



# Kantonales Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen 2022 – 2025

## Kurzkonzept



## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Ausgangslage</b> .....	<b>4</b>
2.1	Kantonale Datenlage – Ernährung und Bewegung .....	4
2.2	Kantonale Datenlage – psychische Gesundheit .....	5
2.3	Strategische Stossrichtung im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention .....	7
<b>3.</b>	<b>Vision</b> .....	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>Nationale Ziele</b> .....	<b>8</b>
<b>5.</b>	<b>Lebensphasen und Zielgruppen</b> .....	<b>8</b>
5.1	Lebensphasen bei Kinder und Jugendlichen .....	8
5.2	Lebensphasen bei älteren Menschen .....	9
<b>6.</b>	<b>Ziele und Massnahmen</b> .....	<b>9</b>
6.1	Gesundheitskompetenz im Lebenslauf fördern .....	9
6.2	Bewegungsförderung.....	10
6.3	Förderung einer ausgewogenen Ernährung.....	11
6.4	Ressourcen stärken/ soziale Teilhabe ermöglichen .....	12
<b>7.</b>	<b>Eckdaten des KAP Bern</b> .....	<b>13</b>
7.1	Organisation und Zuständigkeiten .....	13
7.2	Meilensteine .....	13
7.3	Budget.....	14

## 1. Einleitung

Das vorliegende Konzept des kantonalen Aktionsprogramms Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen 2022 – 2025 umfasst die Planung der Weiterführung der kantonalen Aktionsprogramme Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen sowie bei älteren Menschen 2018 – 2021.

In Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz wird das kantonale Aktionsprogramm Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen im Kanton Bern seit 2009 lanciert. Ab 2018 wurde es für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche um das Thema der psychischen Gesundheit erweitert. Des Weiteren wurde mit der Überführung des Gesundheitsförderungsprogramm ZiA die Zielgruppe ältere Menschen über das kantonale Aktionsprogramm bedient. Die Trägerschaft des Programms ZiA sowie die operative Leitung des kantonalen Aktionsprogramms ältere Menschen oblag bis 2021 der Pro Senectute Kanton Bern.

Dank der steten Weiterentwicklung und Professionalisierung über die Jahre hinweg wurden die kantonalen Aktionsprogramme feste Bestandteile in der kantonalen Gesundheitsförderung und Prävention. So werden sie für die Jahre 2022 - 2025 weitergeführt. Die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion hat ein zielgruppenübergreifendes Konzept für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit erarbeitet. Die Zusammenführung der beiden kantonalen Aktionsprogramme ermöglicht es, mit einer Vision und zielgruppenübergreifenden Zielsetzungen, das Programm in sich besser abzustimmen, allfällige Angebotslücken zu identifizieren und zu beheben. Zudem kann mit der Zusammenführung der verstärkten Bedeutung von Gesundheitsförderung und Prävention im Sinne der Gesundheitsstrategie 2020 - 2030 Rechnung getragen werden.

Die Massnahmen des kantonalen Aktionsprogramms 2022 - 2025 sollen sich nachhaltig auf die körperlichen, geistig-psychischen, soziokulturellen und ökologischen Lebensbereiche der Zielgruppen auswirken, ein Bewusstsein für gesundheitsförderliches Verhalten schaffen und insbesondere die Ausprägung von gesunden Lebensstilen sowie die Entwicklung von gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen fördern und unterstützen. Das Aktionsprogramm soll sich zudem weiterhin am Bedarf orientieren und Massnahmen aufnehmen, die niederschwellig sind. Das heisst, dass Massnahmen, welche sich in den letzten Jahren bewährt haben, weitergeführt werden, aber auch neue aufgenommen werden.

Nicht zu vergessen sind die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die Schweizer Bevölkerung. Ein möglicher Grund für die negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und die erhöhte Einsamkeit von älteren Menschen<sup>1,2</sup> mag der Wegfall von Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention sein. Nicht wenige konnten nicht oder unter erschwerten Bedingungen angeboten werden. Deren Planung, Durchführung und Evaluation gestaltet sich – auch in entspannten Phasen der Pandemie – herausfordernd.

Im ersten Teil des Kurzkonzeptes wird auf die Ausgangslage eingegangen und die kantonale Datenlage sowie die strategischen Stossrichtungen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention aufgezeigt, bevor dann im zweiten Teil das kantonale Aktionsprogramm für die Jahre 2022 – 2025 vorgestellt wird. Von der Vision über die nationalen Ziele, an welchen sich das Programm nach Gesundheitsförderung Schweiz zu orientieren hat, werden dann die Ziele zusammen mit den zugehörigen Massnahmen vorgestellt. Im dritten und letzten Teil wird noch auf die Meilensteine, das Budget sowie das Programmmanagement eingegangen.

<sup>1</sup> Pro Juventute. (2021). *Pro Juventute Corona-Report. Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Kinder, Jugendliche und ihre Familien in der Schweiz.*

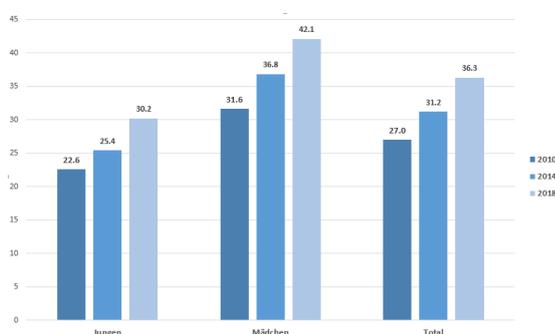
<sup>2</sup> Kessler, C. & Guggenbühl, L. (2021). *Auswirkungen der Corona-Pandemie auf gesundheitsbezogene Belastungen und Ressourcen der Bevölkerung. Ausgewählte Forschungsergebnisse 2020 für die Schweiz.* Arbeitspapier 52. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

## 2. Ausgangslage

### 2.1 Kantonale Datenlage – Ernährung und Bewegung

Eine ausgewogene Ernährung fördert das allgemeine Wohlbefinden und trägt zu einer guten Gesundheit bei. Im Sinne des gesunden Körpergewichts ist es von grosser Bedeutung, dass Kinder und Jugendliche ihr eigenes Bewusstsein für die Ernährung im Kontext der Energiebilanz des Körpers aufbauen – genauso, dass Bewegung und die ausgewogene Ernährung zu ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen. Bei älteren Menschen kann eine angemessene und bedarfsdeckende Ernährung und aktive Bewegung die Anfälligkeit für Krankheiten vermindern.

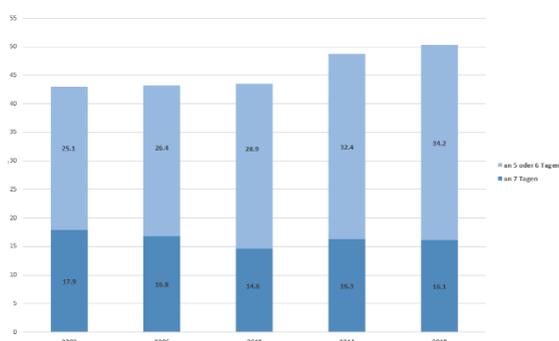
#### Kinder und Jugendliche



Anteil der 11- bis 15-Jährigen im Kanton Bern, die ein- oder mehrmals täglich Gemüse und Früchte konsumieren, nach Geschlecht, in % (HBSC 2010 – 2018)

Der Anteil der im Rahmen der HBSC<sup>3</sup>-Studie befragten 11- bis 15-Jährigen, die ein- oder mehrmals täglich Gemüse und Früchte verzehren, ist in den letzten zehn Jahren stetig und bis 36.3% im Jahr 2018 angestiegen. Dabei gibt es geschlechterspezifische Unterschiede – 2018 kommen bereits 42.1% der Mädchen auf den täglich empfohlenen Gemüse- und Fruchtekonsum.

Im Bereich der Bewegung zeigt sich, dass 2018 mit 50.3% die Hälfte der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren, die im Zuge der HBSC-Studie befragt wurden, angeben, an mindestens fünf Tagen der letzten Woche während mindestens 60 Minuten körperlich aktiv gewesen zu sein. Im Vergleich über die Jahre von 2002 bis 2018 ist eine stetige Zunahme von Kindern und Jugendlichen im Kanton Bern zu beobachten, die sich körperlich betätigen.

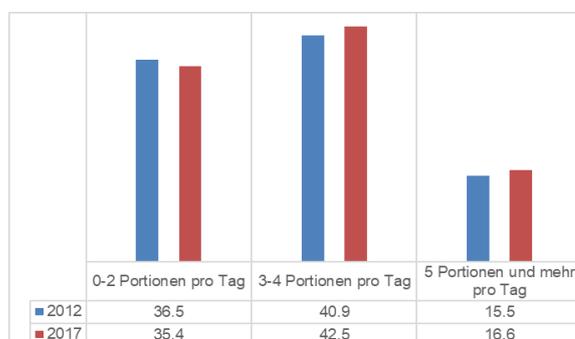


Anteil der 11- bis 15-Jährigen im Kanton Bern, die in den vergangenen 7 Tagen mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv waren (jeden Tag, bzw. an 5 bis 6 Tagen), in % (HBSC 2002 – 2018)

<sup>3</sup> Schneider, E., Eigenberger, Y., Masseroni, S., Kretschmann, A. & Delgrande Jordan, M. (2019). Befragung zum Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern. Deskriptive Statistik der 2018 erhobenen Daten des Kantons Bern. Lausanne: Sucht Schweiz.

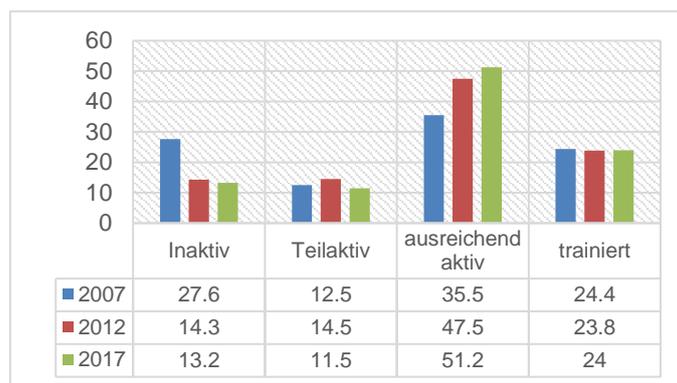
## Ältere Menschen

Ein Vergleich zwischen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 und 2017 zeigt zwar, dass der Gemüse- und Fruchtkonsum bei älteren Menschen leicht gestiegen ist. Dennoch konsumieren über 40% der befragten Personen keine oder nur maximal 2 Gemüse- und Früchteportionen pro Tag.



Früchte- und Gemüsekonsum der 65+-Jährigen in Privathaushalten (BFS, 2018b)

Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung<sup>4</sup> zeigt sich für den Kanton Bern, dass die Zahl der aktiven Personen 65+ gestiegen ist. Zwischen dem Jahr 2007 und 2012 ist ein markanter Anstieg der körperlichen Aktivität zu erkennen. Dieser Trend setzt sich auch zwischen 2012 und 2017 fort, wenn auch in geringerem Masse.



Körperliche Aktivität der 65+ Jährigen in Privathaushalten (BFS, 2018b)

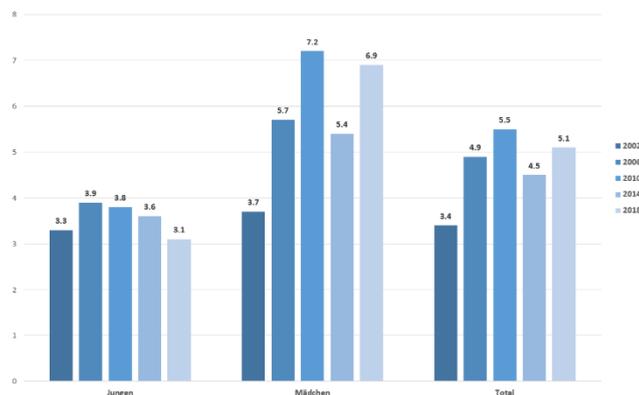
## 2.2 Kantonale Datenlage – psychische Gesundheit

Psychische Beeinträchtigungen entstehen in der Interaktion verschiedener Einflüsse wie beispielsweise durch personelle und soziale Ressourcen, kritische Lebensereignisse oder der Zugang zu professioneller Hilfe. Indikatoren wie psychische Belastung, Depressivität, Kontrollüberzeugung als Schutzfaktor oder die Quantifizierung der Behandlung von psychischen Problemen dienen dazu, sich ein Bild zu machen von der psychischen Gesundheit von Menschen.

<sup>4</sup> Bundesamt für Statistik (2018b) Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017. Daten Kanton Bern. Eigene Berechnungen GSI. Bern.

## Kinder und Jugendliche

Der HBSC-Datensatz zeigt, dass der Anteil der 11- bis 15-jährigen Schulkinder im Kanton Bern, die eine Unzufriedenheit über ihr Leben äussern (Stufe 0-4), 5.1% beträgt. Dieser Wert ist im Vergleich zum Vorjahr um 0.6% gestiegen und nähert sich somit wieder dem 2010 gemessenen Höchstwert von 5.5% an. Besonders auffallend ist der Unterschied zwischen den Geschlechtern. Dabei ist einerseits zu bemerken, dass sich der statistische Verlauf der weiblichen Studienteilnehmenden auf die gesamten Werte niederschlägt. Andererseits geben im Vergleich zu den männlichen (3.1%) mit 6.9% mehr als doppelt so viele weibliche Studienteilnehmende an, mit ihrem Leben nicht zufrieden zu sein.



Anteil der 11- bis 15-Jährigen im Kanton Bern, die mit ihrem Leben nicht zufrieden sind (Stufe 0-4), nach Geschlecht, in % (HBSC 2002-2018)

## Ältere Menschen

Der in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung<sup>5</sup> 2017 erhobene Index «Kontrollüberzeugung» gibt Auskunft über die Überzeugung einer Person, ihr Leben selbstbestimmt gestalten zu können. Eine hohe Kontrollüberzeugung hat einen positiven Einfluss auf die allgemeine Gesundheit, die Lebenszufriedenheit und auch auf die psychische Belastbarkeit. Der Indikator wird basierend auf einer Reihe von Fragen aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung gebildet und wird mit den Daten für den Kanton Bern ausgewertet.

Dieser Indikator zeigt, dass die Bevölkerung 65+ im Kanton Bern die Möglichkeit, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten als hoch einstuft. Allerdings ist diese Wahrnehmung im 2017 gesunken. Da beim Index der psychischen Belastung keine spezifischen Daten für die Bevölkerung 65+ vorliegt, kann kein Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und Kontrollüberzeugung hergestellt werden.

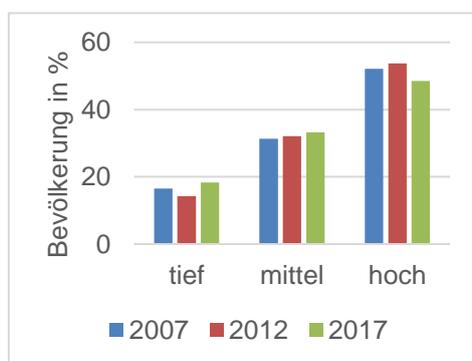


Abbildung 1: Kontrollüberzeugung der 65+ Jährigen in Privathaushalten (BFS, 2018b)

<sup>5</sup> Bundesamt für Statistik (2018b) Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017. Daten Kanton Bern. Eigene Berechnungen GSI. Bern.

## 2.3 Strategische Stossrichtung im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention

Die strategischen Stossrichtungen im Bereich der Gesundheitsförderung finden sich im «Zusatzbericht zum Suchthilfekonzept: Bereiche Prävention und Repression» (RR, 2014). Massgebend sind folgende Stossrichtungen:

- Zielgruppe Kinder, Jugendliche und deren Umfeld
- Erreichung sozioökonomisch Benachteiligter
- Die wichtigsten substanz- und problemspezifischen Herausforderungen zeigen sich bei den Themen Alkohol, Ernährung/ Bewegung, Tabak und das Thema der psychischen Gesundheit ist übergeordnet anzugehen.

Für die älteren Menschen hat der Kanton Bern mit dem Bericht «Alterspolitik im Kanton Bern» (RR, 2016) den Grundstein für gesundheitsförderliche Massnahmen gelegt. Mit dem Programm «Zwäg ins Alter (ZiA)» wurden die im Bericht formulierten Zielsetzungen umgesetzt. Im Jahr 2018 wurde das Programm ins kantonale Aktionsprogramm 2018 – 2021 überführt. Die Trägerschaft lag bei der Pro Senectute Kanton Bern.

In der Herbstsession 2020 wurde die Gesundheitsstrategie 2020 – 2030 durch den Grossen Rat verabschiedet. Diese definiert eine Vision, eine Mission, Stossrichtungen, strategische Ziele und Massnahmen. Unter anderem will der Kanton Bern die Gesundheitsförderung und Prävention stärken und weiterentwickeln. Hierzu wird in naher Zukunft eine Teilstrategie Gesundheitsförderung und Prävention erarbeitet werden

## 3. Vision

Im Kanton Bern wird die Gesundheit der gesamten Bevölkerung unter Wahrung der Lebensqualität ganzheitlich und diskriminierungsfrei geschützt, gefördert und wenn immer möglich wiederhergestellt.<sup>6</sup>

Der Kanton Bern schützt und fördert die Gesundheit der Bevölkerung über die gesamte Lebensspanne, indem er informiert, befähigt und motiviert, Lebensgewohnheiten gesund zu gestalten. Zudem schafft der Kanton Bern Rahmenbedingungen, welche die Gesundheit der Bevölkerung unterstützen.

<sup>6</sup> Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.) (2020). *Gesundheitsstrategie des Kantons Bern 2020 – 2030*, Bern.

#### 4. Nationale Ziele

Das kantonale Aktionsprogramm 2022 – 2025 hat seine Ziele von den nationalen Zielen, welche Gesundheitsförderung Schweiz vorgibt abgeleitet:

NATIONALE ZIELE UND IMPACT		Gesellschaftlicher Impact	
Module A, B, C, D	Nationale Ziele für ein kantonales Programm		
<b>Materielles Umfeld</b>			
A1, B1, C1, D1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anpassungen im <b>öffentlichen Raum</b>, d.h. einerseits Verkehrsmittel, Spielplätze, Parkanlagen und Plätze, welche die Gesundheit fördern, andererseits Zugang zu ausgewogenem Essen in einem Quartier, in Gemeinden und Städten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestärkte Ressourcen</li> <li>Veränderung des Verhaltens</li> <li>Bessere Gesundheit</li> <li>Mehr Chancengleichheit</li> <li>Dämpfung der Gesundheitsausgaben</li> </ul>	
A2, B2, C2, D2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anpassungen im (vor-)schulischen, schulergänzenden und ausserschulischen <b>Umfeld</b> (Kinderkrippen, Schulen, Mittagstische, Freizeitangebote) und in <b>Angeboten und Einrichtungen</b> für ältere Menschen (Angebote, Treffpunkte), welche die Gesundheit fördern.</li> </ul>		
A3, B3, C3, D3	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zugang zu niederschweligen Beratungs-/Unterstützungsangeboten</b> für die Zielgruppe und ihre Bezugspersonen. Dies umfasst das physische Vorhandensein von Angeboten oder Einrichtungen, die bekannt, zugänglich, benutzerfreundlich, nachhaltig und kompetent sind.</li> </ul>		
<b>Gesellschaftliches/soziales Umfeld</b>			
A4, B4, C4, D4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaffung von <b>organisatorischen und politischen Rahmenbedingungen</b> in staatlichen Strukturen wie Kanton, Gemeinden und in schulischen, vor-schulischen und schulergänzenden Einrichtungen (Vernetzungsmassnahmen und Policymassnahmen).</li> </ul>		
A5, B5, C5, D5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Personen im <b>sozialen Umfeld (Multiplikatorinnen und Multiplikatoren) sind sensibilisiert, selber gestärkt und dazu befähigt</b>, die körperliche und psychische Gesundheit bei der Zielgruppe zu stärken (verlässliche Bezugspersonen). Multiplikatorinnen und Multiplikatoren umfassen: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>professionelle Multiplikatorinnen und Multiplikatoren:</b> nahe professionelle Bezugspersonen wie Lehrpersonen und Fachpersonen Betreuung, aber auch entferntere Fachpersonen wie Hebammen, Kinderärztinnen und -ärzte, Leitende von Kurs-, Sport- und Freizeitangeboten</li> <li><b>private Multiplikatorinnen und Multiplikatoren:</b> Eltern, andere erziehungsberechtigte Personen, Familienangehörige wie betreuende Angehörige</li> <li><b>Freiwillige:</b> Peers</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Personale Ressourcen und Verhalten der Zielgruppe</b>			
A6, B6, C6, D6	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Wissenszuwachs, veränderte Einstellung, Kompetenzzuwachs und Verhaltensänderungen</b> bei der Zielgruppe selbst, und zwar in Bezug auf Ernährung und Bewegung sowie zugunsten der psychischen Gesundheit.</li> </ul>		

Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021 (Gesundheitsförderung Schweiz, 2019)

#### 5. Lebensphasen und Zielgruppen

Das kantonale Aktionsprogramm 2022 – 2025 stützt sich bezüglich der Lebensphasen der Zielgruppe Kinder, Jugendliche und ältere Menschen auf das Modell von Gesundheitsförderung Schweiz.

##### 5.1 Lebensphasen bei Kinder und Jugendlichen

Lebensphasen	Beschreibung
Schwangerschaft, Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter	Eltern werden, Entwicklung der Kognition, Sprache, Motorik, Emotion, Spielverhalten
Kindergarten, Primarstufe (Schulübergang; erste 4 Jahre)	Entwicklung des Lern- und Sozialverhalten, Geschlechtsrollenidentifikation
Primarstufe (folgende 4 Jahre; i.d.R. 3. - 6. Klasse)	Entwicklung von Lebenskompetenzen, Lernverhalten im Team
Sekundarstufe I, Adoleszenz (folgende 3 Jahre; i.d.R. 7. - 9. Klasse)	Körperliche Veränderungen, Orientierung an Peers, erste Beziehungen, Wertesystem, Berufswahl

Sekundarstufe II, Studium  
(10. Schuljahr, Berufslehre, Gymnasium,  
Fachhochschule/ Universität)

Autonomie/ Ablösung, Identität, Geschlechtsrolle,  
Wertesystem, Berufswahl

## 5.2 Lebensphasen bei älteren Menschen

Lebensphasen	Beschreibung
Agilität	Übergang vom Berufsleben ins Pensionsalter Selbstständige Bewältigung der instrumentellen Alltagsaktivitäten Aktivität, zivilgesellschaftliches Engagement und Partizipation, Pflege von Angehörigen, Verlust Partner- in, Verlust sozialer Beziehungen und empfundene Einsamkeit
Erste Einschränkungen	Einsetzender Prozess der Fragilisierung, mehrheitlich selbständige Bewältigung der instrumentellen Alltagsaktivitäten, ab und zu mit Hilfe von Dritten Aktivität, zivilgesellschaftliches Engagement und Partizipation, Pflege von Angehörigen, Verlust Partner- in, Verlust sozialer Beziehungen und empfundene Einsamkeit
Funktionelle Abhängigkeit	Fortgeschrittener Verlust der Fragilisierung, Bedarf an regelmässiger Hilfe für grundlegende Alltagsaktivitäten Autonomieverlust, Eintritt ins Alters-/ Pflegeheim <sup>7</sup>

## 6. Ziele und Massnahmen

Das Aktionsprogramm verfolgt nachfolgende Ziele, die während der Programmdauer durch die aufgeführten Massnahmen und allenfalls durch noch neu zu bestimmende Massnahmen erreicht werden sollen.

### 6.1 Gesundheitskompetenz im Lebenslauf fördern

Der Kanton Bern fördert die Bildung und Entwicklung von Gesundheitskompetenzen der Bevölkerung in allen Lebensphasen, fokussiert speziell auf Menschen mit geringeren Gesundheitschancen und wendet sich dabei entweder an Multiplikatoren und Multiplikatorinnen oder direkt an einzelne Zielgruppen.

- Die Bevölkerung des Kantons Bern verfügt über Kompetenzen, welche einen gesunden Lebensstil sowie das individuelle und soziale Handeln für Gesundheit fördern.
- Die Bevölkerung wird befähigt Gesundheitsinformationen zu erwerben, zu verstehen und zu beurteilen, gesundheitsrelevante Entscheidungen zu treffen sowie Informationen für den Erhalt und die Förderung der physischen und psychischen Gesundheit zu nutzen.

<sup>7</sup> Gesundheitsförderung Schweiz (2021)

- Die Massnahmen fokussieren auf vulnerable Bevölkerungsgruppen und damit auf die gesundheitliche Chancengleichheit.

#### Zugehörige Massnahmen:

Ebene	Massnahme	Trägerschaft
Intervention	roundabout kids roundabout youth boyzaround	Blaues Kreuz Bern- Solothurn-Freiburg
	Frühförderung primano	Fach- und Kontakt- stelle Spielgruppen Kanton Bern
	Mamamundo	Verein Mamamundo
	z`Wäg! Du seisch wo düre	Gesundheitsdienst der Stadt Bern
	Plattform be.feel-ok.ch	Radix
Policy	Teilstrategie «Gesundheitsförderung und Prävention»	Gesundheitsamt
Vernetzung	VBGF - Treffen Nordwestschweiz	Gesundheitsamt
	Interdirektionale Vernetzung GSI - BKD - SID	Gesundheitsamt
	Vernetzungstreffen KAP Bern	Gesundheitsamt
Öffentlichkeitsarbeit	Website gesundheitsfoerderung-be.ch	Gesundheitsamt
Übergeordnetes	"Zwäg ins Alter" (ZiA)	Pro Senectute Kanton Bern

## 6.2 Bewegungsförderung

Kinder, Jugendliche und ältere Menschen haben Vertrauen in ihre eigenen Bewegungsfähigkeiten.

- Kinder, Jugendliche und ältere Menschen haben Zugang zu Bewegungsangeboten, welche die Freude an der Bewegung fördern und die Funktionalität im Alltag erhalten und verbessern.
- Im interdirektionalen Austausch sollen Massnahmen im Bereich der öffentlichen Lebensräume aufeinander abgestimmt und gesundheitsfördernde Ansätze weiterentwickelt werden.

#### Zugehörige Massnahmen:

Ebene	Massnahme	Trägerschaft
Intervention	Bike2school	Pro Velo Schweiz
	DEFI VELO	Pro Velo Bern
	MidnightSports	Stiftung IdéeSport

	OpenSunday MiniMove	
	Ä Halle wo's fägt	Radix
	roundabout kids roundabout youth boyzaround	Blaues Kreuz Bern – Solothurn - Freiburg
	Youp'là bouge crèche Youp'là bouge - Ecoles en mouvement	Fondation O2
	Bodytalk PEP Papperla PEP & Papperla PEP Junior Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog	Verein PEP
Policy	Commune en santé	Fondation O2
	Teilstrategie «Gesundheitsförderung und Prävention» Richtplan Kanton Bern	Gesundheitsamt
Vernetzung	Interdirektionale Vernetzung GSI - BKD - SID Vernetzungstreffen KAP Bern	Gesundheitsamt
Öffentlichkeitsarbeit	Website gesundheitsfoerderung-be.ch	Gesundheitsamt
Übergeordnetes	"Zwäg ins Alter" (ZiA)	Pro Senectute Kanton Bern

### 6.3 Förderung einer ausgewogenen Ernährung

Kinder und Jugendliche wachsen in einem Umfeld auf, in dem sie einen gesunden Umgang mit dem Essen erlernen.

Ältere Menschen haben Zugang zu Informationen oder Angeboten hinsichtlich einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die sie befähigen gesunde Essgewohnheiten zu erhalten und zu pflegen.

#### Zugehörige Massnahmen

Ebene	Massnahme	Trägerschaft
Intervention	PEP - Gemeinsam Essen Fourchette verte – Ama terra Fachstelle PEP	Verein PEP
	Znüibox – Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung	Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO)
Policy	Teilstrategie «Gesundheitsförderung und Prävention»	Gesundheitsamt
Vernetzung	Interdirektionale Vernetzung GSI - BKD - SID Vernetzungstreffen KAP Bern	Gesundheitsamt

Öffentlichkeitsarbeit	Website gesundheitsfoerderung-be.ch	Gesundheitsamt
Übergeordnetes	Fourchette verte Senior	Verein PEP
	"Zwäg ins Alter" (ZiA)	Pro Senectute Kanton Bern

#### 6.4 Ressourcen stärken/ soziale Teilhabe ermöglichen

Kinder, Jugendliche und ältere Menschen werden darin unterstützt, ihre individuellen Ressourcen zugunsten der psychischen Gesundheit zu stärken und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Besonders ältere Menschen haben die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

Bezugspersonen und Fachpersonen verfügen über Wissen und Kompetenzen im Bereich Ressourcen und Inklusion und sind befähigt, die Ressourcen der Kinder, Jugendlichen und älteren Menschen gezielt zu stärken, deren soziale Teilhabe sowie die psychische Gesundheit zu fördern.

#### Zugehörige Massnahmen:

Ebene	Massnahme	Trägerschaft
<b>Intervention</b>	Bodytalk PEP Papperla PEP & Papperla PEP Junior PEP - Gemeinsam Essen Fachstelle PEP	Verein PEP
	z`Wäg! Du seisch wo düre	Gesundheitsdienst der Stadt Bern
	Plattform be.feel-ok.ch	Radix
	Optimierung Prävention von Depression und Suizidalität im Kindes- und Jugendalter	Berner Bündnis gegen Depression
	Malreden	Verein Silbernetz
<b>Policy</b>	Teilstrategie «Gesundheitsförderung und Prävention»	Gesundheitsamt
<b>Vernetzung</b>	Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz	Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz
	Interdirektionale Vernetzung GSI - BKD - SID Vernetzungstreffen KAP Bern	Gesundheitsamt
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b>	Website gesundheitsfoerderung-be.ch	Gesundheitsamt
	psy.ch - Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern	Interessensgemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern
	Kampagne «Wie geht's dir?»	Gesundheitsamt
<b>Übergeordnetes</b>	"Zwäg ins Alter" (ZiA)	Pro Senectute Kanton Bern

## 7. Eckdaten des KAP Bern

### 7.1 Organisation und Zuständigkeiten

#### Trägerschaft

Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern

Gesundheitsamt

Rathausgasse 1

Postfach

3000 Bern 8

#### Strategische Leitung

Karen Hofmann, Leiterin Abteilung Versorgungsplanung

Telefon: 031 633 78 56; E-Mail: karen.hofmann@be.ch

#### Operative Leitung Kinder/ Jugendliche

Karin Baumgartner, wissenschaftliche Mitarbeiterin Abteilung Versorgungsplanung

Telefon: 031 633 78 49; E-Mail: karin.baumgartner@be.ch

#### Operative Leitung ältere Menschen

Linda van der Wee, wissenschaftliche Mitarbeiterin Abteilung Versorgungsplanung

Telefon: 031 636 14 41; E-Mail: linda.vanderwee@be.ch

### 7.2 Meilensteine

In der Zusammenarbeit mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz gelten über die Programmdauer von 2022 bis 2025 für die strategische und operative Programmleitung folgende Meilensteine:

<b>Meilenstein</b>	<b>Datum</b>
Start	01. Januar 2022
Berichterstattung	Jährlich 15. Februar
Jahresplanung	Jährlich 15. Februar
Abrechnung	Jährlich 30. April
Zwischengespräch	Jährlich 30. Juni
Abschluss	31. Dezember 2025
Abschlussgespräch	30. April 2026

Die Eingabefristen für die von den Projekt-/ Angebotspartnern einzureichenden Unterlagen, die mit den obenstehenden Meilensteinen in Verbindung stehen, werden jährlich kommuniziert.

### 7.3 Budget

Folgende Beträge sind budgetiert (in CHF):

	Pro Jahr	Gesamtes Programm	Prozent
<b>Kantonsbetrag</b>	710'000.-	2'840'000.-	50%
<b>Betrag Gesundheitsförderung Schweiz</b>	710'000.-	2'840'000.-	50%
<b>Gesamtbudget</b>	1'420'000.-	5'680'000.-	100%

Budgetaufteilung nach Modulen über die Jahre 2022 – 2025:

Ernährung/ Bewegung		Psychische Gesundheit	
Kinder/ Jugendliche	ältere Menschen	Kinder/ Jugendliche	ältere Menschen
2'208'000.-	1'320'000.-	1'272'000.-	880'000.-