

Kantonales Aktionsprogramm – Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit 2026–2029



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA

—

Direction de la santé et des affaires sociales **DSAS**
Direktion für Gesundheit und Soziales **GDS**

Inhalt

1	Vorwort	4		
2	Abkürzungen	5		
3	Zusammenfassung	7		
3.1	Kontext und Programmmumfang	7		
3.2	Vision und Ziele	7		
3.3	Lebensphasen und Handlungsachsen	8		
3.4	Massnahmenplan und Finanzierung	9		
3.4.1	Massnahmenplan	9		
3.4.2	Finanzierung	11		
4	Kontext	12		
4.1	Nationaler Kontext: Ausgangslage	12		
4.1.1	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	12		
4.1.2	Lebensphase ältere Menschen	13		
4.2	Kantonaler Kontext: Ausgangslage	14		
4.2.1	Strategischer Hintergrund	14		
4.2.2	Kantonale Daten für die Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	17		
4.2.3	Kantonale Daten für die Lebensphase ältere Menschen	18		
5	Programmbegründung	20		
6	Vision	22		
7	Ziele	23		
8	Schwerpunkte und Handlungsachsen	24		
8.1	Schwerpunkte	24		
8.2	Handlungsachsen	25		
9	Massnahmen	26		
9.1	Interventionen	26		
9.2	Policy	55		
9.3	Vernetzung	59		
9.4	Öffentlichkeitsarbeit	60		
10	Organisation	64		
10.1	Leitung	64		
10.2	Monitoring	64		
10.3	Finanzierung	64		
11	Referenzdokumente	65		

Impressum

Kantonales Aktionsprogramm – Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit 2026–2029

September 2025

Amt für Gesundheit GesA

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

1 Vorwort

Gesundheitsförderung und Prävention sind wesentliche Schlüsselfaktoren der öffentlichen Gesundheitspolitik. Mit der Schaffung gesundheitsförderlicher Umgebungen will der Kanton nachhaltig auf die Lebensqualität seiner Bevölkerung einwirken.

Das kantonale Aktionsprogramm 2026–2029 knüpft an die über zehnjährige Umsetzung von Massnahmen in den Bereichen ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und Förderung der psychischen Gesundheit an. Es basiert auf den gesammelten Erfahrungen, die es ermöglicht haben, konkrete Massnahmen zu entwickeln, die auf die kantonalen Gegebenheiten und die Bedürfnisse der Bevölkerung zugeschnitten sind. Es bildet eine solide Grundlage für die Fortsetzung der Interventionen in einem Kontext, der von veränderten Bedürfnissen und Herausforderungen im Bereich der öffentlichen Gesundheit geprägt ist.

Das aktuelle Programm fügt sich nahtlos in die kantonale Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention – Perspektiven 2030 ein, zu deren Grundpfeilern der intersektorale Ansatz gehört, der für die Beeinflussung der Gesundheitsdeterminanten unerlässlich ist. Es ist somit eng verknüpft mit den von den Direktionen des Staates für eine gute Lebensqualität der Bevölkerung des Kantons Freiburg entwickelten öffentlichen Politiken und auf sie abgestimmt. Das kantonale Programm mobilisiert und koordiniert die Bereiche Gesundheit, Bildung, Soziales, Umwelt und Raumplanung.

Die Schaffung eines Lebensumfelds, das es den Freiburgerinnen und Freiburgern ermöglicht, ihr ganzes Leben lang gesund zu bleiben, wurde im Regierungsprogramm für die Legislaturperiode 2022–2026 als klare Priorität festgelegt. Das kantonale Programm setzt diese Priorität nun um mit der Zielsetzung, die individuellen Ressourcen zu stärken, die Lebensumstände zu verbessern und gesundheitliche Benachteiligungen zu reduzieren.

Das kantonale Programm wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt und beruht auf klaren Zielen, starken Partnerschaften und gemeinsamer Verantwortung. Es ist ein strategisches und operatives Instrument für kohärente, nachhaltige und auf Chancengleichheit ausgerichtete Massnahmen zur Förderung der Gesundheit der Bevölkerung des Kantons Freiburg.

In einem anspruchsvollen Kontext, in dem die Kantonsfinanzen im Griff behalten werden müssen, ist die Investition in die Gesundheit der Bevölkerung eine strategische Entscheidung, aber auch eine grosse Verpflichtung gegenüber den heutigen und zukünftigen Generationen.

Die Direktion für Gesundheit und Soziales dankt allen Partnerinnen und Partnern, die an der Ausarbeitung und Umsetzung dieses Programms beteiligt waren, und bekräftigt ihr Bestreben, die Gesundheitsförderung zu einer dauerhaften Priorität zu machen.

Philippe Demierre
Staatsrat

2 Abkürzungen

AFAAP	Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie
ASB	Ausserschulische Betreuung
BAG	Bundesamt für Gesundheit
BASPO	Bundesamt für Sport
BFS	Bundesamt für Statistik
bfu	Beratungsstelle für Unfallverhütung
BKAD	Direktion für Bildung und kulturelle Angelegenheiten
BMI	Body-Mass-Index
BSV	Bundesamt für Sozialversicherungen
CCPSP	Kantonale Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention
CPPS	Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention der lateinischen Kantone
DOA	Amt für deutschsprachigen obligatorischen Unterricht
EDI	Eidgenössisches Departement des Innern
EKKJ	Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen
FNPG	Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit
FOA	Amt für französischsprachigen obligatorischen Unterricht
FRK	Freiburgisches Rotes Kreuz
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
GFCH	Gesundheitsförderung Schweiz
GS-GSD	Generalsekretariat der Direktion für Gesundheit und Soziales
GSD	Direktion für Gesundheit und Soziales
HBSC	Health Behavior in school-aged children
HES-SO	Fachhochschule Westschweiz
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
J+S	Jugend und Sport
KAA	Kantonsarztamt
KAP	Kantonales Aktionsprogramm

KKP	Kantonaler Klimaplan
KSA	Kantonales Sozialamt
MonAM	Schweizer Monitoring-System Sucht und nichtübertragbare Krankheiten
NCD	Nichtübertragbare Krankheiten (non-communicable diseases)
NGO	Nichtregierungsorganisation
NPG	Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Obsan	Schweizerisches Gesundheitsobservatorium
OECD	Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
OHG	Bundesgesetz über die Hilfe an Opfer von Straftaten (Opferhilfegesetz)
PER	Plan d'études romand (Westschweizer Lehrplan)
PH	Pädagogische Hochschule
RIMU	Direktion für Raumentwicklung, Infrastruktur, Mobilität und Umwelt
SDG	Sustainable Development Goals (Ziele für nachhaltige Entwicklung)
SECO	Staatssekretariat für Wirtschaft
SenG	Gesetz über die Seniorinnen und Senioren
SGB	Schweizerische Gesundheitsbefragung
SJSD	Sicherheits-, Justiz- und Sportdirektion
SMART	Spezifische, messbare, ausführbare, realistische und terminierte Ziele
SpA	Amt für Sport
STA	Steuerungsausschuss
SVA	Sozialvorsorgeamt
SZPD	Schulzahnpflegedienst
UNO	Vereinte Nationen
VCS	Verkehrs-Club der Schweiz
VFB	Verein Familienbegleitung
WHO	Weltgesundheitsorganisation

3 Zusammenfassung

3.1 Kontext und Programmfumfang

Die epidemiologischen Befunde auf internationaler, nationaler und kantonaler Ebene machen deutlich, dass die Bemühungen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung, regelmässiger körperlicher Betätigung und psychischer Gesundheit fortgesetzt werden müssen. Diese Faktoren spielen eine zentrale Rolle für die Erhaltung eines gesunden Körpergewichts und einer harmonischen Entwicklung im Kindes- und Jugendalter; sie legen auch den Grundstein für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil im Erwachsenenalter. Im Alter tragen sie zudem zur Bewahrung der körperlichen und geistigen Gesundheit und zur Verringerung nichtübertragbarer chronischer Krankheiten bei, die in der Schweiz immer häufiger auftreten.

Seit 2010 setzt die Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) mit der Kofinanzierung durch Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) ein kantonales Aktionsprogramm (KAP) um, das auf die Gesundheitsförderung ausgerichtet ist – anfänglich in den Bereichen Ernährung und Bewegung, dann ab 2019 auch im Bereich psychische Gesundheit. Das neue kantonale Aktionsprogramm «Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit 2026–2029» baut auf den positiven Erkenntnissen und Ergebnissen der letzten 15 Jahre auf. Es folgt einem bereichsübergreifenden Ansatz, der für die Bewältigung der komplexen und aktuellen Herausforderungen im Bereich der öffentlichen Gesundheit unerlässlich ist. Dank seiner Verankerung in den verschiedenen öffentlichen Politiken der Direktionen des Staates Freiburg stärkt das Programm die Kohärenz und die Wirksamkeit der Aktionen für eine gute Lebensqualität der Bevölkerung des Kantons Freiburg.

Das KAP stützt sich auf das Konzept der Salutogenese. Es hat zum Ziel, die Schutzfaktoren für die Gesundheit und das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden zu stärken und die Risikofaktoren für nicht übertragbare Krankheiten zu verringern, indem es sowohl auf das Verhalten als auch auf die Lebensumstände einwirkt. Im Kanton Freiburg werden bereits zahlreiche Aktionen zur Förderung der psychischen und physischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren durchgeführt. Diese Massnahmen bilden das Grundgerüst, auf dem das vorliegende Programm aufbaut. Ihre Konsolidierung ist eine Voraussetzung für die Umsetzung des KAP. Die Massnahmen des vorliegenden Programms wurden mit dem Ziel definiert, die bereits bestehenden Aktionen, die positive Auswirkungen auf die Gesundheit der beiden Zielgruppen haben und zur Erreichung der auf kantonaler Ebene definierten Outcome-Ziele beitragen, zu verstärken und zu ergänzen. In Anlehnung an die Rahmenbedingungen von GFCH, die Erwachsene als Zielgruppe ausschliessen, sieht das vorliegende Programm Massnahmen vor, die sich gezielt an Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren sowie deren Bezugspersonen richten. Erwachsene sind somit eine Zielgruppe als Eltern, Angehörige oder Fachpersonen.

3.2 Vision und Ziele

Entsprechend der Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention (Perspektiven 2030) will das kantonale Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit 2026–2029 ein günstiges Lebensumfeld zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit der Bevölkerung, zur Stärkung der persönlichen Ressourcen und Kompetenzen jeder und jedes Einzelnen sowie zur Übernahme von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen in den Bereichen Bewegung, körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung und psychische Gesundheit schaffen.

Das Programm richtet sich an Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren sowie an 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.

Die kantonalen Ziele legen die Prioritäten des KAP für den Zeitraum 2026–2029 fest. Sie wurden abgestimmt auf den Freiburger Kontext und die Ausrichtung auf nationaler Ebene und bilden einen strategischen Rahmen, nach dem sich die Massnahmen für die vierjährige Laufzeit richten sollen.

Ziel 1: Die **Gemeinden** treffen Massnahmen für ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren.

Ziel 2: Die **Verantwortlichen der öffentlichen Politik und die Freiburger Partnerinnen und Partner** stimmen sich ab, um die Gesundheit im Kanton Freiburg zu fördern.

Ziel 3: Die **Schulen** schaffen ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Ziel 4: Die **Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.

Ziel 5: Die **Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**, die Seniorinnen und Senioren betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.

Ziel 6: Die **Seniorinnen und Senioren** nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.

Ziel 7: Die **Eltern** nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.

Ziel 8: Die **Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen** nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.

3.3 Lebensphasen und Handlungsachsen

Gemäss den von GFCH auf nationaler Ebene festgelegten Rahmenbedingungen ist das kantonale Programm 2026–2029 nach den Lebensphasen «Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene» und «ältere Menschen» konzipiert.

Die erste Lebensphase reicht **von der Schwangerschaft (-9 Monate) bis zum Alter von 25 Jahren** und umfasst somit Kinder, Jugendliche sowie junge Erwachsene. Die zweite Lebensphase bezieht sich auf **Erwachsene ab 65 Jahren, die mit oder ohne Unterstützung** von Angehörigen oder Fachkräften zu Hause leben.

Die Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ist in drei Schwerpunkte für die Zielgruppe der Kinder und drei für die Zielgruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen unterteilt. Für die Lebensphase ältere Menschen wurden ebenfalls drei Schwerpunkte festgelegt.

Diese Schwerpunkte leiten sich aus den GFCH-Grundlagenberichten und den aktuellen Erkenntnissen aus Forschung und Praxis ab. Sie wurden bei der Erarbeitung des kantonalen Programms in die einzelnen Massnahmen einbezogen.

Schwerpunkte für Kinder

- 1) Selbstwirksamkeit stärken
- 2) Intersektorale Zusammenarbeit nutzen und fördern
- 3) Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit fortführen

Schwerpunkte für Jugendliche und junge Erwachsene

- 1) Selbstwirksamkeit stärken
- 2) Differenzierte Betrachtung nach Geschlecht, Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung
- 3) Übergänge als Zugang nutzen

Schwerpunkte für ältere Menschen

- 1) Selbstwirksamkeit stärken
- 2) Gemeinden als zentrales Setting nutzen
- 3) Übergänge und kritische Lebensereignisse als Zugang nutzen

Handlungsachsen

Entsprechend den Rahmenbedingungen von GFCH sind die Massnahmen des KAP auf vier verschiedenen Handlungsebenen aufgebaut:

- > Interventionen (I)
- > Policy (P)
- > Vernetzung (V)
- > Öffentlichkeitsarbeit (Ö)

3.4 Massnahmenplan und Finanzierung

3.4.1 Massnahmenplan

Ziel 1: Die Gemeinden treffen Massnahmen für ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren

- | | |
|----|---|
| I1 | Freiwilliger Schulsport (<i>deckt sich mit Ziel 3</i>) |
| I2 | Offene ausserschulische Aktivitäten |
| I3 | FriActiv |
| I4 | Couleur Jardin (Gemeinschaftsgärten) |
| I5 | Webinare für die Gemeinden |
| P1 | Label «Gesunde Gemeinde» |
| P2 | Kantonaler Klimaplan – Projekte zur Anpassung an starke Hitze |
-

Ziel 2: Die Verantwortlichen der öffentlichen Politik und die Freiburger Partnerinnen und Partner stimmen sich ab, um die Gesundheit im Kanton Freiburg zu fördern

- | | |
|----|--|
| P3 | Öffentliche Gemeinschaftsgastronomie – Umsetzung der Änderung des Landwirtschaftsgesetzes |
| P4 | Amts- und direktionsübergreifende Zusammenarbeit und Verankerung der Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit in den kantonalen Strukturen und Prozessen |
| P5 | Direktionsübergreifendes Konzept «Gesundheit in der Schule» (<i>deckt sich mit Ziel 3</i>) |
| V1 | Vernetzung |
-

Ziel 3: Die Schulen schaffen ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

- | | |
|----|--|
| I1 | Freiwilliger Schulsport (<i>deckt sich mit Ziel 1</i>) |
| I8 | Senso 5 – Bildungsmaterialien |
| I9 | Peacemaker: Peer-Mediationsprogramm und Förderung eines friedlichen Zusammenlebens in der Schule |
| P5 | Direktionsübergreifendes Konzept «Gesundheit in der Schule» (<i>deckt sich mit Ziel 2</i>) |
-

Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern

- | | |
|-----|---|
| I6 | Fourchette verte – Ama terra |
| I10 | Fleurs de chantier |
| I11 | Sonder- und sozialpädagogisches Milieu – REPER (Gouvernail) |
| I12 | Weiterbildung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren |
-

Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern

I13	Carambole
I14	Prävention Bildschirmnutzung <i>(deckt sich mit Ziel 7)</i>
I15	Feel-ok <i>(deckt sich mit Ziel 8)</i>
I28	Essen Bewegen Freiburg <i>(deckt sich mit den Zielen 5, 6, 7 und 8)</i>
Ö1	Ausbildung angehender Fachkräfte
Ö2	Kommunikation – Veranstaltungen – Promotion <i>(deckt sich mit den Zielen 5, 6 und 7)</i>

Ziel 5: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Seniorinnen und Senioren betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern

I7	Fourchette verte senior@home
I16	Schulung psychische Gesundheit Pro Senectute Freiburg
I17	Freizeitgestaltung für Betagte
I28	Essen Bewegen Freiburg <i>(deckt sich mit den Zielen 4, 6, 7 und 8)</i>
Ö2	Kommunikation – Veranstaltungen – Promotion <i>(deckt sich mit den Zielen 4, 6 und 7)</i>

Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen

I18	Unterstützung betreuender Angehöriger
I19	Paare, Pensionierung und Gewalt in Partnerschaften
I20	Unterstützung von Seniorinnen und Senioren in einer Partnerschaft, Familienmediation und Schlichtung des Generationenkonflikts
I21	Programm zur Sturzprävention zu Hause
I22	DomiGym
I23	Sicher stehen, sicher gehen in Seniorenresidenzen
I24	Unterstützung von Gymnastikgruppen
I25	Mittagstische von Pro Senectute Freiburg
I26	Betreute Mahlzeiten
I27	Toile de vie
I28	Essen Bewegen Freiburg <i>(deckt sich mit den Zielen 4, 5, 7 und 8)</i>
I29	Bien manger à petit prix <i>(deckt sich mit Ziel 8)</i>
I30	Zirkusschulen <i>(deckt sich mit Ziel 8)</i>
I31	Pedibus <i>(deckt sich mit Ziel 8)</i>
Ö2	Kommunikation – Veranstaltungen – Promotion <i>(deckt sich mit den Zielen 4, 5 und 7)</i>
Ö3	sicher stehen – sicher gehen
Ö4	Psy-Gesundheit <i>(deckt sich mit Ziel 8)</i>

Ziel 7: Die Eltern nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen

I14	Prävention Bildschirmnutzung <i>(deckt sich mit Ziel 4)</i>
I27	Essen Bewegen Freiburg <i>(deckt sich mit den Zielen 4, 5, 6 und 8)</i>
I32	Santé – Alimentation et mouvement (SAM)
I33	Unterstützung für gewaltausübende Eltern
I34	Perinatalität und Migration
I35	Unterstützung von Familien bei Trennung
I36	Familienbegleitung und Koedukation
Ö2	Kommunikation – Veranstaltungen – Promotion <i>(deckt sich mit den Zielen 4, 5 und 6)</i>

Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen

I28	Essen Bewegen Freiburg <i>(deckt sich mit den Zielen 4, 5, 6 und 7)</i>
I29	Bien manger à petit prix <i>(deckt sich mit Ziel 6)</i>
I30	Zirkusschulen <i>(deckt sich mit Ziel 6)</i>
I31	Pedibus <i>(deckt sich mit Ziel 6)</i>
I15	Feel-ok <i>(deckt sich mit Ziel 4)</i>
I37	Unterstützung für Kinder, die mit einem psychisch kranken und/oder suchtkranken Elternteil zusammenleben
I38	Psychische Gesundheit und Migration
I39	Unterstützung bei kritischen Lebensereignissen (Todesfall, Krankheit)
I40	As'trame: Begleitung von Kindern, die Gewalt in Paarbeziehungen ausgesetzt sind
I41	Ciao
Ö4	Psy-Gesundheit <i>(deckt sich mit Ziel 6)</i>
Ö5	Die vier Jahreszeiten eines Baumes

3.4.2 Finanzierung

Lebensphase	Beitrag Gesundheitsförderung Schweiz	Beitrag Kanton	Gesamtbudget
Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	Fr. 1 304 000	Fr. 2 371 000	Fr. 3 675 000
Ältere Menschen	Fr. 732 000	Fr. 759 000	Fr. 1 491 000
Total für 2026–2029	Fr. 2 036 000	Fr. 3 130 000	Fr. 5 166 000

4 Kontext

4.1 Nationaler Kontext: Ausgangslage

4.1.1 Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Internationale wissenschaftliche Grundlagen

Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter sind mit einer Vielzahl schwerer gesundheitlicher Komplikationen und einem erhöhten Risiko für den vorzeitigen Ausbruch nichtübertragbarer Krankheiten (NCD) verbunden. Im Jahr 1990 waren weltweit knapp 8 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von 5 bis 19 Jahren von Übergewicht oder Adipositas betroffen. Bei der letzten Erhebung im Jahr 2022, lag der Anteil bei 20 % (WHO, 2025).

Eine Studie in 30 Ländern, worunter die Schweiz, zeigte, dass rund 70 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von 4 bis 17 Jahren ungenügend aktiv waren (Steene-Johannessen et al., 2020).

Weltweit leidet einer von sieben 10- bis 19-Jährigen an einer psychischen Störung (z. B. Depressionen, Angstzustände und Verhaltensstörungen), was 13 % der weltweiten Krankheitslast in dieser Altersgruppe ausmacht. Verschiedene Studien und Stakeholder im In- und Ausland weisen auf eine deutliche Zunahme von psychischen Problemen als Folge der Corona-Pandemie hin (Dratva, Wieber, 2021).

Internationale Strategien

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) reagiert mit verschiedenen Strategien auf die beschriebenen Entwicklungen. Dazu gehört der «Global Action Plan for the Prevention and Control of noncommunicable diseases 2013–2020». Er ruft dazu auf, sich mit sektorübergreifenden Ansätzen für die Reduzierung der Risikofaktoren einzusetzen (WHO, 2013). Der «Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030» formuliert das Ziel, den Anteil körperlich inaktiver Menschen bis 2030 weltweit um 15 % zu senken (WHO, 2018). Im «European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020» werden unter anderem Empfehlungen zur Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter formuliert (WHO, 2014). Der im Jahr 2019 aktualisierte «Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030» umfasst u. a. Massnahmen, welche die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aller Menschen fördern (WHO, 2021). Im Rahmen der 10. Weltkonferenz zur Gesundheitsförderung wurde im Jahr 2021 die «Genfer Charta für Wohlbefinden» verabschiedet; sie bekräftigt die Notwendigkeit, soziale und gesundheitliche Chancengerechtigkeit zu erzielen.

Nationale wissenschaftliche Grundlagen

Das BMI-Monitoring der schulärztlichen Dienste zeigt, dass Übergewicht und Adipositas in der Schweiz im jungen Kindesalter rückläufig sind; bei Jugendlichen stagnieren die Zahlen auf höherem Niveau. Auf der Grundstufe sind 8,7 % übergewichtig und 3,7 % adipös, auf der Mittelstufe 13,9 % und 3,5 %, auf der Oberstufe sind es 16,6 % und 4,8 % (Stamm et al. 2021).

Gemäss der HBSC-Studie von 2022 hielten sich rund 20 % der 11- bis 15-Jährigen an die Empfehlung, täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu konsumieren, etwas mehr als gemäss Studie von 2018 (17,6 %), aber immer noch zu wenige. 46,7 % der befragten Mädchen und 57,1 % der befragten Jungen tranken ausserdem mehr als einmal pro Woche und 6,8 % bzw. 7,3 % mehrmals täglich zuckerhaltige Getränke (Delgrande et al. 2024).

Aus der HBSC-Studie von 2022 geht weiter hervor, dass nur 17,9 % der 11- bis 15-Jährigen die Bewegungsempfehlung von mindestens 60 Minuten moderater bis intensiver Bewegung pro Tag erfüllen. Das sind etwas mehr als nach der Studie von 2018. Ungefähr ein Drittel der 11- bis 15-Jährigen war an mindestens fünf Tagen pro Woche körperlich aktiv. Mädchen sind durchs Band weniger aktiv als Jungen. Und die Bewegung nimmt mit dem Alter kontinuierlich ab: Im Alter von 11 Jahren waren 28,7 % der Jungen und 18,6 % der Mädchen in den letzten 7 Tagen jeden Tag mindestens 60 Minuten lang körperlich aktiv, während dies bei den 15-Jährigen auf 17,6 % der Jungen und 9,7 % der Mädchen zutrifft (Delgrande et al. 2024).

In Bezug auf die psychische Gesundheit weist die HBSC-Studie von 2022 auf eine deutliche Verschlechterung der Indikatoren für psychische Gesundheit und Wohlbefinden hin, insbesondere bei den 13- und 15-Jährigen und den Mädchen, nachdem diese Indikatoren in den letzten 20 Jahren relativ stabil waren (Delgrande et al., 2023).

Im nationalen Gesundheitsbericht 2020 wird auf einen starken Anstieg der Fallzahlen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie hingewiesen. Aufgrund der Corona-Pandemie haben die Fallzahlen weiter zugenommen. Rund ein Drittel (35,2 %) der Kinder und Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren wiesen in einem Screening im Jahr 2020, nach dem ersten Lockdown, eine psychische Erkrankung auf. Zudem zeigten 30,1 % dieser Altersgruppe eine problematische Internetnutzung (Werling et al. 2021). Der Bericht der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ) greift diese Erkenntnisse auf und schlägt Empfehlungen zur langfristigen Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen vor (EKKJ 2024). Einige dieser Empfehlungen decken sich mit den Zielen des vorliegenden Programms.

Nationale Strategien

Mit Gesundheit2030, der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrats 2020–2030, soll den Menschen ein möglichst gesundes Leben und der Zugang zur Gesundheitsversorgung ermöglicht werden (BAG, 2019). Die Stossrichtung 4.2 hält fest: «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.» (BAG, 2019, S. 20).

Weiter ist die Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) eine Priorität in der Agenda Gesundheit2030. Damit soll die Eigenverantwortung der Menschen gestärkt und ihre Gesundheitskompetenz gefördert werden. Menschen sollen, in Kenntnis der Risiken und möglichen Folgen, gute Entscheide für ihre Gesundheit treffen können. Die Aufgabe einer wirksamen Gesundheitsförderung und Prävention ist es deshalb, die Gesundheitskompetenz zu stärken und die Umwelt so zu gestalten, dass gesundes Verhalten für alle möglich wird (BAG und GDK, 2016).

4.1.2 Lebensphase ältere Menschen

Internationale wissenschaftliche Grundlagen

Zum ersten Mal in der Geschichte gibt es in den OECD-Ländern mehr Menschen über 65 Jahre als Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren. Im Jahr 2030 wird einer von sechs Menschen auf der Welt 60 Jahre oder älter sein. Zwischen 2020 und 2050 wird sich die Weltbevölkerung im Alter von 60 Jahren und älter verdoppeln. Die Zahl der Menschen, die 80 Jahre oder älter sind, wird sich in dieser Zeit voraussichtlich verdreifachen (WHO, 2022).

Gemäss WHO leiden 14 % der Personen im Alter von 60 Jahren und älter an einer psychischen Störung, wobei Depressionen und Angstzustände die häufigsten psychischen Gesundheitsprobleme sind (WHO, 2023).

Internationale Strategien

Die Vereinten Nationen (UN) haben die Jahre 2021–2030 zur UN-Dekade «Gesundes Altern» erklärt. Auch die im Jahr 2021 verabschiedete «Genfer Charta für Wohlbefinden» zielt darauf ab, gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern und das Leben älterer Menschen, ihrer Familien und Gemeinschaften zu verbessern (WHO, 2017).

Gesund altern (Healthy Ageing) – das Konzept der WHO – beschreibt, wie Wohlbefinden im Alter trotz allfälliger körperlicher und psychischer Erkrankungen entsteht: Funktionelle Fähigkeiten und Ressourcen können bis ins hohe Alter entwickelt oder erhalten werden (WHO, 2015).

Die WHO realisiert weitere Strategien, um die Prävention Nichtübertragbarer Krankheiten (NCD) zu stärken («Global Action Plan for the Prevention and Control of noncommunicable diseases 2013–2020»), die physische Aktivität aller Altersgruppen zu fördern («Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030»), die gesundheitsbewusste Ernährung in jedem Alter («European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020») zu

etablieren sowie die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aller Menschen zu fördern («Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030»).

Nationale wissenschaftliche Grundlagen

2023 betrug die Lebenserwartung bei der Geburt in der Schweiz 82,1 Jahre für Männer und 85,7 Jahre für Frauen. Im Jahr 2022 betrug die Anzahl der Jahre, in denen die Bevölkerung im Alter von 65 Jahren erwarten konnte, bei guter Gesundheit zu leben (Lebenserwartung in guter Gesundheit), 14,4 Jahre für Männer und 14,9 Jahre für Frauen (MonAM) – und dies trotz der Zunahme chronischer Krankheiten mit zunehmendem Alter. Im Jahr 2022 litten 71,2 % der über 65-Jährigen, die in Privathaushalten lebten, an mindestens einer NCD, und diese Rate steigt mit zunehmendem Alter, wobei mehr als 85 % der 75-Jährigen und Älteren von mindestens einer NCD betroffen sind (MonAM). Oft treten mehrere Erkrankungen gleichzeitig auf und interagieren miteinander (Multimorbidität): 33 % der zu Hause lebenden Personen im Alter von 65 bis 74 Jahren wiesen 2022 mehrere chronische Krankheiten auf. Bei den über 74-Jährigen steigt dieser Anteil auf über 49 % (MonAM). Seit 2012 sind diese Zahlen stetig gestiegen.

Nur 11,5 % der älteren Menschen halten sich an die Empfehlung, täglich fünf und mehr Portionen Gemüse und Früchte zu essen (MonAM). Mangelernährung ist bei älteren Menschen keine Seltenheit. Sie kann sich auf das Körpergewicht auswirken und sich als Unter- oder Übergewicht zeigen. Während fast 3 % der Menschen im Alter von 65 bis 74 Jahren untergewichtig sind, gelten 37,7 % der Erwachsenen zwischen 65 und 75 Jahren als übergewichtig und 16 % waren 2022 adipös (MonAM).

Jede vierte Person ab 65 Jahren (24 %), die in einem Schweizer Privathaushalt lebt, stürzt mindestens einmal pro Jahr. Bei den zuhause lebenden Personen ab 80 sind es sogar 28,7 % (MonAM). Jährlich sterben in der Schweiz fast 1600 ältere Menschen an den Folgen von Stürzen (Niemann et al., 2021).

Die körperliche Aktivität im Alter hat über die letzten zwei Jahrzehnte zugenommen. Fast 80 % der Menschen im Alter von 65 bis 74 Jahren gelten als ausreichend aktiv und erfüllen die Bewegungsempfehlungen gegenüber 20 %, die sich nicht ausreichend bewegen (MonAM). Mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Aktivität ab. In der Gruppe ab 75 Jahren gelten 18,7 % als inaktiv (MonAM).

Nach der im Herbst 2022 durchgeführten Omnibuserhebung zur Untersuchung der psychischen Gesundheit der Gesamtbevölkerung ist die psychische Gesundheit älterer Menschen insgesamt gut oder besser als im mittleren Erwachsenenalter. Psychische Symptome waren bei den 65-Jährigen und Älteren weniger häufig, betrafen aber dennoch einen beträchtlichen Anteil dieser Personen. 6,5 % der Frauen und 6 % der Männer im Alter von 65 Jahren und älter gaben an, unter schweren psychischen Problemen zu leiden. Die Studie zeigt auch, dass die 65-Jährigen und Älteren weniger häufig von psychischen Problemen oder Symptomen betroffen sind als die Jüngeren, diese aber, wenn sie auftreten, weniger aktiv angehen (Peter et al. 2023).

Nationale Strategien

Mit Gesundheit2030, der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrats 2020–2030, soll den Menschen ein möglichst gesundes Leben und der Zugang zur Gesundheitsversorgung ermöglicht werden (BAG, 2019). Die Stossrichtung 4.1 zielt auf die verstärkte Prävention nichtübertragbarer Krankheiten ab: «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.» (BAG, 2019, S. 20).

4.2 Kantonaler Kontext: Ausgangslage

4.2.1 Strategischer Hintergrund

Kohärenz der kantonalen öffentlichen Politik für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Seniorinnen und Senioren

Mehrere öffentliche Politiken des Staates Freiburg beziehen die Zielgruppen der Kinder, Jugendlichen, jungen Erwachsenen oder Seniorinnen und Senioren ein, sei es auf der Ebene der kantonalen Politiken, der Strategien, der Ziele oder auch der spezifischen Massnahmen, die von bestimmten kantonalen Strategien oder Programmen getragen

werden. In Übereinstimmung mit der kantonalen Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention (Perspektiven 2030) sind die Ziele und Massnahmen des kantonalen Aktionsprogramms 2026–2029 sektorübergreifend und somit auf die bestehenden öffentlichen Politiken des Staates Freiburg abgestimmt.

Die Ziele und Massnahmen des KAP 2026–2029 erhöhen somit die Reichweite dieser öffentlichen Politiken. Umgekehrt verfolgen einige bestehende Politiken, Strategien oder Programme des Staates Freiburg gleiche Ziele und ergänzen und unterstützen somit die Massnahmen des vorliegenden Programms.

Kantonale Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention –Perspektiven 2030

Die Kantonale Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention –Perspektiven 2030 bestätigt die Prioritäten der öffentlichen Gesundheitsförderung, mit denen sich die verschiedenen kantonalen Themenprogramme befassen (Ernährung und Bewegung, Alkohol, Tabak, psychische Gesundheit). Sie verfolgt einen globalen, auf die Gesundheitsdeterminanten ausgerichteten Ansatz nach einem sektorübergreifenden Handlungskonzept, das heisst einem kohärenten und koordinierten Prozess zwischen mehreren Akteurinnen und Akteuren sowie Entscheidungsebenen. Sie ist auch auf die nationale NCD-Präventionsstrategie abgestimmt.

Direktionsübergreifendes Konzept «Gesundheit in der Schule»

Das direktionsübergreifende Konzept «Gesundheit in der Schule» ist aus der Zusammenarbeit der Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) und der Direktion für Bildung und kulturelle Angelegenheiten (BKAD) des Staates Freiburg entstanden. Ziel ist die Umsetzung einer kohärenten Strategie zur Gesundheitsförderung und -prävention an der obligatorischen Schule.

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 identifizieren 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). Die Strategie «I mache mit!» – Perspektiven 2030 verfolgt einen bereichsübergreifenden Ansatz und will innerhalb des Kantons Synergien in Bezug auf kinder- und jugendrelevante Themen schaffen. Dementsprechend ergeben sich unter anderem auch Interaktionen mit dem Handlungsfeld der Gesundheitsförderung und Prävention.

Kantonale Strategie Frühe Kindheit – Perspektiven 2030

Die von der Fachstelle für Kinder- und Jugendförderung (FKJF) erarbeitete kantonale Strategie Frühe Kindheit ist eine globale und bereichsübergreifende Strategie, die ein wesentlicher Bestandteil der Kinder- und Jugendpolitikstrategie «I mache mit!» ist. Die Strategie Frühe Kindheit hat zum Ziel, die Akteurinnen und Akteure des Bereichs zusammenzubringen und zu koordinieren, damit die aktuellen Herausforderungen im Zusammenhang mit den ersten Lebensjahren erkannt und bewältigt werden können. Sie fördert somit Synergien zwischen den verschiedenen Politikbereichen, die mit Familie, Bildung, Soziales, Kultur, Raumplanung, Chancengleichheit, Gesundheitsförderung und Prävention sowie Integration in Zusammenhang stehen. Sie fördert und unterstützt qualitativ hochwertige Angebote für Kinder, Eltern, Familien, das Umfeld der Kinder sowie Fachpersonen, um ein entwicklungsförderndes Umfeld von der Schwangerschaft bis zum Alter von acht Jahren zu gewährleisten.

Kantonale Politik Senior+

Die kantonale Politik Senior+ und ihr Aktionsplan, die vom Sozialvorsorgeamt (SVA) ausgearbeitet wurden, definieren in einem Konzept die Ziele der Alterspolitik des Kantons Freiburg sowie die als vorrangig erachteten Schwerpunkte. Die Politik Senior+ beruht auf einer Vision unserer Gesellschaft, in der sich die Seniorinnen und Senioren in einem Umfeld bewegen, das ihre Autonomie fördert, ihre Würde wahrt und das Altern als einen natürlichen Prozess wahrnimmt, der eine Bereicherung für die Gesellschaft darstellt. Der Massnahmenplan 2024–2028 soll die Vision einer umfassenden Alterspolitik umsetzen, wobei die Autonomie der Seniorinnen und Senioren, ihre Integration in die Gesellschaft und die Anerkennung ihrer Bedürfnisse und Kompetenzen im Vordergrund stehen. Der Massnahmenplan berücksichtigt sowohl die gesundheitlichen Aspekte als auch das soziale Umfeld.

Familienpolitik

Der [Bericht zur Familienpolitik im Kanton Freiburg](#) von 2023 hat dem Kanton Freiburg ein neues Steuerungsinstrument an die Hand gegeben. Der Bericht ist in drei Teile gegliedert, wobei er sich zunächst unter einem quantitativen Gesichtspunkt mit den Familien auseinandersetzt und anhand verschiedener statistischer Indikatoren ein Bild der Familien zeichnet. Im zweiten Teil werden die Ergebnisse einer Studie über die Übereinstimmung zwischen den Bedürfnissen der Familien und den zur Verfügung stehenden Angeboten und Massnahmen, die vom Evaluationsbüro Interface durchgeführt wurde, vorgestellt. Dabei werden verschiedene Dimensionen der Familienpolitik unter die Lupe genommen, wie materielle Sicherheit, Arbeit, Erziehung, Geschlechtergleichstellung, Vielfalt, Gesundheit und Generationenfragen. Die Studie ermöglichte es, die familienpolitischen Vereinigungen und Partner in einem breit angelegten partizipativen Prozess zu mobilisieren. In einem letzten Teil wird schliesslich ein Strategieplan «Für eine Politik der Familien» im Kanton Freiburg skizziert. Ausgehend von den Empfehlungen von Interface aus seinen Praxisbeobachtungen wird vorgeschlagen, die Steuerung der Familienpolitik zu stärken, die nichtfinanziellen Dimensionen der Familienpolitik besser zu berücksichtigen und den Zugang zu den Leistungen für Familien zu verbessern. Dies entspricht auch dem Bestreben, der Realität der Akteurinnen und Akteure der Familienpolitik so gut wie möglich Rechnung zu tragen.

Kantonale Strategie sexuelle Gesundheit – Perspektiven 2031

Die Strategie setzt sich für die Chancengleichheit ein und will der Gesamtbevölkerung des Kantons Freiburg Zugang zu hochwertigen Diensten und Leistungen im Bereich sexuelle und reproduktive Gesundheit in jedem Lebensabschnitt geben. Ihr Ziel ist es auch, die Voraussetzungen für fundierte, freie und sichere Entscheidungen für alle zu schaffen.

Kantonales Integrationsprogramm (KIP) 2024–2027

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 Rassismusprävention (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.

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 der Bevölkerung und Fachpersonen für diese Problematik gelegt und soll möglichst Rückfälle verhindern.

Strategie Nachhaltige Entwicklung

Die von der Direktion für Raumentwicklung, Infrastruktur, Mobilität und Umwelt (RIMU) 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 zur Erreichung des Nachhaltigkeitsziels (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» unter der Federführung der GSD unterstützt und verstärkt.

Kantonaler Klimaplan

Der von der RIMU entwickelte Kantonale Klimaplan 2021–2026 ist eine Klimastrategie, die aus 115 Massnahmen besteht, aufgeteilt auf acht strategische Achsen. Die beiden Ziele des Klimaplans bestehen darin, die Anpassungsfähigkeit des Kantonsgebiets an den Klimawandel zu gewährleisten (Anpassung) und sich von der Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu lösen, indem die Treibhausgasemissionen bis 2030 um 50 % und bis 2050 auf Netto-Null Emissionen reduziert werden (Verminderung). In Zusammenarbeit mit dem Amt für Umwelt und anderen staatlichen Stellen des Kantons Freiburg lenkt das GesA die Umsetzung mehrerer Massnahmen des Klimaplans. Diese bereichsübergreifende Zusammenarbeit setzt das Konzept der Co-Benefits um, wonach bestimmte Veränderungen auf individueller oder gesellschaftlicher Ebene sowohl der Gesundheit als auch der Umwelt zugutekommen können (Senn et al., 2022). Insbesondere in den Bereichen Ernährung, aktive Mobilität und Raumplanung gibt es gesundheits- und umweltpolitische Überschneidungen, an denen die verschiedenen Stellen des Staates Freiburg gemeinsam arbeiten.

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 wichtig für den Erhalt gesunder Zähne und eines gesunden Zahnfleisches. Das Vorgängerprogramm 2018–2021 hat diesbezüglich den Schulzahnpflegedienst bei der Umsetzung von pädagogischem Material für die Zahnprophylaxe bei Kindern der Zyklen 1 und 2 (4–12 Jahre) unterstützt. Heute stellt der Schulzahnpflegedienst diverses Präventionsmaterial für Schulen, Kitas und ausserschulische Betreuungseinrichtungen (ASB), aber auch für die Gesamtbevölkerung zur Verfügung; es ist auf der Website des Schulzahnpflegedienstes frei zugänglich. Der Schulzahnpflegedienst hat auch eine Zahnprophylaxe an den Orientierungsschulen eingeführt und arbeitet an einem Projekt zur Einbeziehung von Eltern mit Migrationshintergrund in die Zahngesundheitsförderung mit einem Promofilm, gezielten Präventionsmassnahmen und auch Schulungs- oder Informationsveranstaltungen. Bei der Umsetzung des kantonalen Programms sollen Synergien entwickelt werden, damit die bestehenden pädagogischen Mittel mehr Bekanntheit erlangen und vermehrt genutzt werden.

4.2.2 Kantonale Daten für die Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

11- bis 15-Jährige

Gemäss den Ergebnissen der HBSC-Studie 2022 für den Kanton Freiburg befolgte nur einer von fünf Jungen im Alter von 11 bis 15 Jahren die Empfehlung, **mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag zu essen**, und zwar in allen Untergruppen. Bei den Mädchen ist dieser Anteil etwas höher mit etwa einem Viertel der Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren und einem Drittel der Mädchen im Alter von 11 Jahren. Verglichen mit den Studienergebnissen von 2018 ist keine signifikante Veränderung festzustellen. Rund 20 % der 11- bis 15-Jährigen konsumierten mehr als einmal pro Woche und etwa 6 % mindestens einmal täglich **zuckerhaltige Getränke** (Schmidhauser & Delgrande Jordan, 2024).

Der Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die **übergewichtig oder adipös** sind, hat sich in den letzten Jahren im Kanton Freiburg nicht wesentlich verändert. Nach den Ergebnissen der HBSC-Studie 2022 sind bei den 15-Jährigen 15,7 % der Jungen und 11,6 % der Mädchen übergewichtig oder adipös. Im Rahmen der HBSC-Studie entspricht übrigens das Übergewicht dem geschätzten BMI, der anhand der Selbstangaben der Schülerinnen und Schüler zu Körpergewicht und -grösse berechnet wurde. Diese Zahlen sind daher als Schätzwerte zu betrachten.

Auf kantonaler Ebene war der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die den **Empfehlungen für körperliche Aktivität** folgen, im Jahr 2022 immer noch zu gering. Bei den 11- bis 15-Jährigen waren etwa jeder fünfte Junge und weniger als jedes zehnte Mädchen jeden Tag mindestens 60 Minuten lang körperlich aktiv. Bei den 11-Jährigen sind die Anteile etwas höher (Jungen: 27,5 %; Mädchen: 17,9 %). Im Vergleich zu den Ergebnissen von 2018 ist nur bei den 13-jährigen Jungen eine positive Entwicklung zu verzeichnen, während in den anderen Altersgruppen keine wesentlichen Veränderungen festzustellen sind.

Im Alter von 15 Jahren gaben im Jahr 2022 mehr als ein Drittel der Jungen und fast die Hälfte der Mädchen an, **mit ihrem Körpergewicht unzufrieden** zu sein. In den letzten Jahren waren keine signifikanten Veränderungen in Bezug auf die Unzufriedenheit mit dem Körpergewicht festzustellen.

Im Kanton Freiburg schätzten im Jahr 2022 92 % der Jungen und 77 % der Mädchen im Alter von 15 Jahren ihre **Gesundheit als gut oder ausgezeichnet** ein. Im Vergleich zu früheren Studien ist ein Rückgang dieser Anteile festzustellen, insbesondere bei den Mädchen.

Die Anteile der 13- und 15-jährigen Mädchen im Kanton Freiburg, die sich durch **die Arbeit für die Schule ziemlich oder sogar sehr gestresst fühlen**, sind im Vergleich zu 2018 erheblich und signifikant gestiegen und betrafen im Jahr 2022 54,1 % der 13-Jährigen und 49,6 % der 15-Jährigen. Auch **wiederkehrende Ängste oder Sorgen** stiegen zwischen 2018 und 2022 bei den 11-, 13- und 15-Jährigen an, ausser bei den 15-jährigen Jungen.

Bei den 11-Jährigen, die über **Mobbing in der Schule** berichteten, war zwischen 2018 und 2022 ein Anstieg zu verzeichnen, während diese Anteile bei den 13- und 15-Jährigen unverändert geblieben sind. 7,6 % der 15-jährigen Jungen und 14,5 % der 15-jährigen Mädchen berichteten 2022, mindestens einmal in den letzten Monaten Opfer von **Cybermobbing** geworden zu sein, etwas mehr als 2018.

15- bis 34-Jährige

Gemäss den Ergebnissen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) 2022 ist der selbst eingeschätzte Gesundheitszustand in der Altersgruppe der 15- bis 34-Jährigen im Kanton Freiburg ausgesprochen gut. Tatsächlich schätzen 92,3 % der Befragten dieser Altersgruppe ihren **Gesundheitszustand als (sehr) gut** ein. Dieser Wert ist ähnlich hoch wie auf gesamtschweizerischer Ebene für diese Altersgruppe (92,5 %; Roth, 2025).

In Bezug auf die Ernährungsgewohnheiten geht aus der SGB 2022 hervor, dass der **Früchte- und Gemüsekonsum** bei den 15- bis 34-Jährigen am niedrigsten ist: Tendenziell ist der Anteil der 15- bis 34-Jährigen, die täglich nur zwei oder weniger Portionen Früchte und Gemüse essen (54,7 % der 15- bis 34-Jährigen), höher als bei den älteren Generationen (40,4 % bei den über 65-Jährigen). Umgekehrt werden die **Empfehlungen des Bundesamts für Sport zur körperlichen Aktivität** in der Altersgruppe der 15- bis 34-Jährigen häufiger befolgt.

Aus der SGB 2022 können bestimmte Indikatoren in Bezug auf den psychischen Gesundheitszustand und die Ressourcen der jungen Menschen zwischen 15 und 34 Jahren im Kanton Freiburg herausgegriffen werden:

- > 23,6 % berichten von **mittlerer bis starker psychischer Belastung** – die mit einem Index abgebildet wird, der sich nach der Häufigkeit verschiedener Gemütszustände (nervös, niedergeschlagen, ruhig/ausgeglichen, entmutigt/deprimiert, glücklich) in den vier Wochen vor der Umfrage zusammensetzt.
- > 13,5 % leiden unter **mittelschweren oder schweren Depressionssymptomen**. Interessanterweise sind ältere Menschen weniger von Depressionssymptomen betroffen (8,2 % der über 65-Jährigen) als Jüngere.
- > 33,1 % haben eine **geringe Kontrollüberzeugung**.
- > 44 % geben an, **starke soziale Unterstützung** zu erfahren, wobei dieser **Anteil mit zunehmendem Alter abnimmt**. Anders als angesichts der Ergebnisse in Bezug auf die soziale Unterstützung zu erwarten wäre, fühlen sich jedoch 57,2 % der 15- bis 34-Jährigen **einsam**, deutlich mehr als in der Befragung von 2017 (48,7 %). Anzumerken ist, dass das Gefühl der Einsamkeit im Kanton seit 2002 insgesamt zunimmt, ebenso wie schweizweit.

4.2.3 Kantonale Daten für die Lebensphase ältere Menschen

Nach den Ergebnissen der SGB 2022 geben im Kanton Freiburg 71,1 % der über 65-Jährigen an, sich **(sehr) gesund** zu fühlen (Roth, 2025).

64,9 % der über 65-Jährigen im Kanton Freiburg sind gemäss den Empfehlungen des Bundesamtes für Sport ausreichend körperlich aktiv. Dieser Prozentsatz ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen: 2002 waren 41,4 % der Personen im Alter von 65 Jahren und älter ausreichend aktiv.

In Bezug auf die Ernährungsgewohnheiten lag der Anteil der über 65-Jährigen im Kanton Freiburg, die **mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag** verzehren, im Jahr 2022 bei 18,8 %, fast gleich wie in den anderen Altersklassen.

Gemäss SGB 2022 sind 27,9 % der über 65-Jährigen im Kanton Freiburg in den zwölf Monaten vor der Befragung **mindestens einmal gestürzt**, ein im Vergleich zur letzten Befragung unveränderter Anteil.

Nur 37,7 % der über 65-Jährigen erleben **starke soziale Unterstützung**, und 45,6 % fühlen sich manchmal oder sehr oft **einsam**. Rund 91 % der Seniorinnen und Senioren beurteilen Ihre **Lebensqualität als gut oder sehr gut**, ein ähnlicher Anteil wie in anderen Altersgruppen.

29,2 % der über 65-Jährigen geben an, eine **geringe Kontrollüberzeugung** zu haben. Sie berichten zudem seltener als die Jüngeren von einer **mittleren bis starken psychischen Belastung** – die mit einem Index abgebildet wird, der sich nach der Häufigkeit verschiedener Gemütszustände (nervös, niedergeschlagen, ruhig/ausgeglichen, entmutigt/deprimiert, glücklich) in den vier Wochen vor der Umfrage zusammensetzt. 8,2 % der über 65-Jährigen leiden unter **mittelschweren bis schweren Depressionssymptomen**. Das ist im Vergleich zu anderen Altersgruppen der niedrigste Anteil, auch wenn er seit 2017 gestiegen ist.

5 Programmbegründung

Die kantonalen und nationalen Daten machen deutlich, dass das Niveau der körperlichen Aktivität der Zielgruppen weiterhin unzureichend ist und sich einige Kennzahlen in Bezug auf die psychische Gesundheit verschlechtert haben. Junge Menschen zwischen 15 und 34 Jahren weisen im Vergleich zu Älteren eine höhere Prävalenz mittelschwerer bis schwerer Depressionssymptome auf (15,6 %). Junge Frauen sind besonders betroffen: Suizidgedanken treten bei Mädchen zwischen 15 und 19 Jahren häufiger auf als bei Jungen. Generell ist die psychische Gesundheit von jungen Frauen schlechter als die von jungen Männern. Ängstlichkeit, Müdigkeit und Traurigkeit sind bei 15-jährigen Mädchen stärker ausgeprägt. Leistungsdruck und Stress, soziale Medien, das Geschlecht und die Geschlechterrollen sind wichtige Einflussfaktoren für die psychische Gesundheit junger Frauen. Im Jahr 2022 litten 71,2 % der über 65-Jährigen, die in Privathaushalten lebten, an mindestens einer NCD, und diese Rate steigt mit zunehmendem Alter an, wobei mehr als 85 % der 75-Jährigen und Älteren von mindestens einer NCD betroffen sind (MonAM). Oft treten mehrere Krankheiten gleichzeitig auf und interagieren miteinander (Multimorbidität). Die Gesundheit älterer Menschen korreliert stark mit ihrem sozioökonomischen Status. Je nachdem, welcher sozialen Gruppe sie angehören, sind sie stärker von Krankheiten, Gesundheitsproblemen und einem frühen Tod bedroht. Daher ist es besonders wichtig, auf gesundheitliche Benachteiligungen zu achten.

Vor diesem Hintergrund ist die Fortsetzung der im Rahmen des kantonalen Programms unternommenen Anstrengungen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention eine Priorität.

Eine Bilanz, die auf der Grundlage der Erfahrungen und Rückmeldungen der Partnerinnen und Partner des kantonalen Programms gezogen wurde, zeigt mehrere konkrete Fortschritte auf. Seit 2022 umfasst das kantonale Programm die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit in einem bereichsübergreifenden Ansatz. Diese Strategie hat die Entwicklung globaler Aktionen ermöglicht, die den Wechselwirkungen zwischen Ernährung, körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit Rechnung tragen. Das Vorgängerprogramm förderte neue bereichsübergreifende Kooperationen, insbesondere im Rahmen des kantonalen Klimaplanes. Dieser machte die Co-Benefits von Gesundheit und Umwelt sichtbar und ermöglichte die Umsetzung von Massnahmen im Bereich der Raumplanung, die darauf abzielen, den Raum auch in Hitzeperioden gesundheitsverträglicher zu gestalten.

Mehrere durch das kantonale Programm unterstützte Massnahmen sind mittlerweile auf kantonomer Ebene gut verankert. Die Labels *Fourchette verte* und *Fourchette verte* Ama Terra sind in beiden Sprachregionen des Kantons etabliert, das Netz der Pedibus-Linien ist bis Ende 2024 auf über 100 Linien ausgebaut worden. Es ist auch eine Verankerung der verschiedenen Themen in den vorschulischen Betreuungseinrichtungen festzustellen, und die Angebote des Programms Carambole des Freiburgerischen Roten Kreuzes (FRK) und die Schulungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern zwischen 0 und 4 Jahren finden immer mehr Anklang. Die vom kantonalen Programm geförderten Massnahmen für Seniorinnen und Senioren stossen ebenfalls auf grosses Interesse, wie die betreuten Mahlzeiten des FRK. Pro Senectute Freiburg organisiert regelmässig Stammtische, und auch die Nachfrage nach dem DomiGym-Angebot ist gross. Schliesslich wurden auch die Zielgruppen stärker einbezogen, mit dem Projekt *Fleurs de chantier* für Kinder und Jugendliche, aber auch mit dem Projekt *Toile de vie* für Seniorinnen und Senioren, die bei der Organisation eines Seniorenweekends grossen Einsatz gezeigt haben.

Trotz dieser konkreten Fortschritte stellen sich weiterhin zahlreiche Herausforderungen. Fachpersonen, die Kinder und Jugendliche betreuen, benötigen immer mehr Instrumente für Fragen rund um das Selbstbild, die psychische Gesundheit und den Umgang mit digitalen Medien, auch im schulischen Umfeld.

Mit Schulungen zur Förderung der psychischen Gesundheit und der Bereitstellung von Tools im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien in der familienergänzenden Tagesbetreuung und in den Schulen lässt sich auch eine Zielgruppe erreichen, die für diese Themen weniger sensibilisiert ist. Die Partner weisen darauf hin, dass die Lebensumstände der Jugendlichen immer komplexer werden, was eine bessere Koordination zwischen den Institutionen erforderlich macht. Zudem bleibt auch der Zugang zu vulnerablen Familien (insbesondere mit

Migrationshintergrund oder mit Eltern, die unter psychischen Beeinträchtigungen oder einer Suchterkrankung leiden) schwierig.

Für eine umfassendere Standortbestimmung bezüglich des kantonalen Programms wurde parallel zu dieser Bilanz mit Hilfe des von der GDK, dem BAG, dem Tabakpräventionsfonds und GFCH bereitgestellten Tools eine Erfolgsfaktorenanalyse durchgeführt. Mit diesem Tool kann insbesondere überprüft werden, inwiefern die aktuellen kantonalen Aktivitäten evidenzbasierte Erfolgsfaktoren beinhalten, und es können allfällige Lücken oder Optimierungsmöglichkeiten erkannt werden.

Diese für jede Lebensphase durchgeführte Analyse zeigt die folgenden Verbesserungsmöglichkeiten auf:

Lebensphase Kinder und Jugendliche:

- Ziele richtig formulieren (SMART)
- verbesserter Informations- und Kommunikationsprozess, sowohl intern mit den beteiligten Partnern als auch extern mit den Zielgruppen
- besserer niederschwelliger Zugang und gleichberechtigter Zugang zu Angeboten (z. B. im Behindertenbereich)

Lebensphase ältere Menschen:

- Ziele richtig formulieren (SMART)
- verbesserter Informations- und Kommunikationsprozess, sowohl intern mit den beteiligten Partnern als auch extern mit den Zielgruppen
- mehr Mitsprache der Zielgruppen in den Phasen der Entwicklung oder Umsetzung von Massnahmen
- besserer niederschwelliger Zugang und gleichberechtigter Zugang zu Angeboten

Diese Erkenntnisse sind in die Planung des kantonalen Programms 2026–2029 eingeflossen, insbesondere in folgenden Punkten:

- Erarbeitung eines Kommunikationskonzepts zur Optimierung des Informationsflusses und bestmöglichen Nutzung bzw. Verdichtung der Kommunikationskanäle,
- Formulierung kantonalen SMART-Ziele mit entsprechenden Kennzahlen,
- Erweiterung der Partnerschaften mit dem Behindertenbereich zum Ausbau des gleichberechtigten Zugangs zu den Angeboten.

6 Vision

Die Vision des freiburgischen kantonalen Programms «Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit» 2026–2029 knüpft an die Arbeiten der Vorgängerprogramme an, d. h. des Programms zur Förderung der psychischen Gesundheit 2019–2021 und des Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» 2018–2021, die in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Steuerungsausschüssen (STA) entwickelt wurden.

Die Vision des kantonalen Programms 2022–2025 bestimmt weiterhin die Ausrichtung des aktuellen Programms. Sie lautet wie folgt:

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 Ziele

Die kantonalen Ziele bestimmen die Prioritäten des Programms für den Zeitraum 2026–2029. Abgestimmt auf den Freiburger Kontext und die auf nationaler Ebene festgelegten Prioritäten bilden sie einen strategischen Rahmen, an dem sich die Massnahmen für die vierjährige Laufzeit des kantonalen Programms orientieren.

Auf der Grundlage der Vorgängerprogramme, der gemeinsamen Bilanz mit den Partnern und mit Unterstützung des Kompetenzzentrums für Evaluation, Forschung und Beratung Interface AG wurden insgesamt acht Ziele definiert. Sie konzentrieren sich auf die Lebenswelten (oder Settings), die Zielgruppen (Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, Seniorinnen und Senioren) und die Personen in ihrem Umfeld.

Die Umsetzung wird anhand von Indikatoren überwacht. Zu diesen Indikatoren gehören beispielsweise die Anzahl der Kinder, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren, die von den unterstützten Angeboten profitieren, die Anzahl der bereitgestellten Instrumente oder die Anzahl der Gemeinden, die eines oder mehrere der vom kantonalen Programm unterstützten Angebote umsetzen.

Ziel 1: Die **Gemeinden** treffen Massnahmen für ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren.

Ziel 2: Die **Verantwortlichen der öffentlichen Politik und die Freiburger Partnerinnen und Partner** stimmen sich ab, um die Gesundheit im Kanton Freiburg zu fördern.

Ziel 3: Die **Schulen** schaffen ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Ziel 4: Die **Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.

Ziel 5: Die **Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**, die Seniorinnen und Senioren betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.

Ziel 6: Die **Seniorinnen und Senioren** nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.

Ziel 7: Die **Eltern** nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.

Ziel 8: Die **Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen** nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.

8 Schwerpunkte und Handlungsachsen

8.1 Schwerpunkte

Die Rahmenbedingungen von GFCH legen die Schwerpunkte fest, die sich aus den GFCH-Grundlagenberichten und dem aktuellen Wissen aus Forschung und Praxis ergeben.

GFCH setzt jeweils drei Schwerpunkte pro Lebensphase, die in den folgenden Absätzen beschrieben werden. Diese Schwerpunkte wurden bei der Ausarbeitung des kantonalen Programms in die verschiedenen Massnahmen einbezogen.

Schwerpunkte für Kinder

- 1) Selbstwirksamkeit stärken: Die Selbstwirksamkeit wird in allen Lebensphasen gestärkt, da sie das gesundheitsförderliche Verhalten massgeblich beeinflusst. Sie ist absolut zentral für die psychische Gesundheit und hat zudem einen positiven Einfluss auf eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung. Die Selbstwirksamkeit kann auf Verhaltens- und Verhältnisebene gestärkt werden.
- 2) Intersektorale Zusammenarbeit nutzen und fördern: Die Gesundheitsdeterminanten von Kindern liegen nicht nur im Gesundheitsbereich, sondern stehen in einer intersektoralen Verantwortung. Die Zusammenarbeit auf den Ebenen Bund (z. B. BAG, BSV, BASPO, SECO), Kanton/Gemeinde (z. B. Erziehungsdirektion, Stadtplanung, Spitäler, Polizei) und mit NGOs (z. B. e-Beratung, offene Kinder- und Jugendarbeit, Stiftungen, Sportverbände) wird deshalb zugunsten von Massnahmen für Kinder und deren Umfeld genutzt und gefördert.
- 3) Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit fortführen: Die frühe Kindheit umfasst die Altersspanne von der Schwangerschaft bis zum Schuleintritt des Kindes. Massnahmen zur Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit zielen darauf ab, werdende und neue Eltern, Erziehungsberechtigte und Bezugspersonen zu befähigen, die physische und psychische Gesundheit von Kleinkindern zu fördern. Hinzu kommt die Zusammenarbeit mit Fachpersonen, die mit den Familien in Kontakt stehen, sowie die Arbeit daran, Kleinkindern ein gesundheitsförderliches Umfeld zu bieten. Angebote in diesem Bereich werden auf dem erreichten Niveau fortgeführt und/oder weiterentwickelt, da eine gesunde Entwicklung positive Auswirkungen auf das ganze Leben hat und sich Investitionen ökonomisch auszahlen.

Schwerpunkte für Jugendliche und junge Erwachsene

- 1) Selbstwirksamkeit stärken.
- 2) Differenzierte Betrachtung nach Geschlecht, Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung: Jugendliche und junge Erwachsene differenziert zu betrachten, ist eine wichtige Voraussetzung für die Stärkung der gesundheitlichen Chancengleichheit. Besonders in Bezug auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeigen sich grosse Unterschiede nach Geschlecht, Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung. Universelle Interventionen sollen deshalb diese Aspekte berücksichtigen bzw. aufnehmen. Nach Bedarf werden spezifische Massnahmen mit und für Subgruppen angeboten.
- 3) Übergänge als Zugang nutzen: Die Adoleszenz beinhaltet viele herausfordernde Übergänge, wie zum Beispiel den Start einer Lehre oder weiterführenden Schule, körperliche Veränderungen, die Entwicklung eigener Werte oder die Unabhängigkeit von Erwachsenen und die damit wachsende Verantwortung für die eigene Gesundheit. Es ist eine Chance, Jugendliche und junge Erwachsene in diesen Übergängen zu erreichen und diese als Zugänge zu nutzen.

Schwerpunkte für ältere Menschen

- 1) Selbstwirksamkeit stärken.
- 2) Gemeinde als zentrales Setting nutzen: Die Gemeinde (z. B. Quartier, Nachbarschaft) gilt als das zentrale Setting für die Förderung von Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Die strategische und politische Verankerung der Gesundheitsförderung in den Gemeinden ist ein entscheidender Erfolgsfaktor. Weiter braucht es passende Angebote vor Ort, die genutzt werden können.
- 3) Übergänge und kritische Lebensereignisse als Zugang nutzen: Übergänge und kritische Lebensereignisse (z. B. Pension, Abschluss von langjährigen Aufgaben, Krankheit oder Sturz, Gebrechlichkeit, Wohnungswechsel, Krankheit und Tod von Familienangehörigen und Bekannten) spielen für die psychische und physische Gesundheit eine entscheidende Rolle, da sie Ressourcen und Belastungen einer Person beeinflussen. Sie gelten als «teachable moments» und bieten einen effektiven Zugang zur Zielgruppe.

8.2 Handlungssachen

Entsprechend den Rahmenbedingungen von GFCH sind die Massnahmen des KAP auf vier verschiedenen Handlungsebenen organisiert:

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

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

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

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

9 Massnahmen

9.1 Interventionen

I1 – Freiwilliger Schulsport	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 1: Die Gemeinden treffen Massnahmen für ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren. Ziel 3: Die Schulen schaffen ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.
Massnahmenbeschrieb	J+S-Angebote von Schulen sind Sportangebote ausserhalb des Pflichtpensums der Schülerinnen und Schüler, bei denen eine oder mehrere J+S-Sportarten mit Kindern oder Jugendlichen im Rahmen von Kursen oder Lagern regelmässig, zielgerichtet und unter Anleitung in einer beständigen Gruppe geübt und angewendet werden. J+S-Lager können auch während des obligatorischen Unterrichts durchgeführt werden. Angebote können sich an Schülerinnen und Schüler zwischen 5 und 20 Jahren richten. Kanton Freiburg: Im Kanton Freiburg unterstützt das Amt für Sport (SpA) Gemeinden oder Schulen/Schulkreise, die freiwilligen Schulsport / Lager einführen möchten, in Form von Subventionen zusätzlich zu den von J+S gewährten sowie durch Beratung und administrative Unterstützung. Ihnen werden ein Leitfaden und Richtlinien zur Verfügung gestellt. Das Amt für Sport hat zudem ein Projekt zur finanziellen Unterstützung ins Leben gerufen, das die Gemeinden beim Einsetzen einer Person, die für die Koordination des Sports in der Gemeinde verantwortlich ist, und bei der Entwicklung des freiwilligen Schulsports helfen soll. Es nimmt regelmässig mit den Gemeinden Kontakt auf, um sie bei diesen Massnahmen zu unterstützen und zu begleiten.
Zielgruppen	Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Lehrpersonal und Schulleitungen Fachpersonen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport Entsprechend geschulte Freiwillige
Setting	Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
Partner/innen	SpA, Lehrpersonen, Gemeinden, Trainerinnen und Trainer, J+S-Leiterinnen und Leiter, Sportfachleute, Sportvereine und Sportklubs

I2 – Offene ausserschulische Aktivitäten	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 1: Die Gemeinden treffen Massnahmen für ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren.
Massnahmenbeschrieb	Diese Massnahme soll Gemeinden dabei unterstützen, ausserschulische Aktivitäten für Kinder und Jugendliche anzubieten. Unter dieser Massnahme sind insbesondere zwei Angebote für die Gemeinden vorgesehen: • Mobiler Pumptrack, vom SpA koordiniertes Projekt;

	das Aktivitätsprogramm für Kleinkinder FriTime Piccolo, koordiniert vom Verein FriTime, dessen Koordination in der Fachstelle für Kinder- und Jugendförderung des Jugendamts angegliedert ist. Diese Projekte sollen die Chancengleichheit durch einen gleichberechtigten Zugang zu ausserschulischen Aktivitäten verbessern, den sozialen Zusammenhalt und die Integration von Kindern und Jugendlichen stärken und dafür sorgen, dass mehr ausserschulische Aktivitäten für Kinder und Jugendliche angeboten werden.
Zielgruppen	Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Lehrpersonal und Schulleitungen Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden Lokales Vereinsnetz der Gemeinden
Setting	Freizeiteinrichtung/Verein Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	Gemeinden, Schulen, SpA, JA, Verein FriTime

I3 – FriActiv	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 1: Die Gemeinden treffen Massnahmen für ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren.
Massnahmenbeschrieb	Das 2020 vom Freiburger SpA lancierte Projekt FriActiv stützt sich auf das kantonale Sportkonzept und hat zum Ziel, Sport und Bewegung für alle zu fördern, und so einen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Bevölkerung zu leisten. FriActiv ist eine App mit einem Angebot an Rundgängen zu Fuss und per Velo in verschiedenen Ortschaften, wobei sportliche Aktivität und thematische Entdeckungen (Kultur, Natur, usw.) miteinander verbunden werden. Dieses kostenlose Angebot richtet sich an alle Altersgruppen und ist auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Behinderungen geeignet. Das SpA arbeitet mit den Gemeinden bei der Erstellung der Parours und Posten zusammen. Auch die Zusammenarbeit mit lokalen Partnern (z. B. Schulen, Sportvereine, Pro Senectute Freiburg, Quartiervereine usw.) wird ausgebaut, damit ein attraktives und vielfältiges Bewegungsangebot geschaffen wird, das den Bedürfnissen eines breiten Bevölkerungsspektrums entspricht.
Zielgruppen	Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz Späte Adoleszenz Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Lehrpersonal und Schulleitungen Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden Fachpersonen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
Setting	Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	Gemeinden, Schulen, SpA, Amt für Mobilität, Pro Infirmis, Pro Senectute, Freiburger Tourismusverband (FTV)

I4 – Couleur Jardin (Gemeinschaftsgärten)	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 1: Die Gemeinden treffen Massnahmen für ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren.
Massnahmenbeschrieb	<i>Couleur Jardin</i> ist ein Treffpunkt zur Organisation von Workshops in den Gärten zu Themen wie umweltfreundliches Gärtnern und Gesundheitsförderung. Das Projekt ermöglicht es, ganz verschiedene Zielgruppen – Migrantinnen und Migranten, Kinder, Eltern, Seniorinnen und Senioren, Quartierbewohnerinnen und -bewohner usw. – zu sensibilisieren und in einen konkreten Prozess der Produktion, der Verarbeitung und des Konsums von saisonalem Obst und Gemüse einzubeziehen. Der Gemeinschaftsgarten bezieht auch die Strukturen der Gemeinde mit ein (Pflegeheime, Kindertagesstätten, Wohnheime für Menschen mit Behinderungen, Wohnheime für Menschen mit Migrationshintergrund usw.). Der Gemeinschaftsgarten fördert den sozialen Zusammenhalt mit den benachbarten Bevölkerungsgruppen (Interaktionen). Der Garten wird so zu einem Ort des kollektiven Lernens und des generationsübergreifenden Austauschs über gesunde, lokale und nachhaltige Lebensmittel. Im Rahmen des Projekts <i>Couleur Jardin</i> übernimmt das Rote Kreuz folgende Aufgaben: • es koordiniert seinen eigenen Garten nach dem Konzept <i>Couleur Jardin</i> als Vorzeigeprojekt und Modell; • es wirbt bei den Freiburger Gemeinden für das Konzept, damit mehr neue Gemeinschaftsgärten entstehen; • es bietet Schulungen für mögliche neue Koordinatorinnen und Koordinatoren von Gemeinschaftsgärten sowie für alle an diesem Thema interessierten Personen im Kanton Freiburg an; • es organisiert Gesundheitsworkshops, mit Schwerpunkt auf der Ernährung aus dem Garten, mit Gartenbauaktivitäten, Erkunden verschiedener Geschmäcker und Pflanzen und Zubereitung gesunder und abwechslungsreicher Mahlzeiten; • es organisiert ein jährliches Netzwerktreffen der Koordinatorinnen und Koordinatoren und Bewirtschafterinnen und Bewirtschafter der Freiburger Gemeinschaftsgärten.
Zielgruppen	Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz Späte Adoleszenz Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Angehörige Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen) Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden Entsprechend geschulte Freiwillige
Setting	Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	Freiburgisches Rotes Kreuz (FRK), Gemeinden, Amt für Umwelt, RIMU, IMR, Marly Innovation Center (MIC), Pflegeheim <i>les Epinettes</i> , <i>Kitas Les Lucioles</i> und <i>Les Libellules</i> , ORS, Pro Senectute, Gemeinde Marly, <i>Foyer St-Camille</i>

I5 – Webinare für die Gemeinden	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 1: Die Gemeinden treffen Massnahmen für ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren.
Massnahmenbeschrieb	Im Rahmen der Umsetzung des Labels Gesunde Gemeinde auf kantonaler Ebene erstellt das GesA in Zusammenarbeit mit den anderen Ämtern des Staates Freiburg und ihren Partnerinnen und Partnern jährlich mehrere Webinare zum Thema Gesundheitsförderung auf Gemeindeebene als Angebot für die Gemeinden. Die Gemeinden werden bei der Erarbeitung eines ihren Bedürfnissen entsprechenden Inhalts einbezogen. Themen sind zum Beispiel die Definition der Gesundheitsförderung auf Gemeindeebene, die Präsentation der verfügbaren Partnerangebote oder spezifische Themen, wie Gesundheitsförderung bei Seniorinnen und Senioren oder bei Kindern. Langfristiges Ziel ist es, die Gemeinden mit den verschiedenen Angeboten vertraut zu machen und Massnahmen zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren umzusetzen.
Zielgruppen	Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind primäre Zielgruppe dieser Massnahme.
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden
Setting	Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	SpA, JA, SVA, IMR, RIMU

I6 – Fourchette verte – Ama terra	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	<i>Fourchette verte</i> fördert eine ausgewogene Ernährung in Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung (Kindertagesstätten, ausserschulische Einrichtungen, Universitäten, Betriebsrestaurants, Pflegeheime usw.), die sich auf die Schweizer Ernährungsempfehlungen des BLV und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung stützt. Da die menschliche Gesundheit eng mit der Gesundheit der Umwelt verbunden ist, ermutigt <i>Fourchette verte</i> die Fachpersonen in der Gemeinschaftsgastronomie, besonders auf die Herkunft, die Saisonalität und die Produktionsweise der Lebensmittel, die Häufigkeit des Konsums von tierischen Produkten und die Lebensmittelverschwendung zu achten. Die Labels <i>Fourchette verte</i> und <i>Ama Terra</i> können von Gastronominnen und Gastronomen erworben werden, wenn sie ausgewogene und nachhaltige Tagesgerichte servieren. Diplomierte Ernährungsberaterinnen und -berater (HF/FH) aus der Region bieten Unterstützung und fachliche Beratung, um den Gastronominnen und Gastronomen das nötige Rüstzeug für die Zubereitung von ausgewogenen und ressourcenschonenden Mahlzeiten zu vermitteln. Kanton Freiburg: Im Kanton Freiburg setzt <i>Fourchette verte</i> Freiburg das Label <i>Fourchette verte</i> und <i>Ama terra</i> auf dem Kantonsgebiet nach den Richtlinien des Verbands <i>Fourchette verte</i> Schweiz um. <i>Fourchette verte</i> Freiburg wirkt zudem aktiv bei der Charta der Gemeinschaftsgastronomie «Regional Kochen» mit, als Mitglied des Steuerungsausschusses, bei der Umsetzung der Charta, auch auf interkantonalen Ebene, bei der jährlichen Kontrolle der unterzeichneten Betriebe und bei der Werbung für die Charta.

	Ausserdem bietet <i>Fourchette verte</i> Freiburg dem Küchenpersonal der unterzeichneten Betriebe die Möglichkeit, an den Schulungen für FV-Label-Köchinnen und -Köche zu den Themen der ausgewogenen Ernährung teilzunehmen, und arbeitet an der Plattform de-saison.ch mit, der digitalen Plattform, die Produzierende und Köchinnen/Köche miteinander vernetzt.
Zielgruppen	Säuglingsalter Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz Späte Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Lehrpersonal und Schulleitungen Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
Setting	Familienergänzende Erziehungs- oder Betreuungsorte Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
Partner/innen	FRK, Gemeinden, Schulen, RIMU, ILFD, Grangeneuve

I7 – Fourchette verte Senior@home	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 5: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Seniorinnen und Senioren betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	<i>Fourchette verte Senior@home</i> ist ein Zweig des Labels <i>Fourchette verte</i> für Heime, die mit einem zertifizierten Lieferservice Mahlzeiten für zu Hause lebende über 65-Jährige anbietet. Im Kanton Freiburg setzt sich <i>Fourchette verte</i> Freiburg bei den Anbietern für die Zertifizierung von Mahlzeiten-Lieferdiensten mit diesem speziellen Label ein. Parallel dazu will <i>Fourchette verte</i> Freiburg das <i>Senior@home</i> -Label Einrichtungen anbieten, die bei sich für Seniorinnen und Senioren, die zuhause leben und sich für das Mittagessen in die Einrichtung begeben, Mahlzeiten zubereiten und servieren (z. B. «Mittagstisch» in einem Pflegeheim in der Nähe oder in der Gemeinde für zuhause lebende Seniorinnen und Senioren).
Zielgruppen	Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant) Freiwillig Engagierte
Setting	Familie/Zuhause Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	FRK, Gemeinden, sozialmedizinische Netzwerke, Fachpersonen der Pflege zu Hause für Seniorinnen/Senioren

I8 – Senso5 – Bildungsmaterialien	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 3: Die Schulen schaffen ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.
Massnahmenbeschrieb	Die Senso5-Bildungsmaterialien sind die offiziellen Lehrmittel zur Ernährungserziehung gemäss Westschweizer Lehrplan (PER), und stellen eine vorrangige Massnahme des kantonalen Aktionsplans im Gesundheitsbereich dar. Die Ziele von Senso5 sind: Ausarbeitung einer nicht stigmatisierenden

	Ernährungserziehung auf Grundlage der fünf 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. Kanton Freiburg: Es werden regelmässig Weiterbildungen zur Senso5-Methode im 1. und 2. Zyklus in Zusammenhang mit der Ernährungserziehung angeboten, ebenso wie eine Schulung zur Senso5-Methode für Studierende an der PH Freiburg. Senso5 ist vollständig implementiert. Senso5 ist das offizielle Lehrmittel für die Ernährungserziehung in der Primarschule, kostenlos und im Budget der offiziellen Lehrmittel. Der Kanton Freiburg beteiligt sich am Projekt zur Aktualisierung von Senso5 (Projekt Umami), das auf den Einbezug von Nachhaltigkeitsfragen und die Entwicklung von Tools für den 3. Zyklus abzielt. Der Kanton Freiburg wirkt zudem an der Umsetzung des Umami-Projekts an den deutschsprachigen Schulen mit.
Zielgruppen	Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Lehrpersonal und Schulleitungen
Setting	Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
Partner/innen	BKAD, PH Freiburg, Stiftung Senso5

19 – Peacemaker: Peer-Mediationsprogramm und Förderung eines friedlichen Zusammenlebens in der Schule	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 3: Die Schulen schaffen ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.
Massnahmenbeschrieb	Der Schulmediationsdienst fördert ein friedliches Zusammenleben in der Schule mit dem Projekt «Peacemaker». Das Hauptziel des Projekts besteht darin, die psychosozialen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler und so die Entscheidungsfindung zu fördern. Der Mediationsdienst begleitet interessierte Schulen beim Aufbau einer Aktion zur Herstellung eines harmonischen Klimas durch die Entwicklung von Kompetenzen im Zusammenhang mit dem PER/Lehrplan 21. 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. Die zweckdienlichen Unterlagen werden vom Schulmediationsdienst zur Verfügung gestellt. 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 zur Stärkung der Projektwirkung (vielfältiges Ressourcenangebot, wie etwa das Tool <i>Grandir en paix</i>). Diese Massnahme ermöglicht es, die Schüler/innen in der obligatorischen Schule darin zu fördern, Verantwortung zu übernehmen sowie Autonomie und Sozialkompetenzen zu gewinnen. 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» BKAD-GSD geleitet. Die Massnahme trägt zur Stärkung des Konzepts «Gesundheit in der Schule» bei.
Zielgruppen	Frühes Schulalter Mittleres Schulalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Lehrpersonal und Schulleitungen

	Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen)
Setting	Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
Partner/innen	Mediationsdienst des FOA, Fachstelle «Gesundheit in der Schule» BKAD-GSD

I10 – Fleurs de chantier	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	«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.» Wie fühlt man sich wohl in seinem Kopf? Wohl in seinem Körper? Positive Interaktionen mit dem Umfeld? Oder Befreiung von sozialen Regeln? <i>Fleurs de Chantier</i> nimmt sich dieser Fragen über das Thema positives Körperbild von Kindern und Jugendlichen bis 20 Jahren an, auch mit dem Angebot methodischer und didaktischer Instrumente, die im Übrigen je nach Einsatzbereich und Zielgruppe angepasst werden können. Es wird in den deutsch- und französischsprachigen Zentren für soziokulturelle Animation durchgeführt. Punktuell werden auch Workshops für OS-Schüler/innen angeboten. 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. Inzwischen werden im Rahmen von <i>Fleurs de Chantier</i> auch Aktivitäten rund um Gender-Themen sowie das Selbstbild von Senioren entwickelt. Allerdings liegt der Fokus in diesem Stadium des Projekts weiterhin auf den Jugendlichen, die nach wie vor die Zielgruppe der Massnahme sind. Tatsächlich ist die Frage des Selbstbildes allgegenwärtig, und so lässt sich <i>Fleurs de Chantier</i> zur Bewusstseinsbildung für alle, auch für die Fachpersonen einsetzen. Beschreibung der Orientierungsliste <i>Fleurs de Chantier</i> ist ein Projekt, bei dem zur Thematik von «Selbstbild» Fragen zu Regeln, Freiheit, Identität, Gruppe oder Umwelt angegangen werden können. In dem Projekt geht es darum, anhand von praktischen Erfahrungen die Entwicklung eines positiven Körperbilds zu fördern, wobei insbesondere auf Themen im Zusammenhang mit Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein eingegangen werden soll. Zur Durchführung des Projekts steht ein methodisches und didaktisches Tool zur Verfügung.
Zielgruppen	Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz Späte Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Lehrpersonal und Schulleitungen Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen) Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden Fachpersonen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
Setting	Familienergänzende Erziehungs- oder Betreuungsorte Freizeiteinrichtung/Verein Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
Partner/innen	REPER, Freizeitzentren des Kantons, JA

I11 – Sonder- und sozialpädagogisches Milieu – REPER (Gouvernail)	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	Jugendliche im Heim sind eine besonders vulnerable Gruppe, da sie sich oft 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 und auf diese Zielgruppe zugeschnittenen Tools zu unterstützen, mit denen sie Verhalten und Risikokonsum thematisieren können (Cannabis, Alkohol, digitale Medien, Mobbing usw.). Auf Wunsch wird auch ein Coaching angeboten. Zu diesem Zweck: Zusätzlich zu den bereits vorhandenen Instrumenten werden verschiedene neurowissenschaftlich basierte Tools bereitgestellt, die eine allgemeinverständliche Veranschaulichung der Funktionsweise des Gehirns und damit eine bessere Förderung der psychischen Gesundheit der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in ihrem Umfeld ermöglichen. Verschiedene Aktivitäten sind vorgesehen: • Umsetzung des Programms <i>Gouvernail</i>, 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. • Umsetzung des Programms <i>Fleurs de chantier</i>, ein Programm über die Thematik der Selbstwahrnehmung. • Bereitstellung von Tools zu den angesprochenen Themen. • Organisation und Durchführung von Schulungstagen zur Anwendung spezifischer Tools. • Organisation und Durchführung von Ausbildungen zu diesen Themen. • Unterstützung bei der Umsetzung struktureller Prävention (Charta oder Interventionsmodell zu diesen Themen). • Unterstützung bei der Implementierung verschiedener Tools in den Bildungseinrichtungen. Beschreibung der Orientierungsliste: <i>Gouvernail</i> 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. Mithilfe des Toolkits lassen sich Präventionsworkshops mit Jugendlichen durchführen, um ihnen dabei zu helfen, ihre psychosozialen Kompetenzen weiterzuentwickeln. Die Fachpersonen erhalten in Schulungen die notwendigen Kompetenzen zur Umsetzung der Workshops.
Zielgruppen	Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz

	Späte Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
Setting	Familienergänzende Erziehungs- oder Betreuungsorte
Partner/innen	REPER, sonder- und sozialpädagogische Institutionen, SVA

I12 – Weiterbildung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	Im Rahmen des Programms organisiert das GesA die Entwicklung und Durchführung von Weiterbildungen für die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Umfeld der Zielgruppe des Programms und/oder beauftragt Partner/innen damit. Die Kurse sind auf die Themenbereiche des Programms abgestimmt: Förderung einer ausgewogenen Ernährung, Förderung körperlicher Aktivität und Förderung der psychischen Gesundheit. Zum Zielpublikum der Weiterbildung gehören: 1. Fachpersonen der familienergänzenden Betreuungseinrichtungen 2. Fachpersonen im Bereich Gesundheit (Ärztinnen/Ärzte, /Kinderärztinnen/-ärzte, Hebammen, Fachpersonen Gesundheit, Gynäkologinnen/Gynäkologen, Ernährungsberater/innen, Mütter- und Väterberater/innen, ...) 3. Fachpersonen im Bereich Soziales und Schule (Sozialarbeiter/innen, Erzieher/innen, Erzieher/innen, soziokulturelle Animatorinnen und Animatoren, Lehrpersonen) Das Schulungsangebot umfasst Folgendes: • Thematische Schulungen für das Personal von familienergänzenden Betreuungseinrichtungen • Grundausbildung Ernährung und Bewegung für neue Tageseltern • PAPRICA-Schulung (Kleinkinder) • Schulung zur Förderung der psychischen Gesundheit für Fachpersonen, die Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis 25 Jahren betreuen • Schulung zur Suizidprävention: begegnen und begleiten
Zielgruppen	Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind primäre Zielgruppe dieser Massnahme
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Familienergänzende Betreuungspersonen Lehrpersonal und Schulleitungen Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen) Fachpersonen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant) Ärztinnen und Ärzte Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal Sonstiges medizinisches Personal
Setting	Familienergänzende Erziehungs- oder Betreuungsorte Freizeiteinrichtung/Verein Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
Partner/innen	Mütter-/Väterberatung, Hebammen, Fachpersonen Gesundheit, Kinderärztinnen/-ärzte, Gynäkologinnen/Gynäkologen, Ernährungsberater/innen, Ergotherapeutinnen/-therapeuten, soziokulturelle Animator/innen, interkulturelle Dolmetscher/innen, Verbindungspersonen, JA, SVA, IMR, KAA, REPER, VFB

I13 – Carambole	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	Im Rahmen des Programms <i>Carambole</i> bietet das FRK den Kitas und ASB eine Reihe von Aktivitäten zu den Themen Ernährung und Bewegung an, je nach ihren Interessen und Bedürfnissen. Die Aktivitäten werden auch während öffentlichen Veranstaltungen oder bei Schulungen für Fachpersonen im Bereich der Kleinkinderbetreuung oder von Netzwerken (ASB und Kitas) angeboten. Das FRK stellt den Einrichtungen eine <i>Carambole</i>-Bescheinigung aus, mit der alle Zielgruppen einer Einrichtung (Fachpersonen, Eltern, Kinder) für die Themen sensibilisiert werden können, um das Projekt in der Einrichtung nachhaltig zu verankern. Die Bescheinigungen ist im ganzen Kanton auf Deutsch und Französisch vorgesehen und erstreckt sich über zwei Jahre pro Einrichtung. Das FRK sorgt dafür, dass die Dokumente und Aktivitäten stets auf dem neuesten Stand sind, und entwickelt bei Bedarf neue.
Zielgruppen	Säuglingsalter Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter Mittleres Schulalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Familienergänzende Betreuungspersonen
Setting	Familienergänzende Erziehungs- oder Betreuungsorte
Partner/innen	FRK, Kita, ASB, Gemeinden

I14 – Prävention Bildschirmnutzung	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern. Ziel 7: Die Eltern nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Digitale Medien sind in unserer Gesellschaft omnipräsent, vor allem bei Kindern und Jugendlichen – mit all ihren positiven und negativen Aspekten. Studien haben gezeigt, dass übermässige Bildschirmexposition, insbesondere in der frühen Kindheit, schwerwiegende Auswirkungen auf die körperliche und vor allem psychische Gesundheit haben kann. Bildschirme überreizen das Gehirn 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 ihnen in Präventionsworkshops Empfehlungen für einen gesunden Bildschirmumgang zu vermitteln. Bei der Projektentwicklung wurden die Zielgruppen zur Ermittlung der Zweckmässigkeit der vorgeschlagenen Aktivitäten befragt. Zu diesen Workshops in spielerischer Form gibt es für die Teilnehmenden einen Leitfaden und einen Flyer zum Mitnehmen. Der Flyer ist in den 20 meistgesprochenen Sprachen der Schweiz erhältlich, und es ist auch ein Leitfaden für Fremdsprachige verfügbar. Für die Durchführung der Workshops werden folgende Dienstleistungen angeboten:

	• Materialausleihe für einen bestimmten Zeitraum, • Möglichkeit, das Material zu kaufen, • Möglichkeit einer Schulung für fröhpädagogische Fachpersonen. Parallel dazu können Schulungen zum Thema digitale Medien oder strukturelle Unterstützung zu diesem Thema (z. B. Erstellung einer Charta oder eines Interventionsmodells) für vorschulische Betreuungseinrichtungen organisiert werden.
Zielgruppen	Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Familienergänzende Betreuungspersonen Lehrpersonal und Schulleitungen
Setting	Familienergänzende Erziehungs- oder Betreuungsorte Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
Partner/innen	REPER, Familienberatung, VFB, Fachstelle Gesundheit in der Schule BKAD-GSD

I15 – Feel-ok	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern. Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Für Lehrpersonen, Jugendarbeitende und andere Fachpersonen bietet die Webplattform feel-ok.ch Instrumente an, mit denen die Themen psychische Gesundheit, Sucht und Entwicklungsaufgaben mit Jugendlichen vertieft und deren Lebenskompetenzen gefördert werden können. Jugendliche können sich selbstständig mit den Inhalten, Spielen, Tests und Video-Clips auf feel-ok.ch auseinandersetzen. Erwachsenen stehen Arbeitsblätter (in Verbindung mit dem Lehrplan 21), interaktive Methoden, eine Adresskartei mit Angeboten (INFO QUEST) und ein Umfragetool (SPRINT) zur Verfügung, um die Ressourcen von feel-ok.ch mit wenig Aufwand und geschickter Didaktik mit den betreuten Jugendlichen einzusetzen. Für die Qualität der Inhalte sind 40 renommierte Fachorganisationen verantwortlich.
Zielgruppen	Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Lehrpersonal und Schulleitungen
Setting	Familie/Zuhause Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
Partner/innen	Feel-ok.ch – Radix

I16 – Schulung der Leiterinnen und Leiter, Akteurinnen und Akteure und Freiwilligen von Pro Senectute in Bezug auf die psychische Gesundheit	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 5: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Seniorinnen und Senioren betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	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 solche Treffen mit sportlichen und geselligen Aktivitäten sowie über eine tägliche Betreuung durch Leiter/innen, Akteurinnen und Akteure und Freiwillige. Die für Pro Senectute arbeitenden Personen haben täglich mit einsamen Menschen zu tun. Im direkten Kontakt mit den Betagten gehört es zum Alltag dieser Personen, ein offenes Ohr für die Probleme der Älteren zu haben (Einsamkeit, Krankheiten, Todesfälle von nahestehenden Personen) und sie dazu zu bewegen, sich trotz ihrer Probleme an den gesellschaftlichen Aktivitäten zu beteiligen Das Programm sieht die Schulung der verschiedenen Fachpersonen und Freiwilligen von Pro Senectute hinsichtlich Förderung der psychischen Gesundheit vor.
Zielgruppen	Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant) Entsprechend geschulte Freiwillige
Setting	Freizeiteinrichtung/Verein
Partner/innen	Pro Senectute, Psy-Gesundheit

117 – Freizeitgestaltung für Betagte	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 5: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Seniorinnen und Senioren betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	Die soziale Teilhabe hat einen direkten und positiven Einfluss auf die psychische, physische, funktionale und soziale Gesundheit von Seniorinnen und Senioren und kann so zu einer Senkung der Gesundheitskosten beitragen. Das FRK bietet Schulungen zum Thema Freizeitgestaltung an, um Personen auszubilden, die in den Gemeinden tätig sind. Die Ausbildung richtet sich an alle Personen, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern möchten in der Mitgestaltung von individuellen und gemeinschaftlichen integrativen Projekten zur Erleichterung des Verbleibs zu Hause für Seniorinnen und Senioren, unabhängig ihrer Mobilität. Das Angebot richtet sich auch an Freiwillige und Personen in schwierigen beruflichen Situationen (Arbeitslosigkeit, IV, Sozialhilfe), die sich gerne für ältere Menschen einsetzen. Ziel ist es, ihre soziale und berufliche Integration zu verbessern und zu fördern. Die Gemeinden müssen es den älteren Personen ermöglichen, weiter zuhause zu leben, verfügen aber nicht immer über die nötigen Ressourcen für diese Aufgabe. Ohne Unterstützung haben es die Seniorenkommissionen schwer, ihre Projekte zu verwirklichen. So können solche Begleiterinnen und Begleiter die Gemeinden bei der Umsetzung von Projekten unterstützen und dafür sorgen, dass sich soziale Betreuungsprojekte nachhaltig entfalten können. Durch die Ausbildung von Ortsansässigen bleibt das Wissen in der Gemeinde und kann allen, Jung und Alt, zugutekommen. Das kantonale Programm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit steht im Einklang mit den Zielen der kantonalen Politik Senior +; es ergänzt diese und trägt damit zur Schaffung günstiger Rahmenbedingungen für eine gute psychische Gesundheit von Seniorinnen und Senioren bei.
Zielgruppen	Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind primäre Zielgruppe dieser Massnahme.
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen) Entsprechend geschulte Freiwillige Entsprechend geschulte Bürgerinnen und Bürger
Setting	Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	FRK, Gemeinden, SVA

I18 - Unterstützung pflegender Angehöriger

Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	In der Schweiz beträgt der Anteil der betreuenden 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 betreuende Angehörige – meist Frauen – haben gesundheitliche Probleme, die von Rückenschmerzen bis zu totaler Erschöpfung reichen. Das liegt daran, dass sie keine Ruhepausen und keine Zeit haben, sich um sich selbst zu kümmern. Obschon für die betreuenden Angehörigen eine Notwendigkeit und ein Bedarf an Entlastungslösungen besteht, ist die Inanspruchnahme externer Hilfe ein Problem. Recherchen haben ergeben, dass betreuende Angehörige im Allgemeinen Mühe haben, Hilfe in Anspruch zu nehmen, weil oft die Voraussetzungen dazu fehlen: sie müssen sich ihrer Rolle als betreuende Angehörige bewusst werden und Hilfe von aussen annehmen können. Betreuende Angehörige berichten häufig von Schuldgefühlen, da es angesichts der Hilfsbedürftigkeit der zu pflegenden Person schwierig ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Der Entlastungsdienst unterstützt betreuende 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 allein lebenden Seniorinnen und Senioren mit regelmässigen Besuchen stimuliert und begleitet werden. Jedes Jahr werden 8000 Ablösungstunden geleistet. Als Ergänzung zum Entlastungsdienst sollen im Rahmen des Projekts der Entlastungsgutscheine betreuenden Angehörigen 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. Personen, 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.
Zielgruppen	Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Angehörige
Setting	Familie/Zuhause
Partner/innen	FRK, SVA

I19 – Paare, Pensionierung und Gewalt in Paarbeziehungen	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Die Problematik der häuslichen Gewalt in Paarbeziehungen bei Pensionierten ist noch wenig bekannt und wird von den verschiedenen Fachpersonen in ihrem Umfeld kaum thematisiert. Für Apothekerinnen und Apotheker wird ein vertiefendes Weiterbildungsmodul zum Thema häusliche Gewalt bei älteren Paaren eingeführt. Apotheken sind niederschwellige Anlaufstellen, die einen direkten Kontakt mit Seniorinnen und Senioren ermöglichen. Diese sind Stammkunden und eine besonders verletzbare Bevölkerungsgruppe, die von sozialer Isolation bedroht ist. Das Modul vermittelt den Fachpersonen in Apotheken, die in erster Linie mit Gewaltopfern, insbesondere älteren Menschen, in Kontakt kommen, Instrumente und Kompetenzen zur Erkennung von Gewaltsituationen. Sie hören den Opfern zu, informieren sie und leiten sie an ein Hilfsnetzwerk weiter. Die Apotheken helfen diesen älteren Menschen, sich bewusst zu werden, dass sie Opfer häuslicher Gewalt sind, und geben ihnen die Mittel an die Hand, damit sie selbst weitere Beratung oder Hilfe über Fachstellen im Kanton beanspruchen können. Zu den zur Verfügung gestellten Ressourcen gehört das Material, das im Rahmen der Sensibilisierungskampagne für diese Zielgruppe entwickelt wurde, die vom <i>Institut et Haute Ecole de la Santé La Source HES-SO</i>, dem nationalen Kompetenzzentrum Gewaltfreies Alter und dem senior-lab entwickelt wurde (Notrufnummer, Flyer, Videos usw.). Ziel dieses Projekts ist es, dass Seniorinnen und Senioren der Problematik der häuslichen Gewalt weniger hilflos gegenüberstehen und mit den entsprechenden Informationen in der Lage sind, ihre körperliche und psychische Gesundheit bei häuslicher Gewalt zu schützen. Die Massnahme zielt ausserdem darauf ab, ältere Opfer von Gewalt in der Partnerschaft zu erreichen und zu unterstützen, indem das Netzwerk in ihrem Umfeld, sensibilisiert wird. Das Vertiefungsmodul kann daher angepasst werden, um Fachpersonen auszubilden, die täglich mit Seniorinnen und Senioren in Kontakt stehen (z. B. Spitex-Organisationen). Die Massnahme steht im Einklang mit den Prioritäten und dem Handlungsbedarf, die von der kantonalen Kommission zur Bekämpfung der Gewalt in Paarbeziehungen und ihrer Auswirkungen auf die Familie identifiziert wurden.
Zielgruppen	Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen) Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant) Ärztinnen und Ärzte Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal Therapeutinnen/Therapeuten (Physio, Ergo usw.) Weitere medizinische Fachpersonen (z. B. in Apotheken)
Setting	Apotheke Partner des Seniorennetzwerks
Partner/innen	GFB, Kantonsapothekerin, Institutionen im Bereich Gewalt in Paarbeziehungen

I20 – Unterstützung von Seniorinnen und Senioren in einer Paarbeziehung, Familienmediation und Schlichtung des Generationenkonflikts	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Mit dem Ruhestand ändert sich das Gleichgewicht in der Paarbeziehung und für die einzelnen Personen erheblich. 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 der Paar- und Familienberatung, die es ihnen ermöglichen, diese Lebenssituationen zu bewältigen; insbesondere Einzel-, Paar- oder Familienberatungen für Personen ab 60 Jahren sollen es ihnen ermöglichen, in diesen Übergangsphasen Unterstützung zu erhalten und ihre Bedürfnisse und Ressourcen besser erkennen zu können. 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 solche Situationen für die Kinder problematisch sein und auch zu Konflikten unter Geschwistern führen kann und in Anbetracht der emotionalen Belastung in diesem Lebensabschnitt die fachliche Unterstützung hilft, eine gut überlegte Entscheidung zu treffen. Zur Unterstützung der Familien bei der Suche nach einer bedarfsgerechten Lösung werden generationenübergreifende Mediationen angeboten.
Zielgruppen	Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Angehörige
Setting	Räumlichkeiten der Paar- und Familienberatung
Partner/innen	Paar- und Familienberatung

I21 – Programm zur Sturzprävention zu Hause	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Das Programm der Rheumaliga Freiburg zur Sturzprävention zu Hause hat zum Ziel, die Häufigkeit von Stürzen bei Seniorinnen und Senioren durch gezielte körperliche Übungen zu verringern. Es wird zu Hause oder in Gruppen durchgeführt. Das Programm wird von diplomierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten geleitet, besteht aus drei Kursen von je 1,5 Stunden Dauer und erfordert nur wenig Material. Die auf die Sturzprävention ausgerichteten Übungen sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer leicht zu erlernen und zu trainieren. Die Rheumaliga Freiburg führt jeweils drei Monate nach dem letzten Kurs eine Reevaluierung des Trainings der Teilnehmenden durch.
Zielgruppen	Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Therapeutinnen/Therapeuten (Physio, Ergo usw.)
Setting	Familie/Zuhause
Partner/innen	Rheumaliga Freiburg, sozialmedizinische Netzwerke, Spitäler, erstbehandelnde Ärztinnen und Ärzte, Gesundheitsfachpersonen der Pflege zu Hause für Seniorinnen/Senioren

I22 – DomiGym	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Mit regelmässigen und an die einzelnen Personen angepassten Trainings wird ein Beitrag zur Sturzprävention, zu einer längeren Selbstständigkeit und zu einem längeren Verbleib in der gewohnten Umgebung geleistet. Zusammen mit einem Bewegungscoach trainieren die Teilnehmenden bei sich zuhause regelmässig Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Das verbessert nicht nur die Mobilität, sondern mindert auch Sturzgefahren. Eine Lektion dauert 45 Minuten; sie kann zuhause 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. Kanton Freiburg: Im Kanton Freiburg werden die DomiGym-Kurse von esa-zertifizierten (Erwachsenensport) und speziell für DomiGym ausgebildeten Sportleiterinnen und -leitern erteilt. Pro Senectute Freiburg will Partnerschaften und Zusammenarbeit mit Gesundheitsfachpersonen (z. B. sozialmedizinische Netzwerke der Bezirke, Spitex-Organisationen, Spitäler usw.) aufbauen, um das Angebot bekannt zu machen. Ziel ist es, die Wiederaufnahme einer für Seniorinnen und Senioren geeigneten körperlichen Aktivität zu erleichtern. Zu den langfristigen Zielen von Pro Senectute Freiburg gehört es auch, den Pool der Sportleiterinnen und Sportleiter zu vergrössern und das Angebot auf die deutschsprachigen Regionen des Kantons auszudehnen.
Zielgruppen	Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Fachpersonen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
Setting	Familie/Zuhause
Partner/innen	Pro Senectute Freiburg, sozialmedizinische Netzwerke, Gesundheitsfachpersonen der Pflege zu Hause für Seniorinnen/Senioren

I23 – Sicher stehen, sicher gehen in Seniorenresidenzen	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Sicher stehen, sicher gehen in Seniorenresidenzen ist eine Weiterentwicklung des Projekts DomiGym. Pro Senectute Freiburg bietet Gruppenkurse für altersgerechte körperliche Aktivität und Sturzprävention für die Bewohnerinnen und Bewohner von Seniorenwohnungen (altersgerechte Wohnungen, Seniorenresidenzen, Wohnungen mit Serviceleistungen) an. Mit diesem Projekt wird ein älteres Publikum erreicht, das oftmals schutzbedürftiger und weniger mobil ist, mit der Möglichkeit, ein gewisses Mass an körperlicher Aktivität und Mobilität aufrechtzuerhalten. Zudem bietet dieses Angebot einen Raum für Begegnungen und Austausch zwischen den Bewohnerinnen und Bewohnern einer Residenz oder eines Quartiers, wodurch der soziale Zusammenhalt gestärkt und der Vereinsamung entgegengewirkt wird. Das langfristige Ziel von Pro Senectute Freiburg ist es, das Angebot auf die deutschsprachigen Regionen auszuweiten und das Angebot in den Residenzen, in denen das Projekt bereits umgesetzt wird, aufrechtzuerhalten.
Zielgruppen	Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Fachpersonen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
Setting	Familie/Zuhause

	Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	Pro Senectute Freiburg, sozialmedizinische Netzwerke, Spitäler, Gesundheitsfachpersonen der Pflege zu Hause für Seniorinnen/Senioren, interne Partner (Politik Senior+, kantonale Seniorenbeauftragte)

I24 – Unterstützung von Gymnastikgruppen	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Zurzeit organisiert Pro Senectute Freiburg über 60 Gymnastikkurse in den verschiedenen Bezirken des Kantons Freiburg. Die Kurse finden einmal pro Woche statt und werden von Seniorinnen und Senioren aller Altersgruppen besucht. In diesen Gymnastikkursen sind im Vergleich zu den anderen Bewegungsangeboten von Pro Senectute die älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer (80 Jahre und älter) anzutreffen. Für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind diese Kurse die einzige Möglichkeit, sich regelmässig körperlich zu betätigen. Darüber hinaus bieten sie einen Ort der Begegnung und des Austauschs, wodurch die sozialen Bindungen gestärkt und der Vereinsamung entgegengewirkt wird. Um das Angebot für alle zugänglich zu machen, beteiligt sich das GesA an der Finanzierung dieser Kurse.
Zielgruppen	Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Fachpersonen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport
Setting	Freizeiteinrichtung/Verein Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	Pro Senectute Freiburg

I25 – Mittagstische von Pro Senectute Freiburg	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Die Mittagstische von Pro Senectute Freiburg sind eine Initiative, die den Austausch und die Geselligkeit bei organisierten Mahlzeiten für Seniorinnen und Senioren fördert. Sie ermöglichen Begegnungen in kleinen Gruppen, um die Einsamkeit zu durchbrechen und in einer angenehmen Atmosphäre Kontakte zu knüpfen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen regelmässig an einem Tisch zusammen, essen gemeinsam und tauschen sich aus. Ziel ist es, das soziale Wohlbefinden zu stärken, für eine ausgewogene Ernährung zu sorgen und gleichzeitig einen Raum für Gespräche und gegenseitige Unterstützung zu bieten. Die Mittagstische von Pro Senectute Freiburg gibt es in verschiedenen Formen: Mittagstische bei Privatpersonen, in Gemeinde- oder Quartierrumen, Tische im Bistro und Weihnachtstische Ende Jahr. Auf Anfrage und je nach Interesse der ehrenamtlichen Gastgeberinnen und Gastgeber von Pro Senectute Freiburg unterstützt das kantonale Programm Weiterbildungen zu Themen rund um die Ernährung. Das jeweilige spezifische Thema wird in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg ausgewählt.
Zielgruppen	Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter

Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Entsprechend geschulte Freiwillige
Setting	Familie/Zuhause Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	Pro Senectute Freiburg

I26 – Betreute Mahlzeiten	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	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 Essenszubereitung: 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 leichtere Nahrungsaufnahme usw. Betreute Mahlzeiten ermöglichen es der Person zu Hause nicht nur, dank ausgewogener Mahlzeiten ihre Autonomie zu bewahren. Das Essen in Gesellschaft zu Hause begünstigt auch den Austausch und die sozialen Beziehungen und fördert die grundlegenden Ressourcen der Seniorinnen und Senioren. Dieses Angebot soll im Rahmen einer Werbe- und Kommunikationskampagne (Mailing, Flyer usw.) im sozialmedizinischen Netzwerk des Kantons Freiburg bekannt gemacht werden.
Zielgruppen	Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Angehörige Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
Setting	Familie/Zuhause
Partner/innen	FRK, Gemeinden, sozialmedizinische Netzwerke, Gesundheitsfachpersonen der Pflege zu Hause für Seniorinnen/Senioren

I27 – Toile de vie	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	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 Depressionssymptomen und chronischen Gesundheitsproblemen verbunden sind. Seniorinnen und Senioren gehören zu einer oft von Einsamkeit und vom Verlust sozialer Kontakte betroffenen Bevölkerungskategorie. Es ist daher für den Schutz ihrer psychischen Gesundheit sehr wichtig, sie zu ermutigen, wieder soziale Kontakte zu knüpfen, sich an lokalen Initiativen zu beteiligen, und ihnen dabei zu helfen, ihren Platz in der Gesellschaft wieder selbstbewusst einzunehmen. Das Projekt <i>Toile de vie</i> trägt diesem Bedürfnis Rechnung, indem es Begegnungsorte schafft.

	Einige Zielgruppen sind sehr schwer zu erreichen. Die Gründe dafür reichen von der Sprache bis zu den Lebensorten oder Tabuthemen wie mangelndem Leseverständnis. Solche Menschen gibt es in allen Gesellschaftsschichten, in allen Vierteln, in allen Gemeinschaften. Ziel von <i>Toile de vie</i> ist es daher, frei zugängliche Räume zu schaffen, das heisst Orte, wo man frei kommen und gehen kann, ohne sich zu kennen, ohne sich anzumelden, ohne bleiben oder gehen zu müssen, ohne eigentliches Ziel und ohne dass es etwas kostet. Im Rahmen des Projekts wird vorgeschlagen, in den Quartieren niederschwellige Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen, damit die Seniorinnen und Senioren erreicht werden können. Die Kontakte zwischen den Menschen werden informell in den Begegnungszeiträumen geknüpft, sei es drinnen (in einem Begegnungszentrum, im Inneren eines Gebäudes) oder draussen (auf der Strasse, in Läden). Während dieser Momente des Austauschs werden die Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppe in Bezug auf ihr Quartier oder ihre Gemeinschaft geäussert und Projekte besprochen. Diese Projekte werden von Animatorinnen und Animatoren unterstützt, die gegebenenfalls das sozialmedizinische Netz mobilisieren. Auf diese Weise wird der Kontakt zu anderen Institutionen/Vereinen oder staatlichen Stellen hergestellt, die für die Bewohnerinnen und Bewohner von Nutzen sind. Alle Personen, die an der Schaffung solcher niederschwelligen Begegnungsmöglichkeiten beteiligt sind, können dem Netzwerk <i>Toile de vie</i> beitreten. Auf diese Weise profitieren Fachpersonen und Freiwillige von einem bereichernden Erfahrungsaustausch und von Unterstützung in Bezug auf die Herausforderungen, die mit dem Ansatz und der Zielgruppe verbunden sind. Ausserdem kann in den Begegnungszentren im Rahmen von <i>Toile de vie</i> auch das Instrument <i>Fleur de Chantier</i> genutzt werden, das Projekte zur Förderung des Selbstbilds von Seniorinnen und Senioren durchführt und zur Unterstützung innovativer Berufspraktiken beiträgt. Mit den beiden Instrumenten, dem Netzwerk und den Aktivitäten von <i>Fleur de Chantier</i>, lässt sich auch eine Sammlung dieser Praktiken anlegen. Das kantonale Programm unterstützt die Koordination des Projekts <i>Toile de vie</i> in folgenden Aufgaben: - Ausarbeiten des Gesamtkonzepts <i>Toile de vie</i> - Aufbau und Pflege eines Netzes an niederschwelligen Begegnungsmöglichkeiten - Projektausweitung mit weiteren Partnerinnen und Partnern - Verbindung zwischen <i>Toile de vie</i> und anderen Netzwerken oder Akteurinnen und Akteuren sicherstellen - Projektevaluation und -bilanz - Entwicklung bewährter Praktiken für die Schaffung niederschwelliger Begegnungsmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren
Zielgruppen	Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen) Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden Fachpersonen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport Entsprechend geschulte Freiwillige
Setting	Familienergänzende Erziehungs- oder Betreuungsorte Freizeiteinrichtung/Verein Gemeinde / Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	REPER, SVA, Begegnungs-/Freizeitzentren

I28 – Essen Bewegen Freiburg	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen. Ziel 7: Die Eltern nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen. Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Im Rahmen des Projekts Essen Bewegen Freiburg bietet das FRK folgende Dienstleistungen: • Angebot von Weiterbildungen zum Thema Ernährung und Bewegung bei zu Hause lebenden älteren Menschen für Freiwillige des FRK und anderer Organisationen und Vereine, die im Bereich der Pflege zu Hause von älteren Menschen im Kanton Freiburg tätig sind, sowie für Pflegehelferinnen und Pflegehelfer des Entlastungsdienstes für Angehörige. • Information der Bevölkerung des Kantons Freiburg und der betroffenen Netzwerke von Fachpersonen über dieses Projekt mittels eigener Seite auf der Website des FRK, auf der die Projektaktivitäten vorgestellt werden. • E-Mail-Adresse für den direkten Kontakt auf der entsprechenden Projektseite auf der Website des FRK für alle Fragen der Gesamtbevölkerung zu den Themen Ernährung und Bewegung für Kinder und Seniorinnen und Senioren. • Angebot von kostenlosen öffentlichen Aktivitäten zu den Themen Ernährung und/oder Bewegung für 0- bis 12-Jährige und Seniorinnen und Senioren in deutscher und französischer Sprache (Vorträge/Workshops usw.). • Beantwortung von Anfragen für kostenlose öffentliche Aktivitäten zu den Themen Ernährung und/oder Bewegung für Kinder und Seniorinnen und Senioren.
Zielgruppen	Säuglingsalter Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Familienexterne Betreuungspersonen Fachpersonen in kommunalen und kantonalen Fachstellen/Behörden Fachpersonen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant) Medizinisches Pflege- und Betreuungspersonal
Setting	Familie/Zuhause Familienergänzende Erziehungs- oder Betreuungsorte Freizeiteinrichtung/Verein Gemeinde / Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	FRK, Gemeinden, sozialmedizinische Netzwerke, Gesundheitsfachpersonen der Pflege zu Hause für Seniorinnen/Senioren, Fachpersonen in den Bereichen Frühpädagogik und familienergänzende Betreuung

I29 – Workshops Bien manger à petit prix	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen. Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Das Programm <i>Bien manger à petit prix</i> (BMPP) wurde 2009 von der <i>Fédération romande des consommateurs</i> (Westschweizer Konsumentenschutzorganisation) mit der 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. Es informiert über eine ausgewogene Ernährung, die auf den offiziellen Empfehlungen beruht, sowie über ein bewusstes Konsumentenverhalten: richtige Lebensmittel auswählen, sie bestmöglich verwenden und aufbewahren, ohne in Marketingfallen zu tappen. Nach dem grossen Erfolg des BMPP-Programms im Kanton Freiburg in den Jahren 2022–2025 führt die FRC weiterhin praktische Workshops durch, die sich an verschiedene Zielgruppen richten: Seniorinnen und Senioren, junge Studierende, unbegleitete minderjährige und junge erwachsene Migrantinnen und Migranten sowie Eltern. Mindestens vier Workshops pro Jahr werden in enger Zusammenarbeit mit kantonalen Partnerinnen und Partnern organisiert.
Zielgruppen	Späte Adoleszenz Agiles Drittes Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte
Setting	Freizeiteinrichtung/Verein Gemeinde / Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	<i>Fédération romande des consommateurs</i> , Freiburger Partner/innen

I30 – Zirkusschulen – Cirque Toamême	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen. Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	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. 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.

	Das kantonale Programm unterstützt den <i>Cirque Toamême</i> in folgende Aktivitäten: • Einführungskurse für die Zielgruppe der Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren • thematische Einführungsveranstaltungen für Kinder und Jugendliche • thematische Einführungsveranstaltungen für Seniorinnen und Senioren, in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg • punktuelle Einführungsworkshops «on demand», z. B. in Zusammenarbeit mit Bibliotheken, Kollegien oder Schulen. Diese Workshops ermöglichen es, verschiedene Zielgruppen und Generationen zu erreichen (Kleinkinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Familien, Menschen mit Behinderungen usw.)
Zielgruppen	Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz Späte Adoleszenz Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte
Setting	Freizeiteinrichtung/Verein Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	<i>Cirque Toamême</i> , Pro Senectute Freiburg, Bibliotheken, Gemeinden, Schulen

I31 – Pedibus & Generationenübergreifender Pedibus	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen. Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Der Pedibus ist eine Massnahme, bei der eine erwachsene Person eine Gruppe von Kindern zwischen vier und acht Jahren auf ihrem Schulweg begleitet. Eine einfache Lösung, um jüngeren Kindern einen sicheren Weg zur Schule zu ermöglichen. Es ist auch ein Gemeinschaftsprojekt, das die Nachbarschaftshilfe fördert und sich an die Bedürfnisse der Familien anpasst, aus denen es sich zusammensetzt. Der Pedibus funktioniert wie ein richtiger Schulbus – einfach zu Fuss: Die Route und der Zeitplan werden von den Familien nach ihren Bedürfnissen ausgewählt; die Fahrerinnen und Fahrer sind Eltern, Grosseltern oder andere vertrauenswürdige Erwachsene; das Kind steigt an der nächstgelegenen Haltestelle, die durch ein Schild gekennzeichnet ist, in den Pedibus ein. Kanton Freiburg Seit 2018 entwickelt die Pedibus-Koordination Freiburg parallel den generationenübergreifenden Pedibus. Das Projekt sieht den Einsatz von Seniorinnen und Senioren als freiwillige Begleitpersonen auf einer Pedibus-Linie vor. Die Projektziele sind mehrdimensional: Förderung von Bewegung und sanfter Mobilität 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. Dieses System der generationenübergreifenden Begleitung wird von der Pedibus-Koordination Freiburg durch verschiedene

	generationenübergreifende Aktivitäten (z. B. Erzählcafés, Aktionen im Rahmen des internationalen Tages Zu Fuss zur Schule), Präsentationen für die Gemeinden oder auch für lokale Seniorenverbände (z. B. Seniorenkommissionen auf Gemeindeebene, usw.) gefördert.
Zielgruppen	Frühes Schulalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Entsprechend geschulte Freiwillige
Setting	Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	Elternräte, Schulen, Gemeinden, Polizei, VCS, BKAD

I32 – Santé – Alimentation et mouvement (SAM)	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 7: Die Eltern nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Im Rahmen des Projekts <i>Santé – Alimentation et mouvement</i> (SAM) bietet der Frauenraum das ganze Jahr über Präventions- und Sensibilisierungsaktionen für Mütter und Kinder an, die im Kinderraum betreut werden: • Zubereitung von gesunden Snacks mit den Kindern am Morgen und am Nachmittag. • Sensibilisierung der Mütter für Ernährungsfragen (welche Lebensmittel sind als Snacks erlaubt, warum?). • Turnen, Tanzen, Bewegung und Sinneserfahrungen mit den Kindern immer am Morgen und am Nachmittag. • Spielerisches Lernen (Basteln, Malen, Geschichten vorlesen) mit den Kindern rund um saisonales Obst und Gemüse. • Früherkennung und Gespräche mit den Müttern über die Gesundheit ihrer Kinder und, falls nötig, Weiterverweisung der Mütter an das Netzwerk von Partnern und Fachpersonen je nach den festgestellten Schwierigkeiten und Problemen. Der Frauenraum bietet den Teilnehmerinnen der Sprachkurse auch 10 Workshops pro Semester von jeweils zweieinviertel Stunden zu den Themen Ernährung und Bewegung an, bei Bedarf auch in Zusammenarbeit mit dem Freiburger Partnernetzwerk. Durch das Angebot der Aktivitäten direkt in den Sprachkursen erreicht das SAM-Projekt Teilnehmerinnen aus verschiedenen Gemeinschaften und aller Altersgruppen. Junge Frauen, junge Mütter, Mütter von Kleinkindern oder bereits erwachsenen Kindern sowie Grossmütter nehmen an den Sprachkursen des Frauenraums teil. Diese generationenübergreifende Mischung ist eine grosse Bereicherung für den Austausch und die Gespräche zwischen den Frauen und ermöglicht es, ein breites Publikum zu erreichen.
Zielgruppen	Säuglingsalter Kleinkind-/Vorschulalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte
Setting	Freizeiteinrichtung/Verein
Partner/innen	Frauenraum

I33 – Unterstützung für gewaltausübende Eltern	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 7: Die Eltern nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Gewalt in der Partnerschaft hat negative Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden der Personen, die sie erleiden, und der Kinder, die ihr ausgesetzt sind – mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit. Noch gravierender ist es, wenn die Kinder das Ziel der Aggressionen und der Gewalttätigkeit der Eltern sind. Opfer von häuslicher Gewalt sind meistens Frauen und Kinder. EX-pression bietet zur Prävention und zur Vermeidung von Rückfällen spezialisierte Beratungsprogramme für Gewalt ausübende Personen, so beispielsweise ein Programm für sozialtherapeutische Begleitung speziell für Eltern, die Gewalt im häuslichen Umfeld ausüben. Neuerdings wird EX-pression auch immer wieder von über 65-Jährigen um Unterstützung gebeten, weshalb sich die Vereinsarbeit allmählich immer mehr auf diese spezifische Altersgruppe ausrichtet. Die Begleitung von Gewalt ausübenden Personen ist eine wichtige Form der Prävention, da damit der Kreislauf der Gewalt durchbrochen und die elterlichen Kompetenzen gestärkt werden können.
Zielgruppen	Schwangerschaft Säuglingsalter Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte
Setting	Familie/Zuhause
Partner/innen	EX-pression, KSA, GFB

I34 – Perinatalität und Migration	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 7: Die Eltern nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Die Zeit der Perinatalität ist eine Zeit grosser Veränderungen im Leben einer Familie. Sie bringt eine Reihe von Herausforderungen für die psychische und physische Gesundheit der jungen Eltern mit sich, die sich in Situationen erhöhter Vulnerabilität verschärfen können, z. B. wenn die Betroffenen einen Migrationshintergrund und noch kein starkes Netzwerk um sich herum haben. Daher ist es sehr wichtig, sie mit Ressourcen zu unterstützen und sie mit dem frühpädagogischen Netzwerk in Kontakt zu bringen. Das erste Projekt dieser Massnahme 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 eines für die betreffenden Lebenskontexte relevanten Wortschatzes an. 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.

	Das zweite Projekt unterstützt Bewegungsworkshops für Mütter und Babys in der jeweiligen Sprache der schwangeren Frauen und/oder für Paare mit Migrationshintergrund oder aus sozial benachteiligten Verhältnissen. Ab dem zweiten Monat nach der Geburt nehmen die Mütter/Paare an einem Gym-Workshop für Mütter und Babys teil, der aus fünf eineinhalbstündigen Einheiten besteht und in dem es um Fitness, Bewegung, Förderung und Entwicklung der psychomotorischen Fähigkeiten des Babys sowie um den Austausch in der Gruppe über ihre perinatalen Erfahrungen geht. Es ist auch eine Gelegenheit, sie über bestehende Angebote für Kleinkinder zu informieren (Säuglingspflegedienste, Babymassagekurse, Krabbelgruppen, Elterncafés, Familienbegleitung usw.).
Zielgruppen	Schwangerschaft Säuglingsalter Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen)
Setting	Freizeiteinrichtung/Verein
Partner/innen	Frauenraum, PanAae, KSA, IMR

I35 – Unterstützung von Familien bei Trennung	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 7: Die Eltern nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Angebote zum Thema Trennung und 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 Kinder, die Möglichkeit haben, vom Unterstützungsangebot zu profitieren, und um die Fachpersonen zu sensibilisieren: • Mediationen mit den Schwerpunkten gemeinsame Elternschaft, Kommunikation und Vereinbarungen zum Zeitpunkt der Trennung und/oder nach der Trennung • Beratungsgespräch <i>As'trame</i> zu Fragen zum Thema Trennung und Elternschaft • Begleitung <i>As'trame – Ma famille autrement</i> für Kinder und/oder Jugendliche bei Trennung der Eltern • Sensibilisierung in Form von Elternabenden zu Fragen zum Thema Trennung und Elternschaft • Sensibilisierungsmodul für Fachpersonen: <i>L'enfant et la séparation de ses parents</i> Der Zugang zu diesem Angebot wird dank den Akteurinnen und Akteuren des Jugendschutzes verbessert, welche die Eltern ermutigen, dieses Angebot zu einem ihren finanziellen Möglichkeiten entsprechenden Preis in Anspruch zu nehmen. Das Mediationsangebot unterstützt insbesondere die Massnahme 1.1.4 des Aktionsplans «I mache mit!» der Kinder- und Jugendpolitik des Kantons Freiburg. Die <i>As'trame</i>-Betreuung ermöglicht es den Kindern, ihren Kummer auszudrücken und damit umzugehen sowie den durch zerrüttete Familienverhältnisse entstehenden Risiken vorzubeugen. Die Kinder beteiligen sich aktiv an der Suche nach Wegen, um ihre Resilienz zu stärken und sich unter den bestmöglichen Bedingungen weiterzuentwickeln.
Zielgruppen	Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter Mittleres Schulalter

	Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Familienexterne Betreuungspersonen
Setting	Familie/Zuhause Räumlichkeiten der Paar- und Familienberatung
Partner/innen	Familienberatung, JA

I36 – Familienbegleitung und Koedukation	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 7: Die Eltern nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Der Verein Familienbegleitung (VFB) will den Austausch von Informationen über Erziehungsfragen fördern, indem die Themen sowohl mit Eltern als auch mit Fachpersonen direkt angesprochen werden. Der VFB 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. Der VFB 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 Kita, in der Schule, auf Spielplätzen usw.), Unterstützung für Fachpersonen, Beratung am Telefon und per E-Mail, Informationen über die Medien (Radio, Zeitung), Produktion/Veröffentlichung von pädagogischen Ressourcen. Eltern, welche die Dienstleistungen des VFB in Anspruch nehmen, beschäftigen die folgenden Themen: • Koedukation: innerhalb der Familie und mit dem Netzwerk (Gesundheit, Bildung und Soziales) • kleinkindgerechte erzieherische Betreuung • Elternschaft (Eltern werden und Eltern sein) • Schuleintritt • Entwicklung des Kindes: alle Entwicklungsbereiche verstehen und unterstützen (Motorik/Bewegung, Sozialverhalten, kognitiv, sprachlich, psychosexuell) • Mediennutzung: Herausforderungen und Gefahren • Ernährung Die Massnahme macht es möglich, • das Angebot zu regionalisieren und so in allen Bezirken zu etablieren; • die Koordination mit den wichtigsten Partnerinnen und Partnern in den Bezirken zu verbessern; • den Kontakt mit den Gemeinden zu intensivieren; • die Kommunikation rund um die Themen psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung von Kindern in den Regionen zu verbessern. Diese Massnahme ist auf den Aktionsplan «I mache mit!» 2023–2026 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.
Zielgruppen	Säuglingsalter Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter

	Mittleres Schulalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Familienexterne Betreuungspersonen
Setting	Familie/Zuhause Familienergänzende Erziehungs- oder Betreuungsorte Freizeiteinrichtung/Verein Gemeinde / Quartier/Wohnumfeld Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich) Wartezimmer (Kinderärztinnen/-ärzte, Säuglingspflege/Elternberatung)
Partner/innen	VFB, JA

I37 – Unterstützung für Kinder, die mit einem psychisch kranken und/oder suchtkranken Elternteil zusammenleben	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Das Frühinterventionsprogramm <i>Baobab</i> richtet sich an Kinder ab 5 Jahren, die mit einem psychisch kranken und/oder suchtkranken 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. Die Eltern sind in das Programm eingebunden, und ihre Teilnahme ist vor, während und am Ende des Prozesses vorgesehen. Das Programm existiert auf Französisch und auf Deutsch und verbindet psychoedukative, emotionale und strategische Aspekte und verschiedene Interventionsschwerpunkte: • Information: Das Kind erhält Informationen über die Krankheit des Elternteils, die Symptome, die Ursachen, die Prognose, die Behandlung und das Helfernetz. • Schulung: Dem Kind werden Fertigkeiten vermittelt, um im Alltag mit der Krankheit seines Elternteils umzugehen. • Sich mitteilen: Dem Kind wird ermöglicht, in einem geschützten Raum über seine Wahrnehmungen zu sprechen, Fragen zu stellen, Befürchtungen und Sorgen zu äussern und seine (positiven und negativen) Erlebnisse zu teilen. • 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 diesem Plan vorzugehen. Das Programm umfasst vier Sitzungen mit dem Kind, plus eine erste Sitzung mit der Leiterin oder dem Leiter und den Eltern zur Definition ihrer Erwartungen bezüglich der Begleitung ihrer Kinder oder ihres Kindes sowie eine Abschlusssitzung mit der Leiterin/dem Leiter, den Eltern und dem Kind. Parallel dazu werden Anlässe zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit und bestimmter Zielgruppen (z. B. Fachpersonen) sowie Elternworkshops zu diesem Thema organisiert, um die Partnerinnen und Partner und betroffenen Familien auf das Angebot aufmerksam zu machen.
Zielgruppen	Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz

	Mittlere Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
Setting	Familie/Zuhause Orte, an denen sich das Kind sicher fühlt Angehörigenhilfe FNPG
Partner/innen	Angehörigenhilfe FNPG

I38 – Psychische Gesundheit und Migration	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Die Belastung durch den ungewissen Aufenthaltsstatus, aufgrund traumatisierender Erlebnisse und Gewalterfahrungen auf den Migrationsrouten sind ein grosser Risikofaktor für die psychische Gesundheit der betroffenen Personen. Ihre angeschlagene psychische Gesundheit (erkennbar an verschiedenen Symptomen wie Schlaflosigkeit, Bauchschmerzen, Angstgefühle, Panikattacken), das damit verbundene Risikoverhalten (Gewalt, problematischer Konsum) sowie das daraus entstehende Leiden erschweren es ihnen, ihren Alltag zu bewältigen und sich sozial und beruflich in unsere Gesellschaft zu integrieren. Der Verein <i>Ensemble</i> bietet verschiedene Dienstleistungen für diese Zielgruppe an, insbesondere individuelle Begleitung, Theaterworkshops, Workshops zur Verbesserung der Schlafqualität, Kunsttherapie-Workshops zur Mobilisierung der Ressourcen und Kompetenzen, Yogakurse, Gesprächsgruppen. 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 mit den entsprechenden Mitteln für eine eigenständige Lebensführung. Diese Massnahme ist auf ein Programm zur Betreuung und Integration von unbegleiteten minderjährigen Asylsuchenden (MNA) und jungen Erwachsenen aus dem Asyl- und Flüchtlingsbereich abgestimmt. Das Programm namens <i>Envole moi</i> wird vom KSA koordiniert.
Zielgruppen	Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz Späte Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Lehrpersonal und Schulleitungen Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen)
Setting	Freizeiteinrichtung/Verein Einrichtungen für unbegleitete Minderjährige
Partner/innen	Verein <i>Ensemble</i> , KSA, IMR

I39 – Unterstützung bei kritischen Lebensereignissen (Todesfall, Krankheit)	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Für Familien, die mit einer schweren Erkrankung und/oder dem Tod eines Angehörigen konfrontiert sind, werden individuelle Unterstützungssitzungen, Sitzungen mit Geschwistern, in der Familie oder in der Peergruppe bei <i>As'trame</i> Freiburg (Sektor der Paar- und Familienberatung) angeboten.

	Die <i>As'trame</i>-Betreuung ermöglicht es den Kindern, ihre Erfahrungen, Emotionen und ihr Empfinden auszudrücken, und ermutigt sie, ihre Ressourcen zu stärken und Kompetenzen zu entwickeln zur Verarbeitung kritischer Lebensereignisse. Die Kinder wirken aktiv an der Suche nach Wegen mit, um ihre Resilienz zu stärken und sich bestmöglich weiterentwickeln zu können. Auch die Eltern und/oder andere Angehörige erhalten Unterstützung (Beratungsgespräche, Gespräche zusammen mit den Kindern), um den Umgang mit schweren Krankheiten und Todesfällen in der Familie zu lernen und sich den Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gegenüber nicht hilflos zu fühlen, wenn es darum geht, mit ihnen zu sprechen und sie zu begleiten. Das Angebot können auch Kinder und Jugendliche in Anspruch nehmen, die mit der schweren Krankheit eines nahestehenden Menschen konfrontiert sind, der nicht unbedingt zum Kreis der Familie gehört (z. B. Jugendliche nach dem Selbstmord einer Mitschülerin oder eines Mitschülers).
Zielgruppen	Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
Setting	Räumlichkeiten der Paar- und Familienberatung
Partner/innen	Paar- und Familienberatung Sektor <i>As'trame</i> , JA

I40 – As'trame: Begleitung von Kindern, die Gewalt in der elterlichen Paarbeziehung ausgesetzt sind	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Gewalt in Paarbeziehungen hat erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die spezifischen Betreuungsangebote von <i>As'trame</i> für Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, bieten ihnen einen Raum, in dem sie sich mit ihren Erfahrungen in solchen Situationen auseinandersetzen können, in ihrem Erleben ernst genommen werden und spezifische Ressourcen entwickeln können. Diese Betreuungen – in Einzel-, Geschwister- und/oder Gruppenarbeit je nach Setting – zielen darauf ab, die Konfrontation mit häuslicher Gewalt und die damit verbundenen Risiken für die Entwicklung des Kindes nicht zu verharmlosen. Die Kinder sollen auch erkennen, dass Gewalt nicht die übliche Beziehungsform ist, und einen sicheren Raum finden, um darüber zu sprechen. Mithilfe spezieller Instrumente (Märchen, Bücher, symbolische Gegenstände usw.) unterstützen die <i>As'trame</i>-Fachkräfte die Kinder entsprechend ihren Bedürfnissen und in ihrem Tempo. Durch diese Arbeit mit den Kindern werden auch die Eltern für das Gefährdungspotenzial für ihre Kinder in solchen Situationen sensibilisiert und nachdrücklich aufgefordert, Unterstützung in Anspruch zu nehmen (für den Elternteil als Opfer, für den Elternteil als Täter/in), um der Gewalt ein Ende zu setzen. Der Zugang zu diesen Betreuungsangeboten wird in der Regel vom Jugendamt, den OHG-Zentren und/oder EX-pression vermittelt. Ziel der Betreuungsangebote ist nicht die Feststellung solcher Fälle, sondern die Begleitung von Kindern, die erwiesenermassen häuslicher Gewalt ausgesetzt sind (Eltern, Schwiegereltern usw., mehrheitlich in Trennungssituationen). Diese Massnahme ist Teil einer ganzheitlichen Herangehensweise an das Thema häusliche Gewalt (individualisierter Gesamtansatz), bei dem jedes Familienmitglied spezifische Unterstützung erhält. Ziel der Massnahme ist es, durch Gewaltsituationen ausgelöste psychosoziale Risiken zu thematisieren und

	zu verhindern. So kann auch dazu beigetragen werden, dass diese Art von Gewalt nicht auf die nächste Generation übertragen wird. Die Massnahme ist auf die Prioritäten und den Handlungsbedarf abgestimmt, die von der kantonalen Kommission gegen Gewalt in Paarbeziehungen und ihren Auswirkungen auf die Familie festgelegt wurden. Sie orientiert sich auch am Kinder- und Jugendgesetz. Die Massnahme ermöglicht eine konkrete Anerkennung des Opferstatus von Kindern, die Partnerschaftsgewalt miterleben, wie es in der Istanbul-Konvention festgelegt ist.
Zielgruppen	Frühes Schulalter Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen)
Setting	Räumlichkeiten der Paar- und Familienberatung
Partner/innen	Paar- und Familienberatung, GFB, Opferberatungsstellen, EX-pression, JA

I41 – ciao.ch	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	ciao.ch ist ein Online-Projekt zur Gesundheitsförderung. Auf ciao.ch stehen Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen beratend zur Verfügung. Dieses Angebot entspricht dem Informations- und Orientierungsbedarf von jungen Menschen im Alter von 11 bis 20 Jahren. Es bietet gezielte Hilfestellungen ohne therapeutische Begleitung und verweist bei Bedarf für eine tiefergreifende Betreuung auf zuständige Einrichtungen. Neben dem Beratungs- und Unterstützungsangebot ermutigt der Ansatz von ciao.ch die Jugendlichen, ihre eigenen Ressourcen zu mobilisieren und sich für ein autonomes und verantwortungsbewusstes Verhalten zu entscheiden. Die auf der Website veröffentlichten Informationen sollen dazu ermutigen, Verhaltensweisen anzunehmen, welche die eigene Person, die Freiheit und die Werte anderer respektieren.
Zielgruppen	Mittleres Schulalter Spätes Schulalter / frühe Adoleszenz Mittlere Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Lehrpersonal und Schulleitungen
Setting	Kein spezifisches Setting
Partner/innen	Ciao

9.2 Policy

P1 – Label «Gesunde Gemeinde»	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 1: Die Gemeinden treffen Massnahmen für ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren.
Massnahmenbeschrieb	Das Label «Gesunde Gemeinde» ermöglicht eine Inventarisierung aller realisierten Massnahmen der Gesundheitsförderung in einer Gemeinde und stellt zudem eine fachliche Beratung bereit, um die Gesundheit der Einwohnerinnen und Einwohner zusätzlich zu fördern. Es fügt sich besonders gut in die Strategie

	des Bundes zu nichtübertragbaren Krankheiten (NCDs) ein, indem es die Chancengleichheit und die grossen Themen Kindheit/Jugend und Alter fördert. 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: • Stärken der Fähigkeiten der Gemeinde im Bereich Gesundheitsförderung; • Sichtbarmachen der bereits existierenden Gesundheitsförderungsmassnahmen der Gemeinde; • Anregung der Gemeinden zur Entwicklung oder Umsetzung weiterer Massnahmen; • langfristige, nachhaltige Verankerung dieser Massnahmen. 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. Das Massnahmenportfolio für Nachhaltigkeit in den Freiburger Gemeinden (www.communes-durables.ch) ist ein Instrument, das die Bestandsaufnahme von Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen für Gemeinden unterstützen kann. 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.
Art der Policy	Labels/Kriterien
Setting	Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	Gemeindebehörden, Beauftragte und Mitarbeitende, die für die verschiedenen Politikfelder verantwortlich sind, andere Kantone, SpA, JA, SVA, Amt für Umwelt, RIMU

P2 – Klimaplan – Projekte zur Anpassung an starke Hitze	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 1: Die Gemeinden treffen Massnahmen für ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren.
Massnahmenbeschrieb	Der Klimaplan des Kantons Freiburg unterstützt die Durchführung von Projekten, zur Anpassung an starke Hitze. Die Massnahme trägt bei zur Durchführung partizipativer Projekte, deren Ziel die Begrenzung gesundheitlicher Risiken von vulnerablen Personen (Beteiligte, 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 öffentlicher Räume fördert die Bewegung und körperliche Aktivität. Einladende öffentliche Räume stärken die Entwicklung sozialer Bindungen und persönlicher Ressourcen und fördern so eine gute psychische Gesundheit. Es soll auch entsprechend kommuniziert werden. Es werden Webinare zu möglichen Massnahmen angeboten, mit denen ein für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Seniorinnen und Senioren förderliches Umfeld geschaffen werden kann. 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.
Art der Policy	Verankerung in regulatorischen Bestimmungen

	Verankerung in strategischen Grundlagen
Setting	Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld
Partner/innen	Gemeindebehörden, Beauftragte und Mitarbeitende, die für die verschiedenen Politikfelder verantwortlich sind, andere Kantone, JA, Amt für Wald und Natur, Amt für Umwelt

P3 – Öffentliche Gemeinschaftsgastronomie – Umsetzung der Änderung des Landwirtschaftsgesetzes	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 2: Die Verantwortlichen der öffentlichen Politik und die Freiburger Partnerinnen und Partner stimmen sich ab, um die Gesundheit im Kanton Freiburg zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	Nachdem 2018 im Landwirtschaftsgesetz die prioritäre Verwendung von nachhaltigen Produkten aus der Region und die Förderung einer hochwertigen, abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung im Angebot der öffentlichen Gemeinschaftsgastronomie festgeschrieben wurde, gewährleistet die Direktion der Institutionen und der Land- und Forstwirtschaft (ILFD) seit 2019 die Umsetzung eines Gemeinschaftsgastronomie-Konzepts «Regional Kochen». Das Projekt umfasst drei Schwerpunkte (Begleitung der Institutionen, Ausschreibung und Mustervertrag, Weiterbildung der Küchenchefs) und stützt sich auf die Charta der Gemeinschaftsgastronomie mit 18 Kriterien für eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung mit vornehmlich lokalen Produkten. Die Aspekte einer ausgewogenen Ernährung fliessen somit in alle drei Schwerpunkte des Projekts ein. Ein Steuerungsausschuss sorgt für die Umsetzung dieser Schwerpunkte. Die GSD ist Mitglied dieses STA, ebenso wie <i>Fourchette verte</i> Freiburg, und so können die Aspekte der öffentlichen Gesundheit in der Umsetzung des Projekts verankert werden.
Art der Policy	Verankerung in strategischen Grundlagen Verankerung in kantonalen Strukturen Labels/Kriterien Verankerung in Aus- und Weiterbildung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
Setting	Familienergänzende Erziehungs- oder Betreuungsorte Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich) Andere: Restaurants
Partner/innen	ILFD, RIMU, <i>Terroir Fribourg</i> , <i>Fourchette verte</i> Freiburg, Landwirtschaftliches Institut Grangeneuve, Pflegeheime

P4 – Amts- und direktionsübergreifende Zusammenarbeit und Verankerung der Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit in den kantonalen Strukturen und Prozessen	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 2: Die Verantwortlichen der öffentlichen Politik und die Freiburger Partnerinnen und Partner stimmen sich ab, um die Gesundheit im Kanton Freiburg zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	In der Gesundheitspolitik ist es wichtig, auf die Gesundheitsdeterminanten einzuwirken, und zwar durch die koordinierte Intervention mehrerer Akteurinnen und Akteure (sektorübergreifendes Vorgehen). Auf kantonomer Ebene manifestiert sich dieser sektorübergreifende Ansatz darin, dass mehrere operativ Verantwortliche und die strategisch Verantwortliche für das kantonale Programm formell in bestimmte Steuerungsausschüsse berufen werden. Auf diese Weise können die Themen des kantonalen Programms in andere Strategien oder in die Rechtsgrundlagen einfließen und verankert werden, wenn eine Änderung geplant ist. Es ist 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). Sektorübergreifend ist Folgendes vorgesehen: • Eine Ressourcengruppe steuert und begleitet die Umsetzung des kantonalen Programms. Sie besteht aus Vertreterinnen und Vertretern des Amts für Gesundheit, des Kantonsarztsamts, des Sozialamts, des Sozialvorseamts, des Jugendamts, des Freiburger Netzwerks für psychische Gesundheit, des Amts für französischsprachigen und des Amts für deutschsprachigen obligatorischen Unterricht, des Amts für Sport, des Schulzahnpflegedienstes, des Amts für Sonderpädagogik sowie des Büros für die Gleichstellung von Frau und Mann und für Familienfragen. Die Mitglieder dieser Ressourcengruppe werden insbesondere zum kantonalen Programm konsultiert und während der Umsetzung nach Bedarf beigezogen. • Die direktionsübergreifende Zusammenarbeit wird über die Umsetzung von spezifischen Projekten namentlich mit der Direktion für Bildung und kulturelle Angelegenheiten (BKAD), der Direktion der Institutionen und der Land- und Forstwirtschaft (ILFD), der Direktion für Raumentwicklung, Infrastruktur, Mobilität und Umwelt (RIMU) und der Sicherheits-, Justiz- und Sportdirektion (SJSd) sichergestellt. • Weitere Direktionen wirken in Experten- oder Begleitgruppen von spezifischen Projekten mit oder können beigezogen werden. • Die kantonale Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention, in der die sieben Direktionen des Staates vertreten sind, bietet dem kantonalen Programm nach Bedarf sektorübergreifende Unterstützung. • Es findet eine Koordination mit anderen kantonalen Kommissionen statt, die in den Schwerpunktthemen des Programms aktiv sind, insbesondere mit der Kommission für Suchtfragen und der Kommission zur Bekämpfung der Spielsucht und der Überschuldung, in denen das GesA vertreten ist. • Die operative Leitung des kantonalen Programms bzw. die Fachstelle Gesundheit in der Schule gehören verschiedenen kantonalen Arbeitsgruppen und Netzwerken an, namentlich der Frühförderungsplattform und dem Netzwerk der Beauftragten für nachhaltige Entwicklung. • Die strategische Leitung des kantonalen Programms gehört strategischen Gremien an, insbesondere dem Steuerungsausschuss des kantonalen Klimaplanes, dem Steuerungsausschuss des direktionsübergreifenden Konzepts für Gesundheit in der Schule, dem Steuerungsausschuss des Projekts «Gemeinschaftsgastronomie» und dem Auditausschuss Kompass 21. • Das Label «Gesunde Gemeinde» untersteht einem direktionsübergreifenden Steuerungsausschuss. Mit diesen Funktionen in kantonalen Gremien können die Direktionen untereinander Überlegungen anstellen und zusammenarbeiten, insbesondere zu den Themen des kantonalen Programms.
Art der Policy	Verankerung in strategischen Grundlagen
Setting	Kein spezifisches Setting
Partner/innen	Vertreter/innen anderer kantonomer Strategien oder Programme, Kantonale Kommission für Gesundheitsförderung und Prävention, kantonale Direktionen und Ämter

P5 – Direktionsübergreifendes Konzept «Gesundheit in der Schule»	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 2: Die Verantwortlichen der öffentlichen Politik und die Freiburger Partnerinnen und Partner stimmen sich ab, um die Gesundheit im Kanton Freiburg zu fördern. Ziel 3: Die Schulen schaffen ein gesundheitsförderliches Umfeld für die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.
Massnahmenbeschrieb	Das Konzept ist als öffentliche Politik angelegt, die eine nachhaltige Wirkung in der Gesellschaft entfalten soll. In diesem Sinn wurden strategische Ziele festgelegt, welche die Ergebnisse dieser Wirkung 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 ausbildenden Personen in Bezug auf die Gesundheitsförderung und Prävention spielen eine wichtige Rolle. Die Qualität der allgemeinen Bildungspolitik sowie der Gesundheitspolitik haben ebenfalls einen Einfluss auf die Qualität des Unterrichts und des Schullebens. Im Konzept sind zudem die Aspekte Klima und Nachhaltigkeit im Zusammenhang mit der schulischen Gesundheitsförderung mit einbezogen. 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 direktionsübergreifenden Konzepts «Gesundheit in der Schule» und die Tätigkeiten des Netzwerks gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen Freiburg zu koordinieren. Die Fachstelle ist zudem dafür zuständig, Zulassungsanträge von schulexternen Mitwirkenden zu prüfen sowie zugelassene Ressourcen für die Schulen vorzuschlagen.
Art der Policy	Verankerung in regulatorischen Bestimmungen Kantonale Entscheide ohne gesetzliche Verankerung Verankerung in strategischen Grundlagen Verankerung in kantonalen Strukturen
Setting	Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
Partner/innen	GSD (GesA, KAA, SZPD, JA); BKAD (FOA, DOA, Amt für Sonderpädagogik (SoA); RIMU; SpA; FNPG

9.3 Vernetzung

V1 – Vernetzung	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 2: Die Verantwortlichen der öffentlichen Politik und die Freiburger Partnerinnen und Partner stimmen sich ab, um die Gesundheit im Kanton Freiburg zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	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: 1) Vernetzung der Programmpartner/innen über eine jährlich oder alle zwei Jahre stattfindende Netzwerktagung. Diese Tagung ist aktiv dem Kennntisaustausch, dem Zusammenbauaufbau und der Koordination mit den verschiedenen Partnerinnen und Partnern zur Förderung der Gesundheit der

	Bevölkerung des Kantons Freiburg gewidmet. An diesem Treffen kann auch die Interdisziplinarität der verschiedenen kantonalen Programme sichtbar gemacht und ausgebaut werden. 2) Vernetzung der Partnerinnen und Partner über «Brunchs der Gesundheitsförderung» mit Thematisierung von Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit. 3) Vernetzung auf nationaler und interkantonaler Ebene über die Teilnahme an von den verschiedenen interkantonalen oder nationalen Instanzen organisierten Tagungen.
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Verantwortliche der öffentlichen Politik und Freiburger Partnerinnen und Partner
Setting	Kein spezifisches Setting
Partner/innen	Verantwortliche der öffentlichen Politik und Freiburger Partnerinnen und Partner

9.4 Öffentlichkeitsarbeit

Ö1 – Ausbildung angehender Fachkräfte	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.
Massnahmenbeschrieb	Die freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie AFAAP bietet Sensibilisierungsinterventionen an in Schulen auf der Tertiärstufe zur Vorbereitung angehender Fachkräfte auf die Realitäten im Umgang mit psychischen Erkrankungen. Durch anschauliche Erfahrungsberichte und interaktiven Austausch ermöglichen diese Kurzinterventionen: - zu verstehen, welche menschlichen und sozialen Auswirkungen psychische Probleme haben, - sich konkret mit den Herausforderungen der psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen, - Betroffene zu treffen, die über ihre Erfahrungen berichten. Diese partizipative Kommunikation fördert ein besseres Verständnis der psychiatrischen Realitäten und festigt die Verbindung zwischen Theorie und gelebter Erfahrung.
Zielgruppen	Mittlere Adoleszenz Späte Adoleszenz
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant)
Setting	Schule (Kindergarten bis Tertiärbereich)
Partner/innen	AFAAP

Ö2 – Kommunikation – Veranstaltungen – Promotion	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 4: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern. Ziel 5: Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Seniorinnen und Senioren betreuen, sind befähigt, die körperliche und psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern.

	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen. Ziel 7: Die Eltern nutzen die Angebote zum Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit ihrer Kinder, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Für einen optimalen Informationsfluss und bestmöglich genutzte bzw. mehr Kommunikationskanäle wird ein Kommunikationskonzept entwickelt, um die Themen, Aktivitäten und Angebote des Programms bei der Zielgruppe und in der gesamten Bevölkerung bekannt zu machen. Es werden verschiedene Kommunikationskanäle genutzt: • diverse Promotionsveranstaltungen, • die regelmässig aktualisierte Website des Staates Freiburg zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit, • die News und Medienmitteilungen des Staates Freiburg, • die Medien und sozialen Netzwerke, • die Entwicklung und Verbreitung von Tools und Broschüren auf kantonaler Ebene zu den Themen des kantonalen Programms. Es werden Synergien mit den Kommunikationsaktivitäten von GFCH vorgeschlagen.
Zielgruppen	Gesamtbevölkerung
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Alle Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
Setting	Kein spezifisches Setting
Partner/innen	GS-GSD, andere Direktionen des Staates Freiburg, Partner/innen

Ö3 – sicher stehen – sicher gehen	
Lebensphase(n)	Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	«sicher stehen – sicher gehen» ist eine Marketingoffensive für sturzpräventives Training mit verschiedenen Schwerpunkten. Erstens gibt es effiziente Sturzpräventionsangebote zur Verbesserung der Kraft, des Gleichgewichts und des mentalen Trainings. Zweitens gibt es einen Online-Test zur Selbsteinschätzung der körperlichen Fitness sowie Trainingsanleitungen für zuhause, entsprechend dem jeweiligen Fitnessniveau. Drittens wird eine landesweite Präventionskampagne zur Sensibilisierung der Bevölkerung gefahren. Kanton Freiburg: Auf kantonaler Ebene wird das nationale Projekt «sicher stehen – sicher gehen» über verschiedene Kanäle promotet, insbesondere durch die Unterstützung der Partner/innen in der Organisation von «sicher stehen – sicher gehen»-Events für Seniorinnen und Senioren, die auf die Gesundheitsförderung und -prävention ausgerichtet sind.
Zielgruppen	Agiles Drittes Lebensalter Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Angehörige Fachpersonen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport Professionelles nichtmedizinisches Unterstützungspersonal (stationär/ambulant) Therapeutinnen/Therapeuten (Physio, Ergo usw.) Entsprechend geschulte Freiwillige
Setting	Freizeiteinrichtung/Verein

Partner/innen	Pro Senectute Freiburg, Rheumaliga Freiburg, FRK, PhysioFribourg, sozialmedizinische Netzwerke der Bezirke, Gemeinden
----------------------	---

Ö4 – Psy-Gesundheit	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Lebensphase ältere Menschen
Ziel(e)	Ziel 6: Die Seniorinnen und Senioren nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen. Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Psy-Gesundheit.ch ist die Informations- und Förderungsplattform im Bereich der psychischen Gesundheit der Westschweizer Kantone und des Tessins. Seit über vier Jahren führt Psy-Gesundheit.ch im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz auch eine breit angelegte Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit durch. Die Plattform ist damit in der Westschweiz und im Tessin zu einem führenden Akteur im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit geworden. Psy-Gesundheit.ch ist ein partnerschaftliches Projekt der Westschweizer Kantone und Coraasp (<i>Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique</i>) unter der Federführung der Gesundheits- und Sozialdirektorenkonferenz der lateinischen Schweiz (<i>Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales</i>, CLASS). Die 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: betreuende Angehörige, junge Menschen usw. 2018 wurde eine vierjährige nationale Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit lanciert. Ihr Ziel ist es, der Bevölkerung bewusst zu machen, dass man zur psychischen Gesundheit ebenso Sorge tragen kann wie zur körperlichen Gesundheit. Ausserdem soll die Kampagne auch die verfügbaren Ressourcen besser bekannt machen, damit Betroffene kritische Lebenssituationen entspannter angehen können.
Zielgruppen	Gesamtbevölkerung
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Alle Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
Setting	Kein spezifisches Setting
Partner/innen	Psy-Gesundheit

Ö5 – Die vier Jahreszeiten eines Baumes	
Lebensphase(n)	Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Ziel(e)	Ziel 8: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen die Angebote zum Schutz ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen und in Übergangsphasen.
Massnahmenbeschrieb	Im Laufe des Jahres finden Kinder und Eltern in den Partnerräumlichkeiten einen Baum vor. 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. 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. Das Projekt gibt es auf Deutsch und Französisch, und es wird auch vom Projekt Carambole des Freiburger Roten Kreuzes unterstützt.
Zielgruppen	Kleinkind-/Vorschulalter Frühes Schulalter Mittleres Schulalter
Multiplikatorinnen/Multiplikatoren	Eltern/Erziehungsberechtigte Familienexterne Betreuungspersonen Lehrpersonal und Schulleitungen Berater/innen (z. B. Sozialarbeitende, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen) Ärztinnen und Ärzte Weitere medizinische Fachpersonen (z. B. in Apotheken)
Setting	Kein spezifisches Setting
Partner/innen	Apotheker/innen, Bibliothekar/innen, Ärztinnen und Ärzte, Mütter- und Väterberatung, ASB, sozialpädagogische Institutionen, FRK

10 Organisation

10.1 Leitung

Das GesA hat im Auftrag der GSD die strategische und operative Leitung des kantonalen Programms inne.

Die strategische Leitung legt die Grundzüge des Programms fest, sorgt für die Abstimmung mit den kantonalen Politikbereichen und gewährleistet eine umfassende Nachverfolgung der Massnahmen.

Die operative Leitung ist für die Umsetzung des Programms, die Koordination der Massnahmen und die Verwaltung der finanziellen Mittel zuständig und steht in direkter Verbindung mit den für die Massnahmen verantwortlichen Partnerinnen und Partnern.

Für die Ausarbeitung und Umsetzung des kantonalen Programms 2026–2029 stellt eine Ressourcengruppe sicher, dass die Programmmassnahmen auf andere Strategien und laufende Projekte abgestimmt sind. Diese Gruppe wird je nach Programmfordernissen auch von der operativen Leitung konsultiert. Sie setzt sich aus Expertinnen und Experten sowie Vertreterinnen und Vertretern der folgenden betroffenen Ämter und Bereiche zusammen: JA, SVA, KAA, SZPD, KSA, DOA, FOA, SpA, GFB und FNPG.

Die Massnahmen zu den Themenbereichen Förderung der psychischen Gesundheit, ausgewogene Ernährung und Bewegung im Umfeld der obligatorischen Schule werden vom direktionsübergreifenden Steuerungsausschuss «Gesundheit in der Schule» validiert, einem bereits im schulischen Bereich tätigen Ausschuss.

Umsetzungspartner/innen sind die Akteurinnen und Akteure der Institutionen und Verbände, die sich für die Gesundheitsförderung der Zielgruppe Kinder, Jugendliche und/oder Seniorinnen und Senioren einsetzen.

10.2 Monitoring

Die Umsetzung des kantonalen Programms wird von der operativen Leitung nachverfolgt. Gemäss den Rahmen- und Vertragsbedingungen von GFCH muss in einem Jahresbericht Auskunft über den Fortschritt der Massnahmen und Ziele gegeben werden. Basierend auf Selbsteinschätzungen umfasst dieser Bericht eine Gesamtbeurteilung der einzelnen Massnahmen sowie die Übermittlung von Kennzahlen an GFCH. Ein jährliches Gespräch mit GFCH und der operativen und/oder strategischen Leitung bildet den Abschluss dieses Monitorings.

10.3 Finanzierung

Über die vier Jahre des kantonalen Programms beläuft sich der Beitrag von GFCH zum kantonalen Programm 2026–2029 auf 2 036 000 CHF und der Beitrag des Kantons auf 3 130 000 CHF. In der folgenden Tabelle sind diese Beträge nach Lebensphasen aufgeschlüsselt:

Lebensphase	Beitrag Gesundheitsförderung Schweiz	Beitrag Kanton	Gesamtbudget
Lebensphase Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	1 304 000 CHF	2 371 000 CHF	3 675 000 CHF
Lebensphase ältere Menschen	732 000 CHF	759 000 CHF	1 491 000 CHF
Total für 2026–2029	2 036 000 CHF	3 130 000 CHF	5 166 000 CHF

11 Referenzdokumente

Amstad, F., Unterweger, G., Sieber, A., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Hafen, M., Kriemler, S., Radtke, T., Bucher Della Torre, S., Gentaz, E., Schiftan, R., Wittgenstein Mani, A.-F. & Koch, F. (2022). Gesundheitsförderung für und mit Kindern – wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 8. Gesundheitsförderung Schweiz.

Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 9. Gesundheitsförderung Schweiz.

BAG und GDK (2016). Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017–2024, verlängert bis 2028.

BAG (2019). Gesundheitspolitik: Gesundheitspolitische Strategie des Bundesrats 2020–2030.

Delgrande Jordan M., Schmidhauser V. & Balsiger, N. (2023). Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 159). Lausanne: Addiction Suisse

Delgrande Jordan M., Vorlet, J., Balsiger, N. & Schmidhauser V. (2024). Comportements en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 163). Lausanne: Addiction Suisse

Dratva, J. & Wieber, F. (2021). Secondary health impact of COVID-19 containment measures in children, adolescents, and young adults. SSPH; BAG.

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ). Nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. März 2024.

https://ekkj.admin.ch/fileadmin/user_upload/ekkj/02publikationen/Positionspapier/d_Positionspapier_EKKJ_Nachhaltige_Foerderung_der_psychischen_Gesundheit_im_Kindes-_und_Jugendalter.pdf

Gesundheitsförderung Schweiz (2024). Psychische Gesundheit von jungen Frauen. Faktenblatt 102.

Hardie Murphy, M., Rowe, D. A. & Woods, C. B. (2017). Impact of physical activity domains on subsequent physical activity in youth: a 5-year longitudinal study. J Sports Sci, 35(3), 262–268.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1161219>

MonAM - Schweizer Monitoring-System Sucht und nichtübertragbare Krankheiten:

[Prävalenz NCD \(Alter: 15+\) | MonAM | BAG](#) Abgerufen am 14. April 2025

[Lebenserwartung | Obsan](#) Abgerufen am 14. April 2025

[Lebenserwartung in guter Gesundheit ab 65 Jahren | MonAM | BAG](#) Abgerufen am 14. April 2025

[Multimorbidität NCD \(Alter: 15+\) | MonAM | BAG](#) Abgerufen am 14. April 2025

[Stürze | Obsan](#) Abgerufen am 14. April 2025

[Bewegungsverhalten \(Alter: 18+\) | MonAM | BAG](#) Abgerufen am 14. April 2025

[Früchte- und Gemüsekonsum \(Alter: 15+\) | MonAM | BAG](#) Abgerufen am 14. April 2025

[Übergewicht und Adipositas \(Alter: 15+\) | MonAM | BAG](#) Abgerufen am 14. April 2025

Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? (Obsan Bericht 03/2023). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Roth, S. (2025). La santé dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'Enquête suisse sur la santé 2022 et d'autres bases de données (Obsan Rapport 02/2025). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.

Schmidhauser, V. & Delgrande Jordan, M. (2024). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2022 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 165). Lausanne: Addiction Suisse

Senn, N., Gaille, M., del Río Carral, M., Gonzalez Holguera, J. (2022). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Genève: RMS Editions.

Stamm, H., Bürgi, R., Lamprecht, M. & Walter, S. Vergleichendes Monitoring der Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz: Analyse von Daten aus den Kantonen Aargau, Basel-Stadt, Genf, Graubünden, Jura, Luzern, Obwalden, St. Gallen und Uri sowie den Städten Bern, Freiburg, Winterthur und Zürich (Arbeitspapier 58). GFCH. https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/arbeitspapiere/Arbeitspapier_058_GFCH_2021-09_-_Vergleichendes_BMI-Monitoring.pdf

Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Dalene, K. E., Kolle, E., Northstone, K., Møller, N. C., Grøntved, A., Wedderkopp, N., Kriemler, S., Page, A. S., Puder, J. J., Reilly, J. J., Sardinha, L. B., Sluijs, E. M. F. van, Andersen, L. B., Ploeg, H. P. van der, Ahrens, W., Flexeder, C., Standl, M., ... Ekelund, U. (2020). Variations in accelerometry measured physical activity and sedentary time across Europe: harmonized analyses of 47,497 children and adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 17(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00930-x>

Weber, D. (2022). Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 10. Gesundheitsförderung Schweiz.

Werling, A. M., Walitza, S. & Drechsler, R. (2021). Einfluss des Lockdowns auf Psyche und Mediengebrauch in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. *Paediatrica*, 32(2). <https://doi.org/10.35190/d2021.2.5>

WHO (2023). [Santé mentale et vieillissement](#). Abgerufen am 21. Juli 2025

WHO (2024). [Vieillesse et santé](#). Abgerufen am 21. Juli 2025

WHO (2025). [Principaux repères sur l'obésité et le surpoids](#). Abgerufen am 21. Juli 2025

World Health Organization (WHO) (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour, and sleep for children under 5 years of age. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

World Health Organization (WHO) (2021). WHO menu of cost-effective interventions for mental health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031081>

World Health Organization (WHO) (2013). Nurturing human capital along the life course: investing in early child development. Meeting report WHO, Geneva, Switzerland, 10–11 January 2013. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/87084>

World Health Organization (WHO) (2014). European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020. European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020

World Health Organization (WHO) (2015). World report on ageing and health. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>

World Health Organization (WHO) (2017). Global strategy and action plan on ageing and health. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329960>

World Health Organization (WHO) (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world

World Health Organization (WHO) (2013). Global Action Plan for the Prevention and Control of noncommunicable diseases 2013–2020. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020

World Health Organization (WHO) (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA

Direction de la santé et des affaires sociales **DSAS**
Direktion für Gesundheit und Soziales **GSD**