



# **Bündner Programm Gesundheitsförderung im Kinder- und Jugendalter**

## **Ernährung und Bewegung (KAP Modul A) und psychische Gesund- heit (KAP Modul C) bei Kindern und Jugendlichen**

### **Konzept 2022-2025**

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitsamt Graubünden

Im Auftrag von Herrn Regierungsrat Peter Peyer, Vorsteher des Departements für Justiz,  
Sicherheit und Gesundheit

In Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz, dem Amt für Volksschule und Sport  
und dem kantonalen Sozialamt Graubünden

Chur, 4. März 2021

## Inhaltsverzeichnis

1.	Zusammenfassung .....	2
2.	Einleitung.....	3
3.	Ausgangslage.....	4
3.1	Ernährung und Bewegung Kinder und Jugendliche (Modul A) .....	4
3.2	Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche (Modul C) .....	6
3.3	Ergebnisse der bisherigen Programmphasen.....	7
3.4	Programmbegründung.....	10
4.	Vision und nationale Ziele.....	12
5.	KAP-Ziele und Massnahmen 2022-2025.....	13
5.1	Ziel 1 Information und Sensibilisierung .....	14
5.2	Ziel 2 Vorschulalter .....	15
5.3	Ziel 3 Schulalter .....	17
5.4	Ziel 4 Bewegungs- und Begegnungsräume.....	19
6.	Programmorganisation .....	20
7.	Zeitplan, Meilensteine und Evaluation .....	23
8.	Budget und Finanzierung.....	23

## 1. Zusammenfassung

Das Programm Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen wurde im Jahr 2008 mit dem Schwerpunkt Bewegung und Ernährung vom Gesundheitsamt in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz lanciert. Ab 2017 wurden Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen integriert. Ziel ist es, dass sich insbesondere Kinder und Jugendliche regelmässig bewegen, ausgewogen ernähren, sich ihrem Potential entsprechend entfalten und belastende Lebenssituationen meistern können. Mittel- bis langfristig soll dies den Anteil der Bevölkerung mit einem gesunden Körpergewicht, einer guten psychischen Gesundheit sowie guter gesundheitsbezogener Lebensqualität erhalten und erhöhen.

Das Gesundheitsamt und das Amt für Volksschule und Sport haben gemeinsam mit Akteuren aus Gemeinden, Kinderkrippen, Spielgruppen, Schulen, der Jugendarbeit und den Sportvereinen zahlreiche wirksame Massnahmen zur Gesundheitsförderung umgesetzt (Kapitel 3.3). Über gezielte Kommunikationsmassnahmen und mit der Informationsplattform [bischn.ch](https://www.bischn.ch) wurden die Zielgruppen mit Botschaften zur Ressourcenstärkung sensibilisiert. Das Gesundheitsamt achtet auf eine gute Koordination und arbeitet vernetzt. Beispielhaft sind die Aktionstage Psychische Gesundheit welche im Jahr 2020 mit 36 Veranstaltungen, realisiert durch 49 Partnerorganisationen, von rund 900 Personen besucht wurden.

Dieses Programm 2022-2025 des Gesundheitsamts ist abgestimmt mit dem Programm der Kinder- und Jugendpolitik (Lead Sozialamt), mit dem Sportförderungskonzept und dem Volksschulbereich (Amt für Volksschule und Sport).

## 2. Einleitung

Ein kantonales Aktionsprogramm (KAP) ist die vertragliche Zusammenarbeit in der Gesundheitsförderung und Prävention zwischen Gesundheitsförderung Schweiz und einem Kanton. Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Kantone, sich für eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und eine bessere psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen zu engagieren. Gesundheitsförderung Schweiz publiziert die Rahmenbedingungen für kantonale Aktionsprogramme welche als Grundlage für die Konzeption und Kooperation gelten<sup>1</sup>. Der Kanton ist für die Erarbeitung des Programmkonzepts verantwortlich und stellt das strategische und operative Programm-Management für die Umsetzung des KAP sicher.

Ein KAP ist modular aufgebaut; die Kantone wählen die Zielgruppen Kinder und Jugendliche und/oder ältere Menschen sowie die Themen Ernährung und Bewegung und/oder psychische Gesundheit.

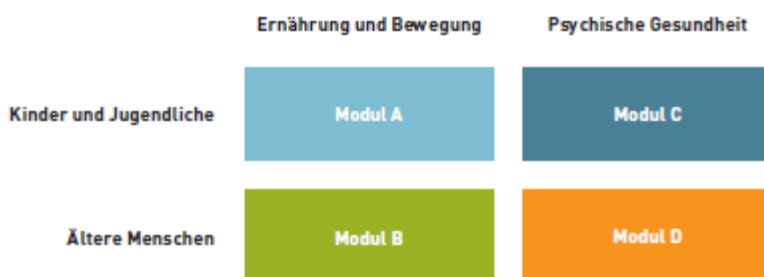


Abbildung 1: Die vier KAP-Module, GFCH

In diesem Programmkonzept des Kantons Graubünden sind die Ziele und Massnahmen für die Zielgruppen Kinder und Jugendliche (Modul A und C) für die Jahre 2022-2025 festgehalten. Das Gesundheitsamt setzt das Programm in der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention gemeinsam mit dem Amt für Volksschule und Sport und dem kantonalen Sozialamt Graubünden um. Neben dem KAP Kinder und Jugendliche setzt der Kanton das Bündner Programm Gesundheitsförderung im Alter und das Bündner Programm Sucht um.

Die KAP leisten einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung der Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017-2024, Nationalen Strategie Sucht 2017-2024 sowie des Berichts "Psychische Gesundheit in der Schweiz".

<sup>1</sup> Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021, Gesundheitsförderung Schweiz, Dezember 2019.

### 3. Ausgangslage

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

##### 3.1.1 Nationale Ausgangslage

###### Internationaler Kontext

Die Zahl der übergewichtigen Kleinkinder (0 bis 5 Jahre) stieg von 32 Millionen weltweit im Jahr 1990 auf 41 Millionen im Jahr 2016 an. Adipositas in der Kindheit ist mit einer Vielzahl schwerer gesundheitlicher Komplikationen und einem erhöhten Risiko für den vorzeitigen Ausbruch von Krankheiten verbunden (WHO, 2019). Die Entstehung von Übergewicht und Adipositas ist ein komplexes, multifaktorielles Geschehen. Die direkte physiologische Ursache für die Entstehung liegt dabei in einer positiven Energiebilanz. Wird mehr Energie über die Nahrung aufgenommen, als verbraucht wird, so werden Überschüsse effizient gespeichert. Beeinflusst werden können dabei sowohl die Energiezufuhr (Menge und Art der Ernährung) als auch Teile des Verbrauchs (durch die Intensität alltäglicher und sportlicher Aktivität) (GFCH, 2019).

###### Nationaler Kontext

Gesundheit 2030<sup>2</sup>: Ziel 4: Gesund älter werden: Bund, Kantone und weitere Akteure sorgen dafür, dass Bürger und Bürgerinnen aller Altersgruppen günstige Bedingungen antreffen, die ihnen ein möglichst gesundes Leben ermöglichen. Zur Umsetzung von Ziel 4 sollen parallel zu folgenden Stossrichtungen konkrete Massnahmen entwickelt werden:

- Verstärkte Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (SR 4.1.): Ältere Menschen haben immer häufiger nicht nur eine, sondern mehrere nichtübertragbare Krankheiten. Vorbeugung kann die Risikofaktoren für nichtübertragbare Krankheiten reduzieren. Im Sinne der Förderung eines gesunden Alterns sollen Anstrengungen zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten über die gesamte Lebensdauer und in allen sozialen Gruppen verstärkt werden. Dies gilt für somatische und psychische Krankheiten inklusive Sucht- und Demenzerkrankungen.
- Mehr Gesundheit für Kinder und Jugendliche (SR 4.2): 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.

NCD-Strategie 2017-2024<sup>3</sup>: Die nationale NCD-Strategie geht davon aus, dass Menschen Verantwortung für sich selber, ihre Gesundheit und Umwelt übernehmen können. Damit soll die

---

<sup>2</sup> Gesundheit 2030, Die gesundheitspolitische Strategie des Bundesrates 2020–2030, BAG Dezember 2019.

<sup>3</sup> Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD Strategie) 2017-2024, Bundesamt für Gesundheit (BAG), und Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und –direktoren (GDK), 2016.

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.

Laut BMI-Monitoring von Kindern und Jugendlichen aus elf Kantonen und Städten der Schweiz sind im 2017 3.5% adipös und 16.4% übergewichtig (inkl. adipös). Gemäss «NCD Risk Factor Collaboration» 2017 wird für Kinder und Jugendliche (5- bis 19-jährig) jedoch ein Abflachen des Anstiegs der Prävalenzen festgestellt, ausgeprägter in der Kategorie Übergewicht (Steiger, 2018). Im Frühkindbereich und auf Primarstufe konnten in den vergangenen Jahren bezüglich Übergewicht und Adipositas Erfolge verzeichnet werden, während die Prävalenz auf Oberstufenniveau stagniert. 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).

### 3.1.2 Kantonale Ausgangslage BMI

Seit 2008 führt das Gesundheitsamt alle vier Jahre ein BMI-Monitoring durch. Bei der vierten Erhebung im Schuljahr 2019/20 wurden rund 1'300 Schülerinnen und Schüler der 1., 5. und 9. Klasse gemessen, gewogen und zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten befragt. Das Monitoring wurde in den Regionen Chur/Landquart und Engadin/Val Müstair/Valposchiavo durchgeführt (BMI-Monitoring GR, Gesundheitsamt, 2020).

Die Resultate der Studie zeigen, dass der Anteil übergewichtiger Schulkinder im Kanton Graubünden 18.5 Prozent beträgt und ist damit gegenüber der Studie des Jahres 2015/16 (16.8%) leicht angestiegen ist. Der Anteil stark übergewichtiger Kinder und Jugendlicher beläuft sich auf 4.7 Prozent und liegt damit ebenfalls über dem Messwert von 2015/16 (3.4%). In der 9. Klasse (23.5%) ist der Anteil an Übergewichtigen höher als in der 5. (17.9%) und der 1. Klasse (14.8%). Dies geht einher mit den Tendenzen der nationalen Erhebungen. Mit Blick auf die soziale Herkunft (Bildungsniveau der Eltern) lässt sich feststellen, dass nach wie vor Kinder von Eltern ohne Lehrabschluss (24.5%) deutlich häufiger von Übergewicht und Adipositas betroffen sind als Kinder von Eltern mit einem Lehr- (19.3%) oder höheren Schulabschluss (10.1%). Erfreulich ist die deutliche Annäherung der Werte der beiden Gruppen im Vergleich zu früheren Erhebungen (siehe Abbildung 2).

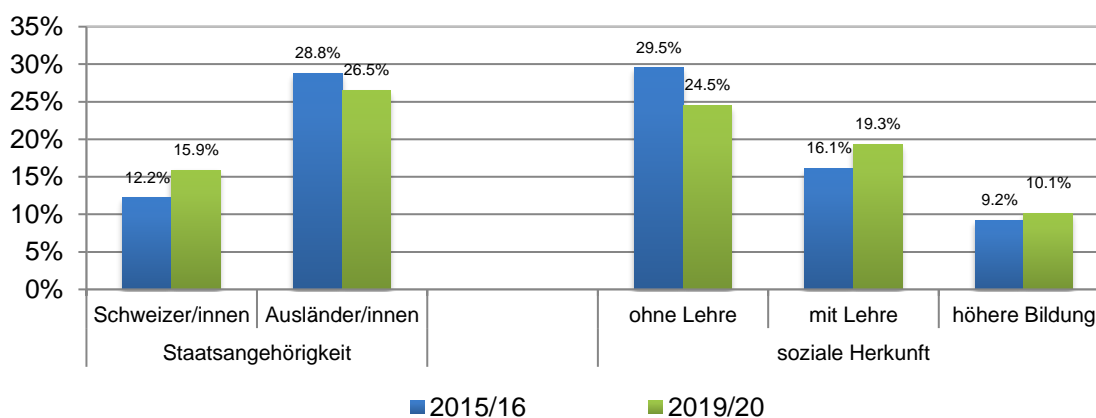


Abbildung 2: Anteil der übergewichtigen (inkl. adipösen) Kinder, Staatsangehörigkeit und sozialer Herkunft, Vergleich der Schuljahre 2015/16 bis 2019/20

Diese positive Entwicklung ist zum Teil sicherlich den Schulen zuzuschreiben. Sie sind ein zentraler Akteur auf dem Weg zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit. Übrigens, in den Resultaten zeigt sich, dass Kinder und Jugendliche, die einen Znüni essen, seltener übergewichtig sind als Kinder, die keinen Znüni essen.

## **3.2 Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche (Modul C)**

### **3.2.1 Nationale Ausgangslage**

#### **Internationaler Kontext**

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Teil von Gesundheit, der von sozioökonomischen, biologischen und umweltspezifischen Faktoren beeinflusst wird (WHO, 2018). Entscheidend ist dabei das Zusammenspiel von Belastungen und Ressourcen. Diese können in der Person selbst liegen oder durch ihr Umfeld bedingt sein. Die Entwicklungspsychologie (über alle Lebensphasen hinweg) geht heute davon aus, dass Ressourcen gefördert werden sollen, damit die psychische Entwicklung unterstützt wird und Kinder wie auch Erwachsene herausfordernde, schwierige und unerwartete Situationen meistern können. Psychische Gesundheit wird damit nicht als Zustand, sondern als Prozess und Ressource verstanden (BAG & GDK, 2015).

Von der frühesten Kindheit an wird die psychische Gesundheit in der Familie sowie in Betreuungs- und Bildungsinstitutionen für Kinder und Jugendliche 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 der 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).

#### **Nationaler Kontext**

In der Schweiz fühlen sich rund 60% der Bevölkerung voller Energie und Vitalität (Schuler et al., 2016). Die grosse Mehrheit der Schweizer Bevölkerung (ab 15 Jahren in Privathaushalten) empfindet sehr viel häufiger positive als negative Gefühle. 15% der Bevölkerung weisen jedoch Symptome einer mittleren (11%) oder hohen (4%) psychischen Belastung auf (Marquis & Andreani, 2019). Im Rahmen der KAP ist es deshalb wichtig, die Kinder und ihre Bezugspersonen im Umfeld so früh wie möglich abzuholen und so die psychische Gesundheit der jungen Menschen zu stärken.

### **3.2.2 Kantonale Ausgangslage psychische Gesundheit**

Der Gesundheitsreport Kanton Graubünden mit den standardisierten Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 und weiterer Datenbanken (Obsan Bericht 06/2019) zeigt folgendes Bild:

Das Energie- und Vitalitätsniveau der Bündner Bevölkerung ist im schweizweiten Vergleich leicht höher (GR: 54%, CH: 48.7%) und psychische Belastungen leicht tiefer, dies auch bei

den jungen Erwachsenen (15-34-jährige GR: 10.4%, CH: 14.9%). Dasselbe Bild zeigt sich auch bei den depressiven Symptomen.

Bei den Gesundheitsressourcen ergibt sich ebenfalls ein erfreuliches Bild. Die Kontrollüberzeugung, also die Überzeugung, einen Einfluss auf das eigene Leben zu haben, ist auch im schweizweiten Vergleich höher. Bei der sozialen Unterstützung, mit der eine Person aus ihrem Umfeld rechnen kann, liegt Graubünden in etwa im Schweizer Durchschnitt. Einsamkeitsgefühle kennen Bündnerinnen und Bündner ebenfalls weniger oft als die Durchschnittschweizer (15-34-jährige GR: 39.9%, CH: 44.6%).

Eine psychische Erkrankung ist ein wesentlicher Risikofaktor für einen Suizid. Die Mehrheit der Personen, die Suizid begehen leiden unter einer psychischen Erkrankung, wobei Depressionen, Schizophrenien, Alkoholerkrankungen und Persönlichkeitsstörungen eine bedeutende Rolle spielen. In Graubünden ist die jährliche Suizidrate, exkl. Suizidhilfe (Mittelwert 2014-2018) mit 11.7 praktisch beim Schweizer Durchschnitt von 12.6 Suiziden pro 100'000 Einwohner/-innen.

Die Ergebnisse der Gesundheitsbefragung sind erfreulich, täuschen aber nicht über die Tatsache hinweg, dass auch in Graubünden Handlungsbedarf besteht und die Förderung der psychischen Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen der Bevölkerung und insbesondere der Kinder und Jugendlichen ganz wichtige Investitionen in die Zukunft sind.

### **3.3 Ergebnisse der bisherigen Programmphasen**

Seit 2007 unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz die Kantone bei der Umsetzung von kantonalen Aktionsprogrammen zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen. 2017 wurde diese Unterstützung durch Gesundheitsförderung Schweiz um das Thema psychische Gesundheit erweitert. Der Kanton agiert seit 2008 mit dem kantonalen Aktionsprogramm Gesundes Körpergewicht Graubünden und seit 2013 mit dem Bündner Programm Psychische Gesundheit. Für die Zeitspanne 2020-2021 wurden die beiden Programme Gesundes Körpergewicht und Psychische Gesundheit harmonisiert und aufeinander abgestimmt. Das Gesundheitsamt setzt innerhalb der kantonalen Aktionsprogramme mit verschiedenen Partnern Massnahmen gemäss Best Practice um und evaluiert diese regelmässig auf ihre Wirkung und Zielerreichung. Dabei geht es neben der Sensibilisierung der Bevölkerung primär darum zusammen mit Multiplikatoren aus Gemeinden, Kindergärten, Schulen, etc. bessere Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen der Kinder und Jugendliche zu schaffen. Aktuell umfassen die Massnahmen neun Teilprojekte welche in die vier Bereiche frühe Kindheit (Schwangerschaft bis Kindergartenentrtritt), Schulbereich, Bewegungs- und Begegnungsräume sowie Information und Sensibilisierung gegliedert sind.

Nach 13 Aufbau- und Umsetzungsjahren (psychische Gesundheit seit 8 Jahren) haben sich die Programme mit dem Kampagnenslogan "Bisch fit?" und der Internetplattform [www.bisch-fit.ch](http://www.bisch-fit.ch) etabliert. Sie werden von der Bevölkerung sehr geschätzt und von zahlreichen Akteuren mitgetragen. Die Zusammenarbeit innerhalb der kantonalen Verwaltung wurde stets optimiert und intensiviert. Viele Synergien werden genutzt und eine konstruktive Zusammenarbeit, auch für die Weiterentwicklung der Programme, wird gelebt.



## Ergebnisse der bisherigen Programmphasen

Die Ergebnisse der operativen Umsetzung sind erfreulich. In allen drei Sprachregionen profitiert die Bevölkerung und insbesondere die Kinder und Jugendlichen von den Angeboten. Die Zahl der erreichten Kinder und deren Familien wächst von Jahr zu Jahr. Die Ergebnisse und Kennzahlen bis Januar 2019 sind in den Konzepten der Programmphasen 2020-2021 zusammengefasst (Kantonales Aktionsprogramm Bewegung und Ernährung Schwerpunkt Kinder und Jugendliche (KAP Modul A) vom 2. April 2019, S. 9-10 & Kantonales Aktionsprogramm Psychische Gesundheit Schwerpunkt Kinder und Jugendliche (KAP Modul A) vom 2. April 2019, S. 8-9).

In der Tabelle 1 sind ausgewählte Kennzahlen der Teilprojekte der kantonalen Aktionsprogramme Bewegung und Ernährung sowie Psychische Gesundheit (2020-2021) aufgeführt.

Ziele (2020-2021)	Massnahmen (2020-2021)	Ergebnisse bis Februar 2021
Schwangere Frauen und Eltern insbesondere mit tiefem sozioökonomischem Status und/oder Migrationshintergrund und/oder Belastungen sind in ihrer Erziehungskompetenz sowie für eine ausgewogene Ernährung und angemessene Bewegung bei sich und ihren Kindern gestärkt.	<b>I1 Eltern stärken (Frühe Kindheit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderierte Elterntreffen in Zusammenarbeit mit Regionen/Gemeinden</li> <li>- Initiative Projekte von Akteuren/Gruppen/Gemeinden werden unterstützt und multipliziert</li> <li>- Sensibilisierung und Information der schwangeren Frauen bezüglich gesundheitsbewusstem Verhalten in der Schwangerschaft</li> <li>- Zugang zu Geburtsvorbereitungsangeboten für sozial benachteiligte Frauen fördern</li> <li>- Bewährte Elternbildungsangebote fördern</li> </ul>	<b>5 Gemeinden</b> wurden bei der Planung und/oder Umsetzung von Massnahmen beraten und unterstützt. <b>22 Elternteile und 15 Kinder</b> profitieren vom Frühförderprogramm ping:pong. <b>900 Elternteile</b> nutzen parentu - die 13 sprachige App für informierte Eltern.
Mitarbeitende von Kinderkrippen, Spielgruppen und schulergänzenden Tagesstrukturen leben einen bewegungs- und ernährungsfreundlichen Alltag in der Institution vor. Sie verfügen über Wissen und Handlungsstrategien, diese Haltung an die Kinder bzw. deren Eltern weiter zu vermitteln und die Ressourcen/Lebenskompetenzen der Kinder zu stärken.	<b>I2 Familienergänzende Betreuungseinrichtungen stärken (Frühe Kindheit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Purzelbaum Kinderkrippen</li> <li>- Bisch fit? -Spielgruppen</li> <li>- Ernährung: Bisch fit? Mittagstisch-Auszeichnung</li> <li>- Fakultative Weiterbildungen zu Bewegungs-, Ernährungsthemen und psychosozialen Themen für Multiplikatoren</li> <li>- Beratung, Begleitung und Weiterbildungen von Mitarbeitenden von Kinderkrippen und Spielgruppen zu psychosozialen Themen</li> </ul>	<b>21 «Bisch fit?» Spielgruppen</b> haben sich zu mehr Bewegung und Ernährung verpflichtet. <b>5 neue Krippen, insgesamt 34 Krippen</b> sind als Purzelbaum Krippe ausgezeichnet. <b>36 Krippenmitarbeitende/Spielgruppenleiterinnen</b> haben sich zu Gesundheitsthemen weitergebildet. In Zusammenarbeit mit der ODA St. Gallen wurde in der Grundausbildung der Fachpersonen Betreuung (FABE) die <b>Bewegungsförderung verankert</b> .
Akteure der frühen Kindheit aus Gesundheit, Soziales und Bildung sind regional vernetzt, stimmen ihre Angebote ab und triagieren bei Bedarf.	<b>V1 Vernetzung frühe Kindheit stärken (Frühe Kindheit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bildung von regionalen Netzwerken mit Schlüsselpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung in 1 Pilotregion und 1 bis 2 Gemeinden (Thusis und Chur)</li> </ul>	<b>2 Gemeinden</b> wurden bei der Erarbeitung von Strategien, und Aufbau von Netzwerken beraten und unterstützt. <b>find-help.gr.ch</b> wurde in Zusammenarbeit mit dem Sozialamt mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten im Bereich Frühe Kindheit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sichtbar machen der Beratungs- und Unterstützungsangebote in den Regionen und Gemeinden (evtl. find-help)</li> </ul>	gefüllt und online verfügbar gemacht.
Der Kanton Graubünden verfügt über eine Strategie «Frühe Förderung».	<p><b>P1 Konzept «Frühe Förderung» (Frühe Kindheit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention arbeitet bei der Entwicklung eines kantonalen, interdepartementalen Konzepts «Frühe Förderung» mit (Lead: Sozialamt)</li> </ul>	Das Gesundheitsamt ist im <b>Projektteam zur Erarbeitung der kantonalen Strategie Frühe Förderung</b> vertreten und kann sich einbringen.
Akteure aus dem Bildungsbereich unterstützen das Anliegen Gesundheitsförderung und Prävention an den Schulen zu verankern.	<p><b>V2 Vernetzung GF und P im Schulbereich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Gesundheitsamt ist in einem Austausch mit den kantonalen Ämtern und Verbänden aus dem Bildungsbereich</li> <li>- Netzwerk «Gute, gesunde Schule Graubünden»</li> <li>- Abklärungen zur Errichtung eines Kantonalen Schulnetz21</li> </ul>	Regelmässiger Austausch mit den Schlüsselpersonen in den Bildungsämtern <b>AVS, AHB, AfB und dem ANU, mit der phGR Abteilung Weiterbildung, dem LEGR und dem Verband der Schulleiter/-innen GR.</b> Abklärungen um den Beitritt zum Schulnetz21 schreiten voran.
Die Lehrpersonen und Mitarbeitenden von Bündner Kindergärten, Schulen und schulergänzenden Tagesstrukturen leben einen bewegungs- und ernährungsfreundlichen Alltag in der Institution vor. Sie verfügen über Wissen und Handlungsstrategien, diese Haltung an die Kinder und Jugendliche bzw. deren Eltern weiter zu vermitteln. Schulleitungen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende aller Stufen sowie Mitarbeitende der schulergänzenden Tagesstrukturen verfügen über Wissen und Handlungsstrategien bezüglich Stärkung der Ressourcen/Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen und die sie selbst stärken. Die Mitarbeitenden von Schulen aller Stufen verfügen über die nötige Handlungssicherheit mit Blick auf gefährdete Kinder und Jugendliche. (F & F)	<p><b>I3 Schulangebote (Fokus Multiplikatoren)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Purzelbaum Kindergarten</li> <li>- Bewegte Schule</li> <li>- Fakultative Weiterbildungen zu Bewegungs- und Ernährungsthemen</li> <li>- Projektinitiativen von Schulen unterstützen</li> <li>- Ernährung: «Bisich fit?» Mittagstisch-Auszeichnung und Richtlinien für ausgewogene Ernährung bekannt machen</li> <li>- MindMatters (Primar-Sek II) begleiten</li> <li>- Unterstützung BGF Massnahmen an Schulen</li> <li>- Schulergänzende Tagesstrukturen (Kiga-Primar): Beratung, Begleitung und Weiterbildungen von Mitarbeitenden in schulergänzenden Tagesstrukturen und Mittagstischen zu psychosozialen Themen</li> <li>- Fakultative Weiterbildungen zu psychosozialen Themen für Multiplikatoren</li> <li>- Früherkennung &amp; Frühintervention: Schulen (KIGA-Sek II) erhalten Beratung und Unterstützung beim Erstellen von Handlungsleitfäden</li> <li>- Initiative und/oder evaluierte Projekte von Schulen werden unterstützt</li> </ul>	<p><b>143 Kindergärten</b> haben ihr Commitment Purzelbaum Kindergarten verlängert.</p> <p><b>16 neue Kindergärten</b> wurden in der 7. Staffel im Projekt begrüsst.</p> <p><b>76 Bündner Schulen</b> haben ihr Commitment zur Bewegten Schule verlängert, <b>neu durften wir 3 Schulen</b> in der Projektphase begrüssen.</p> <p><b>Jährlich zwischen 8 bis 10 Weiterbildungen</b> in Kooperation mit der phGR zu Bewegungs- und Ernährungsthemen sowie psychosozialen Themen.</p> <p><b>6 «Bisich fit?»-Mittagstische</b> wurden ausgezeichnet. Das Team (Köche und Mitarbeiter/-innen) in den Schulen kochen nachhaltig, ausgewogen und gesund.</p> <p><b>2 Bündner Schulen</b> starteten das Schulprogramm «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort» und setzten sich systematisch mit Betrieblicher Gesundheitsförderung auseinander.</p> <p><b>1 Bündner Schule</b> (6 Standorte, 72 LP) startete die Projektphase MindMatters. Die Schule implementiert somit die Psychische Gesundheit in ihre Schulkultur.</p>
Jugendliche (Sek I und Sek II) sind in ihren Ressourcen/Lebenskompetenzen gestärkt, indem sie für die Themen der psychischen Gesundheit, gesundes Körperbild, Bewegung und Ernäh-	<p><b>I4 Schulangebote (Fokus Jugendliche)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klassenangebote Bewegung, Ernährung, Körperbild und Sport bekannt machen</li> <li>- Klassenangebote psychische Gesundheit bekannt machen</li> </ul>	Angebote für Oberstufenschulen bereitgestellt. 2 Gorilla Workshops mit 200 SuS. Gorilla Unterrichtslektionen den Oberstufen zur Verfügung gestellt. Pausenäpfel Aktion an den Engadiner Schulen.

<p>rung sensibilisiert sind, entsprechende Angebote kennen und wissen, wo sie in belastenden Lebenssituationen geeignete Beratung und Unterstützung finden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen zur Sensibilisierung und Einbettung im Unterricht</li> </ul>	<p>9 Workshops zum Thema Psychische Gesundheit (Ein Koffer zu dir) mit 160 SuS wurden durchgeführt. 5000 SuS erhielten via LP RFID-Blockerkarten mit den wichtigsten Notfallnummern und Anlaufstellen.</p>
<p>Die Bündner Bevölkerung, insbesondere Eltern, Jugendliche und Kinder, sind in ihren Ressourcen und Lebenskompetenzen gestärkt, indem sie für Themen der psychischen Gesundheit, der regelmässigen Bewegung und ausgewogenen Ernährung sensibilisiert sind und wissen, wo sie in belastenden Lebenssituationen geeignete Beratung und Unterstützung findet.</p>	<p><b>Ö1 Information und Sensibilisierung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Web, Social Media, bischfit.ch weiterführen</li> <li>- «Bisch fit?» Kampagne weiterführen</li> <li>- Parlament en moviment</li> <li>- Newsletter an BGP's, an Multiplikatoren, Berichte in den Bündner Medien</li> <li>- Interkantonale Kampagne «Wie geht's dir?» weiterführen</li> <li>- Aktionstage Psychische Gesundheit koordinieren</li> <li>- Dialogische öffentliche Veranstaltungen zu Themen der psychischen Gesundheit fördern</li> </ul>	<p><b>bischfit.ch</b> wurde stets aktualisiert, Inhalte auch an Corona Situation angepasst. Über <b>200 Bestellungen</b> via unserem Online Shop. <b>Diverse Zeitungsberichte</b> zu den Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen in den Bündner Medien. <b>4. BMI Monitoring</b> abgeschlossen und grossflächig in GR kommuniziert. <b>Die Aktionstage psychische Gesundheit</b> wurden mit 36 Veranstaltungen, 2 Wanderausstellungen, 16 Medienberichten und rund 900 Besucher durchgeführt (49 Partner beteiligt). <b>Corona Informationskampagne</b> (Frühling 2020) zu GF+P Themen <b>Kampagne "Wie geht's dir?"</b> wurde kantonal verstärkt (Give Aways, Bestellungen).</p>
<p>Akteure aus Bündner Gemeinden interessieren sich für die strukturelle Bewegungsförderung, fördern diese und starten Prozesse für mehr attraktiven Raum für Bewegung und Begegnung, die kantonalen Fachstellen unterstützen sie dabei.</p>	<p><b>I5 Bewegungsräume</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gemeinden und Schulen werden zu Bewegungsräumen und Angeboten der Bewegungsförderung beraten</li> </ul> <p><b>V3 Vernetzung Bewegungsräume</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Gesundheitsamt koordiniert einen regelmässigen Austausch zu Themen der Bewegungsförderung mit den kantonalen Ämtern und Fachstellen um den Bündner Gemeinden Synergien und Hilfestellungen zu bieten.</li> </ul>	<p><b>Beratungen in San Vittore und Scuol</b> in Zusammenarbeit mit dem ANU und der Fachstelle Langsamverkehr im TBA. Beratungen <b>Pausenplätze und Sielplätze</b> in Sils i. E., Celerina, Zizers, Chur. Beratungen für <b>Parc da moviment</b> in Parpan, Zizers, Churwalden. <b>Pumptrack</b> in Bonaduz realisiert. In Planung ist San Vittore und Maienfeld. <b>Offene Turnhallen</b> in Thusis, Landquart, Zizers und im Engadin umgesetzt. <b>Gute Vernetzung innerhalb der Ämter (ANU, TBA, ARE, AVS)</b>, das wird von in den Gemeinde geschätzt.</p>

Tabelle 1: Ausgewählte Kennzahlen der Programmphase 2020-2021, Stand Februar 2021

### 3.4 Programmbegründung

Der Kanton ist im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention für kantonsweite Kampagnen und Programme zuständig (Gesundheitsgesetz; BR 500.000, Art. 7 Abs. 1 lit. a). Die Regierung hat mit dem Beschluss vom 14. Mai 2019 (Protokoll 365) das Gesundheitsamt mit

der Umsetzung der kantonalen Programme "Gesundes Körpergewicht Graubünden" und "Psychische Gesundheit" betraut. Die kantonalen Programme sind aus der nationalen Strategie nichtübertragbare Krankheiten (NCD-Strategie 2017-2024) des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und –direktoren (GDK) sowie dem Bericht "Psychische Gesundheit in der Schweiz" (2015) vom BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und der GDK abgeleitet.

Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Kantone bei der Umsetzung von kantonalen Programmen finanziell. Der Kanton Graubünden nutzt die Möglichkeit der Co-Finanzierung und setzt seit 2008 kantonale Programme zur Gesundheitsförderung um. Gemäss Schreiben vom 13. September 2018 fordert Gesundheitsförderung Schweiz den Kanton Graubünden auf, die kantonalen Programme zeitlich in ihrer Laufdauer mit den anderen Kantonen zu harmonisieren. Das hat zur Folge, dass der Kanton Graubünden die Programme mit einer verkürzten Planungsphase (2020-2021) umsetzte. Aufgrund der Auswertung der Arbeitsfortschritte wurde die vorliegende Planung für die Vierjahresphase 2022-2025 verfasst.

Das Programm 2022-2025 ist abgestimmt mit dem Programm der Kinder- und Jugendpolitik KJFG Art. 26 (Lead Sozialamt), mit dem Sportförderungskonzept und dem Volksschulbereich (Amt für Volksschule und Sport).

## 4. Vision und nationale Ziele

### Vision

Einwohnerinnen und Einwohner - insbesondere Kinder und Jugendliche - bewegen sich regelmässig, ernähren sich ausgewogen, können sich dem Potential entsprechend entfalten und belastende Lebenssituationen meistern.

Dies erhöht den Anteil der Bevölkerung mit einem gesunden Körpergewicht, einer guten psychischen Gesundheit sowie guter gesundheitsbezogener Lebensqualität.

### Nationale Ziele

Die nationalen Ziele (A/C 1.-6.) beschreiben die Zielfelder für die Planung eines KAP. Sie sind den drei Gesundheitsdeterminanten materielles Umfeld, gesellschaftliches/soziales Umfeld und Ressourcen und Verhalten der Zielgruppe zugeordnet.

A: Ernährung und Bewegung Kinder und Jugendliche		C: Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche		
	Nationale Ziele für ein kantonales Programm	Gesellschaftlicher Impact, zu welchem das Programm einen Beitrag leistet	Nationale Ziele für ein kantonales Programm	Gesellschaftlicher Impact, zu welchem das Programm einen Beitrag leistet
Materielles Umfeld	<p>A1. Der öffentliche Raum bietet Kindern und Jugendlichen ausreichende Möglichkeiten für Bewegung und ausgewogene Ernährung.</p> <p>A2. Das (vor-)schulische, schulergänzende und ausserschulische Umfeld fördert eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung von Kindern und Jugendlichen.</p> <p>A3. Für Kinder und Jugendliche sowie ihre Bezugspersonen stehen niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote in den Bereichen Ernährung und Bewegung zur Verfügung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und Jugendliche bewegen sich regelmässig und ernähren sich ausgewogen</li> <li>• Kinder und Jugendliche haben ein gesundes Körpergewicht</li> <li>• Sozialbedingte Unterschiede in der Gesundheit werden reduziert (Chancengleichheit)</li> <li>• Folgeerkrankungen von Fehlernährung und Bewegungsmangel werden vermieden</li> <li>• Der Anstieg der Gesundheitsausgaben wird gedämpft</li> </ul>	<p>C1. Der öffentliche Raum begünstigt die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.</p> <p>C2. Das (vor-)schulische, schulergänzende und ausserschulische Umfeld fördert die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.</p> <p>C3. Für Kinder und Jugendliche sowie ihre Bezugspersonen stehen niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Verfügung, die ihre zentralen Ressourcen stärken und sie in belastenden Situationen unterstützen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und Jugendliche sind psychisch gesund und verfügen über eine gute gesundheitsbezogene Lebensqualität</li> <li>• Kinder und Jugendliche sind in der Lage, belastende Lebenssituationen zu meistern</li> <li>• Sozialbedingte Unterschiede in der Gesundheit werden reduziert (Chancengleichheit)</li> <li>• Psychische Erkrankungen gehen zurück</li> <li>• Der Anstieg der Gesundheitsausgaben wird gedämpft</li> </ul>
Gesellschaftliches/soziales Umfeld	<p>A4. Organisatorische und politische Rahmenbedingungen in Kanton, Gemeinden und in (vor-)schulischen, schulergänzenden und ausserschulischen Einrichtungen/Angeboten fördern eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung von Kindern und Jugendlichen.</p> <p>A5. Die Personen im sozialen Umfeld von Kindern und Jugendlichen sind sensibilisiert und dazu befähigt, eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.</p>		<p>C4. Organisatorische und politische Rahmenbedingungen in Kanton, Gemeinden und in (vor-)schulischen, schulergänzenden und ausserschulischen Einrichtungen/Angeboten stärken die zentralen Ressourcen von Kindern und Jugendlichen und unterstützen sie in belastenden Situationen.</p> <p>C5. Die Personen im sozialen Umfeld von Kindern und Jugendlichen sind selber gestärkt und dazu befähigt, Kindern und Jugendlichen soziale Unterstützung zu geben und ihre Selbstwirksamkeit zu fördern.</p>	
Personale Ressourcen und Verhalten der Zielgruppe	<p>A6. Kinder und Jugendliche werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, die ihr Wissen, ihre Einstellungen und ihre Kompetenzen bezüglich ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung fördern und sie zu entsprechendem Verhalten anregen.</p>		<p>C6. Kinder und Jugendliche werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, die ihre Ressourcen und Lebenskompetenzen stärken, damit sie psychisch gesund bleiben und mit belastenden Situationen umgehen können.</p>	

Abbildung 3: Nationale Ziele Modul A und C, GFCH

## 5. KAP-Ziele und Massnahmen 2022-2025

Den KAP-Zielen werden wirksame Massnahmen zugeordnet. Es sind Massnahmen die der Kanton aufgebaut hat und weiterentwickelt sowie Massnahmen aus der Orientierungsliste von Gesundheitsförderung Schweiz. Sie sollen nach Best Practice Kritikern zur Zielerreichung beitragen.

Vorgegeben sind die Massnahmen-Ebenen für ein KAP: Intervention (I), Policy (P), Vernetzung (V) und Öffentlichkeitsarbeit (Ö). Die vier Ebenen beeinflussen sich in der Umsetzung gegenseitig und bauen aufeinander auf.

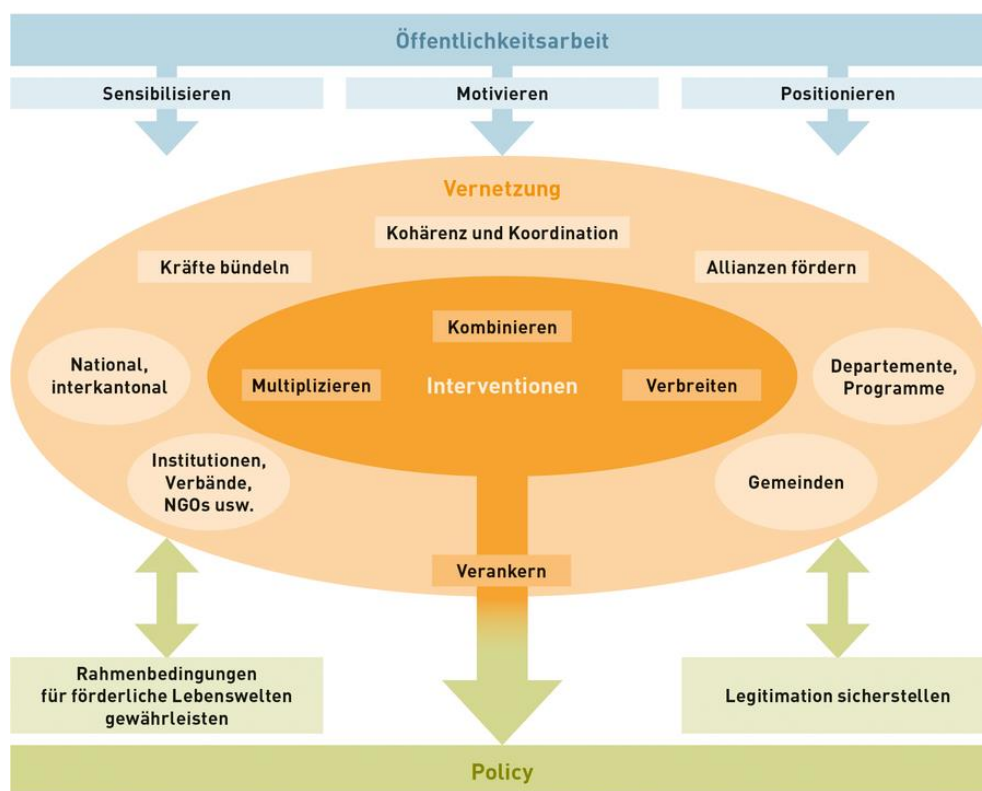


Abbildung 4: Die vier KAP Ebenen Intervention, Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit, GFCH

## 5.1 Ziel 1 Information und Sensibilisierung

<b>Ziel 1</b>
<b>Information und Sensibilisierung (nationale Ziele: A3/C3 &amp; A6/C6)</b>
Die Bündner Bevölkerung ist in ihren Ressourcen/Lebenskompetenzen gestärkt, indem sie für die Themen Ernährung, Bewegung und psychischen Gesundheit sensibilisiert und über entsprechende Angebote informiert ist und diese genutzt werden.
<b>Massnahmen zu Ziel 1</b>
<b>Gesundheitsinformationen breiter Bevölkerung zugänglich machen (Ö)</b>
Das GA sensibilisiert die Öffentlichkeit (insbesondere Eltern und Jugendliche) mit evidenzbasierten altersgerechten Informationen, Websites, Apps, Motivationsartikel für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil (physisch, psychisch und sozial) <sup>4</sup> . Gemeinden, Schulen, vorschulische-, schulergänzende und ausserschulische Angebote sowie weitere interessierte Fachpersonen unterstützen als Multiplikatoren die Verbreitung dieser Informationen.
Output: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ca. 10 Themenartikel in Bündner Medien</li> <li>• Erhöhung der Nutzerzahlen von gr.feel-ok.ch</li> <li>• Erhöhung der Nutzerzahlen der App parentu</li> <li>• Laufende Aktualisierung der Website bischfit.ch, Facebook-Posts</li> <li>• Anzahl eingesetzte Informations- und Motivationsmaterial (Flyer, Trinkflaschen, usw.)</li> </ul>
<b>Kampagne "Wie geht's dir?" multiplizieren (Ö)</b>
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 <a href="http://www.wie-gehts-dir.ch/de">www.wie-gehts-dir.ch/de</a> .
Output: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deutschschweizer Kampagne "Wie geht's dir?" mit jährlich ca. 5-10 Mediaschaltungen und Versand an mind. 50 Multiplikatoren kantonale multipliziert</li> </ul>
<b>Sensibilisierungs-Kampagnen (Ö)</b>
Ergänzend zur Multiplikation von "Wie geht's dir?" Ö2: Mit themenspezifischen Öffentlichkeitskampagnen wird die Bevölkerung, insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene sowie Familien mit Kindern im Vor- und Schulalter, gezielt sensibilisiert, körperlich aktiv zu sein, sich gesund zu ernähren, die psychische Gesundheit zu stärken und soziale Kontakte zu pflegen.
Output: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 durchgeführte Aktionstage (2022, 2024) Psychische Gesundheit mit je ca. 800 Teilnehmenden</li> <li>• 1 durchgeführte kantonale Kampagnen zur Förderung von Bewegung und gesunder Ernährung (z.B. draussen spielen, Velo, Gemüse und Früchte)</li> </ul>
<b>Koordination der Kommunikation von Beratungs- und Unterstützungsangeboten über find.help.gr.ch (Ö)</b>
Das GA unterstützt die Kommunikation der Beratungs- und Unterstützungsangeboten mit geeigneten Massnahmen für die Bevölkerung, insbesondere für Jugendliche und Eltern. Es koordiniert diese mit dem Sozialamt Graubünden und stellt u. a. den Akteuren ein Online-Verzeichnis find-help.gr.ch zur Verfügung.

<sup>4</sup> Gemäss nationalen Empfehlungen, wie Ernährungsempfehlungen BLV, Bewegungsempfehlungen hepa.

Output:

- Laufende Aktualisierung und Ergänzung des Online-Verzeichnisses «find-help.gr.ch»

## 5.2 Ziel 2 Vorschulalter

<b>Ziel 2</b>
<b>Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen und Angebote im Vorschulbereich stärken (A4/C4 und A5/C5)</b>
Der Kanton GR unterstützt die Gemeinden, familienergänzende Betreuungseinrichtungen sowie Fachpersonen im Vorschulbereich (inkl. Schwangerschaft) damit Rahmenbedingungen gestärkt werden, welche Bewegung fördern, zu gesunder Ernährung motivieren und die psychische Gesundheit (Lebenskompetenzen) stärken. Die Beteiligten sind vernetzt, nutzen Synergien und triagieren bei Bedarf.
<b>Massnahmen zu Ziel 2</b>
<b>Unterstützung von Gemeinden bei GF Projekten und Strategieprozessen im Vorschulbereich (I)</b>
Es ist eine öffentliche Aufgabe, Rahmenbedingungen zu schaffen, damit qualitativ hochstehende Angebote der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung (FBBE) entstehen, die für alle erschwinglich und zugänglich sind. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen der Kinder und ihrer Bezugspersonen und sorgen für gerechtere Chancen beim Eintritt in den Kindergarten. Das GA berät und begleitet Gemeinden bei der Planung und Umsetzung von wirkungsvollen Projekten (aus der Orientierungsliste KAP) und Strategieprozessen (z.B. angelehnt an den primokiz Prozess). Output: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ca. 4 neue Gemeinden/ Nachbargemeinden/ Regionen werden bei einem Strategieprozess Frühe Kindheit begleitet</li><li>• Ca. 6 neue Gemeinden/ Nachbargemeinden/ Regionen setzen je ein wirkungsvolles Projekt im Bereich Frühe Kindheit um</li></ul>
<b>Aufbau präventives Hausbesuchsprogramm (Ü)</b>
Mit 1 bis 3 Gemeinden/ Regionen im Kanton Graubünden soll im Rahmen eines Pilotprojekts ein präventives Hausbesuchsprogramm (schrittweise von a:primo oder PAT von zeppelin – familien startklar) zur frühen Förderung der Kinder aufgebaut werden. Die Gemeinden/Regionen führen dieses Projekt gemeinsam mit dem Kanton durch. Das Gesundheitsamt prüft in enger Zusammenarbeit mit dem Sozialamt Strukturen und Finanzierungsmöglichkeiten für eine langfristige kantonale Verankerung des Angebots. <i>Die Massnahme «Pilotprojekt präventives Hausbesuchsprogramm» ist auch im Programm «Kinder- und Jugendpolitik in Kanton Graubünden» (Art. 26 KJFG, Lead SOA) aufgeführt und wird durch beide Programme finanziert.</i> Output: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1-3 Gemeinden führen mit Unterstützung und Begleitung des Kantons ein präventives Hausbesuchsprogramm durch</li><li>• Bei erfolgreicher Pilotisierung: Kantonale Unterstützung der Gemeinden/Regionen für ein präventives Hausbesuchsprogramm in der Frühe Kindheit</li></ul>



### **Beratungs- und Unterstützungsangebot zu GF für familienergänzende Betreuungseinrichtungen (I)**

Betreuungsinstitutionen im Vorschulbereich können sich in den Themen Bewegung, Ernährung und Lebenskompetenzen/Ressourcenstärkung weiterbilden und/oder werden bedürfnisorientiert beraten.

Output:

- Finanzielle Unterstützung von jährlich 3-4 Weiterbildungen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Lebenskompetenzen
- 4-6 Beratungen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Lebenskompetenzen
- evtl. 1-2 Staffeln "Purzelbaum rundum stark"

### **Rund um die Geburt (I)**

Das GA unterstützt Fachpersonen rund um die Geburt und stellt einheitliche Grundlagen, Empfehlungen und Botschaften zu Ernährung, Bewegung und Stärkung der psychischen Gesundheit während der Schwangerschaft, Stillzeit und im Kleinkindalter zur Verfügung. Dafür werden die Fachpersonen gezielt mit Informationsmaterialien unterstützt.

Weiter wird die Einführung eines spezifischen Angebots für Frauen mit psychosozialen Belastungen und Migrationshintergrund geprüft (selektive Massnahme). Es soll ein Angebot zur Begleitung und Stärkung der Frauen durch eine Fachperson für die Zeit rund um die Geburt zur Verfügung stehen. Somit soll der Zugang zu den allgemeinen Beratungs- und Unterstützungsangeboten gefunden werden. Dabei ist die Finanzierung und der Beizug von Dolmetscher/-innen zu ermöglichen.

Output:

- Jährlich aktualisierte Empfehlungsliste mit aktuellsten Broschüren Rund um die Geburt
- Evaluation eines spezifischen Angebots zur Begleitung rund um die Geburt.

### **Stärkung des kantonalen Netzwerks GF und P im Vorschulbereich (V)**

Das GA vermittelt Grundlagenwissen und Information über wirkungsvolle Massnahmen im Vorschulbereich und teilt diese im Netzwerk.

Der Austausch und Synergien unter Gemeinden zum Thema Frühe Kindheit wird aktiv gefördert.

Die Zusammenarbeit der Gesundheitsförderung und Prävention mit dem Programm Kinder- und Jugendpolitik Graubünden, Sozialamt wird so institutionalisiert, dass gesundheitsförderliche Aspekte bei der Umsetzung und Erarbeitung von neuen Konzepten berücksichtigt sind.

Output:

- Alle Gemeinden werden über Grundlagenwissen und wirkungsvolle Massnahmen informiert via Newsletter, bischfit.ch und Regionalkonferenzen
- Jährliche Austauschmöglichkeiten unter Gemeinden zum Thema Frühe Kindheit
- Jährlicher Austausch mit dem Programm Kinder- und Jugendpolitik des Sozialamts

### **Kantonale Strategie Frühe Förderung (P)**

Das GA arbeitet bei der Entwicklung und Umsetzung der kantonalen Strategie Frühe Förderung mit (Lead: Sozialamt) und übernimmt in den Bereichen GF und P eine aktive Rolle in der Umsetzung der Strategie.

Output:

- Kantonale Strategie Frühe Förderung

## 5.3 Ziel 3 Schulalter

Die Massnahmen im Schulbereich werden eng mit den Arbeiten des Amts für Volksschule und Sport abgestimmt. Die Angebote sind für Schulen freiwillig. Bei der Umsetzung von Projekten mit Schulen wird darauf geachtet, dass die Qualität der Angebote hoch ist und dass die Beteiligten Akteure vor Ort einbezogen werden.

<b>Ziel 3</b>
<b>Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen und Angebote im Schulbereich stärken (A4/C4 und A5/C5)</b>
Der Kanton GR unterstützt Schulen und schulergänzende Betreuungsangebote damit Rahmenbedingungen, welche Bewegung fördern, zu gesunder Ernährung motivieren und die psychische Gesundheit (Lebenskompetenzen) stärken, optimiert werden und gesundheitsförderliche Angebote genutzt werden. Die beteiligten Akteure sind vernetzt und nutzen Synergien.
<b>Massnahmen zu Ziel 3</b>
<b>Purzelbaum Kindergarten (I)</b>
Im Setting Kindergarten wird "Purzelbaum" zur Bewegungsförderung und Verankerung gesunder Ernährung angeboten (2020/21: 159 Kindergärten machen mit). Mit einfachen und praxisnahen Mitteln sorgt das Programm für mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung im Kindergarten. Die Lehrpersonen können von Weiterbildungen und zahlreichen Praxisideen profitieren und erhalten finanzielle Unterstützung bei der bewegungsfreundlichen Umgestaltung des Kindergartens. Regelmässiger Erfahrungsaustausch unter den Lehrpersonen der Purzelbaum Kindergärten unterstützt sie bei der Umsetzung der GF Massnahmen. Umsetzung Modul "Rundum stark" zur Stärkung der Ressourcen/psychischen Gesundheit.
Output:
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1-2 Schulungen (Staffeln) für neue Kindergärten und neue Kindergartenlehrpersonen in bestehenden Purzelbaum Kindergärten</li><li>• 1-2 Schulungen (Staffeln) für das Modul "Rundum stark" Integration der Lebenskompetenzen</li><li>• Jährliches Austauschtreffen für Lehrpersonen der aktiven Kindergärten</li><li>• 4-8 Weiterbildungskurse pro Jahr an der phGR und der BGS</li><li>• 2 Purzelbaum Botschafterinnen stellen den Bezug zur Praxis sicher</li></ul>
<b>Bewegte Schule GR (I)</b>
Bewegung ist ein wesentliches Element der gesunden Schulkultur und der aktiven Schulentwicklung. Das Programm "Bewegte Schule" (2020/21: 79 Schulen machen mit) begleitet Lernen und Lehren mit Bewegung und fördert die gesunde Esskultur an Schulen. Die Kinder brauchen genügend Raum, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben. Schulen in der Projektphase erhalten bedürfnisorientierte Unterstützung und Begleitung bei der Projektumsetzung (Bewegungsfreundliche Gestaltung der Schulzimmer/Pausenplätze, Sensibilisierung für ausgewogene Zünis/Zvieris, Einführung von Bewegtem Unterricht/Bewegungspausen, freiwilligem Schulsport, etc.). Für das Netzwerk der Bewegten Schulen in der Betriebsphase werden Austauschtreffen organisiert.
Output:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mind. 3 neue Promotor/-innen und/oder Schulleiter/-innen in die "Bewegte Schule" einführen, Schulen begleiten</li><li>• Beiträge an Schulprojekte in Betriebsphase (Workshop, Gorilla, Schule Bewegt, Défivelo, fit4future, usw.)</li><li>• Jährliches Austauschtreffen für Lehrpersonen/Promotoren der "Bewegten Schulen"</li></ul>

<p><b>Lebenskompetenzen-Programme (I)</b></p> <p>Mit erprobten und wissenschaftlich fundierten Programmen zur Förderung der Lebenskompetenzen (z. B. MindMatters) werden Schulen unterstützt die Schülerinnen und Schüler zu stärken. Die Programme beziehen die ganze Schule ein und setzen beim Bildungsauftrag an. Die Programme umfassen stufenspezifische Lehrmittel, Weiterbildungen und eine Begleitung der Schulen vor Ort.</p> <p>Das Gesundheitsamt ist zusammen mit der phGR kantonale Fachstelle für die Einführung von MindMatters an Bündner Schulen. Das Gesundheitsamt sichert den Informationsfluss und Wissenstransfer zum Schulpsychologischen Dienst.</p> <p>Output:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-6 weitere Schulen setzen das Programm MindMatters um (nach Bedarf)</li> <li>• Jährliche Vernetzungstreffen</li> <li>• Projektbeiträge für Schulprojekte (Gorilla, Ein Koffer zu dir, usw.)</li> </ul>
<p><b>"Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz" (I)</b></p> <p>"Schule handelt" ist ein Schulentwicklungsprozess, der die Stärkung der Gesundheit aller Mitarbeitenden zum Ziel hat und Schulen ermöglicht, systematische betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) zu etablieren. Es handelt sich dabei um ein praxiserprobtes, evaluiertes, ganzheitliches und nachhaltiges Angebot auf Verhältnis-, wie auch auf Verhaltensebene. Es richtet sich an öffentliche sowie private Schulen aller Stufen.</p> <p>Der Entwicklungsprozess wird von akkreditierten Schulberater/-innen begleitet (Schuljahr 2020/21: haben 2 Schulen umgesetzt). Das Gesundheitsamt ist kantonale Koordinationsstelle.</p> <p>Output:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-6 weitere Schulen setzen das Programm "Schule handelt" um (nach Bedarf)</li> </ul>
<p><b>Beratung "Verpflegung in Tagesstrukturen" (I)</b></p> <p>Der gesunde Mittagstisch: Ausgewogene, nachhaltige Mittagessen und eine pädagogisch sinnvolle Tischkultur für Kinder und Jugendliche sind ein wichtiger Teil der Tagesstruktur.</p> <p>Ziel des GA ist es, dass die Verantwortlichen der Tagesstrukturen gesundheitsförderliche Angebot kennen (z. B. PEP-Gemeinsam essen, praxisnahe Qualitätsstandards). Auf Anfrage, organisiert das Gesundheitsamt (koordiniert mit dem AVS) fachliche Beratungen in den Bereichen: Menüplanung, Zeitmanagement, Umgang mit Allergien/Regeln/Eltern, regionalsaisonale Kost, meistern von Konflikten und zwischenmenschlichen Herausforderungen.</p> <p>Output:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-6 Beratungen von Mittagstisch-Verantwortlichen (nach Bedarf)</li> <li>• 1 Kurs pro Jahr für das Personal der Tagesstrukturen</li> </ul>
<p><b>Weiterbildungen zu psychischer Gesundheit, Bewegung und Ernährung (I)</b></p> <p>Fakultative Weiterbildungen zu psychosozialen Themen, zur Bewegungsförderung und Förderung von ausgewogener Ernährung für Schlüsselpersonen im Setting Schule werden im Rahmen des phGR – Programms (freiwillig Kurse) angeboten/sichergestellt.</p> <p>Output:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jährlich 4-8 Weiterbildungen zu psychosozialen Themen, zur Bewegungsförderung und Förderung von ausgewogener Ernährung</li> </ul>
<p><b>Kantonale Koordinationsstelle Schulnetz21-GR (P)</b></p> <p>Der Kanton beschliesst den Beitritt zum Schulnetz21 (Trägerschaft und strategische Steuerung: Amt für Volksschule und Sport mit Gesundheitsamt). Eine kantonale Koordinationsstelle wird bezeichnet. Das Gesundheitsamt übernimmt die operative Aufgabe und stellt die Koordinationsstelle Schulnetz21-GR sicher.</p> <p>Output:</p>

- Jährlich 1-4 Schulen ins Schulnetz21 aufnehmen und Austauschtreffen der Schulen organisieren

## 5.4 Ziel 4 Bewegungs- und Begegnungsräume

<b>Ziel 4</b>
<b>Förderung von Bewegungs- und Begegnungsräumen (A1/C1)</b>
Gemeinden und Schulen setzen sich für attraktive, sichere Bewegungs- und Begegnungsräume im öffentlichen Raum und im schulischen Umfeld ein. Die beteiligten Akteure sind vernetzt und nutzen Synergien.
<b>Massnahmen zu Ziel 4</b>
<b>Bewegungs- und Begegnungsräume im Setting Gemeinde und Schule (I)</b>
<p>Das GA berät und begleitet Gemeinden und Schulen bei der Gestaltung von kinderfreundlichen, sicheren Bewegungs- und Begegnungsräumen. Dabei sollen alle Generationen in den Gemeinden einen Mehrwert erfahren. Die Beschreibung dazu findet sich im Wegweiser "Attraktiver Raum für Bewegung und Begegnung".</p> <p>Das GA schafft durch die Vernetzungsarbeit mit den relevanten Partnern einen wirksamen Wissens- und Erfahrungsaustausch in Graubünden. Weiter arbeitet das GA im interkantonal Austausch an der Entwicklung von Beratungsinstrumenten zur Förderung der Bewegungsräume.</p> <p>Output:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-10 Schulen und/oder Gemeinden führen einen Beratungsprozess (Pausenplatz, Parc da movement, Pumptrack, Schwachstellen Analyse im Fuss- und Veloverkehr) vom Gesundheitsamt durch und optimieren ihre Bewegungsräume</li> <li>• 4-6 Offene Turnhallen für Kinder und/oder Jugendliche werden in Graubünden angeboten</li> <li>• 1 kantonale Tagung zum Thema öffentlicher Raum für Gemeinden in Zusammenarbeit mit Partnern (graubündenSPORT, Fachstelle LV, Amt für Gemeinden, jugend.gr)</li> </ul>

## 6. Programmorganisation

Die Gesamtverantwortung für die planmässige Umsetzung des kantonalen Programms obliegt dem Gesundheitsamts. Das Amt für Volksschule und Sport sowie das Sozialamt tragen das Programm mit. Die Teilprojektleitenden stellen die Detailplanung und Umsetzung der ihnen zugewiesenen Teilprojekte sicher. Das Programm ist wie folgt organisiert:

Auftraggeber	Regierung des Kantons Graubünden Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit			
Co-Finanzierung und konzeptioneller Rahmen	Gesundheitsförderung Schweiz			
Kantonale Trägerschaft	<b>KAP 2022-2025</b> Gesundheitsamt Graubünden Amt für Volksschule und Sport Sozialamt Graubünden		<b>Schulnetz21-GR</b> Beitritt zum nationalen Schulnetz21 Trägerschaft Schulnetz21-GR Gesundheitsamt Graubünden und Amt für Volksschule und Sport	
Steuerung	Rudolf Leuthold, Leiter Gesundheitsamt (Hauptverantwortung) Chantal Marti, Leiterin Amt für Volksschule und Sport Susanna Gadiant, Leiterin Sozialamt		Rudolf Leuthold, Leiter Gesundheitsamt Chantal Marti, Leiterin Amt für Volksschule und Sport	
Strategische Programmleitung	Denise Rudin, Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung & Prävention, Gesundheitsamt			
Steuergruppe KAP: ämterübergreifend	Thierry Jeanneret, graubündenSPORT, AVS Alexi Nay, Schulinspektorat, AVS Georges Steffen, Schulpsychologischer Dienst, AVS Beat Hatz, Leiter Fachbereich Familie, Kinder und Jugendliche, SOA + Valeria Ciocco, Hanspeter Brigger, Denise Rudin, Gesundheitsamt			
I Strategische Ebene				
II Operative Ebene				
Programmleitung	Valeria Ciocco, Programmkoordinatorin Schwerpunkt Vorschule, psychische Gesundheit, Gesundheitsamt Hanspeter Brigger, Programmkoordinator Schwerpunkt Schule, Bewegung und Ernährung, Gesundheitsamt			
Projektleiter/-innen	Ziel 1: Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung: Karin Hofer, Gesundheitsamt	Ziel 2: GF im Vorschulalter: Daniela Capatt, Valeria Ciocco, Gesundheitsamt	Ziel 3: GF im Schulalter: Stephanie Bachmann, Hanspeter Brigger Gesundheitsamt, Giuanna Gartmann, graubündenSPORT  In Zusammenarbeit mit der phGR und regional vernetzt mit beteiligten Schlüsselpersonen AVS	Ziel 4: Bewegungsräume, Hanspeter Brigger, Thierry Jeanneret, graubündenSPORT
Multiplikatoren/-innen	<b>Multiplikatoren/-innen und Vernetzung</b> Frühe Kindheit, Schule (Kiga-Sek II) Akteure im Bereich Bildung, Gesundheit und Soziales (kantonal/kommunal)			

## **Aufgaben Strategische Ebene**

### **Auftraggeberin**

Die Auftraggeberin für die Planung und Umsetzung des kantonalen Aktionsprogramms Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche (KAP mit Modul A und C) ist die Regierung des Kantons Graubünden in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz. Sie genehmigt das Konzept für die Umsetzung des Programms und sorgt für die zur erfolgreichen Umsetzung des Vorhabens notwendigen personellen und finanziellen Ressourcen sowie die interdepartementale Zusammenarbeit.

### **Steuergruppe KAP**

Die Steuergruppe KAP trägt die strategische Verantwortung für das Programm. Sie fällt strategische Entscheide und entwickelt das Programm weiter. Sie sorgt für den optimalen Informationsfluss zwischen den Gremien und Ämtern.

Das Gesundheitsamt sichert den Informationsfluss zu Gesundheitsförderung Schweiz, zum DJSG und zu den Amtsleitenden der Trägerschaft.

Die Mitglieder der Steuergruppe sind:

- Leiterin Abt. GF und P
- Leiter graubündenSPORT
- Leiter Schulinspektorat
- Leiter Schulpsychologischer Dienst
- Leiter Fachbereich Familie, Kinder und Jugendliche, Sozialamt
- Operative Programmleitungen

Sie nehmen dreimal pro Jahr an den von der Programmleitung einberufenen Programmsitzungen teil, besprechen die Planung und Meilensteine des Programms sowie die Berichte für die Selbstevaluationen von Gesundheitsförderung Schweiz.

## **Aufgaben Operative Ebene**

### **Die Programmleitung/Co-Programmleitung**

- koordiniert das Programm und ist für dessen planmässige Umsetzung verantwortlich; sie arbeitet in der Linie des Gesundheitsamts, Abteilung GF und P
- führt Projektleiter/-innen, externe Umsetzungspartner und koordiniert thematische Sitzungen;
- plant und leitet die Koordinationssitzungen mit der Steuergruppe KAP;
- stellt die interne und externe Kommunikation sicher;
- ist zuständig für die nationale, kantonale und kommunale Vernetzung des Programms;
- stellt das Reporting, den Austausch und die Evaluation des Programms mit Gesundheitsförderung Schweiz sicher;
- stellt das inhaltliche und finanzielle Reporting sicher;
- ist für das Budget verantwortlich;
- ist zuständig für die nationale, kantonale und kommunale Vernetzung des Programms.

## **Projektleiter/-innen und externe Auftragnehmer/-innen**

- Projektleiter/-innen der Abteilungen Gesundheitsförderung und Prävention und graubündensSPORT sind für die Umsetzung der ihnen zugeteilten Projekte verantwortlich.
- Für die Umsetzung von bestimmten Aufgaben können Aufträge an geeignete Dritte übertragen werden.

## **Multiplikatoren/-innen**

Eine erfolgreiche Umsetzung der Programmmassnahmen bedingt den Einbezug von Umsetzungspartnern, die als Multiplikatoren zur Endzielgruppe wirken können. Dies sind insbesondere:

- die Beauftragten für Gesundheitsförderung und Prävention auf Gemeinde- und Schulstufe (BGP) sowie die Sportkoordinatoren in den Gemeinden
- die Schulleitungen und deren Lehrpersonen, Mitarbeitende von schulergänzenden Angeboten
- die Krippenmitarbeiterinnen und die Spielgruppenleiterinnen
- die Sportvereine und deren Verbände
- die Fachpersonen aus der frühen Kindheit (Elternberaterinnen, Hebammen, Ärzte, usw.)
- Akteure im Bereich Gesundheit und Soziales (u. a. jugend.gr, PDGR, Pro Infirmis, Aids Hilfe, Blaues Kreuz)
- kantonale Dienststellen (u.a. Amt für Berufsbildung, Amt für Höhere Bildung, Amt für Natur und Umwelt, Tiefbauamt mit Fachstelle für Langsamverkehr, Fachstelle Integration, Sozialamt, Amt für Raumplanung, Amt für Wirtschaft und Tourismus, das Landwirtschaftliche Bildungs- und Beratungszentrum Plantahof, Verkehrssicherheit der Kantonspolizei)

Die konkrete Zusammenarbeit zwischen dem Kanton und den Umsetzungspartnern wird im Rahmen der Feinplanung der Teilprojekte geschärft. Themen- und projektbezogene Arbeitsgruppen werden eingesetzt, wenn Bedarf besteht.

## **7. Zeitplan, Meilensteine und Evaluation**

Ein Zeitplan mit Meilensteinen wird vor dem Programmstart durch das Gesundheitsamt erstellt. Die Umsetzung wird über die Jahres- und Budgetplanungen sowie Selbstevaluationen geführt.

- Erarbeitung Vierjahresplan grob (Juli bis Oktober 2021)
- Erarbeiten Jahresplanungen und Budget (November 2021, 2022, 2023, 2024)
- Verfassen Selbstevaluation und Rechnung (Januar 2023, 2024, 2025, 2026)

Das Controlling von Gesundheitsförderung Schweiz erfolgt über die Plattform promotiondigitale.ch (E-KAP).

### **Evaluation**

Die Programmleiter/-innen überprüfen den Fortschritt der Arbeiten zur Umsetzung der Massnahmen mit einer Selbstevaluation. Ziel der Selbstevaluation ist, die Leistungen und Wirkungen des Programms zu bewerten, notwendige Korrekturen vorzunehmen und entsprechend die detaillierte Planung für das Folgejahr vorzunehmen. Die Selbstevaluation ist die Grundlage für die Berichterstattung an Gesundheitsförderung Schweiz. Die Ergebnisse und Kenndaten werden in dem zur Verfügung gestellten Instrumenten E-KAP elektronisch erfasst.

## **8. Budget und Finanzierung**

Für die plangemässe Umsetzung der Massnahmen des Modul A und C werden Sachkosten von jährlich 436'00 Franken budgetiert. Die Finanzierung der vom Kanton Graubünden zu tragenden Kosten erfolgt über das Gesundheitsamt und das Amt für Volksschule und Sport. Die Aufwendungen sind im Finanzplan ab 2022 bereits berücksichtigt.

Die personellen Ressourcen für die operative Umsetzung des Programms für die Jahre 2022-2025 entsprechen den bisherigen dafür eingesetzten personellen Ressourcen. Es sind dies 250 Stellenprozent beim Gesundheitsamt für die Programm- und Projektleitung sowie 30 Stellenprozent bei graubündenSPORT.



Die Aufteilung der Kosten ist in der nachstehenden Tabelle ersichtlich:

Konto	2022	2023	2024	2025	Total
<i>Personalkosten kalkulatorisch</i>					
Gesundheitsamt					
<i>Modul A und C: Programmmanagement und Umsetzung Teilprojekte inkl. sämtliche Nebenkosten; entspricht ca. 250 Stellen%, davon 65 Stellen% befristet beitragsfinanziert<sup>1)</sup></i>	447'345	447'345	447'345	447'345	1'789'380
Amt für Volksschule und Sport					
<i>Umsetzung Teilprojekte graubündenSPORT entspricht ca. 30 Stellen%</i>	67'000	67'000	67'000	67'000	268'000
<b>Total Personalkosten</b>	<b>514'345</b>	<b>514'345</b>	<b>514'345</b>	<b>514'345</b>	<b>2'057'380</b>
<i>Sachkosten</i>					
Gesundheitsamt/Anteil 3212.313012					
Gesundheitsförderung und Prävention	361'000	361'000	361'000	361'000	1'444'000
Amt für Volksschule und Sport/ Diverse Bilanzkonto des Amts für Volksschule und Sport (4210.313001).	75'000	75'000	75'000	75'000	300'000
<b>Total Sachkosten und Beiträge</b>	<b>436'000</b>	<b>436'000</b>	<b>436'000</b>	<b>436'000</b>	<b>1'744'000</b>
<b>Total Bruttoaufwand</b>					<b>3'801'380</b>
Gesundheitsamt/ 3212.463611					
Beitrag Gesundheitsförderung Schweiz <sup>2)</sup>	235'000	235'000	235'000	235'000	<b>940'000</b>
<b>Total Nettoaufwand</b>					<b>2'861'380</b>

1) Berechnung Personal-Vollkosten Kanton Graubünden: Berechnung Personal-Vollkosten Kanton Graubünden: 178'938.-/Jahr, inkl. Zuschlag, Verrechnungssatz 100.-/h.

2) Beitrag gemäss Anzahl Kinder und Jugendliche im Kanton Graubünden und bezogen auf die Module.

## Finanzierung

	Gesamtes Programm	Prozent
Kantonsbetrag	2'861'380	75%
Betrag Gesundheitsförderung Schweiz A und C	940'000	25%
Gesamtbudget	3'801'380	100%