Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

September 2021

Auszug für Gemeinden und Städte

Orientierungsliste KAP 2019

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

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

Der hier vorliegende Auszug aus der Orientierungsliste KAP wurde in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Gemeindeverband SGV und dem Schweizerischen Städteverband SSV erarbeit.

Impressum

Herausgeberin
Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung
Dr. Fabienne Amstad, Leiterin Programmentwicklung, Gesundheitsförderung Schweiz

Autorenschaft
Dr. Günter Ackermann, Qualität & Evaluation, Bern
mit Unterstützung von
– Projektleitende Team Programmentwicklung Gesundheitsförderung Schweiz: Bettina Husemann, Jessica De Bernardini, Charlotte den Hollander, Florian Koch, Quinta Schneiter, Cornelia Waser, Sophie Weber
– Projektleitende Team KAP Gesundheitsförderung Schweiz: Chiara Testera Borrelli, Katharina Ackermann, Veronika Boss, Alexandra Kuhn, Jean-Pierre Lugon, Regula Zimmermann
– Projektleitende Finanzen Gesundheitsförderung Schweiz: Andrea Hartmann
– Projektleitende Kommunikation Gesundheitsförderung Schweiz: Christa Rudolf von Rohr
– Projektleitende Partner Relations Gesundheitsförderung Schweiz: Dr. Manon Delisle

Zitierweise
Ackermann, G., Amstad, F. et al. (2021). *Orientierungsliste KAP 2019: Auszug für Gemeinden und Städte.* Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Fotonachweis Titelbild
© iStock Mimadeo

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

Bestellnummer
02.395.DE 09.2021

Download PDF
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, Einheit Programme, September 2021

Einleitung für Gemeinden und Städte

Vorwort

Worum geht es?

Mit der «Orientierungsliste KAP 2019» will Gesundheitsförderung Schweiz die Multiplikation von bewährten Handlungsansätzen im Bereich der Gesundheitsförderung unterstützen. Die Liste richtet sich an die Verantwortlichen der kantonalen Aktionsprogramme (KAP) und betrifft die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen sowie älteren Menschen. Diese Liste wird bis Frühjahr 2022 aktualisiert.
Mit dem Ziel, die für die Gesundheit verantwortlichen Stellen in den Gemeinden und Städten besser abzuholen, hat Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Gemeindeverband und dem Schweizerischen Städteverband den vorliegenden «Auszug aus der Orientierungsliste KAP 2019»[1] erstellt. Er beleuchtet die für die Gemeinden und Städten besonders relevanten Themen und zeigt auf, wie diese von den Akteurinnen und Akteuren auf kommunaler Ebene umgesetzt werden können.

Warum ein Auszug für Gemeinden und Städte?

Durch die Nähe zur Bevölkerung spielen Gemeinden und Städte bei der Umsetzung der Gesundheitsförderung eine entscheidende Rolle. Die kommunalen politischen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger können mit gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen massgeblich zur Lebensqualität und Gesundheit ihrer Bevölkerung beitragen, indem sie beispielsweise Begegnungs- und Bewegungsräume schaffen, die Einwohnerinnen und Einwohner aktiv in Gesundheitsinitiativen einbeziehen oder den sozialen Zusammenhalt fördern.
Dieser Auszug schafft einen Überblick über die Vielzahl an bereits vorhandenen Projekten und Initiativen der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene und soll die Umsetzung von möglichen Massnahmen erleichtern. Die kommunalen politischen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger werden für die Zusammenhänge in der Gesundheitsförderung sensibilisiert. Sie kennen mögliche Wege, das Thema anzugehen. Dieser Auszug bietet allen Gemeinden und Städten eine Inspirationsquelle. Auch diejenigen sind angesprochen, die unterwegs zum Label «Gesunde Gemeinde» sind oder als bereits Ausgezeichnete ihr Angebot erweitern möchten.

Inhalt

Kapitel 1 «Projekte» bietet einen Überblick über die Massnahmen nach Tätigkeitsbereich (Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit) und Zielgruppe (Kinder, Jugendliche sowie ältere Menschen). In Kapitel 2 «Strategien, Vernetzung und Kommunikation» werden die Handlungsmöglichkeiten auf strategischer Ebene aufgeführt – über Labels, Vernetzungsmöglichkeiten oder Informationskampagnen. Kapitel 3 «Projekt-Steckbriefe» vertieft jedes in Kapitel 1 aufgeführte Projekt auf einer Seite. Dort wird angegeben, in welchen Kantonen das Projekt bereits umgesetzt wurde, und es wird eine Kontaktperson genannt.
Jetzt sind Sie dran.

Bettina Abel
Vizedirektorin, Leiterin Programme
Gesundheitsförderung Schweiz

Mögliche Anwendungen

Die Gemeinde oder die Stadt kann beispielsweise die Umsetzung von Massnahmen koordinieren oder diese auch selbst einführen. Dabei kann sie sich für die Zusammenarbeit mit dem Kanton, mit regionalen Verbänden, Quartiervereinen, NGOs, Einwohnerinnen oder Einwohnern auf diese Liste stützen. Zudem kann dieses Dokument die bereichsübergreifende Arbeit in der Gemeindeverwaltung erleichtern, etwa zwischen den Dienststellen für Soziales, Schulwesen, Kinder und Familie, Sport, Stadtplanung, Mobilität oder Kultur.
Des Weiteren zeigt der Auszug die verschiedenen zivilgesellschaftlichen Initiativen bzw. die Arbeit von Quartiervereinen, Jugendzentren oder Fachverbänden auf.
Die hier vorgestellten Projekte werden im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme (KAP) koordiniert oder finanziell unterstützt. Wir empfehlen Ihnen daher, die für die KAP zuständige Person Ihres Kantons zu kontaktieren, bevor Ihre Gemeinde ein solches Projekt startet. Es besteht jedoch weder ein Anspruch noch eine Garantie für eine finanzielle Beteiligung der Kantone an entsprechenden Gemeindeprojekten. Die Kontaktpersonen der Kantone finden Sie hier.

1 www.gesundheitsfoerderung.ch/OL-2019-Gemeinden

Inhaltsverzeichnis

1 Projekte 7

1.1 Bewegung und Ernährung bei Kindern und Jugendlichen 7

1.1.1 Frühe Gesundheitsförderung 7

1.1.2 (Aufsuchende) Familienarbeit 8

1.1.3 Ernährung und Bewegung in der Schule 9

1.1.4 Ernährung und Bewegung in Kinderbetreuungseinrichtungen 10

1.1.5 Generationenprojekte 11

1.1.6 Gesundheitsförderung in der Freizeit 11

1.1.7 Labels/Kriterien 12

1.2 Bewegung und Ernährung bei älteren Menschen 13

1.2.1 Information und Beratung für ältere Menschen 13

1.2.2 Bewegung und Training im Alter 13

1.2.3 Treffs 14

1.2.4 Generationenprojekte 14

1.2.5 Labels/Kriterien 14

1.2.6 Partizipative Quartier-/Gemeindeentwicklung 14

1.3 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen 15

1.3.1 Frühe Gesundheitsförderung 15

1.3.2 (Aufsuchende) Familienarbeit 16

1.3.3 Begegnungszentren 16

1.3.4 Elternbildungsprogramme 17

1.3.5 Stärkung der Lebenskompetenz in der Schule 17

1.3.6 Schulentwicklung 19

1.3.7 Stärkung der Lebenskompetenz in Kinderbetreuungseinrichtungen 19

1.3.8 Gesundheitsförderung in der Freizeit 19

1.3.9 Stärkung Paarbeziehungen 20

1.3.10 Unterstützung von Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen 20

1.4 Psychische Gesundheit bei älteren Menschen 21

1.4.1 Information und Beratung zur Stärkung der Lebenskompetenz älterer Menschen 21

1.4.2 Beratung und Begleitung für betreuende Angehörige 21

1.4.3 Café-Treffpunkte für betreuende Angehörige 22

1.4.4 Treffs für ältere Menschen 22

1.4.5 Nachbarschaftshilfe 22

1.4.6 Partizipative Quartier-/Gemeindeentwicklung 23

2 Strategien, Vernetzung und Kommunikation 24

2.1 Strategien 24

2.2 Vernetzung 25

2.3 Kommunikation 28

3 Steckbriefe 31

Ä Halle wo's fägt 32
Apprendre à être mieux... pour mieux aider (Psychoedukatives Programm für pflegende Angehörige von zu Hause versorgten Demenzkranken) 33
Astrame4you 34
AWIQ – Älter werden im Quartier 35
Bike2school 36
Bodytalk PEP 37
Café Bâlance 38
Le Caméléon 39
chili – das Konflikttraining 40
DEFI VELO 41
Denk-Wege 42
Dich betreuen – mich beachten / Betreuende und pflegende Angehörige im Fokus 43
DomiGym (Bewegungsangebot zu Hause) 44
Espace proches (Informations- und Unterstützungszentrum für Angehörige und pflegende Angehörige) 45
feel-ok.ch 46
Femmes-Tische für ältere Migrantinnen und Migranten 47
Femmes-Tische und Männer-Tische 48
fit4future 49
Förderung ab Geburt (PAT – Mit Eltern Lernen) 50
Fourchette verte – Ama terra 51
Fourchette verte senior 52
FrühEffekt Aarau (Elternstärkung und Elternbildung durch qualitätsorientierte Zusammenarbeit) 53
Frühförderung primano 54
Gesundheitsberatung im Alter (Zwäg ins Alter, ZiA) 55
Gorilla 56
Gouvernail 57
Gut, gesund und günstig essen 58
Hausbesuchsprogramm schritt:weise 59
HEKS AltuM – Alter und Migration 60
Herzsprung: Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt / Sortir ensemble et se respecter (SE&SR) 62
Hopp-la (Generationen in Bewegung) 63
HotA Hometreatment Aargau (Aufsuchende systemische Familienberatung und -therapie) 64
InSSel (Intervention zur Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen in der Schule) 65
Jugend und Sport (J+S) – freiwilliger J+S-Schulsport 66
KISS 67
LIFT – Jugendprojekte 68
Maison Verte (Begegnungszentren für Kinder und ihre Eltern) 69
Mamamundo 70
Meglio a piedi 71
MidnightSports 72
Miges Balù 73
MindMatters 74

MiniMove 75
Mitmischen, bitte! (Partizipative Dorf-, Stadt- und Quartierentwicklung zur Stärkung der Gesundheit und Lebensqualität in der Gemeinde) 76
Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! 77
Mutterglück!? 78
OpenSunday 79
Paarlife-Online-Training 80
Papperla PEP (Körper und Gefühle im Dialog + Papperla PEP Junior) 81
PAPRICA Petite enfance 83
Pas de retraite pour ma santé (Keine Rente für meine Gesundheit) 84
Peacemaker 85
PEBS / buggyfit 86
Pedibus 87
PEP – Gemeinsam Essen (Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen) 88
Ponte (Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien) 89
Purzelbaum / Youp'là bouge 90
Quartierspaziergang mit Wirkung 91
Quartiers Solidaires 92
Regi&Na (REGIonal und NAchhaltig ernähren) 93
roundabout 94
Rücken macht Schule 95
Sant«e»scalade 96
Schule bewegt 97
Schule handelt (Stressprävention am Arbeitsort) 98
Selbsthilfegruppen für betreuende und pflegende Angehörige 99
Senso5 – Bildungsmaterialien 100
#SOBINICH 101
SOLE (Programm für soziales Lernen in der Schule) 102
Spielzeugfreier Kindergarten 103
Starke Eltern – Starke Kinder® 104
Starke Kinder – früh gestärkt 105
TAVOLATA 106
TiL – Training in Lebenskompetenz 107
Tina und Toni / Clever Club 108
Triple P – Positive Parenting Program (Kleine Veränderungen – grosse Unterschiede) 109
Vicino 110
Vitalina 111
Voilà 112
win-win (Mediation unter Kindern in der Volksschule) 113
Workshops zur Suizidprävention bei Jugendlichen 114
Young Carers zwischen Schule und Beruf 115
ZÄMEGOLAUFE (ZGL) 116
Znünibox (Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung) 117

1 Projekte

1.1 Bewegung und Ernährung bei Kindern und Jugendlichen

1.1.1 Frühe Gesundheitsförderung

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Frühförderung primano Primano ist das Frühförderprogramm der Stadt Bern. Ziel des Programms ist es, dass die Kinder gesund, lernbereit und mit guten Startchancen in die Schule eintreten.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE	54
Hausbesuchsprogramm schritt:weise Das Hausbesuchsprogramm schritt:weise ist ein Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung von Kindern in sozial benachteiligten, insbesondere bildungsfernen Familien.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE FR EN und weitere	59
Mamamundo Mamamundo ist ein Geburtsvorbereitungskurs für Schwangere mit Migrationshintergrund.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE FR EN und weitere	70
PAPRICA Petite Enfance PAPRICA (Physical Activity Promotion in PRImary CAre) verfolgt das Ziel, Fachleute aus dem Gesundheitswesen für die Patientenberatung in der Bewegungsförderung zu befähigen.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe	DE FR IT EN und weitere	83
PEBS/buggyfit PEBS/buggyfit umfasst Angebote für schwangere Frauen und Mütter bis ein Jahr nach Geburt zur Prävention von Übergewicht bei Mutter und Kind.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE	86
Vitalina Vitalina ist ein niederschwelliges, aufsuchendes Angebot für Familien mit Migrationshintergrund und brückenbildender Funktion.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE FR IT EN und weitere	111

1.1.2 (Aufsuchende) Familienarbeit

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Femmes-Tische und Männer-Tische In niederschwelligen 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.	• Eltern • Angehörige/Partner_in/ Vertrauensperson • Personen mit einem Migrationshintergrund • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR	48
Gut, gesund und günstig essen Kostenlose Bereitstellung von Material zum Einsatz in verschiedenen Settings und Projekten zur Förderung der Ernährungskompetenz, speziell zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung ohne grossen finanziellen Aufwand im Alltag.	• Eltern • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE	58
Hausbesuchsprogramm schritt:weise Das Hausbesuchsprogramm schritt:weise ist ein Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung von Kindern in sozial benachteiligten, insbesondere bildungsfernen Familien.	• Eltern • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE FR EN und weitere	59
Miges Balù Mit Miges Balù werden Mütter-Väter-Beratungsstellen darin unterstützt, Familien mit Migrationshintergrund besser zu erreichen, damit auch diese vom Beratungsangebot zu den Themen ausgewogene Ernährung und kindgerechte Bewegung profitieren können.	• Fachpersonal medizinisch • Fachpersonal sozial/psychologisch • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE FR EN und weitere	73
Vitalina Vitalina ist ein niederschwelliges, aufsuchendes Angebot für Familien mit Migrationshintergrund und brückenbildender Funktion.	• Eltern • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE FR IT EN und weitere	111

1.1.3 Ernährung und Bewegung in der Schule

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Bodytalk PEP Das Angebot Bodytalk fördert bei Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper.	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE	37
DEFI VELO Praxisnah und durch positive Erlebnisse werden die Jugendlichen bei dieser nationalen Velo-Challenge zum Velofahren motiviert.	• Sekundarstufe II	DE FR	41
fit4future fit4future bietet Primarschulen ein kostenloses Programm: Die wissenschaftlich begleitete Initiative prägt nachhaltig die Lebensgewohnheiten von Kindern in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brainfitness.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe	DE FR IT	49
Gorilla Gorilla motiviert Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 25 Jahren, sich ausreichend zu bewegen, ausgewogen zu ernähren und bewusst zu konsumieren.	• Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR IT	56
Jugend+Sport (J+S) – freiwilliger J+S-Schulsport Sportangebote ausserhalb des Pflichtpensums der Schülerinnen und Schüler, bei denen J+S-Sportarten mit Kindern oder Jugendlichen im Rahmen von Kursen oder Lagern geübt und angewendet werden.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE FR IT	66
#SOBINICH #SOBINICH trägt dazu bei, den Einfluss von Schönheitsmodellen aufzuzeigen und will die Lebenskompetenzen im Hinblick auf das Thema Körperbild stärken (über Schulen und ausserschulische Einrichtungen).	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	FR und weitere	101
Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! (Bewegung und Appetit mit der richtigen Balance!) ist ein Projekt zur Förderung von ausgewogener Ernährung und Bewegung für Kindergärten und Primarschulen im Kanton Tessin.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe	IT	77
Purzelbaum / Youp'là bouge Purzelbaum verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Primarschulen, Kindergärten sowie Kindertagesstätten und Spielgruppen. Youp'là bouge ist das Pendant in der Romandie.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe	DE FR IT	90
Rücken macht Schule Rücken macht Schule fördert die Selbstwahrnehmung der Kinder spielerisch und verknüpft diese mit Anatomiewissen über Aufbau und Funktionsweise der Wirbelsäule.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe	DE	95
Schule bewegt Schule bewegt ist die Online-Plattform für mehr Bewegung im Schulunterricht. Mit Schule bewegt erhalten Lehrpersonen zahlreiche Ideen, wie sich mehr Bewegung in den Unterricht einbauen lässt.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE FR IT	97

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Senso5 – Bildungsmaterialien Die Senso5-Bildungsmaterialien sind die offiziellen Mittel zur Ernährungserziehung im Kanton Wallis, die der neue Westschweizer Lehrplan (PER) vorschreibt.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe	DE FR	100
Znünibox – Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung Die Schulzahnpflege-Instruktorinnen besuchen einen Weiterbildungskurs zu ausgewogener Ernährung für Zähne und Körper. Alle Kinder erhalten im Kindergarten oder in der ersten Klasse eine persönliche Znünibox.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe	DE	117
Schulweg			
Bike2school Bike2school motiviert Schülerinnen und Schüler aus der ganzen Schweiz zum Velofahren. Klassen ab der vierten Primarschulstufe bis und mit Sekundarstufe I fahren während der Aktion so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule.	• Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE FR IT	36
Meglio a piedi Meglio a piedi (MaP) (Zu Fuss zur Schule) ist ein kantonales Gesundheitsförderungsprojekt, das zur Steigerung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen, die sonst Bewegungsmangel hätten, die sanfte Mobilität auf dem Heimweg als wichtigstes Fortbewegungsmittel fördern soll.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	IT	71
Pedibus Der Pedibus bringt eine Gruppe Kinder zu Fuss zur Schule oder zum Kindergarten und holt sie dort wieder ab, begleitet von einer erwachsenen Person.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe	DE FR IT	87

1.1.4 Ernährung und Bewegung in Kinderbetreuungseinrichtungen

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
PEP – Gemeinsam essen PEP – Gemeinsam Essen versteht sich mit seinen Angeboten (Teamweiterbildung, Beratung, Handbuch) als Initiative zur Förderung der Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE	88
Purzelbaum / Youp'là bouge Purzelbaum verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Primarschulen, Kindergärten sowie Kindertagesstätten und Spielgruppen. Youp'là bouge ist das Pendant in der Romandie.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe	DE FR IT	90

1.1.5 Generationenprojekte

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Hopp-la: Generationen in Bewegung Generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen sowie gemeinsame körperliche Aktivität und Austausch zwischen den Generationen.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	63

1.1.6 Gesundheitsförderung in der Freizeit

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Regi&Na – REGIonal und NAchhaltig ernähren Das Projekt bietet Jugendlichen in einwöchigen Regi&Na-Projektwochen die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen den Themen Gesundheit, körperliche Arbeit und Ökologie in einer alpinen Umgebung zu erfahren.	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE	93
roundabout roundabout bietet niederschwellige Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen und junge Frauen an. Neben dem Tanztraining ist eine angeleitete Gesprächsrunde im Anschluss Teil des Konzepts.	• Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE	94
Sant«e»scalade Durchführung von Trainingseinheiten zum Thema Ernährung und Bewegung zur Vorbereitung auf die beliebte Genfer Laufveranstaltung Course d'Escalade.	• Sekundarstufe I	FR	96
Voilà Voilà ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendorganisationen. Es wird von Jugendlichen für Kinder und Jugendliche gemacht und hat zum Ziel, diese in ihrer gesunden Entwicklung zu fördern.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR	112
Offene Turnhallen			
Ä Halle wo's fägt Ä Halle wo's fägt verwandelt Turnhallen an Sonntagvormittagen zwischen den Herbst- und Frühlingsferien in einen Spielplatz für Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren und deren Eltern.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE	32
MidnightSports Das Programm MidnightSports öffnet am Samstagabend für Jugendliche Sporthallen und bietet kostenlosen Raum für Begegnung und Bewegung, unter Einbezug von ausgebildeten jugendlichen Coaches.	• Sekundarstufe I	DE FR IT	72

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
MiniMove Das Programm MiniMove steht allen Kindern im Vorschulalter (2 bis 5 Jahre) und deren Eltern offen. An Sonntagen werden Sporthallen in einen sportpädagogischen Freiraum umgewandelt, der gleichzeitig als Bewegungs- und Begegnungsraum genutzt wird.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)	DE FR IT	75
OpenSunday Während den kalten und nassen Wintermonaten öffnet IdéeSport die lokalen Sporthallen für Mädchen und Jungen im Primarschulalter. Durch die Partizipation haben die Kinder viele Mitwirkungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten, was ihre Sozial- und Selbstkompetenzen stärkt.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe	DE FR IT	79

1.1.7 Labels/Kriterien

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Fourchette verte – Ama terra Nationales Label für Kindertagesstätten, Kinderhorte, schulische Mittagstische und Schulrestaurants.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR IT	51

1.2 Bewegung und Ernährung bei älteren Menschen

1.2.1 Information und Beratung für ältere Menschen

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Gesundheitsberatung im Alter (Zwäg ins Alter, ZiA) Gesundheitsberatung durch eine Fachperson zu Hause oder in der Beratungsstelle, zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR	55
HEKS AltuM – Alter und Migration HEKS AltuM organisiert Informationsveranstaltungen und weitere Angebote in verschiedenen Sprachen zu altersrelevanten Themen im Bereich Gesundheit.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR	60

1.2.2 Bewegung und Training im Alter

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Café Bâlance Café Bâlance bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich regelmässig mit anderen zu bewegen, dabei das Sturzrisiko zu reduzieren und Lebensfreude zu tanken.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE IT	38
DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause Mit dem regelmässigen und auf die einzelne Person angepassten Training wird ein Beitrag zur Prävention von Stürzen, zu einer längeren Selbstständigkeit und zu einem längeren Verbleib in der gewohnten Umgebung geleistet.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR	44
Hopp-la: Generationen in Bewegung Generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen sowie gemeinsame körperliche Aktivität und Austausch zwischen den Generationen.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	63
Pas de retraite pour ma santé (keine Rente für meine Gesundheit) Dieses Projekt richtet sich insbesondere an Menschen im Rentenalter, die den Wunsch haben, wieder in Bewegung zu kommen oder ihre körperliche Aktivität zu steigern, die in ihrer Region angebotenen körperlichen Aktivitäten zu entdecken und neue Bekanntschaften zu schliessen.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	FR	84
Sant«e»scalade Durchführung von Trainingseinheiten zum Thema Ernährung und Bewegung zur Vorbereitung auf die beliebte Genfer Laufveranstaltung Course d'Escalade.	• Drittes Lebensalter	FR	96
ZÄMEGOLAUFE (ZGL) ZÄMEGOLAUFE (ZGL) zielt darauf ab, ältere Personen (60+) in ihrer Wohnumgebung regelmässig «zäme go laufe» zu bringen und sie zu befähigen, dies selbst nachhaltig zu organisieren.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	116

1.2.3 Treffs

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Café Bâlance Café Bâlance bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich regelmässig mit anderen zu bewegen, dabei das Sturzrisiko zu reduzieren und Lebensfreude zu tanken.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE IT	38
Femmes-Tische für ältere Migrantinnen und Migranten Femmes-Tische sind moderierte Gesprächsrunden im privaten oder institutionellen Rahmen. In vertrauensvollen kleinen Gruppen wird in der Herkunftssprache der Teilnehmenden diskutiert, werden Erfahrungen weitergegeben und es wird nach alltagspraktischen Lösungen gesucht.	• Drittes Lebensalter	DE FR IT und weitere	47
TAVOLATA TAVOLATA ist ein Netzwerk von selbst organisierten lokalen Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen privat oder in einem halböffentlichen Raum regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch treffen.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR IT	106

1.2.4 Generationenprojekte

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Hopp-la: Generationen in Bewegung Generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen sowie gemeinsame körperliche Aktivität und Austausch zwischen den Generationen.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	63

1.2.5 Labels/Kriterien

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Fourchette verte senior Fourchette verte senior ist ein Qualitäts- und Gesundheitslabel für Institutionen, welche ältere Personen über den ganzen Tag verpflegen.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR IT	52

1.2.6 Partizipative Quartier-/Gemeindeentwicklung

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Quartierspaziergang mit Wirkung Auf Spaziergängen mit älteren Einwohnerinnen und Einwohnern erkundet die Stadt Schaffhausen, wie sie ihre Quartiere altersfreundlich gestalten kann.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	91

1.3 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

1.3.1 Frühe Gesundheitsförderung

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Mamamundo Mamamundo ist ein Geburtsvorbereitungskurs für Schwangere mit Migrationshintergrund. Die psychische Gesundheit wird z. B. durch Achtsamkeitsübungen gefördert.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE FR EN	70
Mutterglück!? Perinatales Unterstützungsnetz in der Ostschweiz, um Familien rund um die Geburt zu stärken.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE	78
Starke Kinder – früh gestärkt Unterstützung von Kindertagesstätten, Spielgruppen oder Tageseltern bei der Planung, Umsetzung und Auswertung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten im Alltag.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE FR	105
Förderung ab Geburt: PAT – Mit Eltern Lernen Qualifiziertes Fachpersonal begleitet und fördert Familien mit herausfordernden Startbedingungen auf Hausbesuchen und in Gruppenangeboten.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE IT EN und weitere	50
FrühEffekt Aarau: Elternstärkung und Elternbildung durch qualitätsorientierte Zusammenarbeit Das Projekt sieht vor, Familien ab Schwangerschaft bis zum Kindergarteneintritt kontinuierlich und passgenau zu unterstützen.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE	53
Frühförderung primano Primano ist das Frühförderprogramm der Stadt Bern. Ziel des Programms ist es, dass die Kinder gesund, lernbereit und mit guten Startchancen in die Schule eintreten.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE	54
Hausbesuchsprogramm schritt:weise Das Hausbesuchsprogramm schritt:weise ist ein Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung von Kindern in sozial benachteiligten, insbesondere bildungsfernen Familien.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE FR EN und weitere	59

1.3.2 (Aufsuchende) Familienarbeit

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Femmes-Tische und Männer-Tische In niederschwelligen 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.	• Eltern • Angehörige/Partner_in/ Vertrauensperson • Personen mit einem Migrationshintergrund • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR	48
Förderung ab Geburt: **PAT – Mit Eltern Lernen** Qualifiziertes Fachpersonal begleitet und fördert Familien mit herausfordernden Startbedingungen auf Hausbesuchen und in Gruppenangeboten.	• Eltern • Fachpersonal • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE IT EN und weitere	50
FrühEffekt Aarau: Elternstärkung und Elternbildung durch qualitätsorientierte Zusammenarbeit Das Projekt sieht vor, Familien ab Schwangerschaft bis zum Kindergarteneintritt kontinuierlich und passgenau zu unterstützen.	• Eltern • Fachpersonal • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE	53
Frühförderung primano Primano ist das Frühförderprogramm der Stadt Bern. Ziel des Programms ist es, dass die Kinder gesund, lernbereit und mit guten Startchancen in die Schule eintreten.	• Eltern • Fachpersonal • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE	54
Hausbesuchsprogramm schritt:weise Das Hausbesuchsprogramm schritt:weise ist ein Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung von Kindern in sozial benachteiligten, insbesondere bildungsfernen Familien.	• Eltern • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE FR EN und weitere	59
HotA Hometreatment Aargau – aufsuchende systemische Familienberatung und -therapie Familien mit einem psychisch erkrankten Familienmitglied werden zu Hause unterstützt und gefördert.	• Eltern • Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE	64

1.3.3 Begegnungszentren

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Maison Verte – Begegnungszentren für Kinder und ihre Eltern Maison-Verte-Zentren sind Anlaufstellen und Begegnungsstrukturen für Kinder von 0 bis 5 Jahren in Begleitung eines Elternteils oder einer anderen Bezugsperson.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	FR	69

1.3.4 Elternbildungsprogramme

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
FrühEffekt Aarau: Elternstärkung und Elternbildung durch qualitätsorientierte Zusammenarbeit Das Projekt sieht vor, Familien ab Schwangerschaft bis zum Kindergarteneintritt kontinuierlich und passgenau zu unterstützen.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	DE	53
Starke Eltern – Starke Kinder® Starke Eltern – Starke Kinder® ist ein standardisierter Elternkurs, welcher das Modell der anleitenden Erziehung vermittelt. Kinderschutz Schweiz ermöglicht eine vergleichsweise kostengünstige Teilnahme.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE FR und weitere	104
Triple P – Positive Parenting Program / Kleine Veränderungen – grosse Unterschiede Der Gruppenkurs bietet Eltern Unterstützung im Umgang mit schwierigen Verhaltensmustern ihrer Kinder und lehrt Hilfen zum Umgang mit schwierigen Situationen.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE FR und weitere	109

1.3.5 Stärkung der Lebenskompetenz in der Schule

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Workshops zur Suizidprävention bei Jugendlichen Das Projekt zielt darauf ab, Suizide zu verhindern und die mentale Gesundheit von Jugendlichen im Alter von 14 bis 20 Jahren in der Westschweiz zu fördern, indem es Workshops direkt mit jungen Menschen durchführt und die Erwachsenen in ihrem Umfeld sensibilisiert.	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	FR	114
Bodytalk PEP Das Angebot Bodytalk fördert bei Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper. Kritisches Denken, positive Selbstwahrnehmung und respektvoller Umgang miteinander fördern die psychische Gesundheit.	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE	37
Denk-Wege Denk-Wege ist ein evidenzbasiertes schulisches Präventionsprogramm und fördert Lebenskompetenzen zur Reduktion von nach aussen und nach innen gerichtetem Problemverhalten, Gewalt und Mobbing.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe	DE	42
feel-ok.ch Die Internetplattform feel-ok.ch bietet Informationen sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an.	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE	46
Gouvernail (Ruder) Gouvernail ist ein Präventionsprogramm, das sich an Bildungseinrichtungen für Jugendliche und junge Erwachsene richtet. Es zielt darauf ab, Jugendliche und Fachpersonen für die Themen Gesundheitsförderung, Prävention von Risikoverhalten und Sucht zu sensibilisieren.	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR	57
InSSel Das InSSel-Programm fördert die Selbst- und Sozialkompetenzen von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten und beugt schulischen Disziplinarmassnahmen vor bzw. verbessert die Chancen von Jugendlichen auf eine gute Schulzeit und bei der Suche einer Lehrstelle.	• Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE	65

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Le Caméléon Die Theatergruppe Le Caméléon behandelt gesellschaftliche Themen in eigens zu diesem Zweck geschriebenen Szenen, die sie einem breiten Publikum vorstellt. Die Zuschauer begeben sich dann selber auf die Bühne und beeinflussen den Ablauf «ihrer» Geschichte.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR	39
LIFT – Jugendprojekte LIFT ist ein Integrations- und Präventionsprogramm, welches sich an Jugendliche richtet, die sich im Hinblick auf den Berufseinstieg und/oder die Lehrstellensuche in einer erschwerten Ausgangslage befinden.	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR IT	68
MindMatters MindMatters ist ein umfassendes, auf mehreren Ebenen ansetzendes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit im Kindergarten und an Schulen der Primar- und Sekundarstufe I sowie für den Übergang in Ausbildung und Beruf.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)	DE	74
#SOBINICH #SOBINICH trägt dazu bei, den Einfluss von Schönheitsmodellen aufzuzeigen, und will die Lebenskompetenzen im Hinblick auf das Thema Körperbild stärken (über Schulen und ausserschulische Einrichtungen).	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	FR und weitere	101
Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog und Papperla PEP Junior Papperla PEP ist ein Projekt zur Förderung von Emotionsregulation und Körpereigenwahrnehmung von 4- bis 8-jährigen Kindern. Papperla PEP Junior richtet sich an die Bezugspersonen von 0- bis 4-jährigen Kindern.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe	DE FR	81
Spielzeugfreier Kindergarten Während drei Monaten werden die Spielzeuge in die Ferien geschickt. Ziel des Projekts ist es, dass Kinder selber über ihre Zeit verfügen und ihren eigenen Rhythmus und Ressourcen wie die Selbstwirksamkeit entwickeln können.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe	DE	103
TiL – Training in Lebenskompetenz Das Training in Lebenskompetenz (TiL) richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im Schulalltag mit ihrem Verhalten anecken und sich nicht an Regeln und Grenzen halten.	• Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE	107
Konfliktlöseprogramme in Schulen			
chili – das Konflikttraining chili ist ein Angebot zur Konfliktbearbeitung und Gewaltprävention an Schulen. In den Trainings lernen die Teilnehmenden, offen, kreativ und konstruktiv mit Konflikten umzugehen.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR IT	40
Peacemaker Während einer Projektwoche zum Thema Gewalt und Frieden lernen von der Klasse gewählte Schülerinnen und Schüler, in hitzigen Situationen auf dem Pausenplatz mit kühlem Kopf schlichtend einzuschreiten und die Lage zu entspannen.	• Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE FR	85
win-win – Mediation unter Kindern in der Volksschule Das Konfliktlotsenkonzept win-win ist ein Konfliktlöseprojekt in Schulen, welches die Methode der Mediation nutzt, um mittels einer neutralen Drittperson (peer) Konflikte zu lösen.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE	113

1.3.6 Schulentwicklung

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort ist ein umfassendes Angebot für die Umsetzung von systematischer Betrieblicher Gesundheitsförderung und richtet sich an Schulen aller Stufen.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. Lehrpersonen, Schulleitende, Mitarbeitende an Schulen) • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE	98
SOLE – Programm für soziales Lernen in der Schule Das Programm SOLE zielt darauf ab, die Schule als Kontext für soziales Lernen zu gestalten. Dabei sind Beziehungen, Vernetzung, Kommunikation, Unterrichtsinhalte und Lernformen von Bedeutung.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE	102

1.3.7 Stärkung der Lebenskompetenz in Kinderbetreuungseinrichtungen

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
PEP – Gemeinsam essen PEP – Gemeinsam essen versteht sich mit seinen Angeboten als Initiative zur Förderung der Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE	88
Tina und Toni© / Clever Club Tina und Toni© ist ein umfassendes Präventionsprogramm für Einrichtungen, die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren betreuen. Clever Club erweitert das Angebot von Tina und Toni© auf die Zielgruppe der 7- bis 12-Jährigen.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe	DE FR IT	108

1.3.8 Gesundheitsförderung in der Freizeit

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
roundabout roundabout bietet niederschwellige Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen und für junge Frauen. Neben dem Tanztraining ist der gemütliche Teil im Anschluss Teil des Konzepts.	• Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE	94
Voilà Voilà ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendorganisationen.	• Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR	112

1.3.9 Stärkung Paarbeziehungen

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Paarlife-Online-Training Das Paarlife-Online-Training vermittelt Inhalte zu einem wirksamen Umgang mit Stress und Konflikten sowie Kommunikation in der Partnerschaft.	• Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter • Kindergarten, Primarschule Unterstufe • Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE	80
Herzsprung: Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt / Sortir ensemble et se respecter (SE&SR) Dabei handelt es sich um ein Programm, das darauf abzielt, durch Lebenskompetenzen Gewalt und missbräuchlichem Verhalten in Liebesbeziehungen zwischen Jugendlichen vorzubeugen.	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR	62

1.3.10 Unterstützung von Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Astrame4you Beratungs- und Unterstützungsprojekt für junge Menschen zwischen 13 und 25 Jahren, die nach einem familiären Schicksalsschlag Unterstützung benötigen.	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	FR	34
LIFT – Jugendprojekte LIFT ist ein Integrations- und Präventionsprogramm, welches sich an Jugendliche richtet, die sich im Hinblick auf den Berufseinstieg und/oder die Lehrstellensuche in einer erschwerten Ausgangslage befinden.	• Sekundarstufe I • Sekundarstufe II	DE FR IT	68
TiL – Training in Lebenskompetenz Das Training in Lebenskompetenz (TiL) richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im Schulalltag mit ihrem Verhalten anecken und sich nicht an Regeln und Grenzen halten.	• Primarschule Mittelstufe • Sekundarstufe I	DE	107

1.4 Psychische Gesundheit bei älteren Menschen

1.4.1 Information und Beratung zur Stärkung der Lebenskompetenz älterer Menschen

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Gesundheitsberatung im Alter (Zwäg ins Alter, ZiA) Gesundheitsberatung durch eine Fachperson zu Hause oder in der Beratungsstelle zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR	55
HEKS AltuM – Alter und Migration HEKS AltuM organisiert Informationsveranstaltungen und weitere Angebote in verschiedenen Sprachen zu altersrelevanten Themen im Bereich Gesundheit.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR	60
Vicino Vicino unterstützt ältere Menschen, ihr Wohnen im Alter möglichst lange autonom zu gestalten.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	110

1.4.2 Beratung und Begleitung für betreuende Angehörige

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
Lernen, sich zu verbessern … um besser zu helfen Psychoedukatives Programm für pflegende Angehörige von zu Hause versorgten Demenzkranken.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR	33
Dich betreuen – mich beachten / Betreuende und pflegende Angehörige im Fokus Der Präventionskurs dient der Reflexion der eigenen Belastungssituation und der Selbstmanagement-Förderung von betreuenden und pflegenden Angehörigen im Umgang mit den Herausforderungen der Betreuung und Pflege.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	43
Espace proches – Informations- und Unterstützungszentrum für Angehörige und betreuende Angehörige Information, Beratung und Unterstützung von Angehörigen und betreuenden Angehörigen im Kanton Waadt.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	FR	45
Ponte – Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien Beim Projekt Ponte handelt es sich um eine niederschwellige Begleitung von Angehörigen, welche individuell zugeschnitten ist und Triage zu anderen Dienstleistungen und Unterstützungen bietet.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	89
Selbsthilfegruppen für betreuende und pflegende Angehörige In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit einem gleichen Anliegen, einem Problem oder einer Herausforderung und unterstützen sich gegenseitig.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR IT	99

1.4.3 Café-Treffpunkte für betreuende Angehörige

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

1.4.4 Treffs für ältere Menschen

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
TAVOLATA TAVOLATA ist ein Netzwerk von selbst organisierten lokalen Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen privat oder in einem halböffentlichen Raum regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch treffen.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR IT	106

1.4.5 Nachbarschaftshilfe

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

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
AWIQ – Älter werden im Quartier Das Pilotprojekt AWIQ hat zum Ziel, Rahmenbedingungen zu schaffen, die älteren Menschen ein selbstständiges Wohnen und Leben in ihrer gewohnten Umgebung in sinnvoller Weise ermöglichen.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	35
KISS KISS steht für freiwillige Nachbarschaftshilfe mit Zeitvorsorge.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE FR	67
Quartiers Solidaires (solidarische Quartiere) Bei den «solidarischen Quartieren» geht es darum, soziale Beziehungen aufzubauen, zu erneuern, weiterzuentwickeln und zu pflegen, um die Lebensqualität und die Integration von älteren Menschen in einem Dorf oder einem Quartier zu verbessern.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	FR	92
Vicino Vicino unterstützt ältere Menschen, ihr Wohnen im Alter möglichst lange autonom zu gestalten.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	110

1.4.6 Partizipative Quartier-/Gemeindeentwicklung

Name	Lebensphasen	Sprachen	Steckbrief Seite
AWIQ – Älter werden im Quartier Das Pilotprojekt AWIQ hat zum Ziel, Rahmenbedingungen zu schaffen, die älteren Menschen ein selbstständiges Wohnen und Leben in ihrer gewohnten Umgebung in sinnvoller Weise ermöglichen.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	35
Mitmischen, bitte! Partizipative Dorf-, Stadt- und Quartierentwicklung zur Stärkung der Gesundheit und der Lebensqualität in der Gemeinde	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE IT	76
Quartierspaziergang mit Wirkung Auf Spaziergängen mit älteren Einwohnerinnen und Einwohnern erkundet die Stadt Schaffhausen, wie sie ihre Quartiere altersfreundlich gestalten kann. Dies bildet die Grundlage für Umsetzungsmassnahmen und Selbsthilfe-Initiativen.	• Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige) • Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	91
Quartiers Solidaires (solidarische Quartiere) Bei den «solidarischen Quartieren» geht es darum, soziale Beziehungen aufzubauen, zu erneuern, weiterzuentwickeln und zu pflegen, um die Lebensqualität und die Integration von älteren Menschen in einem Dorf oder einem Quartier zu verbessern.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	FR	92
Vicino Vicino unterstützt ältere Menschen, ihr Wohnen im Alter möglichst lange autonom zu gestalten.	• Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter	DE	110

2 Strategien, Vernetzung und Kommunikation

Dieses Kapitel führt, ergänzend zu den einzelnen Projekten des vorigen Kapitels, übergeordnete Massnahmen auf. Es handelt sich um Handlungsmöglichkeiten auf strategischer Ebene: strukturelle Massnahmen, Labels, Vernetzungsmöglichkeiten oder Informationskampagnen.

2.1 Strategien

Massnahmen/Projekte	z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
Directives pour les distributeurs de boissons sucrées et d'alimentation dans les écoles (Regelungen für Süssgetränkeautomaten und die Verpflegung an Schulen)	BS FR VD VS	FR: Der freiburgische Grosse Rat hat einer Motion zugestimmt, die den Verkauf von Süssgetränken und Schokolade in den Verkaufsautomaten der Schulrestaurants verbietet. Motion: Zucker aus den Verkaufsautomaten der Freiburger Schulen verbannt VS: Der Grosse Rat des Kantons Wallis hat sich für das Verbot von Verkaufsautomaten ausgesprochen (Nov. 2018). Seit Langem werden in bestimmten Einrichtungen Äpfel verteilt. VD: Direktive der dienststellenübergreifenden Direktion für Gesundheitsförderung und Prävention im schulischen Umfeld für die Leitungsgremien von obligatorischen Schulen und die Direktionen von Einrichtungen für nachobligatorische Schulbildung. Direktiven: Verkaufsautomaten für Getränke und Nahrungsmittel
Vom Kanton herausgegebene Richtlinien für das Schul-Znüni (Znüni-Flyer) oder zum Wassertrinken	Diverse KAP	Der Kanton Tessin hat z. B. eine Direktive zum Wassertrinken erlassen, die sich an Tagesmütter richtet.
Bestimmung einer Ansprechperson frühe Förderung	NW	Im Kanton NW bezeichnen die Gemeinden eine Person als Kontaktperson und Koordinatorin oder Koordinator für Anliegen der frühen Förderung.
Verankerung des Themas Gesundheit von Lehrpersonen/Schulleitungen in den übergeordneten Schulstrukturen	GR	Die Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen ist als Querschnittthema in den bestehenden Regelstrukturen der Schlüsselinstitutionen verankert worden (Schulpsychologischer Dienst, Schulinspektorat, Pädagogische Hochschule GR). Das Gesundheitsamt gab den Impuls für eine Bestandsaufnahme und Bedürfnisanalyse bei den Schlüsselinstitutionen (Rollen, Leistungen und Angebote), die Bildung einer Steuergruppe, den Netzwerkaufbau und damit der künftigen Zusammenarbeit und Synergienutzung bei der Umsetzung von Massnahmen.
Integration von Miges Balù in das Regelangebot der Mütter- und Väterberatung (MVB)	BE	Das Angebot Miges Balù (Beratung von Eltern mit Migrationshintergrund zu den Themen Ernährung und Bewegung) soll in das Regelangebot der Mütter- und Väterberatung integriert werden.
Integration des Labels Fourchette verte – Ama Terra oder Fourchette verte senior in die Gemeinschaftsgastronomie	BE	Das Label Fourchette verte – Ama Terra ist für alle Betriebe im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie zugänglich, welche ausgewogene Mahlzeiten nach dem Prinzip der gesunden Ernährung anbieten. Stand Kanton BE: Die Integration des Angebots in den Grundauftrag der Kitas und Tagesschulen ist bis Ende 2019 geprüft und gegebenenfalls bis Ende 2021 umgesetzt.
Label Gesunde Gemeinde	VS VD GE JU NE	Das Label Gesunde Gemeinde ermöglicht eine Inventarisierung aller realisierten Massnahmen der Gesundheitsförderung in einer Gemeinde und zudem eine fachliche Beratung, um die Gesundheit der Einwohnerinnen und Einwohner zusätzlich zu fördern. Das Projekt wird derzeit von GFCH evaluiert.

2.2 Vernetzung

Massnahmen/Projekte	Beschreibung und weiterführende Informationen
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch	hepa.ch verbindet schweizweit Unternehmen, Institutionen und Organisationen für eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport.
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz	Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz ist ein Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich für die psychische Gesundheit in der Schweiz engagieren.
Netzwerk Kinderbetreuung	Das Netzwerk Kinderbetreuung Schweiz vermittelt News und Hintergründe zur Kinderbetreuung und zur frühen Kindheit, fördert die Vernetzung unter den Akteurinnen und Akteuren sowie die Qualität ihrer Angebote.
Schulnetz21	Das Schulnetz21 unterstützt Schulen in der Gestaltung von gesunden und nachhaltigen Lern-, Lebens- und Arbeitsräumen. Es bietet Erfahrungsaustausch, Weiterbildung, Begleitung, Instrumente usw. zu Themen der Gesundheitsförderung und der Bildung für nachhaltige Entwicklung an.
Netzwerk healthy3	«healthy3 – für mich und die Welt» ist ein Angebot rund um eine nachhaltige und gesundheitsfördernde Ernährung und einen bewegten Alltag.
Careum Stiftung	Die Careum Stiftung, 1882 als Schwesternschule und Krankenhaus vom Roten Kreuz Zürich-Fluntern gegründet, versteht sich als Organisation, die den Dialog zwischen den Akteurinnen und Akteuren im Gesundheitswesen fördert.
Dialog Integration – Aufwachsen	Dialog Integration: Eine Vernetzung der Berufsverbände aller Fachleute, die während der Schwangerschaft, während und nach der Geburt und im ersten Lebensjahr des Kindes mit den jungen Familien in Kontakt stehen.
Netzwerk Selbsthilfe Schweiz	Selbsthilfe Schweiz fördert die gemeinschaftliche Selbsthilfe, die Selbstkompetenz und Selbstbestimmung mit dem Ziel, die Lebensqualität und die gesellschaftliche Integration von Menschen in schwierigen Lebenslagen zu verbessern. Das Netzwerk wird u.a. getragen vom Bund und den meisten Kantonen.
Nationales Forum Alter und Migration	Das Nationale Forum Alter und Migration ist eine Plattform, welche die wichtigsten Akteurinnen und Akteure aus den Bereichen Gesundheit, Alter, Integration/Migration auf der nationalen Ebene vernetzt. Es engagiert sich mit Öffentlichkeits-, Bildungs- und Grundlagenarbeit für die Verbesserung der gesundheitlichen und sozialen Situation älterer Migrantinnen und Migranten in der Schweiz.
Schweizer Netzwerk altersfreundliche Städte	Das Schweizer Netzwerk altersfreundliche Städte fördert den Erfahrungs- und Wissensaustausch unter den Städten, unternimmt gemeinsame Aktivitäten zur Sensibilisierung zu relevanten Themen des Alters und stärkt die Alterspolitik der beteiligten Städte. Mit der Anbindung an den Schweizerischen Städteverband soll zudem politischer Einfluss auf Bundesebene geltend gemacht werden.
Schweizer Plattform Ageing Society	Mittels der sektorenübergreifenden a+ Swiss Platform Ageing Society sollen die Zusammenarbeit zwischen Forschung und Praxis gefördert, gemeinsame Projektentwicklungen angestossen sowie Verbindungen zwischen internationalen und nationalen Initiativen gestiftet werden. Als Referenzrahmen dient der Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health der WHO.
Schweizerischer Verband für Sport in der Schule SVSS	SVSS: Netzwerk für die Akteurinnen und Akteure rund um die Themen Sport und Bewegung in den Schulen.
Plattform der SGG für Fachleute im Altersbereich	SGG-Plattform: Interdisziplinäre Plattform der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie.

Massnahmen/Projekte	z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit	Ostschweiz	Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit: Ziel des Forums ist es, die psychische Gesundheit zu fördern, Tabus im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen abzubauen, die Akteurinnen und Akteure in der Ostschweiz zu vernetzen und den Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten zu stärken.
KIG III – Kinder im seelischen Gleichgewicht	Ostschweiz	Das Projekt KIG III hat zum Ziel, in der Bodenseeregion die psychische Gesundheit von Kindern zu fördern, psychischen Erkrankungen bei Kindern entgegenzuwirken, bestehende Angebote über die Grenzen hinweg zu vernetzen und die Zusammenarbeit im Bereich psychische Gesundheit zu verbessern.
Schulnetz21 – regionaler Austausch	Ganze Schweiz	Das Schulnetz21 unterstützt Schulen in der Gestaltung von gesunden und nachhaltigen Lern-, Lebens- und Arbeitsräumen. Es bietet Erfahrungsaustausch, Weiterbildung, Begleitung, Instrumente usw. zu Themen der Gesundheitsförderung und der Bildung für nachhaltige Entwicklung an.
Drehscheibe NW	NW	Die Hilfe-Anbietenden der Drehscheibe Nidwalden vernetzen sich mit den Fachorganisationen im Bereich psychische Gesundheit.
Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau	AG	Mit dem Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau, bestehend aus verschiedenen Institutionen, Dienstleistungsanbietenden, Fach-, Berufs- und Betroffenenorganisationen, soll die Thematik psychische Gesundheit nachhaltig gestärkt werden.
Netzwerk Guter Start ins Kinderleben / Netzwerke frühe Kindheit	TG	TG: Das Netzwerk Guter Start ins Kinderleben (GSIK) richtet sich an Fachpersonen, die im Kanton Thurgau mit Eltern von Babys und Kleinkindern arbeiten. Ziel ist die gelingende frühkindliche Entwicklung. Mit einem frühzeitigen Erkennen von Risikofaktoren soll das Wohl von Kindern gefördert und allfällige Gefährdungen verhindert werden.
Netzwerk Gute, gesunde Schule Graubünden	GR	Im Netzwerk Gute, gesunde Schule GR (GGSGR) vernetzen sich das Amt für Volksschule, die Pädagogische Hochschule GR, das Schulinspektorat, der Schulpsychologische Dienst und das Gesundheitsamt zum Thema Gesundheit von Lehrpersonen/Schulleitungen und Schulklima. Dies fördert ein gemeinsames Verständnis, die Zusammenarbeit und die Zugänglichkeit von Angeboten für Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden, zugunsten von Schülerinnen und Schülern.
Kantonale Bündnisse gegen Depression	GR SO	Kantonale Bündnisse gegen Depression sind Initiativen zur Verbesserung der Versorgungs- und Lebenssituation von depressiv erkrankten Menschen und ihren Angehörigen, z. B. Bündnisse in den Kantonen Graubünden und Solothurn.
Réseau 60+ (60+ Netzwerk)	VS	Das 60+ Netzwerk des Kantons Wallis vereint alle kantonalen Akteurinnen und Akteure aus der Branche, die sich für die Gesundheit älterer Menschen einsetzen. Es handelt sich um eine Plattform für den Austausch und die Zusammenarbeit zwischen Fachleuten rund um die Seniorinnen und Senioren.
Bildung thematischer Arbeitsgruppen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	AG OW	OW: Die Mitglieder der neuen Arbeitsgruppe psychische Gesundheit OW stammen aus kantonalen, kommunalen und privatrechtlichen Organisationen. Sie treffen sich mindestens einmal jährlich zum Austausch und zur Klärung kantonaler Brennpunkte. Bei Bedarf können sie Empfehlungen zu Massnahmen abgeben oder entsprechend ihren Funktionen in ihren Fachgebieten aktiv werden. AG: Arbeitsgruppe Jugendliche: Bedarfsanalyse, Entwicklung und Planung von Massnahmen rund um die psychische Gesundheit der Zielgruppe Jugendliche mit Fokus 16- bis 20-Jährige. Der Arbeitsgruppe gehören Vertretende aus dem Departement für Gesundheit und Soziales, dem Departement für Bildung, Kultur und Sport sowie verschiedene weitere Fachpersonen an.
Vernetzung und Koordination staatlicher und privater Anbieter	AG TG	z. B. Anschubfinanzierung zur Vernetzung von Anbietenden für Gesundheitsförderung im Alter im Kanton. Jährliche Schulungs- und Netzwerktreffen pro Bezirk (TG).

Massnahmen/Projekte	z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
Schulnetz21 – kantonale Netzwerke	Rund 20 Kantone	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.
Nationales Netzwerk und kantonale Netzwerke psychische Gesundheit NPG	Ganze Schweiz	In diesem Netzwerk spielt die multisektorale Zusammenarbeit eine ganz wichtige Rolle. www.npg-rsp.ch
Primokiz[2]	In diversen Kantonen	Primokiz[2] ist eine Koordination der Frühförderung auf kommunaler und neu auch auf kantonaler Ebene.
Departementsübergreifende Entwicklung einer neuen Strategie zur Gesundheitsförderung	SH	Das Gesundheits- und das Erziehungsdepartement erarbeiten eine Situationsanalyse und entwickeln darauf aufbauend eine neue departementsübergreifende Gesamtstrategie zur Gesundheitsförderung (inkl. Umsetzungsplanung).
Bureau Santé à l'école (Gesundheit in der Schule)	FR	Gesundheit in der Schule: Um den verschiedenen gesetzlichen Verpflichtungen (Schul-, Gesundheits- und Jugendgesetz) zu entsprechen, entwickeln die Direktion für Erziehung, Kultur und Sport (EKSD) sowie die Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) des Kantons Freiburg eine gemeinsame Politik für die Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule.
Sportkoordinatoren_innen	Diverse Kantone	BASPO Sportkoordinatoren_innen: Die Sportkoordinatorin bzw. der Sportkoordinator ist die Drehscheibe für die kommunale Bewegungs- und Sportförderung.
Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter	BL SG BE	In vielen Gemeinden besteht bereits ein breites Angebot für ältere Menschen. Inhalt dieses Projektes ist es, Vertreterinnen und Vertreter von bestehenden Angeboten in der Gemeinde miteinander zu vernetzen und mit der Zielgruppe in einen Dialog zu bringen. Durch Förderung der Koordination unter den Akteurinnen und Akteuren und unter Einbezug der älteren Bevölkerung wird eine gezielte Optimierung des Angebots angestrebt. Netzwerk in SG, Netzwerk in BL, Netzwerk BE
wikip – Netzwerk	ZH Region Winterthur	Im Projekt wikip soll die psychiatrische und psychosoziale Versorgung von Familien mit einem psychisch belasteten Elternteil nachhaltig verbessert und die Situation der Kinder in der Familie durch frühzeitige Erkennung problematischer Entwicklungen optimiert werden.
Vernetzung mit den Gemeinden	Diverse Kantone	z. B. GR: Organisation eines Vernetzungsanlasses pro Jahr mit den Gemeinden und deren Stakeholdern zum Thema Gesundheitsförderung im Alter (regional und kantonal). Verbreitung von Projekten guter Praxis, Thematisierung von Chancengerechtigkeit und Partizipation der Zielgruppe.
Quartiers Solidaires	Romandie	Bei den «solidarischen Quartieren» geht es darum, soziale Beziehungen aufzubauen, zu erneuern, weiterzuentwickeln und zu pflegen, um die Lebensqualität und die Integration von älteren Menschen in einem Dorf oder einem Quartier zu verbessern.
Förderung des Gemeinschaftslebens durch Unterstützung im Bereich des sozialen Zusammenhalts	GE	Förderung des Gemeinschaftslebens: Die Stadt Genf fördert und stärkt durch diverse Massnahmen das lokale Gemeinschaftsleben. Durch Subventionen, Weiterbildungen und regelmässigen Austausch wird dabei eine echte Partnerschaft mit den Organisationen aufgebaut, die sich im Bereich des sozialen Zusammenhalts engagieren.
Réseau Seniors Vernier (Seniorennetzwerk Vernier)	GE	Das Seniorennetzwerk Vernier verfolgt zwei Ziele: 1. Individuell auf die Bedürfnisse älterer Menschen einzugehen, bei denen sich potenziell eine Fragilisierung oder sogar Isolation abzeichnet, indem ihre Ressourcen aufgewertet werden. 2. Die Bevölkerung für die Problematik der Isolation zu sensibilisieren und die Solidarität der Einwohnerinnen und Einwohner durch Massnahmen in der Gemeinschaft zu fördern.

2.3 Kommunikation

Massnahmen/Projekte	z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
Wanderausstellungen 10 + 1 Impulse für die psychische Gesundheit	Ostschweiz	Die neu gestaltete Wanderausstellung zu den 10 + 1 Impulsen wurde von Schulkindern illustriert und kann von Gemeinden, Schulen und weiteren Organisationen ausgeliehen werden.
Trialogische Veranstaltungen	GR SO	Trialoge sind Veranstaltungsreihen, in denen sich Erfahrene, Angehörige, Fachleute und weitere Interessierte treffen. Sie tauschen sich auf neutralem Boden partnerschaftlich über ihre Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen aus. Öffentliche Filmvorführungen mit moderierter Gesprächsrunde geben Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen eine Stimme. Wichtige Themen, die oft im Verborgenen schlummern, können so der Bevölkerung zugänglich gemacht werden. Trialoge SO, Filmtrialog GR
Irre normal	BS	Irre normal ist ein interaktives Schulprojekt zum Thema psychische Gesundheit. Im angeregten Austausch mit Betroffenen, Angehörigen von Betroffenen und Fachpersonen werden Schülerinnen und Schüler für das Thema psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen sensibilisiert.
1 Tag Wanderweg – 6 Tage gsund und zwäg	UR	Die Wanderungen gsund und zwäg des Kantons Uri umfassen 52 Wanderungen pro Jahr, also eine Wanderung pro Woche mit Integration der Themen Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit (10 Schritte).
Prix «Flâneur d'Or»	Ganze Schweiz	Der «Flâneur d'Or – Fussverkehrspreis Infrastruktur» prämiert Infrastrukturen im öffentlichen Raum, die den Fussverkehr im speziellen Masse fördern und die Qualität, Attraktivität und Sicherheit des Gehens erhöhen.
Powerwoche	NW OW	In der jährlich stattfindenden Powerwoche während einer Frühlingsferienwoche nehmen Schülerinnen und Schüler der Oberstufe an Workshops teil, wo Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit auf jugendgerechte Art vermittelt werden. www.power-woche.ch
Walk to school – Aktionswochen	Deutschschweiz	Mit den Aktionswochen Walk to school sollen möglichst viele Kinder vom Kindergarten bis und mit der 6. Klasse motiviert werden, den Schulweg zu Fuss zurückzulegen. Kinder, aber auch Eltern und Lehrkräfte werden dazu animiert, sich mit den Themen Verkehrssicherheit und Schulweg auseinanderzusetzen.
Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien	Ganze Schweiz	Im Rahmen einer internationalen Bewegung hat Sucht Schweiz im Februar 2019 in der Schweiz erstmals eine nationale Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien durchgeführt. Siehe auch Konzept Aktionswoche 2019.
Kampagne Wie geht's Dir?	Deutschschweiz	Über psychische Gesundheit zu sprechen lohnt sich! Die Kampagne Wie geht's Dir? der Deutschschweiz sensibilisiert dafür und vermittelt ganz konkrete Tipps.
Kampagne SantéPsy.ch	Romandie TI	Die Kampagne SantéPsy.ch zielt darauf ab, die psychische Gesundheit in der Romandie und im Tessin zu fördern.
10 Schritte für psychische Gesundheit	Ganze Schweiz	Mit der Kampagne 10 Schritte für psychische Gesundheit bezweckt das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz eine Stärkung der Sensibilisierung für die psychische Gesundheit, indem möglichst viele Akteurinnen und Akteure in diesem Bereich mit der gleichen Botschaft arbeiten. Die 10 Schritte sind als Denkanstoss gedacht. Die bestehenden Druckvorlagen für die Kampagne werden vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz seinen Mitgliedorganisationen kostenlos zur Verfügung gestellt.
Kampagne sicher stehen – sicher gehen	Ganze Schweiz	Die schweizweite Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» bietet Kurse und Übungen für zu Hause, um Stürzen im Alter vorzubeugen.
Kampagne stopsuicide	Romandie	Die Suizidpräventionskampagne und weitere Angebote von stopsuicide wollen für das Thema Suizid sensibilisieren und Unterstützungsangebote vermitteln.

ZüMEB – Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung und Bewegung	ZH	Langfristig angelegte Öffentlichkeitskampagne, welche Migrationsfamilien mit gesundheitsförderlichen Informationen über verschiedene Kanäle erreicht: Facebook, Youtube, Migrationsmedien, Veranstaltungen und Broschüren. https://www.fisp-zh.ch/gesundheit/zuemeb/?setlang=de
Runder Tisch für Menschen mit Krisenerfahrung, Angehörige und Interessierte	SO	Der Runde Tisch richtet sich an Menschen mit Psychiatrieerfahrung. Er ist ein Ort der Begegnung, welcher von einer Genesungsbegleiterin bzw. einem Genesungsbegleiter geleitet wird, die bzw. der selbst krisenerfahren ist. Betroffene erhalten die Möglichkeit, sich auszutauschen, Fragen zu stellen und weiterführende Informationen einzuholen.
Brunchs der Gesundheitsförderung	FR NE	Die Brunchs der Gesundheitsförderung haben zum Ziel, einen gemütlichen Raum für Informations- und Erfahrungsaustausch, Diskussionen und Überlegungen zu schaffen, z. B. Brunchs Kanton FR.
Elternkaffees	UR	Das Elternkaffee bietet Eltern Inputs, Ideen und Anregungen für den Alltag mit Kindern, die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Kontakte zu knüpfen, sowie Kaffee, Tee, Wasser und ein kleines Znüni.
Offenes Treffen im Selbsthilfecenter	ZH	Fachberatende des Selbsthilfecenters begleiten durch das Treffen und geben Einblick in die Angebote des Selbsthilfecenters, die Arbeitsweisen und Wirkungen von Selbsthilfegruppen.
Familienzentren	BL SH	Die Familienzentren sind offene Orte der Begegnung für Menschen jeglichen Alters und jeglicher Herkunft. Sie führen spezielle Angebote für Eltern, teilweise auch für Seniorinnen und Senioren und Menschen aus anderen Kulturen.
Ernährungstipps von Jung bis Alt	Ganze Schweiz	Ernährungstipps von Jung bis Alt beinhaltet Informationen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) zum Thema Ernährung, von jung bis alt.
Ernährungstipps und Mangelernährung im Alter (Pro Senectute)	Ganze Schweiz	Die Website Ernährungstipps und Mangelernährung im Alter von Pro Senectute Schweiz beinhaltet die wichtigsten Tipps rund um Ernährung/Mangelernährung im Alter.
Leitfaden Mangelernährung für Alters-/Pflegeheime	Ganze Schweiz	Der Leitfaden «Mangelernährung/Malnutrition» von CURAVIVA enthält Empfehlungen zum Umgang mit der Thematik in Alters- und Pflegeheimen.
Website «Bin ich pflegender Angehöriger?»	VS	Auf der Website Bin ich pflegender Angehöriger? finden betreuende Angehörige neben aktuellen Informationen zum Thema auch Zugang zu vielfältigen Unterstützungsangeboten.
Empfehlungen für Eltern zu ausgewogener Ernährung	Diverse KAP	Verschiedene Kantone haben Flyer mit Empfehlungen für ein gesundes Znüni erarbeitet: Znüni-Zvieriblatt in 14 Sprachen BL, Znüniflyer SO, Znüniflyer ZG. Im Kanton Zug gibt es zudem einen Wasserflyer.
Informationsbroschüre «Älter werden im Kanton Aargau»	AG	Die Broschüre «Älter werden im Kanton Aargau», welche von der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau herausgegeben wurde, soll helfen, in Altersfragen die richtige Ansprechstelle zu finden.
parentu – die App für informierte Eltern	Deutschschweiz	parentu – die App für informierte Eltern schickt Informationen und Anregungen zur Erziehung und zur kindlichen Entwicklung via Push-Nachrichten direkt auf das Smartphone der Eltern.
Info-workcare.ch	Ganze Schweiz	Mit wertvollen Informationen, Tipps und Kontaktadressen will info-workcare.ch als erste nationale Plattform die Vereinbarkeit einer Berufstätigkeit mit der Betreuung von Angehörigen erleichtern. Der Schwerpunkt des Angebots liegt auf der Betreuung älterer Angehöriger.
Plan piétons pour les enfants	GE	Der Petit Plan Piéton ist eine Karte für Kinder, die ihnen sichere Fuss-, Trottinett- oder Velowege zur Schule anzeigt. Sie ist für verschiedene Quartiere des Kantons Genf verfügbar.
Sammlung mit Empfehlungen rund um die Themen Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche	Ganze Schweiz	Gesundheitsförderung Schweiz stellt auf ihrer Website Informationsmaterialien und Empfehlungen zu den Themen Ernährung und Bewegung sowie zu psychischer Gesundheit, teilweise in verschiedenen Sprachen, zur Verfügung. Sie richten sich an Fachpersonen und/oder an die Zielgruppe und können von Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen bezogen werden, um sie der Zielgruppe abzugeben.

Massnahmen/Projekte	z. B. in	Beschreibung und weiterführende Informationen
Testimonialkarten zu Gesundheitsförderung im Alter	Ganze Schweiz	Kartenset (zip-Datei)
Planungsleitfaden Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden	Ganze Schweiz	Die im Planungsleitfaden Förderung der sozialen Teilhabe formulierten Vorgehensweisen und Empfehlungen basieren auf der wissenschaftlichen Literatur zur Thematik sowie den Erfahrungen aus zwei Pilotprojekten, die im Rahmen des Projekts «Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» in den Kantonen Bern und Zug durchgeführt wurden.
Umsetzungsleitfaden zu Mamamundo	Ganze Schweiz	Der Leitfaden Mamamundo orientiert über den Aufbauprozess des Geburtsvorbereitungskurses Mamamundo.
Auf Augenhöhe 1.20	BS	Der Leitfaden «Auf Augenhöhe 1.20» ist ein verwaltungsinterner Leitfaden zur Förderung einer kinderfreundlichen Stadtentwicklung.
Leitfaden Ältere Migrantinnen und Migranten am Wohnort erreichen	Ganze Schweiz	Der Leitfaden «Ältere Migrantinnen und Migranten am Wohnort erreichen» der ZHAW und von Pro Senectute (Schweiz und Kt. Aargau) richtet sich an Fachleute aus dem Migrations- und Altersbereich sowie aus weiteren Themen- und Arbeitsbereichen, die auf Quartier- oder Gemeindeebene mit älteren Migrantinnen und Migranten zu tun haben bzw. dies planen. Er ist auch in Französisch erhältlich.
Empfehlungen für gesundheitsfördernde Schulen	Diverse KAP	z. B. Guide école, Leitfaden Bewegungsfreundliche Schule SG, Spielplatzflyer ZG
Plattform «Environnements favorables à la santé»	Romandie	Das Projekt Environnements favorables à la santé verfolgt das Ziel, gesundheitsförderliche Umgebungen zu schaffen. Dazu werden gesundheitsförderliche strukturelle Massnahmen erfasst und gefördert. Das Projekt konzentriert sich auf Umgebungen, die auf vier Einflussfaktoren nicht übertragbarer Krankheiten einwirken: die Ausübung einer sportlichen Aktivität und eine ausgewogene Ernährung sowie den Tabak- und Alkoholgenuss.
Leitfaden Altersfreundliche Gemeinde	Ganze Schweiz	Der Leitfaden Altersfreundliche Gemeinde, eine Broschüre der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie, ermöglicht systematisch und auf Schweizer Verhältnisse adaptiert eine Beurteilung der aktuellen Situation in der Gemeinde und bietet Grundlagen für die Planung von Massnahmen.
Leitfaden Freiraumentwicklung in Agglomerationen	Ganze Schweiz	Der Leitfaden Freiraumentwicklung richtet sich an alle Akteurinnen und Akteure, welche die Gestaltung und Nutzung von Freiräumen mit ihren Aktivitäten mitbeeinflussen: Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger aus Verwaltung, Behörden und Organisationen in Gemeinden, Agglomerationen und Regionen, beim Bund und in den Kantonen, aber auch Private, Investoren und Planende.
Kartenset zu Healthy Body Image (HBI) von PEP	Ganze Schweiz	Das Kartenset ermöglicht es Lehrpersonen, Jugendliche auf unkomplizierte Art und ohne grossen zusätzlichen Aufwand zum Nachdenken, zu einer Auseinandersetzung und zum Austausch rund um das Thema Körperbild anzuregen. Zusätzlich stehen dem Kartenset entnommene Anregungen in Form von A4-Fühl dich wohl-Arbeitsblättern zum Download zur Verfügung. Das Kartenset wird demnächst noch mit einer Karte zum Thema Fitness und Muskelsucht ergänzt. Weitere Materialien zu HBI
Diverse Broschüren von Gesundheitsförderung Schweiz für die Arbeit mit Fachpersonen		• Broschüre Kommunale Netzwerke für ältere Menschen aufbauen • Infoblatt 10 Schritte für die psychische Gesundheit • Planungsleitfaden Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden • Planungsleitfaden Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter • Argumentarium «Gesundheitsförderung im Alter – Handeln lohnt sich» • Broschüre Förderung der psychischen Gesundheit von betreuenden Angehörigen älterer Menschen: Eine Orientierungshilfe für die Gesundheitsförderung im Alter • Infoblatt Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit: Empfehlungen für Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen

3 Steckbriefe

Nachfolgend finden Sie die Steckbriefe aller im Kapitel 1 genannten Projekte in alphabetischer Reihenfolge.

Ä Halle wo's fägt

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Verein CHINDaktiv.

Partner
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX.

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

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2005.

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

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

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

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche

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

Lebensphasen
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise
Bisher keine Wirkungsnachweise.

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

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

Apprendre à être mieux… pour mieux aider

Psychoedukatives Programm für pflegende Angehörige von zu Hause versorgten Demenzkranken

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Ziel des Programms ist es, das Stressmanagement der pflegenden Angehörigen von zu Hause versorgten Demenzkranken zu optimieren. Es ist derzeit das einzige französischsprachige Programm mit empirisch nachgewiesener Wirksamkeit. Es wurde erfolgreich in Quebec eingesetzt, wo es die Häufigkeit von problematischem Verhalten bei Patienten, emotionalen Reaktionen von pflegenden Angehörigen auf solches Verhalten und ihres Wunsches nach Einweisung des Patienten in eine Pflegeinstitution reduziert hat. Der Wirkungsnachweis wurde in der Westschweiz erbracht, wo die Pilotstudie gezeigt hat, dass das Programm die psychologische Belastung und das Gefühl der Hilflosigkeit deutlich reduzierte und gleichzeitig die Selbstwirksamkeit der pflegenden Angehörigen steigerte.
www.leenaards.ch/prix/programme-psycho-educatif-soutenir-proches-aidants-de-personnes-agees-atteintes-de-demence (nur auf Französisch)

Trägerschaft Hochschule für Gesundheit Freiburg.

Partner
Tagesheim La Valse du Temps, Frau Caroline Bernasconi.

Reichweite FR, JU

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer Seit 2015.

Teilnahmedauer 7-mal 3 Stunden.

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

Settings Familie/Wohnung

Zielgruppen Pflegende Angehörige

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

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

Wirkungsnachweise
Unsere Forschungsprojekte haben gezeigt, dass das Programm die subjektive Belastung, das Gefühl der Hilfslosigkeit und das Stressniveau der pflegenden Angehörigen senken und gleichzeitig ihre Selbstwirksamkeit steigern kann.
- Evaluation I (nur auf Französisch)
- Evaluation II (nur auf Französisch)
- Evaluation III (nur auf Französisch)

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

Weitere Informationen
- Video (nur auf Französisch)

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

Astrame4you

Sprache/n DE **FR** IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Fondation As'trame.

Reichweite
Romandie

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2017.

Teilnahmedauer
Unterstützungsangebot mit 7 Sitzungen.

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

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

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

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

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

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

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

AWIQ – Älter werden im Quartier

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

Das Pilotprojekt Älter werden im Quartier (AWIQ) hat zum Ziel, Rahmenbedingungen zu schaffen, die älteren Menschen ein selbstständiges Wohnen und Leben in ihrer gewohnten Umgebung in sinnvoller Weise ermöglichen. Aus AWIQ sind verschiedene Teilprojekte entstanden: Kurz-Dorf-Träff als offener Begegnungsort, die Nachbarschaftshilfe/Talentbörse Kurzdorf zur Vermittlung von niederschwelligen, unentgeltlichen Freiwilligeneinsätzen, die IG Wohnen mit der Vision einer generationendurchmischten Genossenschaftssiedlung sowie die AG Verkehr, die Impulse für die Verbesserung des öffentlichen Verkehrs im Quartier erarbeitet hat. Darüber hinaus hat eine aus Freiwilligen bestehende Arbeitsgruppe eine vollständige Liste aller Angebote im Sport- und Kulturbereich für Personen über 50 Jahre recherchiert.
www.altersfreundliches-frauenfeld.ch/projekte/programme-awiq/projekt-awiq.html/42

Trägerschaft
Age Stiftung

Reichweite
TG

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

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

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

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

Weitere Informationen
- Projektbericht
- Evaluation

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

Bike2school

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Bike2school motiviert Schülerinnen und Schüler aus der ganzen Schweiz zum Velofahren. Klassen ab der vierten Primarschulstufe bis und mit Sekundarstufe I fahren während der Aktion so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. So sammeln sie Punkte und Kilometer im Wettbewerb um attraktive Klassen- und Einzelpreise. Die Klassen fahren während vier frei wählbaren Wochen innerhalb des Schuljahres mit.
www.bike2school.ch

Trägerschaft
Pro Velo Schweiz.

Partner
Bike2school ist Teil der Allianz Schule+Velo.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2007.

Teilnahmedauer
Der Wettbewerb findet zweimal pro Jahr statt.

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

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen
Ausreichende Bewegung

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

Wirkungsnachweise
Evaluation im Frühjahr 2019.

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

Bodytalk PEP

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah pepinfo.ch

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

Das Angebot Bodytalk der Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) unterstützt, fördert und stärkt das Vertrauen von Jugendlichen, jungen Erwachsenen und erwachsenen Personen in unterschiedlichen Lebensphasen zu einem selbstbewussten und damit positiven Umgang mit dem eigenen Körper und dessen Aussehen. Dabei sind die Förderung von entsprechenden Lebenskompetenzen und die Stärkung von psychischen Faktoren sowie das Achtgeben darauf, was der Körper kann und braucht (ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung), von zentraler Bedeutung.
PEP bietet Bodytalk in Schulen und in diversen weiteren Institutionen/Settings auf Anfrage an und verfügt über gebrauchsfertige Materialien für die Nachbereitung des Workshops, das Weiterführen der Inhalte und für interessierte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. **www.pepinfo.ch**

Trägerschaft
Fachstelle PEP, Verein PEP.

Partner
#MOICMOI Romandie.
https://www.dove.com/ch/dove-self-esteem-project.html

Reichweite
Deutschschweiz; Zusammenarbeiten in der Romandie

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2005.

Teilnahmedauer
Workshops à 1½ Stunden.

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

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

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

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

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

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

Weitere Informationen
- Übersicht Teilnehmende
- Video
- Video

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

Café Bâlance

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Café Bâlance bietet Basler Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich regelmässig mit anderen zu bewegen, dabei das Sturzrisiko zu reduzieren und Lebensfreude zu tanken. Café Bâlance all'italiana richtet sich an italienisch sprechende Seniorinnen und Senioren.
www.gesundheit.bs.ch/gesundheitsfoerderung/bewegung/seniorinnen-senioren/cafe-balance.html

Trägerschaft
Gesundheitsdepartement des Kanton Basel-Stadt.

Partner
Gesundheitsförderung Schweiz.

Reichweite
BS

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

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

Teilnahmebeitrag
CHF 50.– für 10 Lektionen.

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

Zielgruppen
- Ältere Menschen
- Pflegende Angehörige

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

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Im Kanton Basel-Stadt ist die enge Kooperation mit der Quartier- und Gemeinwesenarbeit zentral. Die Quartiertreffpunkte verstehen das Café Bâlance 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 Bâlance quasi vor ihrer Haustüre und müssen keine weiten Wege auf sich nehmen (Niederschwelligkeit). Ebenfalls wichtig für die erfolgreiche Umsetzung des Projektes ist die Zusammenarbeit mit den verschiedenen lokalen Kursanbietern, welche auch Angebote für Seniorinnen und Senioren zur Verfügung stellen (Pro Senectute, Gsünder Basel). Das Café Bâlance stellt keine Konkurrenz zu bestehenden Angeboten dar, sondern ergänzt das Bewegungsangebot in Basel-Stadt. Im Café Bâlance 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 Bâlance beigetragen.

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

Le Caméléon

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Compagnie Le Caméléon.

Reichweite
Deutschschweiz, Romandie

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 1994.

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

Teilnahmebeitrag
Für bestimmte Angebote bestehen Teilnahmegebühren.

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

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

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

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

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

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

chili – das Konflikttraining

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft Schweizerisches Rotes Kreuz.

Reichweite Deutschschweiz (in 13 Kantonen) und TI

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 1999.

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

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Einrichtungen für Asylsuchende

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

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

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

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

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Förderliche Bedingungen: chili-Trainings sind gehaltvoll mit Teilnehmenden, welche sich kennen und regelmässig interagieren. Auf bestehende Dynamiken oder etwaige Konflikte in der Gruppe kann dadurch umfassend eingegangen werden. Die Anwesenheit der (Klassen-)Lehr- bzw. Betreuungsperson(en) während eines Trainings ist dabei wichtig, um Themen/Übungen später wiederaufzunehmen und so die Nachhaltigkeit zu sichern. Eine wiederholte Durchführung mit denselben Kindern und Jugendlichen über mehrere Jahre stärkt die Selbstkompetenz und den konstruktiven Umgang mit Konflikten deutlich.
Best Practice: Fundierte Auftragsklärung zusammen mit der Schulleitung, um das passende Angebot umzusetzen, gefolgt von einer eingehenden Situationsanalyse. Nach dem Training wird ein Schlussgespräch zwischen chili-Fachperson und Lehrperson geführt (inkl. Online-Evaluation zur Qualitätssicherung). chili-Fachpersonen geben zuletzt eine Checkliste zwecks Förderung der Nachhaltigkeit (Wiederaufnahme der Themen) ab.

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

DEFI VELO

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Pro Velo, Label Vert.

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

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2011.

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

Teilnahmebeitrag
CHF 5.–/Schüler_in.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen
Ausreichende Bewegung

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

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

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Das steigende Bewusstsein der Bevölkerung für die Klimaveränderung und für einen nachhaltigeren Umgang mit den Ressourcen, insbesondere der jungen Generationen, ist eine Chance für DEFI VELO. Auch die Bewegungsarmut unserer sedentären Gesellschaft wird immer deutlicher. Das Velo als aktives und umweltfreundliches Transportmittel bietet sich hier als zukunftsträchtige Alternative an, insbesondere im urbanen Raum.
Als hinderlicher Faktor kann die Ressourcenknappheit genannt werden, welche die Weiterentwicklung der Aktion bremst: Mit der Ausweitung der Aktion und den steigenden Teilnehmerzahlen braucht es auch mehr Mittel, um die zusätzlichen Teilnehmenden finanzieren zu können.

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

Denk-Wege

Denk-Wege

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Selbsttragend, angegliedert am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Zürich.

Reichweite
Deutschschweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2005.

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

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Entscheidungsträger
- Lehrpersonen

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

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

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

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

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

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

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Der Präventionskurs, der von Bettina Ugolini, Leiterin der psychologischen Beratungsstelle Leben im Alter (LiA) entwickelt wurde, basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Fragestellungen aus der Beratungspraxis. Er dient der Reflexion der eigenen Belastungssituation und der Selbstmanagementförderung von betreuenden und pflegenden Angehörigen im Umgang mit den Herausforderungen der Betreuung und Pflege.
Aus einer Verknüpfung von Wissensvermittlung und Selbstreflexion anhand von Aufgaben haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, die gewonnenen Erkenntnisse auf ihre ganz persönliche Situation anzuwenden und Verhaltensveränderungen einzuleiten. www.zfg.uzh.ch/de/berat.html

Trägerschaft
Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie und Psychologische Beratungsstelle LiA.

Partner
Der Kurs wird ausschliesslich im Auftrag einer Partnerorganisation durchgeführt.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2015.

Teilnahmedauer
3 Abende à 3 Stunden verteilt auf 3 Wochen.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
Pflegende Angehörige

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

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

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

DomiGym

Bewegungsangebot zu Hause

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
Leben im Alter – gut beraten!

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Pro Senectute.

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

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2019.

Teilnahmedauer
Pro Block 10-mal 45 bis 60 Minuten.

Teilnahmebeitrag
Angebotskosten.

Settings
Familie/Wohnung

Zielgruppen
Ältere Menschen

Geförderte Kompetenzen
- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

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

Weitere Informationen
Video

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

Espace proches

Informations- und Unterstützungszentrum für Angehörige und pflegende Angehörige

espace proches
Informer Orienter Soutenir
les proches et proches aidants

Sprache/n DE **FR** IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Espace proches (Verein/NRO).

Reichweite
VD

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit Oktober 2014.

Teilnahmedauer
Anlaufstelle für Anliegen: 1-mal pro Monat – 1½ Std.
Einzelgespräche von Montag bis Freitag nach Vereinbarung (1 bis 1½ Std.).
Kaffeerunde für Angehörige 4-mal pro Jahr – 1½ Std.
Trauergruppe: alle 15 Tage – 1½ Std.
Workshops für Fachkräfte 5- bis 6-mal pro Jahr – 1 Woche.

Teilnahmebeitrag
Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

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

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

Wirkungsnachweise
Siehe Tätigkeitsbericht 2017.

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

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

Weitere Informationen
Website zum Thema (nur auf Französisch)

Kontakt
Mercedes Puteo
mercedes.puteo@espaceproches.ch
0800 660 660

feel-ok.ch

feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX.

Partner
Fachnetzwerk: feel-ok.ch/info-netzwerk

Reichweite
Deutschschweiz

Verhaltensansatz ☑ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2001.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

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

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

Wirkungsnachweise
Siehe Evaluationsberichte

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

Weitere Informationen
- Projektwebsite für Schulen
- Projektwebsite für Eltern

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

Femmes-Tische

für ältere Migrantinnen und Migranten

femmesTISCHE
Wir sprechen über Familie, Gesundheit und Integration

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Verein Femmes-Tische und Männer-Tische.

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

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

Verhaltensansatz ✓ Verhältnisansatz ✓

Projektdauer
Seit 1996.

Teilnahmedauer
Kann einmalig besucht werden oder auch wiederkehrend, nach Bedarf.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

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

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

Lebensphasen
Drittes Lebensalter

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

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

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

femmesTISCHE
Wir sprechen über Familie, Gesundheit und Integration

männerTISCHE
Wir sprechen über Familie, Gesundheit und Integration

Femmes-Tische und Männer-Tische

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

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

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

Reichweite
Deutschschweiz und Romandie

Verhaltensansatz ✓ Verhältnisansatz ✓

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

Teilnahmedauer
Kann je nach Bedarf einmalig oder wiederkehrend besucht werden.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

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

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

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

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

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

Weitere Informationen
Projektwebsite Männer-Tische

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

fit4future

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft Cleven-Stiftung.

Reichweite Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 2005.

Teilnahmedauer 3 Jahre.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

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

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

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

Resultate Lehrpersonen: Die ersten drei der folgenden Ziele wurden erreicht, das vierte ganz knapp nicht: Unmittelbar nach der Lehrerweiterbildung
- kennen mind. 80 % der Lehrpersonen die Bedeutung von Sinnesschulungen;
- formulieren mind. 80 % der Lehrpersonen Sinneswahrnehmungen beschreibend (nicht wertend);
- kennen mind. 80 % der Lehrpersonen die Getränkeempfehlungen für Kinder;
- beabsichtigen mind. 80 % der Lehrpersonen, auf die im Rahmen der f4f-Weiterbildung vermittelten Inhalte und Materialien zurückzugreifen, wenn sie im Rahmen ihres Berufsalltags eine Unterrichtseinheit und/oder Projektwoche o. Ä. zum Thema Sinneswahrnehmung bzw. Wasser planen.

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

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

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

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

Förderung ab Geburt

PAT – Mit Eltern Lernen

zeppelin familien startklar

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

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

Partner PAT – Mit Eltern Lernen GmbH, Nürnberg.

Reichweite ZH, SG, TI

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 2015.

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

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

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

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

Lebensphasen
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

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

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

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

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

Weitere Informationen Übersicht Beteiligte

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

Fourchette verte – Ama terra

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Nationales Label für Kindertagesstätten, Kinderhorte, schulische Mittagstische und Schulrestaurants. Im Rahmen des Labels verpflichten sich die Anbieter zu ausgewogen zusammengesetzten Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie zur Berücksichtigung von ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen und tierfreundlichen Aspekten für die Verpflegung der Kinder und Jugendlichen. Sie orientieren sich dabei an verbindlichen Kriterien. Zuerst nur für die Kategorien Kleinkinder und Junior von Fourchette verte gedacht, wird das Ergänzungsprofil Ama terra in den nächsten Jahren für alle Kategorien des Labels entwickelt.
www.fourchetteverte.ch/de/articles/59

Trägerschaft
Verein Fourchette verte Schweiz.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

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

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

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

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

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

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

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

Weitere Informationen
Website Trägerschaft

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

Fourchette verte senior

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Verein Fourchette verte Schweiz.

Reichweite
FR, GE, NE, VD, VS, TI

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2005.

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

Teilnahmebeitrag
Einige kantonale Sektionen verlangen einen kleinen finanziellen Beitrag.

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

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

Geförderte Kompetenzen
Ausgewogene Ernährung

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

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

Weitere Informationen
Website Fourchette verte

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

FrühEffekt Aarau

Elternstärkung und Elternbildung durch qualitätsorientierte Zusammenarbeit

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Stadt Aarau, Soziale Dienste, Fachbereich Kind und Familie.

Reichweite
AG

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2014.

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

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

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

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

Lebensphasen
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

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

Frühförderung primano

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Stadt Bern.

Reichweite
BE

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2007.

Teilnahmebeitrag
Für bestimmte Angebote werden Teilnahmegebühren erhoben.

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

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

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

Lebensphasen
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise
Der Evaluationsbericht ist auf der Website abrufbar.

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

Gesundheitsberatung im Alter (Zwäg ins Alter, ZiA)

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Pro Senectute Kanton Bern.

Partner
Im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern.

Reichweite
BE

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2006.

Teilnahmedauer
1 bis 6 Hausbesuche pro Person.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
- Familie/Wohnung
- Gemeinde

Zielgruppen
- Ältere Menschen
- Pflegende Angehörige

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

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

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

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

Hinderliche Faktoren:
- Die Gesundheitsberatungen sind ressourcenintensiv.

Weitere Informationen
- Hausbesuche Kanton VS
- Hausbesuche Stadt Zürich

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

Gorilla

GORILLA
Mehr Uga-Uga im Leben!

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Schtifti Foundation.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2010.

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

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

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

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

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

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

Wirkungsnachweise
GORILLA wirkt, wie ein Auszug der Umfrageergebnisse (2017/18) zeigt:
- 78 % der befragten Schüler_innen und Lehrpersonen geben dem GORILLA-Tagesworkshop die Noten «gut» bis «sehr gut»;
- 41 % der befragten Schüler_innen geben an, seit dem GORILLA-Tagesworkshop weniger Energy-Drinks zu konsumieren;
- 53 % der befragten Schüler_innen geben an, seit dem GORILLA-Tagesworkshop mehr Wasser zu trinken;
- 70 % der befragten Schüler_innen geben an, sich in Zukunft mehr bewegen zu wollen.

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

Weitere Informationen Website Trägerschaft

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

Gouvernail

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Das Generalsekretariat wird von REPER (Freiburg) wahrgenommen.

Partner
Präventionszentren: REPER, CAP Levant, FVA, Gesundheitsförderung Wallis, Fondation Neuchâtel Addictions, Berner Gesundheit.
Partner: Sucht Schweiz, GREA.

Reichweite
Romandie

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2006.

Teilnahmebeitrag
Für die Ausbildungen wird ein Beitrag erhoben.

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

Zielgruppen
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Kinder/Jugendliche

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

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

Wirkungsnachweise
Eine Evaluation beginnt 2019.

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

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

Gut, gesund und günstig essen

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Gesundheitsförderung Schweiz.

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

Reichweite
Deutschschweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2012.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

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

Geförderte Kompetenzen
- Ausgewogene Ernährung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Kriterien wie einfache Sprache, klare Aussagen, praxistaugliche Beispiele müssen erfüllt sein.

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

Hausbesuchsprogramm schritt:weise

schritt:weise

Sprache/n DE FR ~~IT~~ EN Weitere

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

Trägerschaft Verein a:primo.

Reichweite Deutschschweiz, Romandie

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 2007.

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

Teilnahmebeitrag Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche

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

Lebensphasen Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise
- Diez Grieser, M. T. & Simoni, H. (2012). *Daten und Fakten zur Basisevaluation des Programms schritt:weise in der Deutschschweiz. Längsschnittuntersuchung 2008 bis 2011.* Zürich: Marie Meierhofer Institut für das Kind.
- Dreifuss, C. & Lannen, P. (2018). *Bericht zur Evaluation der alternativen Umsetzungsmodelle des Programms schritt:weise. Februar 2013 bis September 2017.* Zürich: Marie Meierhofer Institut für das Kind.
- Tschumper, A., Gantenbein, B., Alsaker, F. D., Baumann, M., Scholer, M. & Jakob, R. (2012). *Schlussbericht primano – Frühförderung in der Stadt Bern: Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis zum Pilotprojekt 2007–2012.* Bern: Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern.

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

Weitere Informationen Website der Trägerschaft

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

HEKS AltuM – Alter und Migration

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz HEKS.

Partner
Pro Senectute der Kantone Aargau, beider Basel, Waadt und Zürich, Integrationsfachstelle Rheintal, verschiedene Migrantenorganisationen.

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

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

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

Teilnahmedauer
Regional unterschiedlich und bedürfnisorientiert.

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

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

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

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

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

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

Fortsetzung auf nächster Seite

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

Vorbemerkung: Die Erkenntnisse sind regional zum Teil unterschiedlich.

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

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

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

Weitere Informationen

- Projektwebsite ZH
- Projektwebsite Ostschweiz
- Projektwebsite BS/BL

Kontakt

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

Herzsprung: Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt / Sortir ensemble et se respecter (SE&SR)

Nationales Programm zur Stärkung von Beziehungskompetenzen bei Jugendlichen
HERZSPRUNG
FREUNDSCHAFT, LIEBE, SEXUALITÄT OHNE GEWALT

SE&SR
SORTIR ENSEMBLE ET SE RESPECTER

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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. Es werden die folgenden Ziele verfolgt: missbräuchliche Verhaltensweisen verhindern, identifizieren und ansprechen; Jugendliche zu einer Einstellungs- und Verhaltensänderung anregen; persönliche Ressourcen erwerben oder reaktivieren; Jugendliche befähigen, ihre Altersgenossen besser zu unterstützen. www.herzsprung.ch, www.sesr.ch (nur auf Französisch)

Trägerschaft
RADIX (nationale Multiplikation) und Gleichstellungsbüro des Kantons Waadt (Umsetzung im Kanton Waadt).

Reichweite
Deutschschweiz (Herzsprung) und Romandie (Sortir ensemble et se respecter)

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer Seit 2017 RADIX.

Teilnahmedauer
Herzsprung: 5-mal 3 Lektionen / SE&SR: 9-mal 2 Lektionen

Teilnahmebeitrag
Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Institutionen der Jugendarbeit und der soziokulturellen Animation

Zielgruppen Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Alle genannten Bereiche immer im Hinblick auf die Prävention von körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt in Paarbeziehungen

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

Wirkungsnachweise
- Folgenabschätzung des laufenden Programms in Zusammenarbeit mit dem IUMSP Lausanne.
- Haab Zehrê, K., Frischknecht, S. & Luchsinger L. (2015). Evaluation des Programms «Herzsprung – Freundschaft, Liebe, Sexualität ohne Gewalt». Im Auftrag der Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich. Bern: Berner Fachhochschule.
- Minore, R., Combremont, M. & Hofner M.-C. (2016). Projet d'implantation du programme «Sortir Ensemble Et Se Respecter» dans le canton de Vaud (2013–2015). Rapport final. Lausanne: Bureau de l'égalité entre les femmes et les hommes (BEFH).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Es ist notwendig, die Widerstände zu berücksichtigen, die bei der Durchführung des Programms auftreten können. Im schulischen Kontext muss die Schulleitung davon überzeugt werden, innerhalb des Unterrichts Zeit für die Sitzungen zur Verfügung zu stellen. Im ausserschulischen Kontext besteht die Herausforderung darin, Jugendliche für die Teilnahme zu gewinnen, nicht zuletzt, weil die Teilnahme nicht obligatorisch ist. Auch die Finanzierung der Durchführung kann problematisch sein, da ein externes Moderatorenpaar engagiert werden muss oder, im Falle der Internalisierung von Kompetenzen, die Schulung der Mitarbeitenden (2–3 Tage) Kosten verursacht. In beiden Fällen ist die Ausbildung eine Garantie für die Qualität des Programms und ermöglicht es dem Moderator und der Moderatorin, die für die Planung, Durchführung und Evaluation des Programms erforderlichen Fähigkeiten zu erwerben. Im Rahmen des Programms wurden Lehrmittel auf der Grundlage von aktiver Pädagogik entwickelt und getestet. Die Erfahrungen zeigen, dass die Jugendlichen sowie die Moderatorinnen und Moderatoren nach der Programmteilnahme sehr zufrieden sind. Die Jugendlichen fühlen sich befähigt, Alarmzeichen für eine missbräuchliche Beziehung zu erkennen und Grenzen in einer Beziehung zu setzen, und sie wissen, wo sie Hilfe finden.

Weitere Informationen
- Projektwebsite II Herzsprung
- Projektwebsite II SE&SR (nur auf Französisch)

Kontakt
Gisèle Pinck / Josephin de Pietro, RADIX, pinck@radix.ch / depietro@radix.ch, 041 545 88 06 / 021 546 23 45

Hopp-la
Generationen in Bewegung

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft Stiftung Hopp-la.

Partner Schweizerischer Turnverband, Pro Senectute Schweiz, Pro Juventute.

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

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 2015.

Teilnahmedauer
Hopp-la Fit und Hopp-la Tandem: Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten und finden im Idealfall das ganze Jahr hinweg wöchentlich statt (gewisse Kurse auch während den Schulferien). Das Hopp-la Tandem wird teilweise auch blockweise oder vierzehntäglich umgesetzt.
Bewegte Adventszeit: Jeweils vom 1. bis 24. Dezember eine tägliche (Bewegungs-)Aktivität für Jung und Alt während ca. 30 Minuten. Im Anschluss geselliges Beisammensein mit einem warmen Tee.
Hopp-la Parks/Hopp-la Parcours: Jederzeit frei zugänglich. Auf Anfrage Einführungen für die Bevölkerung sowie Schulungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

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

Geförderte Kompetenzen
- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft

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

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

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

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

HotA Hometreatment Aargau

Aufsuchende systemische Familienberatung und -therapie

HotA
Hometreatment Aargau

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
HotA ist eine gemeinnützige GmbH.

Reichweite
AG, SO, BL

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2012.

Teilnahmedauer
Im Durchschnitt ein Besuch pro Woche.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Familie/Wohnung

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche

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

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

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

Weitere Informationen
Kurzbeschrieb

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

InSSel

Intervention zur Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen in der Schule

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

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

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

Reichweite AG, BL

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 2011.

Teilnahmedauer
Die Durchführung des InSSel-Programms orientiert sich am Schuljahr.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings Schule (inkl. Kindergarten)

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

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

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

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

Quellen:

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

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

Kontakt

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

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

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
BASPO, Kantone, Sport- und Jugendverbände.

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

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Daueraufgabe von Bund und Kantonen (SpoföG SR 415.0).

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

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

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
Kinder/Jugendliche

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

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

Weitere Informationen
- FAQ
- Übersicht Beteiligte

Kontakt
siehe kantonale J+S-Fachstellen
info-js@baspo.admin.ch

KISS

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Verein KISS Schweiz.

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

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2013.

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

Teilnahmebeitrag
Es wird ein Mitgliederbeitrag erhoben.

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

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

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

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

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

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

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

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

LIFT – Jugendprojekte

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Verein LIFT.

Partner
Check-your-Chance
Netzwerk Bildung und Familie

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2006.

Teilnahmedauer
12 bis 18 Monate.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Brückenangebote

Zielgruppen
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

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

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

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

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

Weitere Informationen
Materialien

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

Maison Verte

Begegnungszentren für Kinder und ihre Eltern

Sprache/n DE **FR** IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Kanton Waadt: Service de protection de la jeunesse (Jugendschutzdienst), Unité de pilotage de la prévention (Einheit für Präventionsmanagement).

Reichweite
VD

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 1991.

Teilnahmedauer
Je nach Standort unterschiedlich (siehe Website).

Teilnahmebeitrag
Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche

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

Lebensphasen
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

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

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

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

Weitere Informationen
Übersicht Beteiligte

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

Mamamundo

mamamundo
www.mamamundo.ch

Sprache/n DE FR ~~IT~~ EN Weitere

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

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

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

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 2012.

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

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

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

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

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

Lebensphasen
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise
Ergebnisse auf Ebene Zielgruppen:
- Chancengleichheit (Geburtsvorbereitungskurse für Schweizerinnen sind Teil der Grundversorgung)
- Grössere Gesundheitskompetenz
- Verringerung von Unter- und Überbehandlung der Zielgruppe durch bessere Aufklärung über Physiologie und Pathologie in Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett
- Grössere Sicherheit während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett
- Information und Zugang zu weiterführenden Angeboten im Bereich Frühförderung (z. B. Mütter-Väter-Beratung)
- Thematisierung psychischer Gesundheit, allenfalls erleichterte Weiterweisung an psychische Beratung

Ergebnis auf Ebene Fachpersonal:
- Arbeitsentlastung durch vorgängige Information in der Muttersprache der Zielgruppe

Quellen:

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

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

Weitere Informationen
- Überblick über das Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz
- Leitfaden
- Coachingkonzept

Kontakt

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

Meglio a piedi

Sprache/n DE FR **IT** EN Weitere

Meglio a piedi (MaP) (Zu Fuss zur Schule) ist ein kantonales Gesundheitsförderungsprojekt zur Steigerung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen, die sonst Bewegungsmangel hätten. Es fördert den Fussverkehr auf dem Heimweg als wichtigstes Fortbewegungsmittel. Zu diesem Zweck entwickeln Gemeinde- und Schulbehörden zusammen mit Familien Massnahmen. Sie erarbeiten den Piano di Mobilità Scolastica (PMS) (Schulwegplan), das Instrument für die Gestaltung und Umsetzung von MaP, welches Mobilitätsmanagement, Infrastruktur und Bewusstseinsbildung kombiniert.
Mit Blick auf 2020 wird das MaP-Projekt weiterentwickelt und die Förderung der sanften Mobilität auf alle, nicht nur auf die Schülerinnen und Schüler, ausgedehnt. www.meglioapiedi.ch

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

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

Reichweite TI

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 2010.

Teilnahmedauer
Fonds Swisslos für die PMS: 2019–2020.

Teilnahmebeitrag
Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

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

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

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

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

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

Weitere Informationen
- Projektwebsite II (nur auf Italienisch)

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

MidnightSports

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft Stiftung IdéeSport.

Reichweite Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 1999.

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

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
Kinder/Jugendliche

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

Lebensphasen
Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

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

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Um sich auf die Bedürfnisse der Zielgruppe auszurichten, muss MidnightSports gut in den städtischen Quartieren oder in der Gemeinde verankert sein. Eine breit abgestützte Basis und die lokale Vernetzung tragen massgeblich zur nachhaltigen Wirkung und Sicherung des Projekts bei. Zudem stellen die jugendlichen 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.

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

Miges Balù

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

Sprache/n DE FR ~~IT~~ EN Weitere

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

Trägerschaft
Ostschweizer Verein für das Kind (OVK).

Partner
Regionale Caritas-Stellen.

Reichweite
AR, BE, LU, TG, SG

Verhaltensansatz ☐ **Verhältnisansatz** ☑

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

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch

Geförderte Kompetenzen
- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung

Lebensphasen
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

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

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

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

MindMatters

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung.

Partner
Beisheim Stiftung, Gesundheitsförderung Schweiz.

Reichweite
Deutschschweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2004.

Teilnahmedauer
Kantonale oder regionale Projektleitung: 2-tägiges Einführungsseminar sowie 2 Inputs und Austauschtreffen.
Teilnehmende Schulen: 2½-tägige Weiterbildungen sowie 2 Beratungsgespräche.

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

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

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

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

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

Wirkungsnachweise
Evaluationsergebnisse sind auf der Website von MindMatters abrufbar.

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

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

MiniMove

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Stiftung IdéeSport.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2011.

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

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche

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

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

Wirkungsnachweise
Es gibt aktuell keine externe Evaluation. Jährlich gibt es eine interne Evaluation (Teilnehmerbefragung, Elternbefragung) sowie eine statistische Auswertung der Teilnehmerdaten. Wichtigste Resultate aus der Saison 2017/18 waren (keine Wirkungsnachweise):
- 11 593 Teilnahmen schweizweit.
- Durchschnittlich 97 Besucherinnen und Besucher pro Sonntag (davon 54 % Kinder, 19 % Väter und 27 % Mütter).
- Es sind Personen aus 88 unterschiedlichen Länder vertreten.
- 33 % geben an, ins MiniMove zu gehen, damit das Kind spielen kann.
- 22 % geben an, dass sie ins MiniMove gehen, damit das Kind mit anderen in Kontakt kommt.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Die Kooperation mit weiteren Fachstellen aus den Bereichen frühe Förderung, Erziehung, Gesundheit und Soziales ist unabdingbar.
Darüber hinaus stellen die jugendlichen Coachs, welche das Programm betreuen, eine sehr wichtige Brückenfunktion zu den Familien dar.

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

Mitmischen, bitte!

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

bischfit.ch

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Gesundheitsamt Graubünden, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention.

Reichweite
GR

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2011.

Teilnahmedauer
Kontinuierlich, aber freiwillig.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

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

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

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Siehe Broschüre «Mitmischen, bitte!». Wegweiser für die partizipative Dorf-, Stadt- und Quartierentwicklung zur Stärkung der Gesundheit und Lebensqualität.

Weitere Informationen
- Leitfaden
- Projektwebsite insieme sano
- Website Trägerschaft

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

Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!

Sprache/n DE FR **IT** EN Weitere

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

Trägerschaft
Dienststelle Gesundheitsförderung und Evaluation.

Partner
Zusammenarbeit mit dem Schulmedizinischen Dienst und diplomierten Ernährungsberatern.

Reichweite
TI

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2005.

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

Teilnahmebeitrag
Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

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

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

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

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

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

Mutterglück!?

Trägerschaft

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit sowie diverse Partner.

Partner
Diverse Partner (s. Projektflyer).

Reichweite
SG, AR, AI, FL

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2014.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Fachpersonal medizinisch
- Fachpersonal sozial/psychologisch

Geförderte Kompetenzen
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit

Lebensphasen
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Weitere Informationen
- Projektflyer
- Übersicht

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

OpenSunday

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Stiftung IdéeSport.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2006.

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

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
Kinder/Jugendliche

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

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

Wirkungsnachweise
Es gibt keine externe Evaluation. Jährlich gibt es eine interne Evaluation (Teilnehmerbefragung). Wichtigste Resultate aus der Befragung 2017/18 waren:
- Es nahmen 1129 Kinder an der Befragung teil, davon waren 43 % weiblich und 57 % männlich.
- 54 % der Teilnehmenden sind in einem Sportverein.
- Findet kein OpenSunday statt, geben die meisten Kinder (32 %) an, Medien zu konsumieren (TV, Gamen oder Internet).
- 41 % der Kinder geben an, OpenSunday zu besuchen, um frei zu spielen.
- 56 % der Kinder geben an, mit beiden Eltern eine Fremdsprache zu sprechen, 17 % nur mit einem Elternteil und 27 % sprechen deutsch mit beiden Elternteilen.

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

Weitere Informationen
Übersicht Beteiligte

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

Paarlife-Online-Training

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Universität Zürich.

Partner
Universität Bern.

Reichweite
Deutschschweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2017.

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

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Familie/Wohnung

Zielgruppen
Eltern

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

Lebensphasen
Erwachsene im Erwerbsalter (z. B. pflegende Angehörige)

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

Quellen:

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

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

Kontakt

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

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah pepinfo.ch

Papperla PEP

Körper und Gefühle im Dialog + Papperla PEP Junior

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Papperla PEP ist ein Projekt zur Förderung von Emotionsregulation und Körpereigenwahrnehmung von 4- bis 8-jährigen Kindern. Wer sich besser spürt, ist emotional und mental beweglicher, kann sich besser konzentrieren, sich besser sprachlich ausdrücken, lernt leichter und nimmt andere besser wahr.
Papperla PEP Junior richtet sich an die Bezugspersonen von 0- bis 4-jährigen Kindern. Die sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie das Selbstwertgefühl von Kindern werden durch spielerische Angebote, durch eine dialogische Haltung und durch Feinfühligkeit der Bezugspersonen gestärkt. Papperla PEP fokussiert auf Weiterbildung von Fachpersonen und entwickelt didaktische Unterlagen und Materialien (Audio-CDs, Publikationen). www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php

Trägerschaft
Verein PEP – Prävention Essstörungen praxisnah.

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

Reichweite
Deutschschweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2010.

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

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

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

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

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

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

Fortsetzung auf nächster Seite

Wirkungsnachweise

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

1) Die Grundhaltung gegenüber dem Pilotprojekt Papperla PEP Junior ist bei allen befragten Mitarbeitenden der drei untersuchten Kindertagesstätten durchgehend positiv.

2) Die Umsetzung von Papperla PEP Junior fördert gemäss den befragten Kita-Mitarbeitenden die Auseinandersetzung mit bestehenden Belastungssituationen – bisher überwiegend Ess- und Konfliktsituationen – und unterstützt das gemeinsame Entwickeln von Lösungsansätzen.

3) Gemeinsam ausgehandelte verbindliche Regeln und Verhaltensnormen fördern das Vertrauen in die Handlungen der Teammitglieder und führen besonders bei den leitenden Fachpersonen zu einer professionelleren Haltung.

4) Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Körper- und Gefühlswahrnehmung wurden bei den Betreuenden deutliche Haltungsveränderungen bewirkt. Die 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 Kindertagesstätte-Alltag wenig Platz zu haben.

5) Die bewusste Verbalisierung des ganzen Gefühlsspektrums und das Angebot von Handlungsalternativen im Umgang mit Gefühlen unterstützen die Kinder in ihrer eigenen Gefühlswahrnehmung, Gefühlsbenennung und Gefühlsverarbeitung.

Weitere Evaluationsberichte:
- Evaluationsbericht erstes Projekt (in Französisch)
- Artikel zu erstem Projekt (in Englisch)
- Evaluationsbericht zweites Projekt (in Französisch)

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung

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

Weitere Informationen

- Projektwebsite Papperla PEP Junior
- Materialien
- Video kurz
- Video lang

Kontakt

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

PAPRICA Petite enfance

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

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

Reichweite
VD, NE, FR, VS, JU

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2014.

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

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

Settings
- Familie/Wohnung
- Cabinet médical

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

Geförderte Kompetenzen
- Ausreichende Bewegung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen

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

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

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

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

Pas de retraite pour ma santé

(Keine Rente für meine Gesundheit)

Sprache/n DE **FR** IT EN Weitere

Dieses Projekt richtet sich insbesondere an Menschen im Rentenalter, die ihren Alltag autonom bewältigen und den Wunsch haben, wieder mehr in Bewegung zu kommen, ihre körperliche Aktivität zu steigern, die in ihrer Region angebotenen körperlichen Aktivitäten zu entdecken und neue Bekanntschaften zu schliessen.
https://mangerbouger.promotionsantevaud.ch/projet/pas-de-retraite-pour-ma-sante
(nur auf Französisch)

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

Partner
CHUV und Pro Senectute.

Reichweite
VD

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2009.

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

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

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

Zielgruppen
Ältere Menschen

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

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

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

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

Kontakt
Vincent Peclet
Unisanté
vincent.peclet@hospvd.ch
021 545 10 42

Peacemaker

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
National Coalition Building Institute (NCBI).

Reichweite
Deutschschweiz und Romandie

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 1995.

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

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

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

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

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

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

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

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

PEBS / buggyfit

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Verein PEBS.

Reichweite
GR, SO, TG, ZH

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2009.

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

Teilnahmebeitrag
Ernährungsberatung, Fitnesskurse.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Fachpersonal medizinisch
- Migrationsexperten_innen

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

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

Wirkungsnachweise
PEBS entfaltet eine positive Wirkung bzgl. Ernährung und Bewegung bei den Teilnehmerinnen:
- Verbesserung des Ernährungsverhaltens nach der Beratung;
- Bewegung wird weniger stark reduziert, als dies ohne Intervention der Fall wäre.

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Für eine nachhaltige Umsetzung sollten möglichst viele verschiedene Stakeholderinnen und Stakeholder miteinbezogen werden. Die Pflege und der Austausch an den verschiedenen Standorten sind sehr wichtig für eine gute Umsetzung.

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

Pedibus

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

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

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

Reichweite Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 1999.

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

Teilnahmebeitrag Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche

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

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

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

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

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

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

PEP – Gemeinsam Essen

Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah pepinfo.ch

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft Fachstelle PEP/
Fachstelle Kinder und Familien für den Kanton Aargau.

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

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

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 2015.

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

Teilnahmebeitrag Teamweiterbildung, Supervision.

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

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

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

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

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

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

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

Ponte

Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien

Crusch Cotschna Svizra
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera
Grischun Graubünden Grigioni

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Schweizerisches Rotes Kreuz, unterstützt durch den Kanton Graubünden.

Reichweite
GR

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2014.

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

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Familie/Wohnung

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

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

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Förderliche Bedingungen: Eine Netzwerkkultur zwischen den verschiedenen Anbietern von Dienstleistungen im Gesundheitswesen ist sehr hilfreich, sodass Zuweisungen von Fachpersonen möglich werden, z. B. Hausärzte, Spitex, Sozialdienste usw. Die Organisation braucht eine Grundhaltung, die Empowerment zulässt. Es geht nicht darum, den Familien zu sagen, was sie tun sollen, sondern sie in dem zu unterstützen, was sie tun wollen. Es sollten keine weiteren Dienstleistungen damit verbunden sein, um die Neutralität der Beratung/Begleitung zu gewährleisten.
Hinderliche Bedingungen: stark ausgeprägtes «Gärtchendenken» unter Fachorganisationen. Wenig Sensibilität bei den Fachpersonen für die Themen und Herausforderungen der Familien. Mangelnde Zusammenarbeit respektive Konkurrenzdenken verhindern die Zugänge zu den Familien.

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

Purzelbaum / Youp'là bouge

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

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

Trägerschaft
RADIX – Schweizerische Gesundheitsstiftung.

Partner
Kibesuisse, SSLV.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2004.

Teilnahmedauer
Abhängig vom Setting zwischen 1 und 2 Jahren.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Entscheidungsträger
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

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

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

Wirkungsnachweise
Das Purzelbaum-Projekt wurde mehrmals evaluiert und die Studien kommen in der neusten Untersuchung zu signifikanten Ergebnissen:
- Kinder, die einen Purzelbaum-Kindergarten besuchen, schneiden signifikant besser ab als Kinder, die einen Regelkindergarten besuchen.

Evaluation Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich, 2014:
- positive Veränderungen bezüglich Bewegungsverhalten und Motorik;
- positive Effekte im Ernährungsverhalten, bei der Sozial- und Selbstkompetenz, der Aufmerksamkeit und der Konzentration der Kinder in Purzelbaum-Kindergärten.

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Das Projekt Purzelbaum wird in Spielgruppen, in Kitas, in Kindergärten und in der Primarschule umgesetzt. Angepasst an den jeweiligen Kontext, basiert das Projekt auf folgenden Säulen:
- Weiterbildungen: Die Teilnehmenden erhalten in fachlichen Weiterbildungen wissenschaftlich fundierte Ideen und Anregungen für ihren Alltag.
- Umgestaltung: Die Räumlichkeiten werden bewegungsfreundlich umgestaltet.
- Elternarbeit: Damit das Projekt nicht eine Bewegungsinsel schafft, müssen die Eltern miteinbezogen werden.
- Austauschtreffen: Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Inputs, tauschen sich in der Gruppe aus und reflektieren die gemachten Erfahrungen.

Weitere Informationen
Projektwebsite Youp'là bouge

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

Quartierspaziergang mit Wirkung

STADT SCHAFFHAUSEN

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Ältere Menschen sollen in Schaffhausen möglichst lange zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Auf Spaziergängen mit älteren Einwohnerinnen und Einwohnern erkundet die Stadt Schaffhausen, wie sie ihre Quartiere altersfreundlich gestalten kann. Bei Nachfolgeveranstaltungen werden die Ergebnisse zur Diskussion gestellt. Dabei wird auch das Potenzial der älteren Menschen zur Selbsthilfe berücksichtigt und diese werden in die Umsetzung von Massnahmen (z. B. Aufbau Seniorentreff) einbezogen. Zusätzlich planen die Projektträger ausdrücklich, die Bedürfnisse von fragilen Betagten, von Armutsbetroffenen, sozial Isolierten sowie von älteren Migrantinnen und Migranten in Erfahrung zu bringen.
www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch/index.php/projekt-3

Trägerschaft
Stadt Schaffhausen.

Reichweite
SH

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2015.

Teilnahmedauer
Zwischen 2015 und 2018 jedes Halbjahr eine Begehung.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Ältere Menschen
- Entscheidungsträger
- Fachorganisationen der Altersarbeit

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

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

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Wichtig sind:
- Mitwirkung von Verwaltung und Organisationen;
- politischer Rückhalt (z. B. Stadtratsbeschluss);
- Monitoring zur Umsetzung der Massnahmen (klare Zuständigkeiten).

Weitere Informationen
- Broschüre

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

Quartiers Solidaires

Sprache/n DE **FR** IT EN Weitere

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

Trägerschaft
Pro Senectute Waadt.

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

Reichweite
Romandie

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2002.

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

Teilnahmebeitrag
Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
Ältere Menschen

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

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise
Evaluation von socialdesign AG, 2013: Outcomes (soziale Beziehungen, Empowerment usw.) und Impact (auf Einzelpersonen, das Quartier, die Gemeinde und die Partner), insbesondere bessere Lebensqualität.

Quelle:
Ettlin, R. & Ruflin, R. (2013). *Évaluation de la Méthodologie «Quartiers Solidaires».* Rapport. Lausanne: socialdesign.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Die Entwicklung eines «solidarischen Quartiers» oder Dorfes stellt für eine Gemeinde eine erhebliche finanzielle Belastung dar, ist aber eine langfristige Investition – die Projekte werden nach dem Rückzug von Pro Senectute fortgesetzt. Um diese Nachhaltigkeit zu fördern, sollte die Gruppendynamik beachtet und eine horizontale «Governance» gefördert werden, sobald das Projekt selbstständig wird.

Kontakt
Marc Favez
Pro Senectute Vaud
marc.favez@vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Regi&Na

REGIonal und NAchhaltig ernähren

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Projekt bietet Jugendlichen in einwöchigen Regi&Na-Projektwochen die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen den Themen Gesundheit, körperliche Arbeit und Ökologie in einer alpinen Umgebung zu erfahren. Sie sollen sich kritisch mit der Produktion ihrer Nahrungsmittel und ihrer Esskultur auseinandersetzen und ihre körperlichen Bedürfnisse und Signale wahrnehmen. Regi&Na bietet Teilnehmenden ausserdem die Möglichkeit, ihre persönlichen und sozialen Kompetenzen zu stärken und ihr gesundheitsbewusstes Verhalten zu fördern. **www.regi-na.ch**

Trägerschaft
Stiftung Bildungswerkstatt Bergwald.

Partner
Foodways

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2012.

Teilnahmedauer
Eine Waldprojektwoche mit Regi&Na dauert in der Regel 1 Woche (SO bis FR).

Teilnahmebeitrag
Für alle Angebote werden Teilnahmegebühren erhoben.

Settings
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Freizeitlager

Zielgruppen
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen
- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung

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

Wirkungsnachweise
Es werden fast lückenlos Evaluationen der Regi&Na-Teilnehmenden eingereicht. Diese stellen wir bei Bedarf gerne zur Verfügung.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Die Lagerköchinnen und -köche sollten sich rechtzeitig mit dem Thema auseinandersetzen, speziell um z. B. lokal und saisongerecht einzukaufen. Jugendliche essen in der Regel gerne «gesund», wenn das Essen erklärt wird und «amächelig» präsentiert ist. Die Köchinnen und Köche müssen auf die umfangreichen Unterlagen hingewiesen werden (3 Broschüren, eine davon mit Menüvorschlägen). Unsere Profiköchin steht gerne persönlich mit Rat und Tat zur Verfügung.

Weitere Informationen
- Website Trägerschaft

Kontakt
Marc Lombard
Stiftung Bildungswerkstatt Bergwald
lombard@bergwald.ch
033 438 88 38

roundabout

www.roundabout-network.org

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

roundabout ist ein mädchenspezifisches Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebot im Kinder- und Jugendbereich. roundabout bietet niederschwellige Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen zwischen 8 und 11 Jahren (roundabout kids) und für junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren (roundabout youth) an. Neben dem Tanztraining ist der gemütliche Teil im Anschluss Teil des Konzepts. Dabei haben die Mädchen die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen auszutauschen und Gemeinschaft zu erleben. In lokalen Auftritten zeigen die Gruppen ihr Können. Lokale Partner (Gemeinden, Jugendorganisationen, Kirchgemeinden, Schulen, Vereine) unterstützen die roundabout-Gruppe vor Ort. Das roundabout-Netzwerk stellt den Gruppenleiterinnen ein breit gefächertes Schulungsangebot, Choreografien und einen Startordner mit Tipps für die Gestaltung der Trainingsabende zur Verfügung. Die kantonale roundabout-Leiterin hilft beim Gruppenaufbau und steht danach mit den Gruppenleiterinnen in regelmässigem Kontakt.
www.roundabout-network.org/home

Trägerschaft
Blaues Kreuz Schweiz.

Partner
Gesundheitsförderung Schweiz.

Reichweite
Deutschschweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2000.

Teilnahmedauer
Wöchentliche Tanztrainings. 8 nationale Schulungen pro Jahr für die freiwilligen Leiterinnen.

Teilnahmebeitrag
CHF 5.– pro Training für die interne Gruppenkasse.

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

Zielgruppen
Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen
- Ausreichende Bewegung
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Positives Körperbild

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

Wirkungsnachweise
- roundabout-Teilnehmerinnen haben ein positiveres Gesundheitsverhalten als gleichaltrige Schweizer Mädchen: Sie bewegen sich häufiger im Alltag, machen häufiger Sport und weisen, gemessen am Früchte- und Gemüsekonsum, eine gesündere – d. h. häufiger den Empfehlungen entsprechende – Ernährung auf. Sie rauchen seltener als der Schweizer Durchschnitt und konsumieren seltener Alkohol.
- roundabout fördert das Gruppengefühl und kommt so dem sozialen Bedürfnis der Teilnehmerinnen nach.
- roundabout wirkt sich stabilisierend auf die psychische Gesundheit der Teilnehmerinnen aus.
- Siehe Evaluation.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
- Wichtig ist eine gute Vernetzung mit den lokalen Partnern. Daher finden jährliche oder halbjährliche Austauschtreffen statt.
- Eine regelmässige Schulung und Vernetzung der freiwilligen Leiterinnen ist von grosser Wichtigkeit für die Qualitätssicherung. Daher führen fast alle Regionen zusätzlich zu den nationalen noch regionale Schulungen und Austauschtreffen durch.
- Eine gute und aufmerksame Nachwuchsförderung ist sehr bedeutend, um auch in Zukunft genügend geeignete freiwillige Leiterinnen zu haben. Motivierte Mädchen werden daher schon früh als Nachwuchsleiterinnen eingesetzt.

Weitere Informationen
- Facebook
- Instagram
- Video

Kontakt
Sara Gerber
Blaues Kreuz Schweiz, roundabout
sara.gerber@blaueskreuz.ch
031 300 58 60

Rücken macht Schule

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Rücken macht Schule besteht aus verschiedenen Modulen, wobei jedes davon eigenständig umsetzbar ist. Neben dem Hauptmodul in den Unterstufen sind die Module «Gesunde Lehrerrücken», die Lehrerfortbildung «Ergonomie beachten – Konzentration fördern» sowie Elternabende zum Thema Rückengesundheit von Kindern Bestandteile des Projektes. Das Hauptmodul «Rücken macht Schule» fördert die Selbstwahrnehmung der Kinder spielerisch und verknüpft diese mit Anatomiewissen über Aufbau und Funktionsweise der Wirbelsäule. Sie lernen auch, die Haltung als Ausdruck von Gefühlen wahrzunehmen und zu interpretieren. Das Programm findet sowohl in der Turnhalle wie auch im Klassenzimmer statt.
www.gesundeschule-ag.ch/details.cfm?show=angebot&aid=38

Trägerschaft
Verein Kinder hoch 3.

Reichweite
BL, weitere Standorte auf Anfrage

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2010.

Teilnahmedauer
Hauptmodul vierteljährlich, Lehrerfortbildung und Elternabende auf Anfrage.

Teilnahmebeitrag
Für alle Module.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen

Lebensphasen
Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)

Wirkungsnachweise
- Interner Abschlussbericht Projekt Ufrächt! (Pilotprojekt).
- Peterer, K. (2011). *Einfluss eines Rückeninterventionsprogrammes auf die Haltung bei Kindern.* Zürich: Masterarbeit an der ETH Zürich.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Durch die gute Rhythmisierung der Interventionen, die Kombination von Theorie und Praxis, die immer mit derselben Bezugsperson stattfindet, hat das Projekt einen festen Platz im Schulalltag, ohne dass es den Kindern überdrüssig wird. Durch die speziell ausgebildeten Rückenfrauen wird die Lehrperson entlastet und erfährt gleichzeitig eine interne Weiterbildung. Die Inhalte des Projektes können von den Lehrpersonen ebenfalls aufgenommen und umgesetzt werden. Das Projekt ergänzt sinnvoll andere Gesundheitsförderungsprojekte (bewegter Kindergarten, bewegte Schule, Ernährungsprogramme usw.), ist aber sehr viel spezifischer. Hinderlich sind die Projektkosten, da das Programm keine finanzielle Unterstützung erfährt.

Weitere Informationen
Website der Trägerschaft

Kontakt
Daniela Rota
Verein Kinder hoch 3
info@kinderhoch3.ch
076 392 15 49

Sant«e»scalade

Sprache/n DE **FR** IT EN Weitere

Durchführung von Trainingseinheiten für Kinder zum Thema Ernährung und Bewegung zur Vorbereitung auf die beliebte Genfer Laufveranstaltung Course de l'Escalade. Jedes Kind, das an der sant«e»scalade teilnimmt, erhält den sant«e»scalade-Pass in Form eines kleinen Notizbuchs. Er enthält Informationen über gesunde Ernährung und Trainingstipps. Auf spielerische Weise werden darin die Grundprinzipien der Ernährung sowie ihre Rolle und Bedeutung für eine gesunde Ernährung vorgestellt. Der Verein bietet aber auch wöchentliche Geh- und Lauftrainings für Seniorinnen und Senioren an und führt wöchentliche Einheiten für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren durch, um sie zu regelmässiger Bewegung anzuregen.
www.escalade.ch/santescalade (nur auf Französisch)

Trägerschaft
Verein sant«e»scalade.

Partner
DIP (Département de l'instruction publique – Bildungsdepartement), DEAS (Département de l'emploi, des affaires sociales et de la santé – Departement für Arbeit, Soziales und Gesundheit).

Reichweite
GE

Verhaltensansatz ☑ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2007.

Teilnahmedauer
6 bis 12 Jahre: 8 Sitzungen von 1½ Std. (wöchentlich).
12 bis 15 Jahre: 6 Sitzungen von 1½ Std. (wöchentlich).
Senioren: 12 Sitzungen von 2 Std. (wöchentlich).

Teilnahmebeitrag
Die Teilnahme am Projekt ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
- Schule (inkl. Kindergarten)
- Verein

Zielgruppen
- Ältere Menschen
- Kinder/Jugendliche

Geförderte Kompetenzen
- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
- Es braucht Projektbeteiligte, die motiviert sind, ihre Erfahrungen jedes Jahr wieder in das Projekt einzubringen.
- Ebenso braucht es motivierte Teilnehmende, die sich freiwillig für das Escalade-Rennen anmelden.

Kontakt
Marc Vassant
marc.vassant@hcuge.ch
079 200 30 57

Schule bewegt

Ein Engagement von swiss olympic

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Schule bewegt ist die Online-Plattform von Swiss Olympic für mehr Bewegung im Schulunterricht. Mit Schule bewegt erhalten Lehrpersonen zahlreiche Ideen, wie sich mehr Bewegung in den Unterricht einbauen lässt. Situativ können Bewegungsaufgaben zum Aktivieren, Beruhigen oder Lernen gestellt werden, mit welchen sie gezielt Einfluss auf die Aktivität und Konzentration der Kinder und Jugendlichen und somit auf die Stimmung der Klasse nehmen können. Die vielseitigen Bewegungsaufgaben mit praktischen Videoanleitungen sowie Filter-, Sortier- und Merklistenfunktionen sind online verfügbar. Schule bewegt leistet einen spielerischen Beitrag dazu, das individuelle Körpergefühl, das Selbstbewusstsein, den Spass an Bewegung und die Freude am Unterricht zu steigern. Kinder, die sich regelmässig bewegen, fühlen sich besser, ausgeglichener und sind motivierter im Schulunterricht. **www.schulebewegt.ch**

Trägerschaft
Swiss Olympic.

Partner
Ideelle Partner: Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK); Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK).

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Von 2005 bis 2017 durch das Bundesamt für Sport (BASPO), seit 2017 durch Swiss Olympic.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen
- Ausreichende Bewegung
- Gleichgewicht/Koordination/Beweglichkeit/Kraft

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

Kontakt
Swiss Olympic
info@schulebewegt.ch
031 359 71 30

Schule handelt

Stressprävention am Arbeitsort

RADIX
Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort ist ein umfassendes Angebot für die Umsetzung von systematischer Betrieblicher Gesundheitsförderung und richtet sich an Schulen aller Stufen. Es ermöglicht eine Analyse des Ist-Zustandes sowohl auf Verhältnis- wie auch auf Verhaltensebene und erlaubt den Verantwortlichen, gemeinsam mit den Mitarbeitenden passgenaue und zielgerichtete Massnahmen zu entwickeln. Das Ziel ist, die Gesundheit von Lehrpersonen, Schulleitungen und weiteren Mitarbeitenden zu stärken.
www.schule-handelt.ch

Trägerschaft RADIX, im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz.

Reichweite Deutschschweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit 2018.

Teilnahmedauer Ist eine Schule bereit, sich auf einen längerfristigen Entwicklungsprozess mit Schule handelt einzulassen, durchläuft sie über 2 bis 3 Jahre verschiedene Phasen von Vorbereitung, Analyse, Planung und Umsetzung (siehe Broschüre).

Teilnahmebeitrag Anwendung des Befragungsinstruments Friendly Work Space Job-Stress-Analysis sowie die Begleitung durch akkreditierte Schulberaterinnen und Schulberater.

Settings
- Betrieb
- Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Lehrpersonen
- Schulleitungen und weitere Mitarbeitende an Schulen

Geförderte Kompetenzen
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Klima/Kultur im Setting
- Arbeitsorganisatorische, soziale, infrastrukturelle und persönliche Ressourcen

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

Wirkungsnachweise
Grundsätzlich hat die Evaluation gezeigt, dass das Angebot verständlich, praxistauglich und benutzerfreundlich ist. Teilnehmende Personen profitieren von den individuellen Tipps, die ihnen am Ende der Befragung präsentiert werden. Der Evaluationsbericht hält fest: Das Programm Schule handelt «liefert ein umfassendes Bild über Belastungen und Ressourcen in Schulen und das Befinden auf Team-, Abteilungs- und Organisationsebene». Und weiter: «Die Teilnehmenden berichten über verschiedene positive Veränderungen hinsichtlich ihrer Gesundheit, Arbeitsmotivation und Arbeitszufriedenheit.» Das Programm eignet sich demnach, um Problemfelder und Stärken in Schulen zu eruieren und die richtigen Massnahmen abzuleiten.

Quellen:

- Schoch, S. & Keller, R. (2017). *Evaluation S-Tool in Schulen. Ein Pilotprojekt in der Deutschschweiz, Schlussbericht zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz.* Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich (s. Projektwebsite).
- Umfassende Wirkzusammenhänge mit wissenschaftlichen Referenzen findet man im Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung» (Allianz BGM) (2018). *Gesundheit stärkt Bildung.* Luzern: Allianz BGF in Schulen (s. Projektwebsite).
- Wissenschaftliche Grundlage des Argumentariums: Achermann Fawcett, E., Keller, R. & Gabola, P. (2018). *Die Bedeutung der Gesundheit von Schulleitenden und Lehrpersonen für die Gesundheit und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern.* Zürich und Lausanne: Pädagogische Hochschule Zürich und Haute école pédagogique Vaud.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Entscheidend für die erfolgreiche Durchführung des Programms sind die Beteiligung des Schulteams, das Engagement der Schulleitung und die Begleitung durch akkreditierte Schulberatungspersonen. Erst im Dialog von Schulleitung, Lehrpersonen und Schulberatungspersonen können sinnvolle Massnahmen abgeleitet werden. Das Engagement der Schulleitung zeigt gegenüber den Lehrpersonen, dass die Schulleitung gewillt ist, Massnahmen zu ergreifen. Wichtig ist, dass der Kontakt zwischen Schulleitung und Schulberatungspersonen bereits frühzeitig hergestellt wird, damit die Durchführung optimal geplant werden kann. Bei stark belasteten Schulen soll der Entscheid für oder gegen die Durchführung des Programms gemeinsam mit den Schulberatungspersonen gefällt werden. Schule handelt ist ein Präventionsprogramm und kein Kriseninterventionsprogramm.

Kontakt

Alexandra Mahnig
RADIX Gesunde Schulen
mahnig@radix.ch
041 545 92 35

Selbsthilfegruppen für betreuende und pflegende Angehörige

SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit einem gleichen Anliegen, einem Problem oder einer Herausforderung und unterstützen sich gegenseitig. Für die Zielgruppe (betreuende/pflegende) Angehörige bestehen schweizweit bereits über 900 SH-Gruppen, dies zu sozialen Themen wie auch zu psychischen und somatischen Erkrankungen. So beispielsweise für Eltern, welche schwerkranke Kinder pflegen, Partnerinnen und Partner von alkoholabhängigen Personen, Menschen, welche MS-Kranke pflegen. Die Selbsthilfegruppe organisiert sich nach der Gruppenaufbauphase selbst, sie wird durch Fachpersonen der regionalen Selbsthilfezentren unterstützt. **www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/Selbsthilfezentren/Karte.html**

Trägerschaft
Regionale Selbsthilfezentren und regionale Antennen von Selbsthilfe Schweiz.

Partner
Alle regionalen Selbsthilfezentren und regionalen Antennen.
www.selbsthilfeschweiz.ch/regionen

Reichweite Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer Seit etwa 1999.

Teilnahmedauer
Je nach Gruppe unterschiedlich, durchschnittlich 2-mal pro Monat 1½ Stunden.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Stationäre Altersinstitution (Altersheim, Pflegeheim usw.)

Zielgruppen
- Angehörige/Partner_in/Vertrauensperson
- Pflegende Angehörige

Geförderte Kompetenzen
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

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

Wirkungsnachweise
Wirkungsnachweise aus der ersten nationalen Studie zur Selbsthilfe (Lanfranconi, L.M. & Stremlow, J. 2017): Mit der Teilnahme an einer Gruppe fühlen sich die Mitglieder besser; sie haben weniger Schuldgefühle; sie fühlen sich mit der schwierigen Situation nicht allein gelassen; praktische Lösungen können gefunden werden; für einige bedeutet die Teilnahme auch, die Situation selber in die Hand zu nehmen und sie nicht einfach zu erleiden; die Gruppenteilnehmenden verbessern ihre Beziehungen mit ihren Nahestehenden; es werden untereinander neue Beziehungen geknüpft; ihre Beziehungen zu den Fachleuten verbessern sich durch gezielteres Nachfragen und sie treffen vermehrt eigene Entscheidungen; auch Wirkungen auf die Gesellschaft als Ganzes und ein allgemeines Wohlbefinden werden hervorgehoben; gleichzeitig wird auch auf den finanziellen Nutzen in Bezug auf die Gesundheitskosten hingewiesen.

Quelle:
Lanfranconi, L.M. & Stremlow, J. (2017). *Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen.* Bern: Hogrefe.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen unterstützen sich auf freiwilliger Basis. Jedoch braucht es eine Grundstruktur, gewährleistet durch das regionale Selbsthilfezentrum / die regionale Antenne (um Anfragen zu triagieren, Gruppen zu unterstützen und als Ansprechstelle). Zudem benötigt die Selbsthilfe Öffentlichkeitsarbeit. Anerkennung und Information seitens Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen zählen ebenfalls zu förderlichen Faktoren.

Weitere Informationen
Übersicht Selbsthilfezentren II

Kontakt
Sarah Wyss
Selbsthilfe Schweiz
s.wyss@selbsthilfeschweiz.ch
061 333 86 01

Senso5 – Bildungsmaterialien

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Die Senso5-Bildungsmaterialien sind die offiziellen Mittel zur Ernährungserziehung im Wallis, die der neue Westschweizer Lehrplan (PER) vorschreibt, und stellen eine vorrangige Massnahme des kantonalen Aktionsplans im Gesundheitsbereich dar. Die Ziele von Senso5 sind: Ausarbeitung einer nicht stigmatisierenden Ernährungserziehung auf Grundlage der 5 Sinne und der Freude am kulinarischen Genuss, Entwicklung von Materialien zur Unterstützung polysensorischer Lernprozesse in verschiedenen Schulfächern sowie Vorstellung und Verkostung verschiedener Lebensmittel im Unterricht.
www.senso5.ch/de/homepage.html

Trägerschaft
Stiftung Senso5.

Partner
PH-VS.

Reichweite
VS, FR, GE

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2006.

Teilnahmedauer
Durchschnittlich 8 Aktivitäten pro Schuljahr.

Teilnahmebeitrag
Die Jahresgebühr, die Senso5 einem Kanton für die Lizenzrechte am Senso5-Programm in Rechnung stellt, errechnet sich nach der Einwohnerzahl des jeweiligen Kantons.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen
Ausgewogene Ernährung

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

Wirkungsnachweise
Förderung der Kinder bei der Nutzung ihrer 5 Sinne und Verbesserung ihrer deskriptiven Kompetenzen im Ernährungsbereich, Sensibilisierung der Kinder für die Vielfalt des Nahrungsangebots, Verstärkung der Freude der Kinder am Akt der Nahrungsaufnahme, Sensibilisierung der Kinder für das Kennenlernen der kulinarischen Welt.

Quelle:
Clerc-Béro, A., Hugo, A. & Luisier, A.-C. (2012). *Rapport de projet Senso 5.*

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Das Bildungsdepartement ist für die Umsetzung des Programms Senso5 (Bildungsmaterialien und Ausbildungen) im Kanton verantwortlich. Das Bildungsdepartement ernennt eine kantonale Beauftragte bzw. einen kantonalen Beauftragten für das Programm Senso5. Die bzw. der Beauftragte (eine Person, die in Zusammenarbeit mit Senso5 die Erstausbildung der PH-VS absolviert hat) ist für die Ausbildung und die Unterstützung der Lehrkräfte beim Einsatz der Bildungsmaterialien und für die Umsetzung des Programms verantwortlich.
Der Kanton ist für die zentralisierte Bestellung, die Lagerung und die Zustellung der Bildungsmaterialien zuständig. Die Materialbestellung kann einmal jährlich bis Mitte Juni bei Senso5 getätigt werden. Die Lieferung der Bestellung kann im August erfolgen (mit Ausnahme der Lieferung von Biskuits, die im März erfolgt), der Transport des bestellten Materials obliegt dem Kanton.

Kontakt
Fabienne Bochatay Morel
Fondation Senso5 – Promotion Santé Valais
fabienne.bochatay@psvalais.ch
027 566 52 11

#SOBINICH

#MOICMOI

Sprache/n DE **FR** IT EN **Weitere**

#SOBINICH ist ein interkantonales Programm unter der Trägerschaft der lateinischen Kantone. Es basiert auf einem umfassenden Konzept zur Förderung der Gesundheit von Jugendlichen mit besonderem Schwerpunkt auf psychischer Gesundheit durch Interventionen an Schulen und ausserschulischen Strukturen. Das Programm #SOBINICH kann in Schulen, ausserschulischen Strukturen und der breiten Öffentlichkeit zum Einsatz kommen. Es bietet Ausbildungen und Interventionen in diesen Settings und arbeitet mit ciao.ch sowie santepsy.ch zusammen, um sicherzustellen, dass diese Themen in allen Lebensphasen Beachtung finden. #SOBINICH richtet sich auch an Medienakteure, um sie für die Vielfalt menschlicher Körperformen zu sensibilisieren. #SOBINICH trägt dazu bei, die psychosozialen Fähigkeiten Jugendlicher über vier Themenbereiche zu stärken: sich selber kennen, für sich Sorge tragen, dem Druck durch das Umfeld standhalten und soziale Normen hinterfragen. **www.moicmoi.ch/de/home**

Trägerschaft
Gesundheitsförderung Wallis; Fondation O_2, Jura.

Partner Seit 2019: VD, FR, GE, NE.

Reichweite NE, FR, VD, GE

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer Seit 2015.

Teilnahmedauer
Verpflichtung einer Einrichtung: 1 Jahr (Grundausbildung = 8 Stunden, weitere Stundenanzahl variiert nach Schule).

Teilnahmebeitrag
Gebühren z. B. für Teilnahme an Kolloquien oder spezifischen Ausbildungen, spezifische Projektbegleitung (Entwicklungsprojekt).

Settings Schule (inkl. Kindergarten)

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

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

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

Wirkungsnachweise
- Folgenabschätzung des laufenden Programms Équilibre (Kanada).
- Evaluation der Umsetzung in den Kantonen VS und JU (siehe Evaluation [nur auf Französisch]).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Die Übernahme eines kanadischen Programms erfordert Aneignungs- und Anpassungsarbeiten, insbesondere um die Kompatibilität mit dem Plan d'études romand (PER) zu gewährleisten.
Adaption des Programms, um ihm eine eigene, unabhängige Identität zu verleihen, Übertragung ins Deutsche, Lancierung des Pilotprojekts in den Westschweizer Kantonen, Koordination mit den bereits bestehenden Projekten.
Es gibt eine erhebliche Nachfrage der Schulen nach Inhalten.
Hervorragende Kommunikationsarbeit und interkantonale Koordination zwecks Öffnung für neue Settings.

Weitere Informationen
- Website Trägerschaft I
- Website Trägerschaft II (nur auf Französisch)

Kontakt
Chloé Saas
Fondation O_2
chloe.saas@fondationo2.ch
032 544 16 12

SOLE
Programm für soziales Lernen in der Schule

Fachhochschule Nordwestschweiz

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Programm SOLE (Soziales Lernen in der Schule) zielt darauf ab, die Schule als Kontext für soziales Lernen zu gestalten. Dabei sind Beziehungen, Vernetzung, Kommunikation, Unterrichtsinhalte und Lernformen von Bedeutung. Diese bilden bei gutem Zusammenspiel einen Lebens- und Lernkontext, der Schülerinnen und Schüler in ihrer Selbst- und Sozialkompetenz stärkt. Teilnehmende Schulen vernetzen, ergänzen und systematisieren im Laufe eines ca. vierjährigen Schulentwicklungsprojekts bestehende Massnahmen zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen. Handlungsfelder sind dabei Unterricht und Schulleben. Unterstützt werden sie durch fachlich spezialisierte Beratungspersonen. Zweimal jährlich stattfindende Netzwerktreffen mit weiteren SOLE-Schulen ermöglichen den Austausch von Erfahrungen und Ideen.
www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/themenzugaenge/disziplin-und-schulkultur

Trägerschaft
Pädagogische Hochschule FHNW.

Reichweite
AG, SO

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2014.

Teilnahmedauer
Beratung der Schulleitungen und Steuergruppen:
ca. 15 bis 20 Stunden pro Jahr.
Schulinterne Weiterbildungen ca. 1 bis 2 Tage pro Jahr.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Entscheidungsträger
- Lehrpersonen

Geförderte Kompetenzen
- Klima/Kultur im Setting
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

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

Kontakt
Karin Frey
Pädagogische Hochschule FHNW
Institut Weiterbildung und Beratung
karin.frey@fhnw.ch
056 202 80 59

Spielzeugfreier Kindergarten

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Projekt Spielzeugfreier Kindergarten ist ein Lebenskompetenzprojekt, durch das bestimmte Ressourcen der Kinder gefördert werden. Ziel des Projekts ist es, dass Kinder selber über ihre Zeit verfügen und ihren eigenen Rhythmus entwickeln können. Während drei Monaten werden die Spielzeuge in die Ferien geschickt. Die Ideen der Kinder füllen den Raum. Es werden Geschichten erfunden, Busse gebaut, Warenhäuser erstellt. Es wird gelacht, gestritten, man langweilt sich, hat nie genug Zeit für alle geschmiedeten Pläne. Die Kinder üben ganz nebenbei, wie Konflikte in einer Gruppe gelöst werden können, und vieles mehr. **www.spielzeugfrei.ch**

Trägerschaft
Je nach Region unterschiedliche Trägerschaften (u. a. regionale Suchtpräventionsstellen).

Reichweite
Deutschschweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Im Kanton AG seit 2002.

Teilnahmedauer
Im Kanton AG jeweils 3 Monate (Januar bis März).

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

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

Lebensphasen
Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)

Weitere Informationen
- Projektwebsite ZH
- Projektwebsite SO
- Projektwebsite DE

Kontakt
Suchtprävention Aargau
info@suchtpraevention-aargau.ch
062 832 40 90

Starke Eltern – Starke Kinder®

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Starke Eltern – Starke Kinder® ist ein standardisierter Elternkurs, welcher das Modell der anleitenden Erziehung vermittelt. Eltern werden unterstützt, ihre Rolle und Verantwortung wahrzunehmen. Kinder erziehen heisst, sie liebevoll zu leiten und zu begleiten. Die Kursteilnehmenden erhalten Informationen, können spielerisch etwas Neues ausprobieren, mit andern Eltern ihre Erfahrungen austauschen und mit einer Wochenaufgabe das Gelernte in ihrem Alltag üben.
www.kinderschutz.ch/de/starke-eltern-starke-kinder.html

Trägerschaft
Kinderschutz Schweiz.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2006.

Teilnahmedauer
Basiskurs: 4-mal 2 Stunden
Aufbaukurs: 4-mal 2 Stunden

Teilnahmebeitrag
Die Elternkurse sind für die Eltern kostenpflichtig.

Settings
- Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkte usw.)
- Mütter-Väter-Beratung

Zielgruppen
- Eltern
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Grosseltern
- Mütter-Väter-Beraterinnen und -Berater

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

Lebensphasen
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Wirkungsnachweise
Die Eltern:
- erleben die Veränderungen und Reflexionsprozesse als hilfreich, die durch Anregung und Austausch mit anderen Eltern entstehen können;
- lernen im Elternkurs, ihre alltäglichen Haltungen und Erziehungskonzepte zu reflektieren, zu verändern und zu erweitern;
- steigern ihre Selbstwirksamkeit und können negative Verhaltensmuster reduzieren;
- lernen, die positiven Seiten und Stärken ihrer Kinder wahrzunehmen.
- Siehe Evaluation.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Der Elternkurs ist mit 4-mal 2 Stunden für den Basis- und den Aufbauteil sehr umfassend. Eltern, die den Kurs besucht haben, berichten, dass sie sich gerade dadurch vertieft mit ihrer Erziehungstätigkeit auseinandersetzen und neue Verhaltensweisen einüben konnten.

Kontakt
Danica Zurbriggen
Lehner Kinderschutz Schweiz
danica.zurbriggen@kinderschutz.ch
031 384 29 11

Starke Kinder – früh gestärkt

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Berner Gesundheit unterstützt Kindertagesstätten, Spielgruppen oder Tageseltern bei der Planung, Umsetzung und Auswertung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten im Alltag. Berner Gesundheit berät, informiert und begleitet die Fachleute bei folgenden Themen: Resilienzförderung, Sozialkompetenz, positiver Selbstwert, Früherkennung/Frühintervention, digitale Medien, sexuelle Gesundheit, Erziehungspartnerschaft mit Eltern, Zusammenarbeit mit Eltern mit Migrationshintergrund.
www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/fruehbereich

Trägerschaft
Berner Gesundheit.

Reichweite
BE

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2010.

Teilnahmedauer
Die Dauer und Art der Zusammenarbeit wird an einer Auftragsklärung gemeinsam erarbeitet. Das kann von einer einmaligen Beratung bis zu einer Prozessbegleitung über längere Zeit dauern.

Teilnahmebeitrag
Kostenbeteiligung bei Schulungen, Prozessbegleitungen und Infoveranstaltungen.

Settings
Ambulante Betreuungseinrichtung (Kita, Krippe usw.)

Zielgruppen
- Fachpersonal sozial/psychologisch
- Spielgruppenleiter_innen, Tageseltern, Fachpersonen Betreuung

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

Lebensphasen
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise
Es gibt zum Projekt keine externen Evaluationen.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Die Kundenorganisation kennt das Ziel, das sie mit der Intervention und in Zusammenarbeit mit der Berner Gesundheit erreichen will. Der Einbezug verschiedener Ebenen (Kinder, Eltern, Fachpersonal, Quartier) ist zentral.

Weitere Informationen
- Themenwebsite II
- Materialien

Kontakt
Anna-Regula Oberteufer
Berner Gesundheit
Abt. Gesundheitsförderung und Prävention
annaregula.oberteufer@beges.ch
031 370 70 80

TAVOLATA

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

TAVOLATA ist ein Netzwerk von Tischgemeinschaften, welches das Migros-Kulturprozent initiiert hat. Es handelt sich um selbst organisierte, lokale Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen privat oder in einem halböffentlichen Raum regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch treffen. Das Netzwerk spricht ältere Personen an, die sich durch Eigeninitiative kennzeichnen und die Selbstorganisation der Tischgemeinschaften schätzen. Es sollen nicht nur aktive Personen inkludiert werden, sondern auch isolierte ältere Menschen. Seit 2010 entstanden über 400 lokale Tavolata in 23 Kantonen. www.tavolata.ch

Trägerschaft
Migros Kulturprozent.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2010.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkten usw.)

Zielgruppen
Ältere Menschen

Geförderte Kompetenzen
- Ausgewogene Ernährung
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Kontakt
Daniela Specht
Geschäftsstelle TAVOLATA
info@tavolata.ch
076 319 96 96

TiL – Training in Lebenskompetenz

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Training in Lebenskompetenz, kurz TiL, richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im Schulalltag mit ihrem Verhalten anecken und sich nicht an Regeln und Grenzen halten. Der TiL-Kurs ermöglicht es, den ersten Schritt aus einem festgefahrenen Muster zu machen, und zeigt Lösungswege auf. Dafür erhalten die Schülerinnen und Schüler einen «Experimentierraum», in dem Regeln, und vor allem auch Selbst- und Sozialkompetenz vermittelt werden. www.sucht-praevention.ch/p84000875.html

Trägerschaft
Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.

Partner
Suchtprävention Zürcher Unterland, Suchtprävention Samowar Meilen.

Reichweite
ZH

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 1999.

Teilnahmedauer
8 Mittwochnachmittage je 2 Stunden.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
Kinder/Jugendliche

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

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

Wirkungsnachweise
Es gibt keine externe Evaluation.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Erfahrene Fachleute in einem Pool von Kursleitenden. Der Miteinbezug des Umfeldes ist wichtig: Eltern, Lehrpersonen und die Schulsozialarbeit können die Erkenntnisse der Teilnehmenden unterstützen. Ein system- und ressourcenorientierter Ansatz ist erfolgversprechend.

Kontakt
Oliver Rey
Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
o.rey@sucht-praevention.ch
043 399 10 83

Tina und Toni / Clever Club

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Tina und Toni© ist ein umfassendes Präventionsprogramm für Einrichtungen, die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren betreuen (z. B. Tagesstrukturen wie Mittagstische, Kinderbetreuungsstätten, Freizeiteinrichtungen, Kindergärten usw.). Mit zwölf Geschichten und spielerischen Aktivitäten trägt das Programm dazu bei, die psychosozialen Kompetenzen der Kinder zu entwickeln. Clever Club erweitert das Angebot von Tina und Toni© auf die Zielgruppe der 7- bis 12-Jährigen. Beide Programme bieten einen pädagogischen Rahmen. In diesem Lernumfeld werden z. B. die Wahrnehmung und der Umgang mit Emotionen, die Integration in eine Gruppe und das Akzeptieren von Unterschieden gefördert. Zusätzlich werden für Fachpersonen verschiedene Materialien zur Unterstützung bei der Umsetzung von Eltern-/Sensibilisierungsabenden zur Verfügung gestellt. Ergänzt wird das Angebot durch ein Distanz-Coaching für Fragen zur Umsetzung und die Leitung von Informationsveranstaltungen für interessierte Fachpersonen. www.tinatoni.ch

Trägerschaft Sucht Schweiz.

Reichweite CH

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Clever Club seit dem Jahr 2005, Tina und Toni© seit dem Jahr 2011.

Teilnahmedauer
Einsatzbereites Programm, je nach Bedarf und Möglichkeiten 20 bis 45 Minuten pro Session, falls möglich während eines Schuljahres.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppe mehrheitlich kostenlos, aber für bestimmte Angebote werden Teilnahmegebühren erhoben.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

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

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Eine externe Evaluation für Tina und Toni© ist in Bearbeitung (Prozessevaluation mit Umfragen bei den Benutzerinnen und Benutzern der beiden Programme).
Erkenntnisse aus den Umsetzungen: zwei sehr flexible und anpassungsfähige Programme, kostenlos per Internet zur Verfügung gestellt. Je nach Gruppendynamik und Bedarf wählen Fachpersonen die Geschichte und die passende Spielaktivität aus. Die spielerischen Programme werden von Kindern sehr geschätzt, sind altersgerecht und entsprechen den jeweiligen Lehrplänen. Falls möglich in kleinen Gruppen umsetzen, max. 10 Kinder, kann jedoch für ganze Klassen angepasst werden. Eine mögliche Schwierigkeit ist es, einen Zeitpunkt während der Woche festzulegen, um regelmässig mit derselben Gruppe zu arbeiten. In Betreuungseinrichtungen muss eventuell die Leitung miteinbezogen werden (Betreuung der restlichen Kinder, Vorbereitung und Räumlichkeiten organisieren). Für Fragen zur Umsetzung von Clever Club siehe FAQ (Link 2), für Fragen zum Einsatz des Programms Tina und Toni siehe Link 4.

Weitere Informationen
- Projektwebsite Clever Club
- FAQ Clever Club
- Umsetzungstipps Tina und Toni
- Flyer Tina und Toni

Kontakt
Sabine Dobler (Tina und Toni)
Marie-Noëlle McGarrity (Clever Club)
Sucht Schweiz
praevention@suchtschweiz.ch
031 321 29 76

Triple P – Positive Parenting Program

Kleine Veränderungen – grosse Unterschiede

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Triple P (Positive Parenting Program) ist eines der bekanntesten Elternprogramme weltweit. Auch in der Schweiz ist Triple P weit verbreitet. Der in 8 Sitzungen aufgeteilte Gruppenkurs bietet Eltern Unterstützung im Umgang mit schwierigen Verhaltensmustern ihrer Kinder und lehrt Hilfen zum Umgang mit schwierigen Situationen. Der Kurs ist auch für ausländische Familien verfügbar (z. B. in den Sprachen Englisch, Albanisch, Portugiesisch und Türkisch). www.triplep.ch

Trägerschaft Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Freiburg.

Reichweite Deutschschweiz und Romandie

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer Seit 2001.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings Quartier/Gemeinwesen (inkl. Nachbarschaft, Treffpunkten usw.)

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche

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

Lebensphasen
- Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)
- Primarschule Mittelstufe
- Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter
- Sekundarstufe I (7.–9. Klasse)

Wirkungsnachweise
Triple P wurde von allen Erziehungsprogrammen am umfangreichsten untersucht. Seine Evidenzbasis umfasst mehr als 250 veröffentlichte wissenschaftliche Artikel und beinhaltet unter anderem 145 randomisierte klinische Studien. Die vollständige Triple-P-Evidenzbasis findet man unter: www.pfsc.uq.edu.au/research/evidence. Folgend einige Erkenntnisse:
- Nach der Teilnahme an einem Triple-P-Elterntraining berichten die Eltern von weniger Problemverhalten ihrer Kinder und verbessertem eigenem Wohlbefinden und Erziehungsfertigkeiten. Nowak, C. & Heinrichs, N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P – Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical Child and Family Psychology Review, 11*(3): 114–44. doi: 10.1007/s10567-008-0033-0.
- Eltern, die am Triple-P-Elterntraining teilgenommen haben, berichten von einem signifikanten Rückgang der Häufigkeit von Körperstrafen. Kliem, S., Foran, H. & Hahlweg, K. (2015). Lässt sich körperliche Bestrafung durch ein Elterntraining reduzieren? *Kindheit und Entwicklung, 24*(1): 37–46. doi: 10.1026/0942-5403/a000157.
- Auch vier Jahre nach der Teilnahme am Triple-P-Gruppentraining berichten Mütter noch über verbessertes Erziehungsverhalten im Vergleich zu vorher. Heinrichs, N., Kliem, S. & Hahlweg, K. (2017). Addendum to «Four-year follow-up of a randomized controlled trial of Triple P group for parent and child outcomes». *Prevention Science, 18*(4): 491–503. doi: 10.1007/s11121-017-0782-4.
- Aus Sicht der Mütter werden durch die Teilnahme am Teen-Triple-P-Gruppentraining Verhaltensauffälligkeiten Jugendlicher reduziert, Konfliktverhalten zwischen Jugendlichen und Müttern gesenkt, das psychische Befinden der Mütter verbessert und dysfunktionales Erziehungsverhalten gemindert. Kliem, S., Aurin, S. S. & Kröger, C. (2014). Zur Wirksamkeit des adoleszenzspezifischen Elterntrainings Group Teen Triple P – eine randomisierte kontrollierte Studie. *Kindheit und Entwicklung, 23:* 184–193. doi: 10.1026/0942-5403/a000129

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Triple P, als kommunale Präventionsstrategie eingesetzt, verlangsamt den Anstieg der Fallzahlen von Kindesmisshandlung, reduziert Fremdunterbringungen und verringert Krankenhausaufenthalte infolge von Verletzungen durch Kindesmisshandlungen. Prinz, R.J., Sanders, M.R., Shapiro, C.J., Whitaker, D.J. & Lutzker, J.R. (2016). Addendum to «Population-Based Prevention of Child Maltreatment: The U.S. Triple P System Population Trial». Prevention Science, 17, 410–416. Triple P, als kommunale Präventionsstrategie eingesetzt, reduziert emotionale Probleme und Verhaltensprobleme bei Kindern sowie psychischen Stress der Eltern, verbessert die Eltern-Kind-Beziehung und die Umsetzung positiver Erziehungsfertigkeiten, erhöht die Wahrscheinlichkeit angemessener Konsequenzen und reduziert die Wahrscheinlichkeit unangemessener Konsequenzen für ängstliches Verhalten. Ausserdem erhöht Triple P die Zufriedenheit mit Elternangeboten und die Wahrscheinlichkeit einer zukünftigen Teilnahme an Elternprogrammen. Longford|Westmeath Parenting Partnership (2014). How we positively made it happen… the verdict on Triple P Positive Parenting in Longford|Westmeath. Briefing report.

Kontakt
Annette Cina
Institut für Familienforschung und -beratung,
Universität Freiburg
annette.cina@unifr.ch
026 300 73 53

Vicino

VICINO LUZERN
IN UNSEREM QUARTIER ALT WERDEN

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Vicino Luzern bietet eine Antwort auf die Bedürfnisse der wachsenden älteren Bevölkerung, die selbstbestimmt in ihrem Wohnumfeld alt werden will und dabei auf ein Netz an nachbarschaftlicher und professioneller Hilfe angewiesen ist. Vicino unterstützt ältere Menschen, ihr Wohnen im Alter möglichst lange autonom zu gestalten. Dafür brauchen sie in ihrem Alltag Nachbarn und Nachbarinnen, mit denen sie reden können, Menschen, die für sie einkaufen, Hilfe in Notsituationen, hindernisfreie Wohnungen und professionelle Antworten auf ihre Fragen zu Alter und Gesundheit. Vicino Luzern hilft Kontakte zu knüpfen, gibt Auskunft und vermittelt professionelle Dienstleistungen, wenn es die Situation erfordert.
www.vicino-luzern.ch

Trägerschaft
Verein Vicino Luzern.

Partner
Diverse Partner.

Reichweite
LU

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2016.

Teilnahmedauer
Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr verschiedene Angebote: Beratung 3-mal pro Woche 3 Stunden. Wöchentlich einmal oder teilweise mehrmals Stricken, Spiele, Kaffee und Kuchen, Unterstützung bei Fragen mit digitalen Geräten, Suppentopf, Café Balance.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

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

Geförderte Kompetenzen
- Klima/Kultur im Setting
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise
Die Aufbauphase wurde von der Age Stiftung mitfinanziert (siehe Projektbeschrieb).

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Siehe Schlussbericht (Projektwebsite unter «Organisation»).

Kontakt
René Fuhrimann
Vicino Luzern
rene.fuhrimann@vicino-luzern.ch
041 210 23 22

Vitalina

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Vitalina ist ein niederschwelliges, aufsuchendes Angebot für Familien mit Migrationshintergrund und brückenbildender Funktion. Das Projekt umfasst das Aufsuchen der Eltern im öffentlichen Raum wie auf Spielplätzen, in Parks, im Quartiertreffpunkt, in Spielgruppen oder Vereinen der Migrationsbevölkerung, Diskussion in ihrer Sprache über Ernährungsgewohnheiten in der Familie, Information über den Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung und Gesundheit, Erteilen von praktischen Tipps für den Alltag sowie Verweis auf Beratungsangebote und einmalige Begleitung zur Beratung. Die Gespräche werden mithilfe von interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern in vielen verschiedenen Sprachen und in der Regel in Gruppen von Eltern geführt. www.heks.ch/was-wir-tun/vitalina-beider-basel

Trägerschaft
HEKS.

Reichweite
BS, BL

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2009.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- Eltern mit Migrationshintergrund

Geförderte Kompetenzen
- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Schutz vor Passivrauchen

Lebensphasen
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

Wirkungsnachweise
Gloor, D. & Meier, H. (2011). Evaluation *Vitalina – aktive Eltern für gesunde Kinder.* Ein Informationsangebot für migrantische Eltern mit Kindern im Frühbereich, durchgeführt von der HEKS-Regionalstelle beider Basel. Schinznach-Dorf: Social insight.

Kontakt
Monica Cassol
HEKS Regionalstelle beider Basel
monica.cassol@heks.ch
061 367 94 47

Voilà

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Voilà ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendorganisationen. Es wird von Jugendlichen für Kinder und Jugendliche gemacht und hat zum Ziel, diese in ihrer gesunden Entwicklung zu fördern. Gesund wird dabei ganzheitlich verstanden. Das heisst, dass mit Voilà sowohl das psychische (seelische) als auch das physische (körperliche) und das soziale (gemeinschaftliche) Wohlbefinden gefördert werden. Grundsätzlich wird dies durch die Gestaltung von sogenannten «gesunden» Ferienlagern von unterschiedlichen Jugendverbänden ermöglicht. Dazu gehören sowohl die Durchführung spezifisch gesundheitsfördernder und suchtpräventiver Aktivitäten im Lageralltag als auch die Gestaltung von Rahmenbedingungen, die zum Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen im Lager beitragen.
www.voila.ch

Trägerschaft
SAJV Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände. Kantonale Programmleitungen.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 1993.

Teilnahmedauer
Nationale Ausbildungstage für Kantonalprogramme:
2-mal 4 bis 5 Stunden.
Kantonale Aus- und Weiterbildungen zwischen 2 und 6 Stunden, je nach Kanton. Etwa 1 bis 2 pro Jahr, mancherorts häufiger.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.
Bei den kantonalen Aus- und Weiterbildungstagen werden teilweise geringe Teilnahmegebühren erhoben.

Settings
Verein

Zielgruppen
- Kinder/Jugendliche
- Lagerleiter_innen

Geförderte Kompetenzen
Das Schwerpunktthema wird im Zweijahresrhythmus festgelegt.

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

Wirkungsnachweise
Es gibt keine aktuellen externen Evaluationen.

Kontakt
Susanne Menet
Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände
susanne.menet@sajv.ch
031 326 29 45

win-win

Mediation unter Kindern in der Volksschule

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Das Konfliktlotsenkonzept win-win ist ein Konfliktlöseprojekt in Schulen, welches die Methode der Mediation nutzt, um mittels einer neutralen Drittperson Konflikte zu lösen. Das Besondere an diesem Projekt ist, dass die Mediatorin bzw. der Mediator keine erwachsene Person, sondern eine zur Streitschlichtung ausgebildete gleichaltrige Schülerin bzw. ein gleichaltriger Schüler ist (Peer-Gruppe). Das Schulmediationsprojekt win-win hat präventive Wirkung und führt, im Falle eines aufgetretenen Konflikts, zu nachhaltiger Klärung und Lösung. In einem ersten Schritt setzen sich zuerst die Lehrpersonen mit den Themen Mediation, Konfliktlöseverfahren und Kommunikation auseinander. Nach einem positiven Entscheid für das Konfliktlotsen-Projekt werden alle Klassen der Schuleinheit zum Thema Umgang mit Konflikten sensibilisiert. Anschliessend werden ausgewählte Kinder zu Konfliktlotsinnen und -lotsen ausgebildet. Nach erfolgreich absolvierter Ausbildung können die Konfliktlotsinnen und -lotsen selbstständig, nach dem für Schüler angepassten Mediationssystem, Mediationen zwischen den Schülerinnen und Schülern durchführen. Die Konfliktlotsinnen und -lotsen werden im Hintergrund von einer Lehrperson betreut.
www.schulmediation-ostschweiz.ch/schulmediation-win-win

Trägerschaft
Schulmediation Ostschweiz.

Partner
MEDIATIONS-TEAM
Ausbildungsinstitut Perspectiva
Bärenstark Club

Reichweite
SG, TG

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2000.

Teilnahmedauer
- Einmalige Einführung im Schulhaus/in der Schule
- Jährlich wiederkehrende Klassensensibilisierungen
- Ausbildung der Konfliktlotsinnen und -lotsen und zusätzliche Weiterbildung bei Bedarf für Lehrpersonen, Konfliktlotsinnen und -lotsen sowie Schülerinnen und Schüler

Teilnahmebeitrag
Lehrerausbildung (teilweise kantonale Kostentragung möglich), Klassensensibilisierung, Konfliktlotsenausbildung.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Kinder/Jugendliche
- Lehrpersonen

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

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

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Eine Lehrperson vor Ort übernimmt einerseits die Betreuung der Konfliktlotsinnen und Konfliktlotsen und andererseits ist sie Ansprechperson für das Lehrerteam. Sie unterhält das System und führt periodisch Aktionen durch, um das Thema «konstruktiver und eigenverantwortlicher Umgang mit Konflikten» im Bewusstsein zu halten.
Ein konstantes Lehrpersonenteam unterstützt die Verankerung dieser Kultur im Schulbetrieb. Bei Fluktuation der Lehrpersonen ist eine regelmässige Auseinandersetzung/Weiterbildung mit dem Thema Konfliktmanagement besonders förderlich.

Weitere Informationen
Themenwebsite

Kontakt
Michaela Hebsacker
Schulmediation Ostschweiz
info@schulmediation-ostschweiz.ch
076 325 29 93

Workshops zur Suizidprävention bei Jugendlichen

Sprache/n DE **FR** IT EN Weitere

Das Projekt zielt darauf ab, Suizide zu verhindern und die psychische Gesundheit von Jugendlichen im Alter von 14 bis 20 Jahren in der Westschweiz zu fördern, indem es Workshops direkt mit jungen Menschen durchführt und die Erwachsenen in ihrem Umfeld sensibilisiert. Es verbessert die Fähigkeit junger Menschen, sich auszudrücken, sich gegenseitig zu helfen und Schwierigkeiten zu überwinden. Ausserdem soll die Fähigkeit, einen Jugendlichen in einer suizidalen Krise zu erkennen, ihm zuzuhören und ihn zu begleiten, in seinem Umfeld gestärkt werden. **www.stopsuicide.ch** (nur auf Französisch)

Trägerschaft
Association STOP SUICIDE.

Reichweite
Romandie

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit 2014.

Teilnahmedauer
1 Std. 30 Min.

Teilnahmebeitrag
Workshops werden in der Regel in Rechnung gestellt, ausser in Einrichtungen in den Kantonen Waadt und Neuenburg.

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

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

Geförderte Kompetenzen
- Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung
- Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Komm-Fähigkeiten)
- Suizidprävention

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

Kontakt
Raphaël Thélin
STOP SUICIDE
raphael@stopsuicide.ch
022 320 55 67

Young Carers zwischen Schule und Beruf

careum Hochschule Gesundheit
Teil der Kalaidos Fachhochschule

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Im Zentrum des Projektes steht die Resilienz von jungen Menschen im Übergang von der Schule in den Beruf mit einer Betreuungs- oder Pflegerolle für psychisch oder physisch erkrankte Familienmitglieder. Ziel des Projekts ist die Entwicklung von Unterstützungsangeboten für Young Carers basierend auf Forschungsgrundlagen. Im ersten Schritt wird die Lebenssituation von Young Carers anhand quantitativer und qualitativer Methoden untersucht. In einem zweiten Schritt wird eine begleitete Gesprächswerkstatt als Austauschmöglichkeit unter jungen Menschen mit Unterstützungsrolle initiiert. Zusätzlich entwerfen Young Carers gemeinsam mit Fachpersonen eine YC-Netzwerkkarte.
www.careum.ch/youngcarers-ebnet-beisheim-gfch

Trägerschaft
Careum Hochschule Gesundheit AG.

Reichweite
Ganze Schweiz

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2018.

Teilnahmedauer
Get-Together: Austauschtreffen für Young Carers in regelmässigen Abständen; wann, wie und wo bestimmen die Teilnehmenden.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
- Kinder/Jugendliche
- Pflegende Angehörige
- Junge pflegende Angehörige in der Berufsbildung

Geförderte Kompetenzen
- Klima/Kultur im Setting
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung

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

Weitere Informationen
- Flyer Interviews
- Flyer Gesprächswerkstatt

Kontakt
Agnes Leu
Careum Hochschule Gesundheit
youngcarers@careum.ch
043 222 64 25

ZÄMEGOLAUFE (ZGL)

Sprache/n DE FR IT EN Weitere

Zämegolaufe (ZGL) zielt darauf ab, ältere Personen (60+) in ihrer Wohnumgebung regelmässig «zäme go laufe» zu bringen und sie zu befähigen, dies selbst nachhaltig zu organisieren. Die Teilnehmenden müssen sich nicht verpflichten, es gibt keine An- oder Abmeldung, die Informationen sind digital und gedruckt verfügbar, es ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich und die kostenlosen Aktivitäten finden am Wohnort statt. In Wetzikon ist nach knapp 3 Jahren eine sorgende Gemeinschaft entstanden (caring community). Hinsichtlich der zunehmenden Vereinsamung in der Gesellschaft und der damit einhergehenden negativen gesundheitlichen Folgen, aber auch der positiven Effekte bei Förderung des sozialen Austausches, ist ZGL eine von den Teilnehmenden akzeptierte und sehr geschätzte Massnahme. **www.zämegolaufe.ch**

Trägerschaft
Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB), Universität Zürich, EBPI (advisory board NfBB).

Partner
Gemeinden/Städte in der Anschubfinanzierung. Lungenliga Schweiz und Partner aus der Privatwirtschaft (in Abklärung).

Reichweite
ZH

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ✓

Projektdauer
Seit 2016.

Teilnahmedauer
Die Parcours finden mehrmals pro Woche statt. Die Mehrheit der Teilnehmenden nimmt einmal pro Woche an einem Parcours teil, eine Minderheit mehrmals wöchentlich. Der Stammtisch findet einmal pro Monat statt.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

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

Zielgruppen
Ältere Menschen

Geförderte Kompetenzen
- Ausreichende Bewegung
- Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit
- Selbstwirksamkeit/Selbstwahrnehmung/Selbstkompetenzen
- Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung
- Bekämpfung von Einsamkeit

Lebensphasen
- Drittes Lebensalter
- Viertes Lebensalter

Wirkungsnachweise
- Evaluation der Multiplizierung von ZGL in Uster und Horgen aktuell in Bearbeitung (EBPI, Dr. Anja Frei).
- Martin-Diener, E. & Kahlmeier, S. (2018). *Grundlagen und Projektideen zur Bewegungsförderung bei Erwachsenen im mittleren Alter und älteren Erwachsenen.* Bericht zuhanden von Gesundheitsförderung Kanton Zürich. Zürich: Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI). S. 27/28.
- Publikation zur Evaluation der Implementierung und Wirksamkeit von ZGL in Wetzikon (Pilotprojekt CAPACITY) aktuell im Review-Prozess im International Journal of Public Health.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Jeder Mensch verfügt über individuelle Ressourcen. Mit dieser Haltung, gepaart mit einer bedingungslosen Wertschätzung und Achtung der Autonomie gegenüber jedem Menschen, werden die Seniorinnen und Senioren in ihrer Selbstwirksamkeit und ihrer langfristigen Motivation für einen individuellen gesundheitsförderlichen Lebensstil und den Wert der Investition in gute soziale Beziehungen, speziell in der Nachbarschaft, nachhaltig motiviert und bekräftigt. Die Parcours werden von Anfang an von Schlüsselpersonen aus dem Pool der Zielgruppe geleitet. Im Verlauf wird das Angebot an den monatlichen Stammtischen sowie in der ZGL-Academy (Vollversammlung der Schlüsselpersonen) evaluiert, angepasst und mit Ideen der Zielgruppe erweitert.
Standortkriterien: Potenzial 60+ an einem Standort grösser als 1000 Personen; Verwaltungsorganigramm der Standortgemeinde mit Fachstelle Alter oder ressortverantwortlicher Person; keine bis wenige ZGL-ähnliche Angebote; eher flache Geografie.

Weitere Informationen
Website der Trägerschaft

Kontakt
Mirco Dalla Lana
Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB)
mdl@nfbb.ch
044 552 75 85

Znünibox

Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft Sektion Zürich
SSO Zürich
Die Zürcher Zahnärzte.

Sprache/n **DE** FR IT EN Weitere

Die Schulzahnpflege-Instruktorinnen besuchen einen Weiterbildungskurs zu ausgewogener Ernährung für Zähne und Körper. Sie sind somit in der Lage, ihren Unterricht mit einfachen, klaren und ernährungswissenschaftlich fundierten Informationen über eine ausgewogene Ernährung zu ergänzen. Dabei steht die Anleitung zu ausgewogenen Zwischenmahlzeiten in allen Stufen der Volksschule im Vordergrund. Alle Kinder erhalten im Kindergarten oder in der 1. Klasse eine persönliche Znünibox. Die Eltern der Schulanfänger werden ausserdem das Merkblatt «Znüni-Tipps» mit Vorschlägen für die Zwischenmahlzeiten ihrer Kinder erhalten und werden so an der Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung beteiligt.
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/anleitung-zu-gesunder-zwischenverpflegung

Trägerschaft
Prävention & Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

Partner
Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen (SZPI);
Schweizerische Zahnärztegesellschaft SSO, Sektion Zürich;
Stadt Zürich, Schulgesundheitsdienste.

Reichweite
ZH

Verhaltensansatz ✓ **Verhältnisansatz** ☐

Projektdauer
Seit Schuljahr 2009/2010.

Teilnahmedauer
Jährlich, im Rahmen der Schulzahnpflege
in allen Schulstufen der Volksschule.

Teilnahmebeitrag
Die Projektteilnahme ist für die Zielgruppen kostenlos.

Settings
Schule (inkl. Kindergarten)

Zielgruppen
- Eltern
- Kinder/Jugendliche
- SZPI, Schulzahnpflege-Instruktorinnen und -Instruktoren

Geförderte Kompetenzen
Ausgewogene Ernährung

Lebensphasen
Kindergarten, Primarschule Unterstufe (bis 3. Klasse)

Wirkungsnachweise
Keine neue Evaluation vorhanden. Das Angebot wurde 2011 evaluiert.

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
- Einbezug der Schulzahnpflege-Instruktorinnen und der verantwortlichen Personen in den Gemeinden zur flächendeckenden Verbreitung.
- Klare Angaben zur Materialbestellung (Boxen und Znüni-Tipps) an die Gemeinde/Schulzahnpflege-Instruktorin (Termine, Bestellformular) und Materiallieferung unmittelbar nach den Sommerferien direkt in das Schulhaus.
- Frühzeitige Kommunikation (Anfang Jahr) der jährlichen Schulung «Gesunde Zwischenverpflegung» sowie zum möglichen Einsatz der Znünibox (v. a. für neue Schulzahnpflege-Instruktorinnen).
- Zurverfügungstellen von qualitativ guten Unterlagen und Lektionsplänen zu gesunder Zwischenverpflegung für die Schulzahnpflege-Instruktorinnen.

Kontakt
Lucas Gross
Prävention & Gesundheitsförderung Zürich
lucas.gross@uzh.ch
044 634 46 80

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

02.395.DE 09.2021