

## Ergebnisprotokoll Planungsworkshop KAP 2026-2029

### Einleitung

Die Ergebnisse der Workshops werden im Folgenden auf den Ebenen Interventionen, Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit zusammengefasst.

Ein Kantonales Aktionsprogramm muss pro Lebensphase Massnahmen auf allen vier Ebenen enthalten. Die Ebenen werden hier zunächst kurz erklärt:<sup>1</sup>

### **Interventionen:**

Interventionen im Rahmen der KAP sind Massnahmen, welche die psychische Gesundheit, eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie älteren Menschen fördern. Sie bündeln verschiedene verhaltens- und verhältnisorientierte Massnahmen. Diese wenden sich intensiv entweder direkt an die Zielgruppen, an Bezugs- und/oder Fachpersonen oder schaffen gesundheitsförderliche Strukturen, welche einen Einfluss auf die Gesundheit und das gesundheitsbezogene Verhalten nehmen.

### **Policy:**

Polycymassnahmen im Rahmen der KAP zielen primär auf eine langfristige Verankerung der KAP-Themen in regulatorischen Bestimmungen (z.B. in kantonalen Gesetzen, Verordnungen, Reglementen), strategischen Grundlagen (z.B. in kantonalen Strategien, Leitbildern, Legislaturzielen, Budgets) oder kantonalen, regionalen und kommunalen Strukturen und Prozessen (z.B. Einsitz in kantonalen Gremien und Kommissionen, Zusammenarbeit zwischen Direktionen und Ämtern, Leistungsvereinbarungen) ab. So sind beispielsweise Polycymassnahmen, welche die Zusammenarbeit der Kantone mit ihren Gemeinden und Städten gesamtheitlich angehen, besonders effizient.

### **Vernetzung:**

Das primäre Ziel von Vernetzungsmassnahmen ist, Akteur\*innen rund um die KAP-Themen zusammenzubringen, den Erfahrungsaustausch und ein gemeinsames Verständnis zu fördern, voneinander zu lernen, die Angebote zu koordinieren, Synergien zu nutzen, Ressourcen für gemeinsame Aktivitäten zu bündeln und, wo sinnvoll, zusammenzuarbeiten. Damit wird eine wichtige Grundlage für wirkungsvolle Allianzen über die Grenzen von Themen, Bereichen, Disziplinen, Hierarchiestufen, Ämtern, Staatsebenen, Organisationen, Programmen und Projekten hinweg geschaffen.

### **Öffentlichkeitsarbeit:**

Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der KAP haben das primäre Anliegen, spezifische Zielgruppen, Fachpersonen, politische Entscheidungsträger\*innen und/oder die Öffentlichkeit für die KAP-Themen zu sensibilisieren, darüber zu informieren, zu mobilisieren sowie die Themen und Angebote der KAP zu positionieren.

1: Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm (KAP) ab 2025/2026. Gesundheitsförderung Schweiz (November, 2023).

## **Ergebnisse Workshops Zielgruppe Kinder / Jugendliche / junge Erwachsene**

### **Interventionen**

- Angebote Bewegung: Offene Turnhallen (mit Aufsicht z.B. durch "Zeitgut" oder "IdéeSport"), "Sport und Game" (analog zum Angebot "Lernen und Sport", <https://we-are-champions.ch/>)
- Angebote Ernährung: Mittagstisch mit gesunden Menüs, Kochkurse für Jugendliche sowie Eltern (schnelle, gesunde und saisonale Menüs)
- Angebote Psychische Gesundheit: Selbstwirksamkeit stärken (Verantwortung übernehmen, Erlernen von Alltagsfähigkeiten), Sozialen Austausch im Alltag stärken, Förderung der Medienkompetenz, Niederschwellige Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen, Elternbildung und Erziehungsberatung, Sensibilisierungsarbeit psychische Gesundheit (Informationen und Enttabuisierung), ensa-Kurse (für Jugendliche sowie Bezugs-/Fachpersonen von Kindern/Jugendlichen)
- Bestehende Angebote ausweiten (z.B. "Powerwoche")
- Auf spezifische Angebote fokussieren ("weniger ist mehr"-Prinzip)
- Niederschwelliger Zugang zu Angeboten: Schnupperzeiten, offener Zugang für alle, Einstieg gesundheitsfördernde Angebote über die Schule
- Themen der Gesundheitsförderung langfristig in die weiterführende Ausbildung (z.B. Lehre, weiterführende Schulen, Studium, etc.) integrieren
- Sozialer Austausch in Peer-to-Peer-Gruppen: Jugendtreffpunkte, Jugendverbände
- Austauschmöglichkeiten für Eltern und Bezugspersonen
- Generationenübergreifende Angebote, Gruppen: z.B. "Gotti-"/"Göttisysteme"
- Mobilität: kostenfreie oder kostengünstige Transportmöglichkeiten z.B. über "Zeitgut", "nextbike"
- Raumplanung und Infrastruktur: Sichere Fahrradwege, Begegnungsorte Indoor und Outdoor (z.B. Sportplätze, offene Turnhallen, Pumptrack), generationenübergreifende Begegnungszonen
- Förderung der Toleranz für Jugendliche im öffentlichen Raum
- Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern mit Triagefunktion und Angebotsübersicht (sammeln aller relevanter Informationen und Ansprechpersonen, klare Zuständigkeiten)

### **Policy**

- Partizipation von Jugendlichen in der Gesundheitsförderung (z.B. Jugendkommission)

### **Vernetzung**

- Vernetzung und Zusammenarbeit von Schule / Schulsozialarbeit, Jugendarbeit, School Health Nurse, Kantonsarzt sowie Austausch mit weiteren Fachpersonen (z.B. Hausärzte, Beratungsfachpersonen)

### **Öffentlichkeitsarbeit**

- Gesamtbevölkerung zu Themen der Gesundheitsförderung sensibilisieren
- Bestehende Informationskanäle weiter nutzen und ausbauen
- Zielgruppengerechte Informationskanäle nutzen (z.B. Instagram, TikTok)
- Kantonale Website verbessern
- Informationsfluss über Fach- und Schlüsselpersonen stärken
- Kostengünstige Angebote bekannter machen (z.B. J+S, Lager, Börsen)
- Bevölkerung besser über Finanzierungsmöglichkeiten informieren (z.B. Fonds, Gemeinden)

## Ergebnisse Workshops Zielgruppe ältere Menschen

### Interventionen

- **Peer-to-Peer Vernetzung** (Gemeinsame Motivation, Unterstützung & Ideenaustausch)
  - WhatsApp-Chat
  - Transportgemeinschaften
  
- **Nachbarschaftshilfe / Quartierarbeit in den Gemeinden fördern**
  - Begegnungen ermöglichen (Gemeinschaftsräume zur Verfügung stellen)
  - **Gemeinden geben Anstoss für Gruppenbildung (zwangslöse, niederschwellige Angebote)**
    - Mittagstische inkl. Transport, Spiele und Freizeitangebote (Jassen, Geburtstagsbesuche, Spaziergänge)
  - Orientierung an bestehenden Projekten:
    - Madame Frigo
    - Vicino Luzern
  - Strukturen für Freiwilligenarbeit (z.B. "1x pro Woche etwas Gutes tun")
  
- **Vernetzung Jung & Alt** (Schulen/Kita und Altersheime/SeniorInnen)
  - Austauschprogramme schaffen Schulen/Kita und Altersheime
    - Brieffreundschaften, Handyschulungen, Spielnachmittage, Tanz, Musik
  - Generationenspielplätze (mit Aktivitäten wie Stricken, Märchenstunden)
  - Förderung von Generationentreffs in den Gemeinden
  - Spielplätze vor Alterssiedlungen
  
- **Aufsuchende Altersarbeit** (an öffentlichen Orten und Zuhause)
  - Besuchsdienst inkl. Bewegung (Spazierbegleitung)
  - Vermittlung durch Fachpersonen (Triage Funktion)
    - Informationsperson an öffentlichen Plätzen (z.B. Post, Dorfladen, Bushaltestellen)
      - Z.B. durch Freiwillige (Gleis 3 Sachseln, Zeitgut)
      - Auch bei Notfällen Hilfe aufzeigen
  
- **Einfachen Zugang zu (multikulturellen) Angeboten schaffen**
  - Mahlzeitendienst mit Coaching
    - Bedürfnisse und Ist-Zustand ermitteln
    - Zusammenarbeit mit PS
    - Vernetzung mit Spitex und Mittagstisch
  - Fachliche Beratungen mit Übersetzungen
    - Diverse Sprachen und interkulturelle Kontexte einbinden
  - Sprachprogramme + Betreuung
  - Tagespflegeplätze
  - Regelmässige Treffen für Spaziergänge, sozialer Austausch
  
- **Infrastruktur/ Mobilität**
  - Mitfahrbänkli
  - Altersfreundliche Gemeinden: Bequeme Sitzgelegenheiten & gut begehbare Wege
  - Ortsbus oder Fahrdienste für Freizeit



➤ **Allgemeine Bedarfsabklärung**

- Wer braucht was?
- Was gibt es bereits?
- Vor neuen Interventionen

➤ **Digitale Kompetenz fördern**

- Niederschwellige Angebote und Beratungen
- Zusammenarbeit mit Schulen

**Policy**

- Betreuungsgutscheine für pflegende Angehörige
- Vereinbarungen mit Gemeinden zur Förderung der Nachbarschaftshilfe/Quartierarbeit
- Fördern von Generationenhäusern

**Vernetzung**

- Vernetzung zwischen Hausärzten, Spitex, Kirchen und Fachorganisationen für Früherkennung und Weitervermittlung von Angeboten
  - Ratgebende Gespräche
  - Zugang zu sozialen Institutionen
  - Niederschwellige Besuche
  - Flyer und Kontaktabgabe

**Öffentlichkeitsarbeit**

- **Gesellschaft sensibilisieren** (z.B. Einsamkeit, Bedürfnisse im Alter)
  - Zielgerichtete Projekte oder Befragungen (z.B. wer ist einsam in der Nachbarschaft?)
- **Gesellschaft informieren** (Wiederholte Informationen durch verschiedene Kanäle)
  - Newsletter
  - Niederschwellige Infoveranstaltungen
  - Tipps zur Selbsthilfe (wie man einen Schritt auf andere zugeht)
  - Förderung von Gemeinschaften und Nachbarschaften
  - Suchtprävention im Alter
  - Gespräche über psychische Gesundheit
  - Umgang mit Sterben und Exit
  - Wiederholte Information durch verschiedene Kanäle
  - Mehrsprachige Broschüren (in Supermärkten auflegen)

## Anhang: Ergebnisse Slido-Fragen

Gibt es weitere Anregungen, die Sie für die Planung des KAP 2026-2029 mitgeben möchten?

- Rollstuhlzugang zu Seen
- Bestehendes erweitern
- Intergeneration.ch
- Bestandes ausbauen, z  
B. OFFENE TURNHALLEN AM WOCHENENDE
- Aufsuchende Quartierarbeit fördern
- einfacher Zugang zu Information
- Vielfalt und Interkulturelles
- Alter findet immer statt - das sollten auch Programme
- Unterstützung vor Ort
- Auf bewährtem Aufbauen
- Über Tellerrand schauen und gemeinsame Lösungen mit anderen Kantonen finden?
- Aufsuchende Quartierarbeit mit Potentialförderung und Vernetzung
- Inklusive Treffpunkte
- Partizipativ weiterarbeiten
- Vernetzung de Organisationen
- Bedarf abklären
- Bestehende Angebote berücksichtigen.
- Bevölkerung miteinbeziehen und befähigen
- Bestehendes ausbauen
- Bestehende Projekte finanzieren
- Einbezug Organisationen und Institutionen
- Bedarf erfragen
- Inklusive Treffpunkte

In welche Massnahmen für die Lebensphase Alter würden Sie in den nächsten 4 Jahren am meisten investieren?

Review answers



- Vernetzung 4
- Informationen zum Angebot 3
- Quartierarbeit 2
- Nachbarschaftshilfe 2
- Aufsuchende Altersarbeit 2
- 2131979 2
- Psychische Gesundheit Jugend 1
- Cluster Wohnen 1
- Bestehende Angebote ausbauen, finanzieren 1
- Sensibilisierung der gesamten Bevölkerung 1
- unterstützungsangebote 1
- Vernetzungsangebote 1
- Aufsuchende Sozialarbeit 1
- Ambulantes Unterstützungs im Umfeld 1
- Nachbarschaftshilfe 1
- Information & Mobilizität 1
- Offene Wohnformen 1
- Sensibilisierung für den Nächsten 1
- individuelle Mobilität möglich machen 1
- Altersarmut (va. weiblich) 1

