendlichen Leitenden mit grossem Erfolg an. Als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bringen sie die präventionsspezifischen Themen in ihr Leitungsteam und auf spielerische Art altersgerecht auch an die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen. Durch das Modell von F+F lernen die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren konkret, problematische Verhaltensweisen zu erkennen und, wo und wie sie sich Hilfe holen können.

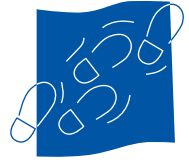
**Weiterführende Informationen**

[Projektwebsite](#)

**Kontakt**

Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände SAJV

[Kontaktperson](#)



# win-win

## Mediation unter Kindern und Jugendlichen in der Schule

Modul/e

 A
  B
  C
  D

Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN
  Weitere

Ebene

 Intervention
  Öffentlichkeitsarbeit
  Vernetzung
  Policy

ID: 112

Das Konfliktlotsenkonzept «win-win» ist ein Konfliktlösungsprojekt in Schulen, um mittels Mediation durch eine neutrale Drittperson Konflikte zu lösen. Mediatorinnen und Mediatoren sind dabei eine zur Streitschlichtung ausgebildete gleichaltrige Schülerinnen bzw. Schüler. Das Schulmediationsprojekt «win-win» hat präventive Wirkung und führt, im Falle eines aufgetretenen Konflikts, zu nachhaltiger Klärung und Lösung. Nach einer positiven Entscheidung für das Konfliktlotsenprojekt werden alle Klassen der Schuleinheit zum Thema «Umgang mit Konflikten» sensibilisiert und ausgewählte Kinder zu Konfliktlotsen ausgebildet. Die Konfliktlotsen können anschliessend selbstständig, im Hintergrund von einer Lehrperson betreut, Mediationen zwischen den Schülerinnen und Schülern durchführen.

[www.schulmediation-ostschweiz.ch/schulmediation-win-win](http://www.schulmediation-ostschweiz.ch/schulmediation-win-win)

### Organisation

Schulmediation Ostschweiz

### Reichweite

SG, TG

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrpersonal und Schulleitungen

### Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Eine Lehrperson vor Ort übernimmt einerseits die Betreuung der Konfliktlotsen und andererseits ist sie Ansprechperson für das Lehrpersonenteam. 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.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [IBK-Preis für Gesundheitsförderung und Prävention](#)
- [Video über das Projekt](#)

### Kontakt

Schulmediation Ostschweiz  
+41 (0)76 325 29 93  
[info@schulmediation-ostschweiz.ch](mailto:info@schulmediation-ostschweiz.ch)

# ZÄMEGOLAUFE (ZGL)

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: 113

ZÄMEGOLAUFE 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 in Printversion verfügbar, es ist keine Vereinsmitgliedschaft gefordert und die kostenlosen Aktivitäten finden am Wohnort statt. In 10 Gemeinden ist durch ZGL eine sorgende Gemeinschaft entstanden (caring community), 6 weitere Gemeinden sind zurzeit im Aufbau. Hinsichtlich der zunehmenden Vereinsamung in der Gesellschaft und der damit einhergehenden negativen gesundheitlichen Folgen, aber auch der positiven Effekte durch Förderung des sozialen Austausches und dem Raum und Empowerment für Potenzialentfaltung, ist ZGL eine von den Teilnehmenden akzeptierte und sehr geschätzte Massnahme. Weil ZGL im Freien stattfindet, können die Aktivitäten auch unter Schutzmassnahmen stattfinden. [www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)

## Organisation

Verein ZÄMEGOLAUFE

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Betreuung/Pflege von Angehörigen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Freiwillig Engagierte

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Freiwillige Seniorinnen und Senioren werden lokal darin geschult (Empowerment, Partizipation), regelmässige gemeinsame Laufaktivitäten zu organisieren. Streckenpläne berücksichtigen unterschiedliche Leistungsniveaus (besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit, Wirkungspotenzial). Regelmässig stattfindende Höcks fördern den Zusammenhalt und Austausch unter den Seniorinnen und Senioren und führen zu einer hohen Identifikation mit dem Angebot (Verbreitungspotenzial).

## Wirkung

Siehe [Evaluation](#)

## 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 Menschen 60+ in ihrer Selbstwirksamkeit und langfristigen Motivation für einen individuellen gesundheitsförderlichen Lebensstil und dem Wert der Investition in gute soziale Beziehungen, speziell in der Nachbarschaft, nachhaltig motiviert und bekräftigt.

Die Spazierwanderungen werden von Freiwilligen aus dem Pool der Zielgruppe geleitet. Im Verlauf wird das Angebot an den monatlichen Stammtischen sowie in der ZGL-Academy (jährliche Vollversammlung der freiwillig engagierten Schlüsselpersonen) evaluiert, angepasst und mit Ideen der Zielgruppe erweitert.

Standortkriterien:

- Keine bis wenige ZGL-ähnliche Angebote
- Potenzial 60+ an einem Standort grösser als 1000 Personen
- Verwaltungsorganigramm der Standortgemeinde mit Fachstelle Alter oder ressortverantwortlicher Person

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Dalla Lana et al. (2019). A novel approach to increase physical activity in older adults in the community using citizen science: a mixed-methods study. *International Journal of Public Health* volume 64, 669–678.
- Frei & Kunz (2019). Evaluation der Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in Uster und Horgen. Schlussbericht im Auftrag von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (EBPI, Dr. Anja Frei).
- Martin-Diener, E. & Kahlmeier, S. (2018). Grundlagen und Projektideen zur Bewegungsförderung bei Erwachsenen im mittleren Alter und älteren Erwachsenen, Bericht zuhanden von Gesundheitsförderung Kanton Zürich (S. 27–28).

## Kontakt

Verein ZÄMEGOLAUFE

+41 (0)44 552 47 48

[hello@zgl.ch](mailto:hello@zgl.ch)



# Znünibox

## Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung

Modul/e

 A
  B
  C
  D

Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN
  Weitere

Ebene

 Intervention
  Öffentlichkeitsarbeit
  Vernetzung
  Policy

ID: 114

Die Schulzahnpflege-InstruktorInnen und -instruktoren 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 2. Kindergarten oder in der 1. Klasse eine persönliche Znünibox. Die Eltern der SchulanfängerInnen und SchulanfängerInnen werden ausserdem das Merkblatt «Znüni-Tipps» mit Vorschlägen für die Zwischenmahlzeiten ihrer Kinder erhalten und werden so an der Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung mitbeteiligt. [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/anleitung-zu-gesunder-zwischenverpflegung](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/anleitung-zu-gesunder-zwischenverpflegung)

### Organisation

Prävention &amp; Gesundheitsförderung Kanton Zürich

### Reichweite

ZH

### Themen

Ernährung

### Zielgruppen

Frühes Schulalter

### MultiplikatorInnen und Multiplikatoren

Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal

### Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

Mit der Znünibox werden Schülerinnen und Schüler zu gesunden Zwischenmahlzeiten angeleitet. Zudem erhalten auch die Eltern durch den «Znüni-Flyer» Tipps zu gesunder Zwischenverpflegung (Bedarf und Bedürfnisse). Das Angebot lässt sich in andere Kantone übertragen (Verbreitungspotenzial).

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Einbezug der Schulzahnpflege-InstruktorInnen und -Instruktoren und der verantwortlichen Personen in den Gemeinden zur flächendeckenden Verbreitung.
- Klare Angaben zur Materialbestellung (Boxen und Znüni-Tipps) an die Gemeinde bzw. die Schulzahnpflege-InstruktorInnen und -Instruktoren (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 Znünibox (v. a. für neue Schulzahnpflege-InstruktorInnen und -Instruktoren).
- Zurverfügungstellen von qualitativ guten Unterlagen und Lektionsplänen zu gesunder Zwischenverpflegung für die Schulzahnpflege-InstruktorInnen und -Instruktoren.

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Prävention &amp; Gesundheitsförderung Kanton Zürich

[Kontaktperson](#)



# 147 – Notrufnummer für Kinder und Jugendliche

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 115

Es handelt sich um ein Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 0 bis 25 Jahren. Es ist über Telefon, Chat, SMS-Nachricht oder E-Mail während 24 Stunden an 7 Tagen pro Woche erreichbar. Auf der Website 147.ch finden sich zusätzlich Informationen zu vielen Themenfeldern, in denen in diesem Altersspektrum Fragen aufkommen. Nebst der professionellen Beratung in drei Landessprachen wird ein Peer-to-Peer-Chat unterhalten, bei dem freiwillig engagierte Jugendliche andere Jugendliche beraten. [www.147.ch/de](http://www.147.ch/de)

## Organisation

Pro Juventute Schweiz

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz

## Besonders vulnerable Gruppen

- Psychisch belastete Familiensituationen
- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Geringe Bildung
- Migrationshintergrund

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)

## Settings

Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte

## Besondere Stärken

Dieses niederschwellige Beratungsangebot erreicht insbesondere vulnerable Kinder und Jugendliche (Chancengleichheit). Es entspricht einem stets wachsenden Bedarf.

## Wirkung

Bisher wurden nur interne Wirkungsmessungen durchgeführt.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Das Angebot muss niederschwellig (anonym, rund um die Uhr) und auf verschiedenen, dem Kommunikationsverhalten der Zielgruppe entsprechenden Kanälen erreichbar sein.
- Nebst der Beratung muss Präventions- und Informationscontent auf unterschiedlichen Kanälen (z. B. Social Media und Website) zur Verfügung gestellt werden. So kann die nötige Bekanntheit bei der Zielgruppe geschaffen werden.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Jährlich wird ein Jahresbericht zum Angebot erstellt.

## Kontakt

Pro Juventute

+41 (0)44 256 77 30

[marco.mettler@projuventute.ch](mailto:marco.mettler@projuventute.ch)

# 10 Schritte für psychische Gesundheit

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere
Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 116

Die «10 Schritte für psychische Gesundheit» sind eine Kommunikationsmassnahme zur Förderung der psychischen Gesundheit. Sie sind auf die Allgemeinbevölkerung ausgerichtet, wurden aber auch für spezifische Zielgruppen (z. B. Jugendliche, Ältere, Arbeitskontext) adaptiert. Die Kampagne bezweckt eine Stärkung der Sensibilisierung für die psychische Gesundheit, indem möglichst viele Akteurinnen und Akteure in diesem Bereich mit der gleichen Botschaft arbeiten. [www.10schritte.ch](http://www.10schritte.ch)

## Organisation

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz (NPG) koordiniert die Verbreitung in der Schweiz.

**Reichweite** Ganze Schweiz

**Themen** Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Mittlere Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Psychisch belastete Familiensituationen
- Betreuung/Pflege von Angehörigen
- Migrationshintergrund

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Angehörige
- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Freiwillig Engagierte
- Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
- Andere Settings

## Kommunikationskanäle

- Printmedium
- Newsletter
- Social Media
- Apps
- Andere Kanäle

## Besondere Stärken

Die 10 Schritte können/konnten auf ganz verschiedene Zielgruppen und Settings angewendet werden, da die Botschaften klar und einfach gehalten sind, sodass die Kampagne optimalen Einsatz finden kann.

**Wirkung** Siehe Evaluationsbericht (Ruch et al. 2017)

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Kampagne ist seit 2014 in Umsetzung, der Umsetzungsstand ist kantonal verschieden. Umsetzungserfahrungen liegen in verschiedenen Artikeln aufgearbeitet vor (Pfister et al. 2017, Pfister & Wyss 2021, Künzler 2018).

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Ruch, W., Baumann, D. & Gander, F. (2017). 10 Schritte für psychische Gesundheit. Literaturübersicht zu den 10 Schritten und Evaluation einer Anwendung in Teilen einer kantonalen Verwaltung.
- Pfister, A., Favre, O., Omlin, M. & Wyss, S. (2021). [Partizipative Angebotsentwicklung in einem Amt für Gesundheit. Jugendgerechte Anpassung der 10 Schritte für psychische Gesundheit im Kanton Zug. Prävention & Gesundheitsförderung.](#)
- Pfister, A. & Wyss, S. (2008). [Verortung der «10 Schritte für psychische Gesundheit» im wissenschaftlichen Diskurs über psychische Gesundheit im Jugendalter. Kurzbericht zuhanden der Abteilung Kinder- und Jugendgesundheit des Kantons Zug.](#)
- Künzler, A. (2018). [Gesundheitsförderung durch Positive Psychologie. Entwicklung einer Selbsthilfebroschüre zur Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit». Projektarbeit](#)
- Aktuell läuft eine Bevölkerungsbefragung zur psychischen Gesundheitskompetenz.

## Kontakt

[Kontakt über das NPG](#)

# 3D-Tagung – Tagung für Fachpersonen im Jugendbereich

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 117

Jährliche Fachtagung, die von den drei Direktionen (3D) Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion, Sicherheitsdirektion sowie Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion des Kantons Basel-Landschaft ausgetragen wird. Sie bietet Fachpersonen aus Verwaltung, Gemeinden, Schulen, nichtstaatlichen und privaten Organisationen und interessierten Fachpersonen Gelegenheit, sich zu informieren und auszutauschen. Die Themen der Tagung werden nach Wichtigkeit und Aktualität ausgewählt. <https://www.baselland.ch/politik-und-behörden/direktionen/volkswirtschafts-und-gesundheitsdirektion/amt-für-gesundheit/gesundheitsförderung/kindheit-und-jugend/netzwerk-partnerorganisationen/3d-tagung-2.0/2022-offen-vielfaeltig-und-gleichberechtigt>

## Organisation

Kanton Basel-Landschaft (Kantonale Steuergruppe für Präventionsprojekte im Jugendbereich der Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion, Sicherheitsdirektion, Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion)

## Reichweite

BL

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)
- Freiwillig Engagierte

## Settings

Settingübergreifend

## Kommunikationskanäle

Direkter Kontakt

## Besondere Stärken

Die 3D-Tagung wird interdisziplinär (3 Departemente = 3D) organisiert. Sie geniesst ein grosses Interesse mit vielen Teilnehmenden. Die Teilnehmenden können ihre Anliegen in Workshops einbringen und diskutieren.

## Wirkung

Die Tagung verfolgt Wirkungen in folgenden Bereichen:

- Vernetzung der Fachpersonen des Jugendbereichs der Region Basel.
- Information und Wissensvermittlung zu aktuellen Themen.
- Aktive Teilnahme an Workshops und Möglichkeit, die Tagung mitzugestalten.

Im Nachgang an die Tagung wird jeweils eine Online-Befragung bei den Teilnehmenden sowie anderen Beteiligten (Referierende, Workshop-Leitende) durchgeführt.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Tagung wird, mit wenigen Unterbrüchen, seit 2004 jährlich durchgeführt. Die Massnahme wird sehr breit ausgeschrieben und beworben. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 250 Personen begrenzt; es wird eine Warteliste geführt. Die grosse Zahl an Teilnehmenden sowie die aktive Beteiligung in den Workshops zeigt, dass das Bedürfnis nach einer Fachtagung mit Austausch-/Vernetzungsmöglichkeiten seit Jahren anhaltend gross ist.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Amt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Baselland  
 Fabienne Guggisberg  
 +41 (0)61 552 56 14  
[fabienne.guggisberg@bl.ch](mailto:fabienne.guggisberg@bl.ch)

# Aktionstage Psychische Gesundheit

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B **C** **D** **DE** FR **IT** EN Weitere

Intervention **Öffentlichkeitsarbeit** Vernetzung Policy

ID: 118

An den Aktionstagen Psychische Gesundheit wird das Thema aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Verschiedene Institutionen sensibilisieren für das Thema, vermitteln Informationen und schaffen ein Bewusstsein für den Umgang mit psychischer Gesundheit. Dies geschieht beispielsweise mittels Referaten, Podiumsdiskussionen, Filmvorführungen mit anschliessender Diskussion, Improvisationstheater, Ausstellungen usw. Das Gesundheitsamt initiiert, koordiniert und ist für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

[www.hin hoeren-so.ch](http://www.hin hoeren-so.ch)

## Organisation

Kanton GR: Gesundheitsamt Graubünden  
Kanton SO: Trägerschaften sind das Amt für soziale Sicherheit (Lead), Pro Infirmis Kanton Solothurn, Psychiatrische Dienste Kanton Solothurn, Solodaris Stiftung Kanton Solothurn.

## Reichweite

AG, BL, BE, GR, NW, SO

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Mittleres Schulalter
- Mittlere Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

Psychisch belastete Familiensituationen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Angehörige
- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Radio/TV
- Newsletter
- Website
- Social Media

## Settings

Settingübergreifend

## Besondere Stärken

Die Aktionstage Psychische Gesundheit werden von vielen verschiedenen staatlichen Stellen und Schlüsselorganisationen unterstützt. Das Verbreitungspotenzial ist sehr gross, einerseits bezüglich Erreichung der Teilnehmenden an den Aktionstagen selbst und andererseits bezüglich Übertragbarkeit der Massnahme in andere Kantone (weitere Kantone setzen die Aktionstage auch um).

## Wirkung

Die Aktionstage wirken als Intervention für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen und bieten Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung. Verschiedene Institutionen, Vereine und Organisationen vernetzen sich und organisieren Veranstaltungen in Zusammenarbeit. Über die Aktionstage entstehen langfristige Kooperationen.

Besuchende erfahren verschiedene Perspektiven zum Thema Psychische Gesundheit und Belastungen. Für die breite Bevölkerung ist es eine Möglichkeit, sich niederschwellig mit Themen aus der psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen.

Das Überthema Psychische Gesundheit wird medial in verschiedenen Medien im ganzen Kanton aufgenommen. Die «Wie geht's dir?»-Kampagne wird verstärkt und mitgetragen. Die Anlässe sind sehr oft medienwirksam (Öffentlichkeitsarbeit) und haben so eine grosse Reichweite.

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Im Kanton Graubünden werden die Aktionstage seit 2014 jedes zweite Jahr durchgeführt.

Im Kanton Solothurn wurden die Aktionstage Psychische Gesundheit im Jahr 2021 zum 15. Mal durchgeführt. Mittlerweile sind sie im Kanton sehr bekannt und beliebt und konnten jedes Jahr weiter ausgebaut und professionalisiert werden. Mit den Aktionstagen werden jedes Jahr mehrere hundert Menschen erreicht (seit 2020 auch via Livestream). Die Aktionstage sind wichtig, um dem Thema Psychische Gesundheit eine Plattform zu geben. Der Wiedererkennungseffekt ist gross und viele Menschen warten jedes Jahr mit Spannung auf das neue Programm. Neu erreichen wir auch via Livestream Menschen, die sonst nicht vor Ort an den Veranstaltungen teilnehmen können (z. B. mit Angsterkrankungen). Deshalb werden wir in Zukunft auf Hybridveranstaltungen setzen (live vor Ort und via Livestream).

---

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite GR](#)
  - [Projektwebsite SO](#)
- 

#### Kontakt

Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
+41 (0)81 257 64 00  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung  
Amt für soziale Sicherheit  
Kanton Solothurn  
Judith Bögli  
+41 (0)32 627 63 15  
[judith.boegli@ddi.so.ch](mailto:judith.boegli@ddi.so.ch)



Ein Projekt vom



# Aktionswochen «walk to school»

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 119

Während den Aktionswochen «walk to school» legen Kinder vom Kindergarten bis zur 6. Klasse den Schulweg zu Fuss zurück und sammeln Punkte. Sie erwerben wichtige Verkehrs- und Sozialkompetenzen und bewegen sich regelmässig. [www.walktoschool.ch](http://www.walktoschool.ch)

## Organisation

VCS Verkehrs-Club der Schweiz

## Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, ZG, ZH

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Newsletter
- Website
- Social Media
- Referate

## Besondere Stärken

Durch die Teilnahme ganzer Schulklassen an den Aktionswochen profitieren auch vulnerable Zielgruppen vom Angebot. Indem Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt und sowohl Lehrpersonen als auch Eltern in die Aktionswochen einbezogen werden, setzt die Massnahme auf verschiedenen Ebenen an. Damit hat sie das Potenzial, dafür zu sorgen, dass auch langfristig mehr Kinder zu Fuss zur Schule gehen.

## Wirkung

Der BFU-Sinus-Report (BFU 2018) zeigt auf, dass die Anzahl Verkehrsunfälle von zu Fuss gehenden Kindern bei der Einschulung ansteigt. Ursachen können unzureichendes Gefahrenbewusstsein und ungenügende Kenntnisse der Gefahren im Strassenverkehr sein. Indem die Kinder ihren Schulweg täglich zu Fuss zurücklegen, lernen sie ein sicheres Verkehrsverhalten. Die Aktionswochen «walk to school» leisten dazu einen wichtigen Beitrag.

Jedes Jahr erreichen viele Kinder das Einschulungsalter. Es sind zum einen die Kinder, die den Schulweg neu gehen, zum anderen ist das regelmässige Üben ein wichtiger Faktor, um eine langfristige Wirkung zu erzielen. «walk to school» unterstützt die Kinder, den Schulweg regelmässig zu üben, und sensibilisiert gleichzeitig die Lehrerschaft sowie die Eltern.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Aktionswochen werden seit 2011 jährlich zwischen den Sommer- und Herbstferien durchgeführt. Die Teilnehmendenzahlen stiegen in den letzten Jahren kontinuierlich, im bisherigen Rekordjahr 2019 waren es knapp 10 000 Kinder. Die Aktionswochen werden jährlich evaluiert und bei Bedarf angepasst. 2018 wurde ausserdem das bereits bestehende Unterrichtsdossier mit Unterstützung durch «éducation21» umfassend überarbeitet und erweitert. Die vorbereiteten Lektionen schaffen durchgehend einen Bezug zum Lehrplan 21. Mit diesem Unterrichtsdossier können Lehrpersonen den Schulweg gezielt im Unterricht thematisieren. Die Hauptbeweggründe für eine Teilnahme an «walk to school» sind der Erwerb und die Förderung von Verkehrskompetenzen sowie die Bewegungsförderung. Für die Kinder ist der Schulweg ein Ort des Lernens und der Begegnung. Sie sind jeweils höchst motiviert, bei den Aktionswochen mitzumachen.

Für die Lehrpersonen sind die Aktionswochen ein idealer Aufhänger, um den Schulweg im Unterricht zu thematisieren. Der VCS stellt ein Unterrichtsdossier zur Verfügung.

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung (2018). SINUS-Report 2018: Sicherheitsniveau und Unfallgeschehen im Strassenverkehr 2017. Bern: BFU.
  - Es wird regelmässig auf diversen VCS-Kanälen (Magazin, Social Media, Newsletter usw.) über die Aktionswochen berichtet.
- 

### Kontakt

VCS Verkehrs-Club der Schweiz  
+41 (0)31 328 58 58  
[schulwege@verkehrsclub.ch](mailto:schulwege@verkehrsclub.ch)



# Auftritt an Publikumsmesse Sonderschau «eifach gsund»

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: 120

An Publikumsmessen wird eine thematische Sonderschau mit interaktiven Elementen betrieben. Das Zielpublikum erhält Informationen und wird durch attraktive Aktivitäten für die Themen Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und/oder Gesundheit im Alter sensibilisiert. [www.zepra.info](http://www.zepra.info)

## Organisation

Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen,  
Amt für Gesundheitsvorsorge

## Reichweite

AR, AI, SG

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Mittlere Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Settings

Familie/Zuhause

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Andere Kanäle

## Besondere Stärken

Eine Sonderschau im Rahmen einer Publikumsmesse wird von diversen kantonalen Gesundheitsförderungsstellen dazu genutzt, die breite Bevölkerung auf attraktive und positive Art über Gesundheitsförderungsthemen zu informieren, Betroffenheit zu kreieren und idealerweise Veränderungen im Verhalten anzustossen. Oft wird dabei mit Partnerinnen und Partnern zusammengearbeitet. Da solche Messen von Zehntausend bis Hunderttausenden von Besuchenden besucht werden, ist die Reichweite beträchtlich.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Massnahme besteht im Kanton St. Gallen seit 2007. Jährlich wird unter einem anderen Motto und mit einem Themenschwerpunkt die Sonderschau «eifach gsund» konzipiert. Personen, die sonst nicht oder nur schwer erreicht werden, können an einer Publikumsmesse angesprochen und für Themen sensibilisiert werden. Sie mit visuellen Reizen oder einem «Eyecatcher» neugierig gemacht werden. Der Stand muss eine «Geschichte» erzählen. Zudem sollten die Besuchenden mit Aktivitäten und Aktionen angesprochen werden, die einen Bezug zu ihrem Alltag haben und/oder einen Spassfaktor beinhalten. Die Abgabe von guten Flyern, Broschüren und besonderen Giveaways unterstützt den Transfer von der Messe in den Alltag. Sitzgelegenheiten, Getränke und (gesunde) Snacks lassen die Besuchenden am Stand verweilen. Die Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen stärkt die Kooperation mit diesen auch auf anderen Ebenen. Es kann vom Netzwerk der Partnerorganisationen profitiert werden.

## Weiterführende Informationen

Jährlich wird ein individuelles Konzept für die Sonderschau «eifach gsund» erstellt.

## Kontakt

Amt für Gesundheitsvorsorge  
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung  
[zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch)

# Dich betreuen – mich beachten

## Betreuende und pflegende Angehörige im Fokus

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A  B  C  D  DE  FR  IT  EN  Weitere  Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 121

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 Selbstmanagement-Förderung 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/publikat/zfg/av.html](http://www.zfg.uzh.ch/de/publikat/zfg/av.html)

### Organisation

Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie und Psychologische Beratungsstelle LiA

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

Betreuung/Pflege von Angehörigen

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Angehörige

### Settings

Familie/Zuhause

### Besondere Stärken

Der Film ergänzt das nötige Angebot an Zugängen zur vulnerablen Zielgruppe (Bedarf). Besondere Berücksichtigung von Chancengleichheit.

### Weiterführende Informationen

[Medien zum Thema](#)

### Kontakt

Bettina Ugolini  
[Kontaktangaben](#)

# EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

## Herausforderungen beim Älterwerden

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D
DE FR IT EN Weitere
Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 122

Einsamkeit betrifft viele Menschen – manche nur für einen kurzen Moment, andere über eine längere Zeit. Gemeinsam darüber zu reden ist wichtig, denn es kann Einsamkeit vorbeugen und Betroffenen helfen, eigene Wege aus der Einsamkeit zu finden. EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER ist ein Sensibilisierungsprojekt im Bereich Einsamkeit im Alter. Der Dokumentarfilm, die Broschüre sowie weitere Informationen auf der Website sind für alle kostenlos verfügbar. [www.einsamkeit-gesichter.ch](http://www.einsamkeit-gesichter.ch)

### Organisation

Verein Familien- und Frauengesundheit,  
FFG-Videoproduktion

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Besonders vulnerable Gruppen

- Betreuung/Pflege von Angehörigen
- Migrationshintergrund
- Alleine lebende ältere Menschen

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Freiwillig Engagierte
- Andere Multiplikatoren\_innen

### Settings

- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Radio/TV
- Website

### Besondere Stärken

Der Film «Einsamkeit hat viele Gesichter» und dessen Begleitmaterialien wurden sehr sorgfältig, liebevoll und mit breiter fachlicher Abstützung erarbeitet. Die Qualität der Nutzung dieser Materialien liegt in den Händen derjenigen, die sie nutzen und Veranstaltungen, Diskussionsanlässe usw. dazu organisieren.

### Wirkung

Alle Kommunikationsmittel sind langfristig verfügbar und können immer wieder für Veranstaltungen, Schulungen, Gespräche usw. kostenlos genutzt werden.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Projektstart war am 30. Juni 2021. Seither sind alle Kommunikationsmittel kostenlos auf [www.einsamkeit-gesichter.ch](http://www.einsamkeit-gesichter.ch) verfügbar. Darüber reden verbindet. Das Gefühl von «Ich bin nicht alleine mit meinem Gefühl der Einsamkeit» kann das Leiden bereits ein wenig lindern und Mut machen.

### Weiterführende Informationen

Folgende Kommunikationsmittel stehen kostenlos zur Verfügung ([Download](#)):

- Dokumentarfilm, 30 Min., Sprachversionen: Schweizerdeutsch/mit deutschen oder italienischen Untertiteln
- 7 Porträts, 2,5–5,5 Min., Sprachversionen: Schweizerdeutsch/mit deutschen oder italienischen Untertiteln
- Digitale und physische Broschüre, A5, deutsch
- Physische Postkarten-Flyer, A6, deutsch
- Pressedossier mit druckfähigen Bildern aus dem Film und Texten
- [Broschüren und Flyer zum Auflegen und Verteilen können kostenlos bestellt werden](#)

### Kontakt

[info@ffg-video.ch](mailto:info@ffg-video.ch)

# «Gesundheitsförderliche Umgebungen»

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 123

Das 2016 gestartete Projekt «Gesundheitsförderliche Umgebungen», das von Unisanté, dem Centre universitaire de médecine générale et santé publique, durchgeführt wird, hat zum Ziel, die gesundheitsförderlichen strukturellen Massnahmen zu erfassen und zu fördern, die es ermöglichen, der Gesundheit förderliche Umgebungen zu schaffen. Dabei konzentriert sich das Projekt auf Umgebungen, die auf vier Einflussfaktoren nichtübertragbarer Krankheiten einwirken: die Ausübung einer sportlichen Aktivität und eine ausgewogene Ernährung sowie den Tabak- und Alkoholkonsum.

Das Projekt basiert auf vier Massnahmen:

- Aufbau einer Referenzdokumentationsdatenbank über gesundheitsförderliche Umgebungen (in Verbindung mit den vier Schutzfaktoren gegen nichtübertragbare Krankheiten)
- Sensibilisierung von Gemeindebehörden, Fachkräften verschiedener Berufsgruppen und anderen Partnerschaften für gesundheitsförderliche Umgebungen
- Begleitung von Gemeinde- und Kantonsbehörden, Fachkräften verschiedener Berufsgruppen und anderen Partnerschaften bei der Schaffung von gesundheitsfördernden Umgebungen
- Vorschlag an die Kantonsbehörden, Massnahmen zur Schaffung von der Gesundheit förderlichen Umgebungen zu planen, die im Kanton Waadt umsetzbar sind.

[www.environnements-sante.ch](http://www.environnements-sante.ch)

## Organisation

Departement für Gesundheitsförderung und Prävention

## Reichweite

VS

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Mittlere Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Radio/TV
- Newsletter
- Website
- Andere Kanäle

## Besondere Stärken

Unter den ermittelten Stärken wurde die Qualität der Website, der Informationsbasis des Projekts «Gesundheitsförderliche Umgebungen», hervorgehoben. Der Zusammenhang zwischen den vier ausgewählten Einflussfaktoren für nichtübertragbare Krankheiten (Ausübung einer sportlichen Aktivität und ausgewogene Ernährung sowie Tabak- und Alkoholkonsum) und anderen verwandten Problembereichen (Lärm, Littering, Jugendpolitik, Stadtentwicklung, Mobilität, soziale Bindung und Nähe) wurde ebenfalls hervorgehoben. Die Massnahme orientiert sich an der Förderung der Chancengleichheit im Gesundheitsbereich.

### Wirkung

Seit 2016 wurden fünf Waadtländer Gemeinden (Lausanne, Yverdon-les-Bains, Château d'Oex, Chavannes-près-Renens, Villars-le-Terroir) für gesundheitsförderliche Umgebungen sensibilisiert. Drei von ihnen (Lausanne, Yverdon-les-Bains, Château d'Oex) wurden auch bei der Einführung von strukturellen Präventionsmassnahmen im Jahr 2020 unterstützt und beraten. Seit Beginn des Projekts «Gesundheitsförderliche Umgebungen» ist die Projektleiterin in zwei beratenden Kommissionen der Stadt Lausanne (Groupe d'Accessibilité Piétonne, GAP, und Commission consultative d'urbanisme et des transports, CCUT) vertreten, um ihr Fachwissen zu gesundheitsrelevanten Themen einzubringen.

Das Projekt wurde mehrfach in den Medien aufgegriffen und auf verschiedenen Seminaren und Konferenzen vorgestellt. Auch mit verschiedenen Schweizer Institutionen wie Fussverkehr Schweiz und Pro Senectute wurde die Zusammenarbeit ausgebaut. Im Rahmen des «Modellvorhabens Nachhaltige Raumentwicklung (ARE)» ist das Team von «Gesundheitsförderliche Umgebungen» in der Expertengruppe für das Projekt Seniors et paysages à Château d'Oex vertreten.

Auch mehrere Studierende an Universitäten wurden 2017 und 2018 für das Projekt «Gesundheitsförderliche Umgebungen» sensibilisiert, insbesondere Studierende des Masterstudiengangs Geografie an der Universität Lausanne und des CAS in Gesundheitsförderung und Community Health an der Universität Genf.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

- Das Projekt wurde 2016 eingeleitet. Die Website wurde im März 2018 online gestellt. Die anderen Aktivitäten wurden danach eingeführt und sind noch im Gange.
- Bisher wird das Projekt «Gesundheitsförderliche Umgebungen» nicht als eigenständiges Projekt geplant und umgesetzt, sondern ist ein Teil (und ein Instrument) der Massnahme «Coordination et accompagnement en matière de promotion de la santé et prévention dans les communes vaudoises» des KAP 2021–2024 Kanton Waadt.
- Das Projekt wurde im Rahmen einer umfassenderen Evaluation der Aktionsbereiche Ernährung und Bewegung von Promotion Santé Vaud (heute Unisanté) ausgewertet. Die Evaluation wurde 2019 von der Direction générale de la santé de l'État de Vaud beim Kompetenzzentrum für Public Management der Universität Bern in Auftrag gegeben. In diesem Rahmen wurden die Stärken des Projekts und Entwicklungsempfehlungen identifiziert.
- Unter den ermittelten Stärken wurde die Qualität der Website, der Informationsbasis des Projekts «Gesundheitsförderliche Umgebungen», hervorgehoben. Der Zusammenhang zwischen den vier ausgewählten Einflussfaktoren für nichtübertragbare Krankheiten (Ausübung einer sportlichen Aktivität und ausgewogene Ernährung sowie Tabak- und Alkoholkonsum) und anderen verwandten Problem-bereichen (Lärm, Littering, Jugendpolitik, Stadtentwicklung, Mobilität, soziale Bindung und Nähe) wurde ebenfalls hervorgehoben.

- Im Rahmen der externen Evaluierung wird jedoch empfohlen, die vorrangigen Zielgruppen des Projekts genauer zu definieren und einen proaktiven Kommunikations- und Rekrutierungsplan für diese Gruppen aufzustellen. Es wird ebenfalls empfohlen, für jede identifizierte Zielgruppe entsprechende Argumente zur Überzeugung zu entwickeln und eine «Roadmap» mit konkreten Schritten für jede Massnahme vorzuschlagen.
- Zur Unterstützung dieser Empfehlungen werden derzeit Aktivitäten entwickelt, um die Waadtländer Gemeinden für gesundheitsförderliche Umgebungen sowie für Gesundheitsförderung und Prävention (GFP) im Allgemeinen zu sensibilisieren. Eine dieser Aktivitäten besteht darin, über den Ausbildungskatalog des Centre d'éducation permanente (CEP) im Kanton Waadt eine Reihe von jeweils fünf Schulungen anzubieten, die jedes Jahr zwischen 10 und 50 Gemeindepolitikerinnen und -politiker sowie Mitarbeitende der Gemeindeverwaltung ansprechen sollen. Im Rahmen dieser Schulungen werden die Teilnehmenden in Bezug auf ihre Rolle und Verantwortung im Zusammenhang mit dem Thema GFP geschult und mit dem nötigen Rüstzeug ausgestattet. Sie entwickeln Kenntnisse und Fähigkeiten, um gesundheitsfördernde Massnahmen auf Gemeindeebene auszuarbeiten und umzusetzen. Diese Schulungen haben im Februar 2022 begonnen.
- Initiativen zur strukturellen Gesundheitsförderung werden auch im Rahmen einer Projektausschreibung für die Waadtländer Gemeinden unterstützt (alle zwei Jahre ein Budget von CHF 60 000).

### Weiterführende Informationen

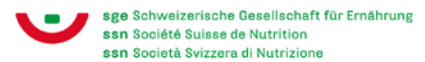
- [Website](#)
- Mavrot, C. (2019). Évaluation des domaines d'action «alimentation» et «activité physique» de Promotion Santé Vaud. Kompetenzzentrum für Public Management (KPM), Universität Bern.

### Kontakt

Unisanté

[environnements@unisante.ch](mailto:environnements@unisante.ch)

# Empfehlungen und Tipps zur Ernährung



Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 124

Die SGE bietet auf ihrer Website zahlreiche Merkblätter mit Empfehlungen und Tipps zur Ernährung für verschiedene Altersgruppen und verschiedene Bedürfnisse an. Zudem sind Tests, Spiele sowie Informationen zu verwandten Themen (z. B. Nährstoffe, Lebensmittel) verfügbar. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Organisation

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Ernährung

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Mittlere Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Angehörige
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Weitere medizinische Fachpersonen (z. B. in Apotheken)

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Radio/TV
- Newsletter
- Website
- Social Media
- Apps

## Besondere Stärken

Die SGE ist nationale Partnerin des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und von Gesundheitsförderung Schweiz bei der Verbreitung von einheitlichen Botschaften zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung für die gesamte Bevölkerung. Sie bietet auf ihrer Website zahlreiche Merkblätter mit Empfehlungen und Tipps zur Ernährung für verschiedene Altersgruppen und verschiedene Bedürfnisse. Zudem sind Tests, Spiele sowie Informationen zu verwandten Themen (z. B. Nährstoffe, Lebensmittel) verfügbar. Alle Materialien sind auf Deutsch und Französisch verfügbar, teilweise auch auf Italienisch. Einige Materialien gibt es in bis zu 13 verschiedenen Sprachen.

## Wirkung

Im Rahmen einer repräsentativen, telefonischen Omnibus-Bevölkerungsbefragung wurden 1005 Personen aus der Deutsch- und Westschweiz zum Bekanntheitsgrad der Schweizer Lebensmittelpyramide befragt (Schaub & Umbricht 2016). 65% der Befragten gaben an, die Schweizer Lebensmittelpyramide zu kennen (davon 26% sehr gut bzw. 15% gut).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Empfehlungen der SGE (z. B. Lebensmittelpyramide, Ernährungsscheibe für Kinder) sind etabliert und bilden in vielen Kantonen die Grundlage für die Kommunikation. Die Materialien der SGE werden laufend geprüft und aktualisiert.

## Weiterführende Informationen

- [Alle Materialien im Überblick](#)
- [Schaub, A. & Umbricht, A. \(2016\). Evaluation der Schweizer Lebensmittelpyramide und des Informationsdienstes nutrinfo®. gfs Zürich.](#)

## Kontakt

+41 (0)31 385 00 00  
[info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

# Forum Gesundheit Zyklus I

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 125

Nachmittagsveranstaltung für Lehrpersonen des Zyklus I mit diversen Workshops (6 bis 8 Workshops) zu einem bestimmten Thema und Möglichkeit zum Austausch untereinander. Dabei geht es jeweils um Themen der psychischen Gesundheit. Organisiert wird das Forum gemeinsam von den Kantonen Aargau und Solothurn. [www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/interventionen-und-angebote/forum-gesundheit-zyklus-1](http://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/interventionen-und-angebote/forum-gesundheit-zyklus-1)

## Organisation

Die Koordination und Finanzierung wird von der Sektion Gesundheitsförderung und Prävention Kanton Aargau und vom Amt für Soziale Sicherheit Kanton Solothurn übernommen.

## Reichweite

AG, SO

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

Frühes Schulalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Lehrpersonal und Schulleitungen

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Newsletter
- Website

## Besondere Stärken

Das Forum wird von den Lehrpersonen geschätzt und erfreut sich grosser Beliebtheit. Die Massnahme wird bereits von den Kantonen SO und AG zusammen umgesetzt und könnte auch in weiteren Kantonen umgesetzt werden.

## Wirkung

Der Anlass gibt den Lehrpersonen neue Ideen und Inputs für ihren Berufsalltag, was die Themen im Bereich der psychischen Gesundheit auch den Schülerinnen und Schülern indirekt näherbringt.

Anhand einer Online-Befragung im Nachgang zum Forum ermitteln wir jeweils, wie die einzelnen Workshops und das Hauptreferat angekommen sind und wie das Forum von den Teilnehmenden insgesamt bewertet wurde. Aus diesen Rückmeldungen können wir lernen und Verbesserungspotenzial eruieren.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Forum wird seit etwa 12 Jahren durchgeführt und hat sich in der Form sehr bewährt. Es wird unter den Lehrpersonen geschätzt, weil es ihnen einerseits neue Ideen und Ansätze für den Kindergarten-/Schulalltag liefert und andererseits eine Möglichkeit bietet, sich mit anderen Lehrpersonen auszutauschen.

Das Forum wird jeweils mit einem Hauptreferat eröffnet und danach können die Teilnehmenden an zwei Workshops nach ihrer Wahl teilnehmen. Die Pause zwischen den Workshops mit einem kleinen Zvieri bietet eine Plattform für den Austausch untereinander.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Departement Gesundheit und Soziales Kanton Aargau  
Sektion Gesundheitsförderung und Prävention  
+41 (0)62 835 29 60  
[gesundheitsfoerderung@ag.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@ag.ch)

# Irre Normal

Modul/e

 A
  B
  C
  D

Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN
  Weitere

Ebene

 Intervention
  Öffentlichkeitsarbeit
  Vernetzung
  Policy

ID: 126

Irre Normal ist ein Schulworkshop zur Sensibilisierung für das Thema psychische Gesundheit (psychische Krankheiten, Hilfe anbieten, Hilfe suchen und eigene Ressourcen stärken).

[www.gesundheit.bs.ch/irrenormal](http://www.gesundheit.bs.ch/irrenormal)

## Organisation

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Prävention

## Reichweite

BS

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

Mittleres Schulalter

## Settings

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium

## Besondere Stärken

Die Massnahme beruht auf einem nachgewiesenen Bedarf zum Thema Entstigmatisierung und wird sowohl von staatlichen Stellen als auch wichtigen Schlüsselorganisationen unterstützt. Die Zielgruppe wird in die Planung und Umsetzung der Massnahme einbezogen.

## Wirkung

Bei den Schülerinnen und Schülern liegt bereits vor den Workshops ein hohes Mass an Sensibilisierung vor, was nur wenig Spielraum für weitere Verbesserungen lässt. Eine wirksame Entstigmatisierung konnte entsprechend nicht nachgewiesen werden. Erfreulich ist jedoch, dass Schülerinnen und Schüler nach dem Workshop eher bereit sind, sich Hilfe zu holen. Die Workshops und Materialien führen zudem zu einem besseren Wissen über psychische Erkrankungen und zu einer höheren Kompetenz im Umgang damit. Diese Ergebnisse gehen aus dem Evaluationsbericht von 2017 (Stamm et al. 2017) hervor.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das seit 2013 bestehende Angebot wird ausschliesslich in Basel-Stadt durchgeführt. Der Workshop kommt sowohl bei den Schülerinnen und Schülern als auch bei den Lehrpersonen sehr gut an. Er wird regelmässig gebucht. Wir führen meistens zwischen 20 und 25 Workshops jährlich durch. Die Kosten für den Workshop sind allerdings hoch. Der Workshop wird laufend weiterentwickelt. Eine Weiterentwicklung im grösseren Rahmen ist für das Jahr 2022 geplant.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Stamm, H., Gebert, A. Wiegand, D. & Lamprecht, M. (2017). Evaluation des Projekts «Irre normal» Projektjahr 2016/17. Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG (nicht öffentlich).

## Kontakt

[Kontaktangaben](#)



Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: 127

Die Plattform infosenior.ch bietet Seniorinnen und Senioren sowie ihren Angehörigen relevante und aktuelle Angebote und Informationen rund ums Alter an. Auch für Personen, welche in der Altersarbeit tätig sind, stellt sie eine wichtige Auskunftsdrehscheibe dar, auf der Informationen funktionell und schnell abgefragt werden können. infosenior.ch deckt viele Aspekte für ältere Menschen ab, wie zum Beispiel Freizeit-, Pflege- und Betreuungsangebote, Hilfen zuhause, Freiwilligenarbeit, professionelle Unterstützung und Beratung in Sachen Gesundheit, Krankheit oder Todesfall, Angebote der Gemeinde, regionale Veranstaltungen und vieles mehr. Die Plattform wird von Pro Senectute Schweiz in Zusammenarbeit mit kantonalen Pro-Senectute-Organisationen betrieben. [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

### Organisation

Pro Senectute Schweiz

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Settings

Familie/Zuhause

### Wirkung

Die Massnahme infosenior.ch wirkt sowohl lokal, regional, kantonal als auch schweizweit, da sich die Angebote auf einzelne Regionen, Kantone oder auf die ganze Schweiz beziehen. Das Ziel von infosenior.ch ist, Seniorinnen und Senioren mit den nötigen und aktuellen Informationen zu versorgen, sodass sie möglichst lange selbstständig bleiben können.

- Rund 5000 Besuche/Monat
- Rund 10 000 Seitenaufrufe/Monat
- Rund 200 000 Impressionen/Monat (Häufigkeit, mit der Seiten von infosenior.ch in den Suchergebnissen von Google enthalten waren)

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Damit eine Marktplatz-Plattform erfolgreich ist, sind die Datenqualität und -aktualität von höchster Priorität. Dies wird mit regelmässigen und automatisierten Reminderservices erreicht.

Ab dem Jahr 2022 wird die Plattform im Rahmen eines strategischen Projekts analysiert und optimiert, sodass sie ihre Reichweite noch weiter vergrössern kann.

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Pro Senectute Schweiz

+41 (0)44 283 89 86

[corinne.burbo@prosenectute.ch](mailto:corinne.burbo@prosenectute.ch)

# Zahnpflege

## Integration der Themen Ernährung und Bewegung in den Aufgabenkatalog der kantonal finanzierten Zahnpflegeinstruktorinnen und -instruktoren

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 128

Anlässlich der Zahnprophylaxe-Instruktionslektionen werden jedem Kind Flyer zu den Themen Gesunde Getränke (Wasserflyer) und Zucker (Zuckerflyer) abgegeben für zuhause. Zudem werden die Kinder altersgerecht über das Thema Zucker informiert.

### Organisation

Pro Juventute Schweiz

### Reichweite

BL

### Themen

Ernährung

### Zielgruppen

Frühes Schulalter

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Weitere medizinische Fachpersonen (z. B. in Apotheken)

### Settings

- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium

### Besondere Stärken

Die Integration der Themen in den Aufgabenkatalog der Zahnpflegeinstruktorinnen und -instruktoren ermöglicht ein grosses Verbreitungspotenzial, weil diese Kindergärten und Schulklassen beinahe flächendeckend besuchen.

### Wirkung

Anlässlich der Zahnprophylaxe-Instruktionslektionen werden jedem Kind Flyer zu den Themen Gesunde Getränke und Zucker abgegeben.

### Kontakt

Gesundheitsförderung Baselland

+41 (0)61 552 59 08

[mirjam.urso@bl.ch](mailto:mirjam.urso@bl.ch)



# Kampagne «Wie geht's dir?»

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: 129

Im Rahmen der Kampagne «Wie geht's dir?» haben die Trägerkantone und Pro Mente Sana unzählige Massnahmen entwickelt, die Kampagne kantonal zu verstärken und zu multiplizieren. Damit tragen sie zur Bekanntmachung von Massnahmen zur Ressourcenstärkung (z. B. Impulse) und der Hilfsangebote bei. Ausserdem helfen sie, das Thema psychische Gesundheit weiter zu enttabuisieren. [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

## Organisation

Kantone der Deutschschweiz und Pro Mente Sana

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

Andere Settings

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Newsletter
- Website
- Social Media
- Apps

## Besondere Stärken

Die Kampagne Wie geht's dir? vereint alle Deutschschweizer Kantone und erzeugt so ein grosses Verbreitungspotenzial und nutzt Synergien optimal.

## Wirkung

Die drei übergeordneten Kampagnenziele sind erreicht bzw. auf Kurs/teilweise erreicht. Gleiches gilt für die überprüfbaren Zielsetzungen, bei denen je drei der sechs Zielsetzungen per Ende 2020 erreicht oder auf Kurs/teilweise erreicht sind. Zieldimensionen sind: Reichweite, Bekanntheit Hilfsangebote, Bekanntheit Ressourcen, Nutzungszahlen Website.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

«Wie geht's dir? » gibt es als Kampagne von 18 Kantonen und Pro Mente Sana seit 2014, seit 2018 mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Kampagne und die daraus entwickelten Materialien eignen sich, mit dem Thema «Psychische Gesundheit fördern» an die Öffentlichkeit zu gelangen und dem Thema einen (wieder)erkennbaren Auftritt zu verleihen. Das vereinte Vorgehen aller Kantone der Deutschschweiz stärkt diesen Auftritt. Der regelmässige Austausch der Trägerschaft (Kantone und Pro Mente Sana) schafft Synergiegewinne. Das gemeinsam entwickelte Material hilft mit, Ressourcen zu stärken und Hilfsangebote bekannt zu machen.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Dokumente auf Anfrage: Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schweiz.
- Detailkonzept zu den Massnahmen für die Deutschschweiz. Zürich. 14. Mai 2018.
- Ecoplan (2019). Evaluation der Kampagne «Wie geht's dir?». Zwischenbericht 2019. Auftraggeberin: Gesundheitsförderung Schweiz. Bern. 6.11.2019.
- Ecoplan (2021). Evaluation der Kampagne «Wie geht's dir?». 2. Zwischenbericht. Auftraggeberin: Gesundheitsförderung Schweiz. Bern. 25.3.2021.

## Kontakt

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana  
Norina Schwendener  
+41 (0)44 446 55 00  
[n.schwendener@promentesana.ch](mailto:n.schwendener@promentesana.ch)

# Kleingruppenanlässe Zwäg ins Alter (ZiA)

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere Intervention **Öffentlichkeitsarbeit** Vernetzung Policy

ID: 130

In themenspezifischen 2- bis 3-stündigen Kleingruppenanlässen (Gruppenkurse, Treffs) wird mit 5 bis maximal 20 älteren Menschen über Themen und Verhaltensweisen der Gesundheitsförderung im Alter diskutiert. Konkretes gesundheitsförderliches Handeln im Alltag wird besprochen und wo möglich eingeübt bzw. eingeführt.

In Workshop- oder Gruppenberatungsformen, bei moderierten Gesprächsrunden und Erfahrungsaustauschrunden wird vertieft auf konkrete Bedürfnisse und Anliegen der Teilnehmenden eingegangen und auch die individuelle Gesundheitskompetenz verbessert. Dabei kommt die Methode der motivierenden Gesprächsführung regelmässig zum Zuge. [www.be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter.html](http://www.be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter.html)

## Organisation

Pro Senectute Kanton Bern, Bereich Gesundheitsförderung und Prävention

## Reichweite

BE

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Ärztinnen und Ärzte
- Weitere medizinische Fachpersonen (z. B. in Apotheken)

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Kommunikationskanäle

Direkter Kontakt

## Besondere Stärken

Die Kleingruppenanlässe von «Zwäg ins Alter» werden bedürfnisgerecht in Zusammenarbeit mit der Gemeinde und der Zielgruppe angeboten und haben sich im Kanton Bern sehr bewährt. Sie sind nicht gezielt auf vulnerable Gruppen ausgerichtet, können aber auch für solche Gruppen umgesetzt werden. Die Teilnehmenden gestalten und prägen die Kleingruppenanlässe aktiv mit. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden lassen vermuten, dass Gelerntes in den Alltag übertragen wird. Einige nahmen nach dem Besuch der Kleingruppenanlässe weiterführende Angebote in Anspruch. Als Öffentlichkeitsmassnahme als wirksam einzuschätzen.

## Wirkung

Beobachtungen zeigen, dass in Kleingruppenanlässen der Peergruppeneffekt zum Tragen kommt. Rückmeldungen lokaler Partnerinnen und Partner zeigen, dass nach erfolgten Kleingruppenanlässen lokale gesundheitsförderliche Angebote wie FitGym-Gruppen stärker genutzt werden oder zum Beispiel neue Gangsicherheitskurse zustande kommen (Schneeballprinzip). Rückmeldungen von Teilnehmenden zeigen, dass die Kleingruppenanlässe insgesamt gut gefallen, die vermittelten Informationen hilfreich sind und die Menschen dazu anregen, etwas in ihrem Alltag zu verändern, allenfalls auch aktiv an sozialer Teilhabe im Quartier bzw. in der Gemeinde mitzuarbeiten. Ein gewisser Teil nutzt in der Folge das Angebot der individuellen Gesundheitsberatung ZiA.

Neben den Gesundheitsberatungen ist auch die Massnahme «Kleingruppenanlässe» sehr wirkungsvoll (Zingmark et al. 2019).

(Quellen: Mündliche und schriftliche Rückmeldungen ans ZiA von Projektpartnern und Teilnehmenden)

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Massnahme «Kleinveranstaltungen» wird seit Jahren im Rahmen von «Zwäg ins Alter» umgesetzt, laufend überprüft und dem aktuellen gesundheitsförderlichen Bedarf der älteren bernischen Bevölkerung angepasst. Die Kleingruppenanlässe in Form von Gruppenkursen, Veranstaltungen in Kleingruppen, Gruppenberatungen und wiederkehrenden Treffs sind sehr beliebt bei der älteren Bevölkerung und wurden mithilfe von Rückmeldungen weiterentwickelt. Die beliebtesten Themen sind Bewegung, Ernährung und verschiedene Themen der psychischen Gesundheit. Während der Pandemie wurde das Thema Einsamkeit zunehmend wichtig.

Nicht jedes dieser Formate kann in jedem Kontext zum gewünschten Effekt führen. Beobachtungen und Auswertungen zeigen, dass diese Interventionsformen – je nach Thema und Setting – nur funktionieren, wenn die Leute sich nicht kennen, oder dass sie genau umgekehrt nur funktionieren, wenn sich die Leute kennen. (Quelle: Bericht «Evaluation KAP Zwäg ins Alter», 27. April 2021)

---

---

### Weiterführende Informationen

- [Erste Studien zur Arbeit in Kleingruppen resultierten aus der Forschung «Aktive Gesundheitsförderung im Alter».](#)
  - [Zingmark, M., Norström, F., Lindholm, L., Dahlin Ivanoff, S. & Gustafsson, S. \(2019\). Modelling long-term cost-effectiveness of health promotion for community-dwelling older people. Eur J Ageing 16, 395–404.](#)
- 

### Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern  
Heidi Schmocker  
+41 (0)31 924 11 22  
[heidi.schmocker@be.prosenectute.ch](mailto:heidi.schmocker@be.prosenectute.ch)



# parentu – die App für informierte Eltern

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 131

parentu – die App für informierte Eltern schickt Informationen und Anregungen zur Erziehung und zur kindlichen Entwicklung via Push-Nachrichten in 15 Sprachen direkt auf das Smartphone der Eltern. Als parentu-Partnerinnen und -Partner können Kantone und Gemeinden sowie Institutionen (Mütter- und Väterberatung, Quartiertreffs usw.) lokale News und Events in einem ausgewählten Postleitzahlgebiet versenden. [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch)

## Organisation

Verein Eltern-Push App

## Reichweite

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, TG, ZG, ZH

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Newsletter
- Website
- Social Media

## Besondere Stärken

Die App parentu ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet. Sie ist niederschwellig und erreicht vulnerable Zielgruppen, indem sie Informationen einfach formuliert in 15 Sprachen bereitstellt. Mithilfe der App sind Informationen einfach und zu jeder Zeit zugänglich, was insbesondere für Eltern mit Migrationshintergrund eine Lücke schliesst. Diese Intervention ist auf die Förderung von Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wirkung

- Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW – Institut für Sozialmanagement hat die App parentu nach wissenschaftlichen Kriterien ausgewertet (Liesen 2022). Zusammengefasst wird die Wirkung wie folgt beurteilt:
- Die empirischen Ergebnisse zeigen, dass mit der parentu-App fremdsprachige Eltern und bildungsferne Eltern erreicht werden.
  - Fremdsprachige Eltern nutzen die Fachinhalte der App ähnlich wie nicht fremdsprachige Eltern. Sie empfinden die App als leicht zu bedienen, bewerten die Qualität der Inhalte als gut für ihre Familien und sehen die Mehrsprachigkeit der App als wichtiges Plus.
  - Eltern, die keinen oder einen tiefen Bildungsabschluss haben, beurteilen die App als überaus hilfreich. Die App deckt ihr Wissensbedürfnis und wird als gut für ihre Familien empfunden. Sie beurteilen sie als attraktiv gestaltet und leicht zu bedienen. Rund drei Viertel von ihnen meinen, dass die App sie dabei unterstützt, sich in ihr Wohnumfeld zu integrieren.
  - Für beide Elterngruppen ist die Push-Benachrichtigung der entscheidende Impuls, um sich mit den Inhalten der App zu beschäftigen oder News und Events zu lesen. Bei Empfang einer Push-Nachricht prüfen sie Titel und Beschreibung und öffnen, was sie interessiert.
  - Somit gelingt es der parentu-App, zum Teil besonders schwer zu erreichende Zielgruppen zu erreichen und bei ihnen die Interaktion mit den Inhalten der App auszulösen. Die Evaluation konnte entsprechende Nutzungsszenarien nachweisen.
  - Empfohlen und vermittelt wird die App zumeist durch Fachpersonen. Die Nutzung der App erfolgt in der Regel allein.
  - Die Umsetzungspartnerschaften empfinden die App als hilfreich und unterstützend in der Zusammenarbeit mit den Eltern. Die parentu-App erfüllt klar die Erwartungen der Lizenznehmenden hinsichtlich der Qualität der Sachinformationen und als Ergänzung zu den eigenen Angeboten.

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die parentu-App ist seit 2017 verfügbar. Sie wird technisch und inhaltlich laufend weiterentwickelt. Via parentu können Eltern mittels Bring-Strukturen erreicht werden und die Mehrsprachigkeit eröffnet neue Zielgruppen. Für Fachleute dient die App als «Hosensackbibliothek». Die Öffnungszahlen belegen, dass die App auch wirklich genutzt wird. Die Rückmeldungen von Fachpersonen sind sehr positiv. Praktisch alle parentu-Partnerinnen und -Partner verlängern die Lizenz nach einer längeren Testphase. Sie können jederzeit selbstständig via Auswertungstool statistische Daten zur Erreichbarkeit der Familien sowie zur Frequentierung der App erheben. Die längerfristige Finanzierung ist über den Verkauf der Lizenzen für die Eingabe von lokalen Informationen sichergestellt.

---

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - [Ausführliches Informationsmaterial für Fachpersonen ist online abrufbar.](#)
  - [Liesen, C. \(2022\). parentu – die App für informierte Eltern: Wirkungsevaluation. Zürich: ZHAW Soziale Arbeit. Institut für Sozialmanagement.](#)
- 

### Kontakt

[Kontaktangaben](#)

# Brunchs der Gesundheitsförderung

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 132

Es handelt sich um gesellige Networking-Momente rund um ein Thema der Gesundheitsförderung, die dem interprofessionellen Austausch und der Suche nach Synergien für den Kanton förderlich sind.

[www.fr.ch/ssp/sante/prevention-et-promotion/petit-dejeuner-de-la-promotion-de-la-sante-alimentation-et-activite-physique-adaptee-en-ems](http://www.fr.ch/ssp/sante/prevention-et-promotion/petit-dejeuner-de-la-promotion-de-la-sante-alimentation-et-activite-physique-adaptee-en-ems)

## Organisation

NE: Büro für Gesundheitsförderung, Amt für Gesundheit  
FR: Amt für Gesundheit

## Reichweite

FR, NE

## Themen

- Bewegung
- Ernährung

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Mittlere Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)
- Freiwillig Engagierte

## Settings

Andere Settings

## Kommunikationskanäle

Newsletter

## Besondere Stärken

Die Veranstaltungen fördern das Kennenlernen der kantonalen Fachkräfte untereinander und ermöglichen es, sich über neue Projekte oder Themen im Bereich der öffentlichen Gesundheit zu informieren. Positive Wirkungen zeigen sich vor allem auf der Ebene der Vernetzung. Die aufgebauten Beziehungen können nachhaltig Bestand haben.

## Wirkung

Für die Massnahme sind noch keine Evaluationen verfügbar.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Brunchs finden seit 2012 im Kanton Neuenburg statt. Das Konzept wurde vom Kanton Freiburg eigenständig übernommen.

Die Veranstaltungen ermöglichen es, mit einem bescheidenen Budget (CHF 1000 bis CHF 2000 pro Jahr) die Vernetzung im Kanton zu gewährleisten. Die Fachleute treffen sich, tauschen Visitenkarten aus und suchen nach Möglichkeiten der Zusammenarbeit.

## Weiterführende Informationen

[Website](#)

### Kontakt

NE: Büro für Gesundheitsförderung  
+41 (0)32 889 62 00  
[SCSP.OPSP@ne.ch](mailto:SCSP.OPSP@ne.ch)

FR: Amt für Gesundheit  
Fabienne Plancherel  
+41 (0)26 305 29 36  
[fabienne.plancherel@fr.ch](mailto:fabienne.plancherel@fr.ch)





# Pro Juventute Elternbriefe

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: 133

Die Pro Juventute Elternbriefe begleiten Eltern durch die ersten sechs Lebensjahre ihres Kindes und stärken sie in ihrer Elternkompetenz mit hilfreichen Informationen und praxisorientierten Tipps zu Themen wie Pflege, Ernährung, Entwicklung, Erziehung und dem Alltag als Familie. Die fachlich fundierten und niederschwellig vermittelten Informationen sind auf das Alter des Kindes und seine Entwicklungsschritte zugeschnitten. Ziel ist es, dank der Finanzierung durch die öffentliche Hand den Eltern die Elternbriefe kostenlos abgeben zu können, sodass die gleichen Startchancen für alle Eltern und deren Kinder gewährt werden können. [www.projuventute.ch/elternbriefe](http://www.projuventute.ch/elternbriefe)

**Organisation** Pro Juventute

**Reichweite** Ganze Schweiz

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden

### Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Newsletter
- Website

### Besondere Stärken

Die Elternbriefe erfreuen sich bei Eltern grosser Beliebtheit und unterstützen sie in unterschiedlichen Themen alltagsnah in ihrem Erziehungsalltag. Wenn eine Gemeinde sich entscheidet, die Elternbriefe an ihre Bevölkerung zu verschicken, profitieren davon alle Eltern dieser Zielgruppe. Die Elternbriefe sind sehr alltagsnah gestaltet und gut verständlich. Sie erzeugen bei den Eltern Sicherheit und Kompetenz, das heisst auch eine relativ hohe Wirkung.

### Wirkung

Die Pro Juventute Elternbriefe stärken Eltern in ihrer Elternkompetenz, vermitteln Wissen über die Entwicklung des Kindes und normalisieren das Erlebte. Aufgrund von Befragungen der Leserschaft werden die Informationen zu Themen wie Pflege, Ernährung, Entwicklung, Partnerschaft und Familienalltag sowie familienergänzende Betreuung als (sehr) hilfreich bewertet. Die Sprache und Verständlichkeit sind sehr gut. Bei über der Hälfte der Rückmeldungen wird angegeben, dass beide Elternteile die Elternbriefe lesen. Durch die Finanzierung durch die öffentliche Hand und die Leserlichkeit der Elternbriefe sind diese ein niederschwelliges Angebot zur Stärkung der Familie in der Phase der frühen Kindheit. (4871 Rückmeldungen, Bewertung von Elternbrief-Leserschaft, Juli 2021) Bewertungen und Befragungen wurden für interne Zwecke durchgeführt und nicht publiziert, weitere Informationen können aber auf Anfrage vermittelt werden.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Pro Juventute Elternbriefe gibt es seit über 50 Jahren. Sie werden laufend überarbeitet und aktualisiert, um immer nahe an den Bedürfnissen der Eltern nach Information und Stärkung zu sein. Die gedruckten Broschüren von Pro Juventute werden von Eltern sehr geschätzt und werden nun zunehmend auch digital zur Verfügung gestellt. Sie sind für die Lesenden gut verständlich, informativ und hilfreich bei diversen Themen im Bereich der frühen Kindheit. Die Elternbriefe erreichen jährlich rund 50 000 Familien. Gemeinden und Kantone können durch die Finanzierung der Elternbriefe eine attraktive Familienpolitik betreiben und präventive Gesundheitsmassnahmen für ihre Bevölkerung umsetzen.

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Pro Juventute Elternbriefe  
+41 (0)44 256 77 33  
[kontakt@projuventute.ch](mailto:kontakt@projuventute.ch)

# Reden kann retten

## Öffentlichkeitsarbeit zur Suizidprävention

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: 134

Das BAG und der Kanton Zürich haben eine breite Palette an Produkten und Massnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit erarbeitet, um über Suizidalität zu informieren, um das Thema zu enttabuisieren, um Hilfsangebote bekannt zu machen und auf die Medienberichterstattung über Suizid Einfluss zu nehmen. Diese Produkte können multipliziert bzw. weiter bekannt gemacht oder an eigene Bedürfnisse angepasst werden. Es handelt sich dabei grob gesagt um

- die Website [reden-kann-retten.ch](http://reden-kann-retten.ch),
- Flyer mit Infos und Adressen für Betroffene und Angehörige,
- Broschüren und Flyer für diverse Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und für Medienschaffende. Diese Drucksachen bilden auch eine gute Grundlage für kurze Fortbildungen.

### [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

#### Organisation

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und Bundesamt für Gesundheit (BAG)

#### Reichweite

Ganze Schweiz

#### Themen

Psychische Gesundheit

#### Zielgruppen

- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

#### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Angehörige
- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Freiwillig Engagierte

#### Settings

Andere Settings

#### Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Newsletter
- Website
- Social Media

#### Besondere Stärken

Enttabuisieren, über Suizidalität informieren, Hilfe anbieten und adäquate Medienberichterstattung sind zentrale Bausteine der Suizidprävention.

#### Wirkung

- [Jahresberichte Suizidprävention Kanton Zürich](#)
- [BAG, Aktionsplan und Berichte zur Umsetzung](#)

#### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

In Zürich gibt es diese Massnahme seit 2014. Sie wird laufend erweitert und aktualisiert. Das BAG ist seit 2019 an der Website [reden-kann-retten.ch](http://reden-kann-retten.ch) beteiligt. Dort finden Menschen in Krisen, besorgte Angehörige und Hinterbliebene nach Suizid relevante Informationen in drei Sprachen. Ebenso sind dort Broschüren des BAG rund um den Klinikaufenthalt zu finden. Per dato hat der Kanton Zürich zudem folgende Materialien erstellt:

- Broschüren/Leitfäden für Fachleute im Gesundheitswesen, in Schulen und in HR/Führung
- Flyer für Angehörige und Betroffene mit Notfallkarte
- Checkliste für Medienschaffende
- Flyer für Hinterbliebene nach einem Suizid
- Alles unter [Website](#) (Thema Suizidprävention)
- Empfehlungen zur Suizidprävention nach Klinikaufenthalt siehe [Website](#)

Die Massnahme wirkt auf folgenden Ebenen: Enttabuisieren, über Suizidalität informieren, Hilfe anbieten und adäquate Medienberichterstattung. Die Produkte stossen auf Nachfrage. Die Zürcher Broschüren für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (HR/Führung, Fachleute Gesundheitswesen, Bildungsbereich) eignen sich sehr gut auch als Grundlage für kurze Fortbildungen für diese Multiplikationsgruppen, wie sie im Kanton Zürich angeboten werden.

---

### Weiterführende Informationen

- [Website \(Thema Suizidprävention\)](#)
  - Ajdacic-Gross, V., Haas, S., Ita, M., Meister, B. & Ring, M. (2011). Forum Suizidprävention und Suizidforschung (FSSZ).
  - Bundesamt für Gesundheit (2016). Suizidprävention im Kanton Zürich.
  - Bundesrat (2016). Suizidprävention in der Schweiz. Bericht des Bundesrates in Erfüllung der Motion 11.3973, Maja Ingold, 30.9.2011.
  - Haas, S., Stähli, R., Bridler, S., Erlinger, U., Hofmann, P., Howald, A. & Logoz, M. Z. (2012). Prävention psychischer Erkrankungen: Grundlagenbericht für den Kanton Zürich. Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich.
  - World Health Organization (2021). Live life: an implementation guide for suicide prevention in countries. Executive summary.
  - [Siehe unter den entsprechenden Unterseiten aus www.bag.admin.ch/suizidpraevention > unter Dokumente.](#)
- 

### Kontakt

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
Annett Niklaus  
+41 (0)44 634 46 57  
[annett.niklaus@uzh.ch](mailto:annett.niklaus@uzh.ch)

Bundesamt für Gesundheit  
Esther Walter  
+41 (0)58 463 33 65  
[esther.walter@bag.admin.ch](mailto:esther.walter@bag.admin.ch)

# Salute

## Magazin für Gesundheit und Lebensqualität

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere Intervention **Öffentlichkeitsarbeit** Vernetzung Policy

ID: 135

Wir publizierten für die älteren Menschen in Graubünden zwei «Salute»-Ausgaben pro Jahr. Für einen gesunden Lebensstil wichtige Themen wie Ernährung, Bewegung, Sturzprävention, Entspannung, psychische Gesundheit, soziale Teilhabe wie auch positive Altersbilder wurden redaktionell aufbereitet und mit aktuellen Projekten und regionalen Angeboten verknüpft. [www.bischfit.ch/d/salute](http://www.bischfit.ch/d/salute)

### Organisation

Gesundheitsamt Graubünden, Abteilung  
Gesundheitsförderung und Prävention

### Reichweite

GR

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Settings

Familie/Zuhause

### Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Newsletter
- Website

### Besondere Stärken

«Salute» ist ein vielseitiges, spannendes, beliebtes Magazin der Gesundheitsförderung für ältere Menschen und damit ein wertvolles Tool für die Informationsvermittlung von Seiten des Kantons und der einbezogenen Altersakteurinnen und -akteure.

### Wirkung

Die Bündner Bevölkerung ist aus seriöser Quelle darüber informiert, welche Lebensstilfaktoren dazu beitragen, die Lebensqualität, Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter zu erhalten oder zu erhöhen. Multiplikatorinnen, Multiplikatoren und Bezugspersonen nutzen die Gesundheitsinformationen für die Arbeit mit älteren Menschen. Die Wirkung des Magazins auf Gesundheitskompetenz, Einstellung und Verhalten der älteren Menschen lässt sich nur mit grossem Aufwand evaluieren.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Von 2014 bis 2016 wurde das Magazin «Bâalance» der Gesundheitsdienste des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt für Graubünden unter dem Namen «Salute» adaptiert. Von 2017 bis 2021 entwickelte, gestaltete und produzierte das Gesundheitsamt Graubünden das Magazin «Salute» in Eigenregie. Insgesamt sind bisher 12 Ausgaben erschienen. Die Leserschaft des Magazins schätzt die attraktiv aufbereiteten, werbefreien Informationen zu einem gesunden Lebensstil aus seriöser, vertrauenswürdiger Quelle. Aufwand und Kosten pro Ausgabe sind bei einem qualitativ hochwertigen Magazin wie «Salute» eher hoch.

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Hofgraben 5, CH-7001 Chur  
+41 (0)81 257 64 00  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

# Santépsy.ch

Modul/e

A B **C** **D**

Sprache/n

**DE** **FR** **IT** EN Weitere

Ebene

Intervention **Öffentlichkeitsarbeit** Vernetzung Policy

ID: 136

Santépsy.ch ist die Informations- und Förderungsplattform im Bereich der psychischen Gesundheit der Westschweizer Kantone und des Tessins. Seit über vier Jahren führt Santépsy.ch im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz auch eine breit angelegte Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit durch. Die Plattform ist damit in der Westschweiz und im Tessin zu einem führenden Akteur im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit geworden. [www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)

## Organisation

Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales (CLASS)

## Reichweite

FR, GE, JU, NE, TI, VD, VS

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Art der Öffentlichkeitsarbeit

- Kampagnen
- Information
- Treffs/Austausch

## Besonders vulnerable Gruppen

- Psychisch belastete Familiensituationen
- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Geringe Bildung
- Sexuelle Orientierung
- Geschlechtsidentität
- Migrationshintergrund

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Familienexterne Betreuungspersonen
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

Andere Settings

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Radio/TV
- Newsletter
- Website
- Social Media

## Besondere Stärken

Die Kampagne «Santépsy» vereint alle lateinischen Kantone der Schweiz und erzeugt so ein grosses Verbreitungspotenzial und nutzt Synergien optimal.

## Wirkung

Bevölkerung: Verbesserung des Wissens darüber, was psychische Gesundheit ist und was man tun kann, um sie zu fördern, Entstigmatisierung des Themas (alle Menschen können irgendwann einmal Probleme haben und unter psychischen Erkrankungen leiden), Kenntnis von Hilfs- und Unterstützungsangeboten.

Fachpersonen: Verbesserung des Wissens über Hilfs- und Unterstützungsressourcen, Erwerb von Kenntnissen zur Förderung der psychischen Gesundheit der Begünstigten. Im Rahmen der von Gesundheitsförderung Schweiz in Auftrag gegebenen Evaluation werden jährlich Umfragen bei der Bevölkerung und den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren durchgeführt.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Kampagne Santépsy wird seit 2018 durchgeführt. Sie ist in einer ersten Phase bis Ende 2024 vorgesehen. Die Plattform [santépsy.ch](http://santépsy.ch) ist unter der Westschweizer Bevölkerung von Jahr zu Jahr bekannter geworden. Die Zahl der Besucherinnen und Besucher auf der Website steigt stetig. Die Kampagne umfasst auch eine Komponente zur Schulung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die sehr geschätzt wird. Die Kampagne wird im Rahmen eines jährlichen (nicht veröffentlichten) Zwischenberichts evaluiert.

## Weiterführende Informationen

[Website](http://Website)

## Kontakt

Santépsy  
+41 (0)21 311 04 05  
[info@santépsy.ch](mailto:info@santépsy.ch)

# sicher stehen – sicher gehen

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: 137

«sicher stehen – sicher gehen» ist eine Marketingoffensive für sturzpräventives Training mit verschiedenen Schwerpunkten. Zum einen gibt es ein Kurslabel, welches Sport- und Bewegungskurse für ältere Menschen auszeichnet. Zum Zweiten gibt es Trainingsanleitungen für zuhause und einen Online-Test zum Sturzrisiko. Zum Dritten wird eine breite Kampagne zur Sensibilisierung der Bevölkerung gefahren.

[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

## Organisation

Beratungsstelle für Unfallverhütung, Pro Senectute Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Angehörige
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)
- Freiwillig Engagierte

## Settings

Freizeiteinrichtung/Verein

## Kommunikationskanäle

- Printmedium
- Radio/TV
- Website
- Social Media

## Besondere Stärken

sichergehen.ch ist nicht nur eine Kampagne, sondern nimmt auch Einfluss auf die Qualität der Sportangebote für Seniorinnen und Senioren. In jedem Seniorinnen- und Seniorensportangebot sollen sturzpräventive Übungen trainiert werden.

## Wirkung

Zu den Wirkungen von «sicher stehen – sicher gehen» gibt es folgende Erkenntnisse ([Übersicht Evaluationsergebnisse Grünenfelder & Zumbach 2020](#)):

- 92,3% der Teilnehmenden würden den Bewegungskurs weiterempfehlen.
- Gesundheit, soziale Aspekte, Wohlbefinden sind die Hauptgründe für eine Kursteilnahme.
- 82,1% haben dank der Kursteilnahme neue Kontakte geknüpft. 71,6% haben ein besseres Gleichgewicht, 54,6% mehr Dynamik, 46% mehr Kraft.
- 34,7% der über 65-Jährigen gaben an, die Kampagne wahrgenommen zu haben.
- 44,3% der Personen, welche die Kampagne kennen, gaben an, dass diese einen Einfluss auf ihre Kursteilnahme hatte.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

«sicher stehen – sicher gehen» ist seit 6 Jahren in Umsetzung, die dritte Phase ist 2021 gestartet und dauert bis 2023. Die breite Trägerschaft und die Zusammenarbeit mit Fachpartnern sind zentrale Erfolgsfaktoren.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Beratungsstelle für Unfallverhütung  
Barbara Pfenninger  
+41 (0)31 390 21 69  
[b.pfenninger@bfu.ch](mailto:b.pfenninger@bfu.ch)

# Spielplatzführer

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F138

Spielplätze bieten unendlich viele Möglichkeiten, die Freizeit aktiv zu gestalten und den Kindern kostenlose Bewegungsmöglichkeiten zu verschaffen. Der (elektronische) Spielplatzführer bzw. Spielplatzfinder gibt eine Übersicht über alle öffentlichen Freiluft-Spielplätze in einem Kanton und liefert detaillierte Informationen über die Ausgestaltung und die Infrastruktur der Spielplätze. Mit Unterstützung von Gemeinden wird der Spielplatzführer aktuell gehalten und über diverse Kanäle verbreitet.

## Organisation

Je nach Kanton unterschiedliche Trägerorganisationen (siehe Weiterführende Informationen).

## Reichweite

AG, NW, OW, SG, UR

## Themen

Bewegung

## Zielgruppen

Gesamtbevölkerung

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Andere Multiplikatoren\_innen

## Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Newsletter
- Website
- Social Media

## Besondere Stärken

Naturnahe Spielplätze werden gefördert. Diese fördern nachweislich den Spieltrieb der Kinder und wirken sich nebst der Bewegungsförderung positiv auf die psychische Gesundheit der Kinder aus.

## Weiterführende Informationen

AG: [Spielplatzführer](#)  
 NW: [Spielplatzführer](#)  
 OW: [Spielplatzführer](#)  
 SG: [Spielplatzführer](#)  
 UR: [Spielplatzführer](#)

## Kontakt

Je nach Kanton unterschiedliche Kontaktpersonen (siehe auch Weiterführende Informationen)

# Themenweg

## «10 +1 Impulse zum Wohlbefinden»

Modul/e

 A
  B
  C
  D

Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN
  Weitere

Ebene

 Intervention
  Öffentlichkeitsarbeit
  Vernetzung
  Policy

ID: F139

Der Themenweg kann von Gemeinden, Schulen, Unternehmen, Vereinen usw. kostenlos ausgeliehen werden. Der Outdoor-Themenweg kann entlang beliebter Wegstrecken oder auf öffentlichen Plätzen (z. B. Wanderweg, Spazierweg, im Dorfzentrum, Firmengelände usw.) aufgestellt werden. Das Indoor-Set des Themenwegs kann beispielsweise in Gebäuden, Aufenthaltsräumen oder an Veranstaltungen aufgestellt oder aufgehängt werden. Die Texte und Reflexionsfragen können beim Vorbeigehen gelesen werden und sollen zum Nachdenken und zum Austausch über das psychische Wohlbefinden anregen.

[www.ofpg.ch/materialien/themenweg](http://www.ofpg.ch/materialien/themenweg)

### Organisation

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

### Reichweite

AR, AI, SG

### Themen

Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

### Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Newsletter
- Website

### Besondere Stärken

Zu den «10 Schritten der psychischen Gesundheit» gibt es in SG, aber auch in BL eine Wanderausstellung/einen Themenweg. Er spricht auf kreative Art und Weise Belastungen und Ressourcen der psychischen Gesundheit an und regt die Zielgruppen auf kreative Weise zur Reflexion über dieses Thema an. Die Massnahme wurde nicht evaluiert. Sie ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die vorherigen Versionen des «Themenwegs Depression» entstanden etwa 2011 in Appenzell Innerrhoden. 2013 erfolgte eine Anpassung für das St. Galler Bündnis gegen Depression. Im Jahr 2019 wurde er komplett überarbeitet, neu gestaltet und zu einem Weg mit Impulsen rund um das psychische Wohlbefinden erweitert.

Insgesamt bestehen drei Outdoor-Sets und ein Indoor-Set. Beispiele der Umsetzung: Ein Outdoor-Set wurde von der Gemeinde St. Margrethen ausgeliehen und stand drei Monate lang am Spazierweg «Esels Schwanz» (Naturschutzgebiet). Der Indoor-Themenweg wurde auch vom See-Spital in Horgen ausgeliehen für eine interne Sensibilisierungskampagne, die sich über einen Monat erstreckte.

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

### Kontakt

OFPG Geschäftsstelle  
 +41 (0)58 229 87 60  
[info@ofpg.ch](mailto:info@ofpg.ch)



# Trialogische Veranstaltungen

Modul/e

A B **C** **D**

Sprache/n

**DE** FR **IT** EN Weitere

Ebene

Intervention **Öffentlichkeitsarbeit** Vernetzung Policy

ID: F140

Trialoge sind Veranstaltungsreihen, bei denen sich Menschen mit psychischen Belastungen oder in herausfordernden Lebenssituationen, Angehörige und Fachpersonen zum Austausch auf Augenhöhe treffen. Regional verankerte Akteurinnen und Akteure werden bei der Planung, Bewerbung und Durchführung von trialogischen öffentlichen Anlässen rund um die psychische Gesundheit durch das Gesundheitsamt unterstützt. Attraktive Methoden (z. B. Film, Theater usw.) machen wichtige Themen, die oft im Verborgenen schlummern, der Bevölkerung zugänglich. Eine anschliessende Podiumsdiskussion gibt Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen eine Stimme. Trialogische öffentliche Anlässe berühren und fördern gegenseitiges Verständnis. Sie zeigen individuelle Erfahrungen und Strategien sowie Unterstützungsangebote im Umgang mit herausfordernden und belastenden Situationen auf. [www.bischofit.ch/d/trialoge](http://www.bischofit.ch/d/trialoge)

## Organisation

- SO: Kanton Solothurn, Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung und Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler AG
- GR: Gesundheitsamt Graubünden

## Reichweite

GR, SO

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Besonders vulnerable Gruppen

- Psychisch belastete Familiensituationen
- Betreuung/Pflege von Angehörigen

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Angehörige
- Lehrpersonal und Schulleitungen
- Berater\_innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagogen\_innen)
- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
- Therapeuten\_innen (Physio, Ergo usw.)

## Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Kommunikationskanäle

- Printmedium
- Radio/TV
- Newsletter
- Website
- Social Media

## Besondere Stärken

Trialogische Veranstaltungen wurden zur Stärkung des Dialogs auf Augenhöhe zwischen psychisch erkrankten Menschen, ihren Angehörigen und Fachpersonen initiiert. In GR und SO nutzt die Gesundheitsförderung diese Art von Veranstaltung zur Information und zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen in der breiten Bevölkerung und zur Stärkung von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Die Massnahme ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wirkung

Die Anlässe fördern grundsätzlich das Verständnis für psychische Erkrankungen. Durch den Austausch zwischen Angehörigen, Fachpersonen und Betroffenen und den drei verschiedenen Sichtweisen kann ein Perspektivenwechsel rund um psychische Gesundheit und Belastungen stattfinden. Die Teilnahme am Dialog ermöglicht eine gesellschaftliche/soziale Teilhabe. Das Überthema psychische Gesundheit wird medial in verschiedenen Medien im ganzen Kanton aufgenommen. Die Kampagne «Wie geht's dir?» wird verstärkt und mitgetragen. Oft wird ein öffentlicher trialogischer Anlass in Kooperation von verschiedenen Organisationen und/oder der Gemeinde organisiert, wobei neue Kooperationen und Synergien entstehen.

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Im Kanton Solothurn werden die trialogischen Veranstaltungen seit mehreren Jahren an zwei Standorten in Olten und Solothurn umgesetzt. Organisation und Auftritt wurden sich in den letzten Jahren professionalisiert. Das Bedürfnis nach diesem Austausch ist gross. Die Anzahl der Teilnehmenden steigt stetig an (seit Corona besonders). Die Menschen profitieren von den unterschiedlichen Perspektiven der Teilnehmenden. Im Kanton Graubünden gibt es die Veranstaltungen seit 2016. Dass der trialogische Ansatz mit einem attraktiven niederschweligen Einstieg gekoppelt ist (meist Film, Ausschnitt aus Film, Doku) ermutigt viele, auch teilweise sehr belastete Personen zur Teilnahme.

---

---

### Weiterführende Informationen

- [Flyer SO](#)
  - [Website GR](#)
- 

#### Kontakt

Solothurner Spitäler AG  
Sabine Tschudin  
Leiterin psychologischer Dienst  
+41 (0)32 627 11 11  
[sabine.tschudin@spital.so.ch](mailto:sabine.tschudin@spital.so.ch)

Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
+41 (0)81 257 64 00  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

# Veranstaltungen Zwäg ins Alter (ZiA)

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F141

In themenspezifischen 2- bis 3-stündigen Veranstaltungen werden zwischen 20 und 300 ältere Menschen über zentrale Themen der Gesundheitsförderung (KAP B und D sowie weitere altersrelevante Themen) im Alter informiert und sensibilisiert. Dabei werden sie gezielt motiviert, weiterführende lokale bedürfnis- und auch bedarfsorientierte Angebote in Anspruch zu nehmen. Durch die gezielte Zusammenarbeit mit Gemeinden, Schlüsselpersonen und weiteren lokalen Akteurinnen und Akteuren werden auch schwer erreichbare Menschen sowie Migrantinnen und Migranten gezielt angesprochen und möglichst miteinbezogen.

[www.be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter.html](http://www.be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter.html)

## Organisation

Pro Senectute Kanton Bern, Bereich Gesundheitsförderung und Prävention

## Reichweite

BE

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
- Ärztinnen und Ärzte
- Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Kommunikationskanäle

Direkter Kontakt

## Besondere Stärken

Die Veranstaltungsreihen von Zwäg ins Alter wurden über die Jahre bedarfs- und bedürfnisgerecht entwickelt und haben sich im Kanton Bern sehr bewährt. Sie sind nicht gezielt auf vulnerable Gruppen ausgerichtet – jedoch gezielt niederschwellig gestaltet. Teilnehmende der Veranstaltungsreihen gaben an, das Gelernte in ihren Alltag zu übertragen. Als Öffentlichkeitsarbeitsmassnahme sind sie als wirksam einzuschätzen.

## Wirkung

Rückmeldungen lokaler Partnerschaften zeigen, dass nach erfolgten Veranstaltungen lokale gesundheitsförderliche Angebote wie FitGym-Gruppen stärker genutzt werden oder zum Beispiel neue Gangsicherheitskurse zustande kommen (Schneeballprinzip). Rückmeldungen von Teilnehmenden zeigen, dass die Veranstaltungen insgesamt gut gefallen, die vermittelten Informationen hilfreich sind und die Menschen dazu anregen, etwas in ihrem Alltag zu verändern. Ein gewisser Teil nutzt in der Folge das Angebot der individuellen Gesundheitsberatung ZiA. Die Mitbeteiligten sind besser vernetzt, kennen gegenseitig ihre Angebote und erhalten Anregungen für weitere Kooperationen. (Quellen: Mündliche und schriftliche Rückmeldungen ans ZiA von Projektpartnern und Teilnehmenden)

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Massnahme «Veranstaltungen» wird in dieser Form seit mehreren Jahren durch ZiA umgesetzt, laufend überprüft und dem aktuellen gesundheitsförderlichen Bedarf der älteren bernischen Bevölkerung angepasst. Der Austausch innerhalb des Kantons Bern mit anderen Akteurinnen und Akteuren wird wahrgenommen.

Einzelveranstaltungen sind eine gute Möglichkeit, um zu informieren, zu sensibilisieren und zu motivieren. Für eine nachhaltige Veränderung des gesundheitsförderlichen Verhaltens sind Nachfolgeveranstaltungen und Folgeangebote notwendig.

Die Berücksichtigung generell geragogischer Prinzipien ist essenziell. Ebenso wichtig ist die alltagspraktische Wissensvermittlung. Die Informationen zum Thema sollen möglichst anregend und anspruchsvoll erfolgen sowie in leichter Sprache, damit die Verständlichkeit angehoben wird.

Bedürfnis und Bedarf klaffen häufig auseinander. Mittels bedürfnisorientierter Angebote können auch bedarfsorientierte Massnahmen (z.B. integrierte Bewegungspausen zur Sturzprophylaxe) eingeführt werden.

Veranstaltungen erfolgen zum grössten Teil in Zusammenarbeit mit anderen Akteurinnen und Akteuren. Dadurch werden verschiedene Zubringerwege genutzt. Durch den gemeinsamen Auftritt wird der Wert der vermittelten Inhalte erhöht. Rund um die Veranstaltungen erfolgt viel Kommunikation mit wichtigen Vertretenden der Zivilgesellschaft, mit beteiligten Fachorganisationen respektive Fachpersonen sowie mit lokalen Medien.

---

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - Dellenbach, M. & Angst, S. (2011). Beratung, Veranstaltungen und Kurse. Teilprojekt im Rahmen des Projekts «Best Practice Gesundheitsförderung im Alter», Projekt Via.
  - Gesundheitsförderung Schweiz (2020). Tipps und Tools für Veranstaltungen und Kurse. Eine Umsetzungshilfe für Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung im Alter. Arbeitspapier 16. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
  - Bericht «Evaluation KAP Zwäg ins Alter» zuhanden der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern, 27. April 2021.
- 

### Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern  
Heidi Schmocker  
+41 (0)31 924 11 22  
[heidi.schmocker@be.prosenectute.ch](mailto:heidi.schmocker@be.prosenectute.ch)

# Zu Fuss ins Alter

## Sicher im Strassenverkehr

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere

 Intervention **Öffentlichkeitsarbeit** Vernetzung Policy

ID: F142

Das alltägliche Zufussgehen garantiert Mobilität, Unabhängigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter. Ältere Fussgängerinnen und Fussgänger sind im Verkehr aber überdurchschnittlich gefährdet. Fussverkehr Schweiz veranstaltet Nachmittagsveranstaltungen für Seniorinnen- und Seniorengruppen. In einem Referat werden die positiven Aspekte des Gehens im Alter behandelt und wie Gefahren des Strassenverkehrs vermindert werden können. Die Veranstaltung ist ein Mix aus Referat, Bewegungssequenzen und Diskussionen. Sie soll ältere Menschen ermuntern, Alltagswege zu Fuss zurückzulegen und nicht wegen der Angst vor einem Verkehrsunfall auf die Bewegung zu verzichten.

[www.fussverkehr.ch/unsere-themen/zu-fuss-unterwegs/zu-fuss-ins-alter](http://www.fussverkehr.ch/unsere-themen/zu-fuss-unterwegs/zu-fuss-ins-alter)

### Organisation

Fussverkehr Schweiz

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

Bewegung

### Zielgruppen

- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Fachleute im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
- Andere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

### Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Website
- Andere Kanäle

### Besondere Stärken

Das alltägliche Zufussgehen als gesundheitsfördernde Massnahme ist bei Seniorinnen und Senioren akzeptiert, und die Förderung und Erhaltung dieser Gewohnheit unter zunehmenden körperlichen Defiziten und Ängsten ist eine sinnvolle Massnahme.

### Wirkung

Es gibt eine Prozessevaluation der Berner Fachhochschule aus dem Jahr 2012. Die überarbeiteten Kursmaterialien wurden von Testpersonen der Terzstiftung auf die Zielgruppen-gerechtigkeit hin überprüft. Zudem wurden die Kursmaterialien dahingehend überprüft, ob die medizinischen Angaben korrekt sind.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Seit 2012 hat Fussverkehr Schweiz über 100 Veranstaltungen in mittlerweile allen Kantonen der Schweiz durchgeführt. Der Inhalt der Veranstaltungen war anfänglich stärker auf das Thema Verkehrssicherheit ausgerichtet. Über die Zeit wurde der Aspekt der Gesundheits- und Bewegungsförderung stärker gewichtet.

Die Massnahme funktioniert gut, wenn der Zugang möglichst niederschwellig ist, also wenn die Veranstaltungen für die Teilnehmenden gratis sind, eine spontane Teilnahme möglich ist und wenn es regelmässig Anlässe von dem Veranstalter für ältere Menschen gibt. Idealerweise wird die Veranstaltung in einen Rahmen eingebettet, der auch die Möglichkeit zum sozialen Austausch bietet.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Müller, B. (2012). Evaluation, Kurs 1: Zu Fuss ins hohe Alter – sicher im Strassenverkehr. Bern: Berner Fachhochschule, Institut Alter.
- [Medienberichterstattung Freiburger Nachrichten \(2018\)](#)

### Kontakt

Fussverkehr Schweiz  
 Dominik Bucheli  
 +41 (0)43 488 40 38  
[dominik.bucheli@fussverkehr.ch](mailto:dominik.bucheli@fussverkehr.ch)

Mobilité piétonne Suisse  
 Jenny Leuba  
 +41 (0)43 488 40 33  
[jenny.leuba@mobilitepietonne.ch](mailto:jenny.leuba@mobilitepietonne.ch)

# ZüMEB

## Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung und Bewegung

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F143

Interkulturelle Vermittelnde werden zum Thema ausgebildet, leiten Informations- und Diskussionsveranstaltungen für Migrantinnen und Migranten zu diesen Themen und geben weiterführende Materialien und Adressen ab. An Vereinsnähen, Festen und im unmittelbaren Lebensumfeld von Migrantinnen und Migranten (Läden, Einrichtungen, Treffpunkte usw.) wird informiert und Informationsmaterial verteilt. Alltagsnahe Tipps und zentrale Botschaften finden durch Beiträge in Zeitungen und Zeitschriften, auf Online-Portalen, in sozialen Medien (9 Facebook-Seiten), Podcasts/Radiosendungen sowie Videos in verschiedenen Sprachen Verbreitung. [www.fisp-zh.ch/gesundheit/zuemeb](http://www.fisp-zh.ch/gesundheit/zuemeb)

### Organisation

FISP (Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung)

### Reichweite

ZH

### Themen

- Bewegung
- Ernährung

### Zielgruppen

- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz

### Besonders vulnerable Gruppen

Migrationshintergrund

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Angehörige
- Interkulturelle Vermittlerinnen und Vermittler

### Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

### Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Radio/TV
- Newsletter
- Website
- Social Media
- Videos, Podcasts

### Besondere Stärken

ZüMEB wird seit vielen Jahren von der Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP) zur Förderung von Bewegung in Familien mit Migrationshintergrund (Modul A) im Kanton Zürich umgesetzt. Seit 2017 gibt es auch ZüMPG zur Förderung der psychischen Gesundheit (Modul C). Vorgehensweisen, Informationen und Materialien werden mithilfe von interkulturellen Vermittelnden entwickelt. Die Nachfrage nach dem angebotenen Mix von Aktivitäten ist gross und die entwickelten Produkte können über die Kantons Grenzen hinaus genutzt werden. Die Massnahme ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

### Wirkung

Eltern mit Migrationshintergrund werden bezüglich der Wichtigkeit von gesunder Ernährung und Bewegung sensibilisiert und informiert, erhalten konkrete Tipps und setzen das Wissen in ihrem Alltag um. Mit verschiedenen Massnahmen werden Eltern darin unterstützt, ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten bei ihren Kindern zu fördern.

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Projekt ZüMEB gibt es seit 2011. Fortlaufende Aktivitäten sind Veranstaltungen, gezielte Verteilung von Flyern, Beiträge in Medien der Migrationsbevölkerung und in sozialen Medien. Neue Podcasts und Videos werden sukzessive in weiteren Sprachen produziert und bekannt gemacht.

Es besteht eine grosse Nachfrage nach den verschiedenen Aktivitäten, welche die Möglichkeiten im Rahmen des Projekts übersteigt. Der Vielfalt der Zielgruppe(n) kann am ehesten ein Mix an Aktivitäten gerecht werden, die möglichst an den Lebenswelten und Interessenlagen der Zielgruppe ansetzen. Über digitale Kanäle (Facebook, Podcasts, Videos, Beiträge auf Online-Portalen) können sehr viele Menschen mit Migrationshintergrund erreicht werden. Die Rekrutierung von Teilnehmenden für Veranstaltungen ist zum Teil sehr aufwendig. Teilweise kann jedoch ein Schneeballeffekt in Gang kommen, sodass Leute, die von einer Veranstaltung gehört haben, sich ebenfalls dafür interessieren. Einige Gruppen benötigen oder bevorzugen bestimmte Rahmenbedingungen für Veranstaltungen (z. B. Durchführung in privaten Räumen, Kinderbetreuung). Das Thema Ernährung stösst auf grösseres unmittelbares Interesse als das Thema Bewegung. Um letzteres Thema der Migrationsbevölkerung näherzubringen, braucht es teilweise gezieltere Anstrengungen.

---

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Podcasts](#)
- [Videos](#)

Facebook:

- [Deutsch](#)
- [Albanisch](#)
- [Bosnisch/Kroatisch/Serbisch](#)
- [Englisch](#)
- [Französisch](#)
- [Portugiesisch](#)
- [Spanisch](#)
- [Tamilisch](#)
- [Türkisch](#)

- Landert, C. (2013). Evaluation des Projekts ZüMEB (Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung und Bewegung). Bericht zuhanden des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Zürich: Landert & Partner. Sozialforschung Evaluation Konzepte.
- 

### Kontakt

FISP  
+41 (0)43 960 01 60  
[fisp@bluewin.ch](mailto:fisp@bluewin.ch)

# Zürcher Forum P&G

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

 Intervention **Öffentlichkeitsarbeit** Vernetzung Policy

ID: F144

Zweimal jährlich widmet sich das Zürcher Forum P&G einem Thema aus der Prävention und Gesundheitsförderung. Das Forum ist eine Abendveranstaltung (ab ca. 17 Uhr), bestehend aus 1–2 Input-Referaten, Parallelveranstaltungen (Workshops, Talks usw.) und einem Networking-Teil. Es bietet zudem die Gelegenheit, aktuelle Projekte von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich vorzustellen. Das Forum P&G kann auch als digitale Veranstaltung organisiert werden.

[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/veranstaltungen/zuercher-forum-p-g](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/veranstaltungen/zuercher-forum-p-g)

## Organisation

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, angesiedelt am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich

## Reichweite

ZH

## Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind-/Vorschulalter
- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter
- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz
- Späte Adoleszenz
- Agiles Drittes Lebensalter
- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Kommunikationskanäle

- Direkter Kontakt
- Printmedium
- Newsletter
- Website
- Andere Kanäle

## Besondere Stärken

Diese beliebte Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeitsmassnahme führt die Gesundheitsförderung des Kantons Zürich seit mehr als 15 Jahren erfolgreich durch. Sie dient der Wissensvermittlung und dem aktiven Austausch mit relevanten Multiplikationsgruppen sowie der interessierten Bevölkerung. In vielen Kantonen gibt es ähnliche Veranstaltungen. Das Konzept von Zürich kann als Vorlage dienen, um erfolgreiche Veranstaltungen dieser Art durchzuführen.

## Wirkung

Die Massnahme ist auf folgende Wirkungen ausgerichtet: Förderung der Koordination im Kanton, Förderung der Vernetzung von Multiplikationsgruppen, Erhöhung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung, Bekanntmachung von Programmen und weiteren Angeboten von Prävention und Gesundheitsförderung, Bekanntmachung von Unterstützungsangeboten im Kanton, Themensetzung durch Aufnahme aktueller Trends und Entwicklungen. Es gibt keine Wirkungsnachweise.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Forum P&G wird seit 2005 umgesetzt. Mittlerweile kann das Format als physische Veranstaltung oder auch als Online-Event umgesetzt werden. Durch die variable Themensetzung, die Breite möglicher inhaltlicher Schwerpunkte und themenspezifische Bewerbungskanäle sind unterschiedliche Multiplikations- und Bevölkerungsgruppen für die Anliegen der Gesundheitsförderung und Prävention erreichbar. Durch die gezielte Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen wird die Koordination unter den Akteurinnen und Akteuren gefördert.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention  
 Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
[sibylle.brunner@uzh.ch](mailto:sibylle.brunner@uzh.ch)



# Fachnetzwerk Familienstart Aargau

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F145

Das Fachnetzwerk Familienstart vereint Fachstellen, Interessenvertretende und Dienstleistende rund um den Familienstart mit dem Ziel der aktiven Förderung einer engen und vernetzten Zusammenarbeit aller beteiligten Fachpersonen und Organisationen. Das Fachnetzwerk will einen Beitrag zu einer besseren Begleitung und Unterstützung von Familien im Kanton Aargau vor und nach der Geburt leisten. Dabei spielen die psychische Gesundheit der Neugeborenen und ihrer Eltern sowie Ernährungs- und Bewegungsthemen eine wichtige Rolle. [www.fachnetzwerk-familienstart.ch](http://www.fachnetzwerk-familienstart.ch)

## Organisation

Der Kanton ist gemeinsamer Träger des Netzwerks mit den beiden Kantonsspitalern Aarau und Baden sowie dem Kantonalverband der Mütter- und Väterberatung.

## Reichweite

AG

## Themen

Psychische Gesundheit

## Besonders vulnerable Gruppen

- Psychisch belastete Familiensituationen
- Weiblich
- Männlich

## Settings

Familie/Zuhause

## Besondere Stärken

Die Vernetzung von verschiedenen Fachorganisationen ermöglicht das frühzeitige Erkennen von schwierigen Situationen in den Familien (Bedarf). Die Intervention richtet sich an sämtliche Bevölkerungsgruppen, welche eine Fachstelle, eine Ärztin, einen Arzt oder ein Spital in Anspruch nehmen (Chancengleichheit). Die Intervention basiert auf einer guten Vernetzung zwischen den Fachorganisationen (Vernetzung).

## Wirkung

- Die Akteurinnen und Akteure lernen die verschiedenen vorhandenen Angebote besser kennen.
- Es finden vermehrt Kontakte innerhalb des Fachnetzwerks statt.
- Die Mitgliederzahl wächst stetig.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Fachnetzwerk verfügt seit 2018 über eine offizielle Geschäftsstelle. Laufend werden neue Netzwerkmitglieder rekrutiert. Bisher fand einmal jährlich ein Forum statt. 2021 wird erstmals auch ein zusätzlicher Vernetzungsanlass angeboten. Das Fachnetzwerk betreibt eine eigene Website und einen Newsletter für alle Mitglieder.

Erkenntnisse aus der Umsetzung: Die Mütter- und Väterberatung ist als Dreh- und Angelpunkt aller Akteurinnen und Akteure im Bereich Familienstart optimale Partnerin zum Führen der Geschäftsstelle. Das Definieren eines gemeinsamen Auftritts, das Formulieren von Zielen und die Entwicklung einer eigenen Identität sind ein Prozess und brauchen Zeit. Das Netzwerk soll eine Plattform zur Wissensvermittlung, aber auch zur Vernetzung bieten. Eigene Angebote des Netzwerks sollen in Zukunft lanciert werden.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

Fachnetzwerk Familienstart Aargau  
[info@fachnetzwerk-familienstart.ch](mailto:info@fachnetzwerk-familienstart.ch)

# Kommunale Netzwerke 65+

Modul/e

A B C D DE FR IT EN Weitere

Sprache/n

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit **Vernetzung** Policy

ID: F146

In vielen Gemeinden besteht bereits ein breites Angebot für ältere Menschen. Inhalt dieses Projekts 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. [www.boostpublic.ch](http://www.boostpublic.ch)

## Organisation

Boostpublic

## Reichweite

SG

## Themen

- Bewegung
- Psychische Gesundheit

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Die Netzwerke verfolgen einen partizipativen Ansatz: In einem lokalen Netzwerk engagieren sich Seniorinnen/Senioren für Seniorinnen/Senioren. Mit diesem Empowermentansatz und der Grundidee, Bewegung und Begegnung gleichzeitig zu fördern, unterstützen die Netzwerke zwei wichtige Säulen des gesunden Alterns (Bewegung und soziale Teilhabe).

## Wirkung

In allen Gemeinden, in denen Netzwerke initiiert werden konnten, bestehen nach wie vor aktive Netzwerke, welche Angebote im Bereich Bewegung und Begegnung organisieren, koordinieren und neue Anliegen und Ideen aufnehmen. In den meisten Gemeinden gehen die Aktivitäten über das Thema Bewegung und Begegnung hinaus und aktive Seniorinnen und Senioren bringen ihre Anliegen teilweise in die kommunale Politik ein.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die Kommunalen Netzwerke 65+ entstanden etwa 2015 aus einem Via-Projekt. In folgenden Gemeinden sind bisher kommunale Netzwerke entstanden: Lichtensteig, Bütschwil, Grabs, Jonschwil, Oberuzwil. Kommunale Netzwerke aktivieren ältere Menschen in den Gemeinden und fördern ihre Partizipation.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- Es liegen keine Konzepte, Berichte oder Evaluationsberichte vor. Gesundheitsförderung Schweiz hat Grundlagenpapiere mit Checklisten für den Aufbau dieser Netzwerke auf ihrer Website, zum Beispiel die Broschüre «[Kommunale Netzwerke für ältere Menschen aufbauen](#)».

## Kontakt

Fachstelle Gesundheit im Alter,  
Amt für Gesundheitsvorsorge  
Karolina Staniszewski  
+41 (0)58 229 01 73  
[karolina.staniszewski@sg.ch](mailto:karolina.staniszewski@sg.ch)

# Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F147

hepa.ch verbindet schweizweit Unternehmen, Institutionen und Organisationen für eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport. [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

## Organisation

Bundesamt für Sport (BASPO), Bundesamt für Gesundheit (BAG), Gesundheitsförderung Schweiz und Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU)

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Bewegung

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
- Settingübergreifend

## Besondere Stärken

Das Netzwerk hepa.ch hat eine breite Trägerschaft und vernetzt auf nationalem Niveau alle Organisationen, welche gesundheitsförderliche Bewegung unterstützen. Wissen wird geteilt und ein regelmässiger Infoletter informiert über aktuelle Entwicklungen.

## Wirkung

Bei einer Mitgliederbefragung Ende 2021 wurde das Netzwerk hepa.ch von 87,5% der Teilnehmenden als «nützlich» oder «sehr nützlich» eingestuft (Rücklaufquote 44% der Mitglieder).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Unsere Mitgliedorganisationen wünschen sich generell mehr Raum für Austausch und Vernetzung. Die Netzwerktagung, der Infoletter, die Leporellos und die Dokumente zu den Bewegungsempfehlungen werden von über 80% der Mitglieder regelmässig in Anspruch genommen. Die meisten Mitgliedorganisationen sind in verschiedenen Altersgruppen aktiv.

## Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

## Kontakt

+41 (0)58 467 64 48

[info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch)

# Netzwerk «Guter Start ins Kinderleben» (GSIK)

Modul/e

A B C D

Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit **Vernetzung** Policy

ID: F148

Entwicklung und Förderung der Vernetzung und Zusammenarbeit von Fachpersonen aus dem Kanton TG, die mit (werdenden) Familien und Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren arbeiten. Dabei soll die Zusammenarbeit im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialbereich gefördert, eine gemeinsame Sprache entwickelt sowie klare Zuständigkeiten erkennbar gemacht werden, mit dem Ziel, frühzeitig eine mögliche Kindeswohlgefährdung oder Vernachlässigung zu erkennen und zu intervenieren. [www.guter-start-ins-kinderleben.tg.ch](http://www.guter-start-ins-kinderleben.tg.ch)

## Organisation

Auftraggeber: Kanton TG (Amt für Gesundheit + Fachstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen)  
Auftragnehmerin: Perspektive Thurgau

## Reichweite

BE, SH, SG, TG

## Themen

Psychische Gesundheit

## Besonders vulnerable Gruppen

- Psychisch belastete Familiensituationen
- Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen
- Geringe Bildung
- Migrationshintergrund

## Settings

- Familie/Zuhause
- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

## Besondere Stärken

Das Netzwerk übernimmt eine starke Koordinationsfunktion zwischen den verschiedenen Akteurinnen und Akteuren im Bereich der frühen Kindheit. Diverse Kantone nutzen das Beispiel für ihre Netzwerkbildung in diesem Bereich. Das Netzwerk ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wirkung

Die Massnahme fördert die systematische Vernetzung und Zusammenarbeit von Berufsgruppen und Institutionen im Bereich Säuglings- und Kleinkindalter im Kanton Thurgau. Die Nachhaltigkeit wird gesichert durch eine dauerhafte Netzwerkkoordination und -pflege durch die Perspektive Thurgau.

Die Wirksamkeit ist durch die Nutzung der Instrumente und Vernetzungsmöglichkeiten nur annähernd zu bestimmen.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Seit 2013 wird das Netzwerk GSIK durch die Perspektive Thurgau koordiniert, 2019/2020 wurde es evaluiert und aktuell ist es in der Weiterentwicklung.

Die wichtigsten Erkenntnisse aus der Pilotphase sind im Schlussbericht «Guter Start ins Kinderleben» (Perspektive Thurgau 2014) zusammengefasst.

Das Ergebnis der Pilotphase ist die Broschüre «Guter Start ins Kinderleben – Vernetzung und Zusammenarbeit in den Frühen Hilfen und im Kinderschutz» (Perspektive Thurgau & kinderschutz.konkret 2013). Die Broschüre wurde 2019 überarbeitet (Kosta & Kaufmann 2019).

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Kanton Thurgau \(Hg.\) \(2013\). Guter Start ins Kinderleben – Vernetzung und Zusammenarbeit bei Frühen Hilfen und im Kinderschutz. Eine Broschüre für Fachpersonen.](#)
- [Kanton Thurgau \(Hg.\) \(2019\). Guter Start ins Kinderleben – Vernetzung und Zusammenarbeit in der Frühen Kindheit und im Kinderschutz. Eine Broschüre für Fachpersonen.](#)
- [Perspektive Thurgau & kinderschutz.konkret \(2013\). Guter Start ins Kinderleben – Vernetzung und Zusammenarbeit in den Frühen Hilfen und im Kinderschutz. Eine Broschüre für Fachpersonen.](#)
- [Kosta, S. & Kaufmann, S. \(2019\). Guter Start ins Kinderleben – Vernetzung und Zusammenarbeit in den Frühen Hilfen und im Kinderschutz. Eine Broschüre für Fachpersonen. 2. Auflage.](#)
- [Porträt in der Publikation «Übergänge» in der Bildung und Betreuung von Kindern erleichtern von kibesuisse und pro enfance \(2018\).](#)

## Kontakt

[Kontaktangaben](#)

# healthy3

## Modul/e

A B C D

## Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit **Vernetzung** Policy

ID: F149

healthy3 steht für «gesunde Menschen, in gesunden Gesellschaften, auf einem gesunden Planeten» und ist eine Initiative für eine nachhaltige Ernährung und einen gesunden Lebensstil. Auf [healthy3.ch](http://healthy3.ch) finden Fachpersonen und Interessierte eine attraktive Info-Plattform zu aktuellen, zukunftsrelevanten Themen. Zweimal pro Jahr wird ein Newsletter versendet. Zudem bietet healthy3 fachliche Beratungen für laufende Projekte im Bereich Ernährung an und bereichert diese mit Inputs und Ideen rund um eine nachhaltige Ernährung. Dabei geht es beispielsweise um Themen wie die Vermeidung und Verminderung von Foodwaste, eine planetenverträgliche, pflanzenbetonte Ernährung, die Auswirkung tierischer Lebensmittel auf Umwelt und Gesundheit sowie die Förderung eines bewegten Alltags. Seit 2022 liegt ein thematischer Schwerpunkt der Initiative auf der Reduktion des Fleischkonsums und die damit einhergehenden Vorteile für Klima, Umwelt und Gesundheit. Hierzu initiierte healthy3 eine Stakeholdergruppe. [www.healthy3.ch](http://www.healthy3.ch)

### Organisation

freistil in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

Ernährung

### Settings

- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
- Breite Öffentlichkeit

### Besondere Stärken

healthy3 kommt mit einer attraktiven Info-Plattform dem wachsenden Interesse und zunehmenden Bedarf an Wissen rund um eine nachhaltige Ernährung und deren zahlreiche Auswirkungen auf Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft entgegen. Zudem bietet healthy3 Beratungen für bestehende Projekte im Bereich Ernährung und vernetzt sich mit wichtigen nationalen Partnern wie der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und der Stiftung für Konsumentenschutz.

### Wirkung

Information und Sensibilisierung insbesondere von Jugendlichen und Fachpersonen über die Weiterbildung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, wie zum Beispiel Lehrpersonen, Jugendsozialarbeitende, Ernährungsberatende, Gastronominnen und Gastronomen. Information und Sensibilisierung über verschiedene Kommunikationsmassnahmen wie Info-Plattform auf der Website, Newsletter, Social-Media-Aktivitäten (aufgrund von Nutzerzahlen eruiierbar). Bis jetzt wurde keine externe Evaluation zu healthy3 durchgeführt.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Zwischen 2015 und 2019 standen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wie zum Beispiel Hauswirtschaftslehrpersonen oder Ernährungsberatende und deren Weiterbildung zur Thematik im Vordergrund. Ausserdem wurde das nationale Programm GORILLA um die Dimension des nachhaltigen Konsums erweitert. Zudem wurden verschiedene Referate und Weiterbildungen unter anderem im Auftrag von kantonalen Aktionsprogrammen zum Beispiel in BS, AG, GR, SG oder im Rahmen des Projekts Fourchette Verte – Ama Terra durchgeführt (siehe unter [Referenzen](#)).

Ein Drittel der Gesamtumweltbelastung in der Schweiz wird durch die Ernährung verursacht. Für eine nachhaltige Transformation des Ernährungssystems, das so gestaltet ist, dass Mensch und Planet gesund bleiben (Planetary Health Diet), braucht es eine Vielzahl an Massnahmen, die auf mehreren Ebenen ansetzen und unterschiedliche Zielgruppen ansprechen. Daher hat sich healthy3 seit 2020 einer breiteren Zielgruppe (breite Öffentlichkeit) geöffnet.

Das Bewusstsein für die Notwendigkeit eines nachhaltigeren Ernährungssystems nimmt zu. Auch das Interesse und der Wissensbedarf zu Themen rund um eine nachhaltige Ernährung und deren Auswirkungen auf Gesundheit, Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft wächst.

healthy3 setzt sich bereits seit 2010 mit den Wechselwirkungen und Zielkonflikten einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung auseinander. Die Komplexität des Themas erfordert eine längerfristige Auseinandersetzung und eine ganzheitliche Betrachtung der Thematik. Auf der Basis dieser Erfahrungen möchte healthy3 dabei unterstützen und dazu auffordern, bei sämtlichen Massnahmen im Bereich Ernährung für alle Altersgruppen Nachhaltigkeitsaspekte von Anfang an mitzudenken und umzusetzen. Beispielsweise wären das Themen wie Foodwaste und Produktionsbedingungen (Bio) bei der Kleinkindernährung, die Umsetzung einer pflanzenbetonten Ernährung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, Saisonalität und Regionalität im Erwachsenenalter, Vielfalt im Alter usw.

---

**Weiterführende Informationen**

- [Projektwebsite](#)
  - Es liegen interne Projektkonzepte, jährliche Meilenstein- und Schlussberichte, eine Bedarfsanalyse und ein Wirkungsmodell vor.
- 

**Kontakt**

[Kontaktangaben](#)



# Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau

Modul/e

Sprache/n

Ebene

 A  B  C  D

 DE  FR  IT  EN  Weitere

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F150

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau vernetzt kantonale Institutionen, Dienstleistungsanbieter sowie Fach-, Berufs- und Betroffenenorganisationen in den Bereichen Gesundheitsförderung, Förderung der psychischen Gesundheit und Verminderung psychischer Erkrankungen. Es wird als Expertinnen- und Expertennetzwerk ohne eigene Rechtskörperschaft geführt, ist langfristig angelegt und soll die Wirksamkeit der ergriffenen Massnahmen erhöhen. Alle Mitgliedorganisationen treffen sich einmal jährlich, erhalten aber in regelmässigen Abständen spezifische Informationen aus dem Netzwerk. Weitere Vernetzungsanlässe finden zu spezifischen Themen wie «Psychische Gesundheit bei Jugendlichen» oder «Sensibilisierung und Entstigmatisierung» statt. Die Programmleitung koordiniert das Netzwerk.

[www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/netzwerk-psychische-gesundheit](http://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/netzwerk-psychische-gesundheit)

## Organisation

Kanton Aargau, Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit

## Reichweite

AG

## Themen

Psychische Gesundheit

## Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
- Settingübergreifend

## Besondere Stärken

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau vereint 50 kantonale Institutionen und Fachverbände, welche als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren von Informationen wirken und mit spezifischen Zielgruppen aus der Bevölkerung arbeiten. Das Netzwerk besteht seit 2013 und die jährlichen Rückmeldungen an der Mitgliederversammlung zeigen deutlich, dass der Bedarf nach einer Vernetzung vorhanden ist.

## Wirkung

- Policy: Als verankerte Struktur via KAP wird das Netzwerk unter anderem durch die Teilnahme des Regierungsrates am Mitgliederanlass politisch wahrgenommen. Zudem ist angedacht, dass die Vernetzung der psychischen Gesundheit in der neuen Gesundheitspolitischen Gesamtplanung (GGpl) verankert wird.
- Vernetzung: Netzwerkmitglieder lernen voneinander, beteiligen sich an Produkten des Netzwerks und verbreiten diese. Zudem entsteht ein gemeinsames Verständnis der psychischen Gesundheit.
- Öffentlichkeitsarbeit: Trägerschaften (Netzwerkmitglieder) und Gastpartnerschaften realisieren ein aufeinander abgestimmtes attraktives Angebot zum Thema psychische Gesundheit. Im Kanton Aargau sind dies die Aktionstage Psychische Gesundheit. Dadurch wird die Bevölkerung für das Thema der psychischen Gesundheit sensibilisiert.

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau wurde 2013 gegründet und schliesst mittlerweile alle wichtigen Organisationen und bestehenden Netzwerke in den Bereichen Gesundheitsförderung, Förderung der psychischen Gesundheit und Verminderung psychischer Krankheiten ein. Mit dem Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau ist eine tragende Struktur der Zusammenarbeit aufgebaut worden. Das Netzwerk PG hat dazu beigetragen, dass die relevanten Akteurinnen und Akteure im Kanton ein gemeinsames Verständnis der psychischen Gesundheit entwickelt haben. Der Effort für die Gestaltung des Netzwerks hat dazu geführt, dass die Mitglieder vermehrt zusammenarbeiten. Der wichtigste Event im Jahr für die Vernetzung ist der Mitgliederversammlung. An diesem Anlass werden Themen gemeinsam bearbeitet, gleichzeitig können die Mitglieder über ihre Projekte berichten und Kooperationen aufzeigen. Zudem sind die Aktionstage Psychische Gesundheit ein Produkt des Netzwerks, da viele Netzwerkmitglieder als Trägerinnen und Träger der Aktionstage aktiv mitwirken. Das Netzwerk und die Angebote sowie die Organisation müssen zyklisch überdacht und angepasst werden. So wurde zum Beispiel eine Kerngruppe gegründet, welche die operative Jahresplanung durchführt (sowie einzelne Massnahmen mitgestaltet). Für die strategische Ausrichtung und die Aufnahme von neuen Netzwerkmitgliedern gibt es eine Begleitgruppe.

---

---

### Weiterführende Informationen

[Projektwebsite](#)

---

#### Kontakt

Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit  
+41 (0)62 835 29 60  
[gesundheitsfoerderung@ag.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@ag.ch)



# Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz (NPG)

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F151

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz ist ein niederschwelliger Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich für die psychische Gesundheit in der Schweiz engagieren. Es ist eine multisektorale Initiative zur Förderung der psychischen Gesundheit und Verminderung psychischer Erkrankungen. Das Netzwerk bietet eine Plattform für Akteurinnen und Akteure und ihre Massnahmen und macht so Synergienmöglichkeiten sicht- und nutzbar. Dazu fördert es den Wissenstransfer über geeignete Massnahmen sowie den allgemeinen Informations- und Erfahrungsaustausch. [www.npg-rsp.ch](http://www.npg-rsp.ch)

## Organisation

Bundesamt für Gesundheit (BAG), Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK), Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV), Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO)

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Psychische Gesundheit

## Settings

Andere Settings

## Besondere Stärken

Das Netzwerk ist nicht nur in Bezug auf seine Mitglieder multisektoriell ausgerichtet, sondern auch die Trägerschaft ist multisektoriell aufgestellt. Ausserdem wird das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz als Handlungsfeld im Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz» explizit genannt, was eine Einbettung in die schweizweite Strategie bezüglich der Förderung der psychischen Gesundheit unterstreicht.

## Wirkung

Kantone und NGOs befruchten sich gegenseitig, kopieren bzw. adaptieren Good Practice von andernorts. Teilweise wurden kantonale Netzwerke in die kantonalen Strukturen installiert. Fazit aus der Evaluation 2013 (Widmer et al. 2013): «Die Befunde der Evaluation weisen darauf hin, dass der Aufbau des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz, seine integrativen Aktivitäten und seine Angebote zur Vernetzung und Förderung des fachlichen Austausches auf breite Zustimmung und Akzeptanz stossen. Die Etablierung eines solchen Netzwerks auf nationaler Ebene scheint eine Lücke zu schliessen. Die strategischen Zielsetzungen sind unbestritten, die breit abgestützte, multisektorale Trägerschaft wird als äusserst wertvoll wahrgenommen und die Angebote des Netzwerks werden von den Organisationen im Feld der psychischen Gesundheit rege genutzt und geschätzt.»

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz ist seit 2011 operativ tätig. Die Umsetzung läuft planmässig mit regelmässigen Veranstaltungen in unterschiedlichen Formaten und mit unterschiedlichen Zielgruppen sowie kontinuierlichem Wachstum. [Überblick zur Entwicklung 2014–2019 \(S. 9\)](#)  
 Das Netzwerkmodell wurde ähnlich umgesetzt in AG, AI/AR/SG (Ostschweizer Forum), BS, FR, ZG. [Links und Übersicht](#)  
 Der Ansatz der Vernetzung scheint 2011 und anhaltend ein Bedürfnis der Akteurinnen und Akteure zu treffen. Koordination ist ein Bedürfnis, muss aber freiwillig sein. Viele Kantone nutzen die Plattform, einzelne stark, andere überhaupt nicht. Das NPG ist an vielen Orten eine willkommene Partnerschaft; um jedoch flächendeckend zu koordinieren, braucht es Anreize (wie bei den kantonalen Aktionsprogrammen).

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Widmer, T., Plüss, L. & Wenger, J. \(2013\). Evaluation Netzwerk Psychische Gesundheit. Schlussbericht. Zürich: Institut für Politikwissenschaft der Universität Zürich.](#)

## Kontakt

[info@npg-rsp.ch](mailto:info@npg-rsp.ch)  
[Weitere Kontaktangaben](#)

# Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)

Modul/e

 A
  B
  C
  D

Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN
  Weitere

Ebene

 Intervention
  Öffentlichkeitsarbeit
  Vernetzung
  Policy

ID: F152

Ziel des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit (OFPG) ist es, die psychische Gesundheit zu fördern, Tabus in 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. [www.ofpg.ch](http://www.ofpg.ch)

## Organisation

Die Trägerschaft liegt beim Verein Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG), in dem die Kantone SG, AI und AR sowie das Fürstentum Liechtenstein vertreten sind.

## Reichweite

AR, AI, SG

## Themen

Psychische Gesundheit

## Besonders vulnerable Gruppen

- Psychisch belastete Familiensituationen
- Betreuung/Pflege von Angehörigen

## Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Freizeiteinrichtung/Verein
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
- Settingübergreifend

## Besondere Stärken

Das innovative, interkantonale Netzwerk hat sich in den vergangenen 10 Jahren zu einem starken Akteur im Bereich der psychischen Gesundheit entwickelt. Das entwickelte Online-Tool für Unterstützungsangebote «Find-help» für Fachpersonen, Betroffene, Angehörige und Interessierte stösst in diversen Kantonen und Organisationen auf Interesse, ebenso entwickelte Materialien (Themenweg «Impulse zum Wohlbefinden») und Projekte («Mutterglück»). Die Massnahme ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Die kantonsübergreifende Zusammenarbeit in der Region ermöglicht es, Synergieeffekte zu nutzen.

## Weiterführende Informationen

[Website](#)

## Kontakt

Geschäftsstelle OFPG

[Kontaktangaben](#)



# GERONTOLOGIE CH

## Das Netzwerk für Lebensqualität im Alter

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere

Intervention Öffentlichkeitsarbeit **Vernetzung** Policy

ID: F153

GERONTOLOGIE CH ist die nationale Plattform für Fachleute im Altersbereich – interdisziplinär und interprofessionell. Sie verbindet Fachpersonen und Institutionen aus allen Bereichen der Altersarbeit – aus Praxis, Bildung und Forschung. Damit immer wieder neue Ideen für das Alter entstehen und alternde Menschen ihr Leben in Würde führen können. [www.gerontologie.ch](http://www.gerontologie.ch)

### Organisation

Verein GERONTOLOGIE CH

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Besonders vulnerable Gruppen

Niedriges Einkommen und/oder geringes Vermögen

### Settings

- Familie/Zuhause
- Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
- Andere Settings

### Besondere Stärken

GERONTOLOGIE CH ist seit Frühling 2020 neu aufgestellt und daran, sich im Altersbereich als Plattform zu etablieren (Legitimation). Die Plattform ist interprofessionell aufgestellt und findet auch bei bestehenden Akteurinnen und Akteuren Beachtung (Interprofessionalität, Bedarf). Der weitere Erfolg hängt letztlich vom Interesse und Engagement der Mitglieder und anderer nationaler Akteurinnen und Akteure im Altersbereich ab (Verbreitungspotenzial).

### Wirkung

- Fachbereiche und Arbeitsgruppen: eigene Projekte, Publikationen, Veranstaltungen, Weiterbildungen, Foren, Möglichkeit zur Vernetzung und Mitarbeit.
- Magazin: Aktuelle Artikel und Informationen für Mitglieder.
- Website, LinkedIn, Newsletter, Publikationen: aktuelle Informationen für Fachpersonen im Altersbereich.
- Nationale Fachtagung: Kongress von GERONTOLOGIE CH, interprofessionelle Referate und Vernetzungsmöglichkeiten.
- Kampagnen, Vernetzungsarbeit: national und international.
- Plattform Altersfreundliche Gemeinde: [www.altersfreundliche-gemeinde.ch](http://www.altersfreundliche-gemeinde.ch) – Check, Wissen und Best Practices für Gemeindeverantwortliche, Seniorinnen und Senioren.

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

GERONTOLOGIE CH wurde 1953 unter dem Namen Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie SGG SSG als eine der ersten europäischen gerontologischen Gesellschaften gegründet. Heute vereint GERONTOLOGIE CH rund 1500 Mitglieder aus allen Sparten der Altersarbeit – aus Praxis, Bildung und Forschung – unter ihrem Dach. Der Verein GERONTOLOGIE CH setzt gemäss seinen Aufgaben eine Vielzahl von Projekten und Massnahmen um – damit Altern bei bestmöglicher Lebensqualität möglich ist und bleibt.

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Infomaterial zum Download](#)

### Kontakt

Geschäftsstelle GERONTOLOGIE CH  
 +41 (0)31 311 89 06  
[info@gerontologie.ch](mailto:info@gerontologie.ch)



# Schulnetz21

## Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A B C D DE FR IT EN Weitere

Intervention Öffentlichkeitsarbeit **Vernetzung** Policy

ID: F154

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. Das Schulnetz21 umfasst 23 kantonale und regionale Netzwerke, die Schulen im Hinblick auf ihre gesundheitsfördernden sowie nachhaltigen Massnahmen schweizweit unterstützen. Sowohl auf nationaler, sprachregionaler wie kantonaler Ebene werden Erfahrungsaustausche, Weiterbildungen, Begleitung, Instrumente usw. zu Themen der Gesundheitsförderung und der Bildung für nachhaltige Entwicklung angeboten.

[www.schulnetz21.ch](http://www.schulnetz21.ch)

### Organisation

Éducation21

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

Themenübergreifend

### Besonders vulnerable Gruppen

Andere Vulnerabilitätsfaktoren

### Settings

- Ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

In einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schule ist es ein Ziel, die Entwicklung der Handlungskompetenz aller Schulakteurinnen und -akteure zu fördern, damit alle ihr Wissen, ihre Fähigkeiten und ihre Fertigkeiten für ihre Gesundheit und für eine nachhaltige Entwicklung anwenden können. Der ganzheitliche Ansatz und der Erfahrungsaustausch sind wichtige Aspekte von Schulnetz21. Die Massnahme ist auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit ausgerichtet.

### Wirkung

Das Schulnetz21 wurde mehrmals evaluiert; die Studie von Ecoplan (2019) (nur zu Gesundheitsförderung) kommt zu folgenden Ergebnissen:

- 20 Kantone (77% aller Kantone) verfügen über ein kantonales Schulnetz21-Netzwerk. Innerhalb dieser Netzwerke werden Mitgliedschulen zur Gesundheitsförderung an Schulen unter anderem durch Beratung, Begleitung oder Erfahrungsaustausch unterstützt.
- 6 Kantone haben kein eigenes Schulnetz21-Netzwerk (AI, AR, GL, GR, SH, SO). Schulen aus diesen Kantonen können über das sprachregionale Netzwerk der Deutschschweiz unter Leitung des Schulnetz21 Unterstützung erhalten.
- Es zeigt sich, dass alle Westschweizer Kantone ein kantonales Schulnetz21-Netzwerk haben. Bei den Kantonen ohne ein eigenes Netzwerk handelt es sich mehrheitlich um bevölkerungsmässig eher kleine Kantone. Die 3 Kantone, in denen nicht in allen Themenbereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit kantonal mitfinanzierte Angebote umgesetzt werden (AI, AR, GL), haben auch kein Schulnetz21-Netzwerk. 4 der 6 Kantone ohne eigenes Schulnetz21-Netzwerk haben keine strategische Grundlage für die Gesundheitsförderung an Schulen (AI, AR, GL, SO).
- Besonderheiten der Schulnetz21-Netzwerke: Im Kanton Bern gibt es ein kantonales Netzwerk und ein Netzwerk der Stadt Bern bis Ende 2021. Im Kanton Zürich gibt es ein kantonales Netzwerk der Volksschulen und eines auf Sekundarstufe II.
- Bis Mitte 2021 haben sich 15 kantonale Netzwerke in Richtung Bildung für nachhaltige Entwicklung weiterentwickelt.

---

### Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS) wurde 1997 gegründet und entwickelte sich 2017 weiter in Richtung Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Aus dem SNGS wurde damit das Schulnetz21 – Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen. Gegenwärtig sind 1900 Schulhäuser als Mitglieder im Netzwerk. Die Voraussetzungen für eine hohe Wirksamkeit sind:

- das Commitment der Schulbehörde, der Schulleitung und des Schulteams für die Mitgliedschaft im Netzwerk,
  - die Ernennung einer schulinternen Kontaktperson mit einem entsprechenden Mandat,
  - ein Monitoring jeder Mitgliedsschule zur Umsetzung ihrer Massnahmen sowie klare Zuständigkeiten.
- 

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - [Ecoplan \(2019\)](#). Monitoring der kantonalen Rahmenbedingungen betreffend Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit in Schulen für die Gesundheitsförderung Schweiz.
- 

### Kontakt

+41 (0)31 321 00 21  
[info@education21.ch](mailto:info@education21.ch)

# Lokales oder regionales Bewegungs- und Sportnetz (LBS/RBS) / Sportkoordinatorin bzw. Sportkoordinator

Modul/e

Sprache/n

Ebene

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Weitere

Intervention

Öffentlichkeitsarbeit

Vernetzung

Policy

ID: F155

Ein lokales oder regionales Bewegungs- und Sportnetz (LBS/RBS) vereint die verschiedenen Akteurinnen und Akteure der Bewegungs- und Sportförderung einer Gemeinde oder Region. Es wird von einer Sportkoordinatorin bzw. einem Sportkoordinator geleitet und koordiniert. Diese/r ist «Kompetenzzentrum» und Ansprechperson für Bevölkerung, Vereine, Schulen und kommerzielle Partnerinnen oder Partner der Gemeinde/Region, initiiert wo nötig Bewegungs- und Sportangebote für die gesamte Bevölkerung und kommuniziert gezielt über die bestehenden Angebote von Bewegung und Sport. Durch die Zusammenarbeit im LBS/RBS werden Mehrwerte für die einzelnen Akteurinnen, Akteure und die gesamte Bevölkerung geschaffen.

[www.baspo.admin.ch/de/bildung-und-forschung/sportkoordinator.html](http://www.baspo.admin.ch/de/bildung-und-forschung/sportkoordinator.html)

## Organisation

Das BASPO bietet die Ausbildung für Sportkoordinatorinnen und Sportkoordinatoren an.

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Bewegung

## Settings

Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

## Besondere Stärken

Die Sportkoordinatorin oder der Sportkoordinator ist die Drehscheibe für die kommunale Bewegungs- und Sportförderung und ist idealerweise in die Verwaltung eingebettet. Sie oder er fördert ein ausgewogenes Bewegungs- und Sportangebot in der Gemeinde für alle Zielgruppen.

## Wirkung

Lokal/regional: Die Bevölkerung hat mehr Möglichkeiten, sich im Alltag (strukturelle Bewegungsförderung) und in der Freizeit zu bewegen (bessere Infrastruktur, mehr Angebote bzw. Wissen über diese Angebote).

Nachweise zur Wirksamkeit gibt es viele, teilweise auch in internationalen Studien (z. B. Wanner et al. 2009, Zihlmann et al. 2013). Da jedes LBS/RBS individuell ist, müsste bei den entsprechenden Gemeinden nachgefragt werden, ob sie Messungen vorgenommen haben.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Mit dem «Konzept des Bundesrates für eine Sportpolitik in der Schweiz» (2006) wurde die Schaffung von lokalen Sportnetzen angestossen. Konkret unterstützte der Bund von 2003 bis 2006 einzelne Projekte in Gemeinden direkt mit Subventionen (maximal CHF 15000/Jahr über 2 Jahre). So entstanden bis Mitte 2006 in 17 Kantonen 21 lokale Bewegungs- und Sportnetze (LBS). In einer zweiten Phase von 2007 bis 2010 unterstützten der Bund und die Kantone einzelne Projekte in den Gemeinden. Dabei übernahm der Bund maximal ein Drittel der gesamten Kosten, wenn die Gemeinden gewisse Vorgaben zum LBS (z. B. Schaffung einer Sportkoordinationsstelle) umsetzten und regelmässig Bericht erstatteten. Der Maximalbetrag belief sich auf CHF 10000/Jahr über 2 Jahre. So konnten Projekte in Gemeinden von 11 verschiedenen Kantonen realisiert werden. Zwischen 2003 und 2010 entwickelten sich so gut 70 lokale oder regionale Netze, die vom BASPO unterstützt wurden. Seither liegt die Unterstützung in der Verantwortung der einzelnen Kantone und fällt sehr unterschiedlich aus (z. B. finanzielle Anschubfinanzierung, Beratung/Begleitung, Austauschgefässe zwischen Gemeinden). Der Kanton GR beispielsweise setzte dieses Jahr einen Fokus auf die LBS (siehe Beschreibung: [www.baspo.admin.ch/de/bildung-und-forschung/sportkoordinator.html](http://www.baspo.admin.ch/de/bildung-und-forschung/sportkoordinator.html)). Das BASPO führt seit 2009 eine Sportkoordinationsausbildung für interessierte Personen auf Deutsch und Französisch durch. Erkenntnisse aus der Umsetzung:

- Ein LBS/RBS braucht eine Sportkoordinatorin oder einen Sportkoordinator.
- Politisches Commitment und Entscheidungskompetenzen sind für eine Sportkoordinatorin oder einen Sportkoordinator wichtig, damit die Massnahmen nachhaltig sind.
- Nutzung von Synergien im Bewegungs- und Sportbereich auf kommunaler oder regionaler Ebene ist entscheidend, um das Bewegungsverhalten der Bevölkerung (inkl. vulnerabler Zielgruppen) zu beeinflussen.
- Jedes LBS/RBS ist anders!

---

### Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
  - [Broschüre für Gemeinden](#)
  - Wanner, M., Praz, M., Wyss, T. & Martin, B. W. (2009). Evaluation of the local physical activity and sport network in Nendaz: Results of two cross-sectional population-based surveys. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 57 (2), p. 86.
  - [www.sg.ch](http://www.sg.ch): «Gemeinde bewegt – strukturelle Bewegungsförderung im Kanton St. Gallen».
  - [Zihlmann, I., Schweizer, T. & Biedermann, A. \(2013\). Gemeinde bewegt. Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde. Schlussbericht. St. Gallen: Kanton St. Gallen \(Hg\).](#)
  - [Angebot des Kantons Graubünden](#)
- 

### Kontakt

Bundesamt für Sport BASPO  
Cornelia Wettstein  
+41 (0)58 465 92 28  
[harry.sonderegger@baspo.admin.ch](mailto:harry.sonderegger@baspo.admin.ch)

# Apprentice

# I APPRENTICE

Modul/e

 A
  B
  C
  D

Sprache/n

 DE
  FR
  IT
  EN

Ebene

 Weitere

 Intervention

 Öffentlichkeitsarbeit

 Vernetzung

 Policy

ID: F156

Apprentice ist ein Angebot für Berufsbildungsverantwortliche zur Förderung der psychischen Gesundheit von Lernenden. Apprentice unterstützt Berufsbildungsverantwortliche dabei,

- eine gesunde Entwicklung der Lernenden zu ermöglichen, damit sie gut in die Arbeitswelt einsteigen können und gesund bleiben,
- Probleme – auch psychischer Natur – frühzeitig zu erkennen und mit Herausforderungen von Lernenden altersgerecht umzugehen,
- Verständnis aufzubringen, wie sich Lernende in gewissen Situationen verhalten,
- den Übergang der Lernenden ins Arbeitsleben erfolgreich zu begleiten,
- Verantwortungs- und Selbstbewusstsein der Lernenden zu fördern.

[www.fws-apprentice.ch](http://www.fws-apprentice.ch)

## Organisation

Gesundheitsförderung Schweiz

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

Mittlere Adoleszenz

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Berufsbildende

## Settings

Lehrbetrieb

## Besondere Stärken

Das Projekt vermittelt Berufsbildenden praxisbezogene Austauschmöglichkeiten, Infos und Tools, wie sie die psychische Gesundheit der Lernenden stärken und sich bei Bedarf Unterstützung holen können (Bedarf und Bedürfnisse). Dank regelmässigen Kontakten mit den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren entsprechen die entwickelten Angebote den Bedürfnissen der Berufsbildenden und Lernenden (Partizipation). Apprentice ist im NCD-Massnahmenplan 2021–2024 aufgeführt (strategische Einbettung).

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Gesundheit bei Lernenden ist ein wichtiges Thema:

- Über 40 % der 16- bis 24-Jährigen haben zu wenig Ressourcen, um den Belastungen am Arbeitsplatz gerecht zu werden (Job-Stress-Index 2020).
- Über 30 % der 16- bis 24-Jährigen sind emotional erschöpft (Job-Stress-Index 2020).
- Das Berufsrisiko von Lernenden ist doppelt so hoch wie jenes der übrigen Angestellten (Suva 2019).

## Weiterführende Informationen

[Job-Stress-Index \(Seite 7\)](#)

## Kontakt

Projektleiterin Sensibilisierung und Verbreitung BGM

+41 (0)31 350 03 41

[madlen.witzig@gesundheitsfoerderung.ch](mailto:madlen.witzig@gesundheitsfoerderung.ch)





# fit4future

## Modul/e

A B C D

## Sprache/n

DE FR IT EN Weitere

## Ebene

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F158

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 (psychische Gesundheit). Knapp 1000 Schulen in der Schweiz mit über 165 000 Primarschülerinnen und Primarschülern profitieren von der Gesundheitsförderungsinitiative, die Lehrmittel, Veranstaltungen und Materialien beinhaltet. Die Schule verpflichtet sich für eine Teilnahme von drei Jahren. Sie kann ihren Vertrag nach Ablauf verlängern. [www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)

### Organisation

fit4future foundation

### Reichweite

Ganze Schweiz

### Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

### Zielgruppen

- Frühes Schulalter
- Mittleres Schulalter

### Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Eltern/Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonal und Schulleitungen

### Settings

- Familie/Zuhause
- Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

### Besondere Stärken

fit4future berücksichtigt die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler (Bedürfnisse). Das Programm findet an jeder dritten Primarschule der Schweiz statt und lässt sich somit gut in andere Kantone übertragen (Verbreitungspotenzial). Diese wissenschaftlich begleitete Initiative prägt nachhaltig die Lebensgewohnheiten von Kindern in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brainfitness (psychische Gesundheit) (Wirkungspotenzial). Das Projekt besteht schon viele Jahre und kann auf viel Erfahrung zurückgreifen.

### Wirkung

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

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, eine Projektwoche oder Ähnliches zum Thema Sinneswahrnehmung bzw. Wasser planen.

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 %),
- haben mind. 70 % der Kinder etwas Neues über das Thema Essen und Trinken gelernt (Ziel erreicht, 74 %).

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 %).

---

**Weiterführende Informationen**

- [Projektwebsite](#)
  - Mühlemann Nutrition GmbH (2018). Querschnittstudie Ernährung (Mai 2016–Juni 2017). Kinderbefragungen zu «fit4future» Ernährungsworkshops 2016/2017. Auswertung der SMART-Ziel-Fragen.
- 

**Kontakt**

fit4future foundation  
+41 (0)41 766 63 83  
[info@fit-4-future.ch](mailto:info@fit-4-future.ch)

# Nachbarschaftshilfe mit Zeitnachweis

Modul/e

Sprache/n

Ebene

 A B C **D** DE FR IT EN Weitere

**Intervention** Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F159

Bei dieser Art Nachbarschaftshilfe handelt es sich um zivilgesellschaftliche Organisationen, welche Menschen ungeachtet ihres Alters und ihrer gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Situation im Alltag unterstützen. Die Unterstützung (insbesondere Betreuung und Begleitung, Entlastung von pflegenden Angehörigen) ist kostenlos und wird von Freiwilligen erbracht, die sich ihre Einsatzstunden gutschreiben lassen können. Auf diese Zeitgutschriften können sie zurückgreifen, wenn sie selbst Unterstützung brauchen. Mit Zeit statt Geld Menschen im Alltag zu unterstützen und deren Beziehungen zu vertiefen ist das Ziel dieser Angebote. [www.nachbarschaftshilfeschweiz.ch](http://www.nachbarschaftshilfeschweiz.ch)

## Organisation

Beispielhaft sind hier folgende Organisationen erwähnt:  
Netzwerk Nachbarschaftshilfe Schweiz, Fondation KISS

## Reichweite

Ganze Schweiz

## Themen

Psychische Gesundheit

## Zielgruppen

- Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
- Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Freiwillig Engagierte

## Settings

Familie/Zuhause

## Besondere Stärken

Diese Projekte leben von der Freiwilligenarbeit und dem Engagement der Zielgruppe (Partizipation). Die Angebote entsprechen den Bedürfnissen der Zielgruppe und ermöglichen ein Geben und Annehmen, was eine wichtige Voraussetzung für den Nutzen der sozialen Unterstützung darstellt (Bedarf).

## Wirkung

Fondation KISS, Studie: Büro Bass (2016). Quantifizierung des Nutzens der Zeitvorsorge KISS. Bern: Büro BASS.

## Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Fondation KISS

- 30–40 % der Mitglieder machen zum ersten Mal Freiwilligenarbeit. 60–70 % machen zusätzlich zu ihrem Engagement in anderen Organisationen bei KISS mit. Als Folge der Corona-Pandemie kontaktieren immer mehr Gemeinden, Seniorinnen- und Seniorenvereinigungen und Migrantinnen- und Migrantenorganisationen die Fondation KISS für den Aufbau. Gut ist eine Ausgangslage, wenn sich eine Gruppe von Leuten findet, die lokal vernetzt sind und KISS ergänzend zu bestehenden Angeboten aufbauen möchten. Erfahrene Mitglieder von KISS und die Fondation unterstützen eine lokale, öffentliche Veranstaltung zu KISS, wo das Interesse und die Nachfrage getestet werden können.

## Weiterführende Informationen

- [Projektwebsite](#)
- [Projektwebsite Fondation KISS](#)
- [Künzli, K. et al. \(2016\). Quantifizierung des Nutzens der Zeitvorsorge KISS](#)
- [Erklärvideo](#)
- [Beitrag ZDF](#)
- Fassbind, S. (2017). Zeit für Dich – Zeit für mich, Nachbarschaftshilfe für Jung und Alt. Verlag rüffer & rub visionär, ISBN 978-3-906304-27-4.

## Kontakt

Netzwerk Nachbarschaftshilfe Schweiz  
+41 (0)44 493 50 62  
[info@nachbarschaftshilfeschweiz.ch](mailto:info@nachbarschaftshilfeschweiz.ch)

Fondation KISS  
+41 (0)76 297 14 39  
[info@fondation-kiss.ch](mailto:info@fondation-kiss.ch)

# #SOBINICH

**Modul/e**

A B C D

**Sprache/n**

DE FR IT EN Weitere

**Ebene**

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F160

#SOBINICH ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen auf der Grundlage von psychosozialen Kompetenzen. Der Ansatz zielt darauf ab, die Entwicklung ihrer Identität zu unterstützen, indem ein positives Selbstbild und ein gesundes Selbstwertgefühl mit einem Schwerpunkt auf dem Körperbild vermittelt werden.

Im Rahmen von #SOBINICH wird ein ausbaufähiger und mit dem Westschweizer Lehrplan (PER) kompatibler Ansatz vorgeschlagen, um die Handlungsfähigkeit der Akteurinnen und Akteure in der Schule bei der Unterstützung der Entwicklung von Jugendlichen zu stärken.

Ziel von #SOBINICH ist, mithilfe von angepassten und ausbaufähigen Schulungen, Ressourcen und Tools das Wissen, die Fähigkeiten und die Haltungen zu unterstützen, um folgende Bereiche zu fördern:

- Eine positive Entwicklung der Identität, des Selbstbilds und des Selbstwertgefühls der Jugendlichen
- Ansätze auf der Grundlage der psychosozialen Kompetenzen
- Ein unterstützendes Lernumfeld
- Die Handlungsfähigkeit der Erwachsenen, welche die Jugendlichen betreuen

[www.moicmoi.ch](http://www.moicmoi.ch)

**Organisation**

Fondation O2 (Jura), Promotion santé Valais

**Reichweite**

JU, VS

**Themen**

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit

**Zielgruppen**

- Spätes Schulalter/frühe Adoleszenz
- Mittlere Adoleszenz

**Besonders vulnerable Gruppen**

- Weiblich
- Männlich

**Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

Lehrpersonal und Schulleitungen

**Settings**

Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)

**Besondere Stärken**

#SOBINICH zielt darauf ab, die psychosozialen Kompetenzen von Jugendlichen zu stärken (Zielbedarf). Mit der Entscheidung für den schulischen Gesamtansatz verpflichten sich die Schulen des Zyklus 3 für mindestens drei Jahre (Nachhaltigkeit). Den Lehrkräften stehen verschiedene Tools und Schulungen zur Verfügung.

**Wirkung**

Die Rückmeldungen von Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern sind sehr positiv (siehe u. a. Evaluation durch die PH VS im Jahr 2017); die pädagogischen Aktivitäten haben lernförderliche Situationen geschaffen und gleichzeitig das Interesse der Schülerinnen und Schüler geweckt.

**Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung**

Nach mehrjähriger Entwicklung hat die Analyse der Bedürfnisse vor Ort gezeigt, dass es notwendig ist, die Akteurinnen und Akteure in der Schule stärker zu unterstützen und mit den nötigen Hilfsmitteln auszustatten, um ihnen zu verdeutlichen, was die psychische Gesundheit junger Menschen ausmacht und wie sie diese am besten fördern und unterstützen können. Eine 2019 im Auftrag der Kantone Jura und Wallis durchgeführte Evaluation hat gezeigt, dass sich Lehrkräfte sehr für das Thema psychische Gesundheit von Jugendlichen interessieren, dass sich aber nur eine Minderheit mit dem Thema und insbesondere mit Fragen, welche die persönliche Ebene betreffen, vertraut fühlt. Zudem scheint die Behandlung dieses Themas fast ausschliesslich auf den individuellen Kenntnissen der Lehrerinnen und Lehrer aufzubauen: Es scheint keine institutionellen Instrumente zu geben. Es wurde ein grosser Bedarf an konkretem Wissen über die psychische Gesundheit von Jugendlichen und an der Entwicklung von institutionellen Instrumenten festgestellt. #SOBINICH handelt in diese Richtung.

---

**Weiterführende Informationen**

- [Projektwebsite](#)
  - [Promouvoir la santé psychique des adolescent-e-s à l'école et dans l'espace social. Cadre de référence pour les professionnel-le-s](#)
- 

**Kontakt**

Fondation O2 (Jura)  
Promotion santé Valais  
[www.moicmoi.ch](http://www.moicmoi.ch)

# 8 Anhang

Die Mitglieder der erweiterten Arbeitsgruppe KAP sowie die Expertinnen und Experten der drei Fachgruppen «Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen», «Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz» und «Gesundheitsförderung im Alter» haben alle einen wichtigen Beitrag zur Orientierungsliste KAP 2022 geleistet.

## 8.1 Erweiterte Arbeitsgruppe KAP

- Amstad Fabienne (Gesundheitsförderung Schweiz)
- Brunner Sibylle/Gross Lucas (KAP ZH)
- Plancherel Fabienne (KAP FR)
- Habota Sejla (KAP BS)
- Brunner Isabelle/Küttel Beatrix (KAP LU)

## 8.2 Fachgruppen

### 8.2.1 Fachgruppe «Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen»

- Amstad Fabienne (Gesundheitsförderung Schweiz)
- Conz Christoph (Bundesamt für Sport BAG)
- Egger Barbara (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule SVSS)
- Jungo Gisèle (Bundesamt für Gesundheit BAG)
- Kayser Bengt (Universitäten Lausanne und Genf)
- Kriemler Susi (Universität Zürich)
- Mühlemann Pascale (Mühlemann-Nutrition GmbH)
- Puder Jardena (Centre hospitalier universitaire vaudois CHUV)
- Schlüchter Steffi (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV)
- Sempach Robert (Caring Communities Schweiz)
- Suggs Suzanne (Università della Svizzera italiana)

### 8.2.2 Fachgruppe «Gesundheitsförderung im Alter»

- Amstad Fabienne (Gesundheitsförderung Schweiz)
- Gretler Heusser Simone (Hochschule Luzern HSLU)
- Kessler Claudia (Public Health Services PHS)
- Müller Bernhard (Berner Fachhochschule BFH)
- Nigg Claudio (Universität Bern)
- Pihet Sandrine (Hochschule für Gesundheit Freiburg HEdS-FR)
- Roth Ralf (Universität Basel)

### 8.2.3 Fachgruppe «Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz»

- Amstad Fabienne (Gesundheitsförderung Schweiz)
- Ben Jemia Tarek (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP)
- Bircher Ida (IV-Stellen-Konferenz, Iradis)
- Konstantinidis Elena (Selbsthilfe Schweiz)
- Künzler Alfred (Netzwerk Psychische Gesundheit NPG)
- Minzer Alexander (Schweizerische Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPMM)
- Nieuwenboom Wim (Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW)
- Riemer Roger (Schweizerischer Arbeitgeberverband SAV)
- Rota Fulvia (Foederatio Medicorum Psychiatricorum et Psychotherapeuticorum FMPP)
- Scheiben Sabine (Bundesamt für Sozialversicherungen BSV)
- Staub Roger (Pro Mente Sana)
- Stoppe Gabriela (MentAge und Ipsilon)