



Ihre Gemeinde – gesund und lebenswert

Informationen, Anregungen und Argumente
zur erfolgreichen Umsetzung





Inhalt

.....	
Perspektiven sehen	2
.....	
Argumente kennen	4
.....	
Anreize schaffen	6
.....	
Aktiv werden	10
.....	
Begriffe verstehen	12
.....	
Unterstützung holen	13
.....	
Links	14
.....	

Wir beraten Sie gerne!

Eine zukunftsfähige Gemeinde – dank Gesundheitsförderung



Gemeinden sind Lebenswelten, in denen Menschen sich begegnen und bewegen. Die Gemeinde bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, um die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Einwohnerinnen und Einwohner zu stärken und damit die Attraktivität der Gemeinde zu erhöhen. Die Verantwortlichen in den Gemeinden stehen vor unterschiedlichen gesellschaftspolitischen Herausforderungen, die Anforderungen sind komplex und die kommunalen Verpflichtungen vielfältig. So stellt der aktive Einbezug der Bevölkerung eine Herausforderung dar. Der Aufwand lohnt sich aber, damit gesundheitsfördernde Strukturen in den Gemeinden wirkungsvoll und nachhaltig verankert werden können.

Mit dieser Broschüre bietet Ihnen das Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen wertvolle Hintergrundinformationen zum Thema, überzeugende Argumente zum Handeln und konkrete Anregungen zur Umsetzung.

Als Regierungsrätin des Kantons St.Gallen möchte ich Sie darin bestärken, sich mit der Unterstützung der Abteilung Gemeinden und Netzwerke in Ihrer Gemeinde für gesundheitsfördernde Gesamtstrukturen einzusetzen und wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.

Heidi Hanselmann

Die Abteilung **Gemeinden und Netzwerke** des Amtes für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen unterstützt und begleitet Gemeinden bei der Planung und Umsetzung von partizipativen Prozessen sowie in Vorhaben der Gemeindeentwicklung mit dem Ziel, lokale Strukturen nachhaltig zu verbessern und dadurch die Gesundheit der Bevölkerung langfristig zu stärken. Dabei arbeitet die Abteilung mit externen Fachpersonen zusammen.

Mit seinen weiteren Angeboten in den Bereichen Frühe Förderung, Schule und Gesundheit, Suchtprävention, Jugendschutz, Gewaltprävention, Psychische Gesundheit, Betriebliche Gesundheitsförderung, Alter und Gesundheit sowie Ernährung und Bewegung bietet **das Amt für Gesundheitsvorsorge** den Gemeinden themenspezifische fachliche Unterstützung und Beratung an.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

PERSPEKTIVEN SEHEN

Weg von Defiziten und Gefahren, hin zu Ressourcen und Potenzialen!

Gesundheit ermöglichen und fördern

Gesundheit findet im alltäglichen Leben statt, dort wo wir wohnen, arbeiten, lernen und uns begegnen. Ob wir gesund bleiben oder werden, hängt nicht nur von unseren individuellen Verhaltens- und Lebensstilfaktoren ab, sondern wird entscheidend von der Umgebung geprägt, in der wir aufwachsen und leben.

Sich laufend verändernde Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen wirken sich auf die körperliche, psychische und soziale Gesundheit aus. Unterschiedliche ökonomische, soziale und kulturelle Faktoren haben zur Folge, dass Menschen nicht immer die gleichen Chancen und Entscheidungsmöglichkeiten haben, um ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten. Gemeinden haben hier ein grosses Potenzial: Sie können ein Lebensumfeld schaffen, das allen Bevölkerungsgruppen gesundheitsförderliche Entscheidungen im Alltag erleichtert und sie dazu befähigt, ihre individuellen und sozialen Ressourcen optimal zu entfalten und zu mobilisieren. Kommunale soziale Netzwerke, wie beispielsweise Nachbarschaften, sind dabei genauso entscheidend wie die Gestaltung des öffentlichen Raums.

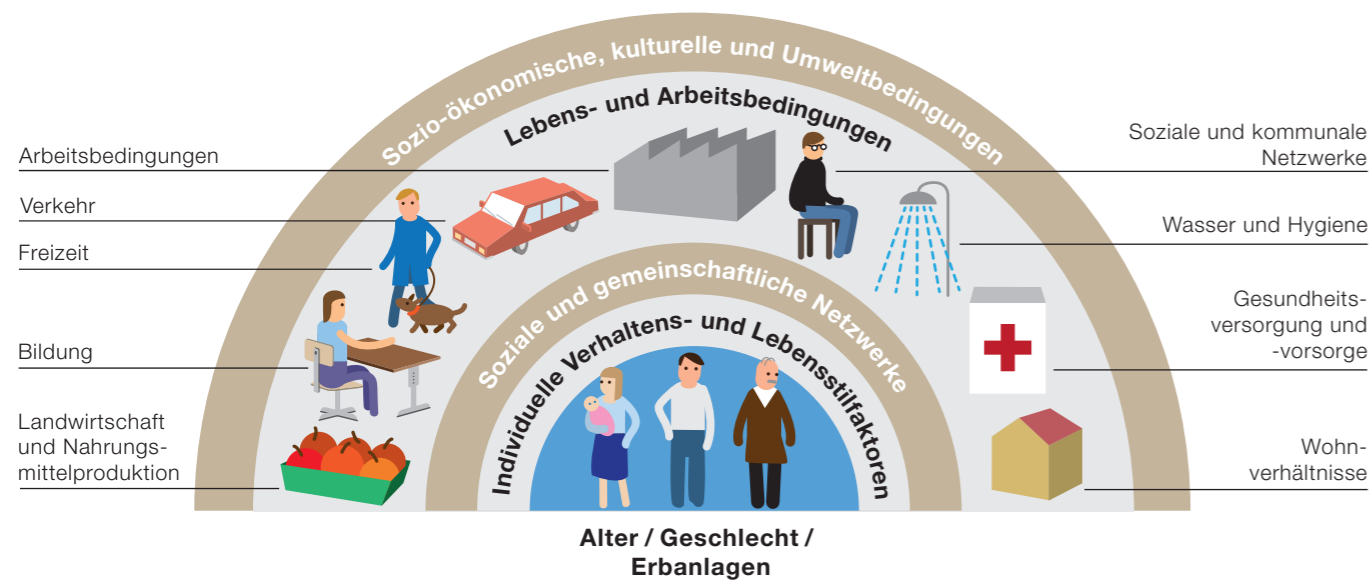


Abbildung: nach Dahlgren & Whitehead, Policies and strategies to promote equity in health, 1991

Welche Rolle spielt die Gemeinde?

Der Gemeinde kommt eine bedeutende Rolle in der Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Lebenswelt zu: Neben Familie, Arbeitsplatz, Schule und Freundeskreis stellt sie den zentralen Lebensraum für die Bevölkerung dar. Gelingt es, in den Gemeinden Strukturen aufzubauen und Prozesse anzustossen, die das physische und psychische Wohlbefinden von Kindern, Jugendlichen, Familien und älteren Menschen kontinuierlich verbessern, können Verhältnisse vor Ort geschaffen werden, die sich positiv auf den Lebensstil und die Gesundheit der Bevölkerung auswirken.

Der öffentliche Raum stellt eine wichtige Ressource in der kommunalen Gesundheitsförderung dar und bietet vielfältige Möglichkeiten zur Umsetzung. Gleichzeitig tragen auch gute Beziehungsnetze in den Gemeinden viel zur Gesundheit bei, denn wo Menschen in Entscheidungsprozesse eingebunden sind, entstehen Identifikation, soziale Teilhabe und letztlich Gesundheit.

«Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.»

Wozu diese Broschüre?

Verantwortliche für Gesundheitsförderung und Prävention leisten in Ihrer Gemeinde einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung. Diese Broschüre soll Sie mit Informationen, Anregungen und Argumenten unterstützen, die Relevanz und das Potential des Themas aufzeigen und Sie dazu motivieren, sich weiterhin für eine gesunde Gemeindeentwicklung einzusetzen – mittels partizipativen Prozessen, generationenübergreifenden Ansätzen und im Dialog mit Akteuren unterschiedlicher Politik- und Themenbereiche.

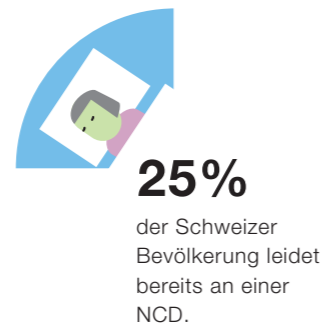
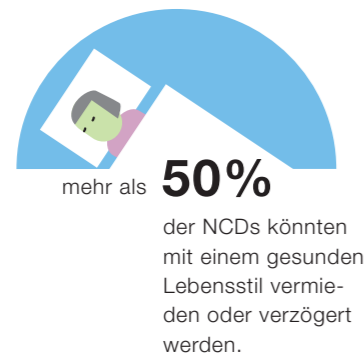
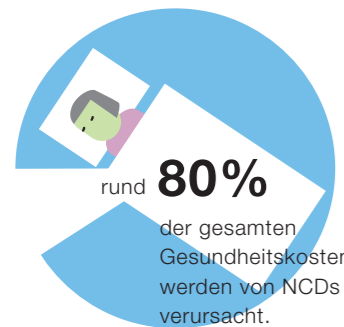
Investitionen in die Gesundheit der Bevölkerung sind gewinnbringende Investitionen in die Zukunft. Der Einbezug kommunaler Akteure und der Bevölkerung ist ein wichtiger Erfolgsfaktor bei der Planung und Umsetzung von Ideen und Projekten. Wir bieten Ihnen – ergänzend zu dieser Broschüre – eine kompetente Prozessbegleitung und fachliche Unterstützung (siehe Seite 14: Unterstützung holen).

Alle Zitate: The Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, WHO 1986.

ARGUMENTE KENNEN

Aktuelle Zahlen und Fakten – Prävention und Gesundheitsförderung lohnen sich!

Gesellschaftliche Veränderungen, die Zunahme chronischer Erkrankungen sowie steigende Gesundheitskosten untermauern die Notwendigkeit von Massnahmen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention und rufen politische Entscheidungsträgerinnen und -träger zum Handeln auf. Es lohnt sich, den Wert der Gesundheit hoch zu halten und in gemeindeorientierte Gesundheitsförderung und Prävention zu investieren, denn: Vorbeugen ist günstiger als heilen. Investitionen in die Gesundheit lassen sich in eingesparten volkswirtschaftlichen Kosten messen. Massnahmen, die den individuellen Lebensstil und gesellschaftliche Rahmenbedingungen beeinflussen, verbessern sowohl die Gesundheit als auch die Lebensqualität der Bevölkerung und verringern damit körperliches und psychisches Leid von Betroffenen und ihren Angehörigen. Menschen fühlen sich gesünder, aktiver, zufriedener und eingebundener. Damit benötigen sie weniger Behandlung oder Pflege.



Nichtübertragbare Krankheiten (NCDs) sind: chronische, nichtübertragbare Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen sowie Krank-

heiten des Bewegungsapparates. NCDs zählen zur häufigsten Todesursache in unserer Gesellschaft. Zu den lebensstilbezogenen, präventiven Faktoren gehören

eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität, nicht zu rauchen sowie nicht übermässig Alkohol zu konsumieren.

Bundesamt für Gesundheit BAG und Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren GDK (2016): Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017–2024 (NCD-Strategie), Kurzfassung.

Psychische Krankheiten beeinträchtigen das alltägliche Leben und wirken sich sowohl auf emotionaler, kognitiver, zwischenmenschlicher und körperlicher Ebene aus. Psychische Krankheiten zählen zu den häufigsten und einschränkendsten Erkrankungen. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität und die Arbeitsfähigkeit, belasten Angehörige und können zu Suizid führen. Oftmals bleiben psychische Erkrankungen unerkannt, werden heruntergespielt und in ihrer gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bedeutung unterschätzt.



Etwa drei Viertel der Bevölkerung geben an, sich vital und energiegeladener zu fühlen.



Knapp ein Fünftel der Bevölkerung fühlt sich durch psychische Probleme beeinträchtigt.

Bundesamt für Statistik BFS (2013): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012.

ANREIZE SCHAFFEN

Lebensraum Gemeinde – ein Juwel an Ressourcen für die Gesundheit!

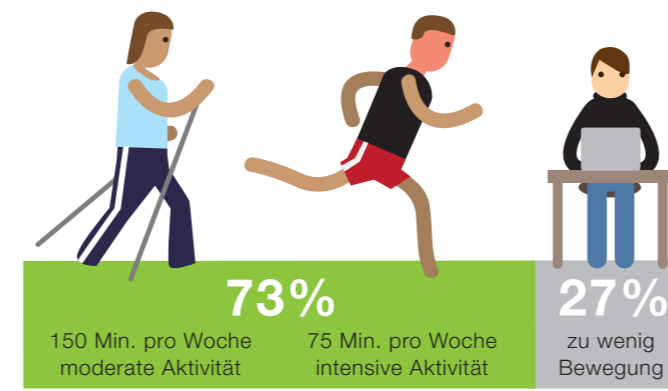
Nutzen Sie den Lebensraum Ihrer Gemeinde als wertvolle Gesundheitsressource und stimulierende Umwelt: Durch die partizipative Gestaltung gesunder Lebensbedingungen gewinnen Gemeinden an Attraktivität. Wenn Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen Anreize für regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung, soziale Kontakte und Möglichkeiten zur Mitwirkung geboten werden, fühlen sie sich in Ihrer Gemeinde wohl, aufgehoben und sicher.

Naherholungs- und Freiräume, lokale Einkaufsmöglichkeiten, generationenverbindende Wohnformen, Treffpunkte und Angebote zur Förderung sozialer Teilhabe, sichere und ausreichende Fuss- und Velowege – all das fördert die tägliche Bewegung und Begegnung zwischen Generationen und Kulturen und macht Ihre Gemeinde lebenswert.

«Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.»

Körperliche Inaktivität

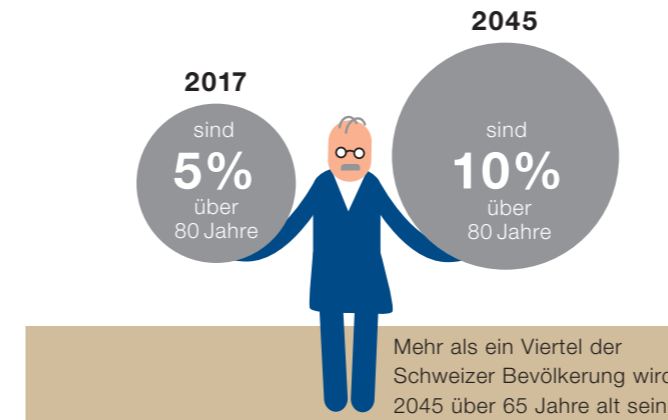
Drei Viertel (73%) der 15- bis 64-jährigen Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich ausreichend. Die grosse Herausforderung besteht darin, dass viele bei der Arbeit, zu Hause oder in der Freizeit zu lange Zeit sitzend verbringen. Manche Menschen sitzen bis zu 15 Stunden pro Tag. Im Jahr 2011 verursachte körperliche Inaktivität über 300'000 Krankheitsfälle und über 1000 Todesfälle. Die damit verbundenen Gesamtkosten (direkte und indirekte Kosten) betragen im Jahr 2011 2.5 Milliarden Franken.



Bundesamt für Gesundheit BAG (2016): Monitoringsystem Ernährung und Bewegung MOSEB 2016: Indikatoren Bewegung, Sitzen und Kosten körperlicher Inaktivität.

Gesundheit im Alter

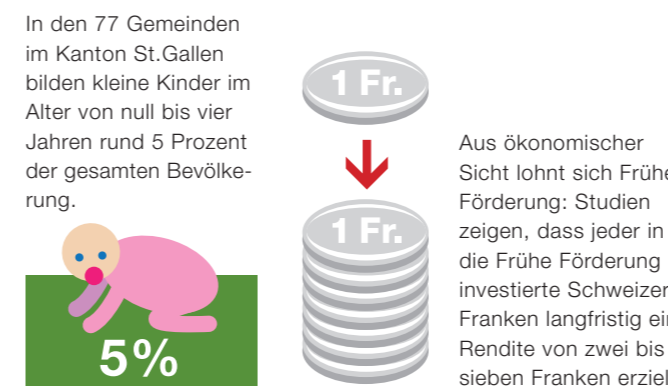
Der demographische Wandel ist die zentrale Herausforderung der Zukunft. Gemäss Szenarien des Bundesamts für Statistik wird der Anteil älterer Menschen in den nächsten Jahrzehnten stark wachsen. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt kontinuierlich und liegt heute in der Schweiz bei über achtzig Jahren. Regelmässige Bewegung und soziale Teilhabe sind wichtige Faktoren zur Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit im Alter, schützen vor Depression und Vereinsamung und senken das Risiko für chronische, nichtübertragbare Krankheiten.



Bundesamt für Statistik (2015): Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung, Ergebnisse des Mittleren Szenarios.

Frühe Förderung

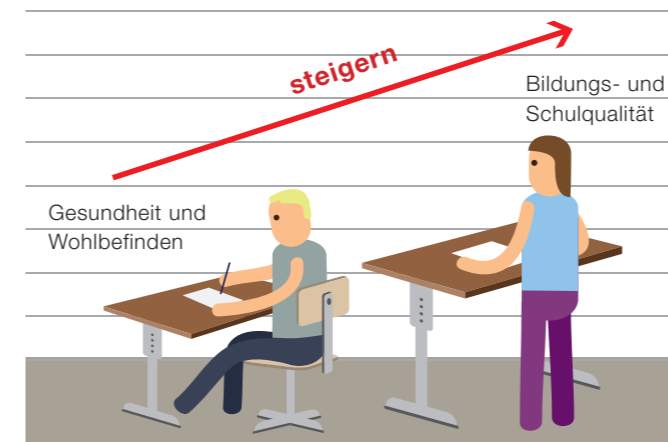
Für eine gesunde Entwicklung von Anfang an ist die frühe Kindheit von entscheidender Bedeutung. Hier werden wichtige Weichen für die motorische, sprachliche, emotionale, soziale, kognitive und gesundheitliche Entwicklung gestellt. In der Prävention gilt die Frühe Förderung daher als eines der wichtigsten Handlungsfelder. Investitionen in die frühe Förderung zahlen sich hinsichtlich ihres qualitativen Nutzens für die kleinen Kinder und auch aus volkswirtschaftlicher Sicht aus. Je später Massnahmen erfolgen, desto teurer werden sie.



Stamm, Margrit (2009): Frühkindliche Bildung in der Schweiz. Eine Grundlagenstudie im Auftrag der schweizerischen UNESCO-Kommission.

Schule

Bildung ist die treibende Kraft für eine gesunde Gesellschaft und befähigt zum selbstbestimmten Denken und Handeln. Die Schule ist eine wichtige Sozialisations- und Integrationsinstanz. Hier verbringen Kinder und Jugendliche viel Zeit. Sie lernen, pflegen Freundschaften und entwickeln Kompetenzen, die ihrem Selbstwert und der Entfaltung ihrer Persönlichkeit dienen. Wird die Schule als Ganzes zum gesundheitsfördernden Lebens-, Lern- und Arbeitsort für Kinder, Jugendliche und Lehrpersonen, profitieren alle. Nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auch die Bildungs- und Schulqualität werden gesteigert.



Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen SNGS, Radix (2002): Argumentarium Gesundheitsförderung – eine Aufgabe der Schule?



1 Freiräume zur Begegnung und Bewegung

Freizeit- und Erholungsräume geraten im Zuge der Siedlungsentwicklung nach Innen und der Verdichtungsdebatte zunehmend unter Druck. Sowohl öffentliche Plätze, Parks und andere Naherholungsgebiete als auch kleinere, weniger wahrnehmbare Nischen im öffentlichen Raum sind wichtige gesundheitsfördernde Ressourcen, die es zu erhalten und zu gestalten gilt, sodass sich ihre Wirkung für die gesamte Bevölkerung positiv entfalten kann.

2 Nachbarschaft und Sozialraum

Alle möchten so lange wie möglich ein gesundes, selbstbestimmtes und beschwerdefreies Leben führen. Gegenseitige Hilfe und Unterstützung in der Gemeinde sind wichtige Voraussetzungen für ein gutes Zusammenleben. Gemeinschaftsbildung, nachbarschaftliche Verantwortung und die Bildung lokaler Netzwerke tragen zu einer neuen Wir-Kultur bei.

3 Treffpunkte und Angebote zur Beteiligung

Kommunale Treffpunkte fördern soziale Kontakte, die Integration der Bevölkerung und dadurch auch die Gesundheit, weil sich die Menschen als Teil einer Gemeinschaft fühlen. Als Treffpunkte können sowohl Räumlichkeiten wie Jugend-, Familien- und Gemeinschaftszentren oder Generationenhäuser als auch der öffentliche Raum dienen. Diese Begegnungsorte eignen sich optimal zur Organisation von Beteiligungsprozessen: Kann sich die Bevölkerung bei der Gestaltung ihrer Gemeinde einbringen und mitwirken, erhöhen sich die Akzeptanz und Nachhaltigkeit des gemeinsam Geschaffenen und die Identifikation mit dem Gemeinwesen.

4 Strukturelle Bewegungsförderung

Eine bewegungsfreundliche Gestaltung des Wohnumfelds und der gebauten Umwelt, genügend und leicht zugängliche Bewegungsmöglichkeiten sowie Barrierefreiheit im öffentlichen Raum, auf Gehwegen, Plätzen und in Gebäuden führen zu mehr aktiver Mobilität zu Fuss oder mit dem Velo, zu weniger Verkehr, zur Verhütung von Unfällen, zum Schutz der natürlichen Umwelt und tragen damit zur Gesundheitsförderung und Prävention bei.

5 Einkaufen, Essen und Trinken

Quartiernahe Cafés, Einkaufsmöglichkeiten und Wochenmärkte mit lokalen Produkten fördern soziale Kontakte, die lokale Landwirtschaft und eine ausgewogene, genussvolle Ernährung, die reich an frischem, saisonalem Obst und Gemüse aus der Region ist.

6 Schule

Eine gesundheitsfördernde Schule bezieht alle Beteiligten wie Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, schulisches Personal und Eltern mit ein und setzt sich mit der Frage auseinander, wie die Schule als zentraler Lebens-, Lern- und Arbeitsraum gesundheitsorientiert gestaltet und ein gutes Schulklima gefördert werden kann.

7 Gesunde Arbeit

Arbeit ermöglicht, sich anerkannt, sozial verbunden und wirkungsvoll zu fühlen. Arbeit kann aber auch überfordern oder krank machen. Ein gesunder Arbeitsplatz zeichnet sich dadurch aus, dass Führungsverantwortliche für eine gute Balance zwischen Ressourcen und Belastungen sorgen. Zum Beispiel, indem sie ein gutes Arbeitsklima fördern oder realistische Ziele mit den Mitarbeitenden vereinbaren. Betriebe, die Gesundheit systematisch fördern, integrieren alle betrieblichen Prozesse mit dem Ziel, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu erhalten und zu unterstützen.

AKTIV WERDEN

Taten statt Worte – gemeinsam gelingt es!

Die Gemeinde steht in der Verantwortung, gesundheitsfördernde Angebote zu entwickeln, umzusetzen und in der kommunalen Arbeit zu verankern. Eine Palette an Massnahmen richtet sich an unterschiedliche Zielgruppen – darum ist es wichtig, Prozesse breit abzustützen, gut zu koordinieren und Schlüsselpersonen der Gesundheitsförderung und Prävention einzubinden.

Mögliche Schlüsselpersonen

Verwaltung & Behörden

Gemeindeverwaltung, Soziale Dienste, Schulbehörde ...

Beratungsstellen

Sozial-, Sucht-, Ernährungs-, Mütter- und Väterberatung ...

Fachstellen

Lokale, regionale und kantonale Fachstellen, z.B. zu den Themen Gesundheitsvorsorge, Jugend, Integration, Raum- und Stadtentwicklung ...

Vereine

Eltern-, Sport-, Quartiervereine ...

Dienstleistungen

Kinderbetreuung, Arztpraxen, Physiotherapie, Spitex ...

Gewerbe

Gastronomie, Detailhandel ...

Bevölkerung

Betroffene, Interessierte, Engagierte ...

Planung und Umsetzung

Am Anfang aller Aktivitäten steht die Bedarfsbestimmung, um Bestehendes zu würdigen und Notwendiges zu erkennen. Ein Workshop mit Schlüsselpersonen eignet sich, um einzelne Schritte der Projektphasen wie eine Situationsanalyse oder die Definition der Zielgruppe gemeinsam zu erfassen. Die Planungsphase dient zur Definition von Strategie und Massnahmen. Nach der Umsetzung der Massnahmen in der Praxis werden Zielerreichung und Wirkung der Massnahmen evaluiert und bei Bedarf entsprechend angepasst.

Einige Erfolgsfaktoren zur Planung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Massnahmen in der Gemeinde

Lokale Verankerung → ein auf die lokale Ausgangslage zugeschnittenes Vorgehen

Niederschwelligkeit → Alltagsnähe als Basis für alle Massnahmen

Vernetzung → zur Information, Sensibilisierung und Aktivierung der Zielgruppen

Partizipation → rechtzeitiger Einbezug der Zielgruppen und wichtiger Akteure

Multisektorale Zusammenarbeit → Gesundheit, Raumplanung, Umwelt, Bildung, Soziales, Polizei

Interdisziplinäre und ressortübergreifende Zusammenarbeit → verschiedene Perspektiven führen zu ganzheitlichen Lösungen



«Ein guter Gesundheitszustand ist eine wesentliche Bedingung für soziale, ökonomische und persönliche Entwicklung und ein entscheidender Bestandteil der Lebensqualität.»

Mathias Müller
Stadtpräsident Lichtensteig



«Die Entwicklung gesundheitsfördernder Gesamtstrukturen in der Gemeinde Lichtensteig liegt uns am Herzen. Wir möchten, dass die Menschen sich da, wo sie wohnen, wohl fühlen und sich aktiv in die Planung und Gestaltung einbringen können. Gerade im Bereich Alter und Gesundheit stehen den Gemeinden Herausforderungen ins Haus. Um diese Aufgabe gemeinsam mit der Bevölkerung angehen zu können, hat uns das Amt für Gesundheitsvorsorge Wege aufgezeigt und aktiv unterstützt.»

René Bruderer
Gemeinde Flawil,
Geschäftsleiter Bau und
Infrastruktur



«Durch das Projekt «GEMEINDE BEWEGT» – Konzept Spiel- und Pausenplätze wurden in einem multimethodischen Vorgehen wertvolle Informationen von den täglichen Nutzerinnen und Nutzern der Quartierplätze und -parks gesammelt, welche für die weitere Planung und Umsetzung für ein attraktives Flawil sehr wegweisend sind. Gerade zur Quartierentwicklung braucht es partizipative Ansätze! Die vielversprechenden Methoden, die im Projekt zur Anwendung kamen, erlauben es, dass die Quartierbevölkerung die Quartiere und ihre Freiräume direkt mitgestaltet und so belebt. Dadurch werden die öffentlichen Plätze attraktiv und bewegungsförderlich gestaltet. Das Amt für Gesundheitsvorsorge hat uns in der Idee und Umsetzung sehr unterstützt und eine Anschubfinanzierung geleistet.»

Thomas Rüegg
Stadtrat Rapperswil-Jona



«Die Stadt Rapperswil-Jona hat im Rahmen des UNICEF Labels «Kinderfreundliche Stadt» Massnahmen festgelegt, die einerseits den Fokus Schulwegsicherheit und andererseits kinderfreundliche und generationenverbindende Plätze in den Quartieren zum Inhalt haben. Das Amt für Gesundheitsvorsorge hat uns in der Umsetzung der Massnahmen in den beiden Projekten, sowohl in der Projektleitung als auch finanziell super unterstützt – für eine lebenswerte Stadt und für die Zukunft.»

BEGRIFFE VERSTEHEN

Was bedeutet eigentlich Partizipation?

Unter **PARTIZIPATION** versteht man die Mitsprache, Mitentscheidung und Mitgestaltung durch Einwohnerinnen und Einwohner bei der Planung, Durchführung und Evaluation von Projekten und Prozessen, die ihre Lebensbedingungen und -stile betreffen.



Was bedeutet der Begriff Setting?

Unter **SETTING** versteht man ein abgegrenztes sozial-räumliches System, in welchem Menschen leben. Settings der Gesundheitsförderung sind z.B. Gemeinden, Schulen, Betriebe, Spitäler, Jugendzentren oder die Familie.



Was versteht man unter gesundheitlicher Chancengerechtigkeit?

GESUNDHEITLICHE CHANCENGERECHTIGKEIT bedeutet einen fairen und gerechten Zugang zu Ressourcen, der allen Menschen – unabhängig von Ethnie, sozio-ökonomischem Status, Alter oder Geschlecht – Möglichkeiten bietet, ihre Gesundheitspotenziale auszuschöpfen und ihre Gesundheit zu erhalten.



Und was bedeutet Salutogenese?

Während sich die Pathogenese auf die Frage konzentriert, wie spezifische Krankheiten entstehen und wie sie verhindert werden können, fokussiert eine **SALUTOGENETISCHE PERSPEKTIVE** auf Prozesse der Entstehung, Erhaltung und Förderung von Gesundheit.



Was versteht man unter einer nachhaltigen Entwicklung?

Unter **NACHHALTIGER ENTWICKLUNG** versteht man eine Entwicklung, welche die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre Bedürfnisse nicht befriedigen können. Die ökologische, soziale und wirtschaftliche Entwicklung soll so gestaltet werden, dass die Lebensqualität aller Menschen auf der Welt, gegenwärtiger und zukünftiger Generationen, gewährleistet ist.



Was ist der Unterschied zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention?

Unter Prävention versteht man Massnahmen, die der Entstehung von Krankheiten vorbeugen (**PRIMÄRE PRÄVENTION**), wie z.B. die Verringerung von Risikofaktoren, die das Fortschreiten von Krankheiten eindämmen (**SEKUNDÄRE PRÄVENTION**) oder Krankheitsfolgen minimieren (**TERTIÄRE PRÄVENTION**).



UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Kontaktieren Sie uns!

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Prozesse anstossen – hin zu einer Kultur, die mit Interesse den Menschen zuhört, einen Dialog in Gang bringt und die Wünsche und Sorgen aller Beteiligten ernst nimmt. Wir präsentieren keine fertigen Lösungen, sondern regen mit unserem Fachwissen die gemeinsame Lösungssuche an. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie eine Beratung wünschen oder einen konkreten Prozess in Ihrer Gemeinde anstossen möchten!

Dienstleistungen der Abteilung Gemeinden und Netzwerke

Die Abteilung Gemeinden und Netzwerke bietet eine situationsangepasste, bedürfnisorientierte Beratung und unterstützt Gemeinden bei der Planung und Umsetzung Ihres gesetzlichen Auftrags.

Wir bieten Unterstützung bei der Situationsanalyse, der Beratung zu lokalen Problemstellungen sowie der Moderation von Arbeitsgruppen zu aktuellen Schwerpunkten wie z.B. Frühe Förderung, Alter und Gesundheit oder strukturelle Bewegungsförderung.

Lassen Sie sich von laufenden oder bereits abgeschlossenen Aktivitäten, Projekten und Programmen anderer Gemeinden inspirieren!

Kontakt:

zepra.info/gemeinden

Tel.: 058 229 87 71

E-Mail:

gd-gemeinden-netzwerke@sg.ch

Die Dienstleistungen des Amtes für Gesundheitsvorsorge

Das Amt für Gesundheitsvorsorge bietet weitere Programme, Projekte, Informationen und Materialien zu den Themen Betriebliche Gesundheitsförderung, Bewegung und Ernährung, Gewaltprävention, Suchtprävention, Jugendschutz, Psychische Gesundheit, Schule und Gesundheit an sowie Angebote im Bereich Präventivmedizin wie den Schulärztlichen Dienst, Impfprogramme oder die Schulzahnpflege.

Kontakt:

zepra.info

Tel.: 058 229 87 60

E-Mail: zepra@sg.ch

Gesetzliche Grundlagen

Im Gesundheitsgesetz und im Suchtgesetz des Kantons St.Gallen sind auch die Aufgaben der Prävention und Gesundheitsförderung sowie die Aufgabenteilung zwischen Kanton und Gemeinde beschrieben. Unter folgendem Link sind die gesetzlichen Grundlagen abrufbar:

sg.ch/home/gesundheit/gesundheitsvorsorge.html

LINKS

Angebote für Gemeinden

Strukturelle Bewegungsförderung/Gemeinde bewegt: strukturelle-bewegungsfoerderung.ch
Kindesschutz, Kanton St.Gallen: sg.ch/home/soziales/kinder_und_jugendliche/kindesschutz.html
Frühe Förderung, Kanton St.Gallen: fruehekindheit-sg.ch/strategie.html
Familienzentren, Kanton St.Gallen: zepra.info/angebote-gemeinden.html
fruehekindheit-sg.ch/fach-und-prozessberatung.html

Schule und Gesundheit

«sicher!gesund!», Kanton St.Gallen: sichergsund.ch
ZEPRA – Prävention und Gesundheitsförderung, Kanton St.Gallen: zepra.info/schule.html
RADIX Gesunde Schulen: gesunde-schulen.ch
Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen: schulnetz21.ch
Schulärztlicher Dienst im Kanton St.Gallen:
sg.ch/home/gesundheit/gesundheitsvorsorge/praeventivmedizin/schularztendienst.html

Jugend

ZEPRA, Checkpoint: zepra.info/checkpoint.html
Feel-ok.ch St.Gallen: sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche

Ernährung und Bewegung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: sge-ssn.ch
Kinder im Gleichgewicht KIG: kinder-im-gleichgewicht.ch
ZEPRA, Bewegung und Ernährung: zepra.info/bewegung-und-ernaehrung.html
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz: hepa.ch
Jugend und Sport: jugendundsport.ch

Psychische Gesundheit

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit: forum-psychische-gesundheit.ch
Kinder im seelischen Gleichgewicht: kinder-im-seelischen-gleichgewicht.eu
Bündnis gegen Depression: zepra.info/buendnis-gegen-depression.html
Psychische Gesundheit beim Arbeiten: psyche-und-arbeit.ch
Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah: pepinfo.ch

Sucht

ZEPRA, Suchtprävention: zepra.info/suchtpraevention.html
Sucht Schweiz: suchtschweiz.ch

Gesundheit im Betrieb

Forum BGM, Betriebliches Gesundheitsmanagement Ostschweiz: bgm-ostschweiz.ch
ZEPRA, Arbeitswelt: zepra.info/arbeitswelt.html
Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheitsförderung Schweiz: gesundheitsfoerderung.ch

Präventivmedizin

Kanton St.Gallen: sg.ch/home/gesundheit/gesundheitsvorsorge/praeventivmedizin.html

Nationale Akteure und Strategien

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung: radix.ch > [Gesunde Gemeinden](#)
Gesundheitsförderung Schweiz: gesundheitsfoerderung.ch
Projektmanagement-Tool von Gesundheitsförderung Schweiz: quint-essenz.ch
Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017-2024 (BAG): bag.admin.ch
Strategie Nachhaltige Entwicklung 2016-2019 und Agenda 2030 (ARE): eda.admin.ch/agenda2030

Impressum

Herausgeber: Kanton St. Gallen, Gesundheitsdepartement
Amt für Gesundheitsvorsorge, Gemeinden und Netzwerke
Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen
gesundheit.sg.ch, zepra.info

Konzept und Realisation: Barbara Züger und Sabina Ruff, Gemeinden und Netzwerke, Amt für Gesundheitsvorsorge, Kanton St.Gallen
Redaktion und Konzept: Sophie Frei, frei-stil.ch
Grafische Gestaltung und Illustration: Sylvia Geel, sylvia-geel.ch und Joel Roth, joelroth.ch

Auflage: 1000 Ex.
Datum: 30. Mai 2017





Gibt es in Ihrer Gemeinde spannende Spielplätze und sichere Schulwege?

Haben Familien die Gelegenheit, sich an Orten in Ihrer Gemeinde zu treffen und auszutauschen?

Fühlen sich ältere Menschen in Ihrer Gemeinde gut eingebunden?