

Gesundheitsförderung in der Familie – Erfahrungen aus der Praxis

Abstract von **Fabienne Amstad**

Die Familie ist das wichtigste soziale Netz für Kinder. Um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu verbessern, unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz Projekte für Familien. Um das Gesundheitsverhalten zu verbessern, gilt es zunächst Zugänge zu finden.

Die Familie nimmt in der Arbeit von Gesundheitsförderung Schweiz einen wichtigen Stellenwert ein. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz regt möglichst viele Menschen und Organisationen an, sich gesund zu verhalten und ein gesundheitsförderliches Umfeld zu schaffen mit dem Ziel, die Gesundheit der Bevölkerung zu stärken. Gesundheitsförderung Schweiz verfolgt die Strategie, langfristig sowohl die psychische Gesundheit wie auch die regelmässige Bewegung und ausgewogene Ernährung in der Schweiz zu fördern. Kantonale Aktionsprogramme stellen diesbezüglich einen wichtigen Eckpfeiler der Tätigkeit der Stiftung dar. Eine Zielgruppe dieser kantonalen Aktionsprogramme (KAP) sind Kinder und Jugendliche. Die Forschung konnte mehrfach bestätigen, dass die Familie fast immer das wichtigste, und somit ein sehr einflussreiches, soziales Netz der Kinder darstellt. Deshalb ist es für Gesundheitsförderung Schweiz wichtig, Kantone darin zu unterstützen, mit Projekten den Zugang zu Familien zu finden.

Zugänge finden

Es gibt unterschiedliche Ansätze, wie auf Familien zugegangen oder wie die Familien in gesundheitsförderliche Projekte einbezogen werden können. Eine Übersicht bietet eine Broschüre mit Good-Practice Beispielen zur Förderung der Eltern- und Familienzusammenarbeit (Download unter: <https://gesundheitsfoerderung.ch/public-health/ernaehrung-und-bewegung-bei-kindern-und-jugendlichen/projekte.html>). So vielfältig wie die Familien, sind auch die Wege der Kontaktaufnahme und die Aspekte der Gesundheit, die in den Projekten gefördert werden:

Das Projekt *Mamamundo* bietet Geburtsvorbereitungskurse für Mütter mit wenig oder keinen Deutschkenntnissen, unterstützt durch interkulturelle Übersetzerinnen (www.mamamundo.ch). Zusätzlich werden allgemeine Informationen aus dem Gesundheitswesen der Schweiz vermittelt. Im selben Lebensabschnitt, aber an einem anderen Punkt, setzt das Projekt *PEBS – buggyfit* an (www.buggyfit.ch). Es fördert in Bewegungskursen von der Geburtsvorbereitung bis ein Jahr nach der Geburt das gesunde Körpergewicht von Müttern und bietet gleichzeitig Ernährungsberatung an.

Zeppelin: Familien startklar begleitet, bildet und stärkt Familien von Anfang an mit Hausbesuchen. Dank guter Vernetzung mit Fachstellen können mehrfach belastete Familien erkannt und gezielt unterstützt werden. Die Unterstützung im Erziehungsalltag verbessert langfristig die Gesundheit der ganzen Familie (www.zeppelin-familien.ch).

Das Projekt *Femmes-Tische* fördert die Bildung sozialer Netzwerke und das Gesundheitswissen von Migrantinnen über Peers (www.femmestische.ch). In Diskussionsrunden von Frauen für

Frauen aus derselben ethnischen Gruppe werden Fragen zu Erziehung, Lebensalltag und Gesundheit besprochen.

Es ist machbar

Die Erkenntnisse aus diesen Projekten zeigen, dass es durchaus gute Angebote und Möglichkeiten gibt Familien zu erreichen. Durch einen systemischen Ansatz kann potenziell die Gesundheit aller Familienmitglieder gestärkt werden. Manchmal ist es nicht ganz so einfach, aber: Es ist machbar!

Dr. Fabienne Amstad
Leiterin Programmentwicklung
Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorfallee 5
3014 Bern
031 350 04 04
fabienne.amstad@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch