

**Gesundheitsamt**

*Ambassadorenhof  
Riedholzplatz 3  
4509 Solothurn  
Telefon 032 627 93 71  
gesundheitsamt@ddi.so.ch  
gesundheitsamt.so.ch*

**Grundlagenpapier: Kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ältere Menschen, 2026-2029**

1	Das Wichtigste in Kürze.....	2
2	Ausgangslage.....	3
2.1	Was ist Gesundheitsförderung? .....	4
2.2	Wo setzt die Gesundheitsförderung an? .....	5
2.3	Zusammenspiel von Gesundheitsförderung, Prävention und psychischer Gesundheit .....	5
2.4	Ausrichtung nach Zielgruppen und Lebenswelten .....	5
2.5	Gesetzlicher Auftrag Kanton .....	6
2.6	Finanzierung der Gesundheitsförderung.....	6
3	Thematische Bereiche im Kantonalen Aktionsprogramm.....	6
3.1	Ernährung.....	6
3.2	Bewegung .....	7
3.3	Psychische Gesundheit.....	8
3.4	Ressourcenstärkung und Gesundheitskompetenz .....	8
4	Übersichtstabelle Massnamen Kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung 2026–2029 .....	9
	Anhang 1: Wirkungsmodell Kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung 2026-2029 Kanton Solothurn .....	15

Solothurn, 30.01.2026

## 1 Das Wichtigste in Kürze

Gesundheitsförderung zielt darauf ab, die Ressourcen und Kompetenzen der Bevölkerung zu stärken, gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu schaffen und das Entstehen von gesundheitlichen Belastungen zu verhindern oder zu vermindern.

Gesundheitsförderung möchte Menschen darin befähigen,

- einen selbstbestimmten, aktiven und gesundheitsbewussten Lebensstil zu führen gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen,
- Belastungen frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren,
- ihren Alltag so zu gestalten, dass Bewegung, Ernährung und psychisches Wohlbefinden selbstverständlich möglich werden,
- vorhandene Unterstützungsangebote frühzeitig und ohne Hürden zu nutzen.

Dies gelingt durch die **Stärkung von Schutzfaktoren** (z.B. Lebenskompetenzen, soziale Unterstützung, gesundes Umfeld) und die **Reduktion von Risikofaktoren** (z.B. Bewegungsmangel, Stress, unzureichende Ernährung, fehlende Gesundheitskompetenz).

Schwerpunkte der Gesundheitsförderung 2026–2029 im Kanton Solothurn sind die Themen Ernährung, Bewegung, Psychische Gesundheit sowie die Förderung der Gesundheitskompetenz.

Der Kanton setzt dazu eine breite Palette an Massnahmen um:

- **Verhaltensorientierte Gesundheitsförderung:** richtet sich an Einzelpersonen und Gruppen; stärkt Wissen, Motivation, Lebenskompetenzen und gesundheitsförderliche Routinen (z.B. in Form von Workshops, Kursen, Weiterbildungen zu Themen wie Ernährung, Bewegung, psychisches Wohlbefinden, gesundheitsbezogene Medien- und Alltagskompetenzen etc.)
- **Verhältnisorientierte Gesundheitsförderung:** Gestaltung von strukturellen Rahmenbedingungen, die gesundes Verhalten fördern (z.B. in Form von Zusammenarbeit mit Schulen, Gesundheitsinstitutionen und Vereinen sowie gesetzliche oder organisatorische Rahmenbedingungen, die gesundheitsförderliche Entscheidungen erleichtern (z.B. Qualitätsstandards, Leitlinien, Mobilitätsförderung, bewegungsfreundliche Umgebung, ausgewogenes Verpflegungsangebot, psychosoziale Unterstützungsstrukturen etc.)

Der Kanton Solothurn setzt seit vielen Jahren breit abgestützte Massnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit um. Die Umsetzung erfolgt über **Leistungsvereinbarungen mit spezialisierten Partnerorganisationen**. Der Kanton übernimmt vor allem koordinierende und steuernde Aufgaben (Vernetzung, Qualitätssicherung und Monitoring), kümmert sich um die Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung und fördert die Einbindung von Zielgruppen und Fach-, resp. Bezugspersonen.

Die **Leistungspartner** setzen vor allem verhaltens- und verhältnisorientierte Massnahmen direkt in der Lebenswelt der Zielgruppen um. Dies gewährleistet eine niederschwellige, bedürfnisorientierte Umsetzung (z.B. Ernährungs- und Bewegungsprojekte für Schulen, Kitas, Familien und ältere Menschen; Lebenskompetenzförderung in den Schulen und im Vorschulbereich; Beratungs- und Unterstützungsangebote im Bereich psychische Gesundheit etc.)

Die Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Solothurn orientiert sich an der nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten ([NCD-Strategie](#)) und der [nationalen Strategie Sucht](#) (in relevanten Querschnittsthemen) sowie den Leitlinien von Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Massnahmen werden gemeinsam mit der [Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz](#) geplant und in einem **jeweils 4-jährigem Programm** zusammengefasst. Die Stiftung hat die gesetzliche Aufgabe, Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten anzuregen, zu koordinieren und zu evaluieren. Sie beteiligt sich mit einem jährlichen Beitrag in der Höhe von CHF 477'000.- an der Finanzierung des Programms im Kanton Solothurn.

Das kantonale Aktionsprogramm Gesundheitsförderung (KAP) ermöglicht einen koordinierten, wirkungsorientierten und nachhaltig angelegten Ansatz zur Förderung der Gesundheit der Solothurner Bevölkerung in allen Lebensphasen. Die Massnahmen sind aufeinander abgestimmt, werden regelmässig evaluiert und basieren auf einem definierten Wirkungsmodell.

Der Fokus liegt auf niederschwelligen Angeboten, partizipativen Strukturen und der Förderung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen.

Im vorliegenden Grundlagenpapier werden die wichtigsten Handlungsfelder und die Schwerpunkte des Gesundheitsförderungsprogramms für die Jahre 2026-2029 beschrieben. Das umfassende Konzept findet sich auf der [Webseite des Gesundheitsamtes](#) unter dem Themenbereich Gesundheitsförderung.

## 2 Ausgangslage

Gemäss § 43 des Gesundheitsgesetzes vom 19. Dezember 2018 (GesG; BGS 811.11) fördern Kanton und Gemeinden die Gesundheit der Bevölkerung durch Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention. Dazu gehören insbesondere die Verhütung nichtübertragbarer Krankheiten, die Förderung psychischer Gesundheit, die Stärkung gesundheitsfördernder Lebensbedingungen sowie die Früherkennung von Gesundheitsgefährdungen.

Der Kanton Solothurn setzt seit vielen Jahren vielfältige Massnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit um. Diese Aktivitäten werden innerhalb der Kantonsverwaltung schwerpunktmässig im Departement des Innern durch das Gesundheitsamt (GESA) sowie, mit thematischen Schnittstellen, durch das Amt für Gesellschaft und Soziales (AGS) koordiniert und gesteuert. Die Gesamtleitung der Gesundheitsförderung und Prävention liegt bei der Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention des Gesundheitsamtes.

Die Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Solothurn orientieren sich an folgender Vision:

- Die Solothurner Bevölkerung ist fähig, einen gesunden Lebensstil in einem gesundheitsförderlichen Umfeld zu pflegen. Alle Menschen im Kanton Solothurn verfügen über möglichst gleiche gesundheitliche Chancen.
- Die Solothurner Bevölkerung handelt selbstbestimmt und kann Belastungen bewältigen. Sie wird befähigt, gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen und ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.
- Die Lebensqualität und die Autonomie von bereits erkrankten Menschen oder Menschen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko werden gefördert.
- Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen unterstützen die Solothurner Bevölkerung dabei.

Das Kantonale Aktionsprogramm Gesundheitsförderung (KAP) 2026–2029 ist ein zentrales Instrument zur Umsetzung dieser Vision. Es ergänzt die weiteren Programme und Aktivitäten im Bereich Prävention, für die das Gesundheitsamt verantwortlich ist. Dazu gehören insbesondere die Suchtprävention, die Suizidprävention sowie die Prävention in der Gesundheitsversorgung.

Innerhalb der kantonalen Verwaltung bestehen vielfältige Schnittstellen, insbesondere zum Amt für Gesellschaft und Soziales (AGS). Diese Zusammenarbeit ist bedeutsam in den Bereichen Frühe Förderung, Kinder- und Jugendpolitik, Integration und Gleichstellung sowie in der Prävention häuslicher und weiterer Gewaltformen. Während im AGS der Fokus im Frühbereich stärker auf Schutzthemen liegt, fokussiert das KAP auf die Förderung von Ressourcen, Lebenskompetenzen und gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen. Die enge Zusammenarbeit ermöglicht ein abgestimmtes und wirkungsvolles Vorgehen.

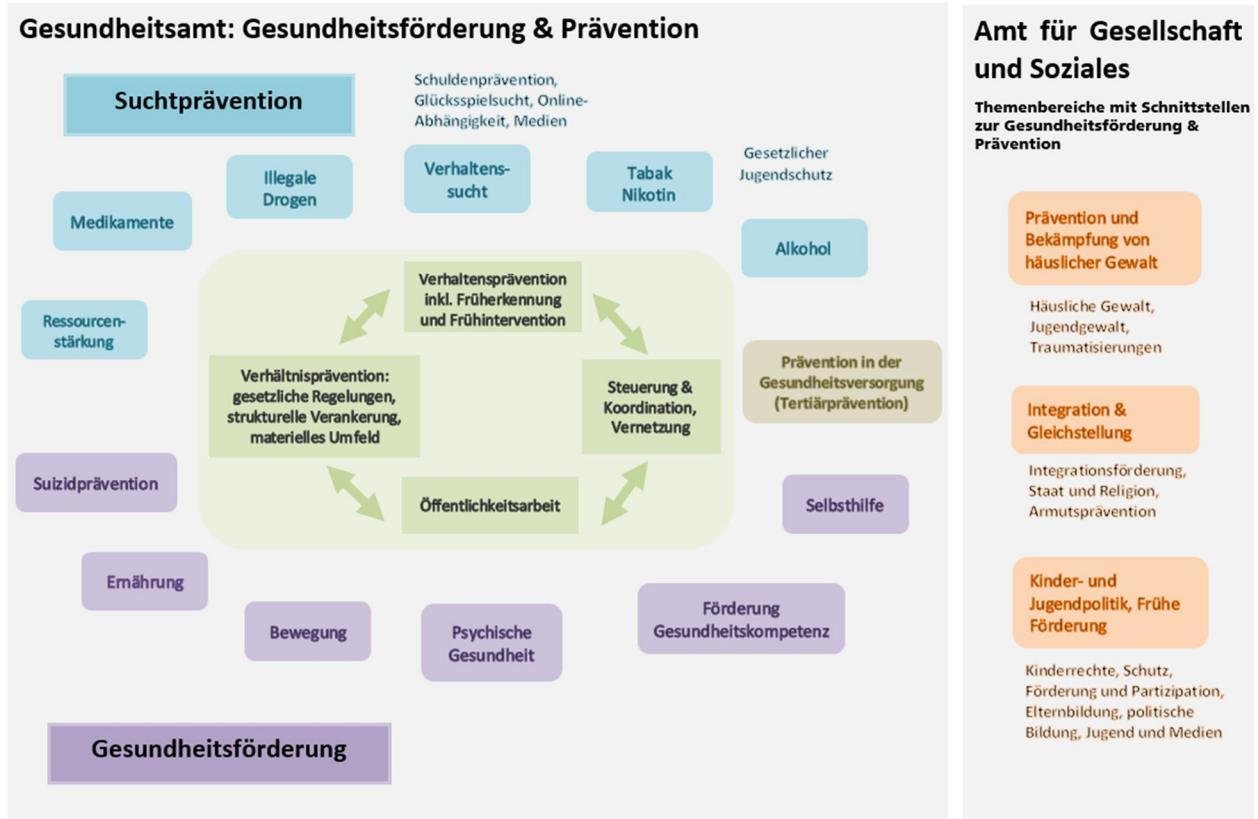


Abbildung 1: Kantonale Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramme

## 2.1 Was ist Gesundheitsförderung?

Gesundheitsförderung umfasst alle Massnahmen, die darauf abzielen, die körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen von Menschen zu stärken und ihnen zu ermöglichen, ihr Wohlbefinden aktiv mitzugestalten. Im Zentrum steht nicht die Abwehr eines spezifischen Problems, sondern die Schaffung von Lebensbedingungen, die Gesundheit ermöglichen, erleichtern und langfristig erhalten.

Gesundheitsförderung unterstützt Menschen aller Altersgruppen dabei,

- gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen
- einen ausgewogenen Lebensstil zu pflegen
- Belastungen zu bewältigen
- eigene Ressourcen zu erkennen und zu nutzen
- und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen

Gesundheitsförderung bezieht sich dabei insbesondere auf drei zentrale Gesundheitsbereiche:

- **Ernährung:** Wissen und Kompetenzen, um sich ausgewogen und bedarfsgerecht zu ernähren
- **Bewegung:** Förderung regelmässiger körperlicher Aktivität im Alltag
- **Psychische Gesundheit:** Stärkung emotionaler und sozialer Kompetenzen, Stressbewältigung, Selbstwirksamkeit

Gesundheit entsteht im Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Sie wird beeinflusst durch individuelle Voraussetzungen (z.B. körperliche und psychische Ressourcen), soziale Beziehungen, das Wohn- und Arbeitsumfeld, Bildungs- und Betreuungsinstitutionen, gesellschaftliche Strukturen sowie ökologische und ökonomische Rahmenbedingungen. Diese Einflussfaktoren lassen sich in Risiko- und Schutzfaktoren einteilen:

- Schutzfaktoren wie stabile Beziehungen, Bewegung, Selbstwirksamkeit, Alltagskompetenzen oder gesundheitsförderliche Strukturen stärken die Gesundheit.
- Risikofaktoren wie chronischer Stress, Bewegungsmangel, soziale Isolation oder ein Mangel an Gesundheitskompetenz können gesundheitliche Probleme begünstigen.

## 2.2 Wo setzt die Gesundheitsförderung an?

Gesundheitsförderung wirkt auf mehreren Ebenen und über die gesamte Lebensspanne hinweg. Sie beginnt in der frühen Kindheit, wo wichtige Grundlagen für Ernährung, Bewegung und psychisches Wohlbefinden gelegt werden, und begleitet Menschen bis ins hohe Alter. Die Wirkung zeigt sich häufig mittel- bis langfristig, weshalb Kontinuität und strukturelle Verankerung entscheidend sind.

Ziele der Gesundheitsförderung sind insbesondere:

- bei Kindern und Jugendlichen gesundheitsförderliche Gewohnheiten früh zu verankern,
- bei gefährdeten Zielgruppen Belastungen zu reduzieren und Ressourcen zu stärken,
- Menschen zu einem aktiven, ausgewogenen und selbstbestimmten Lebensstil zu befähigen,
- und bei bestehenden Belastungen frühzeitig Unterstützung zu ermöglichen.

Da Zielgruppen nicht immer direkt erreichbar sind, arbeitet die Gesundheitsförderung eng mit Multiplikatorinnen/Multiplikatoren und Schlüsselpersonen wie Lehrpersonen, Eltern, Jugendarbeitenden, Fachpersonen im Frühbereich, Vereinen oder Gesundheitsfachpersonen zusammen. Sie vermitteln Wissen, stärken Kompetenzen im Alltag und schaffen Bedingungen, die Gesundheit fördern. Die Akzeptanz von Massnahmen ist deutlich höher, wenn sie durch nahe Bezugspersonen oder Institutionen vermittelt werden.

## 2.3 Zusammenspiel von Gesundheitsförderung, Prävention und psychischer Gesundheit

Gesundheitsförderung und Prävention verfolgen dasselbe Grundziel: die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern und zu erhalten. Der Unterschied liegt im Fokus:

- **Prävention** setzt gezielt bei Risikoverhalten oder klar definierten Problemen an.
- **Gesundheitsförderung** gestaltet Bedingungen und stärkt Ressourcen, bevor Probleme entstehen.

Da psychische Gesundheit eng mit Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, sozialen Beziehungen und Alltagsstrukturen verknüpft ist, leisten viele Massnahmen des KAP in allen Bereichen einen indirekten Beitrag zur Reduktion psychischer Belastungen.

## 2.4 Ausrichtung nach Zielgruppen und Lebenswelten

Massnahmen der Gesundheitsförderung werden zielgruppenspezifisch geplant, nach Alter, Lebenssituation, Belastungslage und Ressourcen. Sie finden in den zentralen Lebenswelten der Menschen statt:

- Familie und frühe Kindheit
- Kita, Spielgruppe, Schule und Ausbildung
- Gemeinde und Quartier
- Verein und Freizeit
- Gesundheitsversorgung
- Lebenswelt älterer Menschen

Dies gewährleistet, dass alle Menschen, insbesondere vulnerable Gruppen, erreicht werden und die Angebote im Alltag wirksam greifen.

## **2.5 Gesetzlicher Auftrag Kanton**

Die Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Solothurn basiert auf einer gesetzlichen Grundlage. Das Gesundheitsgesetz (GesG; BGS 811.11) verpflichtet Kanton und Gemeinden, die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten, zu fördern und zu schützen. Gemäss § 43 Abs. 1 des Gesundheitsgesetzes vom 19. Dezember 2018 (GesG; BGS 811.11) fördern Kanton und Gemeinden gesundheitsfördernde Lebensbedingungen, die Kompetenzen der Bevölkerung im Bereich der Gesundheit, eine angemessene Prävention zwecks Verhütung von Krankheiten und Unfällen sowie die Früherkennung von Krankheiten, Suchterkrankungen und weiteren Gesundheitsgefährdungen.

## **2.6 Finanzierung der Gesundheitsförderung**

Die Finanzierung der Gesundheitsförderung im Kanton Solothurn erfolgt grösstenteils über zweckbestimmte Mittel der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Finanzierung der Aktivitäten von Gesundheitsförderung Schweiz erfolgt durch den KVG-Prämienbeitrag zur allgemeinen Prävention. Dieser liegt seit 2018 bei 40 Rappen pro Monat und versicherter Person (Art. 1 Verordnung des EDI über die Festsetzung des Beitrags für die allgemeine Krankheitsverhütung vom 1. Juli 2016 [SR 832.108; nachfolgend: EDI-Verordnung]). Ein Teil dieser Beiträge fliesst in die kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung der psychischen Gesundheit sowie der Themenbereiche Ernährung und Bewegung, die von den Kantonen in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz entwickelt, umgesetzt und finanziert werden. Eine finanzielle Beteiligung des Kantons ist dabei zwingend.

Der Kanton Solothurn beteiligt sich mit einem Beitrag in der Höhe von CHF 120'000.- aus dem Globalbudget Gesundheit an der Finanzierung von Massnahmen zur Gesundheitsförderung.

## **3 Thematische Bereiche im Kantonalen Aktionsprogramm**

Das Kantonale Aktionsprogramm Gesundheitsförderung des Kantons Solothurn teilt die Massnahmen in folgende thematische Bereiche ein: Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit sowie übergreifende Massnahmen zur Ressourcenstärkung und Förderung der Gesundheitskompetenz.

Das folgende Kapitel gibt einen Überblick über die Zahlen und Fakten sowie die Ziele der Massnahmen in diesen Bereichen:

### **3.1 Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung ist zentrale Grundlage für Gesundheit, Entwicklung und Wohlbefinden. Sie beeinflusst Wachstum, Leistungsfähigkeit, Krankheitsrisiken und psychisches Befinden über die gesamte Lebensspanne. Gleichzeitig ist die Ernährungsumgebung stark von Werbung, Verfügbarkeit stark verarbeiteter Produkte und sozialer Ungleichheit geprägt.

#### **Zahlen & Fakten**

- Ein grosser Teil der Bevölkerung erreicht die Empfehlungen für den Verzehr von Gemüse und Früchten nicht.
- Rund 43% der Bevölkerung ab 15 Jahren sind übergewichtig oder adipös; mit dem Alter nimmt der Anteil zu, bei Männern ist er höher als bei Frauen.
- Der Konsum von zuckerhaltigen Getränken und stark verarbeiteten Lebensmitteln ist weit verbreitet, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen.
- In sozial benachteiligten Gruppen treten Fehl- und Mangelernährung überdurchschnittlich häufig auf.
- Im Alter sind sowohl Unter- wie auch Übergewicht verbreitet; Mangelernährung bleibt häufig unerkannt.

#### **Folgen**

- Unausgewogene Ernährung erhöht das Risiko für nichtübertragbare Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten.
- Übergewicht und Adipositas beeinträchtigen körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Lebensqualität und begünstigen weitere chronische Erkrankungen.

- Fehl- oder Mangelernährung im Kindesalter kann Wachstum, Lernfähigkeit, Konzentration und psychisches Wohlbefinden beeinträchtigen.
- Im Alter führt Mangelernährung zu Muskelschwund, erhöhter Sturzgefährdung, Gebrechlichkeit und früherer Pflegebedürftigkeit.
- Die volkswirtschaftlichen Kosten ernährungsbedingter Erkrankungen sind erheblich (Gesundheitswesen, Produktivitätsverluste, Pflege).

### **Hauptziele im Bereich Ernährung**

- Förderung einer ausgewogenen, alltagsnah umsetzbaren Ernährung in allen Lebensphasen.
- Reduktion ungünstiger Ernährungsgewohnheiten (z.B. hoher Zucker-, Salz- und Fettkonsum, stark verarbeitete Produkte).
- Vermeidung bzw. Reduktion von Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen.
- Stärkung der Ernährungs- und Gesundheitskompetenz der Bevölkerung.
- Gestaltung gesundheitsförderlicher Verpflegungsstrukturen in zentralen Lebenswelten.

### **3.2 Bewegung**

Regelmässige körperliche Aktivität ist eine der wirksamsten Massnahmen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Sie stärkt Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Knochen, beugt Übergewicht vor und unterstützt die psychische Gesundheit.

#### **Zahlen & Fakten**

- Nur ein Teil der Bevölkerung erfüllt die nationalen Bewegungsempfehlungen; Bewegungsmangel ist verbreitet.
- Während sich viele Kinder im Primarschulalter noch ausreichend bewegen, nimmt die Aktivität im Jugendalter deutlich ab.
- Junge Erwachsene sind zwar häufiger sportlich aktiv, verbringen aber gleichzeitig viel Zeit im Sitzen (z.B. Bildschirmzeit).
- Mit zunehmendem Alter sinkt die körperliche Aktivität, insbesondere bei Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Mobilitätseinschränkungen.
- Personen mit niedrigerem Bildungsniveau sind seltener ausreichend körperlich aktiv.

#### **Folgen**

- Bewegungsmangel erhöht das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bestimmte Krebsarten und muskuloskelettale Beschwerden.
- Fehlende Bewegung begünstigt eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit (z. B. erhöhte Stressbelastung, depressive Symptome).
- Im Kindes- und Jugendalter wirkt sich Bewegungsmangel auf die motorische Entwicklung, Konzentrationsfähigkeit und das Selbstwertgefühl aus.
- Bei älteren Menschen führt zu wenig Bewegung zu Stürzen, Gebrechlichkeit, Verlust von Selbstständigkeit und Pflegebedürftigkeit.
- Ein sitzender Lebensstil ist mit erheblichen gesellschaftlichen und gesundheitlichen Kosten verbunden.

### **Hauptziele im Bereich Bewegung**

- Erhöhung der Anzahl Personen, die die nationalen Bewegungsempfehlungen erfüllen.
- Integration von Bewegung in den Alltag (z.B. Schulweg, Arbeitsweg, Freizeit).
- Förderung bewegungsfreundlicher Lebenswelten (Schule, Gemeinde, Verein, Arbeitswelt, Alter).
- Reduktion von Bewegungsmangel insbesondere bei vulnerablen Gruppen.
- Vermittlung von Freude an Bewegung und Stärkung der motorischen Grundkompetenzen.

### **3.3 Psychische Gesundheit**

Psychische Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil des allgemeinen Wohlbefindens. Sie beeinflusst, wie Menschen denken, fühlen, handeln, Beziehungen gestalten und Herausforderungen bewältigen. Psychische Belastungen haben in den letzten Jahren zugenommen – besonders bei Kindern, Jugendlichen und jungen Frauen.

#### **Zahlen & Fakten**

- Ein relevanter Anteil der Bevölkerung berichtet von Stress, Schlafstörungen und psychischen Beschwerden.
- Insbesondere bei jungen Erwachsenen ist die psychische Belastung in den letzten Jahren gestiegen; Frauen sind häufiger betroffen als Männer.
- Kinder und Jugendliche zeigen vermehrt Symptome wie Ängste, depressive Verstimmungen oder Schwierigkeiten in der Emotionsregulation.
- Problematische Mediennutzung (z.B. exzessive Bildschirmzeit, sozialer Vergleich in sozialen Medien) steht in engem Zusammenhang mit psychischer Belastung.
- Im Alter treten psychische Belastungen häufig im Zusammenhang mit Einsamkeit, körperlichen Einschränkungen und Übergangssituationen auf (z.B. Pensionierung, Verlust).

#### **Folgen**

- Psychische Belastungen können zu Einschränkungen im Alltag, in Schule, Ausbildung und Beruf führen.
- Unbehandelte psychische Erkrankungen erhöhen das Risiko für soziale Isolation, Arbeitsplatzverlust, körperliche Erkrankungen und Suchtprobleme.
- Bei Kindern und Jugendlichen beeinträchtigen psychische Probleme Lern- und Entwicklungsprozesse sowie die Teilhabe am sozialen Leben.
- Stigmatisierung und Scham erschweren es Betroffenen und Angehörigen, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.
- Die direkten und indirekten Kosten psychischer Erkrankungen sind hoch (Gesundheitskosten, Produktivitätsverluste, soziale Folgekosten).

#### **Hauptziele im Bereich psychische Gesundheit**

- Förderung von emotionaler und sozialer Kompetenz und Resilienz in allen Lebensphasen.
- Früherkennung und Frühintervention bei psychischen Belastungen und Krisen.
- Abbau von Stigmatisierung und Förderung eines offenen Umgangs mit psychischer Gesundheit.
- Sicherstellung eines niederschwelligen Zugangs zu Unterstützungsangeboten.
- Angebote zur Entlastung und Unterstützung in belastenden Lebenssituationen (z.B. Angehörigenarbeit, Coaching, Beratung).

### **3.4 Ressourcenstärkung und Gesundheitskompetenz**

Über alle Themenbereiche hinweg setzt das KAP auf Massnahmen zur Stärkung von Ressourcen und Gesundheitskompetenz. Sie ergänzen die themenspezifischen Aktivitäten und sind insbesondere für vulnerable Gruppen zentral.

#### **Hauptziele**

- Stärkung der Gesundheitskompetenz in allen Lebensphasen (Verstehen, Beurteilen und Anwenden von Gesundheitsinformationen).
- Förderung von Lebenskompetenzen (z.B. Selbstwirksamkeit, Umgang mit Stress, Konfliktfähigkeit).
- Verbesserung der Zugänglichkeit und Verständlichkeit von Unterstützungsangeboten.
- Abbau von Hürden (sprachlich, kulturell, strukturell) für vulnerable Zielgruppen.

#### 4 Übersichtstabelle Massnamen Kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung 2026–2029

Folgende Massnahmentabelle zeigt alle Massnahmen, die in der Gesundheitsförderung im Kanton Solothurn 2026-2029 umgesetzt werden sollen.

Ziele	Geplante Massnahmen
<p><b>Ziel 1: Gesundheitskompetenz Multiplikatorinnen / Multiplikatoren</b></p> <p>Multiplikatorinnen und Multiplikatoren verfügen über Wissen und Kompetenzen, um psychische und physische Gesundheit zu fördern und in ihrem Alltag umzusetzen.</p>	<p><b>Weiterbildungen / Kurse für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der frühen Kindheit</b></p> <p>Fachpersonen aus Kitas, Spielgruppen und der frühen Förderung werden zu Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit geschult. Sie erhalten konkrete Tools, um den Alltag in ihren Institutionen gesundheitsförderlicher zu gestalten und Eltern kompetent zu beraten.</p> <p><b>Weiterbildungen / Kurse Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog</b></p> <p>Fachpersonen (Lehrpersonen, Schulsozialarbeit, Schulische Heilpädagogik etc.) werden befähigt, mit Kindern über Körper, Gefühle, Grenzen und Schutz zu sprechen. Sie erhalten Materialien und methodische Unterstützung, um diese Themen langfristig im Schulalltag zu verankern.</p> <p><b>Weiterbildungen / Kurse Papperla PEP Junior</b></p> <p>Schulung von Fachpersonen in Spielgruppen/Kitas, damit sie alltagsintegriert frühe Körper- und Gefühlsbildung aufbauen. Die Inhalte werden in den Tagesablauf eingebettet und mit Eltern kommuniziert.</p> <p><b>Weiterbildungen / Kurse ensa – Erste Hilfe für die psychische Gesundheit</b></p> <p>Laien und Fachpersonen (z.B. Lehrpersonen, Jugendarbeit, Führungskräfte) lernen, psychische Belastungen zu erkennen, anzusprechen und Betroffene zu professioneller Hilfe zu motivieren. Die Kurse stärken Sicherheit im Umgang mit Krisen und reduzieren Hemmschwellen.</p>

Ziele	Geplante Massnahmen
<p><b>Ziel 2: Gesundheitskompetenz Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, ältere Menschen)</b></p> <p>Die Zielgruppen sind befähigt, zu ihrer psychischen und physischen Gesundheit Sorge zu tragen</p>	<p><b>Aktion walk2school</b></p> <p>Kinder legen während Aktionswochen den Schulweg zu Fuss zurück, sammeln Punkte und erleben den Schulweg als Bewegungs- und Lernraum. Sie verbessern Verkehrs- und Sozialkompetenzen und integrieren Bewegung in den Alltag.</p> <p><b>Aktion Bike2school</b></p> <p>Bike2school motiviert Jugendliche, den Schulweg regelmässig mit dem Velo zurückzulegen. Das Programm fördert Ausdauer, Koordination und Verkehrskompetenz. Schulen werden unterstützt, Veloförderung strukturell zu verankern und Velofreundlichkeit zu erhöhen. Die Massnahme stärkt Selbstständigkeit, Klimabewusstsein und Gesundheit.</p>

Ziele	Geplante Massnahmen
	<p><b>Gesprächsrunden Femmes-Tische und Männer-Tische</b>  Moderatorinnen werden ausgebildet, um Gesprächsrunden in verschiedenen Sprachen zu Familien-, Gesundheits- und Präventionsthemen zu leiten. Sie stärken so Gesundheitskompetenz, Vernetzung und Zugang zu Angeboten bei Menschen mit Migrationserfahrung</p> <p><b>Geburtsvorbereitungskurse Mamamundo</b>  Fachpersonen (Hebammen, Dolmetschende, Sozialdienste) werden geschult, um niederschwellige, kultursensible Geburtsvorbereitungskurse für Migrantinnen durchzuführen. Gleichzeitig wird ihre Zusammenarbeit im Versorgungsnetz gestärkt.</p> <p><b>Schullektionen Schule auf dem Bauernhof (SchuB)</b>  Schulklassen besuchen Bauernhöfe und setzen sich mit Ernährung, Landwirtschaft und Nachhaltigkeit auseinander. Sie erleben Lernen mit allen Sinnen und stärken Bewegung, Sozialkompetenz und Wissen zu regionalen Lebensmitteln.</p> <p><b>Schul-Workshops Bodytalk PEP</b>  Jugendliche setzen sich in moderierten Settings mit Körperbild, Social Media, Essverhalten und psychischer Gesundheit auseinander. Sie stärken ihre Reflexions- und Entscheidungsfähigkeit im Umgang mit Schönheitsidealen und Gruppendruck.</p> <p><b>Schul-Workshops Aufklärung statt Ausgrenzung – triologischer Schulbesuch</b>  Betroffene, Angehörige und Fachpersonen berichten gemeinsam über psychische Erkrankungen und stellen sich den Fragen der Jugendlichen. Stigmatisierung wird abgebaut, Verständnis und Hilfesuchverhalten werden gefördert.</p> <p><b>Ausstellung und Schul-Workshops Mein Körper gehört mir &amp; Love Limits</b>  Kinder und Jugendliche lernen, Grenzen wahrzunehmen, Nein zu sagen und Hilfe zu holen. Sie setzen sich mit Liebe, Sexualität, Konsens und Gewaltprävention auseinander und stärken so ihren Schutz vor Grenzverletzungen.</p> <p><b>Programm in Jugendverbänden Voilà</b>  Jugendliche engagieren sich als Peers für Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit z.B. in Vereinen, Jugendtreffs oder Veranstaltungen. Sie werden ausgebildet und führen selbstständig Aktionen mit Gleichaltrigen durch.</p> <p><b>Kurse PEBS «Gsundi Mamis – gsundi Chind»</b>  Schwangere und junge Mütter werden zu Ernährung, Bewegung, Alltagsstruktur und psychischer Gesundheit unterstützt. Das Angebot stärkt Bindung, Alltagskompetenzen und Gesundheitsverhalten in vulnerablen Familien.</p> <p><b>Kurse Bewegungspatenschaften</b>  Freiwillige begleiten Kinder oder ältere Menschen regelmässig bei Bewegung (Spaziergänge, Spiel, Sport). Dadurch werden soziale Kontakte, Selbstständigkeit und Alltagsbewegung gefördert.</p> <p><b>Kurse Café Bâlance</b>  Ein niederschwelliger Treffpunkt für Menschen mit psychischen Belastungen und deren Angehörige, der Austausch, Information und Entlastung ermöglicht. Bewegung, Alltagsstruktur und soziale Kontakte werden bewusst gefördert.</p>

Ziele	Geplante Massnahmen
	<p><b>Kurse Mobil sein &amp; bleiben</b>          Ältere Menschen werden befähigt, sich sicher zu Fuss, mit ÖV oder Velo fortzubewegen. Die Kurse stärken Selbstständigkeit, Mobilität und Sturzprävention.</p> <p><b>Schullektionen Senioren im Klassenzimmer</b>          Das Projekt „Senioren im Klassenzimmer“ bringt rüstige Seniorinnen und Senioren aktiv in den Schulalltag an Primar- und Sekundarschulen im Kanton Solothurn ein. Ziel ist es, den generationenübergreifenden Austausch zu fördern, das Verständnis zwischen Jung und Alt zu stärken und die sozialen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler zu erweitern.</p>

Ziele	Geplante Massnahmen
<p><b>Ziel 3: Sensibilisierung</b>          Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ältere Menschen sind für die Themen psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung sensibilisiert.</p>	<p><b>Webseite feel-ok.ch</b>          Online-Plattform für Jugendliche mit qualitativ geprüften Informationen zu psychischer Gesundheit, Sucht, Ernährung, Bewegung, Sexualität usw. Schulprojekte und Workshops binden die Inhalte in den Unterricht ein.</p> <p><b>Veranstaltungen Aktionstage Psychische Gesundheit / Kampagnen</b>          Öffentliche Veranstaltungen, Medienkampagnen und Informationsmaterialien sensibilisieren Kinder, Jugendliche, Eltern und ältere Menschen. Sie machen Hilfsangebote sichtbar und tragen zum Abbau von Stigmatisierung bei.</p> <p><b>Kampagne Wie geht's dir?</b>          Die Kampagne sensibilisiert breit für psychische Gesundheit. Sie fördert Gesprächsbereitschaft, entstigmatisiert und stärkt die Bevölkerung im Umgang mit Belastungen. Materialien stehen Gemeinden und Schulen kostenlos zur Verfügung. Sie erzielt hohe Reichweite und Wiedererkennung.</p> <p><b>Schullektionen Znünibox – Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung</b>          Kinder erhalten eine Znünibox und Eltern ein Merkblatt mit Tipps für ausgewogene Zwischenmahlzeiten. Im Unterricht werden Grundlagen gesunder Ernährung vermittelt und in den Schulalltag integriert.</p> <p><b>Öffentlichkeitsarbeit</b>          Es finden regelmässig Anlässe und Veranstaltungen rund um Themen der Gesundheitsförderung und Prävention und in Kooperation mit anderen Ämtern oder Institutionen und Organisationen statt.</p>

Ziele	Geplante Massnahmen
<p><b>Ziel 4: Niederschwelliger Zugang zu Unterstützungsangeboten</b>  Zielgruppen und Multiplikatorinnen/Multiplikatoren kennen Unterstützungsangebote und nutzen sie frühzeitig.</p>	<p><b>Online-Angebot Peer-Chat für Jugendliche</b>  Jugendliche erhalten anonym Beratung und Austausch zu psychischen Belastungen über einen Online-Chat mit geschulten Peers und Fachpersonen. Niederschwellig werden Informationen vermittelt und bei Bedarf an Angebote weiterverwiesen.</p> <p><b>Gruppenangebote und Sprechstunden Angehörigengruppe und Angehörigensprechstunde</b>  Angehörige von psychisch belasteten Menschen erhalten Informationen, Austausch und Entlastung. Sie lernen, Belastungen besser zu bewältigen und Unterstützungsangebote zu nutzen.</p> <p><b>Sprechstunden für psychisch kranke Eltern von minderjährigen Kindern</b>  Betroffene Eltern werden bezüglich ihrer Elternrolle, Belastungen und Ressourcen beraten. Es werden auch Zugänge zu Unterstützungsangeboten für die Kinder geschaffen.</p> <p><b>Gesprächsrunden Trialog Olten/Solothurn</b>  Begegnungsräume, in denen Betroffene, Angehörige und Fachpersonen sich austauschen und voneinander lernen. Das stärkt Selbsthilfe, Verständnis und entlastet das professionelle System.</p> <p><b>Freizeitangebote Freizeitgruppe</b>  Begleitete Freizeitangebote für psychisch belastete Menschen fördern soziale Teilhabe, Struktur und Aktivität. Gleichzeitig wird der Zugang zu weiteren Unterstützungsangeboten erleichtert.</p> <p><b>Selbsthilfe</b>  Aktuell sind im Kanton Solothurn mehr als 80 Selbsthilfegruppen mit einer breiten Themenvielfalt aktiv (z.B. Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch, Erwachsene mit ADHS). Die Unterstützung und Förderung der Selbsthilfe und damit die Stärkung der personalen Ressourcen entspricht der kantonalen Zielsetzung im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung.</p> <p><b>Elternbildung und Beratung</b>  Die Elternbildung und Beratung im Kanton Solothurn sind seit 2022 gesetzlich verankert. Die Fachstelle Kompass bietet im Auftrag des Kantons ein vielfältiges Angebot an Kursen und Veranstaltungen an. Diese haben das Ziel, Eltern und weitere Erziehungsberechtigte in ihrer Erziehungsfähigkeit zu unterstützen und zu stärken.</p> <p><b>Anlaufstelle Suizidprävention</b>  Die Anlaufstelle Suizidprävention im Kanton Solothurn berät Betroffene, Angehörige und Fachpersonen. Sie vernetzt die bestehenden Beratungs- und Behandlungsangebote im Kanton Solothurn, unterstützt bei Fragen rund um das Thema Suizidalität und den Umgang damit und sensibilisiert die Öffentlichkeit.</p>

Ziele	Geplante Massnahmen
<b>Ziel 5: Gesundheitsfördernde Strukturen (Verhältnisprävention)</b> Schulen, Kitas, Spielgruppen, Vereine und Angebote für ältere Menschen schaffen gesundheitsförderliche Umgebungen.	<p><b>Schulwegberatung</b> Der sichere Schulweg ist ein Teil der gesamten Verkehrssicherheitsplanung einer Gemeinde. Der Kanton unterstützt diese Planung, indem er mit dem Projekt Schulwegberatung den Gemeinde- und Schulvertretern verschiedene Massnahmen aufgezeigt, die zur Sicherheit auf dem Schulweg beitragen</p> <p><b>Label Fourchette verte – Ama terra</b> In Kitas, Tagesstrukturen und weiteren Settings werden ausgewogene Mahlzeiten gemäss Qualitätskriterien angeboten. Kinder lernen gesunde, nachhaltige Ernährung im Alltag kennen.</p> <p><b>Bewegungsangebote Ä Halle wo's fägt</b> Offene Bewegungsangebote in Turnhallen/Freizeiteinrichtungen bieten Kindern und Jugendlichen niederschwellige, betreute Bewegungsmöglichkeiten. Sie fördern spielerische Aktivität, soziale Kontakte und sichere Aufenthaltsräume.</p> <p><b>Bewegungsangebote Feel the move / feel the move kids</b> Bewegungsprojekte in Gemeinden motivieren Kinder, Jugendliche und Familien, neue Bewegungsformen auszuprobieren. Aktionstage und wiederkehrende Angebote fördern Freude an Bewegung und vernetzen lokale Anbieter.</p> <p><b>Programme Spielzeugfreie Kindergärten und Kitas</b> Während mehreren Wochen steht im Kindergarten, in der Kita kaum vorgefertigtes Spielmaterial zur Verfügung; Kinder gestalten ihre Spielwelt selber. Dadurch werden Kreativität, Konfliktfähigkeit, Frustrationstoleranz und soziale Kompetenzen gestärkt.</p> <p><b>Sportangebote Jugend und Sport (J+S) – freiwilliger J+S-Schulsport</b> Ergänzend zum obligatorischen Schulsport werden freiwillige Sportangebote geschaffen. Schülerinnen und Schüler können neue Sportarten kennenlernen und ihre Bewegung im Alltag erhöhen.</p> <p><b>Kurse Velofahrkompetenzen für alle</b> Kombination aus Bike2school, Veloförderprojekten in Schulen und Angeboten wie Clevermobil stärkt sichere aktive Mobilität für Kinder und Familien. Gemeinden und Schulen schaffen entsprechend bewegungsfreundliche Strukturen.</p>

Ziele	Geplante Massnahmen
<b>Ziel 6: Vernetzung und Zusammenarbeit</b> Relevante Partnerorganisationen und kantonale Stellen sind vernetzt, koordinieren ihre Angebote und nutzen Synergien.	<p><b>Tagungen / Vernetzungsanlässe Forum Gesundheit Zyklus I</b> Vernetzung und Austausch für Lehrpersonen und andere Fachpersonen aus dem Setting Schule (Zyklus I) (z.B. zu Themen wie interdisziplinäre Zusammenarbeit, Ressourcenstärkung etc).</p>

Ziele	Geplante Massnahmen
	<p><b>Tagungen / Vernetzungsanlässe Koordinationstreffen KAP / thematische Netzwerke</b>  Regelmässige Treffen von GESA, AGS, Volksschulamt, ABMH, psychiatrischen Diensten, Gemeinden, NGOs etc. dienen der Abstimmung von Projekten, dem Erfahrungsaustausch und der Lücken-/Bedarfsanalyse.</p> <p><b>Tagungen / Vernetzungsanlässe Arbeitsgruppe Netzwerk Familienstart</b>  Die Arbeitsgruppe „Netzwerk Familienstart“ fördert die Koordination von Fachpersonen wie Hebammen, Mütter- und Väterberaterinnen und Gynäkologinnen/Gynäkologen, um Familien bedarfsgerecht zu unterstützen.</p> <p><b>Tagungen / Vernetzungsanlässe Vernetzung im Setting Schule (z.B. Übersicht GF-Massnahmen, jährliches Treffen «Gesundheitsförderung im Setting Schule»)</b> – Schulleitungen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeit und weitere Akteure erhalten koordinierte Informationen und planen gemeinsame Schwerpunkte. Themen wie psychische Belastungen, Medienkompetenz oder Vielfalt werden gezielt aufgegriffen.</p> <p><b>Tagungen / Vernetzungsanlässe Kooperation mit AGS (Gewaltprävention, Integration &amp; Gleichstellung, Kinder- und Jugendpolitik)</b> – Gemeinsame Projekte, Veranstaltungen und Materialien stellen sicher, dass Gesundheitsförderung mit Schutz-, Gleichstellungs- und Integrationsperspektiven verknüpft ist.</p> <p><b>Tagungen / Vernetzungsanlässe Vernetzungsanlass Alter</b>  Der Vernetzungsanlass zum Thema Alter wird 1 Mal pro Jahr durchgeführt und bietet eine Plattform für Fachpersonen aus unterschiedlichen Bereichen, um sich auszutauschen und gemeinsam Strategien zur Gesundheitsförderung älterer Menschen zu entwickeln</p>

## Anhang 1: Wirkungsmodell Kantonales Aktionsprogramm Gesundheitsförderung 2026-2029 Kanton Solothurn

Das folgende Wirkungsmodell beschreibt, wie die geplanten Maßnahmen über bestimmte Aktivitäten zu gewünschten gesundheitlichen Wirkungen führen sollen.

**Erläuterung:** ein Wirkungsmodell zeigt auf, mit welchen Mitteln (Input), mit welchen Leistungen (Output) in einem Projekt welche Wirkungen bei der Zielgruppe (Outcome) erzielt werden sollen. Es können Wirkungen direkt bei der Zielgruppe (z.B. Säuglingen, Kindern, Jugendlichen, älteren Menschen) oder indirekt über die Multiplikatoren (z.B. Eltern, Hebammen, Kita Mitarbeitende, Lehrpersonen, Pflegepersonal, Hausärzte/ärztinnen) ausgelöst werden. Zusätzlich gibt das Wirkungsmodell darüber Auskunft, welchen Beitrag das Projekt indirekt an längerfristige gesellschaftliche Veränderungen leistet (Impact)

Input (Ressourcen, Finanzen)	Massnahme (Output)	Outcome Multiplikator/innen	Outcome Zielgruppe	Impact
<p><b>Finanzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betrag aus Globalbudget GESA</li> <li>• Betrag von Gesundheitsförderung Schweiz</li> </ul> <p><b>Personelle Ressourcen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmleitung 80%</li> </ul>	<p>I = Intervention / P = Policy / V = Vernetzung / Ö = Öffentlichkeitsarbeit</p> <p>I18 Papperla PEP  I21 Weiterbildungen Multiplikatoren frühe Kindheit  I24 ensa</p> <p>I1 walk2school  I2 Schule auf dem Bauernhof (SchuB)  I4 Cluster Velofahrkompetenz:  Bike2school  I5 Clustermassnahme Psychische Gesundheit Schule  I6 feel-ok.ch  I7 Bodytalk PEP  I8 Aufklärung statt Ausgrenzung  I9 Mein Körper gehört mir und Love limits</p>	<p><b>Outcome 1: Gesundheitskompetenzen Multiplikatoren</b></p> <p>1.1: Multiplikatoren / Multiplikatorinnen verfügen über die Kompetenzen, um die psychische und physische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und älteren Menschen zu fördern</p> <p>1.2: Multiplikatoren / Multiplikatorinnen fördern bei Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und älteren Menschen die Gesundheitskompetenz</p>	<p>Die Zielgruppen sind von den Multiplikatoren in ihren Gesundheitskompetenzen gestärkt.</p> <p>Die Zielgruppen erleben in Familie, Kitas und Schulen eine Stärkung ihrer psychischen Ressourcen, ernähren sich ausgewogen und bewegen sich ausreichend</p> <p>Die Zielgruppen erleben in Spielgruppen, Kitas und Schulen eine Stärkung ihrer psychischen und physischen Gesundheit.</p>	<p>Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ältere Menschen, unabhängig ihren wirtschaftlichen, sozialen und gesundheitlichen Verhältnissen...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pflegen einen gesunden Lebensstil</li> <li>– verfügen über eine bessere psychische Gesundheit.</li> <li>– leiden seltener an Folgekrankheiten von Bewegungsmangel und Fehlernährung</li> <li>– verursachen weniger Gesundheitskosten infolge von NCDs, psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen</li> <li>– sind weniger von gesundheitlichen Ungleichheiten betroffen</li> <li>– erleiden weniger frühzeitige Todesfälle</li> <li>– nehmen weniger Gesundheitsdienstleistungen</li> </ul>
			<p><b>Outcome 2: Gesundheitskompetenzen Zielgruppen</b></p> <p>2.1 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind befähigt, zu ihrer psychischen und physischen Gesundheit Sorge zu tragen.</p> <p>2.2 Ältere Menschen sind befähigt, zu ihrer psychischen und physischen Gesundheit Sorge zu tragen.</p>	

	<p>I11 Clustermassnahme Velofahrkompetenzen I14 Jugend und Sport (J+S) I15 Voilà I20 PEBS I22 Femmes-Tische und Männer-Tische I23 Mamamundo I28 Freizeitgruppe</p> <p><b>Ältere Menschen</b> I29 Bewegungspatenschaft I30 Café Balance I31 Mobil sein &amp; bleiben-Kurse I32 Clustermassnahme Ernährung im Alter I33 Senioren im Klassenzimmer</p>			<p>in Anspruch und tragen so zur Nachhaltigkeit des Gesundheitssystems bei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entlasten die Sozialversicherungen (RAV, Krankentaggeld, IV) durch weniger NCD, psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen</li> </ul>
	<p>I3 Znünibox</p> <p>C1 Öffentlichkeitstag C2 Wie geht's dir C3 Aktionstage und Tag der Psychischen Gesundheit C4 Beiträge in Fachmedien und Newslettern C5 Sicher stehen – sicher gehen</p>		<p><b>Outcome 3: Sensibilisierung</b></p> <p>3.1 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind für die Themen psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung sensibilisiert</p> <p>3.2 Ältere Menschen sind für die Themen psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung sensibilisiert</p>	
	<p>I17 Easy Fit I25 Angehörigengruppe und Angehörigensprechstunde I26 Sprechstunde für psychisch kranke Eltern</p> <p>P4 Elternbildung und Beratung P5 Kontaktstelle Selbsthilfe P6 Anlaufstelle Suizidprävention I19 Peerchat I27 Trialog Olten Solothurn</p>	<p><b>Outcome 4: Niederschwelliger Zugang zu Unterstützungs-angeboten</b></p> <p>4.1 Multiplikatoren / Multiplikatorinnen unterstützen/schaffen einen niederschwelligen Zugang zu Unterstützungsangeboten und können die Zielgruppen unterstützen</p>	<p><b>Outcome 4 Niederschwelliger Zugang zu Unterstützungs-angeboten</b></p> <p>4.2 Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ältere Menschen haben einen niederschwelligen Zugang zu Unterstützungsangeboten und nehmen diese frühzeitig in</p>	

	<p><b>Kinder und Jugendliche</b>            I10 Spielzeugfreier Kindergarten            I12 Ä Halle wo's fägt            I13 Feel the move            I16 Fourchette verte - Ama terra</p> <p>P1 Schulwegberatung            P2 Freiwilliger Schulsport</p> <p><b>Ältere Menschen</b>            P3 Bewegungsförderndes Label so.fit</p>	<p><b>Outcome 5: Gesundheitsfördernde Strukturen</b></p> <p>5.1 Schulen, Kitas und Spielgruppen schaffen ein Umfeld zur Bewegungsförderung und Stress-/Emotionsregulation</p> <p>5.2 Vereine und Organisationen schaffen ein bewegungsförderliches Umfeld</p> <p>5.3 Kinder- und Tagesstätten sorgen für ausgewogene Ernährung in ihren Tagesstrukturen</p> <p>-5.4. Mittagstische für ältere Menschen sorgen für ausgewogene Ernährung in ihren Tagesstrukturen</p>	<p>Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ältere Menschen profitieren von gesundheitsfördernden Strukturen</p>	<p>I2            Die strukturellen Rahmenbedingungen und gesetzlichen Bestimmungen sind so ausgestaltet, dass gesundheitsschädigende Einflüsse reduziert werden und ein risikoarmes Verhalten attraktiv ist.</p>
	<p><b>Alle Zielgruppen</b>            N5 Vernetzungstreffen KAP-Partner            N6 Vernetzung innerhalb des Kantons            N7 Vernetzung auf nationaler Ebene</p> <p><b>Kinder und Jugendliche</b>            N1 Forum Gesundheit Zyklus I            N2 Arbeitsgruppe Netzwerk Familienstart            N3 Runder Tisch Kinder und Jugendliche</p> <p><b>Ältere Menschen</b>            N4 Vernetzungsanlass Alter</p>	<p><b>Outcome 6: Vernetzung und Zusammenarbeit</b></p> <p>6.1 Die relevanten Partnerorganisationen bringen sich in Koordinationstreffen ein und vernetzen sich untereinander</p> <p>6.2 Die Abteilungen des Kantons und regionale und nationale Akteure tauschen sich regelmäßig aus</p>		<p>I3            Massnahmen in der Gesundheitsförderung und Prävention sind aufeinander abgestimmt und finden koordiniert statt</p>