



September 2022



Arbeitspapier 61

# Wirkungen planen und überprüfen

Leitfaden für Verantwortliche kantonaler Aktionsprogramme

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen jährlichen Beitrag von 4.80 CHF zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird. Weitere Informationen: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

In der Reihe «Arbeitspapiere» erscheinen von Gesundheitsförderung Schweiz erstellte oder in Auftrag gegebene Grundlagen, welche Fachleuten in der Umsetzung in Gesundheitsförderung und Prävention dienen. Der Inhalt der Arbeitspapiere unterliegt der Verantwortung der Autorinnen und Autoren. Die Arbeitspapiere von Gesundheitsförderung Schweiz liegen in der Regel in elektronischer Form (PDF) vor.

## **Impressum**

### **Herausgeberin**

Gesundheitsförderung Schweiz

### **Autorin**

Sarah Fässler (Projektleitung)

INTERFACE Politikstudien

Forschung Beratung AG

Seidenhofstrasse 12, CH-6003 Luzern, Tel. +41 41 226 04 26

Rue de Bourg 27, CH-1003 Lausanne, Tel. +41 21 310 17 90

[www.interface-pol.ch](http://www.interface-pol.ch)

### **Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz**

Sandra Walter

### **Laufzeit**

Mai 2021 bis April 2022

### **Projektreferenz**

Projektnummer: 21-054

### **Reihe und Nummer**

Gesundheitsförderung Schweiz, Arbeitspapier 61

### **Zitierweise**

Fässler, S. (2022). *Wirkungen planen und überprüfen. Leitfaden für Verantwortliche kantonaler Aktionsprogramme*. Arbeitspapier 61. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

### **Fotonachweis**

Adobe Stock

### **Auskünfte/Informationen**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04,

[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch), [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### **Originaltext**

Deutsch

### **Bestellnummer**

02.0445.DE 09.2022

Diese Publikation ist auch in französischer Sprache verfügbar (Bestellnummer 02.0445.FR 09.2022).

### **Download PDF**

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

© Gesundheitsförderung Schweiz, September 2022

# Inhaltsverzeichnis

<b>Glossar</b>	<b>5</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>6</b>
1.1 Wozu dient dieser Leitfaden?	6
1.2 Was beinhaltet der Leitfaden?	6
1.3 Wie nutzen Sie den Leitfaden?	6
<b>2 Wirkungsmodell</b>	<b>8</b>
2.1 Was ist ein Wirkungsmodell?	8
2.2 Wofür kann ich ein Wirkungsmodell nutzen?	8
2.3 Wie könnte ein Wirkungsmodell für ein KAP aussehen?	8
2.4 Wie entwickle ich ein Wirkungsmodell für mein KAP?	8
2.4.1 Bestimmung der Bestandteile des Wirkungsmodells	8
2.4.2 Überprüfung der Wirkungsgeschichte	12
<b>3 Indikatoren</b>	<b>13</b>
3.1 Was sind Indikatoren?	13
3.2 Wofür brauche ich Indikatoren?	13
3.3 Wie könnten Indikatoren in einem KAP aussehen?	14
3.4 Wie definiere ich gute Outcome-Indikatoren für mein KAP?	17
<b>Anhang Modul A</b>	<b>22</b>
A 1 Indikatoren-Set Modul A	22
A 2 Erhebungsinstrumente «Bewegung Kinder und Jugendliche»	24
A 3 Erhebungsinstrumente «Ernährung Kinder und Jugendliche»	32
<b>Anhang Modul B</b>	<b>39</b>
A 4 Indikatoren-Set Modul B	39
A 5 Erhebungsinstrumente «Bewegung älterer Menschen»	41
A 6 Erhebungsinstrumente «Ernährung älterer Menschen»	47
<b>Anhang Modul C</b>	<b>53</b>
A 7 Indikatoren-Set Modul C	53
A 8 Erhebungsinstrumente «Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche»	55
<b>Anhang Modul D</b>	<b>64</b>
A 9 Indikatoren-Set Modul D	64
A 10 Erhebungsinstrumente «Psychische Gesundheit älterer Menschen»	66

# Darstellungsverzeichnis

Abbildung 1.1	Nutzung des Leitfadens	6
Abbildung 2.1	Fiktives Wirkungsmodell Modul A	9
Abbildung 2.2	Fiktives Wirkungsmodell Modul D	10
Abbildung 3.1	Nutzung von Indikatoren	14
Abbildung 3.2	Umsetzbarkeit versus Aussagekraft	19
Abbildung 3.3	Fragetypen zur Erfassung von Wirkungen über einen Zeitraum	20
Tabelle 3.1	Indikatoren-Set für Modul A	15
Tabelle 3.2	Indikatoren-Set für Modul D	16
Tabelle 3.3	Bestimmung Anzahl Kinder oder Personen 65+	18
Tabelle 3.4	Beispiel Fourchette verte	21
Tabelle A.1	Übersicht Indikatoren Modul A	22
Tabelle A.2	Befragung bei Multiplikatoren_innen zur Bewegung von Kindern	24
Tabelle A.3	Interviews mit Multiplikatoren_innen zur Bewegung von Kindern	27
Tabelle A.4	Befragung bei Kindern/Jugendlichen zur Bewegung	28
Tabelle A.5	Motorische Tests bei Kindern	29
Tabelle A.6	Beschleunigungsmessung bei Kindern/Jugendlichen	30
Tabelle A.7	Beobachtungen bei Kindern/Jugendlichen	31
Tabelle A.8	Befragung bei Multiplikatoren_innen zur Ernährung von Kindern	32
Tabelle A.9	Interviews mit Multiplikatoren_innen zur Ernährung von Kindern	35
Tabelle A.10	Befragung bei Kindern/Jugendlichen zur Ernährung	36
Tabelle A.11	Fotos von Mahlzeiten	38
Tabelle A.12	Übersicht Indikatoren Modul B	39
Tabelle A.13	Befragung bei Multiplikatoren_innen zur Bewegung von älteren Menschen	41
Tabelle A.14	Interviews mit Multiplikatoren_innen zur Bewegung von älteren Menschen	44
Tabelle A.15	Befragung bei älteren Menschen zur Bewegung	45
Tabelle A.16	Befragung bei Multiplikatoren_innen zur Ernährung von älteren Menschen	47
Tabelle A.17	Interviews mit Multiplikatoren_innen zur Ernährung von älteren Menschen	50
Tabelle A.18	Befragung bei älteren Menschen zur Ernährung	51
Tabelle A.19	Übersicht Indikatoren Modul C	53
Tabelle A.20	Standardisierte Befragung bei Eltern zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	55
Tabelle A.21	Interviews mit Multiplikatoren_innen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	57
Tabelle A.22	Standardisierte Befragung bei Kindern und Jugendlichen zur psychischen Gesundheit	59
Tabelle A.23	Interviews mit Jugendlichen zur psychischen Gesundheit	62
Tabelle A.24	Übersicht Indikatoren Modul D	64
Tabelle A.25	Standardisierte Befragung bei älteren Menschen und ihren Angehörigen zur psychischen Gesundheit	66
Tabelle A.26	Interviews mit Multiplikatoren_innen zur psychischen Gesundheit von älteren Menschen	69
Tabelle A.27	Interviews mit älteren Menschen zur psychischen Gesundheit	71

# Glossar

<b>Begriffe</b>	<b>Erläuterungen</b>
<b>Zielgruppen</b>	Zielgruppen sind Kinder/Jugendliche in den Modulen A/C und ältere Menschen in den Modulen B/D.
<b>Mittlerinnen und Mittler</b>	Bindeglied zwischen KAP und Zielgruppen in Projekten, die nicht direkt auf die Zielgruppe wirken. Bei den Mittlerinnen und Mittlern kann es sich um Multiplikatorinnen, Multiplikatoren, Akteurinnen oder Akteure handeln.
<b>Multiplikatorinnen und Multiplikatoren</b>	Professionelle und private Bezugspersonen im sozialen Umfeld der Zielgruppe.
<b>Akteurinnen und Akteure</b>	Handelnde Einheiten – entweder bestehend aus einem Individuum (z. B. Vorsteherin des Gesundheitsdepartements) oder aus einem Kollektiv (z. B. Gesundheitsdepartement) –, die keine Bezugspersonen im Umfeld der Zielgruppe sind.
<b>Input</b>	Finanzielle und personelle Ressourcen des Programms.
<b>Output</b>	Leistungen des KAP in Form von zählbaren Dienstleistungen und Produkten des Programms auf den Ebenen Policy, Interventionen, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit.
<b>Outcome Mittlerinnen und Mittler</b>	Handlungen von Multiplikatorinnen, Multiplikatoren, Akteurinnen oder Akteuren, die zu Veränderungen im materiellen oder sozialen Umfeld der Zielgruppe führen (nationale Ziele 1–5).
<b>Outcome Zielgruppe</b>	Wissens- und Kompetenzzuwachs sowie Einstellungs- und Verhaltensänderung bei der Zielgruppe (nationales Ziel 6).
<b>Impact</b>	Längerfristige indirekte gesellschaftliche Wirkungen im Sinne der Vision des Programms.

# 1 Einleitung

## 1.1 Wozu dient dieser Leitfaden?

Dieser Leitfaden richtet sich an Verantwortliche von kantonalen Aktionsprogrammen (KAP). Mit dem Leitfaden soll auf Ihren Wunsch, die Legitimation der KAP zu stärken, eingegangen werden. Der Leitfaden zeigt Ihnen, wie Sie Wirkungsziele formulieren und diese Ziele mit Indikatoren überprüfen können. Er soll Ihnen helfen, die Fortschritte in Ihrem KAP nachzuweisen, und Sie so bei der Legitimation des Programms unterstützen. Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) bietet Ihnen den Leitfaden als Hilfsmittel, das nicht zwingend genutzt werden muss. Vielmehr dient der Leitfaden als Inspirationsquelle. Er zeigt Ihnen, wie Sie einzelne Wirkungen Ihres KAP überprüfen können. Es ist nicht das Ziel, dass Sie alle Wirkungen Ihres KAP umfassend beurteilen.

## 1.2 Was beinhaltet der Leitfaden?

Im Zentrum des Leitfadens stehen Outcome-Ziele und Indikatoren. Diese können Wirkungen im materiellen Umfeld betreffen (öffentlicher Raum, An-

gebote/Einrichtungen in verschiedenen Settings, niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote). Sie können auch Wirkungen im sozialen Umfeld umfassen (Sensibilisierung/Befähigung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, organisatorische und politische Rahmenbedingungen). Sie können aber auch bei den personalen Ressourcen der Zielgruppen Kinder, Jugendliche und ältere Menschen ansetzen. Der Leitfaden soll Ihnen zudem deutlich machen, wie sich diese Outcomes von den Leistungen Ihres KAP (Output) und den gesellschaftlichen Wirkungen Ihres KAP (Impact) unterscheiden.

## 1.3 Wie nutzen Sie den Leitfaden?

Die [Abbildung 1.1](#) zeigt Ihnen, wie Sie dieses Dokument nutzen können und in welchen Kapiteln und Abschnitten Sie Informationen dazu finden.

- **Planung:** Wenn Sie ein neues KAP planen, können Sie sich Gedanken zu Ihren Outcome-Zielen machen. Ein Wirkungsmodell kann Ihnen dabei helfen, gute Outcome-Ziele zu formulieren. Im [Kapitel 2](#) lernen Sie, was ein Wirkungsmodell ist

ABBILDUNG 1.1

### Nutzung des Leitfadens

PLANUNG	OPERATIONALISIERUNG	ÜBERPRÜFUNG
Wie formuliere ich gute Outcome-Ziele?	Welche Indikatoren brauche ich, um diese Outcome-Ziele zu messen?	Wie kann ich die Erreichung meiner Outcome-Ziele überprüfen?
<b>Hilfsmittel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirkungsmodell (<a href="#">Kapitel 2</a>)</li> </ul>	<b>Hilfsmittel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indikatoren (<a href="#">Kapitel 2</a>)</li> <li>• Indikatoren-Set Modul A (<a href="#">Anhang A1</a>)</li> <li>• Indikatoren-Set Modul B (<a href="#">Anhang A4</a>)</li> <li>• Indikatoren-Set Modul C (<a href="#">Anhang A7</a>)</li> <li>• Indikatoren-Set Modul D (<a href="#">Anhang A9</a>)</li> </ul>	<b>Hilfsmittel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhebungsinstrumente (<a href="#">Abschnitt 3.4</a>)</li> <li>• Bewegung Kinder/Jugendliche (<a href="#">Anhang A2</a>)</li> <li>• Ernährung Kinder/Jugendliche (<a href="#">Anhang A3</a>)</li> <li>• Bewegung älterer Menschen (<a href="#">Anhang A5</a>)</li> <li>• Ernährung älterer Menschen (<a href="#">Anhang A6</a>)</li> <li>• Psychische Gesundheit Kinder/Jugendliche (<a href="#">Anhang A8</a>)</li> <li>• Psychische Gesundheit älterer Menschen (<a href="#">Anhang A10</a>)</li> </ul>

und wie Sie es nutzen können. Als Illustration dienen Ihnen zwei fiktive Wirkungsmodelle zu den Modulen A und D ([Abbildungen 2.1](#) und [2.2](#)). Ebenso erhalten Sie eine detaillierte Anleitung dazu, wie Sie ein Wirkungsmodell für Ihr KAP erarbeiten können.

- **Operationalisierung:** Damit Sie die Outcome-Ziele beurteilen können, müssen diese operationalisiert werden. Dazu dienen Indikatoren. Das [Kapitel 3](#) zeigt Ihnen, was Indikatoren sind und wozu sie dienen. Als Illustration erhalten Sie die [Tabellen 3.1](#) und [3.2](#), die von den Wirkungsmodellen Modul A und Modul D abgeleitet sind. Zudem finden Sie im Anhang als weitere Inspirationsquelle verschiedene Indikatoren-Sets, geordnet nach Modulen und nationalen Zielen.
- **Überprüfung:** Um zu beurteilen, ob Sie Ihre Outcome-Ziele erreicht haben, können Sie die Indikatoren messen. Dafür stehen Ihnen verschiedene Erhebungsinstrumente zur Verfügung. Der Leitfaden bietet Ihnen eine Übersicht über die wichtigsten Erhebungsinstrumente. Ebenso zeigt er auf, wie die Aussagekraft sowie die Umsetzbarkeit dieser Erhebungsinstrumente zu beurteilen ist ([Abschnitt 3.4](#) und [Abbildung 3.2](#)). Konkrete Erhebungsinstrumente zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen finden Sie im Anhang.

## 2 Wirkungsmodell

### 2.1 Was ist ein Wirkungsmodell?

Ein Wirkungsmodell illustriert anhand einer Grafik die Wirkungsgeschichte Ihres KAP ([Abbildung 2.1](#)). Das Wirkungsmodell wird von links nach rechts gelesen: Es zeigt auf, mit welchen Mitteln (Input) und mit welchen Leistungen (Output) welche Wirkungen bei wem (Outcome) erzielt werden sollen. Zusätzlich gibt das Wirkungsmodell Auskunft darüber, welchen Beitrag das Programm indirekt an längerfristige gesellschaftliche Veränderungen leisten soll (Impact). Wichtig ist, dass die einzelnen Elemente des Wirkungsmodells logisch ineinandergreifen und die Wirkungsgeschichte auch für Aussenstehende verständlich ist.

### 2.2 Wofür kann ich ein Wirkungsmodell nutzen?

Das Wirkungsmodell kann Sie unterstützen, im Team ein gemeinsames Verständnis für die beabsichtigte Wirkungsweise Ihres Programms zu entwickeln. Dies kann für Ihre Planung nützlich sein. Gestützt auf das Wirkungsmodell können Sie Outcome-Ziele formulieren und festlegen, welche Sie in der nächsten vierjährigen Programmphase überprüfen möchten. Ein Wirkungsmodell kann zudem helfen, eine Evaluation auf bestimmte Aspekte des Programms einzugrenzen und Evaluationsfragen zu formulieren. Schliesslich können Sie das Wirkungsmodell für die Kommunikation nutzen und Ihren externen Partnerinnen und Partnern die wichtigsten Leistungen und Wirkungen Ihres KAP kompakt aufzeigen.

### 2.3 Wie könnte ein Wirkungsmodell für ein KAP aussehen?

Die [Abbildungen 2.1](#) und [2.2](#) zeigen zwei fiktive Wirkungsmodelle für das Modul A und das Modul D.

### 2.4 Wie entwickle ich ein Wirkungsmodell für mein KAP?

Sie können Ihr Wirkungsmodell von links – ausgehend von den Inputs – oder von rechts – ausgehend von den Impacts – entwickeln. In der Regel verläuft der Entwicklungsprozess nicht linear; Anpassungen bei den Outputs führen zu Anpassungen bei den Outcomes und umgekehrt. In einem ersten Schritt bestimmen Sie die einzelnen Bestandteile des Wirkungsmodells ([Abschnitt 2.4.1](#)), in einem zweiten Schritt überlegen Sie, wie diese zusammenhängen ([Abschnitt 2.4.2](#)).

#### 2.4.1 Bestimmung der Bestandteile des Wirkungsmodells

Starten Sie die Entwicklung des Wirkungsmodells, indem Sie die vier Bestandteile Input, Output, Outcome und Impact mit Inhalten füllen.

##### Input

Der Input umfasst einerseits finanzielle Ressourcen in Form Ihres Budgets für die einzelnen KAP-Module. Andererseits beinhaltet der Input die personellen Ressourcen – das heisst, die Stellenprozente für die operativen KAP-Verantwortlichen. Falls Sie über die notwendigen Informationen verfügen, können Sie unter Input auch die Stellenprozente für die strategische Leitung und die externen Projektpartnerinnen und -partner aufführen.

##### Output

Unter Output fallen die Dienstleistungen und Produkte des Programms. Die Outputs sind daran erkennbar, dass sie sich zählen lassen. In den KAP lassen sich die Outputs den Ebenen Policy, Interventionen, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit zuordnen. Versuchen Sie, klar zwischen Outputs und Outcomes zu unterscheiden: Outputs umfassen alle Leistungen, die Sie als Verantwortliche eines KAP zusammen mit Ihren externen Projektpartnerinnen und -partnern kontrollieren können. Die Outcomes



ABBILDUNG 2.1

Fiktives Wirkungsmodell Modul A

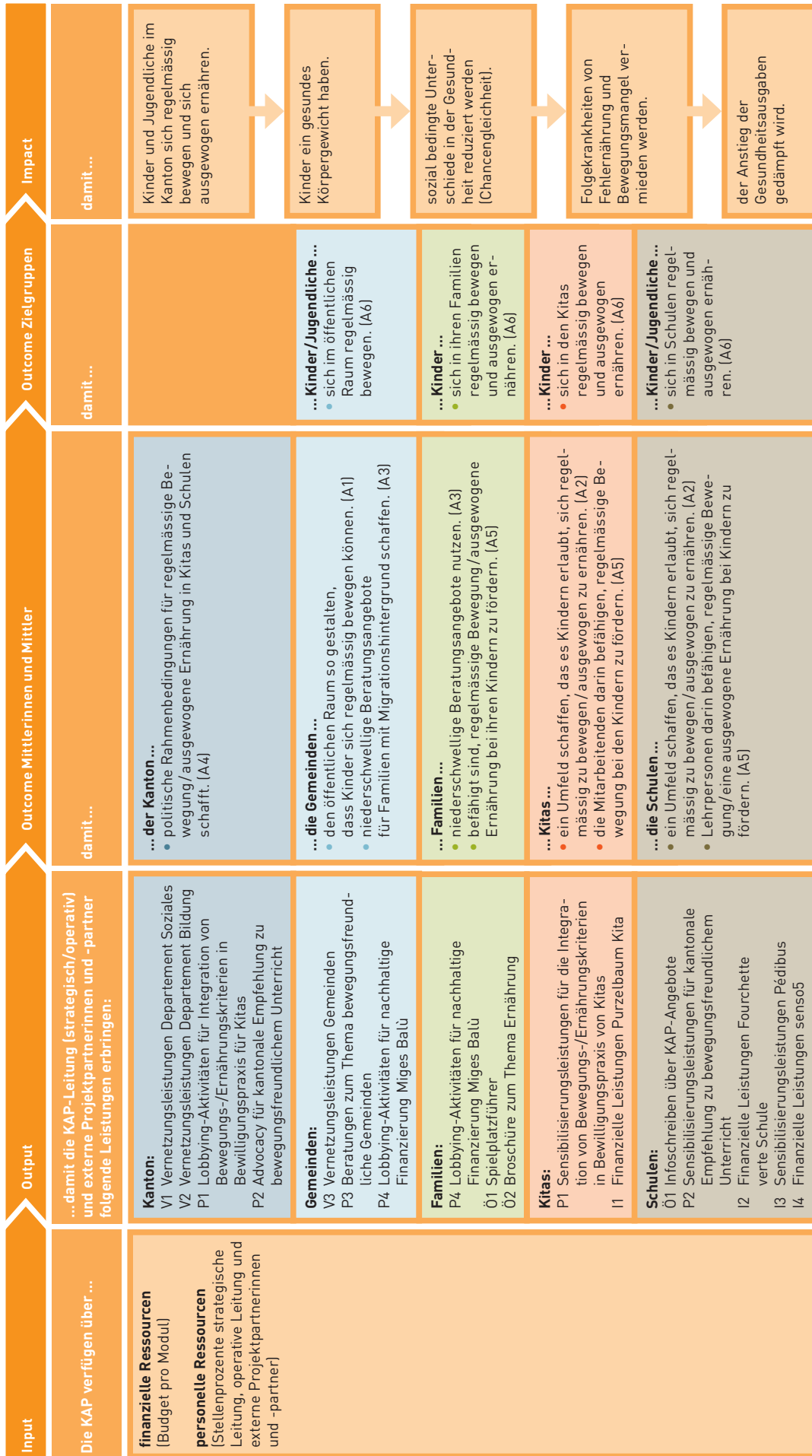
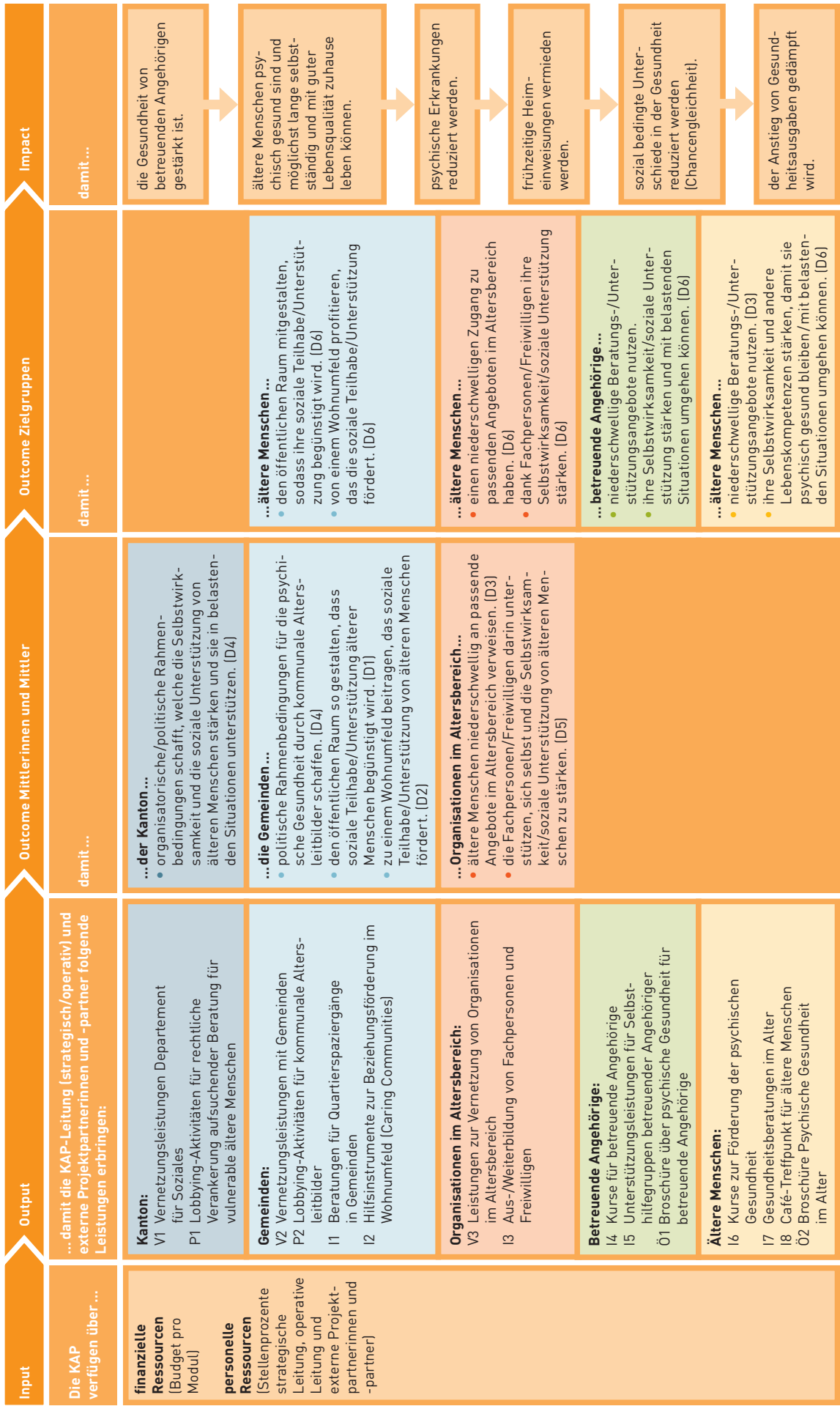


ABBILDUNG 2.2

Fiktives Wirkungsmodell Modul D



werden hingegen von Mittlerinnen, Mittlern und Zielgruppen bestimmt.<sup>1</sup> Ein Beispiel: Sie können selbst festlegen, wie viele Beratungen Sie für Gemeinden durchführen (Output). Es liegt aber in der Hand der beratenen Gemeinden, bewegungsfreundliche Strukturen zu schaffen (Outcome).

### Outcome

Der Outcome umfasst Wirkungen, die Sie mit den Leistungen des KAP erzielen möchten. Dabei kann es sich einerseits um Handlungen von Mittlerinnen und Mittlern handeln, die Veränderungen im materiellen und sozialen Umfeld der Zielgruppe vornehmen (Outcome Mittlerinnen und Mittler). Die Wirkungen können aber auch einen Wissens- und Kompetenzzuwachs respektive eine Einstellungs- und Verhaltensänderung bei der Zielgruppe beinhalten (Outcome Zielgruppe).

Für die Formulierung der Outcome-Ziele können Sie sich an den nationalen Zielen von Gesundheitsförderung Schweiz und den SMART-Kriterien orientieren:

- **Spezifisch (S):** Damit Sie die Ziele gut beurteilen können, ist es hilfreich, möglichst spezifische Ziele zu formulieren. Idealerweise umfasst ein

Outcome-Ziel, wie in den fiktiven Wirkungsmodellen zu den Modulen A und D ersichtlich, lediglich ein nationales Ziel (siehe auch Infobox). Aus dem Outcome-Ziel soll zudem deutlich werden, bei wem die erwünschte Wirkung eintreten soll. Dazu benennen Sie idealerweise zu Beginn des Outcome-Ziels die Mittlerinnen und Mittler oder die Zielgruppe, die eine von Ihnen gewünschte Handlung ausführen sollen. Zögern Sie nicht, die Mittlerinnen und Mittler zu spezifizieren: Statt «Kanton» zu schreiben, könnten Sie – je nach Policy – auch den «Regierungsrat», das «Kantonsparlament», die «Amtsleitung» oder eine kantonale Fachstelle als Adressaten Ihres KAP festlegen. Schliesslich können Sie sich überlegen, ob Sie settingspezifische Outcome-Ziele formulieren möchten.

- **Messbar (M):** Wie die Outcome-Ziele durch geeignete Indikatoren messbar gemacht werden, lernen Sie im nächsten Kapitel.
- **Anspruchsvoll (A):** Mit anspruchsvollen Zielen ist gemeint, dass es Anstrengungen braucht, um sie zu erreichen. Formulieren Sie entsprechend nicht nur Ziele, die Veränderungen im materiellen und sozialen Umfeld der Zielgruppe betreffen,

### Infobox: Fiktives Outcome-Ziel

Das Umfeld von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen ist so gestaltet, dass eine ausgewogene Ernährung, eine regelmässige Bewegung und die psychische Gesundheit gefördert werden. Die Fachpersonen sind für die Bedeutung von ausgewogener Ernährung, regelmässiger Bewegung und der psychischen Gesundheit für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen sensibilisiert. Die Beurteilung dieses Outcome-Ziels ist schwierig, weil es acht nationale Ziele enthält (A2, B2, C2, D2, A5, B5, C5, D5). In der Umsetzung könnten sich verschiedene Situationen zeigen:

- Es gelingt teilweise (●), die Fachpersonen zu sensibilisieren (2er-Ziele), aber schlecht (●), Veränderungen im Umfeld der Zielgruppen (5er-Ziele) vorzunehmen.

- Die Fachpersonen für Kinder und Jugendliche können gut (●) für das Thema psychische Gesundheit (C5), teilweise (●) für das Thema Bewegung (A5) und schlecht (●) für das Thema Ernährung (A5) sensibilisiert werden.
- Veränderungen im Umfeld von älteren Menschen (B2/D2) gelingen teilweise (●), im Umfeld von Kindern (A2/C2) schlecht (●).

In diesen Situationen könnte das Outcome-Ziel am ehesten als «teilweise erreicht» eingestuft werden. Diese Einstufung beschreibt die Realität allerdings nur ungenau und erschwert es, aus der Zielbeurteilung die richtigen Schlussfolgerungen für die Steuerung des KAP zu ziehen.

<sup>1</sup> Bei vielen Massnahmen wirkt das KAP nicht direkt auf die Zielgruppen der Kinder, Jugendlichen und älteren Menschen, sondern über Mittlerinnen und Mittler. Diese umfassen einerseits mit den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren professionelle und private Bezugspersonen im sozialen Umfeld der Zielgruppe. Zu den Mittlerinnen und Mittlern zählen andererseits aber auch Akteurinnen und Akteure (handelnde Einheiten) – bestehend entweder aus einem Individuum (z. B. Vorsteherin des Gesundheitsdepartements) oder aus einem Kollektiv (z. B. Gesundheitsdepartement), die keine Bezugspersonen im Umfeld der Zielgruppe sind.

sondern auch solche, die Verhaltensänderungen bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen anvisieren.

- **Realistisch (R):** Ihre Outcome-Ziele sollten realistisch sein. Dazu können Sie einerseits die verfügbaren Ressourcen bei den Mittlerinnen und Mittlern und bei den Zielgruppen mitberücksichtigen. Andererseits sollten auch die angestrebten Veränderungen realistisch sein. So ist es beispielsweise nicht realistisch, dass Kinder und Jugendliche sich in der Schule ausserhalb des Sportunterrichts eine Stunde täglich bewegen. Um dieses Bewegungsziel zu erreichen, braucht es auch Bewegungsaktivitäten in der Freizeit und in der Familie.
- **Terminiert (T):** Sie können sich ebenfalls überlegen, ob Sie die Outcome-Ziele jährlich oder erst bis Programmende erreichen möchten. Definitiv festgelegt wird dies aber mit den Indikatoren (vgl. [Kapitel 3](#)).

### Impact

Der Impact zeigt auf, welchen Beitrag Ihr KAP an die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen sowie an gesellschaftliche und wirtschaftliche Verbesserungen leistet. Für die Formulierung der Impact-Ziele können Sie sich – wie in den fiktiven Wirkungsmodellen zu den Modulen A und D gezeigt – an den Rahmenbedingungen von Gesundheitsförderung Schweiz orientieren. Sie können die Impact-Ziele aber auch von der Vision Ihres KAP ableiten. Sie sollten sich zudem bewusst sein, dass Ihr KAP nur einen Beitrag an diese Impact-Ziele leisten kann. Zahlreiche weitere gesellschaftliche Trends (z. B. steigendes/sinkendes Bildungsniveau, Gesundheitstrends, somatische und psychische Folgen einer Pandemie) haben ebenfalls einen wesentlichen Einfluss auf die gesellschaftlichen Impacts.

### 2.4.2 Überprüfung der Wirkungsgeschichte

Nachdem Sie die vier Bestandteile des Wirkungsmodells mit Inhalten gefüllt haben, können Sie überprüfen, ob die einzelnen Bestandteile auch in einem sinnvollen Zusammenhang zueinander ste-

hen und ob sie eine nachvollziehbare Wirkungsgeschichte erzählen. Die Zusammenhänge zwischen den Bestandteilen können durch Pfeile, aber auch mit Sätzen illustriert werden (z. B. «Die KAP verfügen über finanzielle und personelle Ressourcen, *damit* sie Leistungen für die Gemeinden erbringen können, *damit* diese den öffentlichen Raum bewegungsfreundlich gestalten, *damit* Kinder und Jugendliche sich regelmässig bewegen können und *damit* Folgeerkrankungen von Bewegungsmangel reduziert werden können»).

Ein zentrales Element der Wirkungsgeschichte ist die Verbindung zwischen Output und Outcome. Überlegen Sie, mit welchen Outputs Sie Ihre Outcomes erreichen möchten. Beispielsweise leisten die einzelnen Outputs häufig einen Beitrag zu mehreren Outcome-Zielen. Sie können sie entsprechend im Wirkungsmodell mehrfach aufführen. Im Wirkungsmodell zum Modul A ist die Policy P1 zur Integration von Bewegungs- und Ernährungskriterien in die Bewilligungspraxis von Kitas beispielsweise sowohl unter Outputs für den Kanton als auch für die Kitas aufgeführt. Sie können sich auch überlegen, wie Sie Ihre Outputs auf Ebene Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit einsetzen möchten. Netzwerktreffen, Events, Websites, soziale Medien oder Broschüren können direkt einen Beitrag zu den Outcome-Zielen leisten, indem sie zur Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (nationales Ziel 5) und Zielgruppen (nationales Ziel 6) beitragen. Sie können aber auch indirekt auf die Outcome-Ziele wirken. Vernetzungsaktivitäten sind häufig eine Voraussetzung, damit Interventionen und Policys überhaupt umgesetzt werden können (vgl. Vernetzungsaktivitäten mit kantonalen Departementen, Gemeinden, Altersorganisationen in den beiden fiktiven Wirkungsmodellen). Das gilt auch für die Öffentlichkeitsarbeit zur Bekanntmachung von KAP-Angeboten, wie das Informationsschreiben für Schulen im Wirkungsmodell zum Modul A. In diesen Fällen können Sie Ihre Vernetzungs- respektive Kommunikationsaktivitäten im Wirkungsmodell vor den Policys respektive Interventionen als Vorleistung aufführen.

## 3 Indikatoren

### 3.1 Was sind Indikatoren?

Nachdem Sie mittels eines Wirkungsmodells Ihre Outcome-Ziele festgelegt haben, gilt es, diese zu konkretisieren und messbar zu machen. Dabei helfen Ihnen Indikatoren. Indikatoren sind objektive Messgrössen. Es werden zwei Arten von Indikatoren unterschieden:

- **Quantitative Indikatoren:** Diese Indikatoren lassen sich mit einer Zahl umschreiben. Dabei kann es sich um eine Anzahl handeln (z. B. 100 erreichte Kinder). Es können aber auch Anteile als Indikatoren verwendet werden (z. B. 75% der erreichten Kinder bewegen sich ausreichend). Auch Durchschnittswerte sind möglich (z. B. Die Kinder bewegen sich im Durchschnitt 30 Minuten).
- **Qualitative Indikatoren:** Diese Indikatoren sind nicht zählbar, sondern beschreibbar. Sie beruhen auf Bewertungen, Einschätzungen und Beobachtungen (z. B. Die Kinder haben ein vielfältiges Bewegungsverhalten).

Zu einem Indikator gehört ein Soll-Wert. Dieser stützt sich idealerweise auf bereits vorhandene Erfahrungswerte. Der Soll-Wert zeigt an, wann ein Ziel als erreicht betrachtet werden kann. Ein guter Indikator enthält zudem Angaben darüber, auf welchen Datenquellen er beruht und mit welchen Methoden diese Daten erhoben werden sollen. Schliesslich sollte ein guter Indikator auch terminiert sein.

### 3.2 Wofür brauche ich Indikatoren?

Indikatoren können für verschiedene Elemente des Wirkungsmodells genutzt werden (**Abbildung 3.1**). In diesem Leitfaden liegt der Fokus auf Indikatoren, die Outcome-Ziele messbar machen (**rot markiert**). Zudem soll aufgezeigt werden, wie sich Outcome-Indikatoren von Output- und Impact-Indikatoren unterscheiden (**grau markiert**).

#### Output-Indikatoren

Output-Indikatoren werden verwendet, um die Leistungen der KAP und allfälliger externer Projektpartnerinnen und -partner zu beurteilen. Im KAP-Reporting für Gesundheitsförderung Schweiz beurteilen Sie Ihre Outputs auf den Ebenen Intervention, Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit, auch wenn Sie dafür nicht immer explizite Output-Indikatoren festgelegt haben. Gestützt darauf evaluieren Sie, ob Sie Ihre Outcome-Ziele ganz (●), teilweise (◐) oder nicht (◑) erreicht haben. Die Outcome-Ziele betreffen jedoch die Wirkungen bei Mittlerinnen, Mittlern und Zielgruppen, und dafür fehlen im KAP-Reporting häufig die Informationen.

#### Outcome-Indikatoren

Outcome-Indikatoren messen die Wirkungen bei Mittlerinnen, Mittlern und Zielgruppen in den KAP. Sie eignen sich entsprechend besser als die Outputs für die Beurteilung der Outcome-Ziele. Sie helfen Ihnen, Ihr KAP wirkungsorientiert zu planen und zu steuern. Im Rahmen der Planung Ihres KAP können Sie Soll-Werte für einen Indikator definieren (z. B. 10 Gemeinden mit offenen Turnhallen). Für die Steuerung Ihres KAP vergleichen Sie diesen Soll-Wert mit dem Ist-Wert, das heisst dem tatsächlichen Ergebnis (z. B. 12 Gemeinden). Dieser Soll-Ist-Vergleich zeigt Ihnen, wie gut Sie Ihre gesetzten Outcome-Ziele erreicht haben und welche Anpassungen Sie allenfalls in Ihrem KAP vornehmen sollen. Er sagt aber nichts über die Wirkung Ihres KAP aus. Um Wirkungen nachzuweisen, sind Vorher-Nachher-Vergleiche wichtig. Dazu messen Sie den Indikator am Anfang und am Ende des Programms.

#### Impact-Indikatoren

Impact-Indikatoren messen Veränderungen bei allen Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen im Kanton. Die verschiedenen Monitoringsysteme (HBSC, Sport Schweiz, BMI-Monitoring, SGB) bieten die Möglichkeit kantonsspezifischer Auswertungen zur gesundheitlichen Situation dieser Bevölkerungsgruppen. Sie eignen sich allerdings nicht, um die Wirkungen der KAP zu beurteilen, weil diese nur

ABBILDUNG 3.1

## Nutzung von Indikatoren

	Output KAP	Outcome Mittlerinnen und Mittler	Outcome Zielgruppen	Impact Gesellschaft
Outcome-Ziele	Beispiel Indikatoren mit Soll-Wert	Beispiel Indikatoren mit Soll-Wert	Beispiel Indikatoren mit Soll-Wert	Beispiel Indikatoren mit Soll-Wert
B1: Öffentlicher Raum	15 Beratungen von Gemeinden	5 neue Bewegungszonen für ältere Menschen	25 ältere Menschen bewegen sich täglich in den Bewegungszonen. (B6)	Von den Kinder und Jugendlichen im Kanton... • bewegen sich 80 % ausreichend. • ernähren sich 20 % ausgewogen.
A2: Ausserschulisches Umfeld	10 fachliche Begleitungen von Gemeinden	10 Gemeinden mit offenen Turnhallen	300 Jugendliche bewegen sich samstags eine Stunde. (A6)	• haben 80 % einen normalen BMI. • sind 90 % psychisch gesund.
D3: Niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote	5 Schulungen von älteren Femmes-Tische-Moderatorinnen	Moderatorinnen führen jährlich 100 Gesprächsrunden zu psychischer Gesundheit durch.	500 Migrantinnen wissen, wie sie ihre psychische Gesundheit stärken können. (D6)	
B4: Organisatorische und politische Rahmenbedingungen	4 Treffen mit Entscheidungsträgerinnen und -trägern im Kanton	1 kantonale Policy (Richtlinien zur ausgewogenen Ernährung in Altersheimen. 50 Altersheime wenden die Richtlinien an.	5000 ältere Menschen ernähren sich in den Altersheimen ausgewogen. (B6)	Von den älteren Menschen im Kanton... • bewegen sich 40 % ausreichend. • ernähren sich 20 % ausgewogen. • haben 60 % einen normalen BMI. • sind 80 % psychisch gesund.
C5: Sensibilisierung und Befähigung von Bezugspersonen im sozialen Umfeld	5 Weiterbildungen von Kita-Mitarbeitenden	50 Kita-Mitarbeitende wurden weitergebildet. 80 % der weitergebildeten Mitarbeitenden fühlen sich befähigt, die Selbstwirksamkeit bei Kleinkindern zu stärken.	Die Kinder können altersgerechte Herausforderungen bewältigen. (Beobachtung) (C6)	
Quelle	Reporting KAP	Reporting KAP, zusätzliche Erhebungen		SGB, HBSC, Sport Schweiz, BMI-Monitoring

Legende: HBSC = Health Behaviour in School-aged Children; Sport Schweiz = Studie des Schweizerischen Sportobservatoriums; BMI-Monitoring von Gesundheitsförderung Schweiz; SGB = Schweizerische Gesundheitsbefragung

einen Teil und nicht alle Kinder, Jugendlichen und älteren Menschen im Kanton erreichen. Diese Monitoringsysteme liefern Ihnen lediglich einen Hinweis darauf, wie der Handlungsbedarf in Ihrem Kanton im gesamtschweizerischen Vergleich zu beurteilen ist, bei welchen Modulen er am grössten ist und worauf Sie entsprechend den Fokus legen sollten.<sup>2</sup>

### 3.3 Wie könnten Indikatoren in einem KAP aussehen?

Die Tabellen 3.1 und 3.2 zeigen je ein Indikatoren-Set zu den Modulen A und D, die aus den fiktiven Wirkungsmodellen im Kapitel 2 abgeleitet wurden.

<sup>2</sup> Stamm, H. (2020). *Indikatoren zum Monitoring der kantonalen Aktionsprogramme (KAP) von Gesundheitsförderung Schweiz – Ausgabe Juni 2020*. Arbeitspapier 50. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

TABELLE 3.1

Indikatoren-Set für Modul A

Legende: J = jährlich, PE= Programmende

Kantonales Ziel	Output	Outcome-Indikator	Soll-Wert	Datenquelle	Termin
Politische Rahmenbedingungen (A4)	P1/P2	Anzahl erreichter politischer Entscheidungsträgerinnen und -träger	4	Kennzahlen KAP	PE
	P1	Integration von Bewegungs-/Ernährungskriterien in Bewilligungspraxis für Kitas	1	Reporting KAP	PE
	P2	Kantonale Empfehlung zu bewegungsfreundlichem Unterricht	1	Reporting KAP	PE
	V1	Anzahl erreichter Gemeindeverantwortlicher	60	Kennzahlen KAP	J
Gestaltung öffentlicher Raum in Gemeinden (A1)	P3	Anzahl neuer/angepasster Spielplätze	6	Reporting KAP	J
	P3	Anzahl Kinder, die neue Spielplätze nutzen	100	Beobachtung	PE
Personale Ressourcen Kinder in Gemeinden (A6)	P3	Anzahl Kinder mit vielfältigem Bewegungsverhalten auf angepassten Spielplätzen	-	Erhebung nicht möglich	-
	V1	Anzahl erreichter Gemeindeverantwortlicher	10	Kennzahlen KAP	J
Niederschwellige Beratungsstelle (A3)	P4	Anzahl Gemeinden mit Miges Balü im Gemeindebudget	8	Reporting KAP	J
	Ö1	Anzahl Downloads Spielplatzführer	300	Google Analytics	J
Befähigung Familien (A5)	Ö2	Anzahl Downloads Ernährungsbroschüre	100	Google Analytics	J
	P4	Anzahl Familien, die Miges Balü nutzen	-	Keine Erhebung geplant	-
	P4	Anzahl Familien, die für mehr Bewegung/ausgewogenere Ernährung bei ihren Kindern sorgen	-	Keine Erhebung geplant	-
	Ö1	Anzahl Kinder in Familien, die Spielplatzführer nutzen	-	Keine Erhebung möglich	-
Personale Ressourcen Kinder in Familien (A6)	Ö2	Anzahl Kinder in Familien, die Ernährungsbroschüre nutzen	-	Keine Erhebung möglich	-
	P4	Anzahl Kinder in Familien, die Miges Balü nutzen	-	Keine Erhebung geplant	-
	P1	Anzahl Kitas, die kantonale Bewegungs-/Ernährungsaufgaben erfüllen	50	Evaluation Departement Soziales	PE
Umfeld in Kitas (A2)	P1	Art der Bewilligungsaufgaben (z. B. Raumgröße, Bewegungsangebot in Aussen-/Innenräumen, saisonales, regionales, ausgewogenes Ernährungsangebot)	-	Bewegungs- und Ernährungsaufgaben	PE
	I1	Anzahl Mitarbeitende mit Purzelbaum-Weiterbildung	20	Kennzahlen KAP	J
Befähigung Mitarbeitende Kitas (A5)	I1	Anteil Mitarbeitende, die mindestens eine Bewegungsübung pro Tag machen	15/20	Fragebogen Anfang/Ende Weiterbildung	PE
	P1	Anzahl Kinder in Kitas mit erfüllten Bewegungs-/Ernährungsaufgaben	2000	Evaluation Departement Soziales	PE
Personale Ressourcen Kinder in Kitas (A6)	I1	Anzahl Kinder betreut von Mitarbeitenden, die mindestens eine Bewegungsübung pro Tag machen	90	Fragebogen Anfang/Ende Weiterbildung	PE
	P1/I1	Anzahl Kinder, die sich mehr bewegen/ gesünder ernähren	2090	Total	PE
	I2	Anzahl familienexterner Betreuungspersonen mit Fourchette-verte-Weiterbildung	20	Kennzahlen KAP	J
Umfeld in Schulen (A2)	I2	Anzahl Institutionen mit Label Fourchette verte	20	Reporting KAP	J
	I3	Anzahl Erziehungsberechtigte in Pédibus	15	Reporting KAP	J
	I3	Anzahl Pédibus-Linien	5	Reporting KAP	J
	Ö1	Anzahl Lehrpersonen, die Angebotsübersicht erhalten haben	2000	Angaben Departement Bildung	PE
Befähigung Lehrpersonen (A5)	P2	Anzahl Lehrpersonen, die Bewegungsempfehlung erhalten haben	2000	Angaben Departement Bildung	PE
	P2	Anteil Lehrpersonen, die mindestens einmal täglich Bewegungspausen machen	200/2000	Fragebogen Lehrpersonen	PE
	I4	Anzahl Lehrpersonen mit sens5-Weiterbildung	50	Kennzahlen KAP	J
	I4	Anteil Lehrpersonen, die Ernährung mit einem sensoriiellen Ansatz unterrichten	40/50	Fragebogen Lehrpersonen	PE
Personale Ressourcen Kinder in Schulen (A6)	I2	Anzahl Kinder in Institutionen mit Fourchette verte	100	Angaben Horte	PE
	I3	Anzahl Kinder, die mit Pédibus in die Schule gehen	200	Kennzahlen KAP für 4 Jahre	PE
	P2	Anzahl Kinder bei Lehrpersonen, die mindestens einmal täglich Bewegungspausen machen	2800	Hochrechnung von Anzahl Lehrpersonen	PE
	I4	Anzahl Kinder bei Lehrpersonen mit Ernährungsunterricht mit sensoriellem Ansatz	560	Hochrechnung von Anzahl Lehrpersonen	PE
Alle	I4	Anzahl erreichter Kinder im Setting Schule	3510	Total	PE
	I2	Anzahl Kinder, die sich dank Fourchette verte gesünder ernähren	90	Beobachtung Horte	PE
	I3	Anzahl Kinder, die dank Pédibus nicht mit dem Auto zur Schule fahren	50	Fragebogen Erziehungsberechtigte	PE
	P2	Anzahl Kinder bei Lehrpersonen, die mindestens einmal täglich Bewegungspausen machen	2800	Hochrechnung von Anzahl Lehrpersonen	PE
Alle	I4	Anzahl Kinder, die die Ernährung mit allen fünf Sinnen wahrnehmen	300	Befragung Schüleriinnen und Schüler	PE
	I4	Anzahl Kinder mit Wirkungen im Bereich Bewegung und Ernährung	3240	Total	PE

TABELLE 3.2

## Indikatoren-Set für Modul D

Legende: J= jährlich, PE= Programmende

Kantonales Ziel	Output	Outcome-Indikator	Soll-Wert	Datenquelle	Termin
Politische Rahmenbedingungen Kanton (D4)	P1	Anzahl erreichter politischer Entscheidungsträgerinnen und -träger	4	Kennzahlen KAP	PE
	P1	Verankerung aufsuchende Beratung für vulnerable ältere Menschen	1	Reporting KAP	PE
Politische Rahmenbedingungen Gemeinden (D4)	V2	Anzahl erreichter Gemeindeverantwortlicher	20	Kennzahlen KAP	J
	P2	Anzahl erreichter Gemeindeverantwortlicher	10	Reporting KAP	PE
	P2	Anzahl neuer kommunaler Altersleitbilder	10	Reporting KAP	PE
Gestaltung öffentlicher Raum in Gemeinden (D1)	I1	Anzahl erreichter Gemeindeverantwortlicher	8	Kennzahlen KAP	J
	I1	Anzahl neuer Angebote zur sozialen Teilhabe für ältere Menschen	4	Reporting KAP	PE
Gestaltung des Wohnumfelds (D2)	I2	Anzahl erreichter Gemeindeverantwortlicher	5	Kennzahlen KAP	J
	I2	Art (z. B. Auflagen zu altersgerechten Überbauungen, Koordination Akteurinnen und Akteure im Wohnumfeld von älteren Menschen, Aufbau Caring Communities)	-	Reporting KAP	-
Personale Ressourcen ältere Menschen in Gemeinden (D6)	I1	Anzahl Personen 65+, die Begegnungszonen nutzen	-	Keine Erhebung möglich	-
	I2	Anzahl Personen 65+, die von einem altersgerechten Wohnumfeld profitieren	-	Keine Erhebung möglich	-
Niederschwellige Beratungsstellen (D3)	V3	Anzahl erreichter Organisationen im Altersbereich	10	Kennzahlen KAP	J
	V3	Anzahl Organisationen im Altersbereich, die ältere Menschen an andere Organisationen verweisen	7	Fragebogen	PE
Befähigung/Stärkung Fachpersonen/Freiwillige in Organisationen im Altersbereich (D5)	I3	Anzahl Fachpersonen/Freiwillige mit Aus-/Weiterbildung zu Selbstwirksamkeit/soziale Unterstützung im Alter	1	Kennzahlen KAP	J
	I3	Anteil Fachpersonen/Freiwillige, die sich dank der Weiterbildung befähigt fühlen, die Selbstwirksamkeit/soziale Unterstützung älterer Menschen zu stärken	-	Fragebogen	PE
Personale Ressourcen ältere Menschen (D6)	V3	Anzahl Personen 65+, die an ein passendes Angebot im Altersbereich vermittelt wurden	-	Keine Erhebung möglich	-
	I3	Anzahl Personen 65+, deren Selbstwirksamkeit/soziale Unterstützung durch Fachpersonen/Freiwillige gestärkt wurde	-	Keine Erhebung geplant	-
Befähigung/Stärkung betreuende Angehörige (D5)	I4	Anzahl betreuender Angehöriger, die an Kursen teilnehmen	200	Kennzahlen KAP	J
	I4	Anteil betreuender Angehöriger, deren Selbstwirksamkeit/soziale Unterstützung durch Kurse gestärkt wurde	50 %	Fragebogen Kursende	J
	I5	Anzahl betreuender Angehöriger in Selbsthilfegruppen	50	Kennzahlen KAP	J
	I5	Anteil betreuender Angehöriger, deren soziale Unterstützung durch die Selbsthilfegruppen zugenommen hat	60 %	Jährliche Befragung	J
Personale Ressourcen ältere Menschen (D6)	I6	Anzahl Personen 65+, die an Kursen teilnehmen	100	Kennzahlen KAP	J
	I7	Anzahl Personen 65+, die eine Gesundheitsberatung erhalten	2000	Kennzahlen KAP	J
	I8	Anzahl Personen 65+, die an Café-Treffpunkten teilnehmen	400	Kennzahlen KAP	J
	Ö2	Anzahl Personen 65+, die Broschüre zur psychischen Gesundheit nutzen	300	Downloads	J
Alle	I6	Anzahl erreichter Personen 65+	2800	Downloads	J
	I6	Anzahl Personen 65+, die dank den Kursen neues Wissen zu psychischer Gesundheit im Alter gewonnen haben	75 %	Befragung am Kursende	J
	I8	Anteil Personen, deren soziale Unterstützung dank den Café-Treffpunkten gestiegen ist	66 %	Befragung Teilnehmende	PE



### 3.4 Wie definiere ich gute Outcome-Indikatoren für mein KAP?

Die Outcome-Indikatoren entwickeln Sie gestützt auf die Outcome-Ziele in Ihrem Wirkungsmodell (vgl. Kapitel 2). Um eine bessere Übersicht über die Outcome-Ziele zu haben, füllen Sie diese in eine Tabelle ein (vgl. Tabellen 3.1 und 3.2). Danach führen Sie die Outputs aus Ihrem Wirkungsmodell auf, die zu diesen Outcome-Zielen beitragen. Anschliessend ergänzen Sie die Tabelle mit den Outcome-Indikatoren, den Soll-Werten, der Datenquelle und dem Termin. Wie das geht, erfahren Sie in den folgenden Abschnitten.

#### Indikatoren definieren

Für die Auswahl der Indikatoren können Sie sich nicht nur an den Indikatoren in den fiktiven Beispielen, sondern auch an den Indikatoren-Sets im Anhang orientieren. Um die Outcome-Ziele messen zu können, sollten Sie Indikatoren aus den beiden folgenden Kategorien verwenden:

- **Nutzung der Leistungen:** Um Wirkungen erzielen zu können, müssen in einem ersten Schritt die Leistungen der KAP von Mitterinnen, Mittern und Zielgruppen genutzt werden. Sie können die bereits zahlreichen Kennzahlen Ihres KAP als Indikatoren zur Nutzung Ihrer Leistungen verwenden. Weisen Sie diese dem geeigneten kantonalen Ziel in Ihrer Tabelle mit den Outcome-Zielen zu. Falls Ihnen bei einem Ziel Kennzahlen fehlen, können Sie trotzdem in der Tabelle erfassen, wel-

che Mitterinnen und Mitter respektive Zielgruppen Sie bei diesem Ziel – zumindest theoretisch – erreichen möchten.

- **Wirkung der Leistungen:** In einem zweiten Schritt ist es wichtig, Indikatoren zu den Wirkungen zu definieren. Die Mitterinnen und Mitter sollen dank den Leistungen des KAP auch Veränderungen im materiellen und sozialen Umfeld der Zielgruppe vornehmen. Bei der Zielgruppe sollen ein Wissens- und Kompetenzzuwachs sowie eine Einstellungs- und Verhaltensänderung erfolgen. Greifen Sie auch hier soweit möglich Informationen auf, die Sie im KAP-Reporting allenfalls umschreiben (z. B. Anzahl neuer Policys, Anzahl Pédibus-Linien, Anzahl Begegnungszonen, Anteil Multiplikatorinnen und Multiplikatoren an allen weitergebildeten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die zur Bewegungsförderung befähigt wurden). Falls Sie keine entsprechenden Informationen in Ihrer Berichterstattung haben, versuchen Sie trotzdem, einen entsprechenden Indikator zu definieren. Überlegen Sie, welche zentralen Wirkungen Sie mit Ihren Outputs genau auslösen möchten (z. B. Anzahl Kinder in offenen Turnhallen, die sich samstags eine Stunde bewegen). Sie können zur Not auch auf qualitative, beschreibende Indikatoren zurückgreifen (z. B. Art und Intensität der Bewegungsförderung im Unterricht), falls die Erhebung zählbarer quantitativer Indikatoren nicht möglich ist.

#### Infobox

Ob die Nutzung von Leistungen (Kennzahlen) als Output oder Outcome gezählt werden soll, ist unter Evaluationsexpertinnen und -experten umstritten. Ein Teil argumentiert, dass die Nutzung von Leistungen einem Output entspricht, weil diese Nutzung nicht automatisch zu einer Wissens-, Einstellungs-, Verhaltensänderung oder einem angepassten materiellen und sozialen Umfeld führt. Kita-Mitarbeitende können beispielsweise eine KAP-Weiterbildung nutzen, aber nichts lernen, weil die Inhalte schlecht vermittelt werden. Ein anderer Teil der Evaluationsexpertinnen und -experten ist der Ansicht, dass Outputs von den

KAP und Outcomes von den Mitterinnen und Mittern respektive Zielgruppen bestimmt werden. Als KAP können Sie beispielsweise kontrollieren, wie viele Weiterbildungen Sie anbieten, aber nicht, wie viele Kita-Mitarbeitende diese Weiterbildung nutzen. Entsprechend ist die Nutzung von Leistungen als Outcome zu werten. Dieser Leitfaden beruht auf dieser zweiten Position, weil es in umfassenden Programmen wie den KAP bereits grosse Anstrengungen braucht, um die Kennzahlen zusammenzustellen, und weil die Nutzung der Leistungen eine wichtige Voraussetzung für die Wirkungsentfaltung ist.

**Soll-Werte definieren**

Damit Sie die festgelegten Indikatoren messen können, brauchen Sie Soll-Werte zu den beiden Kategorien.

- **Nutzung der Leistungen:** Bei der Planung eines KAP haben Sie zu den Kennzahlen für Multiplikatorinnen, Multiplikatoren und Zielgruppen bereits Soll-Werte festgelegt, die Sie zusammen mit den entsprechenden Outcome-Indikatoren in der Tabelle erfassen können. Gerade bei der Anzahl Kinder fehlen teilweise konkrete Kennzahlen. In diesem Fall können Sie diese auch ausgehend von der Anzahl Multiplikatorinnen und Multiplikatoren hochrechnen (Tabelle 3.3).

- **Wirkung der Leistungen:** Auch für die Soll-Werte zu den Wirkungsindikatoren können Sie nach entsprechenden Informationen in der KAP-Berichterstattung suchen. Wenn Sie darin keine Soll-Werte identifizieren können, überlegen Sie, wie Sie diese plausibel herleiten können. Vielleicht haben Sie bereits Erfahrungswerte aus den Vorjahren respektive aus vergleichbaren Projekten. Falls dies nicht möglich ist, ist es besser, Sie lassen die Soll-Werte offen.

TABELLE 3.3

**Bestimmung Anzahl Kinder oder Personen 65+**

Multiplikator_in	Zielgruppe	Quelle
1 Lehrperson	18 Kinder auf Primarschulstufe 1–2 15 Kinder auf Primarschulstufe 3–8 11 Kinder auf Sekundarstufe 1	Bundesamt für Statistik (2019/2020): <a href="#">Bildungsindikator</a> <a href="#">Betreuungsverhältnis</a> national und nach Kanton
1 Elternteil	1,4 Kinder	Bundesamt für Statistik (2020): <a href="#">Geburtenziffer, nach Geburtsort und Staatsangehörigkeit der Mutter, nach Kanton</a>
1 Kita-Mitarbeitende	<b>Lesebeispiel Basel:</b> Betreuungsschlüssel 1:5 (2 Kita-Mitarbeitende für altersgemischte Gruppen von 10 Kindern) Kinder pro Betreuungsplatz 1,32 $5 \times 1,32 = 6,6$ Kinder	Ecoplan (2020): <a href="#">Überblick zur Situation der familienergänzenden Betreuung in den Kantonen</a> im Auftrag der Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und Sozialdirektoren (SODK), Bern. Betreuungsschlüssel in den meisten Kantonen: Seite 30 Anzahl bewilligte Plätze, Anzahl effektiv betreute Kinder: Seite 57
1 Angehörige_r	1 Person 65+	Plausible Annahme
1 Kanton	<b>Lesebeispiel Kanton Bern:</b> 39 962 Kinder von 0 bis 3 Jahren	Bundesamt für Statistik: <a href="#">Ständige Wohnbevölkerung nach Alter, Kanton, Bezirk und Gemeinde, 2010–2020</a>
1 Gemeinde	<b>Lesebeispiel Murten:</b> 679 Kinder von 4 bis 11 Jahren	Bundesamt für Statistik: <a href="#">Ständige Wohnbevölkerung nach Alter, Kanton, Bezirk und Gemeinde, 2010–2020</a>

### Datenquelle definieren

Bei der Auswahl der Methoden zur Datenerhebung braucht es immer eine Güterabwägung zwischen der Umsetzbarkeit (Aufwand, Zeit, Expertise, Kosten) und der Aussagekraft. Die [Abbildung 3.2](#) bietet Ihnen eine gute Übersicht dazu, wie die gängigsten Methoden bezüglich dieser beiden Kriterien zu beurteilen sind.

Versuchen Sie, möglichst viele Indikatoren mittels bereits vorhandener Daten im Reporting respektive der Kennzahlen im KAP zu messen. Falls Ihnen die Daten zu einem Indikator fehlen, überlegen Sie zuerst, ob Sie diesen mit geringem Aufwand aus dem Reporting ziehen könnten. Zum Beispiel wird beim Abschluss vieler Weiterbildungen eine Teilnehmen-

denbefragung durchgeführt. Schauen Sie sich den Fragebogen an: Enthält er Informationen, die Sie als Datenquelle für einen Indikator heranziehen könnten? Falls dies nicht der Fall ist, können Sie zusätzliche Fragen zur Messung des Indikators in den bereits vorhandenen Fragebogen integrieren.

Falls im Reporting keine geeigneten Datenquellen enthalten sind, können ergänzende Erhebungen für ausgewählte Indikatoren sinnvoll sein. Überlegen Sie dazu, welche Indikatoren für die Steuerung oder Legitimation Ihres KAP zentral sind. Im Anhang finden Sie verschiedene Instrumente, mit denen Sie Veränderungen im Bereich Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit bei Multiplikatorinnen, Multiplikatoren und Zielgruppen erheben können.

ABBILDUNG 3.2

### Umsetzbarkeit versus Aussagekraft



Quelle: Darstellung in Anlehnung an Sven Braune (Phineo) und Ina Peppersack (SKala-CAMPUS): Powerpoint-Präsentation zum Thema «Wirkung erreichen und darstellen – eine Einführung ins Thema Wirkungsorientierung».

Vor der Wahl eines geeigneten Erhebungsinstruments sollten Sie sich überlegen, wie häufig Sie eine Erhebung durchführen können. Viele standardisierte Instrumente im Bereich psychische Gesundheit, aber auch aus Monitorings, erfordern eine Erhebung zu verschiedenen Zeitpunkten. Diese Instrumente erfassen den jeweils aktuellen Stand des Verhaltens und wie sich dieser von einem Messpunkt zum nächsten verändert. Ein Beispiel für entsprechende Fragen bietet das Beispiel des Ernährungscoachings über sechs Monate (Abbildung 3.3). Bei einem halb-

tägigen Kurs zur Ernährung können Sie jedoch keine Befragung zu verschiedenen Zeitpunkten durchführen. Sie können die Teilnehmenden jedoch am Ende des Kurses um eine Einschätzung dazu bitten, wie sie ihr Ernährungsverhalten in Zukunft zu verändern gedenken. Ein realistischeres Bild dürfte sich ergeben, wenn Sie die Teilnehmenden einige Zeit nach dem Kurs befragen. Sie können sie bitten, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen und ihr Verhalten zwischen Kurs und Befragungszeitpunkt zu beurteilen.

ABBILDUNG 3.3

**Fragetypen zur Erfassung von Wirkungen über einen Zeitraum**



Legende: ● Einzelne Messzeitpunkte → Blick in die Zukunft ← Blick in die Vergangenheit

**Termin angeben**

Überlegen Sie sich, ob Sie die Indikatoren jährlich wie im Jahresreporting oder erst am Programmende beurteilen möchten. Machen Sie sich Gedanken dazu, was dies für die Soll-Werte bedeutet. Sie können, wie im Beispiel «Fourchette verte» (Tabelle 3.4), einfach angeben, wie viele Mittagstische jedes

Jahr neu mit «Fourchette verte» labelisiert werden. Wenn Sie aber am Programmende wissen möchten, wie viele Mittagstische über die letzten vier Jahre labelisiert wurden, ist es allenfalls besser, auch die in den Vorjahren bereits labelisierten Mittagstische mit zu berücksichtigen.

TABELLE 3.4

**Beispiel Fourchette verte**

	Programmjahr 1	Programmjahr 2	Programmjahr 3	Programmjahr 4
Bereits labelisierte Mittagstische	0	12	21	34
Neu labelisierte Mittagstische	12	9	13	5
Alle labelisierten Mittagstische	12	21	34	39

# Anhang Modul A

## A 1 Indikatoren-Set Modul A

TABELLE A.1

### Übersicht Indikatoren Modul A

Nationale Ziele	Indikatoren	Soll-Wert	Datenquelle	Termin
Die nationalen Ziele und die ihnen zugeordneten Indikatoren können Ihnen als Inspiration für kantonale Ziele dienen.	Die vorgeschlagenen Indikatoren können Ihnen als Inspiration für die Messung kantonaler Ziele dienen. Die Indikatoren sind farblich hinterlegt, um den Aufwand für die Erhebung einzuschätzen (einfach = grün, mittel = gelb, hoch = rot).	Brauchen Sie für die Beurteilung des Indikators.	Die Angabe der Datenquelle soll sicherstellen, dass die Indikatoren auch messbar sind.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jährlich</li> <li>• Programmende</li> </ul>
<b>A1</b> Der öffentliche Raum bietet Kindern und Jugendlichen ausreichende Möglichkeiten für Bewegung und ausgewogene Ernährung.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Verantwortliche in Politik/Verwaltung auf Ebene Kanton oder Gemeinde)</li> <li>• Anzahl neue/angepasste öffentliche Räume</li> <li>• Art neue/angepasste Räume (Beispiele: Ausbau Langsamverkehr, Spielplätze, Parkanlagen, Zugang zu Naherholungsgebieten, öffentliche Fitnessparks, intergenerationelle Bewegungsparcours, gesunde Ernährungsangebote)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<b>A2</b> Das (vor-)schulische, schulergänzende und ausserschulische Umfeld fördert eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung von Kindern und Jugendlichen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Verantwortliche/Mitarbeitende in Spielgruppen, Kitas, Horten, Schulen, Vereinen, Kinder- und Jugendarbeit)</li> <li>• Anzahl Anpassungen im Umfeld insgesamt</li> <li>• Art Anpassungen im Umfeld (Beispiele: Pausenplatz, Bewegungsmaterialien, bewegungsgerechte Innenräume, freiwilliger Schulsport, offene Turnhallen, gesundheitsförderliche Gastronomie, Pédibus-Linien, Verbote von Süssgetränkeautomaten)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzahlen KAP</li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.2</a>, Frageblock A2</li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.3</a>, Frageblock A2</li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.8</a>, Frageblock A2</li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.9</a>, Frageblock A2</li> </ul>	
<b>A3</b> Für Kinder und Jugendliche sowie ihre Bezugspersonen stehen niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote in den Bereichen Ernährung und Bewegung zur Verfügung.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Verantwortliche/Mitarbeitende von Kantonen, Gemeinden, Beratungsstellen, Unterstützungsangeboten)</li> <li>• Anzahl neue/angepasste Beratungs- und Unterstützungsangebote</li> <li>• Art neue/angepasste Beratungs- und Unterstützungsangebote (Beispiele: [aufsuchende] Frühförderungsangebote, [digitale] Elternbildungsangebote, Elterntreffpunkte, Beratungsstellen mit interkultureller Vermittlung, [digitale] Informations- und Beratungsangebote für Jugendliche)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	

Nationale Ziele	Indikatoren	Soll-Wert	Datenquelle	Termin
<p><b>A4</b> Organisatorische und politische Rahmenbedingungen im Kanton, in Gemeinden und in (vor-)schulischen, schulergänzenden und ausserschulischen Einrichtungen/Angeboten fördern eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung von Kindern und Jugendlichen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Verantwortliche im Kanton, in Gemeinden, Schulen, familien- und schulergänzenden Angeboten, Freizeitangeboten, Fachstellen, Kirchengemeinden)</li> <li>• Anzahl neue/angepasste Rahmenbedingungen</li> <li>• Art neue/angepasste Rahmenbedingungen (Beispiele: Gesetze, Verordnungen, Richtlinien, Empfehlungen, Leitbilder, längerfristige Finanzierung, Verankerung von Angeboten in Regelstrukturen, Leistungsaufträge, Organigramme, Pflichtenhefte, Verankerung in Aus- und Weiterbildung von Multiplikator_innen, Benennung von Gesundheitsverantwortlichen in Institutionen)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<p><b>A5</b> Die Personen im sozialen Umfeld von Kindern und Jugendlichen sind sensibilisiert und dazu befähigt, eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Hebammen, Ärzte_innen, Mütterberater_innen, Kita-Mitarbeitende, Lehrpersonen, Hort-Mitarbeitende, Eltern, Leitende in Vereinen)</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Mittler_innen, die für die Bewegungsförderung sensibilisiert/befähigt sind</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Mittler_innen, die für die Ernährungsförderung sensibilisiert/befähigt sind</li> </ul>		Kennzahlen KAP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.2</a>, Frageblock A5</li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.3</a>, Frageblock A5</li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.8</a>, Frageblock A5</li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.9</a>, Frageblock A5</li> </ul>
<p><b>A6</b> Kinder und Jugendliche werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, die ihr Wissen, ihre Einstellungen und ihre Kompetenzen bezüglich ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung fördern und sie zu entsprechendem Verhalten anregen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Kinder und Jugendliche</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Kinder/Jugendlichen, die sich mehr bewegen</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Kinder/Jugendlichen, die sich ausgewogener ernähren</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzahlen KAP, Hochrechnung</li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.2</a>, Frageblock A6</li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.3</a>, Frageblock A6</li> <li>• Erhebungen <a href="#">Tabelle A.4</a>, <a href="#">Tabelle A.5</a>, <a href="#">Tabelle A.6</a>, <a href="#">Tabelle A.7</a></li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.8</a>, Frageblock A6</li> <li>• Erhebung <a href="#">Tabelle A.9</a>, Frageblock A6</li> <li>• Erhebungen <a href="#">Tabelle A.10</a>, <a href="#">Tabelle A.11</a></li> </ul>	

## A 2 Erhebungsinstrumente «Bewegung Kinder und Jugendliche»

Hier finden Sie sieben Erhebungsinstrumente zur Beurteilung der Wirkungen auf das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Die Instrumente enthalten eine Auswahl möglicher Fragestellungen, die passend auf die Massnahmen ausgewählt werden können. Als Auswahlkriterien dienen Überlegungen zur Umsetzbarkeit und zur Aussagekraft der Erhebungsinstrumente. Eine entsprechende Einschätzung finden Sie jeweils am Ende der beschriebenen Erhebungsinstrumente.

- **Tabelle A.2:** Befragung bei Multiplikatoren\_innen zur Bewegung von Kindern
- **Tabelle A.3:** Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur Bewegung von Kindern
- **Tabelle A.4:** Befragung bei Kindern/Jugendlichen zur Bewegung
- **Tabelle A.5:** Motorische Tests bei Kindern
- **Tabelle A.6:** Beschleunigungsmessung bei Kindern/Jugendlichen
- **Tabelle A.7:** Beobachtungen bei Kindern/Jugendlichen

TABELLE A.2

### Befragung bei Multiplikatoren\_innen zur Bewegung von Kindern

<b>Nationale Ziele</b>	<b>A2, A5, A6</b>
<b>Settings</b>	Familie, Kita, Kindergarten, Schule, Freizeit
<b>Inhalt</b>	Umfeld Setting, Sensibilisierung/Befähigung Bezugspersonen, Bewegungskompetenzen und -verhalten Kinder
<b>Teilnehmende</b>	Eltern, Kita-Mitarbeitende, Lehrpersonen in Kindergarten/Schule, Leitende von Vereinen, Jugendarbeitende
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z. B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden (vgl. auch Quelle für weitere Hinweise betreffend Erhebungen zur Bewegung).

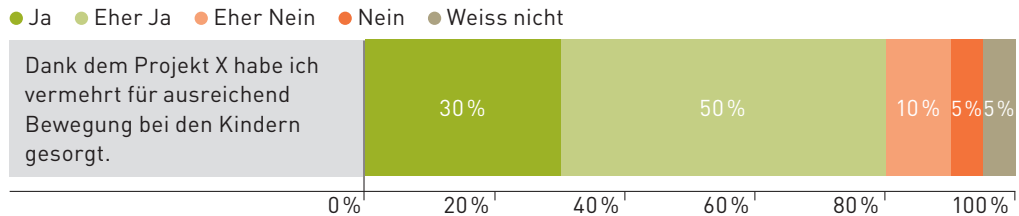
Erhebung	Setting	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
<b>Frageblock A2: Veränderungen im (vor-)schulischen, schulergänzenden und ausserschulischen Umfeld</b>			
Alle		Haben Sie dank dem Projekt Y neue Bewegungsmaterialien angeschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Falls ja, welche Bewegungsmaterialien haben Sie angeschafft?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
Alle		Haben Sie dank dem Projekt Y Ihre Innenräume umgestaltet, damit sich die Kinder mehr bewegen können?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Falls ja, welche Anpassungen haben Sie vorgenommen?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
Alle		Haben Sie dank dem Projekt Y Ihre Aussenräume umgestaltet, damit sich die Kinder mehr bewegen können?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Falls ja, welche Anpassungen haben Sie vorgenommen?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
<b>Frageblock A5: Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen</b>			
Alle		Dank dem Projekt X weiss ich, welche Bedeutung die Bewegung für die Gesundheit von Kindern hat.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Dank dem Projekt X weiss ich, wie ich für regelmässige Bewegung bei den Kindern sorgen kann.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht



Erhebung Setting	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
Alle	Dank dem Projekt X habe ich vermehrt für regelmässige Bewegung bei den Kindern gesorgt.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	<i>Bei kurzen Weiterbildungen/Kursen:</i> Dank dem Projekt X werde ich vermehrt für regelmässige Bewegung bei den Kindern sorgen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Machen Sie dank dem Projekt Y neu Bewegungspausen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Wie häufig machen Sie Bewegungspausen? <i>(Hinweis: Diese Frage nur von Personen beantworten lassen, die bei der vorhergehenden Antwort «Ja» geantwortet haben. Alternativ kann diese Frage auch am Anfang und am Ende des Projekts gestellt werden, ohne dass zuerst die Frage nach dem Einfluss des Projekts Y gestellt werden muss.)</i>	<input type="checkbox"/> Mehrmals täglich <input type="checkbox"/> Einmal täglich <input type="checkbox"/> Mehrmals wöchentlich <input type="checkbox"/> Einmal wöchentlich <input type="checkbox"/> Weiss nicht
<b>Frageblock A6: Ressourcen Kinder (Nutzen des Projekts in Bezug auf die Bewegungsdauer)</b>		
Freizeit	Hat das Projekt A dazu geführt, dass sich Ihr Kind in der Freizeit mehr bewegt (z. B. auf dem Spielplatz, im Quartier, im Verein)?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Familie	Hat das Projekt B dazu geführt, dass Sie sich als Familie mit Ihren Kindern mehr bewegen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Familie	An wie vielen Tagen pro Woche bewegen Sie sich in der Familie zusätzlich?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Familie	Wie viele Minuten bewegen Sie sich im Schnitt an diesen Tagen?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
Familie/ Schule	Hat das Projekt F dazu geführt, dass Ihr Kind anstatt mit dem Auto zu Fuss zur Schule geht?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
	Wie viele Minuten verbringt Ihr Kind auf dem Schulweg?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
Kita	Hat das Projekt C dazu geführt, dass sich die Kinder in Ihrer Kita mehr bewegen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Schule	Hat das Projekt D dazu geführt, dass sich Ihre Schüler_innen in Ihrem Unterricht mehr bewegen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Schule	Hat das Projekt E dazu geführt, dass sich Ihre Schüler_innen in den Pausen mehr bewegen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
<b>Frageblock A6: Ressourcen Kinder (Nutzen des Projekts mit Bezug auf die Bewegungsvielfalt gemäss hepa-Empfehlungen)</b>		
Alle	Üben die Kinder dank dem Projekt G mehr körperliche Aktivitäten zur Stärkung der Knochen (z. B. Hüpfen, Springen, Laufen, Joggen) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Üben die Kinder dank dem Projekt G mehr körperliche Aktivitäten zur Anregung des Herzkreislaufs (z. B. Joggen, Schwimmen, Velofahren, Spielen) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Üben die Kinder dank dem Projekt G mehr körperliche Aktivitäten zur Kräftigung der Muskeln (z. B. Klettern, Hangeln, Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Üben die Kinder dank dem Projekt G mehr körperliche Aktivitäten zur Verbesserung des Gleichgewichts (z. B. Gleichgewichtsübungen) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Üben die Kinder dank dem Projekt G mehr körperliche Aktivitäten zur Erhaltung der Gelenkigkeit (z. B. Dehnungsübungen) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Machen die Kinder dank dem Projekt G häufiger Bewegungspausen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht

**Auswertung**

Bei der Auswertung werden idealerweise Häufigkeiten berechnet. Dabei handelt es sich um die Anteile, die mit «Ja», «Eher ja», «Eher nein», «Nein», «Weiss nicht» beantwortet wurden (vgl. Darstellung). Aus der Auswertung soll der Anteil der Befragten hervorgehen, bei denen das Projekt zu einer Veränderung geführt hat (z. B. 75 % der Befragten antworteten mit «Ja» oder «Eher ja» auf die Frage, ob sie vermehrt für ausreichend Bewegung bei den Kindern sorgen.



Bei offenen Fragen (z. B. A2.2. Welche Bewegungsmaterialien haben Sie angeschafft?) versuchen Sie, aus ähnlichen Antworten Kategorien zu bilden (z. B. sechsmal Erwähnung von Springseil, fünfmal Erwähnung von Bällen, viermal Erwähnung von Matten, zweimal Erwähnung von grossen Bauelementen, einmal Erwähnung von Trampolin). Offene Fragen eignen sich, wenn Sie die Antworten nicht durch vorgegebene Kategorien einschränken möchten. Sie haben den Nachteil, dass die Befragungsteilnehmenden offene Fragen häufiger auslassen, weil deren Beantwortung mehr Zeit in Anspruch nimmt. Sie sind dadurch auch nicht repräsentativ. Um dies zu vermeiden, können sie auch Antwortkategorien, beispielsweise zu den Baumaterialien, vorgeben.

**Vergleiche**

Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 75 % der Multiplikatoren\_innen machen häufiger Bewegungspausen) werden den effektiven Werten (z. B. 80 %) gegenübergestellt.

**Aussagekraft**

Bis im Alter von 10 Jahren können weder die Kinder noch ihre Eltern das körperliche Aktivitätsniveau von Kindern (A6) zuverlässig einschätzen. Hier empfiehlt es sich, die Eltern respektive professionelle Multiplikatoren\_innen wie Kita-Mitarbeitende oder Lehrpersonen danach zu fragen, welchen Nutzen eine Massnahme in Bezug auf das Bewegungsverhalten der Kinder hatte. Damit kann beurteilt werden, ob die Massnahme subjektiv hilfreich war für eine Veränderung im Bewegungsverhalten. Mit dieser Erhebungsmethode kann eine Aktivitätsveränderung allerdings nicht objektiv festgehalten werden. Ebenso handelt es sich bei der Einschätzung von Veränderungen im Umfeld (A2) und der Sensibilisierung/Befähigung von Multiplikatoren\_innen um Selbsteinschätzungen, die aufgrund der sozialen Erwünschbarkeit positiver ausfallen könnten, als sie es tatsächlich sind.

**Umsetzbarkeit**

Es braucht wenig Know-how, um die Befragung und Auswertung durchzuführen. Dies gilt insbesondere bei einer Vollerhebung, bei der alle Bezugspersonen von Kindern befragt werden, die an einem Projekt mitwirken. Allerdings kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Zusammenstellung aller notwendigen E-Mail-Adressen oder die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der Bezugspersonen befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert.

Quelle: Darstellung basierend auf Endes, Simon (2021): *Erfassung der körperlichen Aktivität in Projekten der Gesundheitsförderung. Methodische Ansätze zur Evaluation der körperlichen Aktivität*. Bern: EcoPlan.

TABELLE A.3

## Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur Bewegung von Kindern

<b>Nationale Ziele</b>	<b>A2, A5, A6</b>
<b>Settings</b>	Familie, Kita, Kindergarten, Schule, Freizeit
<b>Inhalt</b>	Umfeld Setting, Sensibilisierung/Befähigung Bezugspersonen, Bewegungskompetenzen und -verhalten von Kindern
<b>Teilnehmende</b>	Eltern, Kita-Mitarbeitende, Lehrpersonen in Kindergarten/Schule, Leitende von Vereinen, Jugendarbeitende
<b>Methodik</b>	Telefonische/persönliche Interviews oder Gruppeninterviews. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.
<b>Erhebung Setting</b>	<b>Fragen/Aussagen</b>
Frageblock A2: Veränderungen im (vor-)schulischen, schulergänzenden und ausserschulischen Umfeld	
Alle	Haben Sie dank dem Projekt Y die Innen- und Aussenräume angepasst, damit sich die Kinder in/im (Zutreffendes wählen: z. B. Familie, Kita, Kindergarten, Schule, Verein) noch mehr bewegen können? Welche räumlichen Anpassungen haben Sie vorgenommen?
Alle	Haben Sie dank dem Projekt neue Bewegungsmaterialien angeschafft? Falls ja, welche?
Alle	Wie wurden Sie durch das Projekt Y motiviert, räumliche Anpassungen vorzunehmen respektive Bewegungsmaterialien anzuschaffen?
Alle	Gab es neben dem Projekt noch andere Faktoren, die Sie zu diesen Schritten bewogen haben? Welche?
Alle	Haben Sie dank dem Projekt Y Ihre Aussenräume umgestaltet, damit sich die Kinder mehr bewegen können?
Alle	Falls ja, welche Anpassungen haben Sie vorgenommen?
Frageblock A5: Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen	
Alle	Was haben Sie dank dem Projekt Y Neues zum Thema Bewegung von Kindern gelernt?
Alle	Wie haben Sie dieses Wissen in Ihrem Familien-/Berufsalltag (Zutreffendes wählen) angewendet? Was ist Ihnen einfach, was schwergefallen?
Frageblock A6: Ressourcen Kinder (Nutzen des Projekts für die generelle Bewegungsaktivität)	
Alle	Wie hat sich das Bewegungsverhalten der Kinder dank dem Projekt Y verändert (z. B. Dauer, Bewegungsart)?
Alle	Wie hat das Projekt Y konkret zu diesem veränderten Bewegungsverhalten beigetragen?
<b>Auswertung</b>	Interviews werten Sie aus, indem Sie ähnliche Antworten zusammenfassen (z. B. Die Mehrheit der Interviewten ist der Ansicht, dass das Gelernte gut in den Berufsalltag integriert werden kann, während eine Minderheit der Ansicht ist, dass dies nur mit einem grossen Aufwand möglich ist).
<b>Vergleiche</b>	Interviews können Sie nur für Vergleiche nutzen, wenn sie klare Vorstellungen über die Art der angestrebten Veränderungen haben (z. B. Was sollen die Multiplikatoren_innen genau lernen?) und diese dann mittels der Interviews überprüfen.
<b>Aussagekraft</b>	Interviews sind im Gegensatz zu einer standardisierten Umfrage nicht repräsentativ. Sie liefern keine Antwort auf die Frage «Wie viele?» und lassen keine Beurteilung von Indikatoren zur Anzahl oder zu Anteilen zu. Sie können aber für Fragen zum Warum und Wie genutzt werden und liefern Antworten auf die Frage nach der Art von Veränderungen im Umfeld und Verhalten von Multiplikatoren_innen oder Zielgruppen. Sie liefern vertieftes Steuerungswissen zur Funktionsweise von Projekten.
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig methodisches Know-how, um die Interviews vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten. Hilfreich sind gute Gesprächsführungskompetenzen sowie gute Kenntnisse des Projekts, um vertieft nachfragen zu können.

TABELLE A.4

**Befragung bei Kindern/Jugendlichen zur Bewegung**

<b>Nationales Ziel</b>	<b>A6</b>	
<b>Settings</b>	Schule, Freizeit	
<b>Inhalt</b>	Ernährungsverhalten	
<b>Teilnehmende</b>	Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren	
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z. B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Bei jüngeren Kindern ohne Internetzugang empfiehlt sich ein schriftlicher Fragebogen. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.	
<b>Erhebung</b>	<b>Setting</b>	<b>Fragen/Aussagen</b>
<b>Antwortkategorien</b>		
Frageblock A6: Ressourcen Kinder (eine Befragung am Ende des Projekts)		
Freizeit	Bewegst du dich dank dem Projekt A in deiner Freizeit mehr?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Schule	Bewegst du dich dank dem Projekt B im Unterricht mehr?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Schule	Bewegst du dich dank dem Projekt C in den Pausen mehr?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Freizeit/ Schule	Falls ja: Wenn du an die letzte Woche denkst: An welchen Tagen hast du dich dank dem Projekt A zusätzlich bewegt? Falls ja: Wenn du an die letzte Woche denkst: An welchen Tagen hast du dich dank dem Projekt B zusätzlich bewegt? Falls ja: Wenn du an die letzte Woche denkst: An welchen Tagen hast du dich dank dem Projekt C zusätzlich bewegt?	<input type="checkbox"/> Montag <input type="checkbox"/> Dienstag <input type="checkbox"/> Mittwoch <input type="checkbox"/> Donnerstag <input type="checkbox"/> Freitag <input type="checkbox"/> Samstag <input type="checkbox"/> Sonntag <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Schule	Hat das Projekt D dazu geführt, dass du statt mit dem Bus/Auto mit dem Velo oder zu Fuss zur Schule gehst?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Falls ja, wie viele Minuten verbringst du auf dem Schulweg?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
<b>Auswertung</b>	Für die ersten drei Fragen berechnen Sie idealerweise Häufigkeiten. Dabei handelt es sich um die Anteile, bei denen mit «Ja», «Nein» oder «Weiss nicht» geantwortet wurde. Auch die Anzahl Tage können Sie so berechnen. Die offene Frage zu Anzahl Minuten auf dem Schulweg kann ausgewertet werden, indem der Mittelwert berechnet wird.	
<b>Vergleiche</b>	Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 75 % der Kinder geben an, dass sie sich in den Pausen mehr bewegen) werden den effektiven Werten (z. B. 78 %) gegenübergestellt.	
<b>Aussagekraft</b>	Bei den Antworten der Kinder handelt es sich um Selbsteinschätzungen, die aufgrund der sozialen Erwünschbarkeit positiver ausfallen könnten, als sie es tatsächlich sind.	
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig Know-how, um die Befragung und Auswertung durchzuführen. Dies gilt insbesondere bei einer Vollerhebung bei Kindern, die an einem Projekt mitwirken. Allerdings kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der Kinder/Jugendlichen befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert. Bei Befragungen mit Kindern muss in der Regel die Zustimmung der Eltern oder Lehrpersonen eingeholt werden.	

Quelle: Darstellung basierend auf Endes, Simon (2021): *Erfassung der körperlichen Aktivität in Projekten der Gesundheitsförderung. Methodische Ansätze zur Evaluation der körperlichen Aktivität*. Bern: Ecoplan.

TABELLE A.5

**Motorische Tests bei Kindern**

<b>Nationales Ziel</b>	<b>A6</b>
<b>Settings</b>	Schule, Freizeit
<b>Inhalt</b>	Sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten
<b>Teilnehmende</b>	Tests bei Kindern zwischen 4 und 12 Jahren
<b>Methodik</b>	Sportmotorischer Test in einer Turnhalle unter Leitung von geschultem Personal (z. B. Sportlehrer_innen)
<b>Erhebung</b>	Die <i>MOBAK-Testinstrumente</i> zur Erfassung der motorischen Basiskompetenzen von Kindern und Jugendlichen liegen für verschiedene Altersstufen vor (MOBAK-KG, MOBAK-1-2, MOBAK-3-4, MOBAK-5-6). Damit können Fragestellungen zum Stand sowie zur Entwicklung motorischer Basiskompetenzen im späten Kindesalter bearbeitet werden. Erfasst werden die motorischen Basiskompetenzen Sich Bewegen mit vier Aufgaben («Balancieren», «Rollen», «Springen», «Laufen») und Etwas Bewegen mit vier Aufgaben («Werfen», «Fangen», «Prellen», «Dribbeln»). Die Schwierigkeit und die Komplexität der in den MOBAK-Aufgaben gestellten Anforderungen sind an das Alter der Kinder angepasst.
<b>Auswertung</b>	Bei der Auswertung sollte der Fokus auf den Anteil der Kinder gelegt werden, die ihrem Alter entsprechende motorische Fähigkeiten aufweisen. Die MOBAK-Kompetenzbereiche Etwas Bewegen und Sich Bewegen werden über die Addition der jeweiligen vier MOBAK-Testaufgaben berechnet. Pro Bereich können jeweils maximal 8 Punkte (4 Testaufgaben × 2 Punkte) erreicht werden: Etwas Bewegen = «Werfen» + «Fangen» + «Prellen» + «Dribbeln» Sich Bewegen = «Balancieren» + «Rollen» + «Springen» + «Laufen» Die MOBAK-Kompetenzbereiche liefern Informationen über ein breiteres Aufgabenspektrum als die MOBAK-Testaufgaben. Durch die Punktebewertung 0 bis 8 wird es ermöglicht, das Niveau der motorischen Basiskompetenzen differenziert zu bestimmen.
<b>Vergleiche</b>	Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 60% der Kinder haben ihrem Alter entsprechende motorische Fähigkeiten) werden den effektiven Werten (z. B. 75%) gegenübergestellt. Vorher-Nachher-Vergleiche: Tests vor der Durchführung der Massnahme (Nullmessung) und am Ende der Massnahme durchführen.
<b>Aussagekraft</b>	Bei jüngeren Kindern ist nicht nur die körperliche Aktivität von Bedeutung, auch die sportmotorischen Fähigkeiten sind es. Diese können jedoch weder von den Kindern noch von ihren Eltern ausreichend beurteilt werden. Aus diesem Grund empfehlen sich bei jüngeren Kindern auch sportmotorische Tests. Die Aussagekraft der validierten sportmotorischen Tests ist gut.
<b>Umsetzbarkeit</b>	Die Durchführung der sportmotorischen Tests ist aufwendig und erfordert ein gewisses Know-how. Der vollständige Durchlauf nimmt ca. 35 Minuten in Anspruch und lässt sich innerhalb einer 45-minütigen Lektion gut umsetzen. Die Belastung der Teilnehmenden ist mittel.

Quellen: Darstellung basierend auf Endes, Simon (2021): *Erfassung der körperlichen Aktivität in Projekten der Gesundheitsförderung. Methodische Ansätze zur Evaluation der körperlichen Aktivität*. Bern: EcoPlan; <http://mobak.info/> (Zugriff 24.02.2022)

TABELLE A.6

**Beschleunigungsmessung bei Kindern/Jugendlichen**

<b>Nationales Ziel</b>	<b>A6</b>
<b>Settings</b>	Familie, Schule, Freizeit
<b>Inhalt</b>	Körperliche Aktivität je Intensitätsbereich in Minuten, Einhaltung der Bewegungsempfehlungen, Erfassung von sitzendem Verhalten und Schlaf
<b>Teilnehmende</b>	Kinder und Jugendliche im Alter von 1 bis 18 Jahren
<b>Methodik</b>	Beschleunigungsmesser (Akzelerometer) in einer Teilpopulation (ca. 10% der Zielgruppe ab 200 Teilnehmende)
<b>Erhebung</b>	Die Erhebung und Auswertung von Daten mit Beschleunigungsmesser erfordern eine hohe Expertise. Aus diesem Grund sind für solche Erhebungen Experten_innen beizuziehen.
<b>Auswertung</b>	Die Erhebung und Auswertung von Daten mit Beschleunigungsmesser erfordert eine hohe Expertise. Aus diesem Grund sind für solche Erhebungen Experten_innen beizuziehen. Folgende Institutionen haben die dafür notwendigen Kompetenzen: Universität Bern: Institut für Sportwissenschaft, Abteilung Gesundheitswissenschaften (Claudio Nigg) und Abteilung Sportpädagogik (Mirko Schmidt) Universität Basel: Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (Markus Gerber, Arno Schmidt-Trucksäss) Universität Lausanne: Institut des sciences du sport
<b>Vergleiche</b>	Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 70 % der Kinder bewegen sich 60 Minuten pro Tag) werden den effektiven Werten (z. B. 90 %) gegenübergestellt. Vorher-Nachher-Vergleiche: Einsatz von Beschleunigungsmessern vor und nach Durchführung in einem Projekt, aber auch im Laufe eines Projekts (Längsschnittmessung) möglich.
<b>Aussagekraft</b>	Direkte Messung, keine Selbstberichte
<b>Umsetzbarkeit</b>	Beizug von Experten_innen notwendig, hohe Kosten für Expertise/Geräte, logistischer Aufwand, grosser Aufwand für Auswertungen, mittlere Belastung für Teilnehmende

Quelle: Darstellung basierend auf Endes, Simon (2021): *Erfassung der körperlichen Aktivität in Projekten der Gesundheitsförderung. Methodische Ansätze zur Evaluation der körperlichen Aktivität*. Bern: EcoPlan.

TABELLE A.7

**Beobachtungen bei Kindern/Jugendlichen**

<b>Nationales Ziel</b>	<b>A6</b>
<b>Settings</b>	Familie, Schule (Pausenplatz), Freizeit (Spielplatz)
<b>Inhalt</b>	Intensität der Bewegungsaktivität, Art der Bewegungsaktivität, Kontext (nationales Ziel A2)
<b>Teilnehmende</b>	Kleinkinder, Kinder, Jugendliche
<b>Methodik</b>	Beobachtungen bieten sich vor allem dann an, wenn Veränderungen im öffentlichen Raum (A1) oder im (vor-/ausser-)schulischen Umfeld (A2) vorgenommen werden und die Auswirkung dieser Verhältnisänderungen auf das Verhalten der Kinder/Jugendlichen untersucht werden soll. Für die Beobachtung können Beobachtungsraster oder Fotos genutzt werden.
<b>Vergleiche</b>	Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 70 % der Kinder bewegen sich auf dem Pausenplatz) werden den effektiven Werten (z. B. 50 %) gegenübergestellt. Vorher-Nachher-Vergleiche: Beobachtung von Änderungen im Bewegungsverhalten vor/nach Veränderung des Kontextes (z. B. Pausenplatz, Spielplatz, Unterrichtsraum) oder Aktivitäten (z. B. bewegter Unterricht).
<b>Aussagekraft</b>	Objektive, direkte Beobachtung, keine Selbstberichte, aber keine Überprüfung von Bewegungsempfehlungen und der Bewegungsaktivität insgesamt
<b>Umsetzbarkeit</b>	Expertise für Raster und relativ komplexe Auswertung, Aufwand/Kosten relativ hoch, geringe Belastung der Teilnehmenden, Datenschutz eventuell heikel

Quelle: Darstellung basierend auf Endes, Simon (2021): *Erfassung der körperlichen Aktivität in Projekten der Gesundheitsförderung. Methodische Ansätze zur Evaluation der körperlichen Aktivität*. Bern: EcoPlan.

**A 3 Erhebungsinstrumente «Ernährung Kinder und Jugendliche»**

Hier finden Sie vier Erhebungsinstrumente zur Beurteilung der Wirkungen auf das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Die Instrumente enthalten eine Auswahl möglicher Fragestellungen, die passend auf die Massnahmen ausgewählt werden können. Als Auswahlkriterien dienten Überlegungen zur Umsetzbarkeit und zur Aussagekraft der Erhebungsinstrumente. Eine entsprechende Ein-

schätzung finden Sie jeweils am Ende der beschriebenen Erhebungsinstrumente.

- **Tabelle A.8:** Befragung bei Multiplikatoren\_innen zur Ernährung von Kindern
- **Tabelle A.9:** Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur Ernährung von Kindern
- **Tabelle A.10:** Befragung bei Kindern/Jugendlichen zur Ernährung
- **Tabelle A.11:** Fotos von Mahlzeiten

TABELLE A.8

**Befragung bei Multiplikatoren\_innen zur Ernährung von Kindern**

<b>Nationale Ziele</b>	<b>A2, A5, A6</b>
<b>Settings</b>	Familie, Kita, Kindergarten, Schule, Freizeit
<b>Inhalt</b>	Umfeld Setting, Sensibilisierung/Befähigung Bezugspersonen, Ernährungsverhalten Kinder
<b>Teilnehmende</b>	Eltern, Kita-Mitarbeitende, Lehrpersonen in Kindergarten/Schule, Leitende von Vereinen, Jugendarbeitende
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z.B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.

Erhebung	Setting	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
<b>Frageblock A2: Veränderungen im (vor-)schulischen, schulergänzenden und ausserschulischen Umfeld</b>			
Alle		Haben Sie dank dem Projekt X das Ernährungsangebot in Ihrer/Ihrem (Zutreffendes wählen: z.B. Familie, Kita, Kindergarten, Schule, Freizeiteinrichtung) angepasst?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Falls ja, wie?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
<b>Frageblock A5: Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen</b>			
Alle		Dank dem Projekt X weiss ich, welche Bedeutung eine ausgewogene Ernährung für die Gesundheit der Kinder hat.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Dank dem Projekt X weiss ich, wie ich für eine ausgewogene Ernährung bei den Kindern sorgen kann.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Dank dem Projekt X habe ich vermehrt für ausgewogene Ernährung bei den Kindern gesorgt.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		<i>Bei kurzen Weiterbildungen/Kursen:</i> Dank dem Projekt X werde ich vermehrt für ausgewogene Ernährung bei den Kindern sorgen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht



## Erhebung Setting Fragen/Aussagen

## Antwortkategorien

## Frageblock A6: Ressourcen Kinder (eine Befragung am Ende des Projekts)

Alle	Kennen die Kinder dank dem Projekt Y die Bedeutung von ausgewogener Ernährung für die Gesundheit?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Wissen die Kinder dank dem Projekt Y, wie ausgewogene Mahlzeiten zubereitet werden können?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Ernähren sich die Kinder dank dem Projekt Y in Ihrer/Ihrem (Zutreffendes wählen: z.B. Familie, Kita, Kindergarten, Schule, Freizeiteinrichtung) ausgewogener?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Essen die Kinder dank dem Projekt Y mehr Gemüse oder Früchte?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Essen die Kinder dank dem Projekt Y weniger Süsses?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Essen die Kinder dank dem Projekt Y weniger Salziges?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Essen die Kinder dank dem Projekt Y weniger Fast Food?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Trinken die Kinder dank dem Projekt Y mehr Wasser?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Trinken die Kinder dank dem Projekt Y weniger Süssgetränke?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Welche weiteren Veränderungen gibt es im Ernährungsverhalten der Kinder dank dem Projekt Y?	Offene Frage ohne Antwortkategorie

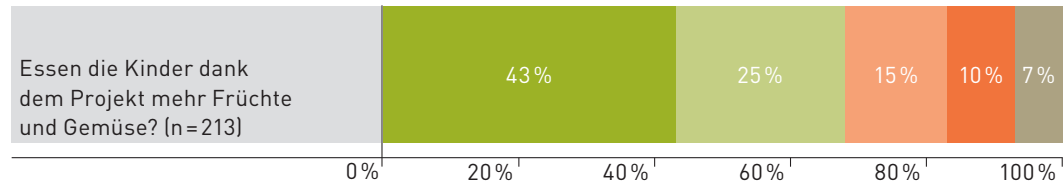
## Frageblock A6: Ressourcen Kinder (zwei Befragungen: am Anfang und am Ende des Projekts)

Familie	Wie viele Portionen Gemüse oder Früchte essen Ihre Kinder pro Tag normalerweise, wenn sie zuhause sind?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> über 5 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Familie	An wie vielen Tagen pro Woche frühstücken Ihre Kinder normalerweise?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Familie	Wie häufig essen Ihre Kinder normalerweise zuhause Süsses?	
Familie	Wie häufig essen Ihre Kinder normalerweise zuhause Salziges?	<input type="checkbox"/> Mehrmals täglich <input type="checkbox"/> Einmal täglich
Familie	Wie häufig essen Ihre Kinder normalerweise zuhause Fast Food?	<input type="checkbox"/> Mehrmals wöchentlich <input type="checkbox"/> Einmal wöchentlich
Familie	Wie häufig trinken Ihre Kinder normalerweise zuhause Wasser?	<input type="checkbox"/> Weniger als einmal wöchentlich <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Familie	Wie häufig trinken Ihre Kinder normalerweise zuhause Süssgetränke?	

**Auswertung**

Bei der Auswertung werden idealerweise Häufigkeiten berechnet. Dabei handelt es sich um die Anteile, bei denen mit «Ja», «Eher ja», «Eher nein», «Nein» oder «Weiss nicht» geantwortet wurde (vgl. Darstellung). Aus der Auswertung soll der Anteil der Befragten hervorgehen, bei denen das Projekt zu einer Veränderung geführt hat (z.B. 68% der Befragten antworteten mit «Ja» oder «Eher ja» auf die Frage, ob die Kinder mehr Früchte und Gemüse essen).

● Ja ● Eher Ja ● Eher Nein ● Nein ● Weiss nicht



Bei offenen Fragen (z. B. Welche weiteren Veränderungen im Ernährungsverhalten gibt es?) versuchen Sie, aus ähnlichen Antworten Kategorien zu bilden (z. B. zehnmal Erwähnung von mehr Vollkornprodukten, achtmal Erwähnung von weniger Fleisch, fünfmal Erwähnung von mehr regionalen und saisonalen Lebensmitteln). Offene Fragen eignen sich, wenn Sie die Antworten nicht durch vorgegebene Kategorien einschränken möchten. Sie haben den Nachteil, dass die Befragungsteilnehmenden offene Fragen häufiger auslassen, weil deren Beantwortung mehr Zeit in Anspruch nimmt. Sie sind dadurch auch nicht repräsentativ. Um dies zu vermeiden, können Sie auch Antwortkategorien zum Ernährungsverhalten vorgeben.

**Vergleiche**

Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 75% geben an, dass die Kinder mehr Früchte/Gemüse essen) werden den effektiven Werten (z. B. 68%) gegenübergestellt.  
 Vorher-Nachher-Vergleiche: Können bei Befragungen vor dem Projekt und am Ende des Projekts gemacht werden.

**Aussagekraft**

Bei der Einschätzung zu Veränderungen im Umfeld (A2) und der Sensibilisierung/Befähigung von Multiplikatoren\_innen (A5) sowie zum Ernährungsverhalten der Kinder (A6) handelt es sich um Selbsteinschätzungen, die aufgrund der sozialen Erwünschbarkeit positiver ausfallen könnten, als sie es tatsächlich sind. Da die meisten Kinder nur einzelne Mahlzeiten extern einnehmen (z. B. Znüni in Kindergarten/Schule, Mittagessen im Hort), kann von den meisten Multiplikatoren\_innen nur ein Teil des Ernährungsverhaltens beurteilt werden und nicht, ob das Ernährungsverhalten über den ganzen Tag ausgewogen ist (z. B. fünf Portionen Früchte/Gemüse pro Tag).

**Umsetzbarkeit**

Es braucht wenig Know-how, um die Befragung und Auswertung durchzuführen. Dies gilt insbesondere bei einer Vollerhebung, bei der alle Bezugspersonen von Kindern befragt werden, die an einem Projekt mitwirken. Allerdings kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Zusammenstellung aller notwendigen E-Mail-Adressen oder die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der Bezugspersonen befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert.

TABELLE A.9

## Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur Ernährung von Kindern

<b>Nationale Ziele</b>	<b>A2, A5, A6</b>
<b>Settings</b>	Familie, Kita, Kindergarten, Schule, Freizeit
<b>Inhalt</b>	Umfeld Setting, Sensibilisierung/Befähigung Bezugspersonen, Bewegungskompetenzen und -verhalten Kinder
<b>Teilnehmende</b>	Eltern, Kita-Mitarbeitende, Lehrpersonen in Kindergarten/Schule, Leitende von Vereinen, Jugendarbeitende
<b>Methodik</b>	Telefonische/persönliche Interviews oder Gruppeninterviews. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.
<b>Erhebung Setting</b>	<b>Fragen/Aussagen</b>
Frageblock A2: Veränderungen im (vor-)schulischen, schulergänzenden und außerschulischen Umfeld	
Alle	Haben Sie dank dem Projekt Y an Ihrem Ernährungsangebot etwas verändert, damit sich die Kinder in/im (Zutreffendes wählen: z. B. Familie, Kita, Kindergarten, Schule, Verein) ausgewogener ernähren können? Welche Anpassungen im Ernährungsangebot haben Sie vorgenommen?
Alle	Wie wurden Sie durch das Projekt Y motiviert, Ihr Ernährungsangebot anzupassen?
Alle	Gab es neben dem Projekt noch andere Faktoren, die Sie zu diesen Schritten bewogen haben? Welche?
Frageblock A5: Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen	
Alle	Was haben Sie dank dem Projekt Y Neues zum Thema Ernährung bei Kindern gelernt?
Alle	Wie haben Sie dieses Wissen in Ihrem Familien-/Berufsalltag (Zutreffendes wählen) angewendet? Was ist Ihnen einfach, was schwergefallen?
Frageblock A6: Ressourcen Kinder (Nutzen des Projekts für das Ernährungsverhalten)	
Alle	Wie hat sich das Ernährungsverhalten der Kinder dank dem Projekt verändert (z. B. mehr Gemüse/Früchte, mehr Wasser, weniger Süßes, weniger Süßgetränke)?
Alle	Wie hat das Projekt Y konkret zu diesem veränderten Ernährungsverhalten der Kinder beigetragen?
<b>Auswertung</b>	Interviews werten Sie aus, indem Sie ähnliche Antworten zusammenfassen (z. B. Die Mehrheit der Interviewten ist der Ansicht, dass das Gelernte gut in den Berufsalltag integriert werden kann, während eine Minderheit der Ansicht ist, dass dies nur mit einem grossen Aufwand möglich ist).
<b>Vergleiche</b>	Interviews können Sie nur für Vergleiche nutzen, wenn sie klare Vorstellungen über die Art der angestrebten Veränderungen haben (z. B. Was sollen die Multiplikatoren_innen genau lernen?) und diese dann mittels der Interviews überprüfen.
<b>Aussagekraft</b>	Interviews sind im Gegensatz zu einer standardisierten Umfrage nicht repräsentativ. Sie liefern keine Antwort auf die Frage «Wie viele?» und lassen keine Beurteilung von Indikatoren zur Anzahl oder zu Anteilen zu. Sie können aber für Fragen zum Warum und Wie genutzt werden und liefern Antworten auf die Frage nach der Art von Veränderungen im Umfeld und Verhalten von Multiplikatoren_innen oder Zielgruppen. Sie liefern vertieftes Steuerungswissen zur Funktionsweise von Projekten.
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig methodisches Know-how, um die Interviews vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten. Hilfreich sind gute Gesprächsführungskompetenzen sowie gute Kenntnisse des Projekts, um vertieft nachfragen zu können.

TABELLE A.10

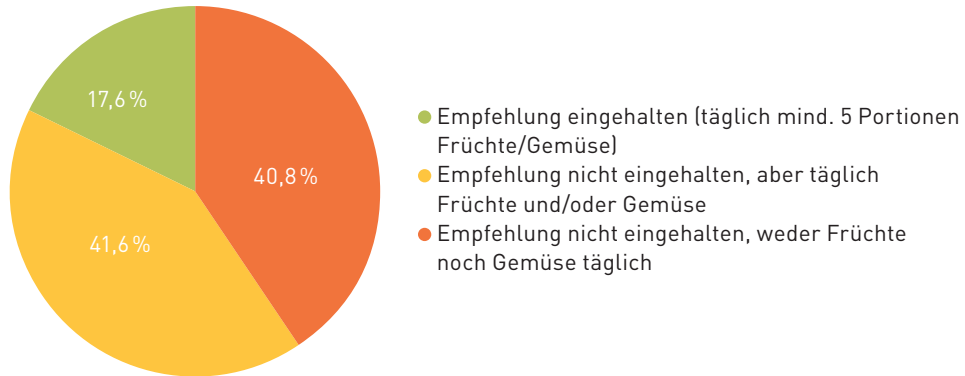
**Befragung bei Kindern/Jugendlichen zur Ernährung**

<b>Nationales Ziel</b>	<b>A6</b>
<b>Settings</b>	Familie, Kita, Kindergarten, Schule, Freizeit
<b>Inhalt</b>	Ernährungsverhalten Kinder und Jugendliche
<b>Teilnehmende</b>	Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z. B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Bei jüngeren Kindern ohne Internetzugang empfiehlt sich ein schriftlicher Fragebogen. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.

Erhebung	Setting	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
<b>Frageblock A6: Ressourcen Kinder (eine Befragung am Ende des Projekts)</b>			
Alle		Weisst du dank dem Projekt Y, welche Nahrungsmittel du für eine gute Gesundheit brauchst?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Weisst du dank dem Projekt, wie du ein gesundes Znüni zubereiten kannst?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Weisst du dank dem Projekt, wie ein gesundes Mittagessen zusammengesetzt ist?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Isst du dank dem Projekt Y mehr Gemüse oder Früchte?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Isst du dank dem Projekt Y weniger Süsses?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Isst du dank dem Projekt Y weniger Salziges?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Isst du dank dem Projekt Y weniger Fast Food?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Trinkst du dank dem Projekt Y mehr Wasser?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Trinkst du dank dem Projekt Y weniger Süssgetränke?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Hast du dank dem Projekt Y noch etwas anderes beim Essen oder Trinken verändert?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
<b>Frageblock A6: Ressourcen Kinder (zwei Befragungen: am Anfang und am Ende des Projekts)</b>			
Alle		Wie viele Portionen Gemüse oder Früchte isst du normalerweise pro Tag?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Über 5 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		An wie vielen Tagen pro Woche isst du normalerweise ein Frühstück?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Wie häufig isst du normalerweise Süsses (z. B. Bonbons, Kuchen, Schokolade)?	<input type="checkbox"/> Mehrmals täglich
Alle		Wie häufig isst du normalerweise Fast Food (Chips, Pommes frites, Hamburger, Hot Dog)?	<input type="checkbox"/> Einmal täglich <input type="checkbox"/> Mehrmals wöchentlich <input type="checkbox"/> Einmal wöchentlich
Alle		Wie häufig trinkst du normalerweise Wasser?	<input type="checkbox"/> Weniger als einmal wöchentlich
Alle		Wie häufig trinkst du normalerweise Süssgetränke (Cola, Rivella, Eistee)?	<input type="checkbox"/> Weiss nicht

**Auswertung**

Bei der Auswertung einer Befragung, die Sie nur am Ende eines Projekts machen, berechnen Sie am besten Häufigkeiten (vgl. Darstellung). Bei einer Befragung mit zwei Messpunkten können Sie auch Kuchendiagramme verwenden. Diese geben die Anteile der Kinder an, die ein ausgewogenes, teilweise ausgewogenes und gar nicht ausgewogenes Ernährungsverhalten haben. Beim Früchte- und Gemüsekonsum ist das Ernährungsverhalten bei fünf und mehr Portionen ausgewogen, teilweise ausgewogen bei einer Portion bis vier Portionen und unausgewogen bei null Portionen.



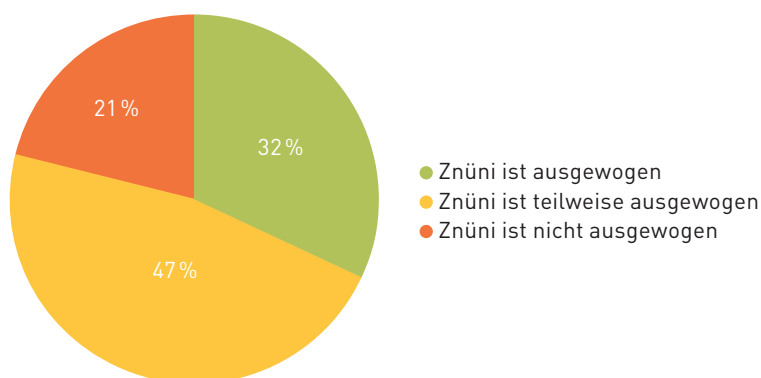
Bei offenen Fragen (z. B. Welche weiteren Veränderungen im Ernährungsverhalten gibt es?) versuchen Sie, aus ähnlichen Antworten Kategorien zu bilden (z. B. zehnmal Erwähnung von mehr Vollkornprodukten, achtmal Erwähnung von weniger Fleisch, fünfmal Erwähnung von mehr regionalen und saisonalen Lebensmitteln). Offene Fragen eignen sich, wenn Sie die Antworten nicht durch vorgegebene Kategorien einschränken möchten. Sie haben den Nachteil, dass die Befragungsteilnehmenden offene Fragen häufiger auslassen, weil deren Beantwortung mehr Zeit in Anspruch nimmt. Sie sind dadurch auch nicht repräsentativ. Um dies zu vermeiden, können sie auch Antwortkategorien zum Ernährungsverhalten vorgeben.

<b>Vergleiche</b>	Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 50 % geben an, dass sie mehr Früchte/Gemüse essen) werden den effektiven Werten (z. B. 35 %) gegenübergestellt. Vorher-Nachher-Vergleiche: Können bei Befragungen vor einem Projekt (Anteil Kinder, die Empfehlungen zum Gemüse-/Früchtekonsum einhalten: 15 %) und am Ende eines Projekts (25 %) gemacht werden.
<b>Aussagekraft</b>	Bei den Antworten der Kinder handelt es sich um Selbsteinschätzungen, die aufgrund der sozialen Erwünschbarkeit positiver ausfallen könnten, als sie es tatsächlich sind. Der erste Frageblock kann von den Kindern nur beurteilt werden, wenn sie in einem Projekt aktiv etwas zum Thema Ernährung erfahren (Wissen, Zubereitung Mahlzeiten). Im Schweizer Monitoring-System Sucht und Nichtübertragbare Krankheiten wurde eine vergleichbare Frage zum Früchte-/Gemüsekonsum an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren gestellt. Wir würden aber empfehlen, den Fragebogen an Kinder mit guten Lesefertigkeiten abzugeben – also an Kinder ab 10 Jahren.
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig Know-how, um die Befragung und Auswertung durchzuführen. Dies gilt insbesondere bei einer Vollerhebung, bei der alle Kinder befragt werden, die an einem Projekt mitwirken. Allerdings kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der Kinder befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert. Bei Befragungen mit Kindern muss in der Regel die Zustimmung der Eltern oder Lehrpersonen eingeholt werden.

TABELLE A.11

## Fotos von Mahlzeiten

<b>Nationale Ziele</b>	<b>A2/A6</b>
<b>Settings</b>	Kindergarten, Schule
<b>Inhalt</b>	Ernährungsverhalten, Ernährungskontext (A2)
<b>Teilnehmende</b>	Kinder in Kindergarten und Schule
<b>Methodik</b>	Mittels Fotos kann objektiv festgehalten werden, was die Kinder als Znüni im Kindergarten/in der Schule oder als Hauptmahlzeit im Hort zu sich nehmen.
<b>Erhebung</b>	Fotos von Znüniboxen bei Kindern in an den Massnahmen beteiligten Kindergärten/Schulen: Je nach Anzahl beteiligter Kinder können alle Znüniboxen oder nur eine Auswahl der Znüniboxen fotografiert werden. Bei einer Auswahl ist darauf zu achten, dass diese die Vielfalt der beteiligten Schulen gut repräsentiert (z. B. Stadt, Agglomeration, Land, Anteil Kinder aus bildungsnahen/-fernen Haushalten, Hort mit eigener Essenszubereitung/Lieferung von Dritten). Für die Vergleichbarkeit ist es wichtig, dass sie in allen Schulen in derselben Altersklasse (z. B. Kindergarten, 3. Klasse) gemacht werden, weil bei jüngeren Schülern_innen die Zwischenmahlzeiten eher von den Eltern zubereitet werden, während ältere Schüler_innen ihr Znüni eher selbst zubereiten.
<b>Auswertung</b>	In einem ersten Schritt wird jedes Foto einer Znünibox mit den <a href="#">Tipps von Gesundheitsförderung Schweiz für ausgewogene Znüni und Zvieri</a> verglichen und jedem Foto eine Farbe zugewiesen ( <b>grün</b> = enthält nur gesunde Lebensmittel, <b>gelb</b> = enthält gesunde und nicht gesunde Lebensmittel, <b>rot</b> = enthält nur ungesunde Lebensmittel). Wenn Sie allen Fotos eine Farbe zugewiesen haben, berechnen Sie die Anzahl respektive den Anteil roter, oranger und grüner Fotos.



<b>Vergleiche</b>	Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 60 % der Kinder essen ein gesundes Znüni) werden den effektiven Werten (z. B. 70 %) gegenübergestellt. Vorher-Nachher-Vergleiche: Beobachtung von Änderungen im Ernährungsverhalten vor/nach den Massnahmen.
<b>Aussagekraft</b>	Objektive, direkte Beobachtung, keine Selbstberichte, je nach Stichprobengrösse und -auswahl mehr oder weniger repräsentativ.
<b>Umsetzbarkeit</b>	Braucht wenig Know-how, geringer Aufwand und geringe Kosten.

Quelle: Darstellung basierend auf Bucher Della Torre, Sophia & Carrard, Isabelle (2018): *Rapport sur l'évaluation du projet «Collations saines à l'école»*. Genève: Haute école de santé, Filière Nutrition et diététique.

# Anhang Modul B

## A 4 Indikatoren-Set Modul B

TABELLE A.12

### Übersicht Indikatoren Modul B

Nationale Ziele	Indikatoren	Soll-Wert	Datenquelle	Termin
Die nationalen Ziele und die ihnen zugeordneten Indikatoren können Ihnen als Inspiration für kantonale Ziele dienen.	Die vorgeschlagenen Indikatoren können Ihnen als Inspiration für die Messung kantonaler Ziele dienen. Die Indikatoren sind farblich hinterlegt, um den Aufwand für die Erhebung einzuschätzen (einfach = grün, mittel = gelb, hoch = rot).	Brauchen Sie für die Beurteilung des Indikators.	Die Angabe der Datenquelle soll sicherstellen, dass die Indikatoren auch messbar sind.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jährlich</li> <li>• Programmende</li> </ul>
<b>B1</b> Der öffentliche Raum bietet älteren Menschen ausreichende Möglichkeiten für Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Verantwortliche in Politik/Verwaltung auf Ebene Kanton oder Gemeinde)</li> <li>• Anzahl neue/angepasste öffentliche Räume</li> <li>• Art neue/angepasste Räume (Beispiele: Ausbau Langsamverkehr, Parkanlagen, Zugang zu Naherholungsgebieten, Busrampen für Gehbehinderte, öffentliche Fitnessparks, intergenerationale Bewegungsparcours, Begrünung des öffentlichen Raums, gesunde Ernährungsangebote)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<b>B2</b> Die Angebote und Einrichtungen für ältere Menschen fördern eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Verantwortliche/Mitarbeitende im Kanton, in (Kirch-)Gemeinden, Fachstellen, Vereinen, Alters- und Pflegeheimen, Alters-/Wohngemeinschaften, Spitälern)</li> <li>• Anzahl Anpassungen im Umfeld insgesamt</li> <li>• Art Anpassungen im Umfeld (Beispiele: Alterstreff, bewegungs- und altersgerechte Wohnräume, gesundheitsförderliche Gastronomie)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	Erhebung <a href="#">Tabelle A.13</a> , Frageblock B2 Erhebung <a href="#">Tabelle A.14</a> , Frageblock B2 Erhebung <a href="#">Tabelle A.16</a> , Frageblock B2 Erhebung <a href="#">Tabelle A.17</a> , Frageblock B2

Nationale Ziele	Indikatoren	Soll-Wert	Datenquelle	Termin
<b>B3</b> Für ältere Menschen und ihre Bezugspersonen stehen niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote in den Bereichen Ernährung und Bewegung zur Verfügung.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Verantwortliche/Mitarbeitende im Kanton, in (Kirch-)Gemeinden, Fachstellen, Vereinen, Pflege- und Altersheimen)</li> <li>• Anzahl neue/angepasste Beratungs- und Unterstützungsangebote</li> <li>• Art neue/angepasste Beratungs- und Unterstützungsangebote (Beispiele: Alterstreffpunkte, [aufsuchende] Präventionsangebote, [digitale] Informations- und Beratungsangebote, [digitale] Kurse)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<b>B4</b> Organisatorische und politische Rahmenbedingungen in Kantonen, Gemeinden und in Einrichtungen/Angeboten fördern eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung älterer Menschen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Verantwortliche im Kanton, in (Kirch-)Gemeinden, Fachstellen, Vereinen, Alters- und Pflegeheimen)</li> <li>• Anzahl neue/angepasste Rahmenbedingungen</li> <li>• Art neue/angepasste Rahmenbedingungen (Beispiele: Gesetze, Verordnungen, Richtlinien, Empfehlungen, Leitbilder, längerfristige Finanzierung, Verankerung von Angeboten in Regelstrukturen, Leistungsaufträge, Organigramme, Pflichtenhefte, Verankerung in Aus- und Weiterbildung von Multiplikator_innen, Benennung von Gesundheitsverantwortlichen in Institutionen)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<b>B5</b> Die Personen im sozialen Umfeld von älteren Menschen sind sensibilisiert und dazu befähigt, ältere Menschen bei einer ausgewogenen Ernährung und regelmässiger Bewegung zu unterstützen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Partner_in, Kinder, Bekanntenkreis, Hausarzt/-ärztin, Psychologe_in, Fachpersonen von präventiven Kursangeboten, Ansprechpersonen in Seniorengruppen)</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Mittler_innen, die für die Bewegungsförderung sensibilisiert/befähigt sind</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Mittler_innen, die für die Ernährungsförderung sensibilisiert/befähigt sind</li> </ul>		Kennzahlen KAP  Erhebung <a href="#">Tabelle A.13</a> , Frageblock B5 Erhebung <a href="#">Tabelle A.14</a> , Frageblock B5 Erhebung <a href="#">Tabelle A.16</a> , Frageblock B5 Erhebung <a href="#">Tabelle A.17</a> , Frageblock B5	
<b>B6</b> Ältere Menschen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, die ihr Wissen, ihre Einstellungen und ihre Kompetenzen bezüglich ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung fördern und sie zu entsprechendem Verhalten anregen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte ältere Menschen</li> <li>• Anteil (%) der erreichten älteren Menschen, die sich mehr bewegen</li> <li>• Anteil (%) der erreichten älteren Menschen, die sich ausgewogen ernähren</li> </ul>		Kennzahlen KAP Erhebung <a href="#">Tabelle A.13</a> , Frageblock B6 Erhebung <a href="#">Tabelle A.14</a> , Frageblock B6 Erhebung <a href="#">Tabelle A.15</a> Erhebung <a href="#">Tabelle A.16</a> , Frageblock B6 Erhebung <a href="#">Tabelle A.17</a> , Frageblock B6 Erhebung <a href="#">Tabelle A.18</a>	



## A 5 Erhebungsinstrumente «Bewegung älterer Menschen»

Hier finden Sie drei Erhebungsinstrumente zur Beurteilung der Wirkungen auf das Bewegungsverhalten von älteren Menschen. Die Instrumente enthalten eine Auswahl möglicher Fragestellungen, die passend auf die Massnahmen ausgewählt werden können. Als Auswahlkriterien dienen Überlegungen zur Umsetzbarkeit und zur Aussagekraft der Erhebungsinstrumente. Eine entsprechende Ein-

schätzung finden Sie jeweils am Ende der beschriebenen Erhebungsinstrumente.

- **Tabelle A.13:** Befragung bei Multiplikatoren\_innen zur Bewegung von älteren Menschen
- **Tabelle A.14:** Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur Bewegung von älteren Menschen
- **Tabelle A.15:** Befragung bei älteren Menschen zur Bewegung

TABELLE A.13

### Befragung bei Multiplikatoren\_innen zur Bewegung von älteren Menschen

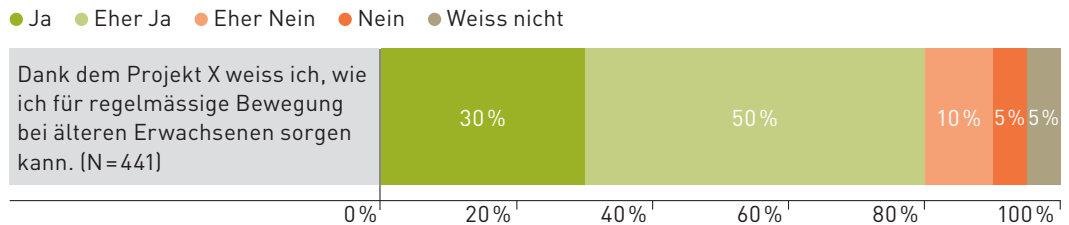
<b>Nationale Ziele</b>	<b>B2, B5, B6</b>
<b>Settings</b>	Gemeinden, Alters-/Pflegeheime, Beratungsstellen, Vereine, Familie
<b>Inhalt</b>	Umfeld Setting, Sensibilisierung/Befähigung Bezugspersonen, Bewegungskompetenzen und -verhalten älterer Menschen
<b>Teilnehmende</b>	Verantwortliche/Mitarbeitende in Gemeinden, Alters-/Pflegeheimen, Beratungsstellen, Vereinen, betreuende Angehörige
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z. B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.

Erhebung	Setting	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
<b>Frageblock B2: Veränderung im Umfeld von älteren Menschen</b>			
Alle		Haben Sie dank dem Projekt Y die Innenräume umgestaltet, damit sich die älteren Menschen mehr bewegen können?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Falls ja, welche Anpassungen haben Sie vorgenommen?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
Alle		Haben Sie dank dem Projekt Y die Aussenräume umgestaltet, damit sich die älteren Menschen mehr bewegen können?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Falls ja, welche Anpassungen haben Sie vorgenommen?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
<b>Frageblock B5: Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen</b>			
Alle		Dank dem Projekt X weiss ich, welche Bedeutung die Bewegung für die Gesundheit von älteren Menschen hat.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Dank dem Projekt X weiss ich, wie ich für regelmässige Bewegung bei älteren Menschen sorgen kann.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Dank dem Projekt X habe ich vermehrt für regelmässige Bewegung bei älteren Menschen gesorgt.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		<i>Bei kurzen Weiterbildungen/Kursen:</i> Dank dem Projekt X werde ich vermehrt für regelmässige Bewegung bei älteren Menschen sorgen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Machen Sie dank dem Projekt Y neu Bewegungsaktivitäten mit älteren Menschen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht

Erhebung Setting	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
Alle	Wie häufig machen Sie Bewegungsaktivitäten mit älteren Menschen? <i>(Hinweis: Diese Frage nur von Personen beantworten lassen, die bei der vorhergehenden Antwort «Ja» geantwortet haben. Alternativ kann diese Frage auch am Anfang und am Ende des Projekts gestellt werden, ohne dass zuerst die Frage nach dem Einfluss des Projekts Y gestellt werden muss).</i>	<input type="checkbox"/> Mehrmals täglich <input type="checkbox"/> Einmal täglich <input type="checkbox"/> Mehrmals wöchentlich <input type="checkbox"/> Einmal wöchentlich <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Welche Bewegungsaktivitäten machen Sie neu mit älteren Menschen?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
Frageblock B6: Ressourcen älterer Menschen (Nutzen des Projekts in Bezug auf die Bewegungsdauer)		
Alle	Bewegen sich die älteren Menschen dank dem Projekt A mehr?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	An wie vielen Tagen pro Woche bewegen sich die älteren Menschen dank dem Projekt A zusätzlich?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Wie viele Minuten bewegen sie sich im Schnitt an diesen Tagen zusätzlich?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
Alle	Hat das Projekt B dazu geführt, dass sich ältere Menschen häufiger mit dem Velo/zu Fuss statt mit dem Auto/Bus fortbewegen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Frageblock B6: Ressourcen älterer Menschen (Nutzen des Projekts mit Bezug auf die Bewegungsvielfalt gemäss hepa-Empfehlungen)		
Alle	Üben die älteren Menschen dank dem Projekt G mehr körperliche Aktivitäten zur Stärkung der Knochen (z. B. Hüpfen, Springen, Laufen) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Üben die älteren Menschen dank dem Projekt G mehr körperliche Aktivitäten zur Anregung des Herzkreislaufs (z. B. Laufen, Schwimmen, Velofahren) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Üben die älteren Menschen dank dem Projekt G mehr körperliche Aktivitäten zur Kräftigung der Muskeln (z. B. Kräftigungsübungen mit Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Üben die älteren Menschen dank dem Projekt G mehr körperliche Aktivitäten zur Verbesserung des Gleichgewichts (z. B. Tai-Chi, Gleichgewichtsübungen) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Üben die älteren Menschen dank dem Projekt G mehr körperliche Aktivitäten zur Erhaltung der Beweglichkeit (z. B. Dehnungsübungen) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Machen die älteren Menschen dank dem Projekt G häufiger Bewegungspausen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht

**Auswertung**

Bei der Auswertung werden idealerweise Häufigkeiten berechnet. Dabei handelt es sich um die Anteile, bei denen mit «Ja», «Eher ja», «Eher nein», «Nein» oder «Weiss nicht» geantwortet wurde (vgl. Darstellung). Aus der Auswertung soll der Anteil der Befragten hervorgehen, bei denen das Projekt zu einer Veränderung geführt hat (z. B. 80% der Befragten antworteten mit «Ja» oder «Eher ja» auf die Frage, ob sie dank dem Projekt wissen, wie sie für regelmässige Bewegung bei älteren Erwachsenen sorgen können).



Bei offenen Fragen (z. B. Haben Sie dank dem Projekt Y die Aussenräume umgestaltet, damit sich die älteren Menschen mehr bewegen können?) versuchen Sie, aus ähnlichen Antworten Kategorien zu bilden (z. B. dreimal Erwähnung von weniger Hindernissen, zweimal Erwähnung von mehr Sitzbänken). Offene Fragen eignen sich, wenn Sie die Antworten nicht durch vorgegebene Kategorien einschränken möchten. Sie haben den Nachteil, dass die Befragungsteilnehmenden offene Fragen häufiger auslassen, weil deren Beantwortung mehr Zeit in Anspruch nimmt. Sie sind dadurch auch nicht repräsentativ. Um dies zu vermeiden, können sie auch Antwortkategorien, beispielsweise zu den Baumaterialien, vorgeben.

<b>Vergleiche</b>	Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 75% der Multiplikatoren_innen haben etwas Neues gelernt) werden den effektiven Werten (z. B. 80%) gegenübergestellt. Vorher-Nachher-Vergleiche: Dieser Fragetyp ist nicht für Vorher-Nachher-Vergleiche geeignet.
<b>Aussagekraft</b>	Es handelt sich um eine Selbsteinschätzung, die aufgrund der sozialen Erwünschbarkeit positiver ausfallen könnte, als sich das Bewegungsverhalten tatsächlich geändert hat.
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig Know-how, um die Befragung und Auswertung durchzuführen. Dies gilt insbesondere bei einer Vollerhebung, bei der alle Bezugspersonen von älteren Menschen befragt werden, die an einem Projekt mitwirken. Allerdings kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Zusammenstellung aller notwendigen E-Mail-Adressen oder die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der Bezugspersonen befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert.

Quelle: Darstellung basierend auf Endes, Simon (2021): *Erfassung der körperlichen Aktivität in Projekten der Gesundheitsförderung. Methodische Ansätze zur Evaluation der körperlichen Aktivität*. Bern: Ecoplan.

TABELLE A.14

## Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur Bewegung von älteren Menschen

<b>Nationale Ziele</b>	<b>B2, B5, B6</b>
<b>Settings</b>	Gemeinden, Alters-/Pflegeheime, Beratungsstellen, Vereine, Familie
<b>Inhalt</b>	Umfeld Setting, Sensibilisierung/Befähigung Bezugspersonen, Bewegungskompetenzen und -verhalten älterer Menschen
<b>Teilnehmende</b>	Verantwortliche/Mitarbeitende in Gemeinden, Alters-/Pflegeheimen, Beratungsstellen, Vereinen, betreuende Angehörige
<b>Methodik</b>	Telefonische/persönliche Interviews oder Gruppeninterviews. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.
<b>Erhebung Setting</b>	<b>Fragen/Aussagen</b>
Frageblock B2: Veränderung im Umfeld von älteren Menschen	
Alle	Haben Sie dank dem Projekt Y die Innen- und Aussenräume angepasst, damit sich die älteren Menschen in Ihrer/Ihrem (Zutreffendes wählen: z. B. Gemeinde, Alters-/Pflegeheim, Verein, Zuhause) noch mehr bewegen können? Welche räumlichen Anpassungen haben Sie vorgenommen?
Alle	Wie wurden Sie durch das Projekt Y motiviert, räumliche Anpassungen vorzunehmen?
Alle	Gab es neben dem Projekt noch andere Faktoren, die Sie zu diesen Schritten bewogen haben? Welche?
Frageblock B5: Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen	
Alle	Was haben Sie dank dem Projekt Y Neues zum Thema Bewegung von älteren Menschen gelernt?
Alle	Wie haben Sie dieses Wissen in Ihrem Familien-/Berufsalltag (Zutreffendes wählen) angewendet? Was ist Ihnen einfach, was schwergefallen?
Frageblock B6: Ressourcen älterer Menschen (Nutzen des Projekts für die generelle Bewegungsaktivität)	
Alle	Wie hat sich das Bewegungsverhalten der älteren Menschen dank dem Projekt Y verändert (z. B. Bewegungsdauer, unterschiedliche Bewegungsaktivitäten)?
Alle	Wie hat das Projekt Y konkret zu diesem veränderten Bewegungsverhalten beigetragen?
<b>Auswertung</b>	Interviews werten Sie aus, indem Sie ähnliche Antworten zusammenfassen (z. B. Die Mehrheit der Interviewten ist der Ansicht, dass das Gelernte gut in den Berufsalltag integriert werden kann, während eine Minderheit der Ansicht ist, dass dies nur mit einem grossen Aufwand möglich ist).
<b>Vergleiche</b>	Interviews können Sie nur für Vergleiche nutzen, wenn Sie klare Vorstellungen über die Art der angestrebten Veränderungen haben (z. B. Was sollen die Multiplikatoren_innen genau lernen?) und diese dann mittels der Interviews überprüfen.
<b>Aussagekraft</b>	Interviews sind im Gegensatz zu einer standardisierten Umfrage nicht repräsentativ. Sie liefern keine Antwort auf die Frage «Wie viele?» und lassen keine Beurteilung von Indikatoren zur Anzahl oder zu Anteilen zu. Sie können aber für Fragen zum Warum und Wie genutzt werden und liefern Antworten auf die Frage nach der Art von Veränderungen im Umfeld und Verhalten von Multiplikatoren_innen oder Zielgruppen. Sie liefern vertieftes Steuerungswissen zur Funktionsweise von Projekten.
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig methodisches Know-how, um die Interviews vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten. Hilfreich sind gute Gesprächsführungskompetenzen sowie gute Kenntnisse des Projekts, um vertieft nachfragen zu können.

TABELLE A.15

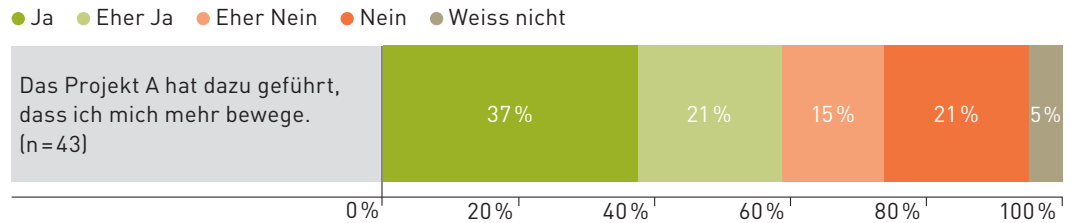
**Befragung bei älteren Menschen zur Bewegung**

<b>Nationales Ziel</b>	<b>B6</b>
<b>Settings</b>	Gemeinden, Alters-/Pflegeheime, Beratungsstellen, Vereine, Familie
<b>Inhalt</b>	Bewegungsverhalten älterer Menschen
<b>Teilnehmende</b>	Ältere Menschen ab 65 Jahren
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z. B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.

Erhebung	Setting	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
Frageblock B6: Ressourcen älterer Menschen (Nutzen des Projekts in Bezug auf die Bewegungsdauer)			
1	Alle	Bewegen Sie sich dank dem Projekt A mehr?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
2	Alle	Wenn Sie an die letzte Woche denken: An wie vielen Tagen haben Sie sich dank dem Projekt A zusätzlich bewegt? <i>(Hinweis: Frage nur an Personen stellen, die die Frage «Bewegen Sie sich dank Projekt A mehr?» mit «Ja» oder «Eher ja» beantwortet haben.)</i>	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
3	Alle	Wie viele Minuten haben Sie sich an diesen Tagen im Schnitt zusätzlich bewegt?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
4	Alle	Hat das Projekt D dazu geführt, dass Sie sich häufiger mit dem Velo/zu Fuss statt mit dem Auto/Bus fortbewegen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
5	Alle	An wie vielen Tagen der letzten Woche waren Sie insgesamt 30 Minuten oder länger körperlich aktiv, sodass Sie zumindest etwas stärker atmen mussten? Beispiele für solche Aktivitäten sind Sport, Bewegung, Training sowie zügiges Gehen oder Velofahren, entweder in der Freizeit oder um von Ort zu Ort zu gelangen. Körperliche Aktivitäten im Haushalt oder im Rahmen Ihrer Arbeit berücksichtigen Sie hingegen bitte nicht. <i>(Hinweis: Diese Frage stammt aus einem validierten Single-Item-Fragebogen aus der SAPALDIA-Studie [Ecoplan 2021]. Die Frage schafft aber keinen Bezug zum Projekt und sollte daher vor dem Projekt und am Ende des Projekts gestellt werden, um eine Veränderung über den Zeitverlauf zu messen.)</i>	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Frageblock B6: Ressourcen älterer Menschen (Nutzen des Projekts mit Bezug auf die Bewegungsvielfalt gemäss hepa-Empfehlungen)			
6	Alle	Üben Sie dank dem Projekt F mehr Aktivitäten zur Stärkung der Knochen (z. B. Joggen, Minitrampolin) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
7	Alle	Üben Sie dank dem Projekt F mehr Aktivitäten zur Anregung des Herzkreislaufs (z. B. Joggen, Schwimmen, Velofahren) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
8	Alle	Üben Sie dank dem Projekt F mehr Aktivitäten zur Kräftigung der Muskeln (z. B. Kräftigungsübungen mit Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
9	Alle	Üben Sie dank dem Projekt F mehr Aktivitäten zur Verbesserung des Gleichgewichts (z. B. Tai-Chi, Gleichgewichtsübungen) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
10	Alle	Üben Sie dank dem Projekt F mehr Aktivitäten zur Erhaltung der Beweglichkeit (z. B. Dehnungsübungen) aus?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht

**Auswertung**

Bei der Auswertung der Fragen 1, 2, 4 und 6 bis 10 werden idealerweise Häufigkeiten berechnet. Dabei handelt es sich um die Anteile, bei denen mit «Ja», «Eher ja», «Eher nein», «Nein» oder «Weiss nicht» geantwortet wurde (vgl. Darstellung). Aus der Auswertung soll der Anteil der Befragten hervorgehen, die einen Nutzen im Projekt erkennen (z. B. 58% der Befragten antworteten mit «Ja» oder «Eher ja» auf die Frage, ob das Projekt dazu geführt hat, dass sie sich mehr bewegen).



Die offene Frage 3 zur Anzahl Minuten kann ausgewertet werden, indem der Mittelwert berechnet wird. Bei der Frage 5 können Sie den Anteil der Antwortenden berechnen, die an fünf oder mehr Tagen aktiv waren und somit die Bewegungsempfehlungen der WHO von 150 Minuten wöchentlich einhalten (z. B. 33% halten die Empfehlung ein).

**Vergleiche**

Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (75% geben an, sich mehr zu bewegen) werden den effektiven Zielen (58%) gegenübergestellt.  
 Vorher-Nachher-Vergleiche: Können Sie nur bei der Frage 5 machen.

**Aussagekraft**

Bei den Antworten der älteren Menschen handelt es sich um Selbsteinschätzungen, die aufgrund der sozialen Erwünschbarkeit positiver ausfallen könnten, als sie es tatsächlich sind.

**Umsetzbarkeit**

Es braucht wenig Know-how, um die Befragung und Auswertung durchzuführen. Dies gilt insbesondere bei einer Vollerhebung, bei der alle Bezugspersonen von älteren Menschen befragt werden, die an einem Projekt mitwirken. Allerdings kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Zusammenstellung aller notwendigen E-Mail-Adressen oder die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der älteren Menschen befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert.

## A 6 Erhebungsinstrumente «Ernährung älterer Menschen»

Hier finden Sie drei Erhebungsinstrumente zur Beurteilung der Wirkungen auf das Ernährungsverhalten von älteren Menschen. Die Instrumente enthalten eine Auswahl möglicher Fragestellungen, die passend auf die Massnahmen ausgewählt werden können. Als Auswahlkriterien dienten Überlegungen zur Umsetzbarkeit und zur Aussagekraft der

Erhebungsinstrumente. Eine entsprechende Einschätzung finden Sie jeweils am Ende der beschriebenen Erhebungsinstrumente.

- **Tabelle A.16:** Befragung bei Multiplikatoren\_innen zur Ernährung von älteren Menschen
- **Tabelle A.17:** Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur Ernährung von älteren Menschen
- **Tabelle A.18:** Befragung bei älteren Menschen zur Ernährung

TABELLE A.16

### Befragung bei Multiplikatoren\_innen zur Ernährung von älteren Menschen

<b>Nationale Ziele</b>	<b>B2, B5, B6</b>
<b>Settings</b>	Gemeinden, Alters-/Pflegeheime, Beratungsstellen, Vereine, Familie
<b>Inhalt</b>	Umfeld Setting, Sensibilisierung/Befähigung Bezugspersonen, Ernährungskompetenzen und -verhalten älterer Menschen
<b>Teilnehmende</b>	Verantwortliche/Mitarbeitende in Gemeinden, Alters-/Pflegeheimen, Beratungsstellen, Vereinen, betreuende Angehörige
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z. B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.

Erhebung	Setting	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
<b>Frageblock B2: Veränderungen im Umfeld von älteren Menschen</b>			
Alle		Haben Sie dank dem Projekt X das Ernährungsangebot in Ihrer/Ihrem (Zutreffendes wählen: z. B. Gemeinde, Alters- und Pflegeheime, Vereine, Zuhause) angepasst?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Falls ja, wie?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
<b>Frageblock B5: Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen</b>			
Alle		Dank dem Projekt X weiss ich, welche Bedeutung eine ausgewogene Ernährung für ältere Menschen hat.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Dank dem Projekt X weiss ich, wie ich für eine ausgewogene Ernährung bei älteren Menschen sorgen kann.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Dank dem Projekt X habe ich vermehrt für ausgewogene Ernährung bei älteren Menschen gesorgt.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		<i>Bei kurzen Weiterbildungen/Kursen:</i> Dank dem Projekt X werde ich vermehrt für ausgewogene Ernährung bei den älteren Menschen sorgen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
<b>Frageblock B6: Ressourcen älterer Menschen (eine Befragung am Ende des Projekts)</b>			
Alle		Ernähren sich die älteren Menschen dank dem Projekt Y in Ihrer/Ihrem (Zutreffendes wählen: z. B. Gemeinde, Alters- und Pflegeheime, Vereine, Zuhause) ausgewogener?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht

Erhebung Setting	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
Alle	Essen die älteren Menschen dank dem Projekt Y mehr Gemüse oder Früchte?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Essen die älteren Menschen dank dem Projekt Y weniger Süsses?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Essen die älteren Menschen dank dem Projekt Y weniger Salziges?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Essen die älteren Menschen dank dem Projekt Y weniger Fast Food?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Trinken die älteren Menschen dank dem Projekt Y mehr Wasser?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Trinken die älteren Menschen dank dem Projekt Y weniger Süssgetränke?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle	Welche weiteren Veränderungen gibt es im Ernährungsverhalten der älteren Menschen dank dem Projekt Y?	Offene Frage ohne Antwortkategorie

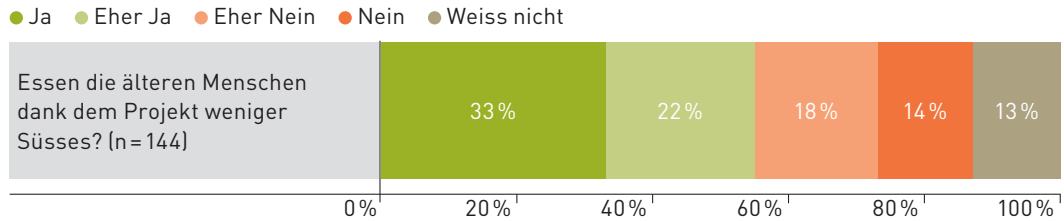
Frageblock B6: Ressourcen älterer Menschen (zwei Befragungen: am Anfang und am Ende des Projekts)

Zuhause, Pflegeheime, Altersheime	Wie viele Portionen Gemüse oder Früchte essen die älteren Menschen pro Tag normalerweise?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Über 5 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
	An wie vielen Tagen pro Woche frühstücken die älteren Menschen normalerweise?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
	Wie häufig essen die älteren Menschen normalerweise zuhause Süsses?	
	Wie häufig essen die älteren Menschen normalerweise zuhause Salziges?	<input type="checkbox"/> Mehrmals täglich <input type="checkbox"/> Einmal täglich
	Wie häufig essen die älteren Menschen normalerweise zuhause Fast Food?	<input type="checkbox"/> Mehrmals wöchentlich <input type="checkbox"/> Einmal wöchentlich
	Wie häufig trinken die älteren Menschen normalerweise zuhause Wasser?	<input type="checkbox"/> Weniger als einmal wöchentlich <input type="checkbox"/> Weiss nicht
	Wie häufig trinken die älteren Menschen normalerweise zuhause Süssgetränke?	



**Auswertung**

Bei der Auswertung werden idealerweise Häufigkeiten berechnet. Dabei handelt es sich um die Anteile, bei denen mit «Ja», «Eher ja», «Eher nein», «Nein» oder «Weiss nicht» geantwortet wurde (vgl. Darstellung). Aus der Auswertung soll der Anteil der Befragten hervorgehen, bei denen das Projekt zu einer Veränderung geführt hat (z. B. 55% der Befragten antworteten mit «Ja» oder «Eher ja» auf die Frage, ob die älteren Menschen weniger Süßes essen).



Bei offenen Fragen (z. B. Welche weiteren Fragen im Ernährungsverhalten gibt es?) versuchen Sie, aus ähnlichen Antworten Kategorien zu bilden (z. B. zehnmal mehr Vollkornprodukte, achtmal weniger Fleisch, fünfmal mehr regionale und saisonale Lebensmittel). Offene Fragen eignen sich, wenn Sie die Antworten nicht durch vorgegebene Kategorien einschränken möchten. Sie haben den Nachteil, dass die Befragungsteilnehmenden offene Fragen häufiger auslassen, weil deren Beantwortung mehr Zeit in Anspruch nimmt. Sie sind dadurch auch nicht repräsentativ. Um dies zu vermeiden, können Sie auch Antwortkategorien zum Ernährungsverhalten vorgeben.

**Vergleiche**

Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 75% geben an, dass die älteren Menschen weniger Süßes essen) werden den effektiven Werten (z. B. 55%) gegenübergestellt.  
 Vorher-Nachher-Vergleiche: Können bei Befragungen vor dem Projekt und am Ende des Projekts gemacht werden.

**Aussagekraft**

Bei der Einschätzung zu Veränderungen im Umfeld (B2) und der Sensibilisierung/Befähigung von Multiplikatoren\_innen (B5) sowie zum Ernährungsverhalten der älteren Menschen (B6) handelt es sich um Selbsteinschätzungen, die aufgrund der sozialen Erwünschbarkeit positiver ausfallen könnten, als sie es tatsächlich sind.

**Umsetzbarkeit**

Es braucht wenig Know-how, um die Befragung und Auswertung durchzuführen. Dies gilt insbesondere bei einer Vollerhebung, bei der alle Bezugspersonen von älteren Menschen befragt werden, die an einem Projekt mitwirken. Allerdings kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Zusammenstellung aller notwendigen E-Mail-Adressen oder die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der Bezugspersonen befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert.

TABELLE A.17

**Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur Ernährung von älteren Menschen**

<b>Nationale Ziele</b>	<b>B2, B5, B6</b>
<b>Settings</b>	Gemeinden, Alters-/Pflegeheime, Beratungsstellen, Vereine, Familie
<b>Inhalt</b>	Umfeld Setting, Sensibilisierung/Befähigung Bezugspersonen, Ernährungskompetenzen und -verhalten älterer Menschen
<b>Teilnehmende</b>	Verantwortliche/Mitarbeitende in Gemeinden, Alters-/Pflegeheimen, Beratungsstellen, Vereinen, betreuende Angehörige
<b>Methodik</b>	Telefonische/persönliche Interviews oder Gruppeninterviews. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.
<b>Erhebung Setting</b>	<b>Fragen/Aussagen</b>
Frageblock B2: Veränderung im Umfeld von älteren Menschen	
Alle	Haben Sie dank dem Projekt Y an Ihrem Ernährungsangebot etwas verändert, damit sich die älteren Menschen in Ihrer/Ihrem (Zutreffendes wählen: z. B. Gemeinde, Alters- und Pflegeheime, Vereine, Zuhause) ausgewogener ernähren können? Welche Anpassungen im Ernährungsangebot haben Sie vorgenommen?
Alle	Wie wurden Sie durch das Projekt Y motiviert, Ihr Ernährungsangebot anzupassen?
Alle	Gab es neben dem Projekt noch andere Faktoren, die Sie zu diesen Schritten bewogen haben? Welche?
Frageblock B5: Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen	
Alle	Was haben Sie dank dem Projekt Y Neues zum Thema Ernährung bei älteren Menschen gelernt?
Alle	Wie haben Sie dieses Wissen in Ihrem Familien-/Berufsalltag (Zutreffendes wählen) angewendet? Was ist Ihnen einfach, was schwergefallen?
Frageblock B6: Ressourcen älterer Menschen (Nutzen des Projekts für das Ernährungsverhalten)	
Alle	Wie hat sich das Ernährungsverhalten der älteren Menschen dank dem Projekt verändert (z. B. mehr Gemüse/Früchte, mehr Wasser, weniger Süßes, weniger Süssgetränke)?
Alle	Wie hat das Projekt Y konkret zu diesem veränderten Ernährungsverhalten der älteren Menschen beigetragen?
<b>Auswertung</b>	Interviews werten Sie aus, indem Sie ähnliche Antworten zusammenfassen (z. B. Die Mehrheit der Interviewten ist der Ansicht, dass das Gelernte gut in den Berufsalltag integriert werden kann, während eine Minderheit der Ansicht ist, dass dies nur mit einem grossen Aufwand möglich ist).
<b>Vergleiche</b>	Interviews können Sie nur für Vergleiche nutzen, wenn Sie klare Vorstellungen über die Art der angestrebten Veränderungen haben (z. B. Was sollen die Multiplikatoren_innen genau lernen?) und diese dann mittels der Interviews überprüfen.
<b>Aussagekraft</b>	Interviews sind im Gegensatz zu einer standardisierten Umfrage nicht repräsentativ. Sie liefern keine Antwort auf die Frage «Wie viele?» und lassen keine Beurteilung von Indikatoren zur Anzahl oder zu Anteilen zu. Sie können aber für Fragen zum Warum und Wie genutzt werden und liefern Antworten auf die Frage nach der Art von Veränderungen im Umfeld und Verhalten von Multiplikatoren_innen oder Zielgruppen. Sie liefern vertieftes Steuerungswissen zur Funktionsweise von Projekten.
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig methodisches Know-how, um die Interviews vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten. Hilfreich sind gute Gesprächsführungskompetenzen sowie gute Kenntnisse des Projekts, um vertieft nachfragen zu können.

TABELLE A.18

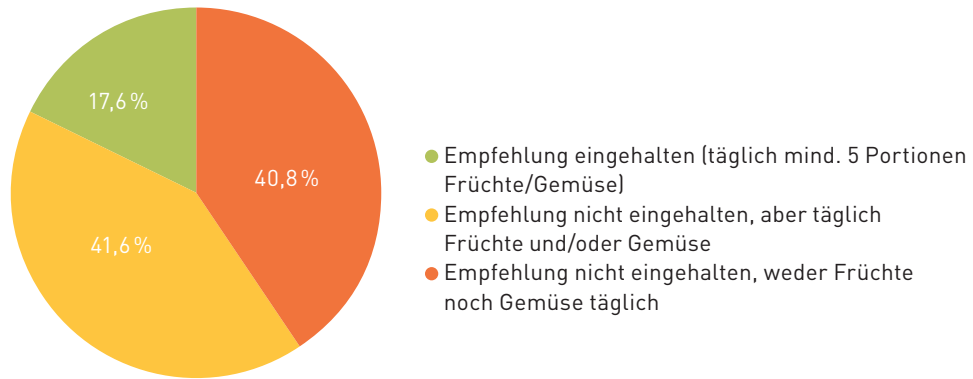
**Befragung bei älteren Menschen zur Ernährung**

<b>Nationales Ziel</b>	<b>B6</b>
<b>Settings</b>	Gemeinden, Alters-/Pflegeheime, Beratungsstellen, Vereine, Familie
<b>Inhalt</b>	Ernährungskompetenzen und -verhalten älterer Menschen
<b>Teilnehmende</b>	Ältere Menschen ab 65 Jahren
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z. B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.

Erhebung	Setting	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
<b>Frageblock B6: Ressourcen älterer Menschen (eine Befragung am Ende des Projekts)</b>			
Alle		Wissen Sie dank dem Projekt Y, auf was Sie bei der Ernährung im Alter achten müssen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Wissen Sie dank dem Projekt Y, wie Sie einfache, gesunde Mahlzeiten zubereiten können?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Essen Sie dank dem Projekt Y mehr Gemüse oder Früchte?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Essen Sie dank dem Projekt Y weniger Süsses?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Essen Sie dank dem Projekt Y weniger Fast Food?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Trinken Sie dank dem Projekt Y mehr Wasser?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Trinken Sie dank dem Projekt Y weniger Süssgetränke?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Eher ja <input type="checkbox"/> Eher nein <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Haben Sie dank dem Projekt Y noch etwas anderes beim Essen oder Trinken verändert?	Offene Frage ohne Antwortkategorie
<b>Frageblock B6: Ressourcen älterer Menschen (zwei Befragungen: am Anfang und am Ende des Projekts)</b>			
Alle		Wie viele Portionen Gemüse oder Früchte essen Sie normalerweise pro Tag?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Über 5 <input type="checkbox"/> Weiss nicht
Alle		Wie häufig essen Sie normalerweise Süsses (z. B. Bonbons, Kuchen, Schokolade)?	<input type="checkbox"/> Mehrmals täglich
Alle		Wie häufig essen Sie normalerweise Fast Food (Chips, Pommes frites, Hamburger, Hot Dog)?	<input type="checkbox"/> Einmal täglich <input type="checkbox"/> Mehrmals wöchentlich
Alle		Wie häufig trinken Sie normalerweise Wasser?	<input type="checkbox"/> Einmal wöchentlich <input type="checkbox"/> Weniger als einmal wöchentlich
Alle		Wie häufig trinken Sie normalerweise Süssgetränke (Cola, Rivella, Eistee)?	<input type="checkbox"/> Weiss nicht

**Auswertung**

Bei der Auswertung einer Befragung, die Sie nur am Ende eines Projekts machen, berechnen Sie am besten Häufigkeiten (vgl. Darstellung). Bei einer Befragung mit zwei Messpunkten können Sie auch Kuchendiagramme verwenden. Diese geben die Anteile der älteren Menschen an, die ein ausgewogenes, teilweise ausgewogenes und gar nicht ausgewogenes Ernährungsverhalten haben. Beim Früchte- und Gemüsekonsum ist das Ernährungsverhalten bei fünf und mehr Portionen ausgewogen, teilweise ausgewogen bei einer Portion bis vier Portionen und unausgewogen bei null Portionen.



Bei offenen Fragen (z. B. Welche weiteren Veränderungen im Ernährungsverhalten gibt es?) versuchen Sie, aus ähnlichen Antworten Kategorien zu bilden (z. B. zehnmal Erwähnung von mehr Vollkornprodukten, achtmal Erwähnung von weniger Fleisch, fünfmal Erwähnung von mehr regionalen und saisonalen Lebensmitteln). Offene Fragen eignen sich, wenn Sie die Antworten nicht durch vorgegebene Kategorien einschränken möchten. Sie haben den Nachteil, dass die Befragungsteilnehmenden offene Fragen häufiger auslassen, weil deren Beantwortung mehr Zeit in Anspruch nimmt. Sie sind dadurch auch nicht repräsentativ. Um dies zu vermeiden, können sie auch Antwortkategorien zum Ernährungsverhalten vorgeben.

**Vergleiche**

Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z.B. 50% geben an, dass sie mehr Gemüse/Früchte essen) werden den effektiven Werten (z.B. 75%) gegenübergestellt.  
 Vorher-Nachher-Vergleiche: Können bei Befragungen vor dem Projekt (Anteil älterer Menschen, die Empfehlungen zum Gemüse-/Früchtekonsum einhalten: 15%) und am Ende eines Projekts (25%) gemacht werden.

**Aussagekraft**

Bei den Antworten der älteren Menschen handelt es sich um Selbsteinschätzungen, die aufgrund der sozialen Erwünschbarkeit positiver ausfallen könnten, als sie es tatsächlich sind.

**Umsetzbarkeit**

Es braucht wenig Know-how, um die Befragung und Auswertung durchzuführen. Dies gilt insbesondere bei einer Vollerhebung, bei der ältere Menschen befragt werden, die an einem Projekt mitwirken. Allerdings kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der älteren Menschen befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert.

# Anhang Modul C

## A 7 Indikatoren-Set Modul C

TABELLE A.19

### Übersicht Indikatoren Modul C

Nationale Ziele	Indikatoren	Soll-Wert	Datenquelle	Termin
Die nationalen Ziele und die ihnen zugeordneten Indikatoren können Ihnen als Inspiration für kantonale Ziele dienen.	Die vorgeschlagenen Indikatoren können Ihnen als Inspiration für die Messung kantonaler Ziele dienen. Die Indikatoren sind farblich hinterlegt, um den Aufwand für die Erhebung einzuschätzen (einfach = grün, mittel = gelb, hoch = rot).	Brauchen Sie für die Beurteilung des Indikators.	Die Angabe der Datenquelle soll sicherstellen, dass die Indikatoren auch messbar sind.	<ul style="list-style-type: none"> <li>jährlich</li> <li>Programmeende</li> </ul>
<b>C1</b> Der öffentliche Raum begünstigt die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Entscheidungsträger_innen im Kanton oder in Gemeinden auf Ebene Verwaltung oder Politik)</li> <li>Anzahl neue/angepasste öffentliche Räume</li> <li>Art neue/angepasste Räume (Beispiele: intergenerationelle Bewegungszonen, Treffpunkte für Jugendliche im öffentlichen Raum, Stärkung Wald als Naherholungsraum)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<b>C2</b> Das (vor-)schulische, schulergänzende und ausserschulische Umfeld fördert die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Verantwortliche in Spielgruppen, Kitas, Horten, Schulen, Vereinen, Kinder- und Jugendarbeit)</li> <li>Anzahl Anpassungen im Umfeld insgesamt</li> <li>Art Anpassungen im Umfeld (Beispiele: spielzeugfreie Kindergärten, Jugendtreffs, Friedensbrücken, positives Schul-/Lernklima, Kultur der gegenseitigen Unterstützung)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<b>C3</b> Für Kinder und Jugendliche sowie ihre Bezugspersonen stehen niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Verfügung, die ihre Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung fördern und sie in belastenden Situationen unterstützen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. kantonale Departemente, Gemeinden, Schulen, Kirchgemeinden, Fachstellen, Vereine)</li> <li>Anzahl neue/angepasste Beratungs- und Unterstützungsangebote (Beispiele: [aufsuchende] Frühförderungsangebote, Elternbildungsangebote, digitale Informations- und Beratungsangebote für Jugendliche, Elterntreffpunkte, Beratungsstellen mit interkultureller Vermittlung, Anlaufstellen für Kinder/Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern, Selbsthilfegruppen)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	

Nationale Ziele	Indikatoren	Soll-Wert	Datenquelle	Termin
<p><b>C4</b> Organisatorische und politische Rahmenbedingungen im Kanton und in Gemeinden sowie in (vor-)schulischen, schulergänzenden und ausserschulischen Einrichtungen/Angeboten stärken die Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung von Kindern und Jugendlichen und unterstützen sie in belastenden Situationen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Verantwortliche im Kanton, in Gemeinden, Schulen, familien- und schulergänzenden Angeboten, Freizeitangeboten, Fachstellen, Kirchgemeinden)</li> <li>• Anzahl neue/angepasste Rahmenbedingungen</li> <li>• Art neue/angepasste Rahmenbedingungen (Beispiele: Gesetze, Verordnungen, Richtlinien, Empfehlungen, Leitbilder, längerfristige Finanzierung, Verankerung von Angeboten in Regelstrukturen, Leistungsaufträge, Organigramme, Pflichtenhefte, Verankerung in Aus- und Weiterbildung von Multiplikator_innen, Benennung von Gesundheitsverantwortlichen in Institutionen)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<p><b>C5</b> Die Personen im sozialen Umfeld von Kindern und Jugendlichen sind selbst gestärkt und dazu befähigt, Kindern und Jugendlichen soziale Unterstützung zu geben und ihre Selbstwirksamkeit zu fördern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Hebammen, Ärzte_innen, Mütterberater_innen, Kita-Mitarbeitende, Lehrpersonen, Hort-Mitarbeitende, Eltern)</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Mittler_innen sind sensibilisiert/befähigt</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Mittler_innen sind bestärkt</li> </ul>		Kennzahlen KAP  Erhebung <a href="#">Tabelle A.21</a> , Frageblock C5 Erhebung <a href="#">Tabelle A.21</a> , Frageblock C5	
<p><b>C6</b> Kinder und Jugendliche werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, die ihre Selbstwirksamkeit und andere Lebenskompetenzen stärken, damit sie psychisch gesund bleiben und mit belastenden Situationen umgehen können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Kinder und Jugendliche</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Kinder/Jugendlichen, die psychisch gestärkt sind</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Kinder/Jugendlichen, deren Selbstwirksamkeit gestärkt ist</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Kinder/Jugendlichen, deren soziale Unterstützung zugenommen hat</li> </ul>		Kennzahlen KAP  Erhebung <a href="#">Tabelle A.20</a> Erhebung <a href="#">Tabelle A.21</a> Erhebung <a href="#">Tabelle A.22</a> Erhebung <a href="#">Tabelle A.20</a> Erhebung <a href="#">Tabelle A.21</a> Erhebung <a href="#">Tabelle A.22</a> Erhebung <a href="#">Tabelle A.20</a> Erhebung <a href="#">Tabelle A.21</a> Erhebung <a href="#">Tabelle A.22</a>	

**A 8 Erhebungsinstrumente «Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche»**

Hier finden Sie drei Erhebungsinstrumente zur Beurteilung der Wirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die Instrumente enthalten eine Auswahl möglicher Fragestellungen, die passend auf die Massnahmen ausgewählt werden können. Als Auswahlkriterien dienten Überlegungen zur Umsetzbarkeit und zur Aussagekraft der Erhebungsinstrumente. Eine entsprechende

Einschätzung finden Sie jeweils am Ende der beschriebenen Erhebungsinstrumente.

- **Tabelle A.20:** Standardisierte Befragung bei Eltern zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- **Tabelle A.21:** Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- **Tabelle A.22:** Standardisierte Befragung bei Kindern und Jugendlichen zur psychischen Gesundheit

TABELLE A.20

**Standardisierte Befragung bei Eltern zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen**

<b>Nationales Ziel</b>	<b>C6</b>
<b>Setting</b>	Familie
<b>Inhalt</b>	Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
<b>Teilnehmende</b>	Eltern von Kindern/Jugendlichen
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z. B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Alter der Kinder, Projekt ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.

Erhebung	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
Frageblock C6: Psychische Gesundheit <sup>3</sup>		
	Wenn Sie an die letzte Woche denken:	
	Ist Ihr Kind voller Energie gewesen?	1 = Nie 4 = Oft    2 = Selten 5 = Immer    3 = Manchmal
	Hat Ihr Kind das Gefühl, dass sein Leben ihm gefällt?	1 = Nie    2 = Selten    3 = Manchmal 4 = Oft    5 = Immer
	Hat Ihr Kind gute Laune gehabt?	1 = Nie    2 = Selten    3 = Manchmal 4 = Oft    5 = Immer
	Hat Ihr Kind Spass gehabt?	1 = Nie    2 = Selten    3 = Manchmal 4 = Oft    5 = Immer
	Hat Ihr Kind sich traurig gefühlt?	1 = Nie    2 = Selten    3 = Manchmal 4 = Oft    5 = Immer
	Hat Ihr Kind sich so schlecht gefühlt, dass es gar nichts machen wollte?	1 = Nie    2 = Selten    3 = Manchmal 4 = Oft    5 = Immer
	Hat Ihr Kind sich einsam gefühlt?	1 = Nie    2 = Selten    3 = Manchmal 4 = Oft    5 = Immer
	Ist Ihr Kind zufrieden gewesen, so wie es ist?	1 = Nie    2 = Selten    3 = Manchmal 4 = Oft    5 = Immer

**3** Subskala psychische Gesundheit von KIDSCREEN-27 Gesundheitsfragebogen für Kinder und Jugendliche, Elternversion.

<b>Auswertung</b>	<p>Sie können die Mittelwerte über alle Antworten der Teilnehmenden und Fragen berechnen. Hohe Mittelwerte deuten auf eine gute psychische Gesundheit hin. Im Fragebogen werden positive Items (z. B. Hat Ihr Kind gute Laune gehabt?) und negative Items (Hat Ihr Kind sich traurig gefühlt?) kombiniert. Bevor die Mittelwerte berechnet werden, sollten die Antworten zu den Fragen mit negativen Items (Hat Ihr Kind sich traurig gefühlt?, Hat Ihr Kind sich so schlecht gefühlt, dass es gar nichts machen wollte?, Hat Ihr Kind sich einsam gefühlt?) umcodiert werden, damit sie die Mittelwerte nicht negativ beeinflussen. Der Wert für die Antwortkategorie «Nie» (1) wird zu 5, der Wert für die Antwortkategorie «Selten» (2) wird zu 4, der Wert für die Antwortkategorie «Oft» (4) wird zu 2 und der Wert für die Antwortkategorie «Immer» (5) wird zu 1.</p>
<b>Vergleiche</b>	<p>Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. Mittelwert von 2) werden den effektiven Werten (Mittelwert 3) gegenübergestellt. Vorher-Nachher-Vergleiche: Wenn Sie die Fragen vor und nach dem Projekt stellen, können Sie eine Veränderung über die Zeit beobachten (Mittelwerte).</p>
<b>Aussagekraft</b>	<p>Alle Fragen stammen aus validierten Fragebögen. Um Aussagen zur Wirksamkeit eines Projekts machen zu können, sollten die Fragen zwingend am Anfang und am Ende des Projekts gestellt werden. Dadurch können Sie feststellen, ob sich die berechneten Häufigkeiten respektive Mittelwerte über die Projektdauer verändern. Mit einem solchen Vorher-Nachher-Vergleich können die Wirkungen des Projekts plausibilisiert werden. Wenn Sie diese Fragen nur einmal stellen, schaffen Sie keinen Bezug zu Ihrem Projekt. Sie können die Antworten nur benutzen, um Ihre Ziele (Soll) den tatsächlichen Ergebnissen (Ist) gegenüberzustellen.</p>
<b>Umsetzbarkeit</b>	<p>Es braucht wenig Know-how, um die Befragung durchzuführen. Für Vorher-Nachher-Vergleiche bedarf es einer zweimaligen Befragung der Eltern, was mit grösserem Aufwand verbunden ist. Bei einer Vollerhebung, bei der alle Eltern befragt werden, die an einem Projekt mitwirken, kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Zusammenstellung aller notwendigen E-Mail-Adressen oder die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der Bezugspersonen befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert. Auswertungen, die eine Umcodierung der Mittelwerte erfordern, sind anspruchsvoller.</p>



TABELLE A.21

**Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen**

<b>Nationale Ziele</b>	<b>C5, C6</b>
<b>Settings</b>	Familie, Kita, Kindergarten, Schule, Freizeit
<b>Inhalt</b>	Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen
<b>Teilnehmende</b>	Eltern, Kita-Mitarbeitende, Lehrpersonen in Kindergarten/Schule, Leitende von Vereinen, Jugendarbeitende
<b>Methodik</b>	Telefonische/persönliche Interviews oder Gruppeninterviews. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.

Erhebung	Hauptfragen (offen stellen)	Nachfragen (nachdem die offenen Fragen beantwortet wurden)
Frageblock C5: Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen		
	Was haben Sie dank dem Projekt Y Neues zum Thema psychische Gesundheit von Kindern/Jugendlichen gelernt?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interne Ressourcen: Selbstwirksamkeit</li> <li>• Externe Ressourcen: soziale Unterstützung</li> </ul>
	Was haben Sie dank dem Projekt Y zum Thema Selbstwirksamkeit von Kindern/Jugendlichen gelernt?	<p>Vier Elemente als Grundlage der Selbstwirksamkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Erfahrungen der Kinder/Jugendlichen in der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Beobachtung anderer Kinder/Jugendlicher (stellvertretende Erfahrung) bei der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Ermutigung und Zuspruch durch andere (symbolische Erfahrung) bei der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Körperliche und emotionale Empfindungen auf Herausforderungen wahrnehmen</li> </ul>
	Was haben Sie dank dem Projekt Y zum Thema soziale Unterstützung von Kindern/Jugendlichen gelernt?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung der sozialen Unterstützung für sich selbst (verlässliche Bezugspersonen, unterstützendes Umfeld)</li> <li>• Bedeutung der sozialen Unterstützung für die Kinder/Jugendlichen (verlässliche Bezugspersonen, unterstützendes Umfeld)</li> </ul>
	Wie haben Sie dieses Wissen in Ihrem Familien-/Berufsalltag (Zutreffendes wählen) angewendet? Was ist Ihnen einfach, was schwergefallen?	<p>Selbstwirksamkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Erfahrungen der Kinder/Jugendlichen in der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Beobachtung anderer Kinder/Jugendlicher (stellvertretende Erfahrung) bei der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Ermutigung und Zuspruch durch andere (symbolische Erfahrung) bei der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Körperliche und emotionale Empfindungen auf Herausforderungen wahrnehmen</li> </ul> <p>Soziale Unterstützung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Unterstützung für sich selbst (verlässliche Bezugspersonen, unterstützendes Umfeld)</li> <li>• Soziale Unterstützung für die Kinder/Jugendlichen (verlässliche Bezugspersonen, unterstützendes Umfeld)</li> </ul>

Erhebung	Hauptfragen (offen stellen)	Nachfragen (nachdem die offenen Fragen beantwortet wurden)
Frageblock C6: Ressourcen Kinder/Jugendliche (Nutzen des Projekts für die Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung)		
	Wie hat sich das Projekt Y auf die Selbstwirksamkeit der Kinder/Jugendlichen ausgewirkt? Was haben Sie diesbezüglich beobachtet?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortschritte/Rückschläge</li> </ul>
	Wie hat sich das Projekt Y auf die soziale Unterstützung der Kinder/Jugendlichen ausgewirkt?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortschritte/Rückschläge</li> </ul>
<b>Auswertung</b>	Interviews werten Sie aus, indem Sie ähnliche Antworten zusammenfassen (z. B. Die Mehrheit der Interviewten ist der Ansicht, dass das Gelernte gut in den Berufsalltag integriert werden kann, während eine Minderheit der Ansicht ist, dass dies nur mit einem grossen Aufwand möglich ist).	
<b>Vergleiche</b>	Interviews können Sie nur für Vergleiche nutzen, wenn sie klare Vorstellungen über die Art der angestrebten Veränderungen haben (z. B. Was sollen die Multiplikatoren_innen genau lernen?) und diese dann mittels der Interviews überprüfen.	
<b>Aussagekraft</b>	Interviews sind im Gegensatz zu einer standardisierten Umfrage nicht repräsentativ. Sie liefern keine Antwort auf die Frage «Wie viele?» und lassen keine Beurteilung von Indikatoren zur Anzahl oder zu Anteilen zu. Sie können aber für Fragen zum Warum und Wie genutzt werden und liefern Antworten auf die Frage nach der Art von Veränderungen im Umfeld und Verhalten von Multiplikatoren_innen oder Zielgruppen. Sie liefern vertieftes Steuerungswissen zur Funktionsweise von Projekten.	
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig methodisches Know-how, um die Interviews vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten. Hilfreich sind gute Gesprächsführungskompetenzen sowie gute Kenntnisse des Projekts, um vertieft nachfragen zu können.	

TABELLE A.22

**Standardisierte Befragung bei Kindern und Jugendlichen zur psychischen Gesundheit**

<b>Nationales Ziel</b>	<b>C6</b>	
<b>Settings</b>	Familie, Schule, Freizeit	
<b>Inhalt</b>	Allgemeiner Gesundheitszustand, psychische Gesundheit, Depression, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung	
<b>Teilnehmende</b>	Kinder und Jugendliche (Alter je nach Fragebogen unterschiedlich)	
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z. B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.	
<b>Erhebung</b>	<b>Fragen/Aussagen</b>	<b>Antwortkategorien</b>
Frageblock C6: Allgemeiner Gesundheitszustand (ab 15 Jahren) <sup>4</sup>		
	Wie ist Ihr Gesundheitszustand im Allgemeinen?	1=Sehr gut 2=Gut 3=Mittelmässig 4=(Sehr) schlecht
Frageblock C6: Psychische Gesundheit (8 bis 18 Jahre) <sup>5</sup>		
	Wenn du an die letzten Wochen denkst:	
	Bist du voller Energie gewesen?	1=Nie 2=Selten 3=Manchmal 4=Oft 5=Immer
	Hat dir dein Leben gefallen?	1=Nie 2=Selten 3=Manchmal 4=Oft 5=Immer
	Hast du gute Laune gehabt?	1=Nie 2=Selten 3=Manchmal 4=Oft 5=Immer
	Hast du Spass gehabt?	1=Nie 2=Selten 3=Manchmal 4=Oft 5=Immer
	Hast du dich traurig gefühlt?	1=Nie 2=Selten 3=Manchmal 4=Oft 5=Immer
	Hast du dich so schlecht gefühlt, dass du gar nichts machen wolltest?	1=Nie 2=Selten 3=Manchmal 4=Oft 5=Immer
	Hast du dich einsam gefühlt?	1=Nie 2=Selten 3=Manchmal 4=Oft 5=Immer
	Bist du zufrieden gewesen, so wie du bist?	1=Nie 2=Selten 3=Manchmal 4=Oft 5=Immer
Frageblock C6: Depressionssymptome (11 bis 14 Jahre) <sup>6</sup>		
	Wie oft hattest du in den letzten sechs Monaten die folgenden Beschwerden?	
	Ich fühlte mich traurig, bedrückt.	Für alle Fragen folgende Antwortkategorien: 1=Maximal einmal pro Monat 2=Einmal pro Woche 3=Mehrmals pro Woche 4=Täglich 5=Immer

<sup>4</sup> Schweizerische Gesundheitsbefragung.

<sup>5</sup> Subskala psychische Gesundheit von KIDSCREEN-27 Gesundheitsfragebogen für Kinder und Jugendliche, Kinder- und Jugendversion.

<sup>6</sup> Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).

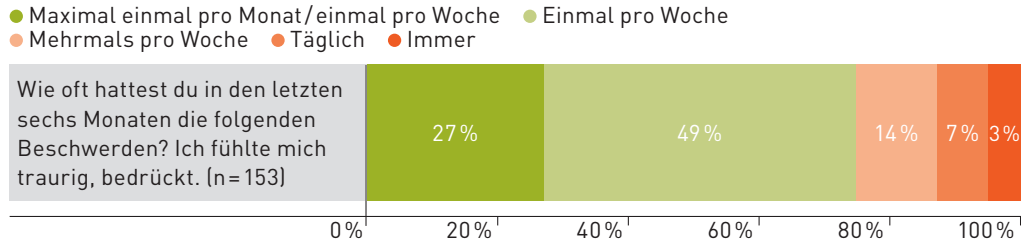
Erhebung	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
<b>Frageblock C6: Selbstwirksamkeit (ab 10 Jahren)<sup>7</sup></b>		
	Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf Sie persönlich zutrifft.	
	Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	In unerwarteten Situationen weiss ich immer, wie ich mich verhalten soll.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiss ich, wie ich damit umgehen kann.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
	Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	1=Stimmt nicht 3=Stimmt eher 2=Stimmt kaum 4=Stimmt genau
<b>Frageblock C6: Soziale Unterstützung (ab 15 Jahren)<sup>8</sup></b>		
	In diesem Fragebogen geht es um Ihre Beziehungen zu wichtigen Menschen, also zum Partner/zur Partnerin, zu Familienmitgliedern, Freundinnen, Freunden und Bekannten, Kolleginnen, Kollegen und Nachbarn. Es wird erhoben, wie Sie diese Beziehungen erleben und einschätzen. Der Fragebogen enthält eine Reihe von Aussagen. Neben jeder Aussage finden Sie fünf Kästchen. Kreuzen Sie bitte das Kästchen an, das Ihrer Zustimmung entspricht. Ein Kreuz ganz rechts («Trifft genau zu») würde beispielsweise bedeuten, dass die entsprechende Aussage für Sie genau zutrifft; ein Kreuz in der zweiten Spalte von links würde bedeuten, dass diese Aussage für Sie eher nicht zutrifft.	
	Ich erfahre von anderen viel Verständnis und Geborgenheit.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu
	Ich habe einen sehr vertrauten Menschen, mit dessen Hilfe ich immer rechnen kann.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu
	Bei Bedarf kann ich mir ohne Probleme bei Freunden oder Nachbarn etwas ausleihen.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu
	Ich kenne mehrere Menschen, mit denen ich gerne etwas unternehme.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu
	Wenn ich krank bin, kann ich ohne Zögern Freunde/Angehörige bitten, wichtige Dinge für mich zu erledigen.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu
	Wenn ich mal sehr bedrückt bin, weiss ich, zu wem ich damit ohne weiteres gehen kann.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu

<sup>7</sup> Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE).

<sup>8</sup> Kurzversion des Fragebogens zur sozialen Unterstützung (F-SozU K-6).

**Auswertung**

Bei der Auswertung der Fragen zum Allgemeinzustand und zur Depression können Sie Häufigkeiten berechnen. Dabei handelt es sich um Anteile der Befragungsteilnehmenden, die mit «Maximal einmal pro Monat», «Einmal pro Woche», «Mehrere Male pro Woche», «Täglich», «Immer» geantwortet haben (vgl. Darstellung).



Bei den Fragen zur psychischen Gesundheit, zur Selbstwirksamkeit und zur sozialen Unterstützung berechnen Sie pro Frageblock die Mittelwerte über alle Antworten und Fragen der Teilnehmenden. Hohe Mittelwerte deuten auf eine gute psychische Gesundheit, Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung hin. Im Frageblock zur psychischen Gesundheit werden positive Items (z. B. Hat dir dein Leben gefallen?) und negative Items (Hast du dich traurig gefühlt?) kombiniert. Bevor die Mittelwerte berechnet werden, sollten die Antworten zu den Fragen mit negativen Items (Hast du dich traurig gefühlt?, Hast du dich so schlecht gefühlt, dass du gar nichts machen wolltest?, Hast du dich einsam gefühlt?) umcodiert werden, damit sie die Mittelwerte nicht negativ beeinflussen. Der Wert für die Antwortkategorie «Nie» (1) wird zu 5, der Wert für die Antwortkategorie «Selten» (2) wird zu 4, der Wert für die Antwortkategorie «Oft» (4) wird zu 2 und der Wert für die Antwortkategorie «Immer» (5) wird zu 1.

**Vergleiche**

Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 76 % der Jugendlichen fühlen sich höchstens einmal wöchentlich traurig und bedrückt) werden den effektiven Werten (z. B. 80 %) gegenübergestellt. Vorher-Nachher-Vergleiche: Wenn Sie die Fragen vor und nach dem Projekt stellen, können Sie eine Veränderung über die Zeit beobachten (Veränderung Häufigkeiten, Mittelwerte).

**Aussagekraft**

Alle Fragen stammen aus validierten Fragebögen. Um Aussagen zur Wirksamkeit eines Projekts machen zu können, sollten die Fragen zwingend am Anfang und am Ende des Projekts gestellt werden. Dadurch können Sie feststellen, ob sich die berechneten Häufigkeiten respektive Mittelwerte über die Projektdauer verändern. Mit einem solchen Vorher-Nachher-Vergleich können die Wirkungen des Projekts plausibilisiert werden. Wenn Sie diese Fragen nur einmal stellen, schaffen Sie keinen Bezug zu Ihrem Projekt. Sie können die Antworten nur benutzen, um Ihre Ziele (Soll) den tatsächlichen Ergebnissen (Ist) gegenüberzustellen.

**Umsetzbarkeit**

Es braucht wenig Know-how, um die Befragung durchzuführen. Für Vorher-Nachher-Vergleiche bedarf es zudem einer zweimaligen Befragung der Kinder und Jugendlichen, was mit größerem Aufwand verbunden ist. Bei einer Vollerhebung, bei der alle Kinder/Jugendlichen befragt werden, die an einem Projekt mitwirken, kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Zusammenstellung aller notwendigen E-Mail-Adressen oder die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der Kinder/Jugendlichen befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert. Auswertungen, die eine Umcodierung der Mittelwerte erfordern, sind anspruchsvoller. Bei Befragungen von Kindern/Jugendlichen muss in der Regel die Zustimmung der Eltern oder Lehrpersonen eingeholt werden.

TABELLE A.23

**Interviews mit Jugendlichen zur psychischen Gesundheit**

<b>Nationales Ziel</b>	<b>C6</b>
<b>Settings</b>	Familie, Schule, Betrieb, Freizeit
<b>Inhalt</b>	Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung von Jugendlichen
<b>Teilnehmende</b>	Jugendliche ab 15 Jahren
<b>Methodik</b>	Telefonische/persönliche Interviews oder Gruppeninterviews. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.

Erhebung	Hauptfragen (offen stellen)	Nachfragen (nachdem die offenen Fragen beantwortet wurden)
Frageblock C6: Ressourcen Kinder (Nutzen des Projekts für die Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung)		
	Wie hat das Projekt Y dir geholfen, Probleme als Herausforderungen zu sehen, die du meistern kannst?	<p>Eigene Erfahrungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Rolle spielen Erfolgserlebnisse?</li> <li>• Welche Rolle spielen auf dich zugeschnittene Aufgaben?</li> <li>• Welche Rolle spielt die Mitbestimmung in (Zutreffendes wählen: z. B. Familie, Schule, Betrieb)?</li> <li>• Welche Rolle spielen Bezugspersonen, die dir den nötigen Freiraum geben, um eigene Herausforderungen selbstständig bewältigen zu können?</li> <li>• Welche Rolle spielen Übungen zur Erkennung deiner Stärken und Erfolgserlebnisse?</li> <li>• Welche Rolle spielt dein Engagement für Anliegen, die dir wichtig sind?</li> </ul> <p>Beobachtung anderer Jugendlicher:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Rolle spielen andere Jugendliche als Vorbild bei der Bewältigung von Herausforderungen?</li> <li>• Welche Rolle spielen Rollenspiele und Diskussionsrunden mit anderen Jugendlichen, um neue Fertigkeiten in der Bewältigung von Herausforderungen zu gewinnen?</li> </ul> <p>Zuspruch von anderen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Rolle spielt, wie du dich von Erwachsenen in deinem Umfeld in deiner ganz eigenen Art akzeptiert und wertgeschätzt fühlst?</li> <li>• Welche Rolle spielt, wie du dich von Jugendlichen in deinem Umfeld in deiner ganz eigenen Art akzeptiert und wertgeschätzt fühlst?</li> </ul> <p>Körperliche und emotionale Empfindungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Rolle spielt, wie du körperliche und emotionelle Signale wahrnehmen und darauf reagieren kannst?</li> <li>• Welche Rolle spielen Bezugspersonen, die dich unterstützen, offen über Gefühle und körperliche Empfindungen zu sprechen und einen Umgang damit zu finden?</li> </ul>

Erhebung	Hauptfragen (offen stellen)	Nachfragen (nachdem die offenen Fragen beantwortet wurden)
	Wie hat das Projekt Y dazu beigetragen, dein soziales Netzwerk zu stärken?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hast du dank dem Projekt neue Menschen getroffen, in die du Vertrauen hast und die dich bei Problemen unterstützen?</li> <li>• Um welche Personen (Erwachsene, Jugendliche) handelt es sich?</li> <li>• Wie hat das Projekt dazu beigetragen, diese Personen kennenzulernen?</li> <li>• Welche bereits bestehenden Beziehungen konntest du dank dem Projekt vertiefen?</li> <li>• Wie hast du die Beziehungen konkret vertieft?</li> <li>• Wie hat das Projekt dir dabei geholfen?</li> </ul>
<b>Auswertung</b>	Interviews werten Sie aus, indem Sie ähnliche Antworten zusammenfassen (z. B. Die Mehrheit der Interviewten ist der Ansicht, dass sich ihre Selbstwirksamkeit verbessert hat, während eine Minderheit nicht dieser Ansicht ist).	
<b>Vergleiche</b>	Interviews können Sie nur für Vergleiche nutzen, wenn Sie klare Vorstellungen über die Art der angestrebten Veränderungen haben (z. B. Was sollen die Jugendlichen genau lernen?) und diese dann mittels der Interviews überprüfen.	
<b>Aussagekraft</b>	Interviews sind im Gegensatz zu einer standardisierten Umfrage nicht repräsentativ. Sie liefern keine Antwort auf die Frage «Wie viele?» und lassen keine Beurteilung von Indikatoren zur Anzahl oder zu Anteilen zu. Sie können aber für Fragen zum Warum und Wie genutzt werden und liefern Antworten auf die Frage nach der Art von Veränderungen im Umfeld und Verhalten von Multiplikatoren_innen oder Zielgruppen. Sie liefern vertieftes Steuerungswissen zur Funktionsweise von Projekten.	
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig methodisches Know-how, um die Interviews vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten. Hilfreich sind gute Gesprächsführungskompetenzen sowie gute Kenntnisse des Projekts, um vertieft nachfragen zu können.	

# Anhang Modul D

## A 9 Indikatoren-Set Modul D

TABELLE A.24

### Übersicht Indikatoren Modul D

Nationale Ziele	Indikatoren	Soll-Wert	Datenquelle	Termin
Die nationalen Ziele und die ihnen zugeordneten Indikatoren können Ihnen als Inspiration für kantonale Ziele dienen.	Die vorgeschlagenen Indikatoren können Ihnen als Inspiration für die Messung kantonaler Ziele dienen. Die Indikatoren sind farblich hinterlegt, um den Aufwand für die Erhebung einzuschätzen (einfach = grün, mittel = gelb, hoch = rot).	Brauchen Sie für die Beurteilung des Indikators.	Die Angabe der Datenquelle soll sicherstellen, dass die Indikatoren auch messbar sind.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jährlich</li> <li>• Programmende</li> </ul>
<b>D1</b> Der öffentliche Raum begünstigt die psychische Gesundheit und die soziale Teilhabe älterer Menschen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Kantonale Departemente, Gemeinden, Quartiere)</li> <li>• Anzahl neue/angepasste öffentliche Räume</li> <li>• Art neue/angepasste Räume (Beispiele: intergenerationelle Bewegungszonen, Alterstreffpunkte im öffentlichen Raum, Stärkung Wald als Naherholungsraum)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<b>D2</b> Die Angebote und Einrichtungen für ältere Menschen fördern die psychische Gesundheit und die soziale Teilhabe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Kantonale Departemente, Gemeinden, Kirchgemeinden, Fachstellen, Vereine, Alters- und Pflegeheime, Alters-/Wohngemeinschaften, Spitäler, präventive Kursangebote)</li> <li>• Anzahl Anpassungen im Umfeld insgesamt</li> <li>• Art Anpassungen im Umfeld (Beispiele: Alterstreffpunkte im privaten Raum, positives Klima in Pflege- und Altersheimen, altersgerechte Wohnräume, Nachbarschaftshilfe)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<b>D3</b> Für ältere Menschen und ihre Bezugspersonen stehen niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Verfügung, die ihre Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung stärken und sie in belastenden Situationen unterstützen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Kantonale Departemente, Gemeinden, Kirchgemeinden, Fachstellen, Vereine, Alters- und Pflegeheime, Alters-/Wohngemeinschaften, Spitäler, präventive Kursangebote)</li> <li>• Anzahl neue/angepasste Beratungs- und Unterstützungsangebote</li> <li>• Art neue/angepasste Beratungs- und Unterstützungsangebote (Beispiele: [aufsuchende] Präventionsangebote, [digitale] Informations- und Beratungsangebote, [digitale] Kurse, Entlastungsangebote betreuende Angehörige, Selbsthilfegruppen, Angehörigengruppen)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	



Nationale Ziele	Indikatoren	Soll-Wert	Datenquelle	Termin
<p><b>D4</b> Organisatorische und politische Rahmenbedingungen im Kanton, in Gemeinden und in Einrichtungen/Angeboten stärken die Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung von älteren Menschen und unterstützen sie in belastenden Situationen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Kantonale Departemente, Gemeinden, Kirchgemeinden, Fachstellen, Vereine, Alters- und Pflegeheime, Alters-/Wohngemeinschaften, Spitäler, präventive Kursangebote)</li> <li>• Art neue/angepasste Rahmenbedingungen (Beispiele: Gesetze, Verordnungen, Richtlinien, Empfehlungen, Leitbilder, längerfristige Finanzierung, Verankerung von Angeboten in Regelstrukturen, Leistungsaufträge, Organigramme, Pflichtenhefte, Verankerung in Aus- und Weiterbildung von Multiplikatoren_innen, Benennung von Gesundheitsverantwortlichen in Institutionen)</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<p><b>D5</b> Die Personen im sozialen Umfeld von älteren Menschen sind selbst gestärkt und dazu befähigt, die Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung von älteren Menschen zu fördern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte Mittler_innen (Zutreffendes wählen: z. B. Partner_in, Kinder, Bekanntenkreis, Hausarzt/-ärztin, Psychologe_in, Fachpersonen von präventiven Kursangeboten, Ansprechpersonen in Seniorengruppen)</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Mittler_innen sind sensibilisiert/befähigt</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Mittler_innen sind bestärkt</li> </ul>		Kennzahlen KAP	
<p><b>D6</b> Ältere Menschen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, die ihre Selbstwirksamkeit und andere Lebenskompetenzen stärken, damit sie psychisch gesund bleiben und mit belastenden Situationen umgehen können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl erreichte ältere Menschen</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Personen 65+, die psychisch gestärkt sind</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Personen 65+, deren Selbstwirksamkeit gestärkt ist</li> <li>• Anteil (%) der erreichten Personen 65+, deren soziale Unterstützung zugenommen hat.</li> </ul>		Kennzahlen KAP	

### A 10 Erhebungsinstrumente «Psychische Gesundheit älterer Menschen»

Hier finden Sie drei Erhebungsinstrumente zur Beurteilung der Wirkungen auf die psychische Gesundheit von älteren Menschen. Die Instrumente enthalten eine Auswahl möglicher Fragestellungen, die passend auf die Massnahmen ausgewählt werden können. Als Auswahlkriterien dienten Überlegungen zur Umsetzbarkeit und zur Aussagekraft der Erhebungsinstrumente. Eine entsprechende Ein-

schätzung finden Sie jeweils am Ende der beschriebenen Erhebungsinstrumente.

- **Tabelle A.25:** Standardisierte Befragung bei älteren Menschen und ihren Angehörigen zur psychischen Gesundheit
- **Tabelle A.26:** Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur psychischen Gesundheit von älteren Menschen
- **Tabelle A.27:** Interviews mit älteren Menschen zur psychischen Gesundheit

TABELLE A.25

#### Standardisierte Befragung bei älteren Menschen und ihren Angehörigen zur psychischen Gesundheit

<b>Nationale Ziele</b>	<b>D5, D6</b>	
<b>Settings</b>	Gemeinden, Alters-/Pflegeheime, Beratungsstellen, Vereine, Familie	
<b>Inhalt</b>	Allgemeiner Gesundheitszustand, Energie, Vitalität, Depression, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung	
<b>Teilnehmende</b>	Ältere Menschen über 65 Jahre. Auch den betreuenden Angehörigen können die Fragen zu ihrem Befinden gestellt werden, weil es im Ziel D5 auch um die psychische Stärkung der Angehörigen geht.	
<b>Methodik</b>	Online-Befragung (z. B. <a href="http://www.findmind.ch">www.findmind.ch</a> ) oder schriftlicher Fragebogen, je nachdem, ob E-Mail-Adressen oder Post-Adressen vorhanden sind. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.	
<b>Erhebung</b>	<b>Fragen/Aussagen</b>	<b>Antwortkategorien</b>
Frageblock D5/D6: Allgemeiner Gesundheitszustand (ab 15 Jahren) <sup>9</sup>		
	Wie ist Ihr Gesundheitszustand im Allgemeinen?	1=Sehr gut 2=Gut 3=Mittelmässig 4=(Sehr) schlecht
Frageblock D5/D6: Energie/Vitalität (ab 15 Jahren) <sup>10</sup>		
	In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen in den vergangenen vier Wochen gegangen ist (bitte kreuzen Sie in jeder Zeile die Zahl an, die Ihrem Befinden am ehesten entspricht). Wie oft waren Sie in den vergangenen Wochen...	
	voller Leben?	1=Immer 2=Meistens 3=Manchmal 4=Selten 5=Nie
	voller Energie?	1=Immer 2=Meistens 3=Manchmal 4=Selten 5=Nie
	erschöpft?	1=Immer 2=Meistens 3=Manchmal 4=Selten 5=Nie
	müde?	1=Immer 2=Meistens 3=Manchmal 4=Selten 5=Nie

<sup>9</sup> Schweizerische Gesundheitsbefragung.

<sup>10</sup> Subskala von SF-36 zu Energie und Vitalität, wird auch bei der Schweizerischen Gesundheitsbefragung verwendet.

Erhebung	Fragen/Aussagen	Antwortkategorien
Frageblock D5/D6: Depressionssymptome (ab 15 Jahren) <sup>11</sup>		
	Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt?	
	Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten.	
	Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit.	
	Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf.	
	Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben.	
	Verminderter Appetit oder übermässiges Bedürfnis, zu essen.	
	Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben.	
	Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren.	
	Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil zappelig, ruhelos und hatten einen stärkeren Bewegungsdrang?	
	Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten.	
Frageblock D5/D6: Selbstwirksamkeit (ab 18 Jahren) <sup>12</sup>		
	Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf Sie persönlich zutrifft.	
	Sich auf seine Fähigkeiten verlassen können.	
	Die meisten Probleme aus eigener Kraft gut meistern können.	
	Anstrengende und komplizierte Aufgaben in der Regel gut lösen können.	
		0=Überhaupt nicht 1=An einzelnen Tagen 2=An mehr als der Hälfte der Tage 3=Beinahe jeden Tag
		1=Trifft gar nicht zu 2=Trifft etwas zu 3=Teils, teils 4=Trifft ziemlich zu 5=Trifft voll und ganz zu
Frageblock A6: Soziale Unterstützung (ab 15 Jahren) <sup>13</sup>		
	In diesem Fragebogen geht es um Ihre Beziehungen zu wichtigen Menschen, also zum Partner/zur Partnerin, zu Familienmitgliedern, Freundinnen, Freunden und Bekannten, Kolleginnen, Kollegen und Nachbarn. Es wird erhoben, wie Sie diese Beziehungen erleben und einschätzen. Der Fragebogen enthält eine Reihe von Aussagen. Neben jeder Aussage finden Sie fünf Kästchen. Kreuzen Sie bitte das Kästchen an, das Ihrer Zustimmung entspricht. Ein Kreuz ganz rechts («Trifft genau zu») würde beispielsweise bedeuten, dass die entsprechende Aussage für Sie genau zutrifft; ein Kreuz in der zweiten Spalte von links würde bedeuten, dass diese Aussage für Sie eher nicht zutrifft.	
	Ich erfahre von anderen viel Verständnis und Geborgenheit.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu
	Ich habe einen sehr vertrauten Menschen, mit dessen Hilfe ich immer rechnen kann.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu
	Bei Bedarf kann ich mir ohne Probleme bei Freunden oder Nachbarn etwas ausleihen.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu
	Ich kenne mehrere Menschen, mit denen ich gerne etwas unternehme.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu
	Wenn ich krank bin, kann ich ohne Zögern Freunde/Angehörige bitten, wichtige Dinge für mich zu erledigen.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu
	Wenn ich mal sehr bedrückt bin, weiss ich, zu wem ich damit ohne weiteres gehen kann.	Trifft nicht zu 1 2 3 4 5 Trifft genau zu

**11** PHQ-9 Fragebogen, der auch in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung verwendet wird.

**12** Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzskala (ASKU).

**13** Kurzversion des Fragebogens zur sozialen Unterstützung (F-SozU K-6).

<b>Auswertung</b>	<p>Bei der Auswertung der Fragen zum Allgemeinzustand können Sie Häufigkeiten berechnen. Dabei handelt es sich um Anteile der Befragungsteilnehmenden, die mit «Sehr gut», «Gut», «Mittelmässig» oder «Sehr schlecht» geantwortet haben.</p> <p>Bei den Frageblöcken zur Energie und Vitalität sowie zur sozialen Unterstützung berechnen Sie die Mittelwerte über alle Antworten der Teilnehmenden. Im Frageblock zur Vitalität werden positive Items (z. B. voller Leben) und negative Items (erschöpft) kombiniert. Bevor die Mittelwerte berechnet werden, sollten die Antworten zu den Fragen mit negativen Items (erschöpft, müde) umcodiert werden. Der Wert für die Antwortkategorie «Nie» (1) wird zu 5, der Wert für die Antwortkategorie «Meistens» (2) wird zu 4, der Wert für die Antwortkategorie «Selten» (4) wird zu 2 und der Wert für die Antwortkategorie «Nie» (5) wird zu 1.</p> <p>Beim Frageblock zu Depressionen können Sie die Punkte aufsummieren und die Punktezahl vier Kategorien zuweisen: Keine Depressionssymptome (bis 4 Punkte), Verdacht auf leichte Depression (5 bis 9 Punkte), Verdacht auf mittelgradige Depression (10 bis 14 Punkte), Verdacht auf schwere Depression (15 bis 27 Punkte).</p>
<b>Vergleiche</b>	<p>Soll-Ist-Vergleiche: Die geplanten Ziele (z. B. 90 % haben keine Depressionssymptome) werden den effektiven Werten (z. B. 85 %) gegenübergestellt.</p> <p>Vorher-Nachher-Vergleiche: Wenn Sie die Fragen vor und nach dem Projekt stellen, können Sie eine Veränderung über die Zeit beobachten (Veränderung Häufigkeiten, Mittelwerte).</p>
<b>Aussagekraft</b>	<p>Alle Fragen stammen aus validierten Fragebögen. Um Aussagen zur Wirksamkeit eines Projekts machen zu können, sollten die Fragen zwingend am Anfang und am Ende des Projekts gestellt werden. Dadurch können Sie feststellen, ob sich die berechneten Häufigkeiten respektive Mittelwerte über die Projektdauer verändern. Mit einem solchen Vorher-Nachher-Vergleich können die Wirkungen des Projekts plausibilisiert werden. Wenn Sie diese Fragen nur einmal stellen, schaffen Sie keinen Bezug zu Ihrem Projekt. Sie können die Antworten nur benutzen, um Ihre Ziele (Soll) den tatsächlichen Ergebnissen (Ist) gegenüberzustellen.</p>
<b>Umsetzbarkeit</b>	<p>Es braucht wenig Know-how, um die Befragung durchzuführen. Für Vorher-Nachher-Vergleiche bedarf es zudem einer zweimaligen Befragung von älteren Menschen respektive ihren Angehörigen, was mit grösserem Aufwand verbunden ist. Bei einer Vollerhebung, bei der alle älteren Menschen befragt werden, die an einem Projekt mitwirken, kann die Organisation einer solchen Vollerhebung, wie die Zusammenstellung aller notwendigen E-Mail-Adressen oder die Verteilung von schriftlichen Fragebögen, aufwendig sein. Darum könnte auch nur eine Auswahl der älteren Menschen befragt werden. Dafür ist es notwendig, eine zufällige Stichprobe zu ziehen, was gewisse methodische Kenntnisse erfordert. Auswertungen, die eine Umcodierung der Mittelwerte erfordern, sind anspruchsvoller.</p>

TABELLE A.26

## Interviews mit Multiplikatoren\_innen zur psychischen Gesundheit von älteren Menschen

<b>Nationale Ziele</b>	<b>D5, D6</b>	
<b>Settings</b>	Gemeinden, Alters-/Pflegeheime, Beratungsstellen, Vereine, Familie	
<b>Inhalt</b>	Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen, Ressourcen von älteren Menschen	
<b>Teilnehmende</b>	Professionelle Multiplikatoren_innen im Kontakt mit älteren Menschen und betreuende Angehörige	
<b>Methodik</b>	Telefonische/persönliche Interviews oder Gruppeninterviews. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.	
<b>Erhebung</b>	<b>Hauptfragen (offen stellen)</b>	<b>Nachfragen (nachdem die offenen Fragen beantwortet wurden)</b>
Frageblock D5: Sensibilisierung und Befähigung von Multiplikatoren_innen		
	Was haben Sie dank dem Projekt Y Neues zum Thema psychische Gesundheit von älteren Menschen gelernt?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interne Ressourcen: Selbstwirksamkeit</li> <li>• Externe Ressourcen: soziale Unterstützung</li> </ul>
	Was haben Sie dank dem Projekt Y zum Thema Selbstwirksamkeit von älteren Menschen gelernt?	<p>Vier Elemente als Grundlage der Selbstwirksamkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Erfahrungen der älteren Menschen in der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Beobachtung anderer älterer Menschen (stellvertretende Erfahrung) bei der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Ermutigung und Zuspruch durch andere (symbolische Erfahrung) bei der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Körperliche und emotionale Empfindungen auf Herausforderungen wahrnehmen</li> </ul>
	Was haben Sie dank dem Projekt Y zum Thema soziale Unterstützung gelernt?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung der sozialen Unterstützung für sich selbst (verlässliche Bezugspersonen, unterstützendes Umfeld)</li> <li>• Bedeutung der sozialen Unterstützung für die älteren Menschen (verlässliche Bezugspersonen, unterstützendes Umfeld)</li> </ul>
	Wie haben Sie dieses Wissen in Ihrem Familien-/Berufsalltag (Zutreffendes wählen) angewendet? Was ist Ihnen einfach, was schwergefallen?	<p>Selbstwirksamkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Erfahrungen der älteren Menschen in der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Beobachtung anderer älterer Menschen (stellvertretende Erfahrung) bei der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Ermutigung und Zuspruch durch andere (symbolische Erfahrung) bei der Bewältigung von Herausforderungen</li> <li>• Körperliche und emotionale Empfindungen auf Herausforderungen wahrnehmen</li> </ul> <p>Soziale Unterstützung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Unterstützung für sich selbst (verlässliche Bezugspersonen, unterstützendes Umfeld)</li> <li>• Soziale Unterstützung für die älteren Menschen (verlässliche Bezugspersonen, unterstützendes Umfeld)</li> </ul>

Erhebung	Hauptfragen (offen stellen)	Nachfragen (nachdem die offenen Fragen beantwortet wurden)
Frageblock D6: Ressourcen älterer Menschen (Nutzen des Projekts für die Selbstwirksamkeit)		
	Wie hat sich das Projekt Y auf die Selbstwirksamkeit der älteren Menschen ausgewirkt? Was haben Sie diesbezüglich beobachtet?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortschritte/Rückschläge</li> </ul>
	Wie hat sich das Projekt Y auf die soziale Unterstützung der älteren Menschen ausgewirkt?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortschritte/Rückschläge</li> </ul>
<b>Auswertung</b>	Interviews werten Sie aus, indem Sie ähnliche Antworten zusammenfassen (z. B. Die Mehrheit der Interviewten ist der Ansicht, dass das Gelernte gut in den Berufsalltag integriert werden kann, während eine Minderheit der Ansicht ist, dass dies nur mit einem grossen Aufwand möglich ist).	
<b>Vergleiche</b>	Interviews können Sie nur für Vergleiche nutzen, wenn Sie klare Vorstellungen über die Art der angestrebten Veränderungen haben (z. B. Was sollen die Multiplikatoren_innen genau lernen?) und diese dann mittels der Interviews überprüfen.	
<b>Aussagekraft</b>	Interviews sind im Gegensatz zu einer standardisierten Umfrage nicht repräsentativ. Sie liefern keine Antwort auf die Frage «Wie viele?» und lassen keine Beurteilung von Indikatoren zur Anzahl oder zu Anteilen zu. Sie können aber für Fragen zum Warum und Wie genutzt werden und liefern Antworten auf die Frage nach der Art von Veränderungen im Umfeld und Verhalten von Multiplikatoren_innen oder Zielgruppen. Sie liefern vertieftes Steuerungswissen zur Funktionsweise von Projekten.	
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig methodisches Know-how, um die Interviews vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten. Hilfreich sind gute Gesprächsführungskompetenzen sowie gute Kenntnisse des Projekts, um vertieft nachfragen zu können.	

TABELLE A.27

## Interviews mit älteren Menschen zur psychischen Gesundheit

<b>Nationales Ziel</b>	<b>D6</b>
<b>Settings</b>	Gemeinden, Alters-/Pflegeheime, Beratungsstellen, Vereine, Familie
<b>Inhalt</b>	Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung
<b>Teilnehmende</b>	Ältere Menschen ab 65 Jahren
<b>Methodik</b>	Telefonische/persönliche Interviews oder Gruppeninterviews. Die folgenden Fragen dienen als Inspirationsquelle und sollten passend zum Outcome-Ziel, Projekt und Setting ausgewählt, angepasst und ergänzt werden.

Erhebung	Hauptfragen (offen stellen)	Nachfragen (nachdem die offenen Fragen beantwortet wurden)
Frageblock D6: Ressourcen älterer Menschen (Nutzen des Projekts für die Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung)		
	Wie hat das Projekt Y Ihnen geholfen, Probleme als Herausforderung zu sehen, die Sie meistern können?	<p>Eigene Erfahrungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Rolle spielen Erfolgserlebnisse (z. B. Ausprobieren von neuen Fähigkeiten in einem geschützten Raum)?</li> <li>• Welche Rolle spielt die Mitbestimmung in/im (Zutreffendes wählen: z. B. Familie, Verein, Gemeinde, Alters-/Pflegeheim)?</li> <li>• Welche Rolle spielen Möglichkeiten, Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen weiterzugeben?</li> </ul> <p>Beobachtung anderer älterer Menschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Rolle spielen andere ältere Menschen als Vorbild bei der Bewältigung von Herausforderungen?</li> </ul> <p>Zuspruch von anderen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Rolle spielen Gruppenangebote als Quelle für Zuspruch und Ermutigung?</li> <li>• Welche Rolle spielen Fachpersonen und Menschen in Ihrem privaten Umfeld, die Ihnen neue Aktivitäten zutrauen und Sie ermutigen, neue Aktivitäten auszuprobieren?</li> </ul> <p>Körperliche und emotionale Empfindungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Rolle spielt, wie Sie körperliche und emotionale Signale wahrnehmen und darauf reagieren?</li> </ul>
	Wie hat das Projekt Y dazu beigetragen, Ihr soziales Netzwerk zu stärken?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haben Sie dank dem Projekt neue Menschen getroffen, in die Sie Vertrauen haben und die Sie bei Problemen unterstützen?</li> <li>• Um welche Personen handelt es sich?</li> <li>• Wie hat das Projekt dazu beigetragen, diese Personen kennenzulernen?</li> <li>• Welche bereits bestehenden Beziehungen konnten Sie dank dem Projekt vertiefen?</li> <li>• Wie haben Sie die Beziehungen konkret vertieft?</li> <li>• Wie hat das Projekt Ihnen dabei geholfen?</li> </ul>

<b>Auswertung</b>	Interviews werten Sie aus, indem Sie ähnliche Antworten zusammenfassen (z. B. Die Mehrheit der Interviewten ist der Ansicht, dass sich ihre Selbstwirksamkeit verbessert hat, während eine Minderheit nicht dieser Ansicht ist).
<b>Vergleiche</b>	Interviews können Sie nur für Vergleiche nutzen, wenn Sie klare Vorstellungen über die Art der angestrebten Veränderungen haben (z. B. Was sollen ältere Menschen genau lernen?) und diese dann mittels der Interviews überprüfen.
<b>Aussagekraft</b>	Interviews sind im Gegensatz zu einer standardisierten Umfrage nicht repräsentativ. Sie liefern keine Antwort auf die Frage «Wie viele?» und lassen keine Beurteilung von Indikatoren zur Anzahl oder zu Anteilen zu. Sie können aber für Fragen zum Warum und Wie genutzt werden und liefern Antworten auf die Frage nach der Art von Veränderungen im Umfeld und Verhalten von Multiplikatoren_innen oder Zielgruppen. Sie liefern vertieftes Steuerungswissen zur Funktionsweise von Projekten.
<b>Umsetzbarkeit</b>	Es braucht wenig methodisches Know-how, um die Interviews vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten. Hilfreich sind gute Gesprächsführungskompetenzen sowie gute Kenntnisse des Projekts, um vertieft nachfragen zu können.