



## **Kantonales Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen im Kanton Solothurn**

**Auszug aus dem elektronischen Erfassungstool von Gesundheitsförderung Schweiz E-KAP**

Programmdauer: 2022 - 2025

Module:

- Modul A: Ernährung und Bewegung Kinder und Jugendliche
- Modul B: Ernährung und Bewegung ältere Menschen
- Modul C: Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche
- Modul D: Psychische Gesundheit ältere Menschen

Eingereicht bei Gesundheitsförderung Schweiz am 17.09.2021

Genehmigt vom Stiftungsrat von Gesundheitsförderung Schweiz am 19.11.2021

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>4</b>
1.1	Vision	4
1.2	Nationale Ziele	4
1.3	KAP-Ziele	4
1.4	Zielgruppen und Themen	4
1.4.1	Lebensphasen	4
1.4.2	Themen	4
1.5	Partner	5
1.6	Meilensteine	5
1.7	Budget	6
<b>2</b>	<b>Ausgangslage</b>	<b>6</b>
2.1	<b>Ernährung und Bewegung Kinder und Jugendliche (Modul A)</b>	<b>6</b>
2.1.1	Nationale Ausgangslage	6
2.1.2	Kantonale Ausgangslage	8
2.2	<b>Ernährung und Bewegung ältere Menschen (Modul B)</b>	<b>9</b>
2.2.1	Nationale Ausgangslage	9
2.2.2	Kantonale Ausgangslage	10
2.3	<b>Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche (Modul C)</b>	<b>11</b>
2.3.1	Nationale Ausgangslage	11
2.3.2	Kantonale Ausgangslage	12
2.4	<b>Psychische Gesundheit ältere Menschen (Modul D)</b>	<b>13</b>
2.4.1	Nationale Ausgangslage	13
2.4.2	Kantonale Ausgangslage	14
<b>3</b>	<b>Programmbegründung</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Vision</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Nationale Ziele</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>KAP-Ziele</b>	<b>15</b>
6.1	Kompetenzen erwerben zu den Themen Ernährung und Bewegung	15
6.2	Ressourcen und Lebenskompetenzen stärken	16
6.3	Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit	16
6.4	Das strukturelle Umfeld begünstigt ein gesundes Leben	17
6.5	Beratungs- und Unterstützungsangebote im Bereich Gesundheitsförderung	17
6.6	Starke und kompetente Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	17
6.7	Vernetzung und Weiterbildung professioneller Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	18
6.8	Weiterentwickeln und Stärken des Themas Gesundheitsförderung	18
<b>7</b>	<b>Massnahmen</b>	<b>18</b>
7.1	<b>Ebene Intervention</b>	<b>18</b>
7.1.1	I: Schule auf dem Bauernhof (SchuB)	18
7.1.2	I: Bike2school (Good Practice Massnahme)	19
7.1.3	I: walk2school	19
7.1.4	I: Clevermobil	19
7.1.5	I: Fourchette verte – Ama terra (Good Practice Massnahme)	20
7.1.6	I: Femmes-Tische und Männer-Tische (Modul A) (Good Practice Massnahme)	20
7.1.7	I: Mamamundo (Modul A) (Good Practice Massnahme)	21
7.1.8	I: Papperla PEP Junior (Modul A) (Good Practice Massnahme)	21
7.1.9	I: Feel the move und feel the move kids	21
7.1.10	I: Schule bewegt (Good Practice Massnahme)	22
7.1.11	I: Voilà (Modul A) (Good Practice Massnahme)	22
7.1.12	I: Ä Halle wo's fägt (Good Practice Massnahme)	23

7.1.13	I: Znünibox – Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung (Good Practice Massnahme)	23
7.1.14	I: Pedibus (Good Practice Massnahme)	24
7.1.15	I: Weiterbildung für Multiplikatoren	24
7.1.16	I: feel-ok.ch (Good Practice Massnahme)	24
7.1.17	I: Café Bâalance (Good Practice Massnahme)	25
7.1.18	I: Bewegungspatenschaften	25
7.1.19	I: Fourchette verte - Senior (Good Practice Massnahme)	26
7.1.20	I: Mobil sein & bleiben-Kurse	26
7.1.21	I: ZÄMEGOLAUF (ZGL) (Good Practice Massnahme)	27
7.1.22	I: Gesund essen im Alter	27
7.1.23	I: Bodytalk PEP (Modul A) (Good Practice Massnahme)	27
7.1.24	I: Bodytalk PEP (Modul C) (Good Practice Massnahme)	28
7.1.25	I: chili – das Konflikttraining (Good Practice Massnahme)	28
7.1.26	I: Jugend und Sport (J+S) – freiwilliger J+S-Schulsport (Good Practice Massnahme)	29
7.1.27	I: MindMatters (Good Practice Massnahme)	29
7.1.28	I: Femmes-Tische und Männer-Tische (Modul C) (Good Practice Massnahme)	30
7.1.29	I: Mamamundo (Modul C) (Good Practice Massnahme)	30
7.1.30	I: Spielzeugfreier Kindergarten (Modul A) (Good Practice Massnahme)	31
7.1.31	I: Spielzeugfreier Kindergarten (Modul C) (Good Practice Massnahme)	31
7.1.32	I: Voilà (Modul C) (Good Practice Massnahme)	31
7.1.33	I: Positives Körperbild - Körperkult	32
7.1.34	I: Mein Körper gehört mir	32
7.1.35	I: Denk-Wege (Good Practice Massnahme)	33
7.1.36	I: Aufklärung statt Ausgrenzung - dialogischer Schulbesuch	33
7.1.37	I: Hopp-la: Generationen in Bewegung (Modul A) (Good Practice Massnahme)	33
7.1.38	I: Hopp-la: Generationen in Bewegung (Modul B) (Good Practice Massnahme)	34
7.1.39	I: Kräfteschonend Angehörige pflegen	34
7.1.40	I: PEBS / buggyfit (Good Practice Massnahme)	35
<b>7.2</b>	<b>Ebene Policy</b>	<b>35</b>
7.2.1	P: Schulwegberatung	35
7.2.2	P: Bewegungsförderndes Label so.fit	36
7.2.3	P: Fachberatung der Gemeinden zur Altersfreundlichkeit	36
7.2.4	P: Kontaktstelle Selbsthilfegruppen	36
7.2.5	P: Elternbildung und Beratung	36
7.2.6	P: Fachnetzwerk Familienstart Aargau (Kopierte kantonale Massnahme)	37
7.2.7	P: Fachnetzwerk Familienstart Aargau (Kopierte kantonale Massnahme)	37
<b>7.3</b>	<b>Ebene Vernetzung</b>	<b>38</b>
7.3.1	V: Forum Gesundheit Zyklus I	38
7.3.2	V: Finanzielle Unterstützung verschiedener Organisationen	38
7.3.3	V: Vernetzung innerhalb des Kantons	39
7.3.4	V: Vernetzung auf nationaler Ebene	39
7.3.5	V: Netzwerk Suizidprävention	39
<b>7.4</b>	<b>Ebene Öffentlichkeitsarbeit</b>	<b>40</b>
7.4.1	Ö: Mobilitätstage	40
7.4.2	Ö: Öffentlichkeitstag	40
7.4.3	Ö: Sicher stehen - sicher gehen (Good Practice Massnahme)	41
7.4.4	Ö: DokTour	41
7.4.5	Ö: Wie geht's dir (Modul C) (Good Practice Massnahme)	42
7.4.6	Ö: Wie geht's dir (Modul D) (Good Practice Massnahme)	42
7.4.7	Ö: Aktionstage Psychische Gesundheit und Tag der Psychischen Gesundheit	43
7.4.8	Ö: Beiträge in Fachmedien und Newslettern	44
7.4.9	Ö: Radio loco-motivo	45
<b>8</b>	<b>Anhang: Übersicht Nationale Ziele</b>	<b>46</b>

# 1 Zusammenfassung

## 1.1 Vision

Im Kanton Solothurn leben die Menschen über die Lebensspanne hinweg in einem gesundheitsfördernden Umfeld, ernähren sich gesund und bewegen sich regelmässig. Sie kennen Massnahmen, um psychisch gesund zu bleiben und wenden solche an. Alle Solothurnerinnen und Solothurner haben Möglichkeiten zur Erhaltung, Entwicklung und Wiederherstellung ihrer physischen und psychischen Gesundheit. Die Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung sind niederschwellig, attraktiv und entsprechen dem Bedürfnis der Zielgruppen. Die gesundheitliche Chancengerechtigkeit wird als übergeordnetes Thema behandelt. Das heisst, Kinder, Jugendliche und ältere Menschen haben gerechte Chancen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden – unabhängig von ihrer sozialen Lage, ihren Ressourcen und ihren Belastungen.

## 1.2 Nationale Ziele

	<b>Modul A</b>	<b>Modul B</b>	<b>Modul C</b>	<b>Modul D</b>
<b>materielles Umfeld</b>	A1	B1		
	A2	B2	C2	
	A3	B3	C3	
<b>gesellschaftliches/soziales Umfeld</b>	A4	B4	C4	D4
	A5	B5	C5	D5
<b>personale Ressourcen und Verhalten der Zielgruppe</b>	A6	B6	C6	D6

## 1.3 KAP-Ziele

- Kompetenzen erwerben zu den Themen Ernährung und Bewegung
- Ressourcen und Lebenskompetenzen stärken
- Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit
- Das strukturelle Umfeld begünstigt ein gesundes Leben
- Beratungs- und Unterstützungsangebote im Bereich Gesundheitsförderung
- Starke und kompetente Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Vernetzung und Weiterbildung professioneller Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Weiterentwickeln und Stärken des Themas Gesundheitsförderung

## 1.4 Zielgruppen und Themen

### 1.4.1 Lebensphasen

- Schwangerschaft
- Säuglingsalter
- Kleinkind- / Vorschulalter
- frühes Schulalter
- mittleres Schulalter
- spätes Schulalter / Adoleszenz
- Jugendalter
- Agilität
- Erste Einschränkungen
- Funktionelle Abhängigkeit

### 1.4.2 Themen

- Förderung von ausreichend Bewegung
- Strukturelle Bewegungsförderung
- Sturzprävention
- Förderung einer ausgewogenen Ernährung
- Stillförderung
- Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum

- Prävention von Mangelernährung
- Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst
- Stärkung der Ressourcen im Umfeld
- Sensibilisierung / Entstigmatisierung
- Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen
- Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen
- Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen
- Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen
- Genderspezifische Gesundheitsförderung
- Gesundheitsförderung mit LGBTQ
- Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund
- Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)
- Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse
- Partizipation der Zielgruppe
- Förderung der sozialen Teilhabe
- Einbezug der Zivilbevölkerung

### 1.5 Partner

- Gemeinde- Stadtverwaltung
- Kantonale Verwaltung
- Mütter- und Väterberatung
- Jugend- und Sozialarbeit
- Kinderschutz Schweiz
- Nationale Projektorganisationen
- somobil Solothurn
- SRK Kanton Solothurn
- Hebammenverband Solothurn
- Fachstelle Kompass
- Altes Spital Solothurn
- Prävention der Solothurner Spitäler AG
- Psychiatrische Klinik der Solothurner Spitäler AG
- Suchthilfe Ost
- Solothurner Bauernverband sobv
- Pro Senectute Solothurn
- Kontaktstelle Selbsthilfegruppen
- Dargebotene Hand
- Perspektive Region Solothurn Grenchen, Suchthilfe Ost
- Mamamundo Kanton Solothurn
- Verein Antistigma Schweiz
- Lehrerverband
- Kanton Aargau
- Fachstellen, Ämter
- Hebammenverband
- Verein KITAS Kanton Solothurn
- Netzwerk Psychische Gesundheit, Pro Mente Sana
- Cleveress GmbH
- Wallierhof
- Perspektive Region Solothurn Grenchen

### 1.6 Meilensteine

Start:	01. Januar 2022
Berichterstattung:	15. Februar 2023 - 2026
Planung:	15. Februar 2022 - 2025

Abrechnung: 30. April 2023 - 2026  
 Zwischengespräch: 30. Juni 2022 - 2025  
 Abschluss: 31. Dezember 2025  
 Abschlussgespräch: 30. April 2026

## 1.7 Budget

Folgende Beträge sind budgetiert (in CHF):

	Pro Jahr	Gesamtes Programm	Prozent
<b>Kantonsbetrag</b>	913'690.-	3'654'760.-	67%
<b>Betrag Gesundheitsförderung Schweiz</b>	449'000.-	1'796'000.-	33%
<b>Gesamtbudget</b>	1'362'690.-	5'450'760.-	100%

Budgetaufteilung nach Modulen

Modul A	Modul B	Modul C	Modul D
1'427'200.-	564'800.-	2'596'760.-	862'000.-

## 2 Ausgangslage

### 2.1 Ernährung und Bewegung Kinder und Jugendliche (Modul A)

#### 2.1.1 Nationale Ausgangslage

##### Internationaler Kontext

##### **Wissenschaftliche Grundlagen**

Geschätzte 38,2 Millionen Kleinkinder (0 bis 5 Jahre) waren weltweit im 2019 übergewichtig oder adipös, bei den Kindern und Jugendlichen (5-19 Jahre) waren es im Jahr 2016 über 340 Millionen. Adipositas in der Kindheit ist mit einer Vielzahl schwerer gesundheitlicher Komplikationen und einem erhöhten Risiko für den vorzeitigen Ausbruch von Krankheiten verbunden. Übergewicht und Adipositas sind, genauso wie die damit verbundenen nichtübertragbaren Krankheiten (NCD), grösstenteils jedoch vermeidbar. Ein unterstützendes Umfeld ist von fundamentaler Bedeutung. Es kann Verhaltensmuster prägen und eine gesundheitsförderliche Entscheidungsfindung begünstigen, indem es die Wahl gesünderer Lebensmittel und regelmässiger körperlicher Bewegung einfach macht (die am leichtesten zugänglich, verfügbare und erschwinglichste Wahl) und damit Übergewicht und Adipositas vorbeugen kann (WHO, 2019).

##### **Strategien**

Basierend auf der im 2011 wieder bestätigten Strategie "WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health", auf dem "Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world" und auf dem «Report of the Commission on Ending Childhood Obesity (2016)», betont die WHO, dass nach wie vor Handlungsbedarf besteht. Sie formuliert deshalb Empfehlungen, um Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen vor allem während der kritischen Lebensphasen zu fokussieren und zu bekämpfen (WHO, 2019).

##### Nationaler Kontext

##### **Wissenschaftliche Grundlagen**

Laut BMI-Monitoring von Kindern und Jugendlichen aus elf Kantonen und Städten der Schweiz waren im Jahr 2017 3,5% adipös und 12,9% übergewichtig. Gemäss «NCD Risk Factor Collaboration» 2017 flacht der Anstieg

der Prävalenz für Kinder und Jugendliche (5- bis 19-jährig) ab, wobei dieser Effekt bei übergewichtigen Kindern ausgeprägter ist (Steiger, 2018). Im Frühkindbereich und auf Primarstufe konnten in den vergangenen Jahren bezüglich Übergewicht und Adipositas Erfolge verzeichnet werden, während die Prävalenz auf Oberstufenniveau auf dem gleichen Niveau blieb. Um diese Erfolge zu festigen und die Prävalenz auf Oberstufenniveau nach Möglichkeit zu senken, ist es wichtig, dass sich die KAP weiterhin für ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung engagieren (GFCH, 2019).

Auch in Bezug auf das Bewegungs- und Ernährungsverhalten zeigt die HBSC Studie von 2018 Handlungsbedarf auf. Rund 55% der 11-bis 15-Jährigen waren an weniger als 5 Tagen pro Woche körperlich aktiv. 86% der 11-bis 15-Jährigen erfüllten die Bewegungsempfehlungen von mindestens 60 Minuten täglicher körperlicher Aktivität mittlerer bis hoher Intensität nicht. Und 82% der Jugendlichen konsumierten im Jahr 2018 weniger als die empfohlenen 5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag.

### **Strategien**

Mit Gesundheit2030, der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrats 2020–2030[1], soll den Menschen ein möglichst gesundes Leben und der Zugang zur Gesundheitsversorgung ermöglicht werden. Mit einem Handlungsrahmen wird den Akteurinnen und Akteuren im Gesundheitswesen aufgezeigt, wie mit den grossen gesellschaftlichen Herausforderungen und Entwicklungen umgegangen werden soll. Die Stossrichtung 4.2 zielt auf mehr Gesundheit für Kinder und Jugendliche ab: «Ein gesunder Start ins Leben ist eine entscheidende Voraussetzung für ein gesundes Erwachsenenleben. Bund, Kantone sowie alle Institutionen der Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen sollen Massnahmen entwickeln für eine Nutzung bisher nicht ausgeschöpfter Potenziale in der Schwangerschaft, der Frühkindphase, im Kindergarten, in der Schule und im Übergang zum Beruf. Und zwar für alle sozioökonomischen Gruppen. Psychischen Krankheiten soll ein besonderer Fokus gelten» (Gesundheit2030: 20).

Weiter ist die Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) eine Priorität in der Agenda Gesundheit2030. Die NCD-Strategie 2017-2024[2] geht davon aus, dass Menschen Verantwortung für sich selber, ihre Gesundheit und Umwelt übernehmen können. Damit soll die Eigenverantwortung der Menschen gestärkt und ihre Gesundheitskompetenz gefördert werden. Menschen sollen, in Kenntnis der Risiken und möglichen Folgen, gute Entscheide für ihre Gesundheit treffen können. Die Aufgabe einer wirksamen Prävention ist es deshalb, die Gesundheitskompetenz zu stärken und die Umwelt so zu gestalten, dass gesundes Verhalten für alle möglich wird.

### **Handlungsbedarf aus (inter-)nationaler Sicht**

Die internationalen und nationalen Strategien und Daten zeigen auf, wie wichtig es ist, die Bemühungen für ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung gerade bei Kindern und Jugendlichen fortzusetzen. Damit können ein gesundes Körpergewicht und die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gefördert sowie ein Grundstein für einen gesundheitsbewussten Lebensstil im Erwachsenenalter gelegt werden.

Es ist wichtig, dem komplexen Zusammenspiel von individuellem Verhalten und Verhältnissen (z.B. ausgewogenes und erschwingliches Verpflegungsangebot, attraktives Bewegungsangebot) Rechnung zu tragen. Des Weiteren spielen die Chancengleichheit sowie die Interaktion mit der psychischen Gesundheit eine wichtige Rolle.

### **Referenzgrundlagen KAP für Zielgruppe und Themenschwerpunkte**

Weitere Informationen sowie die Empfehlungen für die Zielgruppe und Schwerpunkte vom Modul A finden Sie in den «Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021» und im Bericht «Gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen» (2018).

[1] <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/gesundheits-2030/gesundheitspolitische-strategie-2030.html>

[2] <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>

## 2.1.2 Kantonale Ausgangslage

Die Themen Gesundheitsförderung und Prävention sind im Kanton Solothurn in den politischen Strukturen fest verankert und geniessen einen hohen Stellenwert. Im aktuellen Legislaturplan, dem obersten politischen Planungs- und Steuerungsinstrument der Regierung, findet sich der Satz, «Für die einzelne Person und die Gesellschaft sind Massnahmen zur Prävention und zur Gesundheitsförderung von zentraler Bedeutung». Das kantonale Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen ist dabei eine zentrale Massnahme und die Umsetzung des Programms wird entsprechend im Dokument «Integrierter Aufgaben- und Finanzplan (IAFP)» beschrieben. Das laufende KAP ist auf kantonaler, regionaler und nationaler Ebene gut vernetzt und in der Bevölkerung bekannt. Auf politischer Ebene geniesst das Programm einen starken Rückhalt sowohl in der Regierung (Departementsvorsteherin) als auch im Kantonsparlament.

Die erste und zweite Staffel des Programms wurden 2009-2012 und 2013-2016 als «Aktionsprogramm gesundes Körpergewicht» umgesetzt. Für die dritte Staffel 2017-2020 wurde das Programm erweitert und die psychische Gesundheit darin aufgenommen. Das Programm trägt seither den Namen «Kantonales Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen im Kanton Solothurn». In den letzten vier Jahren konnten im Kanton Solothurn viele Massnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit erfolgreich umgesetzt werden. Die psychische Gesundheit ist heute fester Bestandteil des Programms und daraus nicht mehr wegzudenken. Einzelne Projekte aus dem Bereich der psychischen Gesundheit, wie zum Beispiel die Aktionstage psychische Gesundheit Kanton Solothurn, haben über die Kantongrenzen hinaus grosses Ansehen erlangt. Andere Kantone haben die Aktionstage sogar übernommen und setzen sie heute gleich oder ähnlich um.

Für die Erarbeitung des KAP's 2022-2025 wurden die wichtigsten externen Partner zur aktuellen Gesundheitssituation von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen im Kanton Solothurn befragt. Folgende Fragen wurden erhoben:

- Wie geht es den Kindern, Jugendlichen, älteren Menschen im Kanton Solothurn heute? Wie hat sich die Situation in den letzten 5 Jahren verändert?
- Mit welchen Herausforderungen sind Sie am häufigsten konfrontiert? Welche Themen begegnen Ihnen bei Ihrer Arbeit am häufigsten?
- Wo sehen Sie einen Handlungsbedarf? Wo gibt es Ihrer Meinung nach Defizite bzw. wie kann die Gesundheit der Kinder, Jugendlichen, älteren Menschen aus Solothurn langfristig gefördert werden?
- Fehlen Ihrer Meinung nach Angebote im Kanton Solothurn in den Bereichen psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung? Wenn ja, welche?
- Gibt es aufgrund der aktuellen Corona-Situation Veränderungen bei Kindern, Jugendlichen, älteren Menschen? (z.B. mehr psychische Probleme etc.)

Aus den Antworten der verschiedenen Akteurinnen und Akteure konnten aktuelle Tendenzen aufgenommen und ins KAP eingearbeitet werden. Als ein Beispiel kann hier der Leistungsdruck von Jugendlichen genannt werden, der von mehreren Partnern aus Schule und Jugendarbeit beschrieben wurde.

Die Verantwortung für die Umsetzung des KAP's im Kanton Solothurn liegt seit 2016 bei der Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung, die unter anderem Anlauf- und Koordinationsstelle für Projekte in den Bereichen Gewalt- und Suchtprävention ist. Die Fachstelle ist Teil der Abteilung Sozialintegration und Prävention und dem Amt für soziale Sicherheit (Departement des Innern) angegliedert. Durch die Nähe zu den Präventionsprogrammen der Fachstelle (Sucht und Gewalt) konnten sich die verschiedenen Programme in den letzten Jahren immer mehr verzahnen und voneinander profitieren. Auch die Zusammenarbeit mit externen Partnerinnen und Partnern, die für verschiedene Programme Projekte umsetzen, wurde dadurch stringenter und transparenter. Den einzelnen Programmen übergeordnet steht der Lebensphasenansatz, nach welchem in Zukunft gesteuert werden soll. Nicht das einzelne Programm steht also im Zentrum, sondern die Zielgruppen innerhalb einer Lebensphase mit ihren spezifischen Bedürfnissen. Dieser Ansatz bringt den Vorteil, dass eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen und seine Lebenswelt ermöglicht wird. Für die Lebensphase typische Herausforderungen und kritische Lebensereignisse können fokussiert und mit entsprechenden Förder- und Präventionsmassnahmen unterstützt werden. Dabei sollen auch die Übergänge zwischen den einzelnen Lebensphasen beachtet werden. Das Massnahmenpaket umfasst dabei das gesamte Spektrum von Ressourcen- und Schutzfaktorenstärkung bis hin zur Frühintervention.

Ab 2022 werden die Themenbereiche Ernährung, Bewegung, Psychische Gesundheit sowie die Suchtprävention der Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung ins Gesundheitsamt wechseln und als Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung weitergeführt. Diese Reorganisation war, nebst der Weiterentwicklung des Lebensphasenansatzes, einer der Gründe, warum die dritte KAP-Staffel (2017-2020) bis Ende 2021 verlängert wurde. So konnten die KAP-Schwerpunkte ab 2022 auch im Hinblick auf den Wechsel ins Gesundheitsamt gesetzt werden.

Seit dem Start der ersten KAP-Staffel 2009 hat sich die Qualität der aktuell rund 50 KAP-Projekte immer weiterentwickelt. Dabei stand stets im Vordergrund, möglichst niederschwellige Angebote zu entwickeln, die sich am tatsächlichen Bedarf orientieren. Weiterer wichtiger Fokus war es, Angebote für vulnerable Personen zu fördern, was zum Beispiel mit Projekten wie Femmes-Tische oder Mamamundo gelungen ist. Für die Zeitspanne 2022-2025 ist es nun das Ziel, auf dieser Qualität aufzubauen, gut laufende Projekte weiter zu stärken, mit anderen zu vernetzen und bestehende Angebotslücken mit neuen Projekten zu füllen.

## **2.2 Ernährung und Bewegung ältere Menschen (Modul B)**

### **2.2.1 Nationale Ausgangslage**

#### **Internationaler Kontext**

##### ***Wissenschaftliche Grundlagen***

Ältere Menschen sind die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe und 2020 gab es weltweit erstmals in der Geschichte mehr ältere Menschen über 65 Jahren als Kinder unter 5 Jahren (WHO 2018). Laut WHO leiden 15% der über 60-Jährigen an einer psychischen Krankheit, 7% sind von einer Depression betroffen (WHO, 2017b). In der europäischen SHARE-Umfrage bewerten 13% der europäischen Befragten über 50 Jahre ihre Gesundheit als schlecht und 27% als ausreichend (SHARE-ERIC, 2018).

##### ***Strategien***

Anschliessend an vorausgehende Strategien hat die WHO von 2021 – 2030 das Uno-Jahrzehnt des gesunden Alterns lanciert. In der globalen Strategie und im Aktionsplan «Ageing and health» der WHO, welche mit den Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030 der WHO in Einklang stehen, verpflichten sich alle Mitgliedstaaten zu Massnahmen zur Förderung des gesunden Alterns. Gesundes Altern ist mehr als ein Leben ohne Krankheit. Es geht darum, auf der Verhaltens- und Verhältnisebene die funktionalen Fähigkeiten älterer Menschen zu erhalten und zu fördern. Dafür ist eine multisektorale Zusammenarbeit nötig. (WHO, 2017a)

Der Europäische Aktionsplan für psychische Gesundheit verfolgt sieben miteinander verknüpfte Ziele und regt wirksame, miteinander verbundene Massnahmen an, mit denen psychische Gesundheit und Wohlbefinden in Europa gestärkt werden sollen. Investitionen in die psychische Gesundheit sind eine wesentliche Voraussetzung für eine nachhaltige Gesundheits- und Sozialpolitik. Mit dem Ziel 1 verfolgt der Europäische Aktionsplan, dass alle gleiche Chancen auf psychisches Wohlbefinden in jeder Lebensphase haben, wobei benachteiligte und gefährdete Menschen besonders beachtet werden (WHO, 2013).

#### **Nationaler Kontext**

##### ***Wissenschaftliche Grundlagen***

In der Schweiz ist der Gesundheitszustand der älteren Menschen heterogen. Ihr Gesundheitszustand scheint direkt mit dem Bildungsstand und der sozialen Situation in Zusammenhang zu stehen und indirekt mit den ungleichen psychosozialen Ressourcen und gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen.

Sämtliche nachfolgende Daten stammen aus der «Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017, Ressourcen und Gesundheitsverhalten der Seniorinnen und Senioren», die 2019 vom BFS publiziert wurde.

Mangelernährung ist bei älteren Menschen keine Seltenheit, insbesondere bei den vulnerabelsten Gruppen unter ihnen. Unterernährung hat eine Zunahme von Infektionen, Gehbeschwerden, Stürzen, Brüchen und Dekubitus zur Folge. Sie stellt einen erheblichen Risikofaktor für den Tod dar. 7% der Personen ab 55 Jahren sind von gefährlichem Untergewicht betroffen, Frauen sechsmal häufiger als Männer. Im fortgeschrittenen Alter stellt auch Adipositas ein Behinderungs-, Krankheits- und Sterberisiko dar. Insgesamt leiden 15% der Männer und Frauen ab 55 Jahren an Adipositas.

Körperliche Aktivität hat vielfältige positive Auswirkungen: geringeres Arthrose- und Osteoporoserisiko, Ausgleich des Muskelschwunds, besseres Gleichgewicht, Abnahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und

Stärkung des Immunsystems (Gordon et al., 2018). Aber ein Viertel der Personen ab 55 Jahren sind in ihrer Freizeit nicht genügend aktiv (27,3%). Es ist eine Zunahme der körperlichen Aktivität bei der Pensionierung und eine Abnahme ab 75 Jahren zu beobachten, insbesondere bei den Männern. Zudem ist ein soziales Gefälle festzustellen: Je niedriger der Bildungsstand, desto geringer ist der Anteil der körperlich aktiven Personen.

### **Strategien**

Mit Gesundheit 2030, der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrates 2020-2030[1], wollen der Bund, die Kantone und weitere Akteurinnen und Akteure dafür sorgen, dass Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen günstige Bedingungen antreffen, die ihnen ein möglichst gesundes Leben ermöglichen. Dazu sollen unter anderem die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung und das gesunde Altern gestärkt werden. Die NCD-Strategie 2017-2024 wurde in diese gesundheitspolitische Gesamtschau integriert. Nichtübertragbare Krankheiten bilden eine häufige Todesursache und machen 80% der Gesundheitskosten in der Schweiz aus. Im Rahmen der KAP wird hauptsächlich das Handlungsfeld «Bevölkerungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention» bearbeitet. Setting- und lebensphasenspezifisch werden Aktivitäten umgesetzt, welche Risikofaktoren vorbeugen, Schutzfaktoren stärken und insbesondere Menschen in vulnerablen Situation einbeziehen.

### **Handlungsbedarf aus (inter)nationaler Sicht**

Internationale sowie nationale Strategien und Daten zeigen, wie wichtig es ist, gesundheitliche Ungleichheiten zu reduzieren, denn die kumulativen Auswirkungen davon machen einen erheblichen Teil der Heterogenität des Gesundheitszustands älterer Menschen aus. Gesunde Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität sind in hohem Masse von der strukturellen Umgebung und dem sozioökonomischen Status älterer Menschen abhängig.

Die Förderung und Unterstützung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen im Alter ist wichtig, weil sie dazu beitragen, das Risiko für nicht übertragbare Krankheiten zu verringern und die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu verbessern. Körperliche Bewegung zur Erhaltung der Muskelmasse sowie eine gute Ernährung können helfen, die kognitiven Funktionen aufrechtzuerhalten, die Pflegebedürftigkeit zu verzögern und den Vulnerabilisierungsprozess aufzuhalten. (WHO, 2018)

### **Referenzgrundlagen KAP für Zielgruppe und Themenschwerpunkte**

Weitere Informationen und Empfehlungen für die Zielgruppe und die Schwerpunkte des Moduls B finden Sie in der Checkliste «Förderung einer gesunden Ernährung im Alter», in der Broschüre «Förderung einer gesunden Ernährung bei älteren Menschen», im Faktenblatt «Sturzprävention bei Personen mit erhöhtem Sturzrisiko», in der Broschüre «Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter», im Bericht «Gesundheit und Lebensqualität im Alter» und in den «Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021» (2019).

[1] <https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/strategie-und-politik/gesundheit-2030/gesundheitspolitische-strategie-2030.html>

## **2.2.2 Kantonale Ausgangslage**

Nebst der psychischen Gesundheit erhielt auch das Thema Alter ab 2017 im KAP Beachtung. Abgestimmt auf kantonale, in dieser Lebensphase bereits umgesetzte gesundheitsfördernde Massnahmen, wurden neue Projekte lanciert und die Zusammenarbeit mit Partnern intensiviert. Der strukturelle und intergenerationelle Wandel hat verschiedene Konsequenzen für Massnahmen in der Lebensphase Alter. Beispiele dafür sind, dass ein hohes Alter nicht zwangsläufig mit Hilfs- und Pflegebedürftigkeit gleichzusetzen ist oder dass eine grosse Mehrheit der älteren Bevölkerung in Kleinhaushaltungen lebt. Aufgrund der demographischen Veränderung mit der hohen Zunahme des Anteils der älteren Bevölkerung sowie dem Bedürfnis, möglichst lange zu Hause leben zu können, sieht der Kanton Solothurn Handlungsbedarf. Mit dem Ausbau von präventiven und ressourcenstärkenden Massnahmen soll ermöglicht werden, dass ältere Menschen bei guter Gesundheit möglichst lange selbstständig bleiben.

Weitere Ausführungen zur Ausgangslage siehe auch Modul A

## 2.3 Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche (Modul C)

### 2.3.1 Nationale Ausgangslage

#### **Verständnis von psychischer Gesundheit**

Psychische Gesundheit ist ein bedeutender Aspekt des Wohls von Kindern und Jugendlichen, und hängt eng mit der körperlichen Gesundheit zusammen (OBSAN 2020). Gemäss WHO ist die Psychische Gesundheit ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Sie wird nicht nur durch individuelle Merkmale beeinflusst, sondern auch durch die sozialen Umstände und die Umgebung, in der Menschen leben (WHO 2019). Entscheidend ist das Zusammenspiel von Belastungen und Ressourcen. Diese können in der Person selbst liegen oder in ihrem Umfeld (z.B. soziale Ressourcen, Handlungsspielraum).

Eine psychisch gesunde Person hat das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle und empfindet sich in der Regel als optimistisch, zuversichtlich und ausgeglichen. Die Entwicklungspsychologie geht heute davon aus, dass Ressourcen von früh an und über die gesamte Lebensspanne gefördert werden sollen, damit die psychische Entwicklung unterstützt wird und Kinder wie auch Erwachsene herausfordernde, schwierige und unerwartete Situationen meistern können (BAG, GDK, 2015).

#### **Internationaler Kontext**

##### ***Wissenschaftliche Grundlagen***

Gemäss internationalen Studien gehören psychische Erkrankungen zu den häufigsten Erkrankungen in der Kindheit und Jugend (Hölling et al., 2014). Rund 10% bis 20% der Kinder und Jugendlichen weisen irgendwann eine psychische Erkrankung auf (OBSAN 2020). In Europa sind psychische Störungen nach Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen die dritthäufigste Krankheitsursache. Unter den sozial am stärksten benachteiligten Personen treten psychische Störungen am häufigsten auf. Im Jahr 2015 waren 110 Mio. Menschen von einer psychischen Störung betroffen, das entspricht 12% der europäischen Gesamtbevölkerung (WHO, 2019).

##### ***Strategien***

Der Europäische Aktionsplan für psychische Gesundheit verfolgt sieben miteinander verknüpfte Ziele und regt wirksame, miteinander verwobene Massnahmen an, mit denen psychische Gesundheit und Wohlbefinden in Europa gestärkt werden sollen. Investitionen in die psychische Gesundheit sind eine wesentliche Voraussetzung für eine nachhaltige Gesundheits- und Sozialpolitik. Mit dem Ziel 1 verfolgt der Europäische Aktionsplan, dass alle gleiche Chancen auf psychisches Wohlbefinden in jeder Lebensphase haben, wobei benachteiligte und gefährdete Menschen besonders beachtet werden (WHO, 2013).

#### **Nationaler Kontext**

##### ***Wissenschaftliche Grundlagen***

In der Schweiz schätzen rund 12% der 11- bis 15-Jährigen ihre Gesundheit und ihre Lebensqualität als nicht gut ein. Etwa 13% der befragten Jugendlichen sind nicht zufrieden mit ihrem Leben. Bei beiden Aspekten liegen die Werte der Mädchen etwas höher als jene der Jungen. Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund berichten seltener über eine gute bis sehr gute Lebensqualität als Schülerinnen und Schüler deren beide Elternteile in der Schweiz geboren sind (84% vs. 91%) (HBSC Studie Schweiz, 2018).

Je nach Altersgruppe und Geschlecht bezeichnen 2% bis 6% der 16- bis 25-Jährigen ihre Gesundheit als nicht gut. Im Vergleich zur schweizerischen Gesamtbevölkerung haben die 16- bis 25-Jährigen auch weniger häufig das Gefühl, das Leben selber bestimmen zu können (Kontrollüberzeugung; 30% vs. 37% und verfügen über ein geringeres Mass an Selbstwirksamkeit (66% vs. 72%) (OBSAN 2020).

2018 litten rund 41% der 11- bis 15-Jährigen an multiplen psychoaffektiven Beschwerden (Traurigkeit, schlechte Laune, Nervosität, Müdigkeit, Ängstlichkeit, Verärgerung und Einschlafschwierigkeiten). Dieser Anteil hat seit 2002 zugenommen (HBSC 2018). Zudem konnte ermittelt werden, dass 12% bis 15% der 16- bis 25-Jährigen zum Zeitpunkt der Befragung an mittleren bis schweren Depressionssymptomen litten (OBSAN 2020). Angaben zu weiteren psychischen Störungen und Auffälligkeiten fehlen derzeit oder die Aussagekraft variiert stark nach Altersgruppe (OBSAN 2020).

## **Strategien**

Mit Gesundheit2030, der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrats 2020–2030[1], soll den Menschen ein möglichst gesundes Leben und der Zugang zur Gesundheitsversorgung ermöglicht werden. Mit einem Handlungsrahmen wird den Akteurinnen und Akteuren im Gesundheitswesen aufgezeigt, wie mit den grossen gesellschaftlichen Herausforderungen und Entwicklungen umgegangen werden soll. Die Stossrichtung 4.2 zielt auf mehr Gesundheit für Kinder und Jugendliche ab: «Ein gesunder Start ins Leben ist eine entscheidende Voraussetzung für ein gesundes Erwachsenenleben. Bund, Kantone sowie alle Institutionen der Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen sollen Massnahmen entwickeln für eine Nutzung bisher nicht ausgeschöpfter Potenziale in der Schwangerschaft, der Frühkindphase, im Kindergarten, in der Schule und im Übergang zum Beruf. Und zwar für alle sozioökonomischen Gruppen. Psychischen Krankheiten soll ein besonderer Fokus gelten.» (Gesundheit2030: 20)

Weiter ist die Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) eine Priorität in der Agenda Gesundheit2030. Die NCD-Strategie 2017-2024[2] geht davon aus, dass Menschen Verantwortung für sich selber, ihre Gesundheit und Umwelt übernehmen können. Die Aufgabe einer wirksamen Prävention ist es deshalb, die Gesundheitskompetenz zu stärken und die Umwelt so zu gestalten, dass gesundes Verhalten für alle möglich wird. Menschen sollen, in Kenntnis der Risiken und möglichen Folgen, gute Entscheide für ihre Gesundheit treffen und umsetzen können.

## **Handlungsbedarf aus (inter-)nationaler Sicht**

Von der frühesten Kindheit an wird die psychische Gesundheit geprägt. Es ist zum einen wichtig, die ganze Familie als System zu stärken, um die psychische Gesundheit der Kinder und der Eltern zu fördern (beispielsweise bei Geburt oder beim Schuleintritt). Zum anderen sollen auch die Betreuungs- und Bildungssysteme gestärkt und der Übergang zur Adoleszenz sowie der Eintritt ins Berufsleben positiv gestaltet werden (GFCH, 2019). Besonders wirkungsvoll sind Massnahmen, welche die «Selbstwirksamkeit» und/oder die «soziale Unterstützung» stärken.. Zudem geht es darum, Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen, ein positives Körperbild zu entwickeln (Delgrande et al., 2020). Eine wichtige Rolle spielen die Interaktion mit weiteren Faktoren wie Ernährung und Bewegung sowie sozioökonomische Aspekte.

## **Referenzgrundlagen KAP für Zielgruppe und Themenschwerpunkte**

Weitere Informationen sowie die Empfehlungen für die Zielgruppe und Schwerpunkte von Modul C finden Sie in den «Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021», im Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz» (2015) und im Grundlagenbericht «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne»(2016).

[1] <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/gesundheitspolitische-strategie-2030.html>

[2] <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>

### **2.3.2 Kantonale Ausgangslage**

In der frühen Lebensphase wird die Grundlage für eine gesunde Lebensweise und lebenslange Gesundheit gelegt. Gesundheitliche Chancen-Ungleichheiten aus dieser Lebensphase können sich in weitere Lebensphasen ziehen und sich in einem schlechteren Gesundheitszustand manifestieren. Mit optimalen Rahmenbedingungen für Kindern und Jugendliche will der Kanton Solothurn langfristig die Gesundheit der ganzen Kantonsbevölkerung verbessern. Mit der Erweiterung der KAP-Massnahmen im Thema Lebenskompetenzen (z.B. Mindmatters) sollen Kinder und Jugendliche bereits früh lernen, mit Herausforderungen und Belastungen des alltäglichen Lebens umzugehen.

Weitere Ausführungen siehe Modul A

## 2.4 Psychische Gesundheit ältere Menschen (Modul D)

### 2.4.1 Nationale Ausgangslage

Psychische Gesundheit ist ein bedeutender Aspekt der Gesundheit von älteren Menschen und hängt eng mit der körperlichen Gesundheit zusammen. Gemäss WHO ist die Psychische Gesundheit ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Sie wird nicht nur durch individuelle Merkmale beeinflusst, sondern auch durch die sozialen Umstände und die Umgebung, in der Menschen leben (WHO 2019). Entscheidend ist das Zusammenspiel von Belastungen und Ressourcen. Diese können in der Person selbst liegen oder in ihrem Umfeld (sogenannte soziale Ressourcen).

Eine psychisch gesunde Person hat das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle und empfindet sich in der Regel als optimistisch, zuversichtlich und ausgeglichen. Die Entwicklungspsychologie geht heute davon aus, dass Ressourcen von früh an und über die gesamte Lebensspanne gefördert werden sollen, damit die psychische Entwicklung unterstützt wird und Kinder wie auch Erwachsene herausfordernde, schwierige und unerwartete Situationen meistern können (BAG, GDK, 2015).

### Internationaler Kontext

#### **Wissenschaftliche Grundlagen**

Ältere Menschen sind die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe und bereits ab 2020 wird es weltweit erstmals in der Geschichte mehr ältere Menschen über 65 Jahren geben als Kinder unter 5 Jahren (WHO 20218). Laut WHO leiden 15% der über 60-Jährigen an einer psychischen Krankheit, 7% sind von einer Depression betroffen (WHO, 2017b). In der europäischen SHARE-Umfrage bewerten 13% der europäischen Befragten über 50 Jahre ihre Gesundheit als schlecht und 27% als ausreichend (SHARE-ERIC, 2018).

#### **Strategien**

Anschliessend an vorausgehende Strategien hat die WHO von 2021 – 2030 das Uno-Jahrzehnt des gesunden Alterns lanciert. In der globalen Strategie und im Aktionsplan «Ageing and health» der WHO, welche mit den Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030 der WHO in Einklang stehen, verpflichten sich alle Mitgliedstaaten zu Massnahmen zur Förderung des gesunden Alterns. Gesundes Altern ist mehr als ein Leben ohne Krankheit. Es geht darum, auf der Verhaltens- und Verhältnissebene die funktionalen Fähigkeiten älterer Menschen zu erhalten und zu fördern. Dafür ist eine multisektorale Zusammenarbeit nötig. (WHO, 2017a)

Der Europäische Aktionsplan für psychische Gesundheit verfolgt sieben miteinander verknüpfte Ziele und regt wirksame, miteinander verwobene Massnahmen an, mit denen psychische Gesundheit und Wohlbefinden in Europa gestärkt werden sollen. Investitionen in die psychische Gesundheit sind eine wesentliche Voraussetzung für eine nachhaltige Gesundheits- und Sozialpolitik. Mit dem Ziel 1 verfolgt der Europäische Aktionsplan, dass alle gleiche Chancen auf psychisches Wohlbefinden in jeder Lebensphase haben, wobei benachteiligte und gefährdete Menschen besonders beachtet werden (WHO, 2013).

### Nationaler Kontext

#### **Wissenschaftliche Grundlagen**

In der Schweiz ist der Gesundheitszustand der älteren Menschen heterogen. Ihr Gesundheitszustand scheint direkt mit dem Bildungsstand und der sozialen Situation in Zusammenhang zu stehen und indirekt mit den ungleichen psychosozialen Ressourcen und gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen. 23% der 65- bis 74-Jährigen empfinden demnach ihre Gesundheit als mittelmässig bis schlecht, bei den über 75-Jährigen teilen 33% diese Meinung. Negative Lebensgefühle nehmen im Alter zwar leicht ab, trotzdem weisen 15% der über 75-Jährigen solche Gefühle auf. Mittlere und hohe psychische Belastungen verringern sich ab dem Pensionsalter, nehmen aber bei Frauen ab 75 Jahren wieder deutlich auf 17% zu (BSV, 2019). Frauen über 75 Jahren rapportieren mit 7% auch überdurchschnittlich viele mittlere bis schwere Depressionen. Im Alter zwischen 65 bis 74 Jahren weisen ein Fünftel der Männer und über ein Viertel der Frauen Anzeichen einer Depression auf. (Obsan, 2019)

#### **Strategien**

Mit Gesundheit 2030, der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrates 2020-2030[1], wollen der Bund, die Kantone und weitere Akteurinnen und Akteure dafür sorgen, dass Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen günstige Bedingungen antreffen, die ihnen ein möglichst gesundes Leben ermöglichen. Dazu sollen unter anderem die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung und das gesunde Altern gestärkt werden. Die NCD-Strategie 2017-2024 wurde in diese gesundheitspolitische Gesamtschau integriert. Nichtübertragbare Krankheiten bilden eine häufige Todesursache und machen 80% der Gesundheitskosten in der Schweiz aus. Im Rahmen der KAP wird hauptsächlich das Handlungsfeld «Bevölkerungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention» bearbeitet. Setting- und lebensphasenspezifisch werden Aktivitäten umgesetzt, welche Risikofaktoren vorbeugen, Schutzfaktoren stärken und insbesondere Menschen in vulnerablen Situationen einbeziehen. Massnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit werden in der Schweiz zusammen mit den NCD-Aktivitäten koordiniert und umgesetzt.

### **Handlungsbedarf aus (inter-)nationaler Sicht**

Die WHO empfiehlt, für ein gesundes Altern Kompetenzen zu fördern, die dem Lernen, dem persönlichen Wachstum, der Entscheidungsfindung sowie dem Aufbau und Erhalt von sozialen Beziehungen dienen. Lebenskompetenzen helfen, mit den Herausforderungen des Alters besser umzugehen. Ebenso wird die Wichtigkeit eines unterstützenden Lebensumfeldes betont, sei es die Infrastruktur, soziale Beziehungen, das Wertesystem oder angebotene Dienstleistungen (WHO, 2015).

Konkret können die Lebenskompetenzen von älteren Menschen gestärkt werden, indem ihre Kommunikationsfähigkeit, Emotionsregulation, Selbstreflexion, soziale Kompetenzen, Stressbewältigung und Entscheidungsfähigkeit gefördert werden. Je stärker im Alter geistige und körperliche Kräfte sowie nahe zwischenmenschliche Beziehungen abnehmen, umso mehr gewinnen bestimmte interne und externe Ressourcen an Bedeutung (GFCH, 2020). Zudem sollen passende Angebote und Strukturen, ein gutes Klima und eine förderliche Gesellschaftskultur ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld schaffen. All das fördert die psychische Gesundheit von älteren Menschen (Blaser & Amstad, 2016).

### **Referenzgrundlagen für Zielgruppe und Themenschwerpunkte**

Weitere Informationen sowie die Empfehlungen für die Zielgruppe und Schwerpunkte zu Modul D finden sich im Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder» (BAG, 2016) und in den Dokumenten von Gesundheitsförderung Schweiz, «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht» (Blaser & Amstad, 2016), «Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter» (2020) und «Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021» (GFCH, 2019).

[1] <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/gesundheit-2030/gesundheitspolitische-strategie-2030.html>

## **2.4.2 Kantonale Ausgangslage**

Siehe Modul A und B

## **3 Programmbegründung**

Wie in der kantonalen Ausgangslage beschrieben, ist das kantonale Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit im Kanton Solothurn strukturell gut verankert und profitiert von bereits bestehenden Vernetzungen, interdisziplinärem Fachwissen und starken Umsetzungspartnern. Die Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Solothurn hat sich das Ziel gesteckt, die Bevölkerung zu einem gesunden Verhalten zu motivieren und für die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Um diese Ziele zu erreichen, arbeitet die Fachstelle eng mit anderen Institutionen und Organisationen zusammen. In das Programm fliessen sowohl die langjährigen Erfahrungen der bisherigen drei Umsetzungsstaffeln ein wie auch Erkenntnisse aus den KAP anderer Kantone. Der kantonsübergreifende Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen Kantonen ist und bleibt eine wichtige Ressource für die Reflexion und die Weiterentwicklung des eigenen Programms. Das Aktionsprogramm 2022-2025 wird mit neuen Projekten erweitert, welche die Bisherigen ersetzen, ergänzen oder Lücken im Angebot füllen. Wichtige bestehende und qualitativ hochstehende Projekte werden weitergeführt und laufend weiterentwickelt.

Nach wie vor liegt der Fokus des Programms bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen. Innerhalb der Lebensspanne Kinder und Jugendliche wird ein spezieller Schwerpunkt bei der frühen Kindheit gelegt. Gesundheitsförderliches Verhalten sowie Ressourcen und Lebenskompetenzen werden bereits in der frühen Kindheit entwickelt und geprägt. Jedes Kind soll die Möglichkeit haben, in einem gesundheitsförderlichen Umfeld aufzuwachsen und in seinem Verhalten betreffend physischer und psychischer Entwicklung gestärkt zu werden. Weitere Zielgruppen sind vulnerable Gruppen, wie z.B. Personen in sozioökonomisch- und soziokulturell schwierigen Situationen, Personen in kritischen Lebensübergängen, während der Schwangerschaft, Eltern, Kinder und Jugendliche aus psychisch belasteten Familiensituationen. Das Programm setzt weiterhin auf die Arbeit mit wichtigen Multiplikatoren, sei dies im Bereich frühe Kindheit (z.B. Hebammen), bei Jugendlichen (z.B. Lehrpersonen) oder bei älteren Menschen (z.B. Angehörige) und auch die Stärkung der Ressourcen und Lebenskompetenzen stehen im Vordergrund des Programms. Beim Thema psychische Gesundheit und der Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen fokussiert das Programm weiterhin auf die Öffentlichkeitsarbeit, mit dem Ziel zu informieren, sensibilisieren, aufzuklären und zu vernetzen.

(Quelle: Bericht Chancengleichheit 2020 BAG/GFCH)

#### 4 Vision

Im Kanton Solothurn leben die Menschen über die Lebensspanne hinweg in einem gesundheitsfördernden Umfeld, ernähren sich gesund und bewegen sich regelmässig. Sie kennen Massnahmen, um psychisch gesund zu bleiben und wenden solche an. Alle Solothurnerinnen und Solothurner haben Möglichkeiten zur Erhaltung, Entwicklung und Wiederherstellung ihrer physischen und psychischen Gesundheit. Die Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung sind niederschwellig, attraktiv und entsprechen dem Bedürfnis der Zielgruppen. Die gesundheitliche Chancengerechtigkeit wird als übergeordnetes Thema behandelt. Das heisst, Kinder, Jugendliche und ältere Menschen haben gerechte Chancen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden – unabhängig von ihrer sozialen Lage, ihren Ressourcen und ihren Belastungen.

#### 5 Nationale Ziele

	Modul A	Modul B	Modul C	Modul D
<b>materielles Umfeld</b>	A1	B1		
	A2	B2	C2	
	A3	B3	C3	
<b>gesellschaftliches/soziales Umfeld</b>	A4	B4	C4	D4
	A5	B5	C5	D5
<b>personale Ressourcen und Verhalten der Zielgruppe</b>	A6	B6	C6	D6

#### 6 KAP-Ziele

Das Programm verfolgt folgende Ziele, die während der Programmdauer durch die aufgeführten Massnahmen erreicht werden sollen.

##### 6.1 Kompetenzen erwerben zu den Themen Ernährung und Bewegung

Kinder und Jugendliche lernen, was gesunde Ernährung bedeutet und ältere Menschen haben Zugang zu Informationen über gesundes Essen. Kinder, Jugendliche und ältere Menschen kennen die Wichtigkeit einer regelmässigen Bewegung und werden darin bestärkt, sich regelmässig zu bewegen und gesund zu ernähren.

Zugehörige Massnahmen:

<b>Intervention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I: Schule auf dem Bauernhof (SchuB)</li> <li>• I: Bike2school</li> </ul>
---------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I: walk2school</li> <li>• I: Clevermobil</li> <li>• I: Fourchette verte – Ama terra</li> <li>• I: Mamamundo (Modul A)</li> <li>• I: Schule bewegt</li> <li>• I: Voilà (Modul A)</li> <li>• I: À Halle wo's fägt</li> <li>• I: Znünibox – Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung</li> <li>• I: Bewegungspatenschaften</li> <li>• I: Fourchette verte - Senior</li> <li>• I: Mobil sein &amp; bleiben-Kurse</li> <li>• I: ZÄMEGOLAUF (ZGL)</li> <li>• I: Gesund essen im Alter</li> <li>• I: Jugend und Sport (J+S) – freiwilliger J+S-Schulsport</li> <li>• I: Hopp-la: Generationen in Bewegung (Modul A)</li> <li>• I: Hopp-la: Generationen in Bewegung (Modul B)</li> <li>• I: Kräfteschonend Angehörige pflegen</li> <li>• I: PEBS / buggyfit</li> </ul>
<b>Policy</b>	
<b>Vernetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V: Finanzielle Unterstützung verschiedener Organisationen</li> </ul>
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ö: Sicher stehen - sicher gehen</li> </ul>
<b>Übergeordnetes</b>	

## 6.2 Ressourcen und Lebenskompetenzen stärken

Kinder, Jugendliche und ältere Menschen und insbesondere vulnerable Personen sind in ihren Ressourcen und Lebenskompetenzen gestärkt, was sich positiv auf deren psychische und physische Gesundheit auswirkt. Über Beratungs- und Unterstützungsangebote sind sie informiert und nehmen diese frühzeitig in Anspruch. Die ressourcenstärkende Suizidprävention ist institutionsübergreifend koordiniert und gestärkt.

### Zugehörige Massnahmen:

<b>Intervention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I: Schule auf dem Bauernhof (SchuB)</li> <li>• I: Femmes-Tische und Männer-Tische (Modul A)</li> <li>• I: Papperla PEP Junior (Modul A)</li> <li>• I: Schule bewegt</li> <li>• I: Café Bâalance</li> <li>• I: Bodytalk PEP (Modul A)</li> <li>• I: chili – das Konflikttraining</li> <li>• I: MindMatters</li> <li>• I: Femmes-Tische und Männer-Tische (Modul C)</li> <li>• I: Mamamundo (Modul C)</li> <li>• I: Spielzeugfreier Kindergarten (Modul A)</li> <li>• I: Spielzeugfreier Kindergarten (Modul C)</li> <li>• I: Voilà (Modul C)</li> <li>• I: Mein Körper gehört mir</li> <li>• I: Denk-Wege</li> <li>• I: Aufklärung statt Ausgrenzung - dialogischer Schulbesuch</li> <li>• I: Kräfteschonend Angehörige pflegen</li> </ul>
<b>Policy</b>	
<b>Vernetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V: Finanzielle Unterstützung verschiedener Organisationen</li> <li>• V: Netzwerk Suizidprävention</li> </ul>
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ö: Radio loco-motivo</li> </ul>
<b>Übergeordnetes</b>	

## 6.3 Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit

Die Bevölkerung des Kantons Solothurn ist sich der Wichtigkeit der Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit bewusst und kennt den Zusammenhang der Themen. Der Bereich psychische Gesundheit wird weiter enttabuisiert.

### Zugehörige Massnahmen:

<b>Intervention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I: Pedibus</li> </ul>
<b>Policy</b>	
<b>Vernetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V: Netzwerk Suizidprävention</li> </ul>
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ö: Mobilitätstage</li> <li>• Ö: Öffentlichkeitstag</li> <li>• Ö: DokTour</li> <li>• Ö: Wie geht's dir (Modul C)</li> <li>• Ö: Wie geht's dir (Modul D)</li> <li>• Ö: Aktionstage Psychische Gesundheit und Tag der Psychischen Gesundheit</li> <li>• Ö: Beiträge in Fachmedien und Newslettern</li> <li>• Ö: Radio loco-motivo</li> </ul>
<b>Übergeordnetes</b>	

## 6.4 Das strukturelle Umfeld begünstigt ein gesundes Leben

Alle Zielgruppen und insbesondere vulnerable Personen haben Zugang zu gesunden, hochwertigen Mahlzeiten mit regionalen, saisonalen Nahrungsmitteln. Sie leben in einem bewegungsfreundlichen Umfeld und haben Zugang zu attraktiven Bewegungsangeboten und zu sozialer Teilhabe. Gesundes Essen und Bewegung machen Freude

Zugehörige Massnahmen:

<b>Intervention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I: Fourchette verte – Ama terra</li> <li>• I: Feel the move und feel the move kids</li> <li>• I: Ä Halle wo's fägt</li> <li>• I: Fourchette verte - Senior</li> <li>• I: ZÄMEGOLAUF (ZGL)</li> <li>• I: Hopp-la: Generationen in Bewegung (Modul A)</li> <li>• I: Hopp-la: Generationen in Bewegung (Modul B)</li> </ul>
<b>Policy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• P: Schulwegberatung</li> <li>• P: Bewegungsförderndes Label so.fit</li> </ul>
<b>Vernetzung</b>	
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	
<b>Übergeordnetes</b>	

## 6.5 Beratungs- und Unterstützungsangebote im Bereich Gesundheitsförderung

Alle Zielgruppen haben in ihrer näheren Umgebung Zugang zu niederschweligen Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten, die ein kompetentes, benutzerfreundliches Angebot bieten.

Zugehörige Massnahmen:

<b>Intervention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I: feel-ok.ch</li> </ul>
<b>Policy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• P: Fachberatung der Gemeinden zur Altersfreundlichkeit</li> <li>• P: Kontaktstelle Selbsthilfegruppen</li> <li>• P: Elternbildung und Beratung</li> </ul>
<b>Vernetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V: Netzwerk Suizidprävention</li> </ul>
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	
<b>Übergeordnetes</b>	

## 6.6 Starke und kompetente Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Professionelle und private Multiplikatorinnen und Multiplikatoren erhalten Inputs und verfügen über Wissen zu den verschiedenen Bereichen der Gesundheitsförderung. Dadurch sind sie befähigt, Zielgruppen in ihren Ressourcen zu stärken.

Zugehörige Massnahmen:

<b>Intervention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I: Papperla PEP Junior (Modul A)</li> <li>• I: Bodytalk PEP (Modul C)</li> <li>• I: MindMatters</li> <li>• I: Positives Körperbild - Körperkult</li> </ul>
---------------------	---

<b>Policy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• P: Fachnetzwerk Familienstart Aargau</li> <li>• P: Fachnetzwerk Familienstart Aargau</li> </ul>
<b>Vernetzung</b>	
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	
<b>Übergeordnetes</b>	

## 6.7 Vernetzung und Weiterbildung professioneller Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Professionelle Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind im Kanton interdisziplinär vernetzt. Sie werden zur gegenseitigen Unterstützung und Kooperation motiviert.

Zugehörige Massnahmen:

<b>Intervention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I: Weiterbildung für Multiplikatoren</li> <li>• I: Positives Körperbild - Körperkult</li> </ul>
<b>Policy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• P: Fachnetzwerk Familienstart Aargau</li> <li>• P: Fachnetzwerk Familienstart Aargau</li> </ul>
<b>Vernetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V: Forum Gesundheit Zyklus I</li> <li>• V: Netzwerk Suizidprävention</li> </ul>
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	
<b>Übergeordnetes</b>	

## 6.8 Weiterentwickeln und Stärken des Themas Gesundheitsförderung

Das Thema Gesundheitsförderung wird innerhalb der kantonalen Strukturen weiterentwickelt. Alle in der Gesundheitsförderung tätigen Akteure werden dabei berücksichtigt. Das KAP ist breit abgestützt (finanziell und ideell), kommunal, kantonal, regional und national gut vernetzt.

Zugehörige Massnahmen:

<b>Intervention</b>	
<b>Policy</b>	
<b>Vernetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V: Vernetzung innerhalb des Kantons</li> <li>• V: Vernetzung auf nationaler Ebene</li> </ul>
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	
<b>Übergeordnetes</b>	

## 7 Massnahmen

Das Programm setzt folgende Massnahmen um.

### 7.1 Ebene Intervention

#### 7.1.1 I: Schule auf dem Bauernhof (SchuB)

SchuB bringt Bewegung in den Unterricht und lädt Schülerinnen und Schüler jeder Altersstufe zu erlebnisreichem Lernen auf den Bauernhof ein. Bauernhöfe sind ideale Lernorte, wo Schülerinnen und Schüler kreativen, lebensnahen und ganzheitlichen Unterricht erfahren. Die praktischen und praxisnahen Erfahrungen fördern die Sozialkompetenz und das Bewusstsein für gesunde, regionale und saisonale Lebensmittel.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Genderspezifische Gesundheitsförderung</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solothurner Bauernverband sobv</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	

<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>
------------------	--

### 7.1.2 I: Bike2school (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Pro Velo Schweiz

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kinder und/oder Jugendliche</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung von ausreichend Bewegung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>frühes Schulalter</li> <li>mittleres Schulalter</li> <li>spätes Schulalter / Adoleszenz</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.3 I: walk2school

Der Schulweg zu Fuss ist eine gesunde und entwicklungsfördernde Entdeckungsreise. Die Aktion «walk to school» hat das Ziel, dass möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu Fuss zur Schule oder in den Kindergarten gehen und diesen Weg als spannendes Ereignis wahrnehmen. Mitmachen können Kinder ab dem Kindergarten bis und mit der 6. Klasse. Die Aktion wird während zweier zusammenhängender, frei wählbarer Wochen zwischen den Sommer- und Herbstferien durchgeführt und ist kostenlos.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kinder und/oder Jugendliche</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>somobil Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>frühes Schulalter</li> <li>mittleres Schulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.4 I: Clevermobil

Wie komme ich heute zur Schule? Mit der Antwort auf diese Frage sind verschiedene Themen verbunden: Bewegungsmangel und damit verbunden Übergewicht, oder Umweltprobleme und Verkehrsüberlastung. Unser Mobilitätsverhalten ist stark von Gewohnheiten geprägt. Schülerinnen und Schüler werden sich ihres persönlichen Mobilitätsverhaltens bewusst — nicht nur auf dem Schulweg, sondern auch in der Freizeit. Sie kennen die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bewegungsarten (Auto, Bahn/Tram/Bus, Veb, eigene Füsse), insbesondere in Bezug auf die Umwelt die Gesundheit und die Sicherheit. Sie werden mit interaktiven Elementen motiviert, eine bewusste Entscheidung über ihre zukünftige Mobilität zu treffen.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kinder und/oder Jugendliche</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung von ausreichend Bewegung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>somobil Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mittleres Schulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.5 I: Fourchette verte – Ama terra (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Verein Fourchette verte Schweiz

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A2, A5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familienexterne Betreuungspersonen</li> <li>• Lehrpersonen</li> <li>• Professionelles nicht-medizinisches Personal</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.6 I: Femmes-Tische und Männer-Tische (Modul A) (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Verein Femmes-Tische und Männer-Tische

Dieses Projekt entspricht den Kriterien der Chancengleichheit.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A3, A5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SRK Kanton Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.7 I: Mamamundo (Modul A) (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Verein Mamamundo

Dieses Projekt entspricht den Kriterien der Chancengleichheit.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Stillförderung</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hebammenverband Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Medizinisches Personal</li> <li>• Professionelles nicht-medizinisches Personal</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.8 I: Papperla PEP Junior (Modul A) (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Verein PEP - Prävention Essstörungen praxisnah

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A5, A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Familienexterne Betreuungspersonen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> </ul>

### 7.1.9 I: Feel the move und feel the move kids

Die Angebote «Feel the move KIDS» und «Feel the move» richten sich an Kinder der 1.-5. Klasse, bzw. an Jugendliche ab der 6. Klasse. Sie bieten beiden Zielgruppen eine durch Fachkräfte angeleitete sinnvolle, gesunde und aktive Freizeitbetätigung in eigens dafür geöffneten Turnhallen. Das Angebot existiert aktuell in sieben Gemeinden und soll in den folgenden Jahren auf 10 ausgebaut werden. Die Anlässe werden von Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeitern betreut. Die «Feel the move»-Angebote bringen Kinder und

Jugendliche unterschiedlichster sozialer und kultureller Hintergründe miteinander in Kontakt, helfen dabei, Verständnis und Toleranz aufzubauen sowie Konflikte konstruktiv anzugehen und zu bewältigen. Im Zentrum steht die niederschwellige Möglichkeit zu sportlicher Betätigung.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A2, A5, A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugend- und Sozialarbeit</li> <li>• Altes Spital Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berater und Beraterinnen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

#### 7.1.10 I: Schule bewegt (Good Practice Massnahme)

«Schule bewegt» ist die Online-Plattform von Swiss Olympic für mehr Bewegung im Schulunterricht. Mit Schule bewegt erhalten Lehrpersonen zahlreiche Ideen, wie sich mehr Bewegung in den Unterricht einbauen lässt. Situativ können Bewegungsaufgaben zum Aktivieren, Beruhigen oder Lernen gestellt werden, mit welchen sie gezielt Einfluss auf die Aktivität und Konzentration der Kinder und Jugendlichen und somit auf die Stimmung der Klasse nehmen können. Die vielseitigen Bewegungsaufgaben mit praktischen Videoanleitungen sowie Filter-, Sortier- und Merklistenfunktionen sind online verfügbar.

Schule bewegt leistet einen spielerischen Beitrag dazu, das individuelle Körpergefühl, das Selbstbewusstsein, den Spass an Bewegung und die Freude am Unterricht zu steigern.

Trägerschaft: Swiss Olympic.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A2, A5, A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrpersonen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

#### 7.1.11 I: Voilà (Modul A) (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: SAJV Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände, Kantonale Programmleitungen

<b>Modul:</b>	A
---------------	---

<b>Nationale Ziele:</b>	A5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freizeiteinrichtungen / Verein</li> </ul>

### 7.1.12 I: Ä Halle wo's fägt (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Verein CHINDaktiv

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A2, A5, A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.13 I: Znünibox – Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung (Good Practice Massnahme)

Die Schulzahnpflege-Instruktorinnen besuchen einen Weiterbildungskurs zu ausgewogener Ernährung für Zähne und Körper. Sie sind somit in der Lage, ihren Unterricht mit einfachen, klaren und ernährungswissenschaftlich fundierten Informationen über eine ausgewogene Ernährung zu ergänzen. Dabei steht die Anleitung zu ausgewogenen Zwischenmahlzeiten in allen Stufen der Volksschule im Vordergrund. Alle Kinder erhalten im Kindergarten oder in der 1. Klasse eine persönliche Znünibox. Die Eltern der Schulanfänger werden ausserdem das Merkblatt 'Znüni-Tipps' mit Vorschlägen für die Zwischenmahlzeiten ihrer Kinder erhalten und werden so an der Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung mitbeteiligt.

Trägerschaft: Prävention & Gesundheitsförderung der Kantone Zürich, Solothurn, Bern, Zug

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A5, A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medizinisches Personal</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.14 I: Pedibus (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: VCS Verkehrs-Club der Schweiz, Kantonale Pedibus-Koordinationsstellen

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A2, A3, A5, A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.15 I: Weiterbildung für Multiplikatoren

Multiplikatoren aus dem Bereich der frühen Kindheit erhalten die Möglichkeit Weiterbildungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit zu besuchen. Dabei geht es darum, die Multiplikatoren\*innen in ihrer Arbeit zu bestärken, Fachkompetenz zu erweitern und Schwerpunkte aus der kantonalen Strategie zu vermitteln. Die Weiterbildung stellt zudem die Möglichkeit dar, sich innerhalb einer Berufsgruppe oder interprofessionell zu vernetzen.

<b>Modul:</b>	A, C
<b>Nationale Ziele:</b>	A5, C5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Stillförderung</li> <li>• Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mütter- und Väterberatung</li> <li>• Hebammenverband und Kitaverain</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familienexterne Betreuungspersonen</li> <li>• Berater und Beraterinnen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.16 I: feel-ok.ch (Good Practice Massnahme)

feel-ok.ch ist eine Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche. Die Internetplattform bündelt in einer kohärenten Intervention und jugendgerechten Sprache das Fachwissen des institutionellen Netzwerkes und bietet Informationen sowie

Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an.

Trägerschaft: RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C3, C5, C6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Lehrpersonen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.17 I: Café Bâalance (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Gesundheitsdepartement des Kanton Basel-Stadt

Dieses Projekt entspricht den Kriterien der Chancengleichheit.

<b>Modul:</b>	B
<b>Nationale Ziele:</b>	B3, B6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Sturzprävention</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freizeiteinrichtungen / Verein</li> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.18 I: Bewegungspatenschaften

Im Projekt «Bewegungspatenschaften» werden Seniorinnen und Senioren durch Bewegungscoachs aktiv begleitet und gefördert alltägliche Bewegungsabläufe selbstständig und ohne Angst auszuführen. Die individuelle, niederschwellige Bewegungsförderung zielt darauf, den Alltag möglichst lange selbstständig bewältigen zu können. Das Angebot erhält und fördert soziale Kontakte und verbessert dadurch die Lebensqualität der älteren Menschen bzw. unterstützt sie in der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen. Die Bewegungscoachs sind freiwillige Mitarbeitende, die von Pro Senectute in einer Schulung auf ihre Einsätze vorbereitet werden. Ihnen bietet das freiwillige Engagement eine sinnstiftende Tätigkeit.

<b>Modul:</b>	B, D
<b>Nationale Ziele:</b>	B5, B6, D5, D6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> <li>• Sturzprävention</li> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Senectute Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.19 I: Fourchette verte - Senior (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Verein Fourchette verte Schweiz

<b>Modul:</b>	B
<b>Nationale Ziele:</b>	B2, B6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> <li>• Cleveress GmbH</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angehörige</li> <li>• Medizinisches Personal</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> <li>• ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> </ul>

### 7.1.20 I: Mobil sein & bleiben-Kurse

so!mobil bietet gemeinsam mit Pro Senectute Solothurn die Mobilitätskurse mobil sein & bleiben für selbstständig mobile Seniorinnen und Senioren an. Die Kurse vermitteln u.a. Sturzprävention, Verhalten beim Ein- und Aussteigen und an den Bahnhöfen und Haltestellen sowie allgemeines Wissen über das regionale öV-Angebot und über die Bedienung von Billettautomaten. Ziel ist es, dass Seniorinnen und Senioren vermehrt den öV nutzen, damit mobil bleiben und sich dabei sicher bewegen können.

<b>Modul:</b>	B
<b>Nationale Ziele:</b>	B6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Sturzprävention</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Senectute Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilität</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.21 I: ZÄMEGOLAUF (ZGL) (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB); Universität Zürich, EBPI

<b>Modul:</b>	B
<b>Nationale Ziele:</b>	B3, B4, B6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.22 I: Gesund essen im Alter

Eine Kursreihe für ältere Menschen, die selbstständig wohnen und für sich selber kochen. Mit dem Besuch der Kursreihe (3 Abende) sollen Senior\*innen neue Inputs zu gesunder, regionaler und saisonaler Ernährung erhalten und Lust bekommen, für sich ausgewogene Menus zu kochen.

<b>Modul:</b>	B
<b>Nationale Ziele:</b>	B6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum</li> <li>• Prävention von Mangelernährung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wallierhof</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilität</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> </ul>

### 7.1.23 I: Bodytalk PEP (Modul A) (Good Practice Massnahme)

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

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

Trägerschaft: Fachstelle PEP, Verein PEP

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

#### 7.1.24 I: Bodytalk PEP (Modul C) (Good Practice Massnahme)

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

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

Trägerschaft: Fachstelle PEP, Verein PEP

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

#### 7.1.25 I: chili – das Konflikttraining (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: SRK

Dieses Projekt entspricht den Kriterien der Chancengleichheit.

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C5, C6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrpersonen</li> <li>• Berater und Beraterinnen</li> <li>• Trainer / Trainerinnen, Coaches</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> <li>• Freizeiteinrichtungen / Verein</li> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.26 I: Jugend und Sport (J+S) – freiwilliger J+S-Schulsport (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: BASPO

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A2, A5, A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrpersonen</li> <li>• Trainer / Trainerinnen, Coaches</li> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.27 I: MindMatters (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C4, C5, C6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspektive Region Solothurn Grenchen, Suchthilfe Ost</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Lehrpersonen</li> <li>• Berater und Beraterinnen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.28 I: Femmes-Tische und Männer-Tische (Modul C) (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Verein Femmes-Tische und Männer-Tische

Dieses Projekt entspricht den Kriterien der Chancengleichheit.

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C3, C5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SRK Kanton Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.29 I: Mamamundo (Modul C) (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Verein Mamamundo

Dieses Projekt entspricht den Kriterien der Chancengleichheit.

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mamamundo Kanton Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Medizinisches Personal</li> <li>• Professionelles nicht-medizinisches Personal</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.30 I: Spielzeugfreier Kindergarten (Modul A) (Good Practice Massnahme)

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

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

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A2, A5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suchthilfe Ost</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> <li>• frühes Schulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Familienexterne Betreuungspersonen</li> <li>• Lehrpersonen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.31 I: Spielzeugfreier Kindergarten (Modul C) (Good Practice Massnahme)

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

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

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C2, C5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suchthilfe Ost</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> <li>• frühes Schulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Familienexterne Betreuungspersonen</li> <li>• Lehrpersonen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.32 I: Voilà (Modul C) (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: SAJV Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände, Kantonale Programmleitungen

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Partner</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freizeiteinrichtungen / Verein</li> </ul>

### 7.1.33 I: Positives Körperbild - Körperkult

Ein positives Körperbild spielt eine wesentliche Rolle für die psychische und physische Gesundheit. Das Thema beschäftigt viele Jugendliche, es ist vielschichtig und manchmal auch heikel. Eine gemeinsame fachliche Auseinandersetzung lohnt sich. Das Angebot «Körperkult» unterstützt Lehrpersonen, Jugendarbeitende und Betreuungspersonen dabei, das Thema anzupacken. Nach Begriffen, Hintergründen und Haltungen zu Körperwahrnehmung, Körperdarstellung oder Ernährungsgewohnheiten und Essstörungen, Fitnesssucht und zur Rolle der sozialen Medien, werden Praxismaterialien und Angebote externer Fachpersonen vorgestellt und Umsetzungsmöglichkeiten im Unterricht oder im Freizeitbereich diskutiert.

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Einbezug der Zivilbevölkerung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suchthilfe Ost</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Familienexterne Betreuungspersonen</li> <li>• Lehrpersonen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> <li>• ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte</li> </ul>

### 7.1.34 I: Mein Körper gehört mir

In einem Parcours mit sechs Stationen mit je drei Seiten werden Präventionsbotschaften von speziell ausgebildeten Animationspersonen vermittelt. Dabei können die Kinder mit allen Sinnen erfahren, dass ihre Gefühle richtig und wichtig sind. Sie trainieren auf unterschiedliche Weise, wie sie sich wehren können und dass man auch das Nein eines anderen akzeptieren muss. Schliesslich wird auch thematisiert, dass nicht alle Menschen gleich empfinden.

Altersgerechte Sexualaufklärung ist eine wichtige Massnahme zur Prävention gegen sexuelle Gewalt und fördert die Selbstbestimmung. Der Parcours mit den Themen Liebe und Sexualität fördert die persönliche Entwicklung des Kindes. Das Präventionsangebot orientiert sich am Konzept der Selbstwirksamkeit. Im Zentrum stehen die sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie die Kommunikation.

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinderschutz Schweiz</li> <li>• Perspektive Region Solothurn Grenchen</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.35 I: Denk-Wege (Good Practice Massnahme)

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

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C5, C6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nationale Projektorganisationen</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrpersonen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.36 I: Aufklärung statt Ausgrenzung - trialogischer Schulbesuch

Aufklärung statt Ausgrenzung richtet sich an Bildungsinstitutionen (Jugendliche ab der 3. Oberstufe) mit dem Ziel psychische Erkrankungen zu thematisieren und Vorurteile, Ängste und Unsicherheiten abzubauen. Während eines Schulbesuchs erzählen eine betroffene Person, eine Angehörige und eine Fachperson aus ihrer jeweiligen Perspektive, um einen möglichst ganzheitlichen Einblick in die unterschiedlichen Facetten einer psychischen Erkrankung zu geben.

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C5, C6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verein Antistigma Schweiz</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrpersonen</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule (Kindergarten bis Sekundarstufe II)</li> </ul>

### 7.1.37 I: Hopp-la: Generationen in Bewegung (Modul A) (Good Practice Massnahme)

Die Stiftung Hopp-la setzt sich für eine intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein. Die generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen wie auch die Förderung von gemeinsamen körperlichen Aktivitäten und der Austausch zwischen den Generationen stehen im Fokus. Themen wie Inaktivität bei Jung und Alt, die daraus resultierende Sturzproblematik, demographischer Wandel, Generationenbeziehungen, veränderte Lebensumstände und die Nutzung von Freiräumen werden aufgegriffen. Die Stiftung unterstützt Initianten im Aufbau und in der Umsetzung von intergenerativen Bewegungsprojekten und setzt sich für eine zeitgemässe und generationengerechte Gestaltung von Bewegungs- und Begegnungsräumen ein.  
Trägerschaft: Hopp-La

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A1, A5, A6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> <li>• Einbezug der Zivilbevölkerung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altes Spital Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> <li>• frühes Schulalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer / Trainerinnen, Coaches</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freizeiteinrichtungen / Verein</li> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.38 I: Hopp-la: Generationen in Bewegung (Modul B) (Good Practice Massnahme)

Die Stiftung Hopp-la setzt sich für eine intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein. Die generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen wie auch die Förderung von gemeinsamen körperlichen Aktivitäten und der Austausch zwischen den Generationen stehen im Fokus. Themen wie Inaktivität bei Jung und Alt, die daraus resultierende Sturzproblematik, demographischer Wandel, Generationenbeziehungen, veränderte Lebensumstände und die Nutzung von Freiräumen werden aufgegriffen. Die Stiftung unterstützt Initianten im Aufbau und in der Umsetzung von intergenerativen Bewegungsprojekten und setzt sich für eine zeitgemässe und generationengerechte Gestaltung von Bewegungs- und Begegnungsräumen ein.

Trägerschaft: Hopp-La

<b>Modul:</b>	B
<b>Nationale Ziele:</b>	B1, B2, B5, B6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> <li>• Sturzprävention</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> <li>• Einbezug der Zivilbevölkerung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altes Spital Solothurn</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer / Trainerinnen, Coaches</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freizeiteinrichtungen / Verein</li> <li>• Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld</li> </ul>

### 7.1.39 I: Kräfteschonend Angehörige pflegen

Ein mehrteiliger Kurs für pflegende Angehörige um eigene Bewegungsmuster zu erkennen, körperliche Belastung zu reduzieren, andere Menschen ohne grössere körperliche Anstrengung zu bewegen und in ihren Bewegungen unterstützen. Wichtiger Bestandteil des Kurses ist auch der Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden. Sehr oft geht die Pflege eines Angehörigen mit einer Reduzierung der sozialen Kontakte und der Gefahr von Isolation einher. Der Austausch über die sehr oft belastende Pflege eines Angehörigen hilft mit, Angehörige zu entlasten und kann als soziale Ressource angesehen werden.

<b>Modul:</b>	B, D
<b>Nationale Ziele:</b>	B5, D5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solothurner Spitäler AG</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Einschränkungen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionelle Abhängigkeit</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angehörige</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie / Zuhause</li> </ul>

### 7.1.40 I: PEBS / buggyfit (Good Practice Massnahme)

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

Trägerschaft: Verein PEBS

#### Kantonale Beschreibung:

Angebot läuft, adaptiert an den Kanton Solothurn, unter dem Label "Fit und Mami". Das Projekt wird von der Solothurner Spitäler AG umgesetzt.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Zielgruppe der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solothurner Spitäler AG</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Trainer / Trainerinnen, Coaches</li> </ul>
<b>Settings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freizeiteinrichtungen / Verein</li> </ul>

## 7.2 Ebene Policy

### 7.2.1 P: Schulwegberatung

Der sichere Schulweg ist ein Teil der gesamten Verkehrssicherheitsplanung einer Gemeinde. Der Kanton unterstützt diese Planung, indem er mit dem Projekt Schulwegberatung den Gemeinde- und Schulvertretern verschiedene Massnahmen aufgezeigt, die zur Sicherheit auf dem Schulweg beitragen. Der partizipative Prozess zielt darauf ab, für einen sicheren Schulweg positive Anpassungen in der Verkehrsplanung einer Gemeinde zu erzeugen.

Die Schulwegberatung hat zum Ziel, dass Schülerinnen und Schüler selbständig zu Fuss oder mit dem Velo zur Schule gehen/fahren können und bietet Schulen und Gemeinden Begleitung zur Evaluation möglicher Gefahrenquellen auf den Schulwegen an. Ziel ist es, die Schulwegsicherheit zu erhöhen. Der Schulweg soll sicher und zumutbar sein. Dafür sind Gemeinden und Kantone verpflichtet, das Strassennetz für die Verkehrsteilnehmer entsprechend zu gestalten. Das kann bauliche Massnahmen bedeuten (z.B. Verbreitern von Gehsteigen), kann aber auch heissen, die Unterrichtszeiten auf die Ankunfts- und Abfahrtszeiten des öffentlichen Verkehrs abzustimmen.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A4
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Policy:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantonale Entscheide ohne gesetzliche Verankerung</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinde- Stadtverwaltung</li> <li>• somobil Solothurn</li> </ul>

### 7.2.2 P: Bewegungsförderndes Label so.fit

Der Kanton Solothurn setzt sich aktiv und systematisch für Schulen und Kindergärten ein, die Sport und Bewegung fördern und vergibt für besonders initiative Schulen im Bereich Bewegung eine Auszeichnung in Form des Labels so.fit. Kindergärten und Schulen der 1. bis und mit 9. Klasse können dadurch von Folgendem profitieren: mehr Bewegung in den Kindergärten und Schulen, qualitativ besseren Sportunterricht, mehr Bewegung in der "schulnahen" Freizeit und im Klassenunterricht. Durch dieses Label wird das besondere Engagement der Schule für die Förderung der Bewegung sichtbar gemacht und anerkannt.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A4
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Policy:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labels/Kriterien</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantonale Verwaltung</li> </ul>

### 7.2.3 P: Fachberatung der Gemeinden zur Altersfreundlichkeit

In Zusammenarbeit mit den Gemeinden wird geprüft, wie altersfreundlich die öffentlichen Räume der Gemeinden sind und wo Massnahmen (insbesondere zur Sturzprävention und Bewegungsförderung) getroffen werden müssen.

<b>Modul:</b>	B
<b>Nationale Ziele:</b>	B4
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Policy:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantonale Entscheide ohne gesetzliche Verankerung</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> <li>• Sturzprävention</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinde- Stadtverwaltung</li> <li>• Pro Senectute Solothurn</li> </ul>

### 7.2.4 P: Kontaktstelle Selbsthilfegruppen

Aktuell sind im Kanton Solothurn rund 80 Selbsthilfegruppen mit einer breiten Themenvielfalt aktiv. Die Unterstützung und Förderung der Selbsthilfe und damit die Stärkung der personalen Ressourcen entspricht der kantonalen Zielsetzung im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung, mit den beschränkten Mitteln einen möglichst hohen Nutzen zu erzielen.

<b>Modul:</b>	C, D
<b>Nationale Ziele:</b>	C4, D4
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Policy:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantonale Gesetze, Verordnungen, Reglemente</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Genderspezifische Gesundheitsförderung</li> <li>• Gesundheitsförderung mit LGBTQ</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktstelle Selbsthilfegruppen</li> </ul>

### 7.2.5 P: Elternbildung und Beratung

Mit der Revision des Sozialgesetzes wird die Elternbildung und Beratung als wichtiges soziales Angebot im Kanton Solothurn ab 2022 neu gesetzlich verankert. Im Kanton Solothurn gewährleistet die Fachstelle

Kompass im Auftrag des Amtes für soziale Sicherheit (ASO) ein vielfältiges Angebot an Kursen und Veranstaltungen. Diese haben das Ziel, Eltern und weitere Erziehungsberechtigte in ihrer Erziehungsfähigkeit zu unterstützen und zu stärken. Die Fachstelle Kompass führt zudem eine Internetplattform, auf der sich Erziehende über das aktuelle Elternbildungsangebot im Kanton informieren können. Für Fachpersonen im Bereich Kinder und Jugendliche bietet Kompass verschiedene Weiterbildungs- und Beratungsmöglichkeiten an.

<b>Modul:</b>	A, C
<b>Nationale Ziele:</b>	A4, C4
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Policy:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantonale Gesetze, Verordnungen, Reglemente</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Stillförderung</li> <li>• Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantonale Verwaltung</li> <li>• Fachstelle Kompass</li> </ul>

### 7.2.6 P: Fachnetzwerk Familienstart Aargau (Kopierte kantonale Massnahme)

Das Fachnetzwerk Familienstart Aargau vereint Fachstellen, Interessenvertretende und Dienstleistende rund um den Familienstart. Das Fachnetzwerk will einen Beitrag zu einer besseren Begleitung und Unterstützung von Familien im Kanton Aargau vor und nach der Geburt leisten. Dabei spielen die psychische Gesundheit der Neugeborenen und ihrer Eltern sowie Ernährungs- und Bewegungsthemen eine wichtige Rolle.

<b>Modul:</b>	A
<b>Nationale Ziele:</b>	A4
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Policy:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturen und Rahmenbedingungen</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mütter- und Väterberatung</li> <li>• Hebammenverband Solothurn</li> </ul>

### 7.2.7 P: Fachnetzwerk Familienstart Aargau (Kopierte kantonale Massnahme)

Das Fachnetzwerk Familienstart Aargau vereint Fachstellen, Interessenvertretende und Dienstleistende rund um den Familienstart. Das Fachnetzwerk will einen Beitrag zu einer besseren Begleitung und Unterstützung von Familien im Kanton Aargau vor und nach der Geburt leisten. Dabei spielen die psychische Gesundheit der Neugeborenen und ihrer Eltern sowie Ernährungs- und Bewegungsthemen eine wichtige Rolle.

Der Kanton ist gemeinsamer Träger des Netzwerks mit den beiden Kantonsspitalern Aarau und Baden sowie des Kantonalverbands der Mütter- und Väterberatung. Strategische Entscheide werden in einem Fachbeirat getroffen, in welchem alle Trägerschaften vertreten sind. Das KAP finanziert die Geschäftsstelle des Netzwerks, welche operativ vom Kantonalverband der Mütter- und Väterberatung betrieben wird.

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C4
<b>KAP-Ziele:</b>	

<b>Art der Policy:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturen und Rahmenbedingungen</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mütter- und Väterberatung</li> <li>• Hebammenverband Solothurn</li> </ul>

### 7.3 Ebene Vernetzung

#### 7.3.1 V: Forum Gesundheit Zyklus I

Jährlicher Weiterbildungsanlass für Kindergarten- und Unterstufenlehrpersonen zum Thema psychische Gesundheit. Der Anlass bietet die Möglichkeit, sich nach einem Hauptreferat in verschiedenen Workshops in ein Thema zu vertiefen. Der Anlass wird zusammen mit dem Kanton Aargau durchgeführt, was den Lehrpersonen die Möglichkeit bietet, sich kantonsübergreifend zu vernetzen.

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C4, C5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Vernetzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beteiligung in interkantonalen und regionalen Netzwerken <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Forum Gesundheit Zyklus I</li> </ul> </li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrerverband und Kanton Aargau</li> </ul>

#### 7.3.2 V: Finanzielle Unterstützung verschiedener Organisationen

Die KAP-Planung schliesst die Unterstützung von anderen Fachorganisationen mit ein. Dazu gehören Massnahmen zur Information und Sensibilisierung, welche den KAP-Zielen entsprechen, z.B. Beitrag an Stillförderung Schweiz oder "Platz da?!", der Aktionsmonat «Öffentlicher Raum für alle»

<b>Modul:</b>	A, B, C, D
<b>Nationale Ziele:</b>	A4, B4, C4, D4
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Vernetzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vernetzung innerhalb des Kantons <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Mit anderen kantonalen Akteuren</li> </ul> </li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Stillförderung</li> <li>• Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum</li> <li>• Prävention von Mangelernährung</li> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Genderspezifische Gesundheitsförderung</li> <li>• Gesundheitsförderung mit LGBTQ</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altes Spital</li> </ul>

### 7.3.3 V: Vernetzung innerhalb des Kantons

Ein regelmässiger Austausch und Vernetzung mit internen Fachstellen (z.B. Integration) oder Ämtern (z.B. Amt für Umwelt) findet statt. Dadurch können Synergien genutzt und Projekte weiterentwickelt werden.

<b>Modul:</b>	A, B, C, D
<b>Nationale Ziele:</b>	A4, B4, C4, D4
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Vernetzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vernetzung innerhalb des Kantons <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Mit anderen Fachstellen, Ämtern und Departementen</li> </ul> </li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Sturzprävention</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum</li> <li>• Prävention von Mangelernährung</li> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Genderspezifische Gesundheitsförderung</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fachstellen, Ämter</li> </ul>

### 7.3.4 V: Vernetzung auf nationaler Ebene

Teilnahme an nationalen Tagungen (KAP, Netzwerk Psychische Gesundheit) und Austauschtreffen von GFCH

<b>Modul:</b>	A, B, C, D
<b>Nationale Ziele:</b>	A4, B4, C4, D4
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Vernetzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beteiligung in nationalen Netzwerken <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz (npg)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Sturzprävention</li> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinderschutz Schweiz</li> <li>• Netzwerk Psychische Gesundheit, Pro Mente Sana</li> </ul>

### 7.3.5 V: Netzwerk Suizidprävention

Das Netzwerk Suizidprävention leistet Informations- und Aufklärungsarbeit zum Thema Suizid. Nebst der Vernetzung der verschiedenen Akteure im Kanton geht es um Hilfe in Krisensituationen, Information und Kommunikation für Interessierte, Betroffene und Fachpersonen. Das Netzwerk dient in seiner Funktion in erster Linie dazu, ressourcenstärkende Massnahmen bekannt zu machen.

<b>Modul:</b>	C, D
<b>Nationale Ziele:</b>	C4, C5, D4, D5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Art der Vernetzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vernetzung innerhalb des Kantons <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Mit anderen kantonalen Akteuren</li> </ul> </li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genderspezifische Gesundheitsförderung</li> <li>• Gesundheitsförderung mit LGBTQ</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Partner Organisationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dargebotene Hand</li> </ul>

## 7.4 Ebene Öffentlichkeitsarbeit

### 7.4.1 Ö: Mobilitätstage

Jährlich werden mindestens ein Mobilitätstag sowie verschiedene Standaktionen in den verschiedenen Gemeinden durchgeführt. Die Mobilitätstage und Standaktionen sprechen nebst der breiten Bevölkerung spezifisch Schulen und mobile Seniorinnen und Senioren an. Vielfältige Mobilitätsangebote, wie z.B. ein Veloparcours und Wettbewerbe sensibilisieren die Besucher\*innen für verschiedene Formen der nachhaltigen und effizienten Mobilität und Bewegung.

<b>Modul:</b>	A, B
<b>Nationale Ziele:</b>	A5, A6, B5, B6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Multiplikatoren</li> <li>• Gesamtbevölkerung</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Strukturelle Bewegungsförderung</li> <li>• Sturzprävention</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Angehörige</li> <li>• Familienexterne Betreuungspersonen</li> <li>• Lehrpersonen</li> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Art der Öffentlichkeitsarbeit:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veranstaltungen / Aktionen</li> </ul>
<b>Kanal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direkter Kontakt</li> </ul>

### 7.4.2 Ö: Öffentlichkeitstag

Zusammen mit dem Amt für Umwelt nimmt die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung am Wallierhoftag teil. Damit kann das Thema gesunde Ernährung mit Nachhaltigkeit kombiniert und auf Regionalität und Saisonalität fokussiert werden.

<b>Modul:</b>	A, B
<b>Nationale Ziele:</b>	A5, A6, B5, B6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Multiplikatoren</li> <li>• Gesamtbevölkerung</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkconsum</li> <li>• Prävention von Mangelernährung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Angehörige</li> <li>• Lehrpersonen</li> </ul>
<b>Art der Öffentlichkeitsarbeit:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktionstage</li> </ul>
<b>Kanal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direkter Kontakt</li> <li>• Radio / TV</li> <li>• Website</li> </ul>

#### 7.4.3 Ö: Sicher stehen - sicher gehen (Good Practice Massnahme)

«Sicher stehen – sicher gehen» ist ein Projekt, das die bfu, Pro Senectute Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz mit fachlicher Unterstützung der Rheumaliga Schweiz, Physioswiss und des ErgotherapeutInnen-Verbands Schweiz entwickelt haben.

Ziel dieser Plattform ist die Sturzprävention bei den über 65-Jährigen. Sie besteht zum einen aus einer Informationskampagne über verschiedene öffentliche Kanäle. Zum anderen bietet sie eine Datenbank mit zertifizierten Kursen in der ganzen Schweiz. Des Weiteren stellt sie Übungen vor, die zu Hause durchgeführt werden können.

<b>Modul:</b>	B
<b>Nationale Ziele:</b>	B2, B6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturzprävention</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Therapeuten / Therapeutinnen</li> <li>• Trainer / Trainerinnen, Coaches</li> </ul>
<b>Art der Öffentlichkeitsarbeit:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampagne</li> <li>• Informationen</li> </ul>
<b>Kanal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direkter Kontakt</li> <li>• Printmedium</li> <li>• Radio / TV</li> <li>• Website</li> <li>• Fachvorträge</li> </ul>

#### 7.4.4 Ö: DokTour

Hausärzte\*innen im Kanton bieten jährlich einmal eine Velotour mit Patienten an. Alle interessierten Ärzte\*innen im Kanton Solothurn können sich an der Aktion beteiligen. Sie erhalten Plakate sowie Einladungsflyer zur persönlichen Abgabe an die Klienten\*innen. Die teilnehmenden Hausärzte\*innen können dabei ihr persönliches Programm zusammenstellen – Routenwahl, Zwischenstopp mit Zvieri, etc. Die Hauptbotschaft dabei: Bewegung macht Spass – vor allem in der Gruppe.

<b>Modul:</b>	B
---------------	---

<b>Nationale Ziele:</b>	B5
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Gesamtbevölkerung</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Sturzprävention</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilität</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Art der Öffentlichkeitsarbeit:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veranstaltungen / Aktionen</li> </ul>
<b>Kanal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direkter Kontakt</li> <li>• Printmedium</li> <li>• Radio / TV</li> <li>• Newsletter</li> <li>• Website</li> </ul>

#### 7.4.5 Ö: Wie geht's dir (Modul C) (Good Practice Massnahme)

Zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schweiz finanziert und steuert GFCH zwei sprachregionale Kampagnen für die Jahre 2018 - 2021. Mit dem Ziel, die Ressourcen der Menschen zu stärken, soll aufgezeigt werden, wie man sich zuerst selber helfen und wo man bei Bedarf professionelle Hilfe finden kann. Die Kampagne für die Deutschschweiz wird von Pro Mente Sana in Zusammenarbeit mit allen Deutschschweizer Kantonen umgesetzt. Sie basiert auf der «wie geht's dir» Kampagne, die sukzessive weiterentwickelt wurde. <https://www.wie-gehts-dir.ch/de>.

<b>Modul:</b>	C
<b>Nationale Ziele:</b>	C5, C6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Multiplikatoren</li> <li>• Gesamtbevölkerung</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> </ul>
<b>Art der Öffentlichkeitsarbeit:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampagne</li> <li>• Informationen</li> </ul>
<b>Kanal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Printmedium</li> <li>• Website</li> <li>• Plakate</li> </ul>

#### 7.4.6 Ö: Wie geht's dir (Modul D) (Good Practice Massnahme)

Zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schweiz finanziert und steuert GFCH zwei sprachregionale Kampagnen für die Jahre 2018 - 2021. Mit dem Ziel, die Ressourcen der Menschen zu stärken, soll aufgezeigt werden, wie man sich zuerst selber helfen und wo man bei Bedarf professionelle Hilfe finden kann. Die Kampagne für die Deutschschweiz wird von Pro Mente Sana in Zusammenarbeit mit allen Deutschschweizer Kantonen umgesetzt. Sie basiert auf der «wie geht's dir» Kampagne, die sukzessive weiterentwickelt wurde. <https://www.wie-gehts-dir.ch/de>.

<b>Modul:</b>	D
<b>Nationale Ziele:</b>	D5, D6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Multiplikatoren</li> </ul>

<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesamtbevölkerung</li> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angehörige</li> </ul>
<b>Art der Öffentlichkeitsarbeit:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampagne</li> <li>• Informationen</li> </ul>
<b>Kanal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Printmedium</li> <li>• Website</li> <li>• Plakate</li> </ul>

#### 7.4.7 Ö: Aktionstage Psychische Gesundheit und Tag der Psychischen Gesundheit

Die Aktionstage Psychische Gesundheit finden im Kanton Solothurn jedes Jahr im Herbst statt. Hauptziele der Veranstaltungsreihe sind die Förderung und Erhaltung der psychischen Gesundheit und die Ressourcenstärkung. Auch die Entstigmatisierung von psychisch kranken Menschen in der Gesellschaft, das Vermitteln von Wissen und Verständnis rund um psychische Erkrankungen Ziele der Veranstaltungsreihe. Die Anlässe werden als Hybridanlässe durchgeführt. Das heisst mit Publikum vor Ort und jeweils auch per Livestream auf der Webseite [hin hoeren-so.ch](http://hin hoeren-so.ch)

Am internationalen Tag der Psychischen Gesundheit, am 10. Oktober, findet jeweils der Kickoff der Aktionstage statt.

<b>Modul:</b>	C, D
<b>Nationale Ziele:</b>	C5, C6, D5, D6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und/oder Jugendliche</li> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Multiplikatoren</li> <li>• Gesamtbevölkerung</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Genderspezifische Gesundheitsförderung</li> <li>• Gesundheitsförderung mit LGBTQ</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> <li>• Einbezug der Zivilbevölkerung</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Angehörige</li> <li>• Familienexterne Betreuungspersonen</li> <li>• Lehrpersonen</li> <li>• Ärzte / Ärztinnen</li> <li>• Medizinisches Personal</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berater und Beraterinnen</li> <li>• Therapeuten / Therapeutinnen</li> <li>• Professionelles nicht-medizinisches Personal</li> <li>• Trainer / Trainerinnen, Coaches</li> </ul>
<b>Art der Öffentlichkeitsarbeit:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktionstage</li> </ul>
<b>Kanal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direkter Kontakt</li> <li>• Printmedium</li> <li>• Radio / TV</li> <li>• Newsletter</li> <li>• Website</li> <li>• Social Media</li> </ul>

#### 7.4.8 Ö: Beiträge in Fachmedien und Newslettern

Im Newsletter des Departements des Innern sowie in Newslettern von anderen Ämtern, Departementen und externen Partnern werden regelmässig und proaktiv Information zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit platziert. Auch in Fachmedien (z.B. Schulblatt) werden die KAP-Themen regelmässig redaktionell aufbereitet.

<b>Modul:</b>	A, B, C, D
<b>Nationale Ziele:</b>	A5, A6, B5, B6, C5, C6, D5, D6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplikatoren</li> <li>• Gesamtbevölkerung</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von ausreichend Bewegung</li> <li>• Förderung einer ausgewogenen Ernährung</li> <li>• Stillförderung</li> <li>• Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum</li> <li>• Prävention von Mangelernährung</li> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Stärkung der Ressourcen im Umfeld</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen</li> <li>• Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen</li> <li>• Genderspezifische Gesundheitsförderung</li> <li>• Gesundheitsförderung mit LGBTQ</li> <li>• Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund</li> <li>• Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image)</li> <li>• Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerschaft</li> <li>• Säuglingsalter</li> <li>• Kleinkind- / Vorschulalter</li> <li>• frühes Schulalter</li> <li>• mittleres Schulalter</li> <li>• spätes Schulalter / Adoleszenz</li> <li>• Jugendalter</li> <li>• Agilität</li> <li>• Erste Einschränkungen</li> <li>• Funktionelle Abhängigkeit</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern / Erziehungsberechtigte</li> <li>• Angehörige</li> <li>• Familienexterne Betreuungspersonen</li> <li>• Lehrpersonen</li> <li>• Ärzte / Ärztinnen</li> <li>• Medizinisches Personal</li> <li>• Berater und Beraterinnen</li> <li>• Therapeuten / Therapeutinnen</li> <li>• Professionelles nicht-medizinisches Personal</li> <li>• Trainer / Trainerinnen, Coaches</li> <li>• Freiwillig Engagierte</li> </ul>
<b>Art der Öffentlichkeitsarbeit:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen</li> </ul>
<b>Kanal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Printmedium</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Newsletter</li> <li>• Apps</li> </ul>
--	--

#### 7.4.9 Ö: Radio loco-motivo

Menschen mit und ohne Psychiatrie-Erfahrung machen Radio.

Betroffene, Angehörige und Profis thematisieren gemeinsam die Psychiatrie am Radio, um ihre Anliegen an eine breite Öffentlichkeit zu tragen. In gut recherchierten Sendungen, versuchen die Moderator\*innen, nebst interessanten Themen konkrete Hilfestellungen und Ideen zu vermitteln, wie der eigenen psychischen Gesundheit Sorge getragen werden kann. Radio loco-motivo beider Basel ist ein fixer Bestandteil des Sendeprogramms bei Radio X. Der Projektleiter (Peer) wird bei Bedarf von der Radioschule klipp + klang fachlich unterstützt.

<b>Modul:</b>	C, D
<b>Nationale Ziele:</b>	C6, D6
<b>KAP-Ziele:</b>	
<b>Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesamtbevölkerung</li> </ul>
<b>Thema:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst</li> <li>• Sensibilisierung / Entstigmatisierung</li> <li>• Partizipation der Zielgruppe</li> </ul>
<b>Lebensphase:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugendalter</li> <li>• Agilität</li> </ul>
<b>Multiplikatoren:</b>	
<b>Art der Öffentlichkeitsarbeit:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen</li> </ul>
<b>Kanal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radio / TV</li> </ul>

## 8 Anhang: Übersicht Nationale Ziele

Nationales Ziel	Beschreibung
A1	bei der Gestaltung des öffentlichen Raums werden Empfehlungen/Kriterien berücksichtigt, welche ausreichende Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche begünstigen.
A2	Bei der Gestaltung des vorschulischen, schulischen, schulergänzenden und ausserschulischen Umfelds werden Empfehlungen/Kriterien berücksichtigt, welche eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung von Kindern und Jugendlichen begünstigen.
A3	Kinder und Jugendliche und ihre Bezugspersonen haben niederschweligen Zugang zu Beratungs-/ Unterstützungsangeboten zur Unterstützung in den Bereichen Ernährung und Bewegung
A4	Organisatorische und politische Rahmenbedingungen in Kanton, Gemeinden und in schulischen, vorschulischen, schulergänzenden/ ausserschulischen Einrichtungen sind so gestaltet, dass sie eine ausgewogene Ernährung und angemessene Bewegung von Kindern und Jugendlichen fördern.
A5	Das soziale Umfeld von Kindern und Jugendlichen wird für den Stellenwert von ausgewogener Ernährung und ausreichende Bewegung sensibilisiert und dazu befähigt, diese bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.
A6	Kinder und Jugendliche werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, welche ihr Wissen, ihre Einstellungen und ihre Kompetenzen bezüglich ausgewogener Ernährung und Bewegung fördern und sie zu entsprechendem Verhalten anregen.
B1	Bei der Gestaltung des öffentlichen Raums werden Empfehlungen/Kriterien berücksichtigt, welche ausreichende körperliche Aktivität von älteren Menschen begünstigen.
B2	Bei der Gestaltung von Angeboten und Einrichtungen für ältere Menschen werden Empfehlungen/Kriterien berücksichtigt, welche eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung begünstigen.
B3	Ältere Menschen und ihre Bezugspersonen haben niederschweligen Zugang zu Beratungs-/ Unterstützungsangeboten zur Unterstützung in den Bereichen Ernährung und Bewegung.
B4	Organisatorische und politische Rahmenbedingungen in Kanton, Gemeinden und in Einrichtungen/ Angeboten für ältere Menschen sind so gestaltet, dass eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivitäten älterer Menschen fördern.
B5	Das soziale Umfeld von älteren Menschen wird für den Stellenwert von ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung sensibilisiert und dazu befähigt, diese bei älteren Menschen zu fördern.
B6	Ältere Menschen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, welche ihr Wissen, ihre Einstellung und ihre Kompetenzen bezüglich ausgewogener Ernährung und genügend körperlicher Aktivität und fördern und sie zu entsprechendem Verhalten anregen.
C2	Bei der Gestaltung des vorschulischen, schulischen, schulergänzenden und ausserschulischen Umfelds werden Empfehlungen/Kriterien berücksichtigt, welche die soziale Teilhabe von Kindern und Jugendlichen und die Stärkung ihrer Ressourcen/ Lebenskompetenzen begünstigen.
C3	Kinder und Jugendliche und ihre Bezugspersonen haben niederschweligen Zugang zu Beratungs-/ Unterstützungsangeboten, welche ihre Ressourcen/Lebenskompetenzen stärken und sie in belastenden Situationen unterstützen.
C4	Organisatorische und politische Rahmenbedingungen in Kanton und Gemeinden und in schulischen, vorschulischen, schulergänzenden/ ausserschulischen Einrichtungen sind so gestaltet, dass sie die Ressourcen/ Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen stärken und sie in belastenden Situationen unterstützen.
C5	Das soziale Umfeld von Kindern und Jugendlichen wird für den Stellenwert der psychischen Gesundheit sensibilisiert und dazu befähigt, die Ressourcen/ Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen zu stärken.
C6	Kinder und Jugendliche werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, welche ihr Wissen, ihre Einstellung, ihre Lebenskompetenzen und ihre Ressourcen fördern, damit sie psychisch gesund bleiben und mit belastenden Situationen umgehen können.
D4	Organisatorische und politische Rahmenbedingungen in Kanton, Gemeinden und in Einrichtungen/ Angeboten für ältere Menschen sind so gestaltet, dass sie die Ressourcen/ Lebenskompetenzen stärken, die soziale Teilhabe fördern und ältere Menschen in belastenden Situationen unterstützen
D5	Das soziale Umfeld von älteren Menschen wird für den Stellenwert der psychischen Gesundheit sensibilisiert und dazu befähigt, die Ressourcen/ Lebenskompetenzen von älteren Menschen zu stärken.
D6	Ältere Menschen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, welche ihr Wissen, ihre Einstellungen und ihre Kompetenzen fördern, damit sie psychisch gesund bleiben und mit belastenden Situationen umgehen können