

# Kantonales Programm - Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit

Konzept 2022-2025



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

**Service de la santé publique SSP**  
**Amt für Gesundheit GesA**



---

# Inhalt

---

<b>1</b>	<b>Vorwort</b>	<b>4</b>		
<b>2</b>	<b>Abkürzungen</b>	<b>5</b>		
<b>3</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>7</b>		
<b>3.1</b>	<b>Vision</b>	<b>7</b>		
<b>3.2</b>	<b>Nationale Ziele</b>	<b>7</b>		
<b>3.3</b>	<b>Kantonale Ziele</b>	<b>7</b>		
<b>3.4</b>	<b>Zielgruppen und Themen</b>	<b>8</b>		
<b>3.5</b>	<b>Dauer</b>	<b>8</b>		
<b>3.6</b>	<b>Budget</b>	<b>8</b>		
<b>4</b>	<b>Kontext</b>	<b>9</b>		
<b>4.1</b>	<b>Nationaler Kontext: Ausgangslage</b>	<b>9</b>		
4.1.1	Psychische Gesundheit	9		
4.1.2	Auswirkungen der Coronapandemie auf die Themen und Zielgruppen	11		
<b>4.2</b>	<b>Kantonaler Kontext</b>	<b>13</b>		
4.2.1	Strategischer Hintergrund	13		
4.2.2	Ernährung und Bewegung: Zahlen	15		
4.2.3	Psychische Gesundheit: Zahlen	17		
4.2.4	Zusammenarbeit, Koordination und wichtige Partnerinnen und Partner der			
				Förderung der psychischen Gesundheit
				20
<b>5</b>	<b>Grundlegende Überlegungen des Programms</b>	<b>22</b>		
<b>5.1</b>	<b>«Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend»</b>	<b>22</b>		
<b>5.2</b>	<b>Förderung der psychischen Gesundheit</b>	<b>23</b>		
<b>6</b>	<b>Vision</b>	<b>25</b>		
<b>7</b>	<b>Kantonale Ziele</b>	<b>26</b>		
<b>8</b>	<b>Massnahmen</b>	<b>28</b>		
<b>8.1</b>	<b>Interventionen</b>	<b>28</b>		
<b>8.2</b>	<b>Policy</b>	<b>55</b>		
<b>8.3</b>	<b>Vernetzung</b>	<b>59</b>		
<b>8.4</b>	<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	<b>60</b>		
<b>8.5</b>	<b>Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und Systemanalyse</b>	<b>64</b>		
<b>9</b>	<b>Organisation</b>	<b>65</b>		
<b>10</b>	<b>Referenzdokumente</b>	<b>66</b>		
<b>A1</b>	<b>Liste der Massnahmen</b>	<b>67</b>		

---

# Impressum

---

## **Kantonales Programm – Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, Konzept 2022-2025**

September 2021, 1. Ausgabe

---

### **Amt für Gesundheit GesA**

Aurélie Archimi, wissenschaftliche Mitarbeiterin HS

Carine Vuitel, wissenschaftliche Mitarbeiterin HS

Christel Zufferey, wissenschaftliche Mitarbeiterin HS

[www.fr.ch/de/gesundheit/vorbeugung-und-foerderung/gesundheitsfoerderung-und-praevention](http://www.fr.ch/de/gesundheit/vorbeugung-und-foerderung/gesundheitsfoerderung-und-praevention)

---

### **Direktion für Gesundheit und Soziales GSD**

Route des Cliniques 17

1700 Freiburg

[www.fr.ch/gsd](http://www.fr.ch/gsd)

# 1 Vorwort

---

Die Förderung einer ausgewogenen Ernährung und regelmässiger Bewegung sowie die Förderung der psychischen Gesundheit gehören zu den auf internationaler, nationaler und kantonaler Ebene gesetzten Prioritäten im Rahmen der kantonalen Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention - Perspektiven 2030.

Die Wechselwirkungen zwischen der körperlichen, psychischen und sozialen Dimension der Gesundheit sind wichtig und anerkannt. Gerade auch im aktuellen Kontext der Coronapandemie offenbaren sich diese untrennbaren Verbindungen. Verschiedene Arten von Massnahmen zur Förderung der körperlichen Aktivität können dazu beitragen, den Stress im Alltag zu verringern und so die psychische Gesundheit der Bevölkerung positiv zu beeinflussen. Umgekehrt kann die Förderung einer guten psychischen Gesundheit gesundheitsfördernde Verhaltensweisen in vielen Bereichen anstossen.

Ausgehend davon wollte die Direktion für Gesundheit und Soziales die zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung, regelmässiger Bewegung und der psychischen Gesundheit vorgesehenen Massnahmen in einem Gesamtprogramm zusammenfassen. Dieses Programm, das auf eine gemeinsame kantonale Vision und gemeinsame Ziele ausgerichtet ist, stützt sich auf die positiven Ergebnisse der in den letzten 10 Jahren durchgeführten Aktionen und verstärkt die Synergien zwischen den bestehenden Massnahmen. Es ist Teil eines sektorübergreifenden Ansatzes und soll daher auch mit den von den Direktionen des Staates entwickelten und auf die Lebensqualität der Bevölkerung des Kantons Freiburg ausgerichteten Politikbestrebungen in Einklang stehen und diese verstärken. Das Programm, das von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt wird, ist das Ergebnis einer erfolgreichen Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnerinnen und Partnern, aus dem sich gemeinsame Erkenntnisse gewinnen lassen.

**Die individuelle und kollektive Gesundheit ist ein kostbares Gut, für das weder die oder der Einzelne noch das Gesundheitssystem allein verantwortlich ist. Durch die Förderung der Beteiligung aller Akteurinnen und Akteure und die Einbeziehung der Bevölkerung in die Suche nach Lösungen wollen wir gemeinsam die Gesundheit einer jeden und eines jeden Einzelnen verbessern.**

Anne-Claude Demierre  
Staatsrätin

---

## 2 Abkürzungen

---

AFAAP	Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie
BAG	Bundesamt für Gesundheit
BFS	Bundesamt für Statistik
bfu	Beratungsstelle für Unfallverhütung
CCPSP	Kantonale Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention
COPIL	Steuerungsausschuss
CPPS	Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention der lateinischen Kantone
DOA	Amt für deutschsprachigen obligatorischen Unterricht
EDI	Eidgenössisches Departement des Innern
EKSD	Direktion für Erziehung, Kultur und Sport
FNPG	Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit
FOA	Amt für französischsprachigen obligatorischen Unterricht
GDK	Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren
GesA	Amt für Gesundheit
GesG	Gesundheitsgesetz
GFB	Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann und für Familienfragen
GFP	Gesundheitsförderung und Prävention
GFS	Gesundheitsförderung Schweiz
GSD	Direktion für Gesundheit und Soziales
HBSC	Health Behavior in school-aged children
HfG-FR	Hochschule für Gesundheit Freiburg
ILFD	Direktion der Institutionen und der Land- und Forstwirtschaft
IMR	Fachstelle für die Integration der MigrantInnen und für Rassismusprävention
JA	Jugendamt
KAA	Kantonsarztamt
KAP	Kantonale Aktionsprogramme
KSA	Kantonales Sozialamt
NCD	Nichtübertragbare Krankheiten (non-communicable diseases)
NPG	Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Obsan	Schweizerisches Gesundheitsobservatorium
PER	Plan d'études romand (Westschweizer Lehrplan)
RUBD	Raumplanungs-, Umwelt- und Baudirektion
SenG	Gesetz über die Seniorinnen und Senioren
SGB	Schweizerische Gesundheitsbefragung

SpA	Amt für Sport
SSO	Freiburger Zahnärzte-Gesellschaft
SVA	Sozialvorsorgeamt
SZPD	Schulzahnpflegedienst
WHO	Weltgesundheitsorganisation

---

## 3 Zusammenfassung

---

### 3.1 Vision

Im Einklang mit der Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention (GFP-Strategie) bietet der Kanton Freiburg ein Lebensumfeld, das die körperliche und psychische Gesundheit der Bevölkerung begünstigt, die persönlichen Ressourcen jeder und jedes Einzelnen stärkt und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen in den Bereichen Bewegung, körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung und psychische Gesundheit unterstützt.

Das Programm richtet sich an Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren und die Personen in ihrem Umfeld (Eltern, Angehörige, Fachpersonen). Es fördert die Zusammenarbeit des Staates Freiburg mit den Partnerinnen und Partnern und dieser untereinander, vertieft und ergänzt die bestehenden Aktionen, macht seine Verbindungen mit den verschiedenen öffentlichen Politikfeldern im Kanton Freiburg sichtbar und baut sie aus.

### 3.2 Nationale Ziele

Gesundheitsförderung Schweiz (GFS) hat die nationalen Ziele formuliert, die den drei Gesundheitsdeterminanten materielles Umfeld, gesellschaftliches/soziales Umfeld und Ressourcen und Verhalten der Zielgruppe zugeordnet sind. Die detaillierten nationalen Leitziele und die entsprechenden Erläuterungen sind im Dokument [«Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021»](#) zu finden. Von der auf diese Ziele ausgerichteten Umsetzung der kantonalen Programme darf mittel- bis längerfristig ein gesellschaftlicher Impact erwartet werden.

### 3.3 Kantonale Ziele

Die kantonalen Ziele legen die Prioritäten des Programms für den Zeitraum 2022-2025 fest. Sie wurden abgestimmt auf den Freiburger Kontext und die auf nationaler Ebene festgelegten Prioritäten entwickelt.

**Ziel 1 - Der öffentliche Raum fördert die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen sowie Seniorinnen und Senioren.**

Der Staat Freiburg fördert aktiv die körperliche und psychische Gesundheit der Bevölkerung, indem er die Umsetzung sektorübergreifender Massnahmen unterstützt und in verschiedenen öffentlichen Politikbereichen Zusammenarbeit leistet.

**Ziel 2 - Vorschulisches, schulisches und ausserschulisches Umfeld sowie Angebote und Infrastrukturen für Seniorinnen und Senioren fördern eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität und psychische Gesundheit.**

Die in den verschiedenen Lebens- und Entwicklungsräumen der Zielgruppen durchgeführten Aktionen fördern die Stärkung der psychischen Ressourcen, eine ausgewogene Ernährung und Bewegung.

**Ziel 3 - Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren und die Personen in ihrem Umfeld (Eltern, Angehörige, Fachpersonen) haben einfachen Zugang zu Angeboten, die ihren Bedürfnissen entsprechen und ihre grundlegenden Ressourcen und persönlichen Kompetenzen stärken und sichtbar machen.**

Angebote zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit werden bekannt gemacht und sind leicht zugänglich; sie unterstützen die Aneignung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen; vulnerable Menschen werden in schwierigen Lebenssituationen an die entsprechenden Stellen weiterverwiesen (Übergangssituationen, Migration, Gewalt, Trennung, Trauer, Gebrechlichkeit, Isolation usw.).

**Ziel 4 - Die organisatorischen und politischen Rahmenbedingungen im Kanton, in den Gemeinden und in den Lebens- und Entwicklungsräumen der Zielgruppen fördern eine ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität bei Kindern, Jugendlichen sowie Seniorinnen und Senioren und stärken deren grundlegenden Ressourcen und soziale Integration.**

Die Gemeinden des Kantons Freiburg kennen die verschiedenen Angebote zur Umsetzung von Massnahmen zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit und wissen, an wen sie sich für ihre Durchführung wenden können.

Die Verantwortlichen der Freiburger Politikfelder identifizieren in ihren Massnahmen Verbindungen zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Sie koordinieren sich und arbeiten mit Blick auf die Gesundheitsförderung im Kanton zusammen.

**Ziel 5 - Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren und die Personen in ihrem Umfeld (Eltern, Angehörige, Fachpersonen) werden für die Wichtigkeit der körperlichen und psychischen Gesundheit sensibilisiert.**

Die Bevölkerung des Kantons Freiburg, weiss, wie sie sich um ihre körperliche und psychische Gesundheit kümmern und wo sie sich informieren kann.

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Umfeld der Kinder, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren verfügen über entsprechende Werkzeuge und bauen ihre Kompetenzen über Weiterbildungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit aus.

### **3.4 Zielgruppen und Themen**

Dieses Programm dreht sich um die Themen Ernährung, körperliche Bewegung und psychische Gesundheit. Zielgruppen sind Kinder und Jugendliche von 0-20 Jahren, Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren, die zuhause leben, sowie die Personen in ihrem Umfeld (Eltern, Angehörige, Fachpersonen). Nach den auf nationaler Ebene von GFS vorgegebenen Rahmenbedingungen werden die Themen und Zielgruppen des Programms nach Modulen definiert:

- > Modul A: Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen
- > Modul B: Ernährung und Bewegung von Seniorinnen und Senioren
- > Modul C: Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- > Modul D: Psychische Gesundheit von Seniorinnen und Senioren

Das Programm fasst die vier Module zusammen, um Synergien zwischen den Themen zu fördern und gemeinsam an der Erreichung der Ziele zu arbeiten. Das Programm verfolgt einen lebensphasenorientierten Ansatz, der die spezifischen Bedürfnisse der einzelnen Altersgruppen und Übergangsphasen berücksichtigt.

Neben den allgemeinen Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit umfasst das Programm auch spezifischere Themen wie Sturzprävention und Mangelernährung bei Senioren, Stillförderung, Stärkung der psychischen Ressourcen der betroffenen Personen und ihres Umfelds, Teilhabe der Zielgruppen und auch Förderung eines positiven Körperbildes.

### **3.5 Dauer**

Das Programm erstreckt sich über einen Zeitraum von 4 Jahren, und zwar von 2022 bis 2025.

### **3.6 Budget**

Das Gesamtbudget des Programms 2022-2025 beläuft sich auf Fr. 5 358 000.- über einen Zeitraum von vier Jahren für die Module A, B, C und D und teilt sich wie folgt auf die einzelnen Module auf:

- > Modul A: 442 000 Franken pro Jahr, wovon 196 000 Franken von GFS und 246 000 Franken vom Kanton Freiburg;
- > Modul B: 206 000 Franken pro Jahr, 101 000 Franken von GFS und 105 000 Franken vom Kanton Freiburg;
- > Modul C: 551 750 Franken pro Jahr, 113 000 Franken von GFS und 438 750 Franken vom Kanton Freiburg;
- > Modul D: 139 750. Franken pro Jahr, 66 000 Franken von GFS und 73 750 Franken vom Kanton Freiburg.



---

## 4 Kontext

---

### 4.1 Nationaler Kontext: Ausgangslage

Das kantonale Programm Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit ist auf die nationalen Strategien Gesundheit 2030 und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) abgestimmt. Die wichtigsten nichtübertragbaren Krankheiten (NCD) sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, chronische Leiden der Atemwege, muskuloskeletale und psychische Erkrankungen. Die Strategie des Bundesrats Gesundheit 2030 setzt auf nationaler Ebene gesundheitspolitische Schwerpunkte. Zu diesen Schwerpunkten gehört insbesondere auch die NCD-Strategie.

**Gesundheit 2030:** Ziel 4: Gesund älter werden: Bund, Kantone und weitere Akteurinnen und Akteure sorgen dafür, dass Bürgerinnen und Bürger 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 (Stossrichtung 4.1): Ältere Menschen leiden immer häufiger nicht nur an einer, sondern an mehreren nichtübertragbaren 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 (Stossrichtung 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 besondere Beachtung geschenkt werden.

**NCD-Strategie 2017-2024:** Die nationale NCD-Strategie geht davon aus, dass Menschen Verantwortung für sich, ihre Gesundheit und ihre Umwelt übernehmen. Die Strategie will die Eigenverantwortung stärken, indem Menschen in ihrer Gesundheitskompetenz gefördert werden und so ihre Entscheide in Kenntnis der Risiken und der möglichen Folgen treffen können.

#### 4.1.1 Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist eine zentrale Dimension der menschlichen Gesundheit. In ihrer weitergefassten Konzeption umfasst sie Aspekte wie das persönliche Wohlbefinden, die Lebensfreude, das Selbstvertrauen, die Beziehungsfähigkeit, die Fähigkeit, die normalen Belastungen des Lebens auszuhalten, eine produktive Tätigkeit auszuüben und einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten<sup>1,2</sup>. In diesem Sinne definiert die WHO die psychische Gesundheit nicht als *Zustand*, der einzig aus der Veranlagung und dem Verhalten eines Individuums entsteht, sondern als vielschichtigen dynamischen *Prozess*, der nebst individuellen Aspekten massgeblich auch von äusseren Faktoren beeinflusst wird<sup>3</sup>. Psychische Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von psychischen Krankheiten oder Gebrechen, wie

---

<sup>1</sup> Schuler, D., Tuch, A., Buchser, N & Camenzind, P. (2016): *Psychische Gesundheit in der Schweiz. Monitoring 2016* (Obsan Bericht 72). Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

<sup>2</sup> Blaser, M., Amstad, F.T. (Eds) (2016): *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht* (Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6), Bern und Lausanne .

<sup>3</sup> Weltgesundheitsorganisation (WHO), (2001): *Psychische Gesundheit: neues Verständnis – neue Hoffnung*. (Weltgesundheitsbericht 2001), Genf.

dies die WHO in ihrer Verfassung betont<sup>4</sup>. In diesem Sinne sind Präventionsmassnahmen, aber auch Massnahmen zur Gesundheitsförderung, besonders wichtig. Drei Viertel der psychischen Beeinträchtigungen treten vor dem 18. Geburtstag ein, daher ist die Förderung der psychischen Gesundheit ab dem frühesten Kindesalter entscheidend<sup>5</sup>.

Unter den zahlreichen Definitionen der psychischen Gesundheit, zu denen auch diejenige der WHO zählt, entschied sich die Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons Freiburgs für die Begriffsbestimmung des *Comité de la santé mentale du Québec*: «Die psychische Gesundheit, kurz als Zustand psychischen Gleichgewichts zu einem gegebenen Zeitpunkt definiert, lässt sich unter anderem anhand der folgenden Aspekte beurteilen: Grad des subjektiven Wohlbefindens, Ausübung der mentalen Fähigkeiten und Qualität der Beziehungen zum Umfeld. Sie resultiert aus den Interaktionen zwischen dreierlei Faktoren: biologische Faktoren (sind mit den genetischen und physiologischen Merkmalen der Person verbunden), psychologische Faktoren (sind an kognitive, affektive und Beziehungsaspekte gebunden) und kontextuelle Faktoren (betreffen die Beziehungen zwischen der Person und ihrem Umfeld). Diese Faktoren sind in ständiger Entwicklung begriffen und fügen sich bei der Person zu einem dynamischen Ganzen»<sup>6</sup>.

Im gleichen Mass wie die psychische Gesundheit die Gesellschaft als Ganzes betrifft, können psychische Krankheiten jeden und jede betreffen, ohne Rücksicht auf Geschlecht, sozialen Status, Alter oder Glaube. Alle können früher oder später an einer psychischen Krankheit leiden. Jede/r Zweite hat mindestens einmal im Leben mit psychischen Problemen zu kämpfen und etwa jede/r Fünfte mit psychischen Störungen. Psychische Störungen sind weit verbreitet und zählen zu den häufigsten und am stärksten einschränkenden Krankheiten überhaupt. Sie beeinträchtigen die Funktionsfähigkeit des menschlichen Erlebens und Verhaltens. Sie beeinträchtigen einen Menschen in seinem Alltag und können sich auf emotionaler, kognitiver, interpersonaler und körperlicher Ebene sowie auf sein Verhalten auswirken<sup>7</sup>. Darüber hinaus sind sie eine grosse Belastung für die Angehörigen und können zu Burnout bis hin zu Suizid führen.

#### Direkte und indirekte Kosten

Über psychische Gesundheit zu sprechen bedeutet, sich eines grossen gesellschaftlichen Problems bewusst zu werden, das Leiden der Betroffenen und ihres Umfelds anzuerkennen und die wirtschaftlichen und sozialen Kosten aufzuzeigen.

Der Grossteil der Kosten ist nicht mit der Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbunden, sondern hauptsächlich mit Kosten, die aufgrund von Produktivitätsverlusten entstehen (Arbeitsunfähigkeit, Frühpensionierung aufgrund von psychischen Störungen, krankheitsbedingte Abwesenheiten, Betreuung durch die Familie usw.). Für die Schweiz ergab 2015 eine Kostenschätzung psychischer Störungen 23 Milliarden Franken, wovon 41 % indirekte Kosten sind<sup>8</sup>. Zudem werden die Komorbidität und der Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung der psychischen und körperlichen Erkrankungen in diesen Studien nicht berücksichtigt. Auch ist zu betonen, dass die Daten in Bezug auf die indirekten Kosten der psychischen Störungen besonders sensibel und in ihrer Gesamtheit nur schwer fassbar sind.

---

<sup>4</sup> Präambel zur Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, verabschiedet von der internationalen Gesundheitskonferenz in New York vom 19. bis 22. Juli 1946 und in Kraft getreten am 7. April 1948.

<sup>5</sup> Saam, M. (2021). Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen. Argumentarium. Arbeitspapier 53. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

<sup>6</sup> Institut national de santé publique, (2008), *Avis scientifique sur les interventions efficaces en promotion de la santé mentale et prévention des troubles mentaux*, Québec.

<sup>7</sup> Schuler, D., Tuch, A., Buchser, N & Camenzind, P. (2016): Psychische Gesundheit in der Schweiz, Monitoring 2016 (Obsan Bericht 72), Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

<sup>8</sup> Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C. (2020). Psychische Gesundheit in der Schweiz. Monitoring 2020. (Obsan Bericht 15/2020). Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

---

#### 4.1.2 Auswirkungen der Coronapandemie auf die Themen und Zielgruppen

Die Coronapandemie hat die Probleme der psychischen Erkrankungen und der sozialen Isolation verstärkt. Die sozioökonomische Krise hat auch soziale und wirtschaftliche Probleme wie Prekarität, soziale Ungleichheit und Gewalt in der Familie verschärft, was sich letztlich auf den Gesundheitszustand der Bevölkerung auswirkt. Die Studie CoviDelphi hat auch aufgezeigt, dass die Pandemie erheblichen Einfluss auf die Ernährung, die Bewegung und den Konsum von Tabak, Alkohol und anderen Drogen hatte, wobei diese Effekte je nach Bevölkerungsgruppe jedoch sehr unterschiedlich ausfielen. Gewisse Bevölkerungsgruppen haben in dieser Zeit mehr gelitten als andere, so etwa die Bevölkerungsgruppen mit niedrigem sozioökonomischem Status, Migrantinnen und Migranten, von der Wirtschaftskrise betroffene Personen, Eltern mit Kindern, Erwerbstätige, Alleinstehende und Personen mit Vorerkrankungen (körperlichen oder psychischen)<sup>9</sup>.

##### **Ernährung und Bewegung**

Gemäss der in der von April bis Mitte November 2020 in der Schweiz durchgeführten COVID-19 Social Monitor-Studie ergaben sich während des Lockdowns gemäss Einschätzung der Befragten sowohl bei den Erwachsenen als auch bei deren Kindern keine markanten Veränderungen im Ernährungsverhalten<sup>10</sup>. Nach einer weiteren, 2020 in der Schweiz durchgeführten Studie zeigt sich ebenfalls, dass sich nach Angaben der meisten Befragten die Ernährungsgewohnheiten während des Teil-Lockdowns von März bis April 2020 nicht geändert haben. Allerdings haben ein Teil der Befragten in dieser Zeit mehr Früchte (21 %) und Gemüse (23 %), aber fast jede/r fünfte Befragten mehr süsse Snacks (22 %) und mehr salzige Snacks (21 %) konsumiert<sup>11</sup>.

Nach dem COVID-19 Social Monitor hat in der Phase des Teil-Lockdowns (März-April 2020) die körperliche Aktivität bei fast der Hälfte der Befragten abgenommen (49 %), ist bei 29 % unverändert geblieben und hat bei fast jeder fünften Personen zugenommen (21 %). Diese Feststellungen gelten auch für die Kinder: 50 % der Eltern berichten von einer Abnahme der körperlichen Aktivität ihrer Kinder, während 29 % der Eltern keine Änderung und 21 % eine Erhöhung der körperlichen Aktivität festgestellt haben. Die Ergebnisse der von M.I.S TREND durchgeführten Studie zeigen ebenfalls eine verringerte körperliche Aktivität bei einem Grossteil der Bevölkerung auf: 30 % der Befragten gaben an, sich in der Zeit von März-April 2020 weniger körperlich betätigt zu haben als vor der Pandemie, 37 % gleich viel und 5 % gar nicht mehr, 21 % haben sich vermehrt körperlich betätigt, und 6 % der Befragten gaben an, wie bisher gar nicht körperlich aktiv gewesen zu sein<sup>12</sup>.

##### **Psychische Gesundheit**

Die Mehrheit der Bevölkerung in der Schweiz ist mit den Auswirkungen der aktuellen Krise auf die allgemeine Gesundheit bis im Herbst 2020 gut zurechtgekommen. Gegen Ende des Jahres zeichnete sich jedoch eine Abnahme der psychischen Resilienz ab, hauptsächlich bei den vulnerablen Bevölkerungsgruppen. Junge Erwachsene unter 30 Jahren und Jugendliche fühlen sich durch die Auswirkungen der Pandemie psychisch stärker belastet als ältere Menschen über 65 Jahren. Alleinlebende, Alleinerziehende, sozial isolierte Personen und sozioökonomisch

---

<sup>9</sup> Lutz, Andrea & Gendre, Aude & Duperrex, Olivier & Zürcher, Karin. (2021). *Projet de recherche CoviDelphi « Promotion de la santé et prévention en période de pandémie et de confinement »*.

<sup>10</sup> Höglinger, M. & Heiniger, S. (2020). *Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf die Bevölkerung; ausgewählte Befunde des COVID-19 Social Monitor*. Winterthur, 4. Dezember 2020.

<sup>11</sup> M.I.S. TREND (2020). *Umfrage zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten während der Zeit der Massnahmen des Bundesrates zur Eindämmung der Verbreitung des Covid-19*. Im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) und dem Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung (BWL). 1. Oktober 2020, Lausanne.

<sup>12</sup> Lutz, Andrea & Gendre, Aude & Duperrex, Olivier & Zürcher, Karin. (2021). *Projet de recherche CoviDelphi « Promotion de la santé et prévention en période de pandémie et de confinement »*.

benachteiligte Personen zählen zu weiteren Bevölkerungsgruppen, die sich besonders im Lockdown mit grossen Herausforderungen konfrontiert sahen<sup>13</sup>.

Nach der Swiss Corona Stress Study hat der Anteil der Personen mit schweren depressiven Symptomen zwischen April und November 2020 von 9 % auf 18 % zugenommen. Besonders betroffen waren junge Menschen unter 35 Jahren und Menschen, die durch die Pandemie finanzielle Einbussen erlitten. Ausserdem stieg der Anteil der Personen, die über maximalen Stress berichten, im gleichen Zeitraum von 11 % auf 20 %. Die Westschweiz war übrigens stärker betroffen als der Rest des Landes. Die Autoren der Studie stellten einen Zusammenhang fest zwischen der Stärke der zweiten Welle (Inzidenz von Neuinfektionen) und der Häufigkeit schwerer depressiver Symptome in den Kantonen<sup>14</sup>.

In einer von Unisanté und dem Verein CIAO Ende März 2021 bei 10- bis 25-Jährigen durchgeführten Umfrage unter dem Titel « pas au top à cause du corona » gingen 7873 Antworten von jungen Erwachsenen aus der ganzen Westschweiz ein (wovon 60 % im Alter von 16-20 Jahren). Obwohl die jungen Leute glauben, gut über die Krankheit informiert zu sein, und sich kaum vor einer Ansteckung mit Covid-19 fürchten, haben sie Angst davor, dass sie das Virus übertragen und ihre Angehörigen krank werden könnten. Die überwiegende Mehrheit der befragten Jugendlichen gab an, dass sie am meisten darunter gelitten haben, keine ausserschulischen Aktivitäten mehr zu haben, nicht mehr ausgehen und keine Zeit mehr mit Freundinnen und Freunden verbringen zu können.

Die Umfrage «Les 65 ans et plus au cœur de la crise COVID-19» hat gezeigt, dass sich die Coronakrise negativ auf das Wohlbefinden der über 65-Jährigen ausgewirkt hat. Die Krise drückte auf die Stimmung und verstärkte das Gefühl der Einsamkeit. Die über 65-Jährigen blieben aber aktiv und suchten insbesondere neue Möglichkeiten, um mit ihren Angehörigen in Kontakt zu bleiben. Die Krise führte auch zu einem oft negativen Image von Personen ab 65 Jahren und zu Spannungen zwischen den Generationen. Die Krise trug zudem zu einer Vergrösserung der interindividuellen Unterschiede mit der Verschärfung bereits fragiler Situationen bei. Dies zeigt sich zum Beispiel daran, dass sich das Gefühl der Einsamkeit während der Krise bei jenen Personen am meisten verstärkte, die bereits vor der Krise am meisten unter Einsamkeit litten<sup>15</sup>.

Aus dieser Umfrage geht aber auch hervor, dass sich die Krise nach Ansicht von 25,2 % der Befragten (sehr) positiv auf die Beziehungen zwischen älteren und jüngeren Menschen auswirken wird. Als positiv gesehen werden: mehr Aufmerksamkeit für das Wohlergehen und die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren; weiter vermehrte gegenseitige Hilfe und Solidarität zwischen den Generationen; Wertschätzung der Rolle und des Beitrags älterer Menschen (insbesondere als Grosseltern); mehr Sichtbarkeit und Bewusstsein für die Lebensrealität(en) der Seniorinnen und Senioren; besseres gegenseitiges Verständnis zwischen den Generationen. In Bezug auf diesen letzten Punkt ist zu betonen, dass ein grosser Teil der Befragten die vermehrte gegenseitige Hilfe und Solidarität während der Coronakrise hervorhob, sowohl formell (von Verbänden und Behörden) als auch informell (von Nachbarinnen und Nachbarn, Freundinnen und Freunden oder Angehörigen)<sup>16</sup>.

---

<sup>13</sup> Kessler, C. & Guggenbühl, L. (2021). Auswirkungen der Corona-Pandemie auf gesundheitsbezogene Belastungen und Ressourcen der Bevölkerung. Ausgewählte Forschungsergebnisse 2020 für die Schweiz. Arbeitspapier 52. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

<sup>14</sup> de Quervain, D. et al. (2020). The Swiss Corona Stress Study, Basel. 1.7. 2020. OSFpreprints, doi: [osf.io/jqw6a/](https://doi.org/10.31233/osf.io/jqw6a/).

<sup>15</sup> Maggiori C, Dif-Pradalier M (2020). Les 65 ans et plus au coeur de la crise COVID-19. HES-SO – Haute école de travail social – Fribourg.

<sup>16</sup> Maggiori C, Dif-Pradalier M (2020). Les 65 ans et plus au coeur de la crise COVID-19. HES-SO – Haute école de travail social – Fribourg.

---

## 4.2 Kantonaler Kontext

### 4.2.1 Strategischer Hintergrund

Der Staatsrat hatte die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit als vorrangige Ziele in sein Regierungsprogramm 2017-2021 aufgenommen.

#### **Kantonale Strategie für Gesundheitsförderung und Prävention (Perspektiven 2030)**

Die [Kantonale GFP-Strategie \(Perspektiven 2030\)](#) bestätigt die Prioritäten der öffentlichen Gesundheitsförderung, mit denen sich die verschiedenen kantonalen thematischen Programme befassen (Ernährung und Bewegung, Alkohol, Tabak, psychische Gesundheit). Sie verfolgt einen globalen Ansatz, der auf die Gesundheitsdeterminanten ausgerichtet ist, und spricht sich für einen sektorübergreifenden Ansatz aus, das heisst eine kohärente und koordinierte Vorgehensweise zwischen mehreren Akteurinnen und Akteuren und Entscheidungsebenen. Sie ist auch auf die nationale NCD-Präventionsstrategie abgestimmt.

#### **Konzept «Gesundheit in der Schule»**

Das [Konzept Gesundheit in der Schule](#) ist das Ergebnis der Zusammenarbeit zwischen zwei Direktionen des Staates Freiburg, und zwar der Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) und Direktion für Erziehung, Kultur und Sport (EKSD). Ziel ist die Umsetzung einer kohärenten Strategie zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention an den Schulen.

#### **Kantonales Integrationsprogramm (KIP)**

Seit 2014 wird die Integrationsförderung auf der Grundlage von [kantonalen Integrationsprogrammen KIP](#) umgesetzt. Die Programme werden mit dem Bund für vier Jahre vereinbart. Im Kanton Freiburg wird die Integrationspolitik von der Fachstelle für die Integration der Migrantinnen und Migranten und für Rassismoprävention (IMR) und dem Kantonalen Sozialamt (KSA) festgelegt und realisiert. Die Massnahmen verteilen sich auf die drei Pfeiler Information und Beratung, Bildung und Arbeit, Verständigung und gesellschaftliche Integration und ergänzen das Regelangebot.

#### **Strategie «I mache mit!» - Perspektiven 2030**

[Die Strategie «I mache mit!» - Perspektiven 2030](#) und ihr Aktionsplan, die vom Jugendamt (JA) erarbeitet wurden, zielen darauf ab, Entscheidungsträger und Fachpersonen dabei zu unterstützen, die derzeitigen Herausforderungen des Kinder- und Jugendbereichs zu erfassen und Massnahmen umzusetzen, welche die Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen fördern sowie die Risiken und Bedrohungen mindern, die ihre Entfaltung behindern könnten. Damit entspricht die Strategie den Anforderungen des Jugendgesetzes vom 12. Mai 2006 (JuG).

Mit drei thematischen Zielen und neun Handlungsbereichen bildet die neue kantonale Strategie den Orientierungsrahmen für das Gemeinwesen – Dienststellen des Staates und Gemeinden – sowie die Freiburger Einrichtungen und Verbände, die sich für die harmonische Entwicklung der Kinder und Jugendlichen im Kanton einsetzen.

Diese Strategie setzt es sich zum Ziel, eine umfassende Kinder- und Jugendpolitik zu entwickeln, und will dazu die direktionsübergreifende Zusammenarbeit sowie die Koordination der Dispositive und der Aktionen fördern. Sie ist damit auf die kantonale GFP-Strategie (Perspektiven 2030) abgestimmt.

Die Strategie «I mache mit!» - Perspektiven 2030 benennt Handlungsbereiche, die auch die Gesundheitsförderung und Prävention betreffen, und zwar insbesondere Elternunterstützung, Kinder- und Jugendanimation, Beratung und Unterstützung im Alltag, Lebensraum und Mobilität, Familienergänzende Betreuung, Neue Medien.

#### **Kantonale Alterspolitik Senior+**

Die vom Sozialvorsorgeamt (SVA) getragene kantonale Alterspolitik Senior+ definiert in einem Konzept die Ziele der Alterspolitik des Kantons Freiburg sowie die als vorrangig erachteten Stossrichtungen. Sie verfolgt drei Ziele, und zwar die Einbindung der Seniorinnen und Senioren in die Gesellschaft, ihre Autonomie und die Anerkennung ihrer Bedürfnisse und Kompetenzen. Um diese drei politischen Ziele zu erreichen, schlägt das Konzept Senior+ eine Konzentration des öffentlichen Handelns auf die folgenden fünf Bereiche vor: Arbeit; persönliche Entwicklung; Vereins- und Gemeinschaftsleben; Infrastrukturen, Wohnsituation und Dienstleistungen; Pflege und soziale Begleitung geschwächter Personen.

Im Mai 2016 nahm der Grosse Rat des Kantons Freiburg das Gesetz über die Seniorinnen und Senioren (SenG) an, das die Rechtsgrundlage für die Alterspolitik des Kantons bildet. Das Gesetz ist am 1. Juli 2016 in Kraft getreten. Es definiert unter anderem die Rolle des Staates und der Gemeinde bei der Umsetzung der Alterspolitik. Nach Artikel 4 SenG müssen die Gemeinden innert fünf Jahren nach dem Inkrafttreten des Gesetzes (Juni 2021) in einem Konzept und entsprechend den Bedürfnissen ihrer Bevölkerung die Massnahmen festlegen, die sie ergänzend zu denjenigen des Staates ergreifen wollen, um dazu beizutragen, dass die Ziele des SenG erreicht werden.

Das Konzept Senior+ veranschaulicht ausserdem, dass die Alterspolitik mit einer Vielzahl sektorieller Politikbereiche interagiert. Es weist Schnittstellen mit dem Bereich Gesundheitsförderung und seiner kantonalen Strategie (Perspektiven 2030) auf, aber auch ganz spezifisch mit den kantonalen thematischen Programmen. Folglich sind mehrere Interventionsachsen des Konzepts Senior+ gleichermassen auf die Gesundheitsförderung und -prävention von Seniorinnen und Senioren ausgerichtet. So umfasst der Bereich «Infrastrukturen, Wohnsituation und Dienstleistungen» Gesundheitsfragen, in die die Bewegungsförderung einbezogen werden könnte, indem der öffentliche Raum so gestaltet wird, dass er der körperlichen Aktivität der Seniorinnen und Senioren förderlich ist. Es bestehen auch Synergien zwischen der Gesundheitsförderung und dem Bereich «Vereins- und Gemeinschaftsleben», unter anderem mit der Frage der Förderung des Generationenaustauschs, und dem Bereich «persönliche Entwicklung», der auf den Erwerb und den Erhalt von Kompetenzen und Autonomie ausgerichtet ist.

### **Strategie zur sexuellen Gesundheit**

Die Strategie zur sexuellen Gesundheit ist beim [Kantonsarztamt](#) (KAA) in Arbeit. Die sexuelle Gesundheit berührt intime Fragen. Dennoch sind auch die Gesellschaft und das Zusammenleben betroffen. Es handelt sich um einen komplexen und transversalen Bereich, der eine gute, die Bereiche Prävention, Bildung, Früherkennung, Intervention, Betreuung umfassende Koordination notwendig macht. Diese Strategie will mit ihrem Beitrag zur Förderung einer ganzheitlichen sexuellen Gesundheit und sexueller Rechte eine Gleichbehandlung der gesamten Freiburger Bevölkerung gewährleisten.

### **Kantonales Handlungskonzept gegen Gewalt in Paarbeziehungen**

Das vom Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann und für Familienfragen (GFB) getragene kantonale Konzept gegen Gewalt in Paarbeziehungen bietet einen umfassenden Handlungsansatz unter Einbezug aller beteiligten Partnerinnen und Partner aus Praxis und Politik. Umgesetzt werden Massnahmen zur Gewaltprävention in Paarbeziehungen, zur Opferbetreuung, aber auch zur Betreuung der Kinder und der Gewalt ausübenden Personen. Der Schwerpunkt wird besonders auf die Prävention und die Sensibilisierung gelegt, um der Bevölkerung und den Fachpersonen diese Problematik näherzubringen und möglichst Rückfälle zu verhindern.

### **Strategie Nachhaltige Entwicklung**

Die von der Raumplanungs-, Umwelt- und Baudirektion (RUBD) entwickelte [Strategie Nachhaltige Entwicklung des Kantons Freiburg](#) richtet sich nach den Grundsätzen der Agenda 2030, welche die 193 Mitgliedsstaaten der UNO – darunter auch die Schweiz – verabschiedet haben. Die Strategie umfasst eine Bestandsaufnahme, Zielsetzungen, zahlreiche Aktionen und ein Instrument für die Beurteilung der Auswirkungen auf die nachhaltige Entwicklung von Gesetzes- und Dekretsentwürfen sowie ein Monitoring der nachhaltigen Entwicklung des Kantons.

Im Rahmen dieser Strategie werden einige Gesundheitsförderungsmassnahmen unter der Federführung der GSD unterstützt und verstärkt, um das Nachhaltigkeitsziel (Sustainable Development Goal, SDG) 3 «Gesundheit und Wohlergehen» über die drei Zielvorgaben: «Vorbeugung von nichtübertragbaren und von psychischen Krankheiten», «Begrenzung des Anstiegs der Gesundheitskosten und Abbau der Ungleichheiten beim Zugang zu medizinischer Versorgung» und «Verringerung der umweltbedingten Gesundheitsbeeinträchtigungen» zu erreichen.

### **Kantonaler Klimaplan**

Die Auswirkungen der Klimaerwärmung machen auch vor dem Kanton Freiburg nicht halt, der beschlossen hat, aktiv auf den Klimanotstand zu reagieren. Der von der RUBD entwickelte [Kantonale Klimaplan 2021-2026](#) ist eine Klimastrategie, die aus 115 Massnahmen besteht, aufgeteilt auf 8 strategische Achsen. Die beiden Ziele des Klimaplan bestehen darin, die Anpassungsfähigkeit des kantonalen Territoriums an den Klimawandel zu gewährleisten

---

(**Anpassung**) und sich von der Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu lösen, indem die Treibhausgasemissionen bis 2030 um 50 % reduziert und bis 2050 Netto-Null Emissionen angestrebt werden (**Verminderung**).

Das Amt für Gesundheit ist die für verschiedene Massnahmen verantwortliche Einheit, die im Rahmen des Klimaplans umgesetzt werden sollen, insbesondere in Zusammenhang mit dem Langsamverkehr, der Gestaltung des öffentlichen Raums mit Einbezug der Klimadimension oder dem Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen.

### **Mund-/Zahnhygiene und -gesundheit und Ernährung**

Mund-/Zahnhygiene und Ernährung gehen Hand in Hand. So ist die Mund- und Zahngesundheit in jedem Alter grundlegend für eine gesunde Ernährung, und richtige Ernährung ist gut für die Erhaltung gesunder Zähne und gesunden Zahnfleisches. Das Vorgängerprogramm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» hat diesbezüglich den Schulzahnpflegedienst bei der Umsetzung von pädagogischem Material für die Zahnprophylaxe bei Kindern der Zyklen 1 und 2 (4-12 Jahre) unterstützt. Derzeit stellt der [Schulzahnpflegedienst](#) diverses [Präventionsmaterial](#) für Schulen, Krippen und ausserschulische Betreuungseinrichtungen, aber auch für die Allgemeinheit zur Verfügung: es ist auf der Website des Schulzahnpflegedienstes frei zugänglich. Der Schulzahnpflegedienst arbeitet zurzeit am Aufbau einer Zahnprophylaxe an den Orientierungsschulen sowie an einem Projekt zur Einbeziehung von Eltern mit Migrationshintergrund in die Zahngesundheitserziehung durch einen Promotionsfilm und auch Schulungs- oder Informationsveranstaltungen. Bei der Umsetzung des kantonalen Programms sollen Synergien entwickelt werden, damit dieses bestehende pädagogische Material mehr Bekanntheit erlangt und vermehrt genutzt wird.

Für die ältere Bevölkerung ist ein Pilotprojekt der Freiburger Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) im Gang. Ziel dieses Projekts ist die Sensibilisierung und Schulung des Pflegepersonals (Spitex und Pflegeheime) für das Thema Mund- und Zahnhygiene. Ebenfalls im Gang ist ein zweites Pilotprojekt der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO «Zahnbehandlung für alle», mit Unterstützung der GSD. Bei der Umsetzung des vorliegenden Programms wird zu prüfen sein, inwieweit Synergien gefunden und genutzt werden können, beispielsweise hinsichtlich Ausbildung oder Bekanntmachung bestehender Instrumente.

#### **4.2.2 Ernährung und Bewegung: Zahlen**

##### **Gesamtbevölkerung**

Laut Bericht über die auf Freiburg bezogenen Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 sind im Kanton Freiburg 33,8 % der Frauen und 56 % der Männer übergewichtig oder adipös. 2017 sind 31,7 % Einwohnerinnen und Einwohner im Kanton Freiburg übergewichtig und 13,0 % adipös. Der Anteil Übergewichtiger ist zwischen 2012 und 2017 von 39,4 % auf 44,7 % gestiegen, während er vorher (seit 2002) relativ stabil gewesen war<sup>17</sup>.

56,3 % der Bevölkerung im Kanton Freiburg geben 2017 an, auf ihre Ernährung zu achten. 24,3 % der Freiburger Bevölkerung halten sich an die Empfehlung, mindestens fünf Portionen Früchte und/oder Gemüse pro Tag zu verzehren. Frauen halten diese Ernährungsempfehlungen häufiger ein als Männer (30,7 % gegenüber 17,7 %).

Die körperliche Aktivität nimmt tendenziell zu. Im Kanton Freiburg ist der Anteil der Personen, die sich ausreichend körperlich betätigen, zwischen 2002 und 2017 von 60,6 % auf 69,5 % gestiegen. Im selben Zeitraum ist der Anteil der körperlich inaktiven Personen von 20,6 % auf 8,2 % stark gesunken. Diese Entwicklung ist ähnlich wie bei der Schweizer Gesamtbevölkerung. Dennoch liegt der Kanton Freiburg immer noch unter dem gesamtschweizerischen Durchschnitt, was den Anteil körperlich aktiver Personen betrifft (2017 gesamtschweizerisch 75,7 %).

---

<sup>17</sup> Roth, S. (2020). Gesundheit im Kanton Freiburg. Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 (Obsan Bericht 07/2020). Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

## **Kinder und Jugendliche**

### *Körpergewicht*

Gemäss den Ergebnissen der im Kanton Freiburg durchgeführten HBSC-Studie 2018<sup>18</sup> ist etwa jede/r zehnte Schüler/in im Alter von 11-15 Jahren (13 %) übergewichtig oder adipös, 18,6 % der Jungen und 9,4 % der Mädchen. Die Erhebung zeigte, dass es weder bei den Jungen noch bei den Mädchen grosse altersbedingte Unterschiede gibt. Es sei darauf hingewiesen, dass das Übergewicht dem geschätzten BMI entspricht, der anhand der Selbstangaben der Schülerinnen und Schüler zu Körpergewicht und -grösse berechnet wurde. Diese Zahlen sind daher mit Vorsicht zu interpretieren.

### *Ernährungsgewohnheiten*

Bei den Ernährungsgewohnheiten zeigen die Ergebnisse der HBSC-Studie 2018, dass der tägliche Fruchtekonsum gegenüber 2014 bei den 11-jährigen Schülerinnen und Schülern und den 15-jährigen Jungen gleichgeblieben ist, während er in den anderen Untergruppen offenbar rückläufig ist, besonders bei den 13-jährigen Jungen. Beim täglichen Gemüsekonsum zeichnet sich bei den 11-jährigen Schülerinnen und Schülern und den 15-jährigen Jungen eine Zunahme ab, bei den 13-jährigen Jungen und den 15-jährigen Mädchen hingegen ein Rückgang. Die zwischen den Altersgruppen festgestellten Unterschiede folgen also nicht wirklich einer klaren Linie.

### *Körperliche Aktivität*

Laut den Ergebnissen der HBSC-Studie 2018 zur regelmässigen körperlichen Aktivität waren 18,7 % der 11-jährigen Jungen und 12 % der gleichaltrigen Mädchen im Kanton Freiburg an allen sieben Tagen vor der Befragung während mindestens 60 Minuten körperlich aktiv. Ein leichter Rückgang ist mit zunehmendem Alter bei den Jungen (15 Jahre: 14,4 %) und bei den Mädchen (15 Jahre: 7,2 %) zu verzeichnen, aber nicht linear bei den Jungen.

Je nach Altersgruppe waren zwischen 26,0 % und 31,6 % der Jungen und zwischen 19,6 % und 26,9 % der Mädchen in den letzten sieben Tagen an fünf bis sechs Tagen mindestens 60 Minuten lang körperlich aktiv. Die 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler in dieser Kategorie können als häufig aktiv eingestuft werden (folgen aber nicht der Empfehlung).

### *Körperbild*

Im Kanton Freiburg haben 31,9 % der Jungen und 38,1 % der Mädchen im Alter von 11 Jahren das Gefühl, nicht das richtige Gewicht zu haben (d.h. sie fühlen sich ein wenig oder viel zu dick oder zu dünn). Mit zunehmendem Alter ändert sich dieser Trend kaum, weder bei den Jungen noch bei den Mädchen.

Speziell bei den Schülerinnen und Schülern, die mit ihrem Körpergewicht unzufrieden sind, fühlen sich jüngere Jungen eher zu dick als zu dünn, während dieser Trend bei älteren Jungen weniger ausgeprägt ist. Auch jüngere Mädchen, die mit ihrem Körpergewicht unzufrieden sind, fühlen sich eher zu dick als zu dünn. Bei den älteren Mädchen ist dieser Trend sogar noch ausgeprägter: 7,3 % der 15-Jährigen finden sich zu dünn, während sich 47,7 % zu dick fühlen.

## **Seniorinnen und Senioren (65 und älter)**

Auf kantonaler Ebene zeigen die SGB-Daten von 2017, dass 75 % der über 65-Jährigen im Kanton Freiburg genügend körperlich aktiv sind, was eine positive Entwicklung gegenüber den Ergebnissen der 2012 durchgeführten Befragung ist, bei der dieser Anteil noch 60,4 % betrug<sup>19</sup>.

Der Anteil Freiburgerinnen und Freiburger über 65, die an mindestens fünf Tagen pro Woche wenigstens fünf Portionen Früchte und Gemüse verzehren, lag 2017 bei 24,3 %, hat sich also gegenüber 2012 etwas erhöht (20 %).

---

<sup>18</sup> Schneider, E., Masseroni, S. & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.

<sup>19</sup> Roth, S. (2020). Gesundheit im Kanton Freiburg. Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 (Obsan Bericht 07/2020). Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.



---

Gemäss SGB 2017 sind 27,7 % der über 65-Jährigen im Kanton Freiburg in den zwölf Monaten vor der Befragung mindestens einmal gestürzt. In der Schweiz, wie auch im Kanton Freiburg, ist seit der Befragung von 2002 eine steigende Tendenz bei der Zahl der Stürze festzustellen. Dieser Anstieg lässt sich insbesondere durch die zunehmende Überalterung der Bevölkerung erklären, da die Altersgruppe 65+ immer mehr ältere und sogar hochbetagte Menschen umfasst und die Häufigkeit von Stürzen mit dem Alter zunimmt.

#### *Daten für die lateinische Schweiz*

Was die körperliche Aktivität betrifft, so bestätigen die Ergebnisse des Berichts über die Gesundheit von Menschen ab 65 Jahren in der lateinischen Schweiz<sup>20</sup> die Freiburger Ergebnisse. So ist in den lateinischen Kantonen der Anteil der über 65-Jährigen, die als ausreichend aktiv gelten, in den letzten fünfzehn Jahren deutlich gestiegen: von 45,1 % im Jahr 2002 auf 64,5 % im Jahr 2017. Zwar sind Männer häufiger in ausreichendem Mass aktiv als Frauen, doch haben sich die geschlechtsspezifischen Unterschiede seit 2002 vergleichsweise verringert. Festzustellen sind Unterschiede zwischen Befragten mit Tertiärabschluss und solchen ohne postobligatorischen Abschluss (72,8 % mit ausreichender körperlicher Aktivität 2017 gegenüber 53,8 %). Diese bildungsbedingten Unterschiede haben sich seit 2002 jedoch verringert, mit einer relativ starken Zunahme der körperlichen Aktivität von Personen ohne postobligatorischen Bildungsabschluss (+18,8 Prozentpunkte 2017 gegenüber 2002).

In der lateinischen Schweiz gibt ungefähr ein Viertel der über 65-Jährigen an, in den letzten 12 Monaten schon einmal gestürzt zu sein (25,2 %). Wie schon weiter oben bemerkt ist seit 2002 (22,1 %) eine anteilmässig leichte Zunahme der Stürze festzustellen.

Was die Ernährungskennzahlen betrifft, so zeigt dieser Bericht, dass rund ein Viertel (27 %) der über 65-Jährigen in der lateinischen Schweiz im Jahr 2017 die Empfehlung befolgte, täglich mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse zu verzehren. Seit 1992 sind mehrere Trends festzustellen: Es wird mehr Fisch konsumiert und weniger Fleisch. Ausserdem geben 60 % der über 65-Jährigen in der lateinischen Schweiz an, vermehrt auf ihre Ernährung zu achten, und Personen, die sich bewusster ernähren, essen weniger oft Fleisch als Personen, die nicht auf ihre Ernährung achten (Fleischkonsum höchstens dreimal pro Woche: 67,3 % gegenüber 46,1 %). Diese Personen verzehren auch häufiger die empfohlenen fünf Portionen Früchte und Gemüse (32,2 % gegenüber 18,1 %).

#### 4.2.3 Psychische Gesundheit: Zahlen

##### **Psychische Gesundheit der 11- bis 15-Jährigen**

Laut der internationalen Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)<sup>21</sup> schätzten 2018 eine deutliche Mehrheit der Schülerinnen und Schüler im Kanton Freiburg ihren Gesundheitszustand als gut bis ausgezeichnet ein, und zwar zwischen 82,7 % (15-jährige Mädchen) und 95,3 % (11-jährige Jungen). In einigen Altersgruppen sind erhebliche Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen festzustellen. Im Alter von 14 und 15 Jahren schätzen mehr Jungen als Mädchen ihren Gesundheitszustand als gut bis ausgezeichnet ein. Es ist zu beobachten, dass der Anteil der Schülerinnen und Schüler, die mit ihrem Leben nicht so oder gar nicht zufrieden sind, relativ gering ist. Er nimmt jedoch bei den Mädchen mit steigendem Alter deutlich zu (1,8 % mit 11 Jahren gegenüber 14,5 % mit 15 Jahren).

Anhand von Fragen zur Häufigkeit von acht psychoaffektiven Symptomen (Traurigkeit/Bedrücktheit, Gereiztheit/schlechte Laune, Nervosität, Müdigkeit, Ängstlichkeit/Besorgnis, Verärgerung/Wut sowie Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten) wird das psychische Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern im Alter von 11 bis 15 Jahren bewertet. Die Ergebnisse sind keine klinischen Befunde, sondern basieren auf der Wahrnehmung der Schülerinnen und Schüler.

---

<sup>20</sup> Mercay, C. (2020). La santé des 65 ans et plus en Suisse latine. Analyses intercantonales des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Die Gesundheit der Bevölkerung ab 65 Jahren in der lateinischen Schweiz. Interkantonale Analysen der Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung. 2017 Obsan Bericht 09/2020). Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

<sup>21</sup> Schneider, E., Masseroni, S. & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.

## Situation im Kanton Freiburg:

- > Rund 50 % der 13- bis 15-jährigen Mädchen litten nach eigenen Angaben mindestens einmal pro Woche unter Nervosität, Traurigkeit und dem Gefühl von Wut und ein Drittel unter Ängstlichkeit und Durchschlafschwierigkeiten.
- > Mehr als 80 % der 15-jährigen Mädchen fühlten sich mindestens einmal pro Woche müde und mehr als 60 % gereizt/schlecht gelaunt.
- > Müdigkeit, Einschlafschwierigkeiten, schlechte Laune, Wut und Nervosität sind Symptome, von denen Jungen häufiger betroffen sind.
- > Mehr als 18 % der 13-jährigen Jungen im Kanton Freiburg geben an, mindestens einmal pro Woche ängstlich/besorgt zu sein, gegenüber 12,8 % der Jungen in der ganzen Schweiz.
- > Der Anteil der Schülerinnen und Schüler, die sich durch die Arbeit für die Schule einigermassen bis sehr gestresst fühlen, nimmt mit zunehmendem Alter tendenziell zu, und zwar sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen. Mädchen scheinen in allen Altersgruppen häufiger von Schulstress dieser Intensität betroffen zu sein als Jungen, obwohl der Unterschied nur bei den 12- und 14-Jährigen statistisch signifikant ist.
- > Der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die angeben, jemanden in der Schule gemobbt zu haben (mindestens zwei- oder dreimal pro Monat in den letzten Monaten), beträgt in allen Altersgruppen nicht mehr als 6 % bei den Jungen und weniger als 3 % bei den Mädchen.
- > Der Anteil der Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren, die in der Schule gemobbt wurden, bleibt in allen Alters- und Geschlechtsuntergruppen unter 10 %.
- > In allen Alters- und Geschlechtsuntergruppen ist der Anteil der Schüler, die angaben, mindestens zwei- oder dreimal im Monat jemanden online gemobbt zu haben, geringer als bei «traditionellem» Mobbing und liegt bei etwa 0-1 %, und der Anteil derjenigen, die ein- oder zweimal jemanden online gemobbt haben, bleibt deutlich unter 10 %. Es scheint, dass mit zunehmendem Alter mehr Cybermobbing betrieben wird.
- > Der Anteil der Schüler, die Opfer von Cybermobbing geworden sind, ist höher als der Anteil derer, die Cybermobbing betrieben haben. Von den Jungen aller Altersgruppen wurden weniger als 2 % in den letzten Monaten mindestens zwei- oder dreimal pro Monat online gemobbt. Bei den Mädchen beträgt dieser Anteil in den verschiedenen Altersgruppen weniger als 3 %, ausser bei den 15-Jährigen, wo er bei etwa 5 % liegt.
- > Der Anteil der Mädchen, die angeben, in den letzten Monaten ein- oder zweimal Opfer von Cybermobbing geworden zu sein, steigt mit zunehmendem Alter deutlich an. So ist der Anteil der Cybermobbing-Opfer bei den Mädchen im Alter von 13, 14 und 15 Jahren wesentlich höher als bei den Jungen im gleichen Alter.

## Psychische Gesundheit der 15- bis 34-Jährigen

2017 ist der selbst eingeschätzte Gesundheitszustand bei den 15- bis 34-Jährigen besonders gut. 95,3 % der jungen Menschen im Kanton Freiburg schätzen sich als (sehr) gesund ein. Dieser Anteil ist ähnlich wie der gesamtschweizerische für die gleiche Altersgruppe, der bei 94 % liegt.<sup>22</sup>

Die schweizerische Gesundheitsbefragung von 2017 ermöglicht die Isolierung von bestimmten Indikatoren in Bezug auf den psychischen Gesundheitszustand und die Ressourcen der jungen Menschen zwischen 15 und 34 Jahren im Kanton Freiburg.

- > 18,7 % der 15- bis 34-Jährigen leiden unter mittelschweren oder schweren psychischen Beschwerden – die mit einem Index abgebildet werden, der sich nach der Häufigkeit verschiedener Gemütszustände (nervös, niedergeschlagen, ruhig/ausgeglichen, entmutigt/deprimiert, glücklich) in den vier Wochen vor der Umfrage zusammensetzt.

---

<sup>22</sup> Roth, S. (2020). Gesundheit im Kanton Freiburg. Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 (Obsan Bericht 07/2020). Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

- > 15 % der 15- bis 34-Jährigen leiden unter mittelschweren oder schweren depressiven Symptomen. Interessanterweise sind ältere Menschen weniger von depressiven Symptomen betroffen (4,1 % der über 65-Jährigen) als Jüngere.
- > 29,8 % der 15- bis 34-Jährigen haben eine hohe Kontrollüberzeugung (die Überzeugung, selber über ihr Leben bestimmen zu können). Die Kontrollüberzeugung ist bei den jungen Menschen von 15 bis 34 Jahren am tiefsten und steigert sich mit den Jahren.
- > 48,5 % der jungen Menschen im Kanton Freiburg geben an, starke soziale Unterstützung zu erfahren. Dies ist der höchste Anteil im Vergleich mit den anderen Alterskategorien. Anders als angesichts der Ergebnisse in Bezug auf die soziale Unterstützung zu erwarten wäre, fühlen sich jedoch 48,7 % der 15- bis 34-Jährigen einsam.

### **Psychische Gesundheit der Seniorinnen und Senioren (65 und älter)**

Wenn man über die psychische Gesundheit der Seniorinnen und Senioren spricht, muss man sich darüber im Klaren sein, dass die Altersgruppe 65 Jahre und älter sehr heterogen ist. Wie dies der Bericht von Gesundheitsförderung Schweiz «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne» betont, ist dieser Lebensabschnitt oft in ein drittes (65–79 Jahre) und viertes (80 Jahre und älter) Lebensalter unterteilt<sup>23</sup>. Die Bedürfnisse und Gesundheitsbedingungen dieser beiden Altersgruppen unterscheiden sich stark. Zudem bestehen grosse Unterschiede in Bezug auf Geschlecht, soziale Unterstützung, Wohnort (zu Hause oder in einem Pflegeheim) und Wirtschaftslage innerhalb der Schweizer Bevölkerung.

Laut Schweizerischer Gesundheitsbefragung 2017<sup>24</sup> sieht die Situation in Freiburg wie folgt aus:

- > 77 % der über 65-Jährigen geben an, sich gesund oder sehr gesund zu fühlen.
- > 11,8 % leiden unter mittelschweren oder schweren psychischen Beschwerden – die mit einem Index abgebildet werden, der sich nach der Häufigkeit verschiedener Gemütszustände (nervös, niedergeschlagen, ruhig/ausgeglichen, entmutigt/deprimiert, glücklich) in den vier Wochen vor der Umfrage zusammensetzt.
- > 4,1 % leiden unter mittelschweren oder schweren depressiven Symptomen. Verglichen mit den anderen Altersgruppen ist dies der tiefste Anteil.
- > Über 65-Jährige haben eine höhere Kontrollüberzeugung als die Jüngeren, während sich ihr Gesundheitszustand tendenziell verschlechtert. 48,8 % sind davon überzeugt, ihr Leben selbstbestimmt gestalten zu können.
- > Nur 35,3 % der über 65-Jährigen erleben starke soziale Unterstützung.
- > 37,2 % der Seniorinnen und Senioren fühlen sich einsam.

Situation auf Ebene der lateinischen Schweiz<sup>25</sup>:

- > Der Anteil der Befragten, die angeben, bei guter oder sehr guter Gesundheit zu sein, nimmt mit dem Alter ab, wobei ab einem Alter von 85 Jahren ein Schwellenwert erreicht wird (von 78,2 % bei den 65- bis 69-Jährigen auf 56,7 % bei den über 85-Jährigen).

<sup>23</sup> Blaser, M.; Amstad, F.T. (Eds) (2016). Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. (Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6), Bern und Lausanne.

<sup>24</sup> Roth, S. (2020). Gesundheit im Kanton Freiburg. Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 (Obsan Bericht 07/2020). Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

<sup>25</sup> Merçay, C. (2020). La santé des 65 ans et plus en Suisse latine. Analyses intercantionales des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Die Gesundheit der Bevölkerung ab 65 Jahren in der lateinischen Schweiz. Interkantonale Analysen der Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung. 2017 Obsan Bericht 09/2020). Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

- > Rund 5 % der über 80-Jährigen können sich kaum länger als 10 Minuten oder gar nicht konzentrieren oder sich kaum oder gar nicht wichtige Dinge merken<sup>26</sup>.
- > Die Mehrheit der Befragten weist ein hohes Energie- und Vitalitätsniveau auf (54 %). Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich dieser Wert jedoch sehr rasch, besonders bei den Frauen.
- > Die Indikatoren für die psychische Gesundheit sind für Frauen im Allgemeinen ungünstiger als für Männer. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist besonders signifikant, wenn es um die Häufigkeit von mittelschweren bis schweren psychischen Problemen geht.

Verschiedene Arten von personalen Ressourcen können als Schutzfaktoren wirken und die Auswirkungen von Gesundheitsproblemen mildern. Unter den lateinischen Befragten im Alter von 65 Jahren und älter

- > haben 40 % eine hohe Kontrollüberzeugung,
- > sind 35 % in hohem Mass anpassungs- und widerstandsfähig,
- > verfügen 30 % über ein hohes Selbstwirksamkeitsempfinden (die Überzeugung, Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen ausführen zu können).
- > Diese Ressourcen sind tendenziell häufiger im dritten Lebensalter (65-79) verfügbar als in den jüngeren und älteren Altersgruppen.
- > Die Verteilung jeder dieser personalen Ressourcen ist mit Gesundheitsindikatoren korreliert. Dieser Zusammenhang ist besonders ausgeprägt bei der Kontrollüberzeugung: 83 % der Befragten mit einer hohen Kontrollüberzeugung fühlen sich bei guter oder sehr guter Gesundheit, verglichen mit 56 % der Befragten mit einer geringen Kontrollüberzeugung.

Soziale Unterstützung, Einsamkeitsgefühle und soziale Teilhabe werden als Indikatoren für soziale Ressourcen im Hinblick auf ein gutes Altern definiert.

- > Im Vergleich zu Männern fühlen sich Frauen deutlich häufiger einsam und verzichten etwas öfter ganz auf die Teilnahme an sozialen Aktivitäten.
- > Für jeden dieser Indikatoren verschlechtern sich die Ergebnisse beim Übergang vom dritten zum vierten Lebensalter.
- > Das Einsamkeitsgefühl variiert nur wenig nach Bildungsniveau, während sich ein ausgeprägter sozialer Gradient in Bezug auf die fehlende Teilnahme an sozialen Aktivitäten oder das Gefühl der geringen sozialen Unterstützung zeigt.
- > Das Alleinleben ist tendenziell mit einer geringeren Teilnahme an sozialen Aktivitäten und geringerer sozialer Unterstützung verbunden, vor allem aber erhöht diese Variable das Risiko, sich einsam zu fühlen.

#### 4.2.4 Zusammenarbeit, Koordination und wichtige Partnerinnen und Partner der Förderung der psychischen Gesundheit

Der Kanton Freiburg beteiligt sich generell bereits an zahlreichen Massnahmen im Bereich Förderung der psychischen Gesundheit. Im Jahr 2020 belief sich der Betrag für die Einrichtungen und Organisationen in Form von Leistungsaufträgen oder Unterstützung von Projekten, die spezifisch auf die Förderung der psychischen Gesundheit ausgerichtet sind, auf über 1 Million Franken. Die GSD schliesst Leistungsaufträge unter dem Blickpunkt der Förderung der psychischen Gesundheit ab: mit dem Verein Familienbegleitung, dem Verein REPER, der Freiburgischen Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie (AFAAP) sowie den Mütter- und Väterberatungsstellen des Kantons (angeboten durch Freiburgerisches Rotes Kreuz, Paar- und Familienberatung, Gesundheitsnetzwerke der Bezirke Glâne und Vivisbach, Spitex Sense, Mütter- und Väterberatung des Seebezirks). Der Staat Freiburg

<sup>26</sup> Wie bei allen Bevölkerungsbefragungen stösst auch die SGB an ihre Grenzen: Personen im Pflegeheim nehmen nicht an der Befragung teil. Dieser Teil der Bevölkerung, der in der lateinischen Schweiz etwa 5 % der über 65-Jährigen ausmacht, ist daher nicht vertreten, wobei zu bedenken ist, dass Menschen, die im Heim leben, grundsätzlich in einem schlechteren Gesundheitszustand sind als diejenigen, die zu Hause leben

---

unterstützt zudem verschiedene Projekte unter dem spezifischen Blickpunkt der psychischen Gesundheit, namentlich den Verein EX-expression, die Plattform CIAO.ch, die Kampagne von Psy-Gesundheit.ch in der lateinischen Schweiz, die Dargebotene Hand, die Stiftung As'trame, den Verein AdO oder das Projekt «Gesundheit im Betrieb» der Gesundheitsligen des Kantons Freiburg.

Abgesehen von diesen Aufträgen und Projekten ist das Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit (FNPG) einer der wichtigsten Partner/innen im Bereich Betreuung und Förderung der psychischen Gesundheit. Es ist im Steuerungsausschuss des Programms (COFIL) vertreten und hat bei der Ausarbeitung des kantonalen Programms zur Förderung der psychischen Gesundheit somit eine strategische Rolle inne. Es ist zudem auch im operativen Bereich ein Akteur, dies als medizinisches, pflegerisches und psychosoziales Kompetenzzentrum, das auf Psychiatrie und Psychotherapie und in einem weiteren Sinn auf psychische Gesundheit spezialisiert ist. Der Auftrag des FNPG besteht darin, jeder Person, die an einer psychischen Beeinträchtigung, Krankheit oder Behinderung leidet, den Zugang zu angemessener und hochwertiger Pflege zu ermöglichen und ihre relationale, familiäre, soziale und wirtschaftliche Autonomie zu fördern. Es verfügt zudem über einen Auftrag für die Prävention und Förderung der psychischen Gesundheit sowie für die Förderung der Wiedereingliederung der Patientinnen und Patienten. Im Rahmen der Gesundheitsplanung betreibt das FNPG drei Sektoren: den Bereich Psychiatrie und Psychotherapie für Kinder und Jugendliche, den Bereich Erwachsenenpsychiatrie und -psychotherapie und den Bereich Alterspsychiatrie und -psychotherapie. Es stellt mit einer stationären sowie ambulanten Versorgung, einer Konsultations-Liaison in den Spitälern für somatische Pflege, einem mobilen Team für psychosoziale Notfälle (EMUPS) und einer Angehörigenhilfe verschiedene Dienstleistungen, namentlich in den Bereichen Intervention, Beratung und Begleitung, an. Das FNPG ist zudem im Bereich Ausbildung in Medizin, Psychologie, Soziales und Angehörigenhilfe tätig. Es bietet Massnahmen für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und den Zugang zur Pflege an, wie die Organisation von Dialogen und der Tage der Schizophrenie. Der Verein PréSuiFri (Suizidprävention Freiburg) wird ebenfalls vom FNPG unterstützt. Auch Gesundheitsfachleute (wie Hausärzte, Kinderärzte, Psychiater usw.) sind wichtige Partnerinnen und Partner.

Diese verschiedenen Leistungen werden mit Massnahmen von zahlreichen Organisationen ergänzt, die einen Einfluss auf die psychische Gesundheit der Freiburger Bevölkerung haben. Die 2013 durchgeführte Bestandsaufnahme zeigt die Vielfalt der Leistungen auf, die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit stehen. Die mit dem Fragebogen erfassten Leistungen betreffen sowohl jene, die direkt für die Personen mit einer psychischen Beeinträchtigung bestimmt sind, als auch jene, die an ihre Angehörigen und/oder Fachpersonen gerichtet sind (Ausbildung, Unterstützung usw.). Der ganze Bericht «[Etat des lieux des offres existantes en matière de santé mentale dans le canton de Fribourg](#)» sowie eine Zusammenfassung sind auf Französisch auf der Website des Kantons aufgeschaltet. Das Dokument «Fiches de prestations en matière de santé mentale» ist ebenfalls auf der Website des GesA verfügbar. Es fasst die Antworten der kontaktierten Organisationen in «Rohform» zusammen und ermöglicht einen ersten nicht abschliessenden Überblick über die Vielfalt der betroffenen Leistungen.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Die Dokumente in Zusammenhang mit der Bestandsaufnahme 2013 sind auf der folgenden Internetseite aufgeschaltet: [Kantonales Programm - Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit](#)

## 5 Grundlegende Überlegungen des Programms

---

### 5.1 «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend»

Das kantonale Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» wird vom Amt für Gesundheit (GSD) seit 2010 umgesetzt (1. Projektphase von 2010 bis 2013, 2. Projektphase von 2014 bis 2017, 3. Projektphase von 2018 bis 2021). Zwischen der ersten und der zweiten Phase wurde die Zielgruppe der Kinder von 0-6 Jahren auf Kinder von 0-12 erweitert. Seit 2018 sind auch die Jugendlichen bis 20 Jahre sowie die Seniorinnen und Senioren im Programm vertreten.

Eine 2017 durchgeführte Bestandsaufnahme bei siebzig Organisationen, die mit jungen Menschen arbeiten, ergab, dass die Partnerinnen und Partner bereit sind, die Kontinuität und Verankerung der geförderten Massnahmen fortzusetzen und das Programm auf Jugendliche und junge Erwachsene auszuweiten.

Im Rahmen einer Bestandsaufnahme und von Workshops mit 39 Organisationen im Kanton Freiburg, die insbesondere auf die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren ausgerichtet sind, wurden auch die spezifischen Bedürfnisse des Kantons Freiburg in Bezug auf die Themen «Ernährung und Bewegung» bei Seniorinnen und Senioren ermittelt. Bei diesen Treffen wurde deutlich, dass vermehrt über diese Themen informiert werden sollte, insbesondere durch gemeinsame Botschaften an die verschiedenen betroffenen Akteurinnen und Akteure. Die Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen den verschiedenen Partnerinnen und Partnern, die sich mit diesen Fragen befassen, sowie die Ausbildung von Fachpersonen wurden ebenfalls als vorrangig erachtet. Hervorgehoben wurde auch, wie wichtig der Aufbau von Partnerschaften mit den Gemeinden - den wichtigsten Informationsübermittlerinnen - ist. Neben der Förderung von körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung wurde in diesen Workshops auch die Bedeutung der sozialen Integration und deren Stärkung für gebrechliche ältere Menschen hervorgehoben sowie die Inklusion hochbetagter, gefährdeter oder in ihrer Mobilität eingeschränkter Menschen, die allein zu Hause leben, keine Spitexdienste in Anspruch nehmen oder geografisch isoliert sind.

In den zwölf Umsetzungsjahren des Freiburger Programms konzentrierten sich die Aktionen auf die vier Programmebenen gemäss der Struktur von Gesundheitsförderung Schweiz:

- > Interventionen bei spezifischen Zielgruppen, und zwar Kinder von 0-20 Jahren sowie ihre Eltern, Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren und die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in ihrem Umfeld,
- > strukturelle Aktionen (Policy),
- > Vernetzungsaktionen,
- > Öffentlichkeitsarbeit.

Mit den ersten drei Programmphasen hat der Kanton Freiburg über das Amt für Gesundheit (GSD) bestehende Projekte und Aktionen unterstützt und gestärkt, die auf Kinder und Jugendliche von 0-20 Jahren, auf Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren sowie auf die Personen in ihrem Umfeld ausgerichtet sind. Ausgehend von den Erfahrungen anderer Kantone und Freiburger Akteurinnen und Akteure wurden zusätzliche Ausbildungen und neue Massnahmen entwickelt. Die Strategie des Freiburger Programms beruhte auf der Förderung von Koordination und Vernetzung der verschiedenen Partnerinnen und Partner sowie der Abstimmung der verschiedenen Aktionen für ausgewogene Ernährung und gesundheitsfördernde körperliche Aktivität.

Die Strategie für diese vierte Programmphase besteht daher im Wesentlichen darin, die in den vorangegangenen Programmphasen eingeleiteten und geförderten Massnahmen fortzuführen, zu multiplizieren und zu verankern. Die Einbettung der Module C und D zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Menschen über 65 in ein gemeinsames Programm schafft Synergien zwischen den Themen. Die Strategie zielt auch auf vermehrte sektorübergreifende Zusammenarbeit und Verknüpfung mit anderen kantonalen Programmen ab («Gesundheit in der Schule», schulärztliche Betreuung, Senior+, Kantonales Integrationsprogramm, Strategie «I mache mit!», Strategie zur sexuellen Gesundheit, kantonales Handlungskonzept gegen Gewalt in Paarbeziehungen, Strategie Nachhaltige Entwicklung, Klimaplan).

## 5.2 Förderung der psychischen Gesundheit

Im Kanton Freiburg sind bereits zahlreiche Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit im Gang. Eine umfassende Analysearbeit (Bestandsaufnahme von 2013, detaillierte Studie der vorhandenen wissenschaftlichen Literatur und der auf nationaler Ebene abgegebenen Empfehlungen) hat gezeigt, wie umfangreich und komplex das Gebiet der psychischen Gesundheit ist. Um langfristige Prioritäten setzen zu können, brauchte es eine gesamtheitliche Darstellung und ein umfassendes Verständnis des Systems, um herauszufinden, wo angesetzt werden muss. Zu diesem Zweck wurde eine Systemanalyse im Bereich psychische Gesundheit durchgeführt, die die bisher durchgeführten Analysen in einen globalen Ansatz einordnet. Mit diesem Ansatz konnten das System psychische Gesundheit im Kanton Freiburg gut abgebildet und das kantonale Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit langfristig auf «aktivierbare» Faktoren ausgerichtet werden<sup>28</sup>.

Die Aufstellung des ersten kantonalen Programms (2019-2021) basierte also auf den Ansatzpunkten und den fünf strategischen Schwerpunkten nach dem systemischen Ansatz. Der Schwerpunkt wurde auf die Politikkohärenz gelegt, mit der Bewusstseinsbildung über die Verbindungen zwischen den verschiedenen öffentlichen Politikfeldern und der Politik der Förderung der psychischen Gesundheit sowie über die Rahmenbedingungen, die der psychischen Gesundheit förderlich sind. Die strategischen Schwerpunkte dienten als Grundlage für die Festlegung der Programmziele und der Prioritäten für die durchzuführenden Massnahmen. Die strategischen Schwerpunkte sind:

- > Schwerpunkt 1: Überwachung der Entwicklung des psychischen Gesundheitssystems mit Indikatoren in Verbindung mit dem Gefühl der Sicherheit
- > Schwerpunkt 2: Verstärkung der Hebel, die langfristig einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit haben (gesundheitsfördernde Arbeits- und Ausbildungsbedingungen, bedarfsgerechte Sozial- und Gesundheitsangebote, Qualität der Zusammenarbeit zwischen den Fachpersonen)
- > Schwerpunkt 3: Stärkung des Systemantriebs zur Verbesserung der psychischen Gesundheit (Zugang zum Arbeitsmarkt, grundlegende Ressourcen der Person, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen)
- > Schwerpunkt 4: Sichtbarmachung und Entwicklung der Verbindungen zwischen den öffentlichen Politiken und der psychischen Gesundheit, die Auswirkungen von Hemmnissen messen und die positiven Effekte optimieren (sozialen Beziehungen, Chancengleichheit, Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, gesundes Umfeld, eindeutige und strukturierende soziale Normen für das Individuum). Dieser strategische Schwerpunkt ist eng mit der kantonalen Strategie für Gesundheitsförderung und Prävention «Perspektiven 2030» verknüpft.
- > Schwerpunkt 5: Der Bevölkerung die Wichtigkeit der psychischen Gesundheit bewusst machen: «keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit»

Um die vorrangigen Massnahmen des ersten kantonalen Programms (2019-2021) zu definieren, wurde ein partizipativer Prozess in Form von Workshops in Gang gesetzt. Während dieser Workshops wurden spezifisch die Bedürfnisse, die bestehenden Massnahmen, das Ausbaupotenzial im Bereich Förderung der psychischen Gesundheit der Kinder, Jugendlichen und Seniorinnen/Senioren thematisiert. Die von den Partnerinnen und Partnern an diesen Treffen geführten Diskussionen ermöglichten die Verfeinerung des Massnahmenplans für dieses kantonale Programm.

Mit der Umsetzung des Programms (2019-2021) konnten also die vulnerablen Bevölkerungsgruppen besser unterstützt werden, etwa Jugendliche mit Migrationshintergrund und auf der Suche nach Perspektiven, Personen in Gewaltsituationen oder auch hilfsbedürftige Seniorinnen und Senioren. Zu den Prioritäten des Massnahmenplans gehörten auch Angebote für Elternberatung, Familienmediation und Wohlbefinden in der Schule. Schliesslich wurde ein besonderer Schwerpunkt auf die Vernetzung und Koordinierung sowie auf die Sensibilisierung der Bevölkerung für die Bedeutung der psychischen Gesundheit gelegt. Nach nur zweieinhalb Jahren Programmlaufzeit und nach Gesprächen mit den Partnerinnen und Partnern aus der Praxis scheint es notwendig, auf Kontinuität zu setzen und die bestehenden Angebote beizubehalten. Die Massnahmen wurden um neue Angebote erweitert, die den durch die

---

<sup>28</sup> Vallat, P., Guex, P., Zufferey, C., Gothuey, I. (2020). 'Plan de santé mentale du canton de Fribourg : une approche systémique pour élaborer une politique publique', Rev Med Suisse 2020; volume 6. no. 703, 1518 - 1521

Pandemie akzentuierten Bedürfnissen entsprechen, vor allem für isolierte Seniorinnen und Senioren und in Bezug auf die Bildschirmnutzung.



---

## 6 Vision

---

Die Vision des kantonalen Programms Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit ist folgende:

Im Einklang mit der Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention (GFP-Strategie) bietet der Kanton Freiburg ein Lebensumfeld, das die körperliche und psychische Gesundheit der Bevölkerung begünstigt, die persönlichen Ressourcen jeder und jedes Einzelnen stärkt und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen in den Bereichen Bewegung, körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung und psychische Gesundheit unterstützt.

Das Programm richtet sich an Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren und die Personen in ihrem Umfeld (Eltern, Angehörige, Fachpersonen). Es fördert die Zusammenarbeit des Staates Freiburg mit den Partnerinnen und Partnern und dieser untereinander, vertieft und ergänzt die bestehenden Aktionen, macht seine Verbindungen mit den verschiedenen öffentlichen Politikfeldern im Kanton Freiburg sichtbar und baut sie aus.

## 7 Kantonale Ziele

---

Gesundheitsförderung Schweiz hat nationale Ziele definiert, die den drei Gesundheitsdeterminanten materielles Umfeld, gesellschaftliches/soziales Umfeld und Ressourcen und Verhalten der Zielgruppe zugeordnet sind. Die detaillierten nationalen Ziele mit den entsprechenden Erläuterungen sind im Dokument «[Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021](#)» beschrieben. Vom Erreichen dieser Ziele über die Umsetzung kantonaler Programme kann mittel- bis längerfristig ein gesellschaftlicher Impact erwartet werden.

Die kantonalen Ziele sollen die Prioritäten des Programms für den Zeitraum 2022-2025 festlegen. Sie wurden abgestimmt auf den Freiburger Kontext und die auf nationaler Ebene festgelegten Prioritäten entwickelt.

### **Ziel 1 - Der öffentliche Raum fördert die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen sowie Seniorinnen und Senioren.**

Der Staat Freiburg fördert aktiv die körperliche und psychische Gesundheit der Bevölkerung, indem er die Umsetzung sektorübergreifender Massnahmen unterstützt und in verschiedenen öffentlichen Politikbereichen Zusammenarbeit leistet.

### **Ziel 2 - Vorschulisches, schulisches und ausserschulisches Umfeld sowie Angebote und Infrastrukturen für Seniorinnen und Senioren fördern eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität und psychische Gesundheit.**

Die in den verschiedenen Lebens- und Entwicklungsräumen der Zielgruppen durchgeführten Aktionen fördern die Stärkung der psychischen Ressourcen, eine ausgewogene Ernährung und Bewegung.

### **Ziel 3 - Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren und die Personen in ihrem Umfeld (Eltern, Angehörige, Fachpersonen) haben einfachen Zugang zu Angeboten, die ihren Bedürfnissen entsprechen und ihre grundlegenden Ressourcen und persönlichen Kompetenzen stärken und sichtbar machen.**

Angebote zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit werden bekannt gemacht und sind leicht zugänglich; sie unterstützen die Aneignung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen; vulnerable Menschen werden in schwierigen Lebenssituationen an die entsprechenden Stellen weiterverwiesen (Übergangssituationen, Migration, Gewalt, Trennung, Trauer, Gebrechlichkeit, Isolation usw.).

### **Ziel 4 - Die organisatorischen und politischen Rahmenbedingungen im Kanton, in den Gemeinden und in den Lebens- und Entwicklungsräumen der Zielgruppen fördern eine ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität bei Kindern, Jugendlichen sowie Seniorinnen und Senioren und stärken deren grundlegenden Ressourcen und soziale Integration.**

Die Gemeinden des Kantons Freiburg kennen die verschiedenen Angebote zur Umsetzung von Massnahmen zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit und wissen, an wen sie sich für ihre Durchführung wenden können.

Die Verantwortlichen der Freiburger Politikfelder identifizieren in ihren Massnahmen Verbindungen zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Sie koordinieren sich und arbeiten zusammen, um die Gesundheit im Kanton Freiburg zu fördern.

### **Ziel 5 - Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren und die Personen in ihrem Umfeld (Eltern, Angehörige, Fachpersonen) werden für die Wichtigkeit der körperlichen und psychischen Gesundheit sensibilisiert.**

Die Bevölkerung des Kantons Freiburg, weiss, wie sie sich um ihre körperliche und psychische Gesundheit kümmern und wo sie sich informieren kann.

---

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Umfeld der Kinder, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren verfügen über entsprechende Werkzeuge und bauen ihre Kompetenzen über Weiterbildungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit aus.

## 8 Massnahmen

In den folgenden Tabellen sind die Massnahmen des kantonalen Programms nach Handlungsebenen aufgeführt. Die neu zu den bisherigen Programmen dazugekommenen Massnahmen sind *kursiv* gedruckt. Die nach GFS evaluierten und bewährten Good-Practice-Massnahmen sind jeweils in der ersten Tabellenzeile als solche gekennzeichnet.

### 8.1 Interventionen

I1 Pedibus (Good-Practice-Massnahme)	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	2-3-5
<b>Massnahmenbeschreibung</b>	Der Pedibus bringt eine Gruppe Kinder zu Fuss zur Schule oder zum Kindergarten und holt sie dort wieder ab, begleitet von einer erwachsenen Person. Der Pedibus eignet sich für Kinder im Alter von ca. 4-8 Jahren und ist eine einfache Lösung, den Schulweg jüngerer Kinder sicher zu gestalten. Die Kinder werden von zu Hause zur Schule und wieder zurück begleitet. Die Eltern bestimmen die Route, die Haltestellen und den Fahrplan – angepasst an ihre Bedürfnisse und die ihrer Kinder. Eltern, die ihr Kind für den Pedibus einschreiben, führen den Pedibus selber 1- bis 2-mal pro Woche – je nach Bedarf. Die Kinder werden vom Pedibus an der Haltestelle in der Nähe ihres Zuhauses abgeholt und gehen gemeinsam mit ihren Schulkameraden und in Begleitung einer erwachsenen Person zur Schule und wieder zurück. Es stellen sich auch immer mehr Seniorinnen und Senioren als Begleitpersonen für Kinder zu Verfügung.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder im Schulalter, Eltern
<b>Settings</b>	Schulweg
<b>Partner/innen</b>	Elternräte, Schulen, Gemeinden, Polizei, VCS, EKSD

I2 PAPRICA petite enfance (Good-Practice-Massnahme)	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschreibung</b>	PAPRICA (Physical Activity Promotion in PRImary CAre) verfolgt das Ziel, Ärztinnen und Ärzte für die Patientenberatung in der Bewegungsförderung zu befähigen. Ein Grossteil der Bevölkerung anerkennt Ärztinnen und Ärzte als glaubwürdige Ansprechpartner/innen für das Thema Bewegung. PAPRICA wurde entwickelt, um das Wissen, die Fähigkeiten und die Lehrmittel bereitzustellen, die notwendig sind, um das Thema Bewegung anzusprechen und die Patientinnen und Patienten zu motivieren. Die Fortbildung besteht aus vier Stunden, in denen Kompetenzen zur Bewegungsberatung vermittelt werden. Das Schulungskonzept von PAPRICA Petite enfance wurde unter Beteiligung einer Gruppe von Spezialistinnen und Spezialisten – Kinderärzteschaft, Kinderkrankenpflegepersonal, Schulkrankenpflegepersonal, Krankenpflegepersonal für die häusliche Pflege, Hebammen – konzipiert, um die für die gemeinsame Betreuung erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten zu ermitteln.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Eltern, Kinder und Jugendliche, Ärztinnen und Ärzte, Kinderärztinnen und Kinderärzte, Hebammen, Elternberater/innen
<b>Settings</b>	Hausarztpraxen, Kinderarztpraxen, Hebammen-Sprechstunden, Elternberatungsstellen

<b>Partner/innen</b>	Erstbehandelnde Ärztinnen und Ärzte, Kinderärztinnen und Kinderärzte, Hebammen, Elternberater/innen, Fachpersonen für Pflege und Betreuung zu Hause, Kantonsarztamt, Unisanté (Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und Gesundheitswesen),
----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>I3 Senso5 – Bildungsmaterialien (Good-Practice-Massnahme)</b>	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	Die Senso5-Bildungsmaterialien sind die offiziellen Mittel zur Ernährungserziehung im Wallis, die der neue Westschweizer Lehrplan (PER) vorschreibt, und stellen eine vorrangige Massnahme des kantonalen Aktionsplans im Gesundheitsbereich dar. Die Ziele von Senso5 sind: Ausarbeitung einer nicht stigmatisierenden Ernährungserziehung auf Grundlage der 5 Sinne und der Freude am kulinarischen Genuss, Entwicklung von Materialien zur Unterstützung polysensorischer Lernprozesse in verschiedenen Schulfächern sowie Vorstellung und Verkostung verschiedener Lebensmittel im Unterricht.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder von 4-12 Jahren, Lehrpersonen
<b>Settings</b>	Primarschulen
<b>Partner/innen</b>	Direktion für Erziehung, Kultur und Sport, Pädagogische Hochschule Freiburg, Stiftung Senso5

<b>I4 Offene ausserschulische Aktivitäten</b>	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	1 – 2 – 3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	Projekte mit Vorschlägen für Freiburger Gemeinden zur Durchführung ausserschulischer Aktivitäten für Kinder und Jugendliche werden ausgebaut und unterstützt, um diese Angebote einer möglichst grossen Zahl von Kindern und Jugendlichen zugänglich zu machen.  Diese Projekte sollen die Chancengleichheit durch einen fairen Zugang zu ausserschulischen Aktivitäten verbessern, den sozialen Zusammenhalt und die Integration von Kindern und Jugendlichen stärken und für ein grösseres Angebot an ausserschulischen Aktivitäten für Kinder und Jugendliche sorgen.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder und Jugendliche von 0-16 Jahren
<b>Settings</b>	Gemeinden
<b>Partner/innen</b>	Gemeinden, Amt für Sport, Jugendamt, Verein FriTime

<b>I5 Freiwilliger Schulsport</b>	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	Schulen und Gemeinden, die dies wünschen, können ihren Schülerinnen und Schülern ausserhalb der Schulzeiten (vor und nach dem Unterricht oder während Freistunden) freiwilligen Sportunterricht anbieten (mindestens eine Stunde körperliche Aktivität pro Tag).
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder und Jugendliche im Schulalter
<b>Settings</b>	Gemeinden, Schulen

<b>Partner/innen</b>	Amt für Sport, Lehrpersonen, Gemeinden, Sporttrainer/innen, J+S-Leiter/innen, Sportspezialistinnen und -spezialisten, Sportvereine und Sportklubs
----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>I6 Zirkusschulen</b>	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	2
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Zirkusschulen unterstützen Kinder und Jugendliche bei ihrer Entwicklung in unterschiedlichen Bereichen: Bewegung (Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Wendigkeit), Kunst (Theater, Ausdruck, Präsentation vor Publikum), Sozialkompetenzen (Teamarbeit, Sinn für Zusammenarbeit, Respekt der Fähigkeiten anderer) und Emotionen (Selbstvertrauen, Überwindung von Ängsten, Ausdauer, Umgang mit Lampenfieber). Der Zirkus bietet eine grosse Vielfalt an Disziplinen, die mehr oder weniger schnell erlernt und beherrscht werden können.</p> <p>Beim Training können die Kinder experimentieren und auf spielerische Weise ihre Muskelkraft, Beweglichkeit, räumliche Orientierung, Koordination, ihr Gleichgewicht, aber auch ihre Kreativität, ihre Sozialisierung und ihr Vertrauen in sich selbst und andere entwickeln. Durch den Zirkus lernt das Kind die anderen in einem Geist der Toleranz ohne Konkurrenzdenken kennen und dabei die Qualitäten und Besonderheiten jedes Einzelnen schätzen. Die Kinder sind körperlich aktiv und entwickeln ein positives Selbstbild.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder ab 6 Jahren, Eltern, Familien
<b>Settings</b>	Gemeinden, öffentliche Plätze, Spielplätze
<b>Partner/innen</b>	Zirkusschulen

<b>I7 Fourchette verte – Ama terra (Good-Practice-Massnahme)</b>	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Nationales Label für Kindertagesstätten, Kinderhorte, schulische Mittagstische und Schulrestaurants. Im Rahmen des Labels verpflichten sich die Anbieter zu ausgewogen zusammengesetzten Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie zur Berücksichtigung von ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen und tierfreundlichen Aspekten für die Verpflegung der Kinder und Jugendlichen. Sie orientieren sich dabei an verbindlichen Kriterien. Zuerst nur für die Kategorien Kleinkinder und Junior von Fourchette verte gedacht, wird das Ergänzungsprofil Ama terra in den nächsten Jahren für alle Kategorien des Labels entwickelt.</p> <p>Ziele dieser Massnahme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Sensibilisierung der Öffentlichkeit für ein Label zur Gesundheitsförderung</li> <li>&gt; Motivation zu gesundheitsbewussten Verhaltensweisen und Förderung eines positiven Gesundheitsimages in der Öffentlichkeit</li> <li>&gt; Förderung einer ausgewogenen Ernährung mit Hilfe des Schweizer Labels Fourchette verte</li> <li>&gt; Umsetzung des Schweizer Labels Fourchette verte im Kanton Freiburg</li> <li>&gt; Betriebe, die im Kanton Freiburg ausgewogene Mahlzeiten für Kinder und Jugendliche anbieten, auf deren Wunsch mit dem Label auszeichnen</li> <li>&gt; Die mit dem Label Fourchette verte ausgezeichneten Betriebe unterstützen und betreuen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Einrichtung eines Qualitätsüberwachungssystems für das Fourchette verte-Label (Fourchette verte-Tester/innen und Westschweizer Konsumentenverband FCR)</li> <li>&gt; Schulung, Information und Sensibilisierung zum Thema ausgewogene Ernährung für Fachpersonen in Betrieben mit dem Fourchette verte-Label</li> </ul>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kleinkinder in Kindertagesstätten und ausserschulischen Betreuungseinrichtungen, ihre Eltern sowie Kleinkindererzieher/innen, Köchinnen und Köche, Mahlzeitendienste
<b>Settings</b>	Kindertagesstätten, ausserschulische Betreuungseinrichtungen
<b>Partner/innen</b>	Fourchette verte Freiburg, Freiburgisches Rotes Kreuz, Mahlzeitendienste

I8 Santé – Alimentation et mouvement (SAM) - frauenraum	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Frauen, die bei frauenraum einen Französischkurs besuchen, nehmen mit ihren Kindern im Vorschulalter an Workshops teil. Während den Workshops lernen sie die ihnen zugänglichen und zur Verfügung stehenden Mittel kennen, mit denen sie sich und ihre Familien für Bewegung motivieren können. Weiter sollen sie die Faktoren erkennen, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.</p> <p>Die Teilnehmerinnen am Französischunterricht bei frauenraum stellen einen Bezug zwischen ihrer Ernährung und der Erhaltung ihrer Gesundheit her. Sie erkennen die Probleme, die sich daraus für ihre Familie ergeben können. Sie werden sich bewusst, wie sie ihre täglichen Gewohnheiten anpassen können. Sie sind in der Lage, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen in Bezug auf Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zu erkennen.</p> <p>Die Kinder im Vorschulalter, die während den SAM-Workshops den Kinderraum besuchen, erfahren, woraus ein gesundes Znüni besteht. Sie machen bei der Zubereitung eines ausgewogenen Znünis mit und lernen neue Lebensmittel kennen.</p> <p>Jedes Jahr nehmen 150 Frauen und Vorschulkinder an zwei jährlichen Workshops von je 2 Stunden und 15 Minuten Dauer teil. Die Teilnehmerinnen erhalten für jeden Workshop eine Unterrichtsmappe in einfacher Sprache.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Migrantinnen, die Sprachkurse im frauenraum besuchen, und ihre Kinder
<b>Settings</b>	frauenraum, Treff-, Informations- und Ausbildungspunkt für Schweizerinnen und Migrantinnen
<b>Partner/innen</b>	frauenraum -

I9 Fourchette verte senior (Good-Practice-Massnahme)	
<b>Modul(e)</b>	B
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	«Fourchette verte senior» ist ein Qualitäts- und Gesundheitslabel für Institutionen, welche ältere Personen über den ganzen Tag verpflegen. Das Label ist für alle Betriebe im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie zugänglich, welche über einen Tag hinweg bzw. während einer vollen Woche ausgewogene Mahlzeiten nach dem Prinzip der gesunden Ernährung und angepasst auf die spezifischen Bedürfnisse älterer Personen anbieten. Aktuell laufen vorbereitende

	<p>Arbeiten für eine Ausweitung des Labels Fourchette verte senior zur Verpflegung von älteren Menschen zu Hause. Dadurch soll die Gesundheit und somit auch die Autonomie zu Hause lebender Senioren gefördert werden.</p> <p>Der Kanton Freiburg macht seit 2018 mit einem Pilotprojekt mit. In diesem Zusammenhang hat die Freiburger Sektion von Fourchette verte 2019 eine Machbarkeits- und Relevanzstudie für das Label Fourchette verte für Hauslieferungen im Kanton Freiburg durchgeführt. Diese Studie hat gezeigt, dass es im Kanton Freiburg sehr viele Mahlzeitendienste mit sehr unterschiedlichen Profilen gibt. Die Studie hat auch ergeben, dass sich einige Anbieter für die Verleihung des Labels interessieren würden. Inzwischen ist im Rahmen dieses Pilotprojekts ein Anbieter mit der neuen Variante des Labels FV@home ausgezeichnet worden. Es ist darauf hinzuweisen, dass diese Prozesse für die Anbieter von Mahlzeitendiensten komplex sind, insbesondere im Hinblick auf die Anwendbarkeit der derzeitigen Kriterien dieser neuen Variante, was viel Überzeugungsarbeit erfordert. Um interessierte Anbieter anzusprechen, erstellt die Freiburger Sektion von Fourchette verte jährlich eine Liste der Anbieter von Mahlzeitendiensten nach Gemeinden.</p> <p>Diese Prozesse werden fortgeführt und nach den auf Ebene des Verbands Fourchette verte Schweiz angestellten Überlegungen und den Ergebnissen der von Gesundheitsförderung Schweiz in Auftrag gegebenen Evaluation weiterentwickelt. Ausser der Verleihung des Labels beschäftigt sich das Projekt auch mit Fragen der Schulung und Sensibilisierung der Anbieter und Auslieferer, die manchmal auf freiwilliger Basis für Mahlzeitendienste arbeiten.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Seniorinnen/Senioren; Multiplikatorinnen/Multiplikatoren (Fachpersonen); Freiwillige
<b>Settings</b>	Familie / Zuhause
<b>Partner/innen</b>	FV Freiburg, Gesundheits- und Sozialnetzwerke

I10 Kurs «Ausgewogene Ernährung»	
<b>Modul(e)</b>	B
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	Zum Verständnis, was die Ernährung für die Gesundheit bedeutet und worum es bei einer altersgerechten Ernährung geht, bietet der Sektor Prävention und Gesundheitsförderung der Gesundheitsligen des Kantons Freiburg (PEPS) interaktive Kurse für Seniorinnen und Senioren an. Der Kurs vermittelt Informationen, Methoden und praktische Ratschläge für die Zubereitung und den Umgang mit Mahlzeiten, damit die Teilnehmenden aktiv dafür sorgen können, gesund zu bleiben, Lebensqualität und Selbstständigkeit zu bewahren und gleichzeitig Freude am Essen zu haben. Zu den behandelten Themen gehören Ernährungsempfehlungen, Lebensmittelauswahl und Zusammensetzung der Mahlzeiten. Die Kurse werden von qualifizierten Diätassistentinnen und -assistenten geleitet, und die Seniorinnen und Senioren nehmen auf partizipative Weise daran teil.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Seniorinnen/Senioren
<b>Settings</b>	Familie / Zuhause, Gemeinde / Quartier / Wohnumgebung
<b>Partner/innen</b>	Gesundheitsligen des Kantons Freiburg



<b>I11 «Heute geht's los!»</b>	
<b>Modul(e)</b>	B
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Körperliche Aktivität ist ein Schlüsselfaktor für die Erhaltung der Lebensqualität und eine Möglichkeit, länger aktiv und unabhängig zu bleiben. Das Projekt «Heute geht's los!» der Gesundheitsligen des Kantons Freiburg will die schrittweise Wiederaufnahme wöchentlicher körperlicher Aktivität fördern, insbesondere bei älteren Menschen, die unter Bewegungsmangel und/oder einer chronischen Krankheit leiden. Angeboten wird Walking in der Gruppe, einmal pro Woche in Begleitung von Physiotherapeutin/innen. Nach einer Aufwärmphase startet die Gruppe unter der Leitung einer Physiotherapeutin/eines Physiotherapeuten, die/der darauf achtet, dass sich alle Teilnehmenden wohlfühlen, und ein für alle passendes Tempo vorgibt. Nach und nach finden die Teilnehmenden Freude am Gehen und Leichtigkeit in der Bewegungsabfolge. Sie haben auch die Möglichkeit, ihre Erfahrungen in einer geselligen Atmosphäre mit anderen Gruppenmitgliedern auszutauschen.</p> <p>Das Projekt «Heute geht's los!» wird seit 2018 in Villars-sur-Glâne durchgeführt und ist 2021 um eine Walkinggruppe in Gurmels und eine in Châtel-St-Denis erweitert worden; es gibt nun also drei solche Gruppen im Kanton Freiburg. Von 2018 bis Juni 2021 haben 137 Personen in den verschiedenen Walkinggruppen mitgemacht.</p> <p>Das Projekt wird vom Gesundheits- und Sozialnetzwerke der Gesundheitsligen bei Gemeinden und Lokalmedien promotet. Es wird auch in Erwägung gezogen, bei den wöchentlichen Walkings Referentinnen und Referenten beizuziehen, die Ratschläge und Informationen insbesondere rund um eine ausgewogene Ernährung geben können.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Seniorinnen/Senioren
<b>Settings</b>	Gemeinde / Quartier / Wohnumgebung
<b>Partner/innen</b>	Gesundheitsligen des Kantons Freiburg

<b>I12 DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause (Good-Practice-Massnahme)</b>	
<b>Modul(e)</b>	B
<b>Kantonale Ziele</b>	3-5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Mit dem regelmässigen und auf die einzelne Person angepassten Training wird ein Beitrag zur Prävention von Stürzen, zu einer längeren Selbstständigkeit und zu einem längeren Verbleib in der gewohnten Umgebung geleistet. Zusammen mit einem Bewegungscoach trainieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei sich zu Hause regelmässig Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Das verbessert nicht nur die Mobilität, sondern mindert auch Sturzgefahren. Eine Lektion dauert 45 Minuten, sie kann zu Hause im Wohnzimmer mit Hilfsmitteln wie Bällen und Fitnessbändern stattfinden, aber genauso sind auch Übungen für sicheres Treppensteigen oder ein Spaziergang in der freien Natur möglich. Dieses Projekt erfüllt die Kriterien der Chancengleichheit.</p> <p>Das Projekt, das von Gesundheitsförderung Schweiz als Good-Practice-Massnahme anerkannt wurde, ist schon in mehreren Kantonen im Einsatz. Im Kanton Freiburg wurde es in einer Pilotphase 2021 lanciert. Dieses Projekt ermöglicht es, ältere Menschen zu erreichen, die beispielsweise aufgrund von Mobilitätsproblemen nur schwer an Gruppenangeboten für körperliche Aktivitäten teilnehmen können. Mit diesem Angebot können also zuhause lebende gebrechliche Seniorinnen und Senioren erreicht werden. Pro Senectute Freiburg plant, mehr freiwillige Kursleiterinnen und Kursleiter auszubilden, um</p>

	<p>die Zahl der potenziellen Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem Angebot zu erhöhen.</p> <p>Das Projekt wurde 2021 in einer Pilotphase lanciert mit dem Ziel, 1-3 Senior/innen für die Teilnahme an mehr als 50 Pilotkursen (in 4 Staffeln) zu gewinnen.</p> <p>Ausserdem ist das BSV daran, die Finanzierungsbedingungen für DomiGym für den nächsten Vertrag 2022-2025 zu revidieren; das Freiburger Projekt wird sich an die Bedingungen auf nationaler Ebene anlehnen.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Seniorinnen/Senioren, Multiplikatorinnen/Multiplikatoren
<b>Settings</b>	Familie / Zuhause
<b>Partner/innen</b>	Pro Senectute Freiburg

<b>I13 Schnupperpass Körperliche Aktivität 65+</b>	
<b>Modul(e)</b>	B
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Pro Senectute Freiburg organisiert während zwei Wochen verschiedene Kurse für Seniorinnen und Senioren, in denen diese gratis und unverbindlich einen Einblick in das Angebot an Bewegungsaktivitäten von Pro Senectute erhalten können. So können jedes Jahr rund zehn verschiedene körperliche Aktivitäten gratis ausprobiert werden. Jedes Jahr nehmen etwa 50 Seniorinnen und Senioren am Schnupperpass-Angebot teil.</p> <p>Diese Aktivitäten (je nach Jahreszeit drinnen oder draussen) sind über den ganzen Kanton und über mehrere Tage der Woche verteilt. Der Schnupperpass will Seniorinnen und Senioren mit Hinweis auf die Gesundheitsförderung für die Bedeutung von körperlicher Aktivität für ihre Gesundheit und den Erhalt ihrer Unabhängigkeit sensibilisieren. Ziel ist es auch, Seniorinnen und Senioren, die unter Bewegungsmangel leiden, die Möglichkeit zu geben, wieder Vertrauen in ihre körperlichen Fähigkeiten zu gewinnen und sich dank der Gruppenaktivitäten nicht mehr so isoliert zu fühlen. Alle Aktivitäten von Pro Senectute Freiburg werden durch erfahrene Erwachsenensportleiter/innen mit esa-Ausbildung betreut. Im Vorfeld dieser zwei Wochen werden auch Promotions- und Medienaktionen organisiert.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Seniorinnen/Senioren
<b>Settings</b>	Gemeinschaftsräume, Lokale der Gemeinde, sonstige Sportstätten
<b>Partner/innen</b>	Pro Senectute Freiburg, Gemeinden

<b>I14 Aufsuchende Jugendarbeit (Gassenarbeit)</b>	
<b>Modul(e)</b>	C
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Die aufsuchende Jugendarbeit (Gassenarbeit) beruht auf dem Ansatz, dass die Jugendarbeiter/innen auf die Zielgruppen zugehen, indem sie regelmässig auf der Strasse und an den Orten, an denen sie leben, präsent sind. Die Jugendarbeiter/innen können so mit diesen Jugendlichen in Kontakt treten, ein Vertrauensverhältnis zu ihnen aufbauen und sie ermutigen, ihre Bedürfnisse und Wünsche zu äussern.</p> <p>Diese Gassenarbeit ermöglicht die Stärkung der Ressourcen und die Unterstützung von jungen Menschen in Schwierigkeiten. Die Jugendlichen profitieren davon, dass immer jemand in ihrem Lebensumfeld für sie da ist, Anteil nimmt und zuhört, dass sie sich mitteilen, Informationen austauschen und</p>

sich beraten lassen können und unterstützt werden. Die Jugendlichen werden so in einer individuellen und kollektiven Dynamik mobilisiert und auf ihrem Lebensweg und in ihrem sozialen Umfeld begleitet.

Durch die Umsetzung des Programms wird die Gassenarbeit auf der Ebene einer Gruppe von Gemeinden, einer Agglomeration oder eines Bezirks entwickelt, um die Reichweite dieser Intervention und ihre Einbettung in einem Gebiet zu vergrössern. Dazu gibt es ein Infodokument über die bewährten Verfahren, in dem die Vorteile der Gassenarbeit präsentiert werden und das zur Unterstützung der neuen Partner/innen in diesem Bereich dient. Konkret profitieren die interessierten Gemeinden von einem Fachwissen über die Situation junger Menschen, insbesondere derjenigen, die sich im öffentlichen Raum aufhalten.

Ziel dieser «Jugend-Expertise» ist es, die Probleme und Spannungen zu identifizieren und zu verstehen, die sich um junge Menschen oder einen Teil von ihnen in den auftraggebenden Gemeinden herauskristallisieren. Zu diesem Zweck wird versucht, die unterschiedlichen Bedürfnisse der betreffenden Jugendlichen und Gruppen von Jugendlichen zu erfassen, aber auch die Erwartungen, die die lokale Behörde an diese Jugendlichen stellt. Im weiteren Sinne wird der soziale Zusammenhalt innerhalb dieser Gemeinschaft hinterfragt und untersucht, inwieweit sich die betreffenden Jugendlichen von dieser Gemeinschaft anerkannt und zu ihr zugehörig fühlen.

Auf der Grundlage der Analyse der erhobenen Elemente werden den auftraggebenden Gemeinden verschiedene mögliche Vorgehensweisen mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen vorgeschlagen, mit Hinweis auf die für die jeweilige Situation am geeignetsten erscheinende. Gassenarbeit kann eine der Interventionsmöglichkeiten sein, die sich aus diesem Bericht ergeben, aber nicht ausschliesslich.

Für diese «Expertise» stützt sich REPER auf seine Vorgehensweise und Erfahrung mit dem «Gehen zu», was die Kontaktaufnahme mit den jungen Menschen, die sich im öffentlichen Raum aufhalten, erleichtert. Die jeweiligen Bedürfnisse und Spannungspunkte werden direkt mit den Jugendlichen erörtert, aber auch ein breiterer Austausch findet statt, da er ein umfassenderes Verständnis der Situation begünstigt. Diese aufsuchende Jugendarbeit ermöglicht auch wichtige Beobachtungen über die individuelle Situation der jungen Menschen, ihre Gruppendynamik und ihre Verbindungen mit der örtlichen Gemeinschaft. Parallel dazu werden lokale Akteurinnen und Akteure, die mit Jugendlichen zu tun haben, angesprochen und befragt, um ihre jugendbezogene Sichtweise und Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Die genauen Modalitäten der «Jugend-Expertise» werden je nach Besonderheiten des Kontextes, in Abstimmung mit den auftraggebenden Gemeinden festgelegt. In einer Besprechung im Vorfeld werden die Dauer der Intervention, die betroffenen Jugendlichen (Alter, Gruppen, Aufenthaltsort usw.), die Anzahl der Interventionen vor Ort, die einzubeziehenden Akteurinnen und Akteure, die anzugehenden Probleme usw. bestimmt. Am Schluss des Expertiseprozesses wird der auftraggebenden Gemeinde ein Bericht abgegeben, der mit den Gemeindebehörden an einer Standortbestimmungssitzung besprochen wird.

Die «Jugend-Expertise» dauert 1-3 Monate. Je nach Dauer kann sie 4-20 Präsenzzeiten der aufsuchenden Jugendarbeit umfassen, in deren Rahmen Treffen mit 50-300 verschiedenen Jugendlichen und 4-20 lokalen Akteurinnen und Akteuren stattfinden können.

Beschliesst die Gemeinde, eine oder mehrere im Rahmen der «Expertise» vorgeschlagene Interventionen dauerhaft zu verankern, so kann sie finanzielle Unterstützung im Umfang von 50 % der Kosten der Massnahme über drei Jahre bei der Fachstelle für Kinder- und Jugendförderung des Kantons Freiburg beantragen.

	Diese Massnahme ist auf den Handlungsbereich 3 «Beratung und Unterstützung im Alltag» des Aktionsplans «I mache mit!» 2022-2026 der Kinder- und Jugendpolitik des Kantons Freiburg abgestimmt.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Jugendliche und junge Erwachsene
<b>Settings</b>	Lebensräume der Zielgruppe, soziale Akteurinnen und Akteure auf lokaler Ebene
<b>Partner/innen</b>	REPER, JA, Organisationen / Vereine / Gemeindeverbände, Oberämter, soziale Akteurinnen und Akteure auf lokaler Ebene

### I15 Unterstützung für gewaltausübende Eltern

<b>Modul(e)</b>	C
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Paargewalt hat negative Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden der Personen, die sie erleiden, und der Kinder, die ihr ausgesetzt sind, und führt zu schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit. Die Auswirkungen sind umso schlimmer, wenn die Kinder das Ziel der Aggressionen und der Gewalttätigkeit der Eltern sind.</p> <p>Am meisten Opfer von Gewalt gibt es im häuslichen Umfeld, in der Hauptsache Frauen und Kinder. EX-pression bietet für die Prävention ein spezialisiertes Beratungs- und Hilfsprogramm für gewaltausübende Personen. Dieses Programm besteht aus der sozialtherapeutischen Begleitung von Männern und Frauen, die insbesondere in der Familie Gewalt ausüben. Die Begleitung von gewaltausübenden Personen ist eine wichtige Form der Prävention, da damit der Kreislauf der Gewalt durchbrochen werden kann.</p> <p>Gewaltausübende Eltern sind eine vorrangige Zielgruppe der Massnahme. 2020 hat sich EX-pression 45 mit Kindern zusammenlebender Personen in sozialtherapeutischer Betreuung angenommen. Die meisten von ihnen waren die biologischen Eltern, und alle hatten eine elterliche Rolle gegenüber Minderjährigen. Nur 17 Fälle wurden ursprünglich als Gewaltsituationen erfasst.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	<p>Eltern, die im häuslichen Umfeld Gewalt ausüben</p> <p>Fachpersonen, die mit häuslicher Gewalt zu tun haben</p> <p>Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind.</p>
<b>Settings</b>	Beratungsort
<b>Partner/innen</b>	EX-pression, KSA (Opferberatungsstelle), GFB

### I16 Psychische Gesundheit und Migration

<b>Modul(e)</b>	C
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 4
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Die durch den Migrationsparcours hervorgerufenen Leiden in Zusammenhang mit dem Aufenthaltsstatus und in Zusammenhang mit Gewalt- und traumatisierenden Lebenserfahrungen sind ein grosser Risikofaktor für die psychische Gesundheit der betroffenen Personen. Ihre geschwächte psychische Gesundheit (sichtbar durch verschiedene Symptome wie Schlaflosigkeit, Bauchweh, Angstgefühle, Panikattacken), das damit verbundene Risikoverhalten (Gewalt, problematischer Konsum) sowie das daraus entstehende Leiden verhindern, dass die alltäglichen Lebensaufgaben in Angriff genommen werden und so die soziale und berufliche Integration in die Gesellschaft stattfindet.</p>

	<p>«Ensemble» bietet Dienstleistungen für diese Zielgruppe an. Diese umfassen namentlich die individuelle Begleitung, Theaterworkshops, Workshops für die Mobilisierung der Ressourcen und Kompetenzen, Gesprächs- und Bildungsgruppen. Sie stützen sich auf die Erfahrung der jungen Menschen und wollen die positiven Seiten ihrer Erfahrungen sichtbar machen. Das Ziel dieses Angebots ist die Prävention von psychosozialen Symptomen und die Unterstützung der betroffenen Personen bei ihrer sozialen Integration.</p> <p>Mit diesem Programm wird die Zahl der angebotenen Dienstleistungen erhöht und der Zugang ausgebaut</p> <p>Diese Massnahme ist auf «Envole-moi» abgestimmt, einem Programm zur Betreuung und Integration von unbegleiteten minderjährigen Asylsuchenden (MNA) und jungen Erwachsenen aus dem Asyl- und Flüchtlingsbereich, das vom KSA koordiniert wird.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund, einschliesslich jene aus dem Asylbereich und anerkannte Flüchtlinge
<b>Settings</b>	Gemeinschaftsräume
<b>Partner/innen</b>	KSA, IMR, REPER – Arbeitsgruppe «Ensemble», ORS

<i>117 Förderung des guten schulischen Zusammenlebens</i>	
<b>Modul(e)</b>	C
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Der Schulmediationsdienst fördert das gute Zusammenleben in der Schule durch das Projekt «Peacemakers». Das Hauptziel des Projekts besteht darin, die psychosozialen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler zu entwickeln und so die Entscheidungsfindung zu fördern. Der Mediationsdienst begleitet interessierte Schulen, um eine Aktion zur Herstellung eines harmonischen Klimas durch die Entwicklung von Kompetenzen im Zusammenhang mit dem PER/Lehrplan 21 zu starten. Die Durchführung des Projekts in einer Schule umfasst die Ausbildung von Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler der Stufe 7-8H in Mediation, einen Informationsabend für Eltern sowie die Unterstützung der Schule in den ersten Jahren des Prozesses. Konkret sind die Schülerinnen und Schüler in ihrer Rolle als Friedensstifter/innen in den Pausen im Einsatz und haben die Aufgabe, auf die anderen zuzugehen und zu beobachten. Sie helfen zum Beispiel den jüngsten Kindern oder tragen zur Bewältigung kleinerer Konflikte oder Spannungen bei, die in den Pausen entstehen können. So können sie ihren Kompetenzen Geltung verschaffen. Parallel dazu wird in allen Klassen an den Emotionen gearbeitet, um die Wirkung des Projekts zu verstärken (vielfältiges Ressourcenangebot, wie etwa das Tool «Grandir en paix»).</p> <p>2020 wurde 3 Primarschulen mit 554 Schüler/innen und 64 Erwachsenen begleitet.</p> <p>Diese Massnahme ermöglicht es, die Autonomie und die Entscheidungsfindung der Schüler/innen in der obligatorischen Schule zu fördern. Langfristig geht es auch um die Förderung der beruflichen Eingliederung junger Menschen. Die Massnahme wird vom Mediationsdienst des Amts für französischsprachigen obligatorischen Unterricht (FOA) in Zusammenarbeit mit der direktionsübergreifenden Fachstelle «Gesundheit in der Schule» EKSD_GSD geleitet. Die Massnahme trägt zur Stärkung des Konzepts «Gesundheit in der Schule» bei.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Lehrpersonen, Schüler/innen und Jugendliche in der obligatorischen Schule
<b>Settings</b>	Schulisches Umfeld
<b>Partner/innen</b>	Mediationsdienst des FOA, Fachstelle «Gesundheit in der Schule» EKSD_GSD

*118 Unterstützung für Kinder, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil zusammenleben*

<b>Modul(e)</b>	C
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Das Frühinterventionsprogramm «Baobab» richtet sich an Kinder ab 5 Jahren, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil zusammenleben. Es befasst sich mit der Situation von Kindern, die nicht immer altersgerechte Betreuungsaufgaben übernehmen müssen, und bietet einen Raum, in dem das Kind seine Erfahrungen und seinen Alltag unter professioneller Begleitung ansprechen kann. Das Kind erhält aktuelle Informationen über die Krankheit des Elternteils, lernt Bewältigungs- und Problemlösestrategien und erhält die Möglichkeit, über die emotionalen Aspekte seiner Situation zu sprechen.</p> <p>Die Eltern sind im Programm eingebunden und ihre Teilnahme ist vor, während und am Schluss des Prozesses vorgesehen. Das Programm existiert auf Französisch und auf Deutsch und verbindet psychoedukative, emotionale und strategische Aspekte und verschiedene Interventionsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Informieren: Das Kind erhält Informationen über die Krankheit seines Elternteils, die Symptome, die Ursachen, die Prognose, die Behandlung und das Helfernetz.</li> <li>&gt; Schulen: Dem Kind werden Fertigkeiten vermittelt, um im Alltag mit der Krankheit seines Elternteils umzugehen.</li> <li>&gt; Sich mitteilen: Dem Kind wird ermöglicht, in behüteter Umgebung Bemerkungen zu machen, Fragen zu stellen, Befürchtungen und Sorgen zu äussern und seine (positiven und negativen) Erlebnisse zu teilen.</li> <li>&gt; Strategien ausarbeiten: Das Kind lernt, sich seiner Ressourcen und der Ressourcen seines Umfelds bewusst zu werden und Strategien für den Umgang mit seiner spezifischen Situation zu entwickeln. Diese Strategien werden in einen Notfallplan integriert, der mit den Eltern besprochen und von ihnen genehmigt wird, damit sich das Kind legitimiert fühlt, nach dem Plan vorzugehen.</li> </ul> <p>Das Programm umfasst vier Sitzungen mit dem Kind, plus eine erste Sitzung zwischen der Leiterin oder dem Leiter und den Eltern, um ihre Erwartungen bezüglich der Begleitung ihrer Kinder oder ihres Kindes zu definieren, sowie eine Abschluss Sitzung mit dem Leiter, den Eltern und dem Kind.</p> <p>Parallel dazu werden Sensibilisierungsanlässe für die Öffentlichkeit und bestimmte Zielgruppen (z. B. Fachpersonen) sowie Elternworkshops organisiert, um über dieses Thema zu sensibilisieren und die Partnerinnen und Partner und betroffenen Familien auf das Angebot aufmerksam zu machen.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder ab 5 Jahren, Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil
<b>Settings</b>	Angehörigenhilfe FNPG
<b>Partner/innen</b>	FNPG

<b>I19 Unterstützung bei kritischen Lebensereignissen (Todesfall, Krankheit und Trennung)</b>	
<b>Modul(e)</b>	C
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Es werden individuellen Unterstützungssitzungen, Sitzungen mit Geschwistern, in der Familie oder in der Peergruppe bei As'trame Freiburg der Paar- und Familienberatung angeboten, wenn die Familie mit einer schweren Erkrankung und/oder dem Tod eines Angehörigen konfrontiert ist. Sie können das Leiden lindern und Risiken vorbeugen, die durch den Bruch von Beziehungen innerhalb der Familie ausgelöst werden können. Diese Betreuung soll die grundlegenden Ressourcen der Teilnehmenden stärken.</p> <p>2020 wurden 13 Familien in insgesamt 61 Sitzungen betreut, die von der Erkrankung (körperlich oder psychisch) eines/einer Angehörigen betroffen waren. 18 Familien wurden in Zusammenhang mit dem Tod einer/eines Angehörigen in 66 Sitzungen betreut.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder und Jugendliche, Eltern
<b>Settings</b>	Räumlichkeiten der Paar- und Familienberatung
<b>Partner/innen</b>	Paar- und Familienberatung, Sektor As'trame Freiburg, JA

<b>I20 Psychische Gesundheit, Migration und Perinatalität (FIDE Schwangerschaft)</b>	
<b>Modul(e)</b>	C
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Das Projekt gründet auf dem FIDE-Ansatz für schwangere Frauen und Mütter von Kindern im Vorschulalter. Der Kurs bietet das Üben von realen Situationen und die Sensibilisierung für die französische und deutsche Sprache sowie den Erwerb von Wörtern an, die für die jeweiligen Lebensumstände zweckmässig sind. Dies ist eine Gelegenheit für die Frauen, sich mit dem medizinischen System vertraut zu machen und das medizinische und institutionelle Netzwerk des Kantons Freiburg im Bereich Schwangerschaft, Geburt und frühe Kindheit kennenzulernen und dadurch einen besseren Zugang zu diesen Angeboten zu erhalten. Die Frauen werden zu Akteurinnen und nehmen in Bezug auf ihre Gesundheit und die des un- oder neugeborenen Kindes eine aktive Haltung ein.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Frauen mit Migrationshintergrund, die schwanger werden wollen, sind oder vor kurzem ein Kind geboren haben
<b>Settings</b>	Räumlichkeiten von frauenraum
<b>Partner/innen</b>	frauenraum, ORS, KSA, IMR, JA, HFR, Fri-Santé, Freiburger Fachstelle für sexuelle Gesundheit, Paar- und Familienberatung, Verein Familienbegleitung

<b>I21 Gesprächsgruppe für Kinder, die Opfer von Gewalt in der elterlichen Paarbeziehung sind</b>	
<b>Modul(e)</b>	C
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Gewaltsituationen wirken sich erheblich auf die psychische Gesundheit aus. Die Gesprächsgruppe bietet den Kindern, die in einer Familie leben, in der Gewalt in der elterlichen Paarbeziehung ein Problem ist, die Gelegenheit, sich mittels Geschichten und symbolischen Bildern über dieses Problem auszudrücken und von Fachpersonen begleitet zu werden. Mit diesen Sitzungen können das Leiden gelindert und psychosozialen Belastungen, die durch Gewalt entstehen, und einer möglichen soziale Reproduktion der Gewalt vorgebeugt werden.</p>

	Diese Massnahme ist auf die Prioritäten und den Handlungsbedarf abgestimmt, die von der kantonalen Kommission gegen Gewalt in Paarbeziehungen und ihre Auswirkungen auf die Familie identifiziert wurden. Sie leitet sich zudem vom Jugendgesetz ab. Mit dieser Massnahme wird der uneingeschränkte Opferstatus von Kindern, die Gewalt in Paarbeziehungen miterleben, konkret anerkannt.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder – Jugendliche
<b>Settings</b>	Paar- und Familienberatung
<b>Partner/innen</b>	Kommission gegen Gewalt in Paarbeziehungen GFB, JA, KSA (Opferberatungsstelle), Paar- und Familienberatung

I22 Unterstützung von Familien bei Trennung	
<b>Modul(e)</b>	C
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Angebote zum Thema Trennung und die Auswirkungen auf Kinder werden bekannt- und zugänglich gemacht. Unterstützung wird für eine bessere Zugänglichkeit in vielfältiger Form angeboten, damit alle Betroffenen, d. h. sowohl Eltern als auch Kindern, die Möglichkeit haben, vom Unterstützungsangebot zu profitieren, und um die Fachpersonen zu sensibilisieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mediationen mit den Schwerpunkten gemeinsame Elternschaft, Kommunikation und Vereinbarungen zum Zeitpunkt der Trennung und/oder nach der Trennung</li> <li>&gt; Beratungsgespräch As'trame zu Fragen zum Thema Trennung und Elternschaft</li> <li>&gt; Begleitung As'trame «Ma famille autrement» für Kinder und/oder Jugendliche bei Trennung der Eltern</li> <li>&gt; Sensibilisierung in Form von Elternabenden zu Fragen zum Thema Trennung und Elternschaft</li> <li>&gt; Sensibilisierungsmodul für Fachpersonen: «L'enfant et la séparation de ses parents»</li> </ul> <p>Der Zugang zu diesem Angebot wird dank den Akteurinnen und Akteuren des Jugendschutzes verbessert, die die Eltern ermutigen, dieses Angebot zu einem ihren finanziellen Möglichkeiten entsprechenden Preis in Anspruch zu nehmen. Das Mediationsangebot unterstützt die Massnahme 1.1.7 des Aktionsplans «I mache mit!» der Kinder- und Jugendpolitik des Kantons Freiburg.</p> <p>2020 beschäftigte sich die Familienmediation mit 49 Fällen, um die Eltern in der Ausübung der gemeinsamen Elternschaft nach einer Trennung zu unterstützen, das sind 133 Mediationssitzungen mit Fokus ausschliesslich auf der gemeinsamen Elternschaft (die 49 in der Statistik aufgeführten Familien umfassen nicht alle Paare, die sich allgemein für eine Begleitung in einem Trennungs-/Scheidungsprozess an uns wenden und bei denen die Frage der gemeinsamen Elternschaft immer zur Sprache gebracht wird, wenn sie Eltern sind). 49 Beratungsgespräche beim Sektor As'trame betrafen Fragen zur Ausübung der gemeinsamen Elternschaft bei Trennung. Im Rahmen von «Ma famille autrement» wurden 127 Sitzungen zur Unterstützung von Kindern und/oder Jugendlichen durchgeführt. 16 Fachpersonen absolvierten 2020 die Schulung zum Thema Kind und Trennung.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Eltern, Familien und Kinder
<b>Settings</b>	Räumlichkeiten der Paar- und Familienberatung
<b>Partner/innen</b>	Paar- und Familienberatung, JA



I23 Beobachtungssystem für Seniorinnen und Senioren	
<b>Modul(e)</b>	D
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Das kantonale Programm unterstützt die Umsetzung von Projekten, die zum Ziel haben, Beobachtungssysteme für vulnerable Seniorinnen und Senioren zu schaffen. Mit dieser Massnahme soll ein Beobachtungssystem von vulnerablen Personen, die über kein unmittelbares soziales oder familiäres Netzwerk verfügen, durch Kontaktpersonen, beispielsweise bürgernahe Polizei, aufgebaut werden. Diese Massnahme zielt auch darauf ab, das Vertrauen isolierter Menschen wiederherzustellen, damit sie wieder die Kraft finden, sich in die Gesellschaft zu integrieren. Mit diesem System sollen Situationen der Isolation vermieden und Probleme gemeldet werden, die zu der Befürchtung führen könnten, dass sich eine Person in einer Notlage befindet. Es wird eine Koordination zwischen den Kontaktpersonen und den Sozial- und Gesundheitsnetzen der Gemeinden eingerichtet, damit die gefährdeten Personen rasch mit dem Netz in Verbindung gebracht und wieder in die Gemeinschaft integriert werden können.</p> <p>Diese Massnahme ist auf den Massnahmenplan Senior+ 2022-2025 abgestimmt und auf dessen Verstärkung ausgerichtet.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	vulnerable, isolierte ältere Menschen
<b>Settings</b>	öffentliche und gemeinschaftliche Orte
<b>Partner/innen</b>	SVA, bürgernahe Polizei, Stadt Freiburg

I24 Unterstützung von Seniorinnen und Senioren in einer Paarbeziehung, Familienmediation und Schlichtung des Generationenkonflikts	
<b>Modul(e)</b>	D
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Die Pensionierung ist eine grundlegende Veränderung für das Gleichgewicht einer Beziehung. Die praktischen Erfahrungen zeigen, dass es bei diesen Generationen noch bestimmte Tabus gibt. Die Massnahme soll die Kommunikation und den Zugang zum Angebot für Personen ab 60 Jahren verbessern. Die Seniorinnen und Senioren haben Zugang zu Leistungen, die ihnen helfen, diese Lebenssituationen anzugehen, insbesondere durch Eheberatung für Paare, die mit Schwierigkeiten jeder Art konfrontiert sind.</p> <p>Ausserdem konfrontiert die Überalterung der Bevölkerung die Familien mit grundlegenden Fragestellungen in Bezug auf die Betreuung ihrer Eltern, insbesondere wenn deren Urteilsfähigkeit schwindet. Die Erfahrung zeigt, dass diese Situation bei Geschwistern Schwierigkeiten oder sogar Konflikte hervorrufen kann und dass in Anbetracht der emotionalen Belastung in Verbindung mit diesem Lebensabschnitt die fachliche Unterstützung hilft, eine abgeklärtere Wahl zu treffen. Für die Unterstützung der Familien bei der Suche nach einer bedarfsgerechten Lösung werden generationenübergreifende Mediationen angeboten.</p> <p>2020 wurden 6 Familien in einer generationenübergreifenden Mediation in insgesamt 24 Sitzungen betreut. 13 Seniorenpaare liessen sich in insgesamt 52 Sitzungen zu altersbezogenen Themen beraten.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Seniorinnen/Senioren, Familien
<b>Settings</b>	Beratungsort
<b>Partner/innen</b>	Paar- und Familienberatung, JA, SVA

### I25 Schulung der Leiterinnen und Leiter, Akteurinnen und Akteure und Freiwilligen von Pro Senectute in Bezug auf die psychische Gesundheit

<b>Modul(e)</b>	D
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Pro Senectute bietet verschiedene gemeinschaftliche Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren an. Diese Aktivitäten verbessern die Lebensqualität von Personen, die sich einsam fühlen. Mit den Aktivitäten von Pro Senectute können sich Personen mehrerer Generationen (3. und 4. Lebensalter) treffen, austauschen und sich gegenseitig helfen. Pro Senectute fördert diese Treffen mit sportlichen und geselligen Aktivitäten sowie durch eine tägliche Betreuung durch Leiter/innen, Akteurinnen und Akteure und Freiwillige. Die für Pro Senectute arbeitenden Personen haben täglich mit einsamen Personen zu tun. Im direkten Kontakt mit den älteren Menschen gehört es zum Alltag dieser Personen, ein offenes Ohr für die Probleme der älteren Personen zu haben (Einsamkeit, Krankheiten, Todesfälle von nahestehenden Personen) und sie dazu zu bewegen, sich trotz ihrer Probleme an den gesellschaftlichen Aktivitäten zu beteiligen.</p> <p>Das Programm sieht die Schulung der verschiedenen Fachpersonen und Freiwilligen von Pro Senectute in Bezug auf die psychische Gesundheit vor (Förderung der psychischen Gesundheit bei älteren Menschen, Kommunikation, Umgang mit Einsamkeit, Umgang mit Konflikten, motivierende Gespräche).</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Fachpersonen und Freiwillige von Pro Senectute
<b>Settings</b>	Pro Senectute, Ausbildungsorte
<b>Partner/innen</b>	Pro Senectute, SVA

### I26 Entlastungsdienst

<b>Modul(e)</b>	D
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Der Entlastungsdienst unterstützt pflegende Angehörige, damit die Seniorinnen und Senioren länger zuhause bleiben können. Dadurch wird zudem mit praktischer Unterstützung der Erschöpfung der Angehörigen vorgebeugt sowie das Misshandlungsrisiko verringert. Pflegehelfer/innen kommen nach Hause, um die Angehörigen bei der Betreuung abzulösen. Mit dieser Dienstleistung können zudem die alleine lebenden Seniorinnen und Senioren mit regelmässigen Besuchen stimuliert und begleitet werden. Jedes Jahr werden 8000 Ablösungsstunden geleistet.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	pflegende Angehörige
<b>Settings</b>	Wohnort
<b>Partner/innen</b>	Freiburgisches Rotes Kreuz, SVA

### I27 Paare, Pensionierung und Paargewalt

<b>Modul(e)</b>	D
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Die Problematik der Paargewalt bei pensionierten Paaren ist noch wenig bekannt und wird von den verschiedenen Fachpersonen, die sie umgeben, nur wenig thematisiert.</p>

	<p>Es wird ein Angebot für die Information und Sensibilisierung in Verbindung mit dem Thema Paargewalt geschaffen. Diese Sensibilisierung richtet sich an die Fachpersonen, die mit pensionierten Personen arbeiten: Fachkräfte aus den Bereichen Medizin (Hausärzte, Apothekerinnen, Fachkräfte FNPG), Soziales (Sozialämter) und Fachkräfte aus anderen Bereichen (beispielsweise Coiffeusen). In einer zweiten Phase werden eine bessere Aufdeckung der Fälle und eine auf die besonderen Bedürfnisse dieser Personengruppe abgestimmte Betreuung angestrebt.</p> <p>Ein entsprechendes thematisches Zusatzblatt soll dem Interventionsprotokoll für Fachpersonen im Kanton Freiburg (DOTIP) beigelegt werden. Diese Ergänzung bietet auch die Möglichkeit, dieses Präventionsmaterial den auf ältere Menschen spezialisierten Fachleuten bekannt zu machen. Auch im Bereich der Alterspsychiatrie ist man sich dieser Problematik bewusst, und die Zusammenarbeit mit diesem Bereich wird intensiviert.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Fachpersonen, Seniorinnen und Senioren
<b>Settings</b>	Ausbildungsorte, Gemeinschaftsräume
<b>Partner/innen</b>	Kommission gegen Gewalt in Paarbeziehungen GFB, SVA, FNPG, EX-expression

<i>128 Unterstützung pflegender Angehöriger</i>	
<b>Modul(e)</b>	D
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschreibung</b>	<p>In der Schweiz beträgt der Anteil der pflegenden Angehörigen an der Gesamtbevölkerung mehr als 20 %. Studien zeigen, dass Ehepartnerinnen und Ehepartner fast 100 Stunden und Kinder 58 Stunden pro Woche für eine pflegebedürftige Person aufwenden. Überdurchschnittlich viele pflegende Angehörige, meist Frauen, haben gesundheitliche Probleme, die von Rückenschmerzen bis zu Überforderung reichen. Das liegt daran, dass sie keine Ruhepausen und keine Zeit haben, sich um sich selbst zu kümmern. Obschon für die pflegenden Angehörigen eine Notwendigkeit und ein Bedarf an Entlastungslösungen besteht, ist die Inanspruchnahme externer Hilfe ein Problem. Recherchen haben ergeben, dass pflegende Angehörige im Allgemeinen Mühe haben, Hilfe in Anspruch zu nehmen, weil oft die Voraussetzungen dazu fehlen: sie müssen sich ihrer Rolle als pflegende Angehörige bewusst werden und Hilfe von aussen annehmen können. Pflegende Angehörige berichten häufig von Schuldgefühlen, da es angesichts der Hilfsbedürftigkeit der zu pflegenden Person schwierig ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.</p> <p>Im Rahmen dieses Projekts sollen pflegende Angehörige im AHV-Alter Gutscheine für eine unentgeltliche Entlastung während drei Stunden durch SRK-Pflegehelfer/innen des Entlastungsdienstes für Angehörige erhalten, damit sie diese Dienstleistung unverbindlich kennenlernen und testen können. Die Gutscheine werden den interessierten Angehörigen über das sozialmedizinische Netzwerk (Gesundheitsnetzwerk, Ärztin/Arzt, Sozialdienst usw.) abgegeben oder direkt mit den Pauschalentschädigungen zugestellt. Menschen, die den Entlastungsdienst für Angehörige in Anspruch nehmen, insbesondere Ehepartnerinnen und Ehepartner, tun dies häufig auf Anraten oder Empfehlung einer Pflegeperson, einer Nachbarin/eines Nachbarn oder einer Person, die sie kennen und der sie vertrauen. Eines der Ziele der Massnahme ist es daher auch, die Kommunikation mit dem Netzwerk und den Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern zu intensivieren, damit diese die Informationen an die Angehörigen weitergeben, die sie wirklich brauchen. Diese Massnahme ist eine Ergänzung zur Massnahme «Entlastungsdienst».</p>

<b>Hauptzielgruppe</b>	pflgende Angehörige
<b>Settings</b>	Zuhause
<b>Partner/innen</b>	Freiburgisches Rotes Kreuz, SVA, sozialmedizinisches Netzwerk

### *I29 Programm des Westschweizer Konsumentenverbands «Bien manger à petit prix»*

<b>Modul(e)</b>	A, B
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Das Programm «Bien manger à petit prix», gut, gesund und günstig essen, wurde 2009 vom Westschweizer Konsumentenverband mit Unterstützung der Westschweizer Kantone und Gesundheitsförderung Schweiz ins Leben gerufen. Das Programm soll zeigen, wie man sich auch mit einem mehr oder weniger begrenzten Budget ausgewogen ernähren kann. Seine Botschaft umfasst daher Informationen über eine ausgewogene Ernährung auf der Grundlage offizieller Empfehlungen und über ein sachkundiges Verbraucherverhalten, um Lebensmittel bestmöglich auszuwählen, zu verwenden und zu lagern, ohne in Marketingfallen zu tappen.</p> <p>Das Programm wird je nach Zielgruppe in verschiedenen Varianten angeboten: Seniorinnen/Senioren, Migrantinnen/Migranten, Eltern von Kleinkindern, junge Erwachsene, Studierende. Das Programm kann auf verschiedene Weise umgesetzt werden: Vorträge in Form von Seminaren, die von auf Verbraucherfragen spezialisierten Freiwilligen des Westschweizer Konsumentenverbands geleitet werden, interaktive und praktische Workshops, die von Ernährungsberater/innen und/oder Profiköchen/Profiköchinnen geleitet werden, um Etiketten zu entziffern, Rezepte zu entwickeln oder Diskussionen zwischen den Teilnehmern zu führen. Während der Seminare und Workshops wird ein thematisches Dossier an die Teilnehmenden verteilt, damit die behandelten Inhalte besser verinnerlicht werden können.</p> <p>Im Kanton Freiburg soll das Programm insbesondere auch jungen Studierenden, in den Bildungsstätten (Hochschulen, Universitätscampus) nähergebracht werden. Auch die Möglichkeit einer «Senioren»-Version des Programms des Westschweizer Konsumentenverbands wird in Betracht gezogen.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder/Jugendliche/junge Erwachsene/Seniorinnen und Senioren/Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Eltern)
<b>Settings</b>	Gemeinschaftsräume (Hochschulen, Universitäten); Vereine; Gemeinde
<b>Partner/innen</b>	Westschweizer Konsumentenverband (FRC)

### *I30 Förderung der körperlichen Aktivität für alle - FriActiv*

<b>Modul(e)</b>	A, B
<b>Kantonale Ziele</b>	1 – 4
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Das Projekt «FriActiv» bezweckt die Förderung der körperlichen Aktivität in der gesamten Bevölkerung und die Wertschöpfung von Lebensräumen und (städtischen) Tourismusgebieten des Kantons Freiburg.</p> <p>Gestützt auf das kantonale Sportkonzept zielt «FriActiv» darauf ab, den Anteil der aktiven Bevölkerung zu vergrössern und alle Altersgruppen zu erreichen sowie Synergien mit dem Tourismus zu nutzen. Das SpA und der FTV arbeiten mit den Städten und Regionen, Verbänden (Pro Senectute, Pro Juventute, Quartiervereine) und Sportklubs oder interessierten Schulen zusammen, um ein attraktives und vielfältiges Bewegungsangebot zu erarbeiten, das den Bedürfnissen einer breiten Bevölkerungsschicht im Kanton entspricht.</p>

	<p>Konkret soll es Stadtrundgänge in Form von Parcours mit verschiedenen Übungsposten geben. Diese «Postenläufe» sind auf einer App verfügbar. Mit der Individualisierung der Übungen durch eine Vorauswahl des Parcours und Alternativvorschläge an den einzelnen Posten lassen sich die Übungen an die Bedürfnisse und Wünsche der Nutzer/innen anpassen.</p> <p>Um auch die Älteren zu erreichen oder Personen, die mit den Technologien wenig vertraut sind, sollen auf lokaler Ebene im Vereins- und gesellschaftlichen Leben entsprechende Anleitungen angeboten werden (Klubs, Pro Senectute, Quartiervereine usw.). Pro Senectute beteiligt sich an der Entwicklung solcher Parcours und nimmt «FriActiv» in ihr Halbjahresprogramm auf.</p> <p>Das Projekt soll zunächst als Pilotprojekt in den Gemeinden Bulle und Estavayer und in der Stadt Freiburg eingeführt werden.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder und/oder Jugendliche, Seniorinnen und Senioren; Multiplikatorinnen und Multiplikatoren: Eltern, Freiwillige
<b>Settings</b>	Gemeinde / Quartier / Wohnumgebung
<b>Partner/innen</b>	Amt für Sport; Gemeinden; Freiburger Toursimusverband; Pro Senectute Freiburg, Freiburgerischer Turnverband

I31 Familienbegleitung und Koedukation	
<b>Modul(e)</b>	A, C
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Der Verein Familienbegleitung will den Austausch von Informationen über Erziehungsfragen fördern, indem die Themen sowohl mit Eltern als auch mit Fachpersonen direkt angesprochen werden. Der Verein Familienbegleitung hat sich für die Methodik der Ermutigung entschieden, beruhend auf der konkreten Begleitung und der direkten Erfahrung. Die Dienstleistungen wurden entwickelt, um den Bedürfnissen aller Eltern zu entsprechen und die Fachpersonen und die Bezugspersonen bei der Koedukation der Kinder von 0-7 Jahren zu unterstützen.</p> <p>Der Verein Familienbegleitung hat ein vielfältiges Angebot an Dienstleistungen, die in erster Linie niederschwellig sein sollen: mobile Bildungszentren, Workshops und Schulungen für Eltern oder Fachpersonen, individuelle Unterstützung für Familien (Hausbesuche, Treffen mit Kinderärztinnen und Kinderärzten, in der Kinderkrippe, in der Schule, auf Spielplätzen usw.), Unterstützung für Fachpersonen, Beratung am Telefon und per E-Mail, Informationen über die Medien (Radio, Zeitung, soziale Netzwerke), Veröffentlichung von pädagogischem Material.</p> <p>Die grössten Sorgen der Eltern, welche die Dienstleistungen der Familienbegleitung in Anspruch nehmen, beziehen sich auf die psychische Gesundheit und folgende Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Koedukation: innerhalb der Familie und mit dem Netzwerk (Gesundheit, Bildung und Soziales)</li> <li>&gt; kleinkindgerechte erzieherische Betreuung</li> <li>&gt; Elternberatung für Eltern und Fachpersonen</li> <li>&gt; Schuleintritt und in der Familie erlebte erzieherische Herausforderungen</li> <li>&gt; Entwicklung des Kindes: alle Entwicklungsbereiche verstehen und unterstützen</li> <li>&gt; Nutzung der Medien: Herausforderungen und Gefahren</li> <li>&gt; Fragen zu den Themen Ernährung und Bewegung ebenso wie zum Thema psychische Gesundheit</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; psychosexuelle Entwicklung der Kinder</li> </ul> <p>Mit dieser Massnahme kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; das Angebot in allen Bezirken angeboten werden</li> <li>&gt; die Koordination mit den wichtigsten Partnerinnen und Partnern in den Bezirken verstärkt werden</li> <li>&gt; der Kontakt mit den Gemeinden verstärkt werden</li> <li>&gt; die Kommunikation zum Thema psychische Gesundheit von kleinen Kindern in den Regionen verstärkt werden</li> </ul> <p>Diese Massnahme ist auf die Massnahme 1.1.5 «Beratung im Bereich Bildung verstärken» des Aktionsplans «I mache mit!» 2022–2026 der Kinder- und Jugendpolitik des Kantons Freiburg abgestimmt. Die Massnahme sieht insbesondere vor, dass der Staat für die Sicherstellung der Chancengleichheit seine Aktionen in allen Bezirken ausbaut.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder von 0-7 Jahren, Eltern, Fachpersonen der Bereiche Erziehung und Bildung, Soziales, Gesundheit und im interkulturellen Bereich
<b>Settings</b>	Gemeinschaftsräume, Spielplätze, Einkaufszentren, Wartezimmer (Kinderärzte, Mütter- und Väterberatung), Krippen, Schulen, Vereine, Zuhause
<b>Partner/innen</b>	Verein Familienbegleitung, JA

I32 Fleurs de chantier (positives Körperbild)	
<b>Modul(e)</b>	A, C
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>«Manchmal ist unser Leben eine Baustelle. Wir müssen graben, neue Fundamente legen, experimentieren, Emotionen erleben. Wir suchen das Neue, damit es dieses Gelände einnimmt und früher oder später neue Farben bringt.»</p> <p>Wie fühlt man sich wohl in seinem Kopf? Wohl in seinem Körper? Positive Interaktionen mit dem Umfeld? Oder Befreiung von sozialen Regeln?</p> <p>«Fleurs de Chantier» nimmt sich dieser Fragen über das Thema positives Körperbild an, auch mit dem Angebot einer Spielbox als methodisches und didaktisches Instrument, das auf die Hauptzielgruppe zugeschnitten ist, um sich mit dem Projekt vertraut zu machen. Es wird in den deutsch- und französischsprachigen Zentren für soziokulturelle Animation durchgeführt. Es werden punktuell auch Workshops für OS-Schüler/innen angeboten.</p> <p>Das Projekt und seine Methodik sollen die derzeit vom Sektor «Information und Projekte» von REPER durchgeführten Aktionen verstärken, insbesondere in Verbindung mit den Themen Risikokonsum und Sucht im Sport- und Vereinswesen.</p> <p>2020 haben 13 Zentren für soziokulturelle Animation an diesem Projekt teilgenommen, mit 932 Kindern und Jugendlichen, 36 Fachpersonen und 23 Animatorinnen und Animatoren.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder und Jugendliche von 6-20 Jahren, Fachpersonen der Zentren für soziokulturelle Animation, Fachpersonen aus dem institutionellen Umfeld und Sportbereich
<b>Settings</b>	Zentren für soziokulturelle Animation, ausserschulischer Bereich, Schulen der Sekundarstufe 1
<b>Partner/innen</b>	Soziokulturelle Animatorinnen und Animatoren, REPER, sonder- und sozialpädagogischen Institutionen

<b>I33 Sonder- und sozialpädagogisches Milieu - REPER</b>	
<b>Modul(e)</b>	A, C
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Jugendliche im Heim sind eine besonders vulnerable Gruppe, da sich einige von ihnen in einer schwierigen familiären, beruflichen und persönlichen Situation befinden. Diese Gruppe wird in der Regel durch gängige Präventionsmassnahmen nicht sehr gut erreicht, da sie oft nicht in die üblichen Zirkel eingebunden ist, in denen diese Präventionsmassnahmen angeboten werden (normaler Schulunterricht). Der Sektor «Information und Projekte» von REPER bietet Aktivitäten und Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention von Risikoverhalten in den sonder- und sozialpädagogischen Institutionen des Kantons Freiburg an. Ziel ist es, die Fachpersonen der sozialpädagogischen Strukturen für die Bedeutung der psychischen Gesundheit, einer ausgewogenen Ernährung und eines positiven Körperbildes zu sensibilisieren und sie mit konkreten Mitteln zu unterstützen, mit denen sie dies thematisieren und auf die Alkohol-, Cannabis- und Bildschirmproblematik eingehen können.</p> <p>Zu diesem Zweck werden verschiedene Aktivitäten vorgesehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Umsetzung des Programms «Gouvernail», ein Präventionsprogramm, das sich an Bildungseinrichtungen für Jugendliche und junge Erwachsene richtet. Es zielt darauf ab, Jugendliche und Fachpersonen für die Themen Gesundheitsförderung, Prävention von Risikoverhalten und Sucht zu sensibilisieren.</li> <li>&gt; Umsetzung des Programms «Fleurs de chantier», ein Programm über die Thematik der Selbstwahrnehmung.</li> <li>&gt; Organisation und Durchführung von Schulungstagen zur Anwendung spezifischer Instrumente, z. B. zum Thema Bildschirmnutzung oder zum Thema Ernährung.</li> <li>&gt; Organisation und Durchführung von Ausbildungen zu diesen Themen.</li> <li>&gt; Unterstützung bei der Umsetzung struktureller Prävention (Charta oder Interventionsmodell zu diesen Themen)</li> <li>&gt; Unterstützung bei der Implementierung verschiedener Instrumente in den Institutionen</li> </ul>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Die Erzieherinnen und Erzieher der sozialpädagogischen Strukturen; die Jugendlichen und jungen Erwachsenen
<b>Settings</b>	Wohn- und Tagesheime für Jugendliche und junge Erwachsene; Sonderschulen; AEMO; ORIF; Relaisklassen; SEMO und PREFO, Ausbildungszentren für den Sonderschulunterricht.
<b>Partner/innen</b>	REPER, sonder- und sozialpädagogische Institutionen, SVA

<b>I34 Gouvernail (Good-Practice-Massnahme)</b>	
<b>Modul(e)</b>	A, C
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>«Gouvernail» ist ein Präventionsprogramm, das sich an Bildungseinrichtungen für Jugendliche und junge Erwachsene richtet. Es zielt darauf ab, Jugendliche und Fachpersonen für die Themen Gesundheitsförderung, Prävention von Risikoverhalten und Sucht zu sensibilisieren. Dabei wird ein flexibler und modulierbarer Ansatz verfolgt, um die Besonderheiten jeder Institution zu berücksichtigen. An den Workshops sollen partizipative Prozesse mit jungen Menschen entwickelt und ihre eigenen Ressourcen genutzt werden. Der Moderatorin/dem Moderator kommt im Projekt eine zentrale Rolle zu. Er hat die</p>

	Aufgabe, Aktivitäten auszuwählen und die jungen Menschen dazu zu bringen, sich die richtigen Fragen zu stellen. Trägerschaft: Das Generalsekretariat wird von REPER (Freiburg) wahrgenommen
<b>Hauptzielgruppe</b>	Die Erzieherinnen und Erzieher der sozialpädagogischen Strukturen; die Jugendlichen und jungen Erwachsenen
<b>Settings</b>	Wohn- und Tagesheime für Jugendliche und junge Erwachsene; Sonderschulen; AEMO; ORIF; Relaisklassen; SEMO und PREFO, Ausbildungszentren für den Sonderschulunterricht.
<b>Partner/innen</b>	REPER, sonder- und sozialpädagogische Institutionen, Sozialvorgesamt

### I35 Prävention Bildschirmnutzung

<b>Modul(e)</b>	A, C
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Digitale Medien sind in unserer Gesellschaft omnipräsent, vor allem bei Kindern und Jugendlichen – mit all ihren positiven und negativen Aspekten. Studien haben gezeigt, dass die massive Bildschirmexposition, insbesondere in der frühen Kindheit, schwerwiegende Auswirkungen auf die körperliche und vor allem psychische Gesundheit haben kann.</p> <p>Bildschirme sind zu stimulierend für die Gehirne von Kleinkindern, und schlechte Gewohnheiten, die sich in der frühen Kindheit herausgebildet haben, lassen sich im Jugendalter nur schwer wieder ablegen. Ein zweisprachiges Projekt für Kleinkinder und ihre Eltern (Bildschirme ABC) wurde entwickelt, um das Bewusstsein zu schärfen und in Präventionsworkshops Empfehlungen für einen gesunden Bildschirmumgang abzugeben. Zu diesen Workshops in spielerischer Form gibt es für die Teilnehmenden einen Leitfaden und einen Flyer zum Mitnehmen. Der Flyer ist in den 11 meistgesprochenen Sprachen der Schweiz erhältlich, und es ist auch ein Leitfaden für Fremdsprachige verfügbar.</p> <p>Für die Durchführung der Workshops stehen verschiedene Dienstleistungen zur Verfügung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Organisation eines punktuellen Workshops,</li> <li>&gt; Ausleihe von Material für einen bestimmten Zeitraum,</li> <li>&gt; Möglichkeit, das Material zu kaufen,</li> <li>&gt; Möglichkeit einer Schulung für frühpädagogische Fachpersonen.</li> </ul> <p>Parallel dazu können Schulungen zum Thema Bildschirmnutzung oder strukturelle Unterstützung zu diesem Thema (z. B. Erstellung einer Charta oder eines Interventionsmodells) für Strukturen der vorschulischen Betreuung organisiert werden.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Eltern von Kindern von 0-5 Jahren, Fachpersonen von Betreuungseinrichtungen im Vorschulalter
<b>Settings</b>	Betreuungseinrichtungen im Vorschulalter, Elternberatungsstellen, Elternabende
<b>Partner/innen</b>	REPER, im Vorschulbereich tätige Institutionen und Partner/innen

### I36 Carambole

<b>Modul(e)</b>	A, C
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	Das Programm «Carambole» bietet den Kindertagesstätten und ausserschulischen Betreuungseinrichtungen eine Reihe von Aktivitäten zu den Themen Ernährung und Bewegung an, je nach ihren Interessen und



	<p>Bedürfnissen. Das Programm richtet sich an die Kinder, die Betreuungspersonen und die Eltern. Die Einrichtungen, die am Projekt teilnehmen, erhalten eine Auszeichnung über 3 Jahre für ihr ausgewiesenes Engagement in diesen Themenbereichen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Familienaktivitäten: Familien-Rallye, Garten in der Stadt, Smoothies, Achtung Gabel, Achtung Stift!,...</li> <li>&gt; Kinderaktivitäten: Märchenstunden, «Achtung, fertig, Smoothies!», Kochwettbewerbe, Bewege!, Postenlauf, Probieren mit allen 5 Sinnen,...</li> <li>&gt; Elternaktivitäten: Informations- und Diskussionsveranstaltungen mit Eltern anhand einer Themenliste</li> <li>&gt; Aktivitäten für Fachpersonen: Bewegungsanalyse und -beratung, Tag zum Thema « être bien dans sa peau » (sich in seiner Haut wohlfühlen)</li> </ul> <p>Ab 2022 umfasst Carambole auch Aktivitäten zur Stärkung der Kompetenzen und des psychischen Wohlbefindens mit einem konkreten Angebot an Instrumenten zur Förderung der psychischen Gesundheit für Kinder, Eltern und Fachpersonen. Weitere Aktivitäten und Veranstaltungen werden je nach Nachfrage auch an anderen Orten angeboten.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder von 0–12 Jahren, Eltern, Betreuungsfachpersonen der familienergänzenden Betreuung (Kindertagesstätte und ausserschulische Betreuung)
<b>Settings</b>	Kindertagesstätten, ausserschulische Betreuungseinrichtungen
<b>Partner/innen</b>	Freiburgisches Rotes Kreuz

I37 Mittagstische für Seniorinnen und Senioren	
<b>Modul(e)</b>	B, D
<b>Kantonale Ziele</b>	2
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Im Rahmen des kantonalen Programms unterstützt das GesA Pro Senectute Freiburg bei der Umsetzung und Förderung von Mittagstischen für Seniorinnen und Senioren. Die Gastgeber/innen bewirten im Durchschnitt einmal im Monat zwischen 5 und 10 Seniorinnen und Senioren bei sich, manchmal auch öfter, je nach Verfügbarkeit. Pro Senectute Freiburg führt ein aktuelles Verzeichnis der Mittagstische, das auf ihrer Website aufgeschaltet ist. In allen Freiburger Bezirken gibt es mindestens einen Mittagstisch. Das Projekt wird in Partnerschaft mit dem vom Kulturprozent der Migros unterstützten Programm «Tavolata» (<a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a>) organisiert. 2021 gab es im Kanton 28 Mittagstische mit einer Kapazität für rund 1800 Seniorinnen und Senioren.</p> <p>Ab Herbst 2021 werden mit gleicher Zielsetzung Mittagstische in Restaurants («Tables de bistrot») organisiert. Für 20 Franken (Menü mit Kaffee) können Seniorinnen und Senioren regelmässig auf Anmeldung zusammen in einem für sie reservierten Bereich essen. Im Rahmen eines Pilotprojekts werden 2021 mit Unterstützung des Programms «Tavolata» zehn solcher Mittagstische eröffnet.</p> <p>In den kommenden Jahren soll der organisatorische Impuls verstärkt werden: Suche nach Freiwilligen, Werbung, Unterstützung bei der Lancierung der Aktivitäten. Auch soll das Angebot im Sense- und im Seebezirk ausgebaut werden.</p> <p>Die Ziele der Mittagstische sind mehrdimensional: Förderung einer ausgewogenen Ernährung durch Freude am Essen, Förderung des Austauschs, des Teilens, der sozialen Beziehungen, der Teilhabe und der sozialen Integration sowie der Kompetenzerweiterung der Seniorinnen und Senioren. Mit dem Projekt können nicht nur aktive Menschen erreicht werden, sondern auch Menschen, die innerhalb einer Gemeinschaft oder eines Viertels eher isoliert sind.</p>

	Auf Anfrage und je nach Interesse der freiwilligen Gastgeber/innen von Pro Senectute kann das GesA Weiterbildungen zu Ernährungsthemen organisieren. Das jeweilige Spezialthema wird zusammen mit Pro Senectute Freiburg ausgewählt.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Seniorinnen und Senioren; Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Freiwillige)
<b>Settings</b>	Familie / Zuhause / Gemeinde / Quartier / Wohnumgebung
<b>Partner/innen</b>	Pro Senectute Freiburg; Migros Kulturprozent

I38 Generationenübergreifender Pedibus	
<b>Modul(e)</b>	B, D
<b>Kantonale Ziele</b>	3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Der Pedibus ist ein System, bei dem die Kinder von Eltern oder Grosseltern zur Schule gebracht werden. Das Projekt ermutigt Kinder, zu Fuss zur Schule zu gehen, und ist auf Gesundheit, Sicherheit, Ökologie und Zusammensein ausgerichtet.</p> <p>Seit 2018 entwickelt Koordination Pedibus Freiburg den generationenübergreifenden Pedibus. Das Projekt besteht darin, Rentnerinnen und Rentner als freiwillige Begleiter in eine Pedibus-Linie zu integrieren. Die Projektziele sind mehrdimensional: Förderung von Bewegung und Langsamverkehr sowie Förderung der generationenübergreifenden und sozialen Beziehungen in einem Quartier. Ziel dieses Projekts ist es auch, den Kompetenzen der Seniorinnen und Senioren nach der Pensionierung Geltung zu verschaffen und zur Vermittlung eines positiven Images der Älteren beizutragen.</p> <p>Eine 2020 durchgeführte Umfrage bei den kantonalen Pedibus-Linien ergab, dass 11 % der Freiburger Pedibus-Linien von einer Seniorin oder einem Senior begleitet wurden.</p> <p>Zur Förderung dieses generationenübergreifenden Begleitsystems sind mehrere Stossrichtungen geplant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 2022 soll Werbematerial (Flyer) an alle Gemeinden verschickt werden</li> <li>&gt; Kontaktaufnahme mit Gemeindeverwaltungen (z.B. Gemeindedelegierte/r für sozialen Zusammenhalt oder Gemeindedelegierte/r für Seniorinnen und Senioren)</li> <li>&gt; Kontaktaufnahmen mit kantonalen oder regionalen Rentnerverbänden, Pro Senectute Freiburg und Quartiervereinen</li> </ul> <p>Wenn die gesundheitliche Situation es zulässt, sollen je nach Gelegenheit und Möglichkeiten generationenübergreifende und lokale Aktivitäten innerhalb eines Viertels, einer Gemeinde oder eines Dorfes durchgeführt werden (z.B.: Pedibus-Rallye in den Gemeinden, Kamishibai-Theater, Strickaktion, Aktionen im Rahmen des internationalen Tags «Zu Fuss zur Schule» oder im Rahmen des Internationalen Tags der älteren Menschen).</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Seniorinnen und Senioren
<b>Settings</b>	Gemeinde / Quartier / Wohnumgebung
<b>Partner/innen</b>	Pedibus Freiburg, Gemeinden, Lokale Seniorenverbände

<b>I39 Ernährung und Bewegung zu Hause</b>	
<b>Modul(e)</b>	B, D
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Das Projekt «Ernährung und Bewegung der Seniorinnen und Senioren zu Hause» besteht aus zwei Komponenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Schulung von Freiwilligen des Freiburgischen Roten Kreuzes (Hausbesuche, freiwillige Fahrer) sowie der SRK-Pflegehelfer/innen der Angehörigenhilfe zum Thema «Ernährung und Bewegung». Ziel dieser Schulungen ist es, die Freiwilligen des Freiburgischen Roten Kreuzes und SRK-Pflegehelfer/innen für den Ernährungs- und Bewegungsbedarf von Seniorinnen und Senioren zu sensibilisieren. Dank dieser Schulungen sind die Rotkreuz-Freiwilligen und Pflegehelfer/innen in der Lage, die Gefahr von Ernährungsmängeln, Bewegungsmangel oder Stürzen zu erkennen. Die Ausbildungskurse für Freiwillige stehen auch den Freiwilligen anderer Organisationen und Verbände offen, die im Kanton Freiburg im Bereich der häuslichen Pflege tätig sind.</li> <li>&gt; Betreute Mahlzeit. Die betreute Mahlzeit ist ein Moment des Austauschs zwischen zuhause lebenden Seniorinnen und Senioren und SRK-Pflegehelfer/innen, die vom Freiburgischen Roten Kreuz ausgebildet – und auch auf dem Gebiet ausgewogene Ernährung geschult - und eingestellt sind. Sie unterstützen und entlasten die betreuten Personen daheim bei allen Aufgaben rund um die Essenzubereitung: Menüwahl, Begleitung beim Einkaufen und beim Auswählen der Produkte, gemeinsame Zubereitung der Mahlzeit zu Hause, gemeinsame Einnahme der Mahlzeiten, Tipps und Ratschläge für mehr Appetit und Lust auf Essen, Methoden für eine einfachere Essensaufnahme usw.</li> </ul> <p>Letzteres Projekt verfolgt mehrdimensionale Ziele: Betreute Mahlzeiten ermöglichen es der Person zu Hause nicht nur, dank ausgewogener Mahlzeiten ihre Autonomie zu bewahren, sondern das Essen in Gesellschaft zu Hause begünstigt auch den Austausch und die sozialen Beziehungen und fördert die grundlegenden Ressourcen der Seniorinnen und Senioren.</p> <p>Um diese Dienstleistung im medizinisch-sozialen Netzwerk des Kantons Freiburg bekannt zu machen, ist eine Promotions- und Kommunikationskampagne (Mailing, Flyer, usw.) geplant.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Seniorinnen und Senioren, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Fachpersonen: Pflegehelfer/innen, nicht-medizinisches Fachpersonal) und Freiwillige des Freiburgischen Roten Kreuzes oder anderer im Bereich der häuslichen Pflege von Seniorinnen/Senioren tätiger Organisationen.
<b>Settings</b>	Familie / Zuhause
<b>Partner/innen</b>	Freiburgisches Rotes Kreuz

<b>I40 Kurs «Faire face au risque suicidaire»</b>	
<b>Modul(e)</b>	C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	Gestützt auf das sozialkonstruktivistische Modell ermöglicht die Ausbildung den Teilnehmenden, an ihrer eigenen Darstellung der Problematik Suizid zu arbeiten. Die Vermittlung der Kenntnisse geschieht in einer interaktiven Dynamik, namentlich über den Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden aus verschiedenen Berufen und Kontexten. Die Integration eines

	<p>Interventionsmodells und die Behandlung der emotionalen Aspekte geschieht durch das Spielen von konkreten Situationen in kleinen Gruppen und Diskussionen in grossen Gruppen.</p> <p>Zu den behandelten Problemen gehören namentlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Vorurteile</li> <li>&gt; Modellierung der suizidalen Krise</li> <li>&gt; Herausforderungen der Begegnung</li> <li>&gt; Beurteilungs- und Interventionsmodell</li> <li>&gt; Zusammenarbeit der verschiedenen Akteurinnen und Akteure</li> <li>&gt; altersspezifische und psychopathologische Besonderheiten</li> </ul> <p>2019 nahmen 90 Personen an diesen Kursen im Kanton Freiburg teil.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Sozialarbeiter/innen, Erzieher/innen, Lehrpersonen, Pflegefachpersonen, Hauspfleger/innen, Ärztinnen und Ärzte, Schulmediatoren/-mediatorinnen, Polizistinnen und Polizisten, Fachpersonen und Freiwillige von Einrichtungen (Pfleheim, Spitex, Vereine, Vollzugsanstalten usw.), Psychologinnen und Psychologen
<b>Settings</b>	Ausbildungseinrichtung
<b>Partner/innen</b>	Fachpersonen der Bereiche Sozialerziehung, Sport, Gesundheit und Soziales, GRPS, UNIL, PréSuiFri, FNPG

<i>I41 «Toile de vie»</i>	
<b>Modul(e)</b>	A, B, C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Soziale Ressourcen gelten als wichtige Determinanten für ein gutes Altern. Insbesondere haben Studien gezeigt, dass ein umfangreiches Beziehungsnetz, positive soziale Interaktionen und die Teilnahme an mehreren sozialen Aktivitäten nicht nur vor Depressionen und Funktionseinschränkungen schützen, sondern auch mit mehr Vitalität, besserer Gesundheitswahrnehmung und weniger depressiven Symptomen und chronischen Gesundheitsproblemen verbunden sind. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, die psychische Gesundheit isolierter Seniorinnen und Senioren zu fördern, indem Massnahmen ergriffen werden, die sie dazu ermutigen, wieder soziale Kontakte zu knüpfen, sich an lokalen Initiativen zu beteiligen, und ihnen dabei zu helfen, ihren Platz in der Gesellschaft mit Zuversicht wieder einzunehmen. Das Projekt «Toile de vie» trägt diesem Bedürfnis Rechnung, indem es Orte der Begegnung schafft.</p> <p>Einige Zielgruppen sind sehr schwer zu erreichen, und zwar aus einer Reihe von Gründen, die von der Sprache bis zu den Lebensorten über Tabuthemen wie der Unfähigkeit, Broschüren zu lesen, reichen. Solche Menschen gibt es in allen Gesellschaftsschichten, in allen Vierteln, in allen Gemeinschaften. Ziel von «Toile de Vie» ist es daher, frei zugängliche Räume zu schaffen, das heisst Orte, wo man frei kommen und gehen kann, ohne Namen, ohne sich anzumelden, ohne bleiben oder gehen zu müssen, ohne genau zu wissen, was man sucht.</p> <p>Um die ältere Bevölkerung zu erreichen, wird im Rahmen des Projekts vorgeschlagen, in den Quartieren niederschwellige Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen. Die Kontakte zwischen den Menschen werden informell auf der Strasse vor dem Haus oder im Laden geknüpft. Die Verbindungen können zum Beispiel über einen mobilen Wagen hergestellt werden, mit dem die Leiterin/der Leiter eines Zentrums für soziokulturelle Animation Kaffee oder Spiele anbietet. In diesen Momenten des Austauschs werden die Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppe in Bezug auf ihr Quartier oder ihre Gemeinde zum</p>

	<p>Ausdruck gebracht und Projekte besprochen. Diese Projekte werden von Animateur/innen unterstützt, die bei Bedarf das Sozial- und Gesundheitsnetz mobilisieren, um entsprechend zu reagieren. So wird Kontakt zu anderen für die Einwohner/innen nützlichen Institutionen/Verbänden oder staatlichen Stellen hergestellt.</p> <p>Das kantonale Programm unterstützt die Koordination des Projekts «Toile de vie» in folgenden Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ausarbeiten des Gesamtkonzepts «Toile de vie»</li> <li>&gt; Aufbau und Pflege eines Netzes an niederschwelligen Begegnungsmöglichkeiten</li> <li>&gt; Projektausweitung mit weiteren Partnerinnen und Partnern</li> <li>&gt; Verbindung zwischen «Toile de vie» und anderen Netzwerken oder Akteurinnen und Akteuren sicherstellen</li> <li>&gt; Projektevaluation und -bilanz</li> <li>&gt; Entwicklung bewährter Verfahren für die Schaffung niederschwelliger Begegnungsmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren</li> </ul>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Vulnerable, isolierte Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren
<b>Settings</b>	Gemeinschaft, Quartiere
<b>Partner/innen</b>	REPER, SVA, Jugendamt, Kantonales Sozialamt, Fachstelle für die Integration der MigrantInnen und für Rassismusprävention, Stadt Freiburg

I42 Couleur Jardin (Gemeinschaftsgärten)	
<b>Modul(e)</b>	A, B, C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Couleur Jardin ist ein Treffpunkt zur Organisation von Workshops in den Gärten zu Themen wie umweltfreundliches Gärtnern und Gesundheitsförderung (ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung).</p> <p>Couleur Jardin fördert den sozialen Zusammenhalt mit den Bevölkerungsgruppen aus der nahen Umgebung (Interaktionen).</p> <p>Je nach Standort des Gartens kann sich das Projekt an verschiedene Zielgruppen richten: Kinder/Jugendliche, Eltern, Seniorinnen/Senioren, Migrantinnen/Migranten.</p> <p>Das Freiburgerische Rote Kreuz kümmert sich um Folgendes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Aktive Überzeugungsarbeit bei den Gemeinden zur Einrichtung von Gemeinschaftsgärten</li> <li>&gt; Anlegen und Bewirtschaften eines Gemeinschaftsgartens des Freiburgerischen Roten Kreuzes zu Demonstrations- und Schulungszwecken</li> <li>&gt; Unterstützung bei der Anlegung und Inbetriebnahme neuer Gemeinschaftsgärten</li> <li>&gt; Vernetzung der verschiedenen Gemeinschaftsgärten im Kanton Freiburg mit der Organisation einer jährlichen Veranstaltung</li> <li>&gt; Angebot zur Durchführung von Gesundheitsworkshops (Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, Umwelt usw.) in den Gärten der Gemeinden.</li> </ul> <p>2021 wurden in Partnerschaft mit der Kampagne von Psy-Gesundheit Pilotworkshops zur Förderung der psychischen Gesundheit von Seniorinnen und Senioren durchgeführt.</p>

<b>Hauptzielgruppe</b>	Migrantinnen und Migranten, Seniorinnen und Senioren, Schüler/innen, Kinder, alle Anwohner/innen im Umkreis des Gemeinschaftsgartens, Menschen mit Beeinträchtigungen Freiburger Gemeinden, Gemeinschaftsgartenkoordinator/innen
<b>Settings</b>	Gemeinden, öffentlicher Raum
<b>Partner/innen</b>	Freiburgisches Rotes Kreuz

### I43 Weiterbildung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

<b>Modul(e)</b>	A, B, C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Im Rahmen des Programms organisiert das GesA die Entwicklung und Durchführung von Weiterbildungen für die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die das Zielpublikum des Programms umgeben, und/oder beauftragt Partner/innen damit. Die Kurse sind auf die Themenbereiche des Programms abgestimmt: Förderung einer ausgewogenen Ernährung, Förderung körperlicher Aktivität, Sturzprävention und Förderung der psychischen Gesundheit. Diese Kurse müssen den Bedürfnissen der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren entsprechen. Deshalb organisiert das GesA vor den Schulungen eine Bestandsaufnahme bei den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und/oder gibt diese in Auftrag, um ihre Bedürfnisse in Bezug auf Schulung und Information abzuklären, um ihnen bestmöglich entsprechen zu können.</p> <p>Zum Zielpublikum für die Weiterbildung gehören:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fachpersonen der ausserschulischen Betreuungseinrichtungen</li> <li>2. Freiwillige (z.B. Erwachsenensportleiter/innen mit esa-Ausbildung, Freiwillige im Mahlzeitenlieferdienst)</li> <li>3. Fachpersonen im Bereich Gesundheit (Ärzte/Ärztinnen, Kinderärzte/Kinderärztinnen, Hebammen, Pflegepersonal, Fachpersonen Gesundheit, Gynäkolog/innen, Ernährungsberater/innen, Ergotherapeut/innen, Mütter- und Väterberater/innen, Apotheker/innen, Pharmaassistent/innen, ...)</li> <li>4. Fachpersonen im Bereich Soziales (Sozialarbeiter/innen, Erzieher/innen, Spitex).</li> </ol> <p>Über die ganzen vier Jahre wird auf jedes Zielpublikum und jedes Thema eingegangen. Es wird geprüft, wie die Themen von Beginn des Programms an in bestehende Weiterbildungskurse für Fachpersonen integriert werden können.</p> <p>Ausserdem nimmt der Kanton Freiburg als Pilotkanton am Projekt PEPrä teil - evidenzbasierte Prävention in der Arztpraxis, finanziert von Gesundheitsförderung Schweiz über den Fonds Prävention in der Gesundheitsversorgung. Mit diesem Projekt soll – basierend auf den bereits bestehenden, von der Ärzteschaft mitentwickelten Programmen und Ansätzen – ein koordiniertes Gesamtpaket für evidenzbasierte Prävention in Arztpraxis geschaffen werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Prävention im Bereich der nicht-übertragbaren Krankheiten (NCDs) sowie der psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen. Die Themen des Programms sollen mit diesem Projekt verknüpft werden.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder und Jugendliche von 0-20 Jahren, Eltern, Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
<b>Settings</b>	Spitäler (Geburtenabteilung, Pädiatrie), Mütter-/Väterberatungen, Geburtshäuser, Spitexdienste, Gynäkologiepraxen, Kinderarztpraxen, Apotheken, Zentren für soziokulturelle Animation, Ausbildungsorte

<b>Partner/innen</b>	Mütter-/Väterberater/innen, Hebammen, Fachleute Gesundheit, Kinderärzte/Kinderärztinnen, Gynäkolog/innen, Ernährungsberater/innen, Ergotherapeut/innen, soziokulturelle Animator/innen, interkulturelle Dolmetscher/innen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, JA, SVA, IMR, KAA, HfG-FR
----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 8.2 Policy

<i>P1 Öffentliche Gemeinschaftsgastronomie - Umsetzung der Änderung des Landwirtschaftsgesetzes</i>	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 3 – 4
<b>Massnahmenbeschreibung</b>	<p>Der Grosse Rat hiess die Änderung des Landwirtschaftsgesetzes, mit der der Motion Romain Castella / Ruedi Schläfli 2014-GC-31 Folge geleistet wurde, im Februar 2018 gut. Nach Artikel 3 Abs. 1 Bst. g, h und i (neu) LandwG ergreift der Staat namentlich geeignete Massnahmen, um</p> <p>g) ein Angebot an nachhaltigen Produkten aus der Region zu fördern;</p> <p>h) eine hochwertige, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu fördern;</p> <p>i) im Angebot der öffentlichen Gemeinschaftsgastronomie nachhaltige Produkte aus der Region zu bevorzugen.</p> <p>Die ILFD sorgt auf dieser Grundlage für die Umsetzung eines Projekts für die öffentliche Gemeinschaftsgastronomie, mit Unterstützung eines Lenkungsausschusses. Dieses Projekt basiert auf drei Stossrichtungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1. Stossrichtung: Durchführung eines an das Walliser Projekt «Regional kochen» angelehnten Projekt durch Terroir Fribourg</li> <li>&gt; 2. Stossrichtung: Ausschreibungen für die Restaurationsbetriebe mit übertragener Geschäftsführung</li> <li>&gt; 3. Stossrichtung: Ausbildung der Küchenchefinnen/der Küchenchefs</li> </ul> <p>Die Aspekte der ausgewogenen Ernährung sind in die drei Stossrichtungen eingebettet. Die GSD ist in den Lenkungsausschuss eingebunden, und auch Fourchette-verte Ama Terra macht mit.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder und Jugendliche, Köchinnen und Köche in der Gemeinschaftsgastronomie
<b>Settings</b>	Restaurationsbetriebe der Gemeinschaftsgastronomie
<b>Partner/innen</b>	Die Raumplanungs-, Umwelt- und Baudirektion (RUBD), Direktion der Institutionen und der Land- und Forstwirtschaft (ILFD)

<i>P2 Konzept «Gesundheit in der Schule»</i>	
<b>Modul(e)</b>	A, C
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 5
<b>Massnahmenbeschreibung</b>	<p>Das Konzept ist als öffentliche Politik konzipiert, welches einen nachhaltigen Einfluss auf die Gesellschaft haben soll. In diesem Sinn wurden strategische Ziele festgelegt, die die Ergebnisse dieses Einflusses beschreiben, und zwar in den Bereichen individuelle Gesundheit (Schüler/innen und Lehrpersonen) und Strukturen (Organisation der Schulen des Kantons). Die Qualität des Unterrichts und grundlegende Informationen für die Schüler/innen sowie für die auszubildenden Personen in Bezug auf die Gesundheitsförderung und Prävention spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Die Qualität der allgemeinen</p>

	<p>Bildungspolitik sowie der Gesundheitspolitik haben ebenfalls einen Einfluss auf die Qualität des Unterrichts und des Schullebens.</p> <p>Die Fachstelle Gesundheit in der Schule, bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern des Amts für Gesundheit und des Amts für deutschsprachigen obligatorischen Unterricht und des Amts für französischsprachigen obligatorischen Unterricht, hat den Auftrag, die Umsetzung des Konzepts «Gesundheit in der Schule» und die Tätigkeiten des Netzwerks Gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen Freiburg zu koordinieren. Die Fachstelle ist zudem für die Prüfung der Zulassungsanträge von schulexternen Intervenanten sowie für das Vorschlagen von zugelassenen Ressourcen für die Schulen zuständig.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder und Jugendliche in der obligatorischen Schule, Lehrpersonen
<b>Settings</b>	Obligatorische Schulen
<b>Partner/innen</b>	EKSD, Delegierte für nachhaltige Entwicklung, Klimabeauftragte

<b>P3 «Gesunde Gemeinde»</b>	
<b>Modul(e)</b>	A, B, C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	1 – 2 – 3 – 4 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Die meisten Gemeinden sind bereits in der Gesundheitsförderung aktiv. Mit dem Label «Gesunde Gemeinde» kann ihr Einsatz in der Gesundheitsförderung sichtbar gemacht werden und die Gemeinden können sich begleiten lassen, um noch mehr für ihre Einwohner/innen zu tun. Das Label verfolgt folgende Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Stärken der Fähigkeiten der Gemeinde im Bereich Gesundheitsförderung;</li> <li>&gt; Sichtbarmachen der bereits existierenden Gesundheitsförderungsmassnahmen der Gemeinde;</li> <li>&gt; die Gemeinden zur Entwicklung oder Umsetzung weiterer Massnahmen anregen;</li> <li>&gt; langfristige, nachhaltige Verankerung dieser Massnahmen.</li> </ul> <p>Das Label «Gesunde Gemeinde» will die Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen bekannt machen, die von einer Gemeinde unterstützt oder umgesetzt werden. Die Gesundheitsförderungsmassnahmen können sowohl Kinder und Jugendliche als auch Seniorinnen und Senioren betreffen.</p> <p>Das Massnahmenportfolio für Nachhaltigkeit in den Freiburger Gemeinden (<a href="http://www.communes-durables.ch">www.communes-durables.ch</a>) ist ein Instrument, das die Bestandsaufnahme von Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen für Gemeinden unterstützen kann.</p> <p>Parallel zum Labelling-Prozess in den interessierten Gemeinden sollen die Freiburger Gemeinden angesprochen werden um festzustellen, ob gemeinsame Bedürfnisse im Bereich der Gesundheitsförderung bestehen und welche Synergien genutzt werden können.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Bevölkerung im Allgemeinen
<b>Settings</b>	Gemeinden
<b>Partner/innen</b>	Gemeindebehörden, Beauftragte und Mitarbeitende, die für die verschiedenen Politikfelder verantwortlich sind, andere Kantone



<i>P4 Klimaplan – Projekte zur Anpassung an starke Hitze</i>	
<b>Modul(e)</b>	A, B, C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	1 – 4
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Der kantonale Klimaplan des Kantons Freiburg unterstützt die Durchführung von Projekten, zur Anpassung an starke Hitze.</p> <p>Die Massnahme trägt bei zur Durchführung partizipativer Projekte, deren Ziel die Begrenzung gesundheitlicher Risiken von vulnerablen Personen (Betagte, Kinder, Jugendliche usw.) während Hitzeperioden ist. Die Gemeinden sollen bei ihren Projekten zur Schaffung oder zum Umbau öffentlichen Raums unterstützt werden (öffentliche Plätze, Schulen, generationenübergreifende Spielplätze, öffentliche Freibäder usw.). Diese Projekte berücksichtigen die Klimadimension, um Hitzeinseln entgegenzuwirken (Begrünung, Beschattung, Wasserspiele usw.). Die Schaffung solcher öffentlichen Räume fördert auch die Bewegung und körperliche Aktivität. Einladende öffentliche Räume stärken auch die Entwicklung sozialer Bindungen und persönlicher Ressourcen und fördern so eine gute psychische Gesundheit. Es soll auch entsprechend kommuniziert werden.</p> <p>Diese Massnahme ist auf den Klimaplan des Kantons Freiburg (2021-2026) abgestimmt. Sie wird unter Vorbehalt der Genehmigung der Jahresbudgetbeträge durch den freiburgischen Grossen Rat umgesetzt.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
<b>Settings</b>	Gemeinden
<b>Partner/innen</b>	RUBD, GSD, Gemeinden, Institutionen, die sich mit Gesundheitsförderung und Prävention befassen

<i>P5 Amts- und direktionsübergreifende Zusammenarbeit und Verankerung der Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit in den kantonalen Strukturen und Prozessen</i>	
<b>Modul(e)</b>	A, B, C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	4
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>In der Gesundheitspolitik ist es wichtig, auf die Gesundheitsdeterminanten einzuwirken, und zwar durch die koordinierte Intervention von mehreren Akteurinnen und Akteuren (sektorübergreifendes Vorgehen).</p> <p>Auf kantonaler Ebene manifestiert sich dieser sektorübergreifende Ansatz darin, dass mehrere operativ Verantwortliche und die strategisch Verantwortliche für das Programm formell in bestimmte Steuerungsausschüsse berufen werden. Auf diese Weise können die Themen des kantonalen Programms in andere Strategien oder in die Rechtsgrundlagen integriert und verankert werden, wenn eine Änderung geplant ist. Auf diese Weise ist es auch möglich, die Gesundheitsförderung umfassender in andere öffentliche Politikbereiche zu integrieren, mit dem Ziel einer mittel- oder langfristigen Policy-Verankerung (Gesundheit in allen öffentlichen Politikbereichen).</p> <p>Sektorübergreifend ist Folgendes vorgesehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Der Steuerungsausschuss des kantonalen Programms besteht aus Vertreter/innen des Amtes für Gesundheit, des Kantonsarztamtes, des Sozialamtes, des Sozialvorsorgeamtes, des Jugendamtes und des Freiburger Netzwerkes für psychische Gesundheit. Er übernimmt die strategische Leitung des kantonalen Programms.</li> <li>&gt; Für die Leitung von Modul A ist ein sektorübergreifender Steuerungsausschuss zuständig, bestehend aus Chefinnen und Chefs des</li> </ul>

Amts für Gesundheit, des Kantonsarztamts, des Amts für den obligatorischen (deutsch- und französischsprachigen) Unterricht, des Jugendamts, des Amts für Sport, des Schulzahnpflegedienstes und des Amts für Sonderpädagogik sowie der Delegierten für nachhaltige Entwicklung des Kantons Freiburg.

- > Modul B läuft über einen Steuerungsausschuss Senior+, bestehend aus Vertreter/innen des Amts für Gesundheit, des Kantonsarztamts des Sozialvorseamts.
- > Die direktionsübergreifende Zusammenarbeit wird über die Umsetzung von spezifischen Projekten, namentlich mit der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport (EKSD), der Direktion der Institutionen und der Land- und Forstwirtschaft (ILFD) und der Raumplanungs-, Umwelt- und Baudirektion (RUBD) sichergestellt.
- > Weitere Direktionen beteiligen sich oder können sich an Experten- oder Begleitgruppen von spezifischen Projekten beteiligen.
- > Die Koordinatorinnen der Module A und C gehören der kantonalen Frühförderungsplattform an, die von der Fachstelle für die Integration der MigrantInnen zusammen mit der Fachstelle für Kinder- und Jugendförderung geführt wird.
- > Die Koordinatorin von Modul C wirkt in der Arbeitsgruppe zur Suizidprävention bei Jugendlichen mit, der viele staatliche und Partnerinnen und Partner aus der Praxis angehören, um an den Schulen der Sekundarstufen 1 und 2 Präventions- und Postventionsmassnahmen sowie Unterstützungsdispositive einzuführen.
- > Die kantonale Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention (in der die 7 Direktionen des Staates und die Staatskanzlei vertreten sind) bietet dem Programm psychische Gesundheit eine sektorübergreifende Unterstützung.
- > Die kantonale Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention gehört dem Steuerungsausschuss der von der Bau- und Raumplanungs- direktion (RUBD) erarbeiteten Strategie Nachhaltige Entwicklung an sowie dem Netzwerk der Ansprechpersonen für die nachhaltige Entwicklung im Hinblick auf die Umsetzung der Nachhaltigkeitsstrategie.
- > Die kantonale Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention gehört auch dem Steuerungsausschuss für die Strategie Sexuelle Gesundheit an, die beim Kantonsarztamt in Arbeit ist.
- > Das Projekt «Gesunde Gemeinde» wird von einem direktionsübergreifenden Steuerungsausschuss geleitet.
- > Der kantonale Klimaplan umfasst eine Achse «Raum und Gesellschaft», in der die Gesundheit einen grossen Stellenwert hat, da die Klimaveränderungen die menschliche Gesundheit erheblich beeinflussen. Das GesA wirkt dabei über den Steuerungsausschuss der Strategie Nachhaltige Entwicklung mit, die auch den Klimaplan umfasst.
- > Die kantonale Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention gehört auch dem Auditausschuss Kompass 21 an (Instrument für die Beurteilung der Nachhaltigkeit).
- > Die Fachstelle «Gesundheit in der Schule» ist auch Mitglied des Netzwerks der Ansprechpersonen für die nachhaltige Entwicklung.
- > Die kantonale Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention wie auch die Koordinatorin des kantonalen Programms Ernährung und Bewegung gehören verschiedenen Arbeitsgruppen in Zusammenhang

	<p>mit der Umsetzung des Gesetzes über die Gemeinschaftsgastronomie an und wirken daher aktiv und direkt daran mit, das Thema ausgewogene Ernährung bei der Umsetzung des Gesetzes in den Vordergrund zu rücken.</p> <p>Mit diesen Funktionen in kantonalen Gremien können die Direktionen untereinander Überlegungen anstellen und zusammenarbeiten, insbesondere zu den Themen der Kantonalen Aktionsprogramme.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Verantwortliche kantonalen Programme, Vertreter/innen der Direktionen und Ämter des Staates
<b>Settings</b>	Kantonsverwaltung
<b>Partner/innen</b>	Vertreter/innen anderer kantonalen Strategien oder Programme, Kantonale Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention, kantonale Direktionen und Ämter

### 8.3 Vernetzung

V1 Vernetzung	
<b>Modul(e)</b>	A, B, C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Im Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung sind Vernetzung, Austausch und interdisziplinäre sowie sektorübergreifende Zusammenarbeit von wesentlicher Bedeutung. Die Vernetzung ermöglicht es, die Gesundheitsförderungsbotschaften besser aufeinander abzustimmen, nach Synergien zwischen den entwickelten Projekten zu suchen, aber auch die Netzwerkpartner/innen für die Bedeutung der psychischen und physischen Gesundheit zu sensibilisieren. Im Rahmen des kantonalen Programms ist eine Vernetzung auf verschiedenen Ebenen geplant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Vernetzung der Programmpartner/innen über eine jährlich stattfindende Netzwerktagung. Diese Tagung ist aktiv dem Kennntisaustausch und dem Ausbau der Zusammenarbeit und der Koordination mit den verschiedenen Partnerinnen und Partnern gewidmet, um die psychische Gesundheit der Bevölkerung des Kantons Freiburg zu fördern. An diesem Treffen kann auch die Interdisziplinarität der verschiedenen kantonalen Programme sichtbar gemacht und ausgebaut werden.</li> <li>&gt; Vernetzung der Partnerinnen und Partner über «Brunchs der Gesundheitsförderung» mit Thematisierung von Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit.</li> <li>&gt; Vernetzung auf nationaler und interkantonaler Ebene über die Teilnahme an von den verschiedenen interkantonalen oder nationalen Stellen organisierten Tagungen.</li> </ul>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Partner/innen des Programms, Vertreter/innen anderer kantonalen Strategien oder Programme
<b>Settings</b>	Partnerorganisationen, Vertreter/innen anderer kantonalen Strategien oder Programme

## 8.4 Öffentlichkeitsarbeit

Ö1 «bouger, manger à l'école» - <a href="http://www.guide-ecole.ch">www.guide-ecole.ch</a>	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	Praktische und konkrete Empfehlungen zu Ernährung und körperlicher Bewegung für Lehrer, Schulleiter und Schulgesundheitsgruppen. In Form einer Website werden Empfehlungen zu Ernährung und körperlicher Aktivität abgegeben, mit praktische Projektblättern nach Themen und Schulstufen mit Beispielen für Aktivitäten und einer Auswahl an hochwertigem Informationsmaterial. Ziel ist es auch, mit den Kantonen Jura, Waadt, Wallis und Neuenburg zusammenzuarbeiten und entsprechende Instrumente zu schaffen.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Lehrpersonen, Schulverantwortliche, Orientierungsschuldirektor/innen
<b>Settings</b>	Schulen
<b>Partner/innen</b>	Direktion für Erziehung, Kultur und Sport des Kantons Freiburg, Kantone Jura, Waadt, Wallis und Neuenburg

Ö2 Die vier Jahreszeiten eines Baumes	
<b>Modul(e)</b>	A
<b>Kantonale Ziele</b>	3 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Im Laufe des Jahres werden Kinder und Eltern in den Partnerräumlichkeiten einen Baum vorfinden. Anstelle von Früchten tragen diese Bäume Bänder, welche die Kinder pflücken und danach als Armband tragen oder einfach so aufbewahren können. Die Bänder sollen an eine gute Ernährung und ausreichende Bewegung erinnern. Mit jeder Jahreszeit verändert sich der Baum und trägt andere Bänder. Zwölf Bänder pro Jahreszeit, die man tragen, austauschen oder miteinander teilen kann. Zwölf gute Ideen, wie man stark und kräftig wie ein Baum wird...</p> <p>Zu jeder Jahreszeit wird ein Büchlein abgegeben. Dieses enthält Erklärungen zu den einzelnen Bändern und Informationen, die helfen, die Bedeutung von guter Ernährung und ausreichender Bewegung zu verstehen. Merkblätter mit Ideen für Aktivitäten für die Kinder (Rezepte, Experimente, Spiele, Bewegungsideen usw.) sind ebenfalls darin enthalten.</p> <p>Das Projekt gibt es auf Deutsch und Französisch, und es wird auch vom Projekt Carambole des Freiburgerischen Roten Kreuzes unterstützt.</p> <p>2020 nahmen 30 Partner/innen (Bibliotheken, Arztpraxen, Spielgruppen, ausserschulische Betreuungseinrichtungen, Apotheken, Ernährungsberatungen, private Logopädiepraxen, Zirkusschule, PH, Mütter- und Väterberatungen) am Projekt teil.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Eltern und Kinder von 0-20 Jahren, Fachpersonen, die mit Kleinkindern arbeiten
<b>Settings</b>	Bibliotheken, Apotheken, Arztpraxen, sozialpädagogische Institutionen, ausserschulischer Bereich
<b>Partner/innen</b>	Apotheker/innen, Bibliothekar/innen, Ärztinnen und Ärzte, Mütter- und Väterberater/innen, ausserschulische Betreuungseinrichtungen, sozialpädagogische Institutionen, Freiburgerisches Rotes Kreuz

<b>Ö3 sicher stehen – sicher gehen (Good-Practice-Massnahme)</b>	
<b>Modul(e)</b>	B
<b>Kantonale Ziele</b>	2 – 5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>«sicher stehen – sicher gehen» ist ein Projekt, das vom bfu, Pro Senectute Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz mit Fachunterstützung der Rheumaliga Schweiz, Physio Swiss und des ErgotherapeutInnen-Verbands Schweiz entwickelt worden ist.</p> <p>Ziel dieser Plattform ist die Sturzprävention bei den über 65-Jährigen. «sicher stehen – sicher gehen» ist eine Informationskampagne, die über verschiedene öffentliche Kanäle läuft, gleichzeitig werden auf dieser Plattform aber auch zertifizierte Kurse in der ganzen Schweiz angeboten. Weiter hält die Website eine Auswahl an Übungen für das Training zu Hause bereit.</p> <p>Auf kantonaler Ebene wird das nationale Projekt «sicher stehen – sicher gehen» über mehrere Stossrichtungen promotet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bekanntmachen der Website <a href="http://www.sichergehen.ch">www.sichergehen.ch</a></li> <li>&gt; Vertrieb von Broschüren und Drucksachen des bfu</li> <li>&gt; Anzeigen in den Medien</li> <li>&gt; Veranstaltungen für das Zielpublikum, moderiert von Botschafter/innen von «sicher stehen – sicher gehen»</li> <li>&gt; Entwicklung und Verbreitung des Qualitätslabels «sicher stehen – sicher gehen» für die Kurse</li> <li>&gt; Einbettung des Themas Sturzprävention in die Weiterbildungen der Gesundheitsfachleute</li> </ul>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Seniorinnen und Senioren, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
<b>Settings</b>	Direktkontakt, Printmedien, Website, Radio/TV
<b>Partner/innen</b>	bfu; Gesundheitsförderung Schweiz

<b>Ö4 Plattform <a href="http://www.essen-bewegen-fr.ch">www.essen-bewegen-fr.ch</a></b>	
<b>Modul(e)</b>	A, B
<b>Kantonale Ziele</b>	5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Die Plattform <a href="http://www.essen-bewegen-fr.ch">www.essen-bewegen-fr.ch</a> ist eine Informationsplattform im Internet als zentrale Anlaufstelle für alle (Eltern, Familien, Fachpersonen), die Fragen zu den Themen Ernährung und Bewegung für Kinder von 0-12 Jahren und Menschen über 65 Jahren haben; sie erhalten hier entweder direkt Antwort oder werden an andere Stellen des Freiburger Netzwerks weiterverwiesen. Die Plattform wird regelmässig aktualisiert und bei Partnerinnen und Partnern und der Öffentlichkeit bekannt gemacht. Die Plattform wurde 2020 68'585-mal besucht.</p> <p>Darüber hinaus bietet die Plattform kostenlose öffentliche Aktivitäten zu den Themen Ernährung und/oder Bewegung für Kinder von 0-12 Jahren.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Multiplikatorinnen und Multiplikatoren: Fachpersonal der familienexternen Betreuung; Eltern; Seniorinnen und Senioren
<b>Settings</b>	Direktkontakt, Newsletter, Website, soziale Medien, Werkstätten im Netzwerk
<b>Partner/innen</b>	Freiburgisches Rotes Kreuz

Ö5 Psy-Gesundheit (Good-Practice-Massnahme)	
<b>Modul(e)</b>	C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Psy-Gesundheit.ch ist ein partnerschaftliches Projekt der Westschweizer Kantone und Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) unter der Federführung der Gesundheits- und Sozialdirektorenkonferenz der lateinischen Schweiz (Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales, CLASS).</p> <p>Diese Plattform stellt Informationen für Personen bereit, die sich Gedanken über ihre psychische Gesundheit oder die einer/eines Angehörigen machen. Sie eröffnet spezifische Perspektiven für bestimmte Zielgruppen: pflegende Angehörige, junge Menschen usw.</p> <p>2018 wurde eine vierjährige nationale Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit lanciert. Ihr Ziel ist es, der Bevölkerung bewusst zu machen, dass sich psychische Gesundheit pflegen lässt – genau wie physische Gesundheit. Ausserdem soll die Kampagne die Ressourcen besser bekannt machen, die der Bevölkerung zur souveränen Überwindung kritischer Lebenssituationen zur Verfügung stehen.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Bevölkerung im Allgemeinen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
<b>Settings</b>	Öffentlicher Raum, soziale Medien
<b>Partner/innen</b>	Coraasp, CPPS, CLASS, GFS, Programmpartner/innen

Ö6 Ausbildung der zukünftigen Fachkräfte	
<b>Modul(e)</b>	C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Die AFAAP organisiert pädagogische Interventionen an den Schulen, um die zukünftigen Fachkräfte für die persönlichen und sozialen Folgen von psychischen Erkrankungen zu sensibilisieren. Bei diesen Ausbildungen sind betroffene Personen anwesend, um die Studierenden für die Problematiken der psychischen Gesundheit zu sensibilisieren. 2020 nahmen 126 Jugendliche und 5 Lehrpersonen / Kursverantwortliche an diesen Schulungen teil.</p>
<b>Hauptzielgruppe</b>	Lehrpersonen, Studierende, zukünftige Fachkräfte in den Bereichen psychische Gesundheit oder Soziales, Netzwerk der aufsuchenden Sozialarbeit
<b>Settings</b>	AFAAP, FaGe, FaBe, HSA-FR, HfG-FR, Uni FR, ESSIL
<b>Partner/innen</b>	Berufsfachschulen, Hochschulen, Universität, AFAAP

Ö7 Gemeinden: Massnahmenportfolio für Nachhaltigkeit - <a href="http://www.nachhaltige-gemeinden.ch">www.nachhaltige-gemeinden.ch</a>	
<b>Modul(e)</b>	A, B, C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	4
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	<p>Das Massnahmenportfolio zugunsten der nachhaltigen Entwicklung ist ein Werkzeugkasten, der sich an Freiburger Gemeinden und lokale Vereinigungen richtet und Initiativen zugunsten der Nachhaltigkeit fördern und deren Umsetzung erleichtern will. Es ist das Ergebnis einer engen Zusammenarbeit zwischen dem Freiburger Gemeindeverband (FGV) und dem Staat Freiburg.</p> <p>Das Portfolio ist in 17 Themenbereiche unterteilt, die den 17 Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030 der UNO entsprechen.</p>

	Jede Gemeinde oder lokale Vereinigung, ob gross oder klein, wird im Portfolio für jedes Ressort Massnahmen finden, die ihren Orientierungen, Wünschen und Ressourcen entsprechen.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Bevölkerung im Allgemeinen
<b>Settings</b>	Gemeinden
<b>Partner/innen</b>	Freiburger Gemeindeverband (FGV), RUBD, VWD, EKSD, GSD, SJD, ILFD (verschiedene betroffene Ämter in den einzelnen Direktionen)

<b>Ö8 Kommunikation – Veranstaltungen – Promotion</b>	
<b>Modul(e)</b>	A, B, C, D
<b>Kantonale Ziele</b>	5
<b>Massnahmenbeschrieb</b>	Um die Themen und Aktivitäten des Programms bei der Zielgruppe und der Bevölkerung bekannt zu machen, werden verschiedene Kanäle genutzt, wie beispielsweise Promotionsveranstaltungen, laufend aktualisierte Website des Staates Freiburg zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit, die News und Pressemitteilungen des Staates Freiburg, die Medien, die sozialen Netzwerke, Broschüren der Partner/innen usw. Es werden Synergien mit den Kommunikationsmassnahmen der Gesundheitsförderung Schweiz vorgeschlagen.
<b>Hauptzielgruppe</b>	Kinder, Erwachsene, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren, Bevölkerung im Allgemeinen
<b>Settings</b>	Gesundheitsförderung Schweiz, Programmpartner/innen, Medien (Zeitungen, regionale, kantonale und Westschweizer Radio- und Fernsehsender, Social-Media-Kanäle der GSD und des Staates Freiburg, Website des Staates Freiburg)
<b>Partner/innen</b>	GSD (Generalsekretariat), kantonale Direktionen und Ämter, Partner/innen des kantonalen Programms

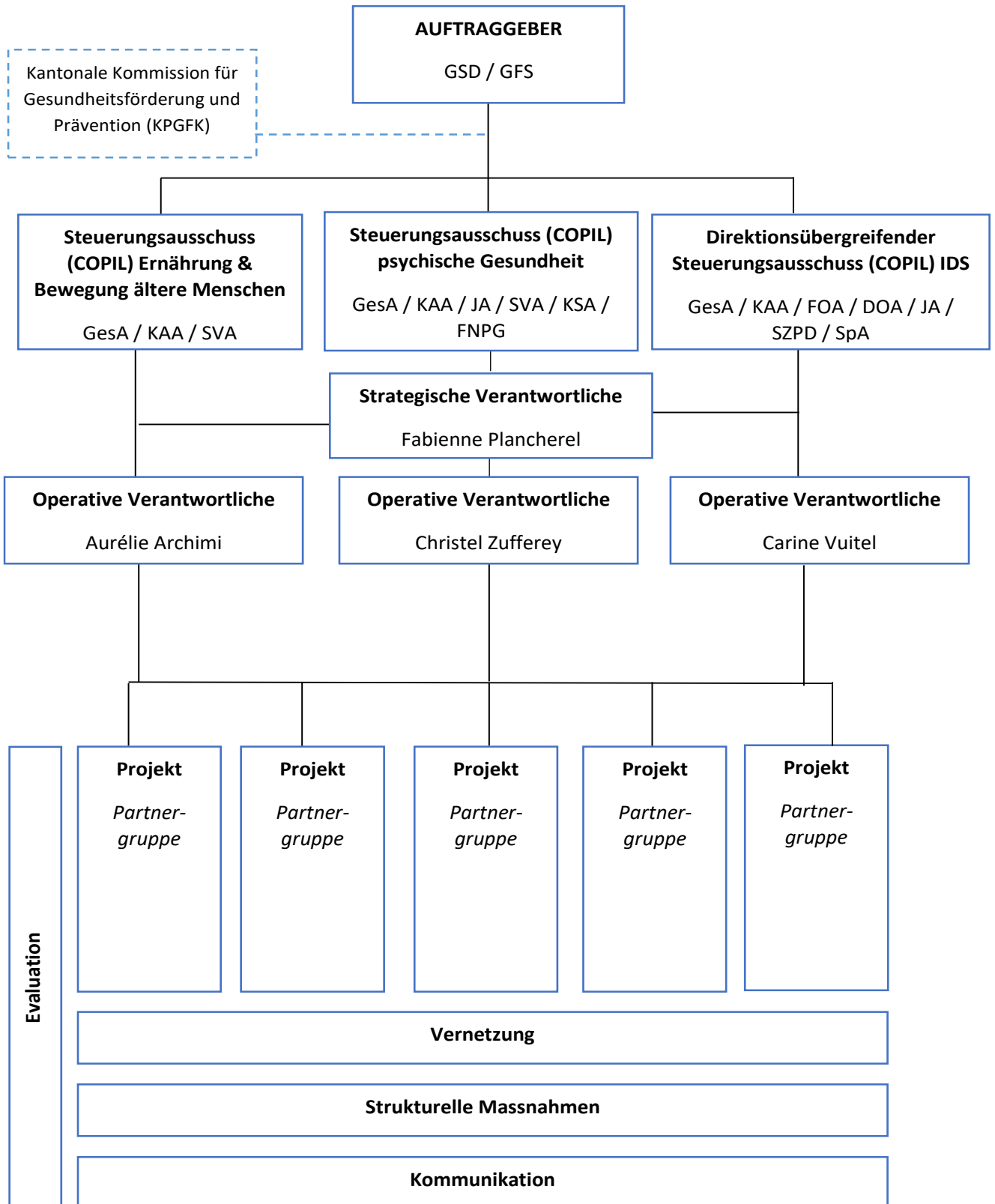
## 8.5 Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und Systemanalyse

Die Massnahmen in Zusammenhang mit den Modulen C und D wurden in Übereinstimmung mit den strategischen Schwerpunkten der Systemanalyse (s. Kapitel 5.2) entwickelt. Wie in der folgenden Tabelle ersichtlich werden mit den Massnahmen des Programms alle strategischen Schwerpunkte abgedeckt, ausser dem 1. Schwerpunkt und der Variable «Gefühl der Sicherheit», die über die Evaluation behandelt werden. Einige Variablen werden stärker eingebunden, wie die «bedarfsgerechten Sozial- und Gesundheitsangebote», die «Qualität der Zusammenarbeit der Fachpersonen», die «grundlegenden Ressourcen der Person» und «Der Bevölkerung die Wichtigkeit der psychischen Gesundheit bewusst machen».

Strategische Schwerpunkte	Aktion	Variablen	Massnahmen des Programms	
Auf die Rahmenbedingungen und die Politikkohärenz ausgerichtete Strategie	Schwerpunkt 1	<b>Überwachung</b> Entwicklung des psychischen Gesundheitssystems	Gefühl der Sicherheit	
	Schwerpunkt 2	<b>Verstärkung der Hebel</b> langfristig positive Auswirkung	gesundheitsfördernde Arbeits- und Ausbildungsbedingungen (formal und nicht-formal)	I17 P2 P3
			bedarfsgerechte Sozial- und Gesundheitsangebote (Qualität, Quantität, Zugänglichkeit)	I14 I15 I16 I18 I19 I20 I21 I22 I23 I24 I25 I26 I27 I28 I31 I32 I33 I34 I35 I36 I40 I41 I42 I43 P3 Ö5 Ö7 Ö8
			Qualität der Zusammenarbeit der Fachpersonen	I16 I18 I23 I25 I31 I32 I33 I34 I35 I36 I40 I41 I43 P2 P3 P5 V1 Ö5 Ö6 Ö7 Ö8
	Schwerpunkt 3	<b>Stärkung des Systemantriebs</b> «aktivierbare» Variablen	Zugang zum Arbeitsmarkt	I17
			grundlegende Ressourcen der Person	I14 I15 I16 I17 I18 I19 I20 I21 I22 I23 I24 I26 I27 I28 I31 I32 I33 I34 I35 I36 I37 I40 I41 I43 P2 P3 P4 Ö8
			gesundheitsfördernde Verhaltensweisen	I33 I34 I35 I36 I37 I38 I39 I42 P2 P3 P4 P5 Ö7
	Schwerpunkt 4	<b>Sichtbarmachung und Entwicklung der Verbindungen zwischen den öffentlichen Politikfeldern und der psychischen Gesundheit</b>  Auswirkung der Dämpfer und Sichtbarmachung der positiven Auswirkungen	Verarmung der sozialen Beziehungen	I14 I16 I20 I23 I28 I37 I38 I39 I41 I42 P3 P4 P5
			Chancenungleichheit	I14 I16 I20 I22 I23 I31 I32 I33 I34 I35 I36 I42 P4 P5
			Unvereinbarkeit von Beruf und Privatleben	P5
			ungesundes unmittelbares Umfeld	P3 P4 P5 Ö7
			Schwund der eindeutigen sozialen Normen	P5
	Schwerpunkt 5	<b>Der Bevölkerung die Wichtigkeit der psychischen Gesundheit bewusst machen:</b> «keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit»	ergänzend zu Schwerpunkt 4	I18 I23 I25 I28 I32 I40 I41 I43 P5 V1 Ö5 Ö6 Ö8



# 9 Organisation



## 10 Referenzdokumente

---

- Blaser, M., Amstad, F.T. (Eds) (2016): Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht (Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6), Bern und Lausanne.
- Höglinger, M. & Heiniger, S. (2020). Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf die Bevölkerung; ausgewählte Befunde des COVID-19 Social Monitor. Winterthur, 4. Dezember 2020.
- Institut national de santé publique, (2008), Avis scientifique sur les interventions efficaces en promotion de la santé mentale et prévention des troubles mentaux, Québec.
- Kessler, C. & Guggenbühl, L. (2021). Auswirkungen der Corona-Pandemie auf gesundheitsbezogene Belastungen und Ressourcen der Bevölkerung. Ausgewählte Forschungsergebnisse 2020 für die Schweiz. Arbeitspapier 52. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Lutz, Andrea & Gendre, Aude & Duperrex, Olivier & Zürcher, Karin. (2021). Projet de recherche CoviDelphi « Promotion de la santé et prévention en période de pandémie et de confinement ».
- Maggiore C, Dif-Pradalier M (2020). Les 65 ans et plus au coeur de la crise COVID-19. HES-SO – Haute école de travail social – Fribourg.
- Merçay, C. (2020). La santé des 65 ans et plus en Suisse latine. Analyses intercantionales des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 09/2020). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.
- M.I.S. TREND (2020). Umfrage zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten während der Zeit der Massnahmen des Bundesrates zur Eindämmung der Verbreitung des Covid-19. Im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) und dem Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung (BWL). 1. Oktober 2020, Lausanne.
- Weltgesundheitsorganisation (WHO), (2001): Psychische Gesundheit: neues Verständnis – neue Hoffnung. Weltgesundheitsbericht 2001. Genf.
- Weltgesundheitsorganisation (WHO): Präambel zur Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, verabschiedet von der internationalen Gesundheitskonferenz in New York vom 19. bis 22. Juli 1946 und in Kraft getreten am 7. April 1948.
- de Quervain, D. et al. (2020). The Swiss Corona Stress Study, Basel. 1.7. 2020. OSFpreprints, doi: [osf.io/jqw6a/](https://doi.org/10.31233/osf.io/jqw6a/).
- Roth, S. (2020). Gesundheit im Kanton Freiburg. Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 (Obsan Bericht 07/2020). Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Saam, M. (2021). Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen. Argumentarium. Arbeitspapier 53. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Schneider, E., Masseroni, S. & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.
- Schuler, D., Tuch, A., Buchser, N & Camenzind, P. (2016): Psychische Gesundheit in der Schweiz, Monitoring 2016 (Obsan Bericht 72), Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C. (2020). Psychische Gesundheit in der Schweiz. Monitoring 2020. (Obsan Bericht 15/2020). Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Vallat, P., Guex, P., Zufferey, C., Gothuey, I. (2020). 'Plan de santé mentale du canton de Fribourg : une approche systémique pour élaborer une politique publique', Rev Med Suisse 2020; volume 6. no. 703, 1518 - 1521

---

# A1 Liste der Massnahmen

---

N.B. Die kursiv gedruckten Massnahmen sind neu zu den Massnahmen der vorangehenden kantonalen Programme hinzugekommen.

## Interventionen

### Modul A

- I1 Pedibus (Good-Practice-Massnahme)
- I2 PAPRICA petite enfance (Good-Practice-Massnahme)
- I3 Senso5 – Bildungsmaterialien (Good-Practice-Massnahme)
- I4 Offene ausserschulische Aktivitäten
- I5 Freiwilliger Schulsport
- I6 Zirkusschulen
- I7 Fourchette verte – Ama terra (Good-Practice-Massnahme)
- I8 Santé – Alimentation et mouvement (SAM) – frauenraum

### Modul B

- I9 Fourchette verte senior (Good-Practice-Massnahme)
- I10 Kurs «Ausgewogene Ernährung»
- I11 «Heute geht's los!»*
- I12 DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause (Good-Practice-Massnahme)*
- I13 Schnupperpass Körperliche Aktivität 65+

### Modul C

- I14 Aufsuchende Jugendarbeit (Gassenarbeit)
- I15 Unterstützung für gewaltausübende Eltern
- I16 Psychische Gesundheit und Migration
- I17 Förderung des harmonischen schulischen Zusammenlebens*
- I18 Unterstützung für Kinder, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil zusammenleben*
- I19 Unterstützung bei kritischen Lebensereignissen (Todesfall, Krankheit und Trennung)
- I20 Psychische Gesundheit, Migration und Perinatalität (FIDE Schwangerschaft)
- I21 Gesprächsgruppe für Kinder, die Opfer von Gewalt in der elterlichen Paarbeziehung sind
- I22 Unterstützung von Familien bei Trennung

## Modul D

I23 Beobachtungssystem für Seniorinnen und Senioren

I24 Unterstützung von Seniorinnen und Senioren in einer Paarbeziehung, Familienmediation und Schlichtung des Generationenkonflikts

I25 Schulung der Leiterinnen und Leitern, Akteurinnen und Akteure und Freiwilligen von Pro Senectute in Bezug auf die psychische Gesundheit

I26 Entlastungsdienst

I27 Paare, Pensionierung und Paargewalt

*I28 Unterstützung pflegender Angehöriger*

## Module A und B

*I29 Programm des Westschweizer Konsumentenverbands «Bien manger à petit prix»*

*I30 Förderung der körperlichen Aktivität für alle - FriActiv*

## Module A und C

I31 Familienbegleitung und Koedukation

I32 Fleurs de chantier (positives Körperbild)

*I33 Sonder- und sozialpädagogisches Milieu - REPER*

*I34 Gouvernail (Good-Practice-Massnahme)*

*I35 Prävention Bildschirmnutzung*

I36 Carambole

## Module B und D

I37 Mittagstische für Seniorinnen und Senioren

I38 Generationenübergreifender Pedibus

I39 Ernährung und Bewegung zu Hause

## Module C und D

I40 Kurs «Faire face au risque suicidaire»

## Module A, B, C und D

*I41 Toile de vie*

I42 Couleur Jardin (Gemeinschaftsgärten)

I43 Weiterbildung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

---

## Policy

### Modul A

*P1 Öffentliche Gemeinschaftsgastronomie - Umsetzung der Änderung des Landwirtschaftsgesetzes*

### Module A und C

P2 Konzept «Gesundheit in der Schule»

### Module A, B, C und D

P3 «Gesunde Gemeinde»

*P4 Klimaplan – Projekte zur Anpassung an starke Hitze*

*P5 Amts- und direktionsübergreifende Zusammenarbeit und Verankerung der Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit in den kantonalen Strukturen und Prozessen*

## Vernetzung

### Module A, B, C und D

V1 Vernetzung

## Öffentlichkeitsarbeit

### Modul A

Ö1 Ratgeber «bouger, manger à l'école» - [www.guide-ecole.ch](http://www.guide-ecole.ch)

Ö2 Die vier Jahreszeiten eines Baumes

### Modul B

Ö3 *sicher stehen – sicher gehen (Good-Practice-Massnahme)*

### Module A und B

Ö4 Plattform [www.essen-bewegen-fr.ch](http://www.essen-bewegen-fr.ch)

### Module C und D

Ö5 Psy-Gesundheit (Good-Practice-Massnahme)

Ö6 Ausbildung der zukünftigen Fachkräfte

### Module A, B, C und D

Ö7 Gemeinden: Massnahmenportfolio für Nachhaltigkeit - [www.nachhaltige-gemeinden.ch](http://www.nachhaltige-gemeinden.ch)

Ö8 Kommunikation – Veranstaltungen – Promotion



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

**Service de la santé publique SSP**  
**Amt für Gesundheit GesA**