



Kantonales Programm
Gesundheitsförderung und Prävention 2021 – 2024

Inhalt

Vorwort	3
1 Ausgangslage	4
1.1 Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche	5
1.2 Psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche	7
1.3 Ernährung und Bewegung sowie Psychische Gesundheit für ältere Menschen	9
1.4 Kantonales Tabakpräventionsprogramm	11
2 Aus vier Programmen wird ein Programm	12
3 Ziele und Massnahmen KAP 2021–24	13
3.1 Information und Sensibilisierung	13
3.2 Vernetzung und Weiterbildung professionelle Multiplikator/innen	13
3.3 Stärkung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen	14
3.4 Stärkung der Lebenskompetenzen von älteren Menschen	14
3.5 Förderung gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung bei Kindern und Jugendlichen	15
3.6 Stärkung der Früherkennung/-intervention von psychischen Erkrankungen	15
3.7 Stärkung der Suizidprävention	16
3.8 Chancengerechter Zugang zu Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention	17
3.9 Förderung von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen im öff. Raum	17
3.10 Strukturelle Verankerung gesunder und altersgerechter Ernährung	18
4 Programmorganisation	19
5 Programmkosten	20
6 Kostenträger	21
7 Literaturverzeichnis	22
8 Abkürzungsverzeichnis	23

Vorwort

Im Jahr 2020 hat uns unerwartet eine Pandemie in einen Ausnahmezustand katapultiert und sie hat uns sehr viel gelehrt. Über gesellschaftlichen Zusammenhalt, politische Strukturen und darüber, wie aufwändig und kompliziert es ist, einen Impfstoff zu entwickeln und möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Und vor allem wurde deutlich, wie bedeutsam Gesundheitsförderung und Prävention sind. Zur Bekämpfung und Eindämmung eines Virus braucht es eine hohe Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung. Gesundheitskompetenz bedeutet, dass Menschen gesundheitliche Risiken richtig einzuschätzen wissen und sowohl eigenverantwortlich wie auch solidarisch handeln können.

Wenn ein ganzes Land plötzlich in einer Krise steckt, wird deutlich, wie wichtig es neben der medizinischen Versorgung ist, dass die Bevölkerung weiss, wie man sich gesund ernährt und ausreichend bewegt, wie man sich psychisch im Gleichgewicht hält und wie man mit dem eigenen Suchtverhalten umgehen kann.

Das vorliegende KAP ist auf die klassischen Themen ausgerichtet: Ernährung und Bewegung, Psychische Gesundheit sowie Suchtverhalten. Es legt Schwerpunkte und Massnahmen für die nächsten vier Jahre fest.

Während wir alle hoffen, dass die Krise in absehbarer Zeit ausgestanden ist und wir ebenso hoffen, dass eine nächste Krise in sehr weiter Ferne ist: Die Bemühungen von Gesundheitsförderung sind vor, während und nach der Krise relevant. Denn sie zielen darauf ab, dass ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleistet ist und ihr Wohlergehen gefördert wird.

Dies ist nicht nur für den einzelnen Menschen von Bedeutung, sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes. Der Gesundheitszustand der Bevölkerung übt einen nicht unwesentlichen Einfluss auf die Wirtschaftslage aus. Zusammen mit dem Bildungsniveau stimuliert er den Erwerb und die Nutzung der Kenntnisse, der Fähigkeiten und des Erfahrungswissens. Ein besserer Gesundheitszustand der Bevölkerung bremst den Anstieg der Gesundheitskosten und steigert das Produktionspotenzial.

In Ihre Gesundheit investieren lohnt sich: Bliibed Sie gsund!



Urs Martin

Regierungsrat, Vorsteher Departement für Finanzen und Soziales

1 Ausgangslage

Bisher wurden im Kanton Thurgau drei, durch Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) mitfinanzierte Kantonale Aktionsprogramme (KAP) durchgeführt:

- «Thurgau bewegt» – Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche (entspricht Modul A)
- «Psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche» (entspricht Modul C)
- «KAP VIA TG» – (a) Ernährung und Bewegung für ältere Menschen (entspricht Modul B) sowie (b) Psychische Gesundheit für ältere Menschen (entspricht Modul D)

Ein weiteres Programm wurde vom Tabakpräventionsfonds (TPF) mitfinanziert. Das Kantonale Tabakpräventionsprogramm hat alle Aktivitäten im Bereich der Tabakprävention im Kanton Thurgau zusammengefasst und koordiniert:

- «Kantonales Tabakpräventionsprogramm»

Die Programme basierten auf folgenden kantonalen Strategien und Konzepten:

- Strategie Gesundheitsförderung und Prävention 2017–2025
- Konzept Psychische Gesundheit Kanton Thurgau 2017–2020
- Thurgauer Suchtkonzept 2015–2020
- Geriatrie- und Demenzkonzept Kanton Thurgau (April 2016)
- Alterskonzept (Dezember 2011)

Die *Strategie Gesundheitsförderung und Prävention 2017–2025* nennt fünf Handlungsfelder im Bereich «Gesundheitsförderung und Prävention» im Kanton Thurgau für die Periode von 2017 bis 2025:

- Chancengleichheit,
- Ernährung und Bewegung,
- Psychische Gesundheit,
- Sucht sowie
- Prävention und Früherkennung von spezifischen Krankheiten.

Die Strategie bezieht sich auf alle Lebensphasen und gibt eine Settingorientierung vor.

Das *Konzept Psychische Gesundheit Kanton Thurgau 2017–2020* beschrieb verschiedene Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit, um einen Beitrag zur Prävention und Verminderung psychischer Erkrankungen zu leisten. Man ging davon aus, dass die Bevölkerung Wissen über psychische Gesundheit und Krankheit sowie Behandlungsmöglichkeiten braucht. Denn beides erleichtert Betroffenen und Angehörigen das Aufsuchen und Annehmen von Hilfe.

Das *Thurgauer Suchtkonzept 2015–2020* ging von einem breiten Verständnis von Sucht aus und setzte neben Behandlung, Schadensminderung und Repression einen starken Fokus auf die Prävention, insbesondere auf Früherkennung und Frühintervention. Eine umfassende Suchtarbeit zielte auf die Reduktion der gesellschaftlichen Problemlast von Suchtverhalten sowie auf die dadurch verursachten Kosten der öffentlichen Hand.

Im *Geriatrie- und Demenzkonzept Kanton Thurgau* wurde die Strategie zur Gesundheitsförderung im Alter für den Kanton Thurgau für die Jahre 2016 bis 2020 aufgezeigt. Insbesondere im Hand-

lungsfeld «Autonomie und Selbständigkeit zu Hause» fanden sich Bezüge zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter.

Das *Alterskonzept* des Kantons ist die Grundlage, dass die Lebensqualität der älteren Menschen erhalten und gefördert wird. Eines der Ziele lautete, dass der Stellenwert von präventiven und gesundheitsfördernden Massnahmen für ein Alter in guter körperlicher und seelischer Gesundheit vermehrt erkannt wird und entsprechende Verhaltensweisen umgesetzt werden. Ein weiteres Ziel besagte, dass ältere Menschen integriert sind, indem sie am gesellschaftliche Leben teilnehmen und über soziale Kontakte verfügen.

1.1 Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche

Zahlen und Fakten

Gemäss der Studie «Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC)» aus dem Jahr 2018 beschrieben 87.9% der Thurgauer Schülerinnen und Schüler der 5. bis 9. Klasse (11- bis 15-Jährige) ihren Gesundheitszustand als «gut» oder «ausgezeichnet». In fast jedem Lebensjahr gaben Jungen häufiger einen «guten» bzw. «ausgezeichneten» Gesundheitszustand an als Mädchen. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern nahm über die fünf Lebensjahre hinweg zu. War der Anteil bei den 11-Jährigen praktisch gleich hoch (Jungen: 89.6 %, Mädchen: 89.8%), lag der Unterschied bei den 15-Jährigen bei 10.4 Prozentpunkten (Jungen: 92.5 %, Mädchen: 82.1%).¹

Der Anteil der 11- bis 15-jährigen Thurgauer Schülerinnen und Schüler mit Übergewicht oder Adipositas wurde 2018 auf 12.5% geschätzt. Bei den Jungen (14.4%) lag die Schätzung höher als bei den Mädchen (10.4%). Der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die dachten, «nicht ein ungefähr richtiges» Gewicht zu haben, lag bei 53%. Der Anteil war bei den Mädchen (57.8%) höher als bei den Jungen (48.3%).²

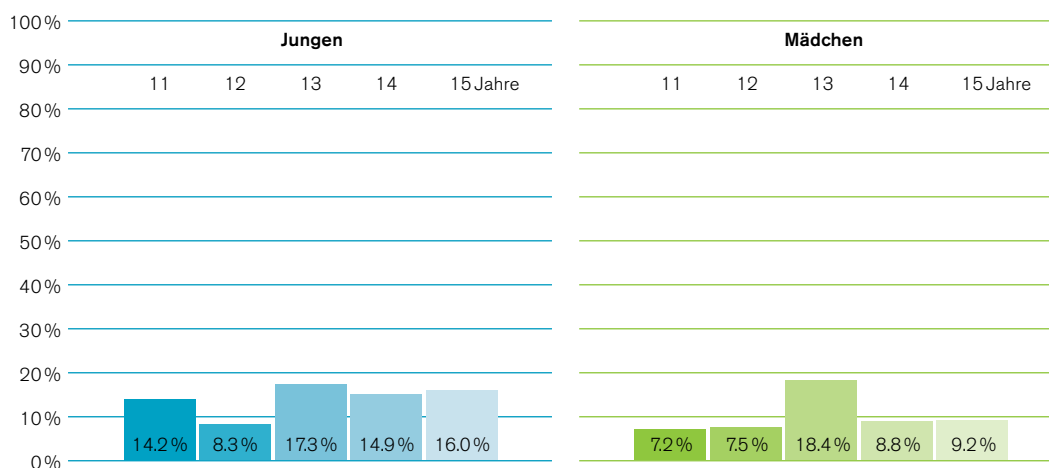


Abbildung 1: Schätzung des Anteils der 11- bis 15-Jährigen mit Übergewicht oder Adipositas, nach Geschlecht und Alter (HBSC Thurgau 2018)

¹ Schneider et al. 2019: S. 13.

² Schneider et al. 2019: S. 28f.

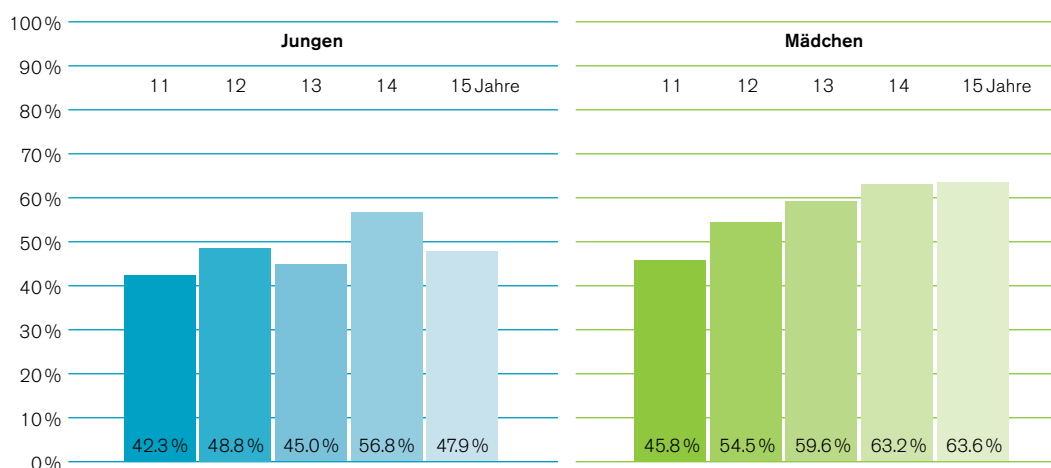


Abbildung 2: Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die denken, «nicht ein ungefähr richtiges» Gewicht zu haben, nach Geschlecht und Alter (HBSC Thurgau 2018)

Der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die weniger als eine Portion Gemüse pro Tag essen, lag 2018 bei 15.4%. Bezogen auf Früchte betrug der Anteil 11.6%. Der Anteil war bei den Jungen jeweils höher als bei den Mädchen (Gemüse: 17.7% vs. 13%; Früchte: 13.4% vs. 9.8%). Der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die täglich Cola oder andere zuckerhaltige Getränke trinken, lag bei 21.5% (Jungen: 24.3%; Mädchen: 18.7%).³

Der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die in den 7 Tagen vor der Befragung an mindestens 5 Tagen mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv waren, betrug 49.9%. Der Anteil war bei den Jungen (53.4%) höher als bei den Mädchen (46.1%). Der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die mindestens einmal pro Woche ausserhalb des Schulunterrichts Sport treiben, lag bei 91.2%. Auch hier war der Anteil bei den Jungen (95.4%) höher als bei den Mädchen (87.7%).⁴ (Schneider et al. 2019)

Bisherige Aktivitäten und Ausblick

In der *Strategie Gesundheitsförderung und Prävention 2017–2025* lautet eines der fünf Handlungsfelder «Ernährung und Bewegung». Gemäss Strategie sollen entsprechende Rahmenbedingungen und Angebote ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten erleichtern und dafür motivieren.

Von 2009 bis 2020 wurde im Kanton Thurgau unter dem Namen «Thurgau bewegt» das Kantonale Aktionsprogramm «Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche» umgesetzt. Im Rahmen der drei Staffeln konnten Multiplikatoren und Multiplikatorinnen sensibilisiert werden, sodass insbesondere im Setting «Schule» sowie in der familienergänzenden Kinderbetreuung zunehmend Rahmenbedingungen bestehen, die Kinder zu Bewegung motivieren und eine gesunde Verpflegung ermöglichen. In der dritten Staffel wurde ein spezieller Fokus auf vulnerable Zielgruppen und den Frühbereich gelegt, indem die Zusammenarbeit zwischen Mütter- und Väterberatung und interkulturellen Vermittlerinnen institutionalisiert und Femmes-Tische sowie Angebote für Schwan-

³ Schneider et al. 2019: S. 32f

⁴ Schneider et al. 2019: S. 42f

gere und Mütter nach der Geburt lanciert wurden. Neben der Website www.thurgau-bewegt.ch waren die Sozialen Medien wichtige Instrumente für die Öffentlichkeitsarbeit.

Für die vierte Programmphase (innerhalb des übergeordneten KAP) werden insbesondere die Angebote weitergeführt, die auf verbesserte Rahmenbedingungen abzielen sowie die Sensibilisierung und Befähigung der Multiplikatoren und Multiplikatorinnen stärken. Die strukturelle Verankerung gesunder, nachhaltiger und altersgerechter Ernährung wird auf die Zielgruppe der älteren Menschen erweitert.

Der Frühbereich und die Zielgruppe «Jugendliche» im Setting «Freizeit» bleiben im Fokus. Hierfür soll die Zusammenarbeit mit der Fachstelle Kinder-, Jugend- und Familienfragen intensiviert und institutionalisiert werden.

1.2 Psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche

Zahlen und Fakten

Gemäss der HBSC-Studie aus dem Jahr 2018 waren 3.9% der 11- bis 15-jährigen Thurgauer Schülerinnen und Schüler mit dem eigenen Leben «wenig oder gar nicht zufrieden». Der Anteil der Mädchen (6.3%) fiel höher aus als der Anteil der Jungen (1.6%).⁵

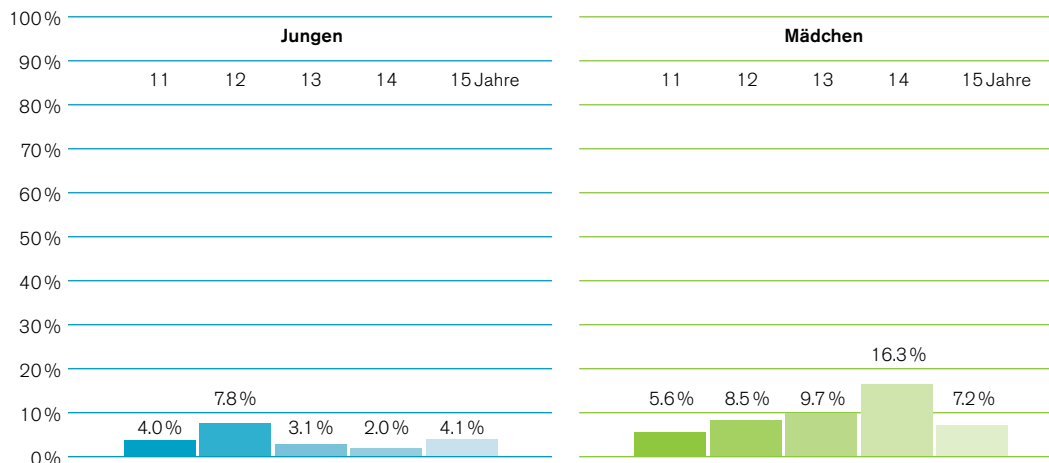


Abbildung 3: Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die mit ihrem Leben «wenig oder gar nicht zufrieden» sind (Werte 0 bis 4), nach Geschlecht und Alter (HBSC Thurgau 2018)

15.6% der 11- bis 15-jährigen Thurgauer Schülerinnen und Schüler fühlten sich in den letzten sechs Monaten vor der Befragung mehrmals pro Woche «traurig, bedrückt». 18.7% waren mehrmals pro Woche «gereizt, schlecht gelaunt». 13.3% fühlten sich mehrmals pro Woche «nervös». 22.3% konnten mehrmals pro Woche «schlecht einschlafen». 43.3% fühlten sich mehrmals pro Woche «müde». 7.4% fühlten sich mehrmals pro Woche «ängstlich, besorgt». 16.2% waren mehrmals pro Woche «verärgert, wütend» und 18.3% konnten mehrmals pro Woche «nicht durchschla-

⁵ Schneider et al. 2019: S. 14f

fen». Bei all diesen psychoaffektiven Symptomen war der Anteil bei den Mädchen jeweils höher als bei den Jungen.⁶

Gemäss Obsan lag die Suizidrate im Kanton Thurgau (exkl. Sterbehilfe) im Jahr 2016 bei 15.6% (die Suizidrate bezieht sich auf die Gesamtbevölkerung, es liegen keine Daten zur Suizidrate der Thurgauer Jugendlichen vor). Das ist die dritthöchste kantonale Suizidrate in der Schweiz. Die Suizidrate im Kanton Thurgau ist von 2012 bis 2016 gestiegen, von 13.1% auf 15.6%.⁷

Bisherige Aktivitäten und Ausblick

In der *Strategie Gesundheitsförderung und Prävention 2017–2025* lautet eines der fünf Handlungsfelder «Psychische Gesundheit». Die Strategie besagt, dass die psychische Gesundheit der Thurgauer Bevölkerung gefördert und psychische Erkrankungen sowie Suizidalität vermindert werden sollen.

Im Kanton Thurgau gibt es ein kantonsweites, niederschwellig zugängliches Beratungs- und Unterstützungsangebot, welches eine Unterstützung bei psychosozialen Belastungen lange vor einer Diagnose innerhalb der medizinischen Versorgung ermöglicht. Der Zugang für sozioökonomisch schwache Einzelpersonen und Familien wird erleichtert. Die Mütter- und Väterberatung, die Beratung für Eltern mit Kleinkindern sowie die Jugendberatung und Suchtberatung sind kostenlos. Die übrigen Angebote der Paar-, Familien- und Jugendberatung werden mittels Sozialtarif verrechnet.

Auf der Grundlage des Konzepts «Psychische Gesundheit Kanton Thurgau 2017–2020» wurde das Kantonale Aktionsprogramm «Psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche 2017–2020» umgesetzt. Einerseits wurden darin Angebote integriert, die es bereits vor Programmstart gab und zum regulären Angebot des Kantons gehören, zum Beispiel:

- Fachinputs und Weiterbildungen zur Psychischen Gesundheit,
- Prävention und Gesundheitsförderung in Freizeitangeboten,
- breites und niederschwelliges Beratungsangebot,
- Früherkennung und Frühintervention in der Schule,
- Netzwerk «Guter Start ins Kinderleben»,
- Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnenaktivitäten rund um das Thema «Psychische Gesundheit».

Andererseits wurden ergänzend zum bereits bestehenden Angebot strukturelle Themen angepackt, beispielsweise:

- Aufbau Kontaktstelle 24/7,
- Erneuerung Sozialnetz Thurgau.

Und es wurden «neue» Themen aufgegriffen wie

- Suizidprävention für Kinder und Jugendliche,
- Kinder psychisch kranker und suchtkranker Eltern,
- Übergang von der Schule in die Berufsausbildung,
- Psychische Gesundheit im Regelunterricht,

⁶ Schneider et al. 2019: S. 17.

⁷ Obsan 2020

- aufsuchende Elternarbeit sowie
- Selbsthilfe und Migration.

Die gesetzten Themen und Projekte konnten in den vier Programmjahren unterschiedlich stark entwickelt und umgesetzt werden. Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass sich der Einsatz für die strukturellen Themen sehr gelohnt hat, weil sie weit über die Programmzeit hinaus eine Wirkung haben werden. Bezüglich der Themenfokussierung empfiehlt sich eine Reduktion, damit in einem Themenfeld mehr Ressourcen zur Verfügung stehen. Für die Fortsetzung wurde vorgeschlagen, die Suizidprävention in einem umfassenden Sinn weiterzuführen und das Thema Lebenskompetenzen bereichsübergreifend (Psychische Gesundheit, Sucht, Ernährung und Bewegung) anzugehen.

1.3 Ernährung und Bewegung sowie Psychische Gesundheit für ältere Menschen

Zahlen und Fakten

Die Bevölkerung über 65 Jahre wird im Kanton Thurgau in den kommenden Jahrzehnten stark wachsen. Es wird geschätzt, dass die Gruppe der Thurgauer Seniorinnen und Senioren bis zum Jahr 2035 um über 80 % zunimmt. Es wird davon ausgegangen, dass 2035 rund 40 000 über 65-Jährige mehr im Thurgau wohnen als 2016. Somit wäre im Jahr 2035 jede vierte Einwohnerin oder jeder vierte Einwohner im Rentenalter. Heute sind es erst 17 % der Bevölkerung.⁸

Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2017 beurteilten 86.5 % der Thurgauerinnen und Thurgauer über 15 Jahre ihre Gesundheit als «gut» oder «sehr gut». Der Anteil der Thurgauer Seniorinnen und Senioren, der den eigenen Gesundheitszustand als «gut» oder «sehr gut» bezeichnet, fiel mit 78.7 % tiefer aus. Er lag aber höher als der Durchschnitt der Schweizer Seniorinnen und Senioren (72.6%).⁹

Altersgruppen	15–34 Jahre	35–49 Jahre	50–64 Jahre	65 + Jahre
Anteil in %	94.0	90.1	80.2	78.7

Abbildung 4: Anteil Personen mit (sehr) guter selbst wahrgenommener Gesundheit (2017)

Aufgrund des angegebenen Gewichts und der Körpergrösse wurde der Anteil der Thurgauerinnen und Thurgauer ab 15 Jahren mit Übergewicht oder Adipositas auf 45.4 % geschätzt. Die Schätzung für die Thurgauer Seniorinnen und Senioren lag mit 58.1 % deutlich höher. Der Schweizer Durchschnitt des Anteils übergewichtiger oder adipöser Seniorinnen und Senioren ist tiefer, bei 52.6%.¹⁰

⁸ Egloff 2017: S. 2.

⁹ Pahud & Sturny 2019: S. 13f.

¹⁰ Pahud & Sturny 2019: S. 56f.

Der Anteil der Thurgauerinnen und Thurgauer mit Einhaltung der Empfehlung «5 am Tag»¹¹ lag bei 18.6%. Der Anteil der Thurgauer Seniorinnen und Senioren mit Einhaltung der Empfehlung «5 am Tag» fiel leicht höher aus, nämlich 19.6%. Im Vergleich mit dem Durchschnitt der Schweizer Seniorinnen und Senioren (21 %) schnitten die Thurgauer Seniorinnen und Senioren jedoch schlechter ab.¹²

76.2% der Thurgauerinnen und Thurgauer ab 15 Jahren waren aktiv («unregelmässig aktiv», «regelmässig aktiv» oder «trainiert»). Der Anteil der Thurgauer Seniorinnen und Senioren, der aktiv war, lag leicht darunter, bei 75.0%. Er lag aber höher als der Durchschnitt der Schweizer Seniorinnen und Senioren (72.0%).¹³

Altersgruppen	15–34 Jahre	35–49 Jahre	50–64 Jahre	65+ Jahre
Anteil in %	80.3	74.8	73.5	75.0

Abbildung 5: Anteil Personen mit körperlicher Aktivität «aktiv» (2017)

Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2017 gaben 11.1 % der Thurgauerinnen und Thurgauer ab 15 Jahren eine «mittlere bis hohe psychische Belastung» an. Der Anteil der Thurgauer Seniorinnen und Senioren mit «mittlerer bis hoher psychischer Belastung» liegt darunter, bei 8.9%. Er liegt auch unter dem Schweizer Durchschnitt der Schweizer Seniorinnen und Senioren, welcher 11.9% beträgt.¹⁴

Altersgruppen	15–34 Jahre	35–49 Jahre	50–64 Jahre	65+ Jahre
Anteil in %	10.1	11.4	13.3	8.9

Abbildung 6: Anteil Personen mit mittlerer bis hoher psychischer Belastung (2017)

7.0% der Thurgauerinnen und Thurgauer litten unter depressiven Symptomen. Der Anteil der Thurgauer Seniorinnen und Senioren mit depressiven Symptomen liegt mit 3.0% darunter. Er liegt auch unter dem Schweizer Durchschnitt der Seniorinnen und Senioren, welcher bei 4.2% ist.¹⁵

Bisherige Aktivitäten im Kanton Thurgau und Ausblick

Die Massnahmen im Bereich «Ernährung und Bewegung» sowie «Psychische Gesundheit» für ältere Menschen, welche bisher im Rahmen des Geriatrie- und Demenzkonzepts (resp. im KAP VIA TG) umgesetzt wurden, werden in diesem Kontext weitergeführt und somit ausserhalb des Kantonalen Programms Gesundheitsförderung und Prävention 2021–24 (KAP 2021–24) umgesetzt. Im KAP 2021–24 werden die Bereiche «Ernährung und Bewegung» sowie «Psychische Gesund-

¹¹ Die Ernährungsempfehlung «5 am Tag» gilt als erfüllt, wenn die befragte Person an mindestens fünf Tagen pro Woche fünf oder mehr Portionen Gemüse bzw. Gemüsesäfte oder Früchte bzw. Fruchtsäfte zu sich nimmt.

¹² Pahud & Sturny 2019: S. 61f.

¹³ Pahud & Sturny 2019: S. 64.

¹⁴ Pahud & Sturny 2019: S. 35.

¹⁵ Pahud & Sturny 2019: S. 38.

heit» für ältere Menschen mit zusätzlichen Massnahmen ergänzt. Schnittstellen zwischen den gesundheitsförderlichen Massnahmen im Geriatrie- und Demenzkonzept und den gesundheitsförderlichen Massnahmen im vorliegenden Programm werden bei der Umsetzung im Rahmen der amtsinternen Zusammenarbeit beachtet und bearbeitet.

1.4 Kantonales Tabakpräventionsprogramm

Zahlen und Fakten

Im Jahr 2017 rauchten im Kanton Thurgau rund 20 % der Bevölkerung täglich, weitere knapp 6 % gelegentlich (d. h. weniger als eine Zigarette pro Tag). Demgegenüber gehörten fast drei Viertel der Thurgauerinnen und Thurgauer zu den Nichtraucherern. Von diesen haben aber 21 % früher geraucht.

Männer rauchen eher als Frauen. Knapp jeder dritte Mann gab 2017 an, täglich oder gelegentlich zu rauchen. Bei den Frauen lag dieser Anteil bei 22 %.

Im Kanton Thurgau rauchen 7.5 % der 15-jährigen Jungen mindestens einmal in der Woche. Bei den 15-jährigen Mädchen sind es 2.7 %. Der Anteil täglich Rauchenden sinkt mit zunehmendem Alter. Während von den 15- bis 39-Jährigen noch gut jede vierte Person täglich zu einer Zigarette greift, waren es bei den über 65-Jährigen lediglich noch knapp 8%.¹⁶

Bisherige Aktivitäten und Ausblick

Von 2014 bis 2020 wurde im Kanton Thurgau ein Kantonales Tabakpräventionsprogramm durchgeführt. Es schuf einen Überblick über die Aktivitäten im Tabakbereich und stellte sicher, dass sich die kantonale Strategie an den nationalen Zielen der Tabakprävention ausrichtete. Durch eine kantonale Programmsteuerung, gezielte Qualitätssicherung sowie durch den engen Kontakt zu den Verantwortlichen der nationalen Präventionsprojekte konnten Synergieeffekte zwischen unterschiedlichen Projekten erreicht, Doppelspurigkeiten vermieden und die Effizienz gesteigert werden.

Mit der Nationalen Strategie Sucht hat sich der Fokus weg von einer substanzspezifischen hin zu einer substanzunabhängigen Suchtprävention verlagert, wodurch die Schnittstelle zur psychischen Gesundheit an Bedeutung gewinnt. Im Kanton Thurgau werden daher zum einen im Rahmen des Kantonalen Programms 2021–24 die Tabakprävention ergänzende suchtpreventionsspezifische Massnahmen umgesetzt. Um das Erreichte, insbesondere die Koordination der Angebote im Bereich der Tabakprävention sowie die Vernetzung der Tabakpräventionsakteure untereinander, aufrecht zu erhalten, wird zum anderen ab 2021 eine weitere Staffel des Kantonalen Tabakpräventionsprogramms umgesetzt. Die neue Staffel ist schlank organisiert und so eng auf das Kantonale Programm 2021–24 abgestimmt, dass es quasi Teil davon ist. Damit wird dem substanzübergreifenden Ansatz der Suchtprävention optimal Rechnung getragen und eine themenübergreifende Herangehensweise ermöglicht.

¹⁶ Dienststelle für Statistik 2020

2 Aus vier Programmen wird ein Programm

Im Gegensatz zu den aktuell vier themen- und / oder lebensphasenspezifischen Kantonalen Aktionsprogrammen ist das vorliegende Programm themen- und lebensphasenübergreifend. Dies bedeutet, dass die Themen «Ernährung und Bewegung», «Psychische Gesundheit» und auch «Sucht» sowie die beiden Lebensphasen «Kinder und Jugendliche» und «ältere Menschen» in einem Programm bearbeitet werden. Das vorliegende Programm bietet somit die Möglichkeit, Synergien zwischen den verschiedenen Lebensphasen und zwischen den Themen zu nutzen. Das bringt auch den Vorteil mit sich, dass künftig in Settings, in denen sich Menschen aus allen Lebensphasen begegnen (wie z. B. die Gemeinde), stärker lebensphasenübergreifend gearbeitet werden kann. Ferner werden die Prozesse effizienter gestaltet, da nicht mehr drei, sondern nur noch ein Gesuch bei GFCH nötig ist und die administrative Arbeit verringert wird.

Das vorliegende Aktionsprogramm orientiert sich an der Vision der Strategie Gesundheitsförderung und Prävention 2017–2025: «Die Bevölkerung des Kantons Thurgau ist über gesundheitsfördernde Lebensstile und Verhaltensweisen sowie über Risikofaktoren der wichtigsten Krankheiten informiert und übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit. Die Lebens- und Umweltbedingungen begünstigen, dass Menschen im Kanton Thurgau selbstbestimmt handelnd ihre Gesundheit positiv beeinflussen sowie Belastungen bewältigen.»¹⁷

Es umfasst Massnahmen in vier der fünf in der kantonalen Strategie Gesundheitsförderung und Prävention 2017–2025 genannten Handlungsfelder, nämlich Chancengleichheit, Ernährung und Bewegung, Psychische Gesundheit sowie Sucht. Es leistet somit einen Beitrag, die Aktivitäten in den genannten Handlungsfeldern im Kanton zu optimieren, zu koordinieren und zu verankern und trägt dazu bei, die kantonale Strategie umzusetzen.

Bei der Auswahl der Massnahmen wurden die Erfahrungen der bisherigen Programme sowie die Ergebnisse aus Workshops mit Fachpersonen aus dem Alters- und Suchtbereich berücksichtigt. Die operativen und strategischen Programmleitungen der bisherigen Programme, die wichtigsten Umsetzungspartner im Kanton sowie die Kommission für Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht wurden in den Planungsprozess miteinbezogen.

¹⁷ Strategie Gesundheitsförderung und Prävention 2017-2025: S. 6

3 Ziele und Massnahmen KAP 2021–24

3.1 Information und Sensibilisierung

Ziel 1: Zielgruppen sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind für die Themen der Gesundheitsförderung und Prävention sensibilisiert und über entsprechende Angebote informiert, sodass sie genutzt werden.

Nr.	Name	Beschreibung der Massnahme
1	Kampagne «Wie geht's dir?»	Die nationale Kampagne «Wie geht's dir?» wird erneut im Kanton Thurgau durchgeführt. Parallel wird die Sensibilisierung mit «10 Schritte für psychische Gesundheit» weitergeführt.
2	Online-Marketing	Angebote und Anlässe im Rahmen dieses Kantonalen Programms werden mittels Online-Marketing (Website, Social Media) beworben.
3	Gemeinde-Portfolio	Die für die Gemeinden relevanten Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten werden zusammengetragen und den Gemeinden kommuniziert («Gemeinde-Portfolio»).

3.2 Vernetzung und Weiterbildung professionelle Multiplikatoren/innen

Ziel 2: Professionelle Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus diversen Bereichen der Gesundheitsförderung und Prävention sind interdisziplinär vernetzt und haben Inputs und Weiterbildungen zu Gesundheitsförderung und Prävention erhalten, die sie stärken und zur gegenseitigen Unterstützung und Kooperation motivieren.

Nr.	Name	Beschreibung der Massnahme
4	Kantonale Fachtagung	Es wird jährlich eine kantonale, interdisziplinäre Fachtagung Gesundheitsförderung und Prävention durchgeführt. Sie wird von 50 Personen besucht, evaluiert und als hilfreich und praxistauglich beurteilt.
5	ENSA-Weiterbildung	In den Jahren 2022 und 2024 nehmen jeweils 20 Multiplikator/innen aus dem Kanton Thurgau an einer ENSA-Weiterbildung («Erste Hilfe für psychische Gesundheit») teil. Sie tragen ihr in der ENSA-Weiterbildung erlangtes Wissen in ihre Organisation zurück und multiplizieren dieses.
6	Jährliche Weiterbildung GF & P	Pro Jahr wird ein Thema aus dem Bereich Gesundheitsförderung und Prävention ausgewählt, zu welchem eine Weiterbildung für professionelle Multiplikator/innen aus verschiedenen Bereichen angeboten bzw. mitfinanziert wird, sodass sie sich weiterbilden und vernetzen können.
7	Guter Start in die Berufsausbildung	Die Zusammenarbeit und der Austausch der Fachpersonen, die einen gelingenden Übergang von Jugendlichen von der obligatorischen Schule in die Berufsausbildung fördern, wird bedarfsgerecht unterstützt.

3.3 Stärkung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen

Ziel 3: Die Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern werden in den Settings Kita, Kindergarten, Primar- und Sekundarschule, Mittelschule, Berufsfachschule und Freizeit gezielt gefördert, was sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt und einen Beitrag zur Prävention von Sucht, Gewalt und Mobbing leistet.

Nr.	Name	Beschreibung der Massnahme
8	Lebenskompetenzenprogramm	Für die Settings Kita, Kindergarten, Primar- und Sekundarschule, Mittelschule, Berufsfachschule und Freizeit ist ein evaluiertes und wirksames Lebenskompetenzenprogramm ausgewählt (Orientierungsliste von GFCH), ein Finanzierungsmodell zur Förderung sowie ein Kommunikationskonzept zur Bekanntmachung dieser Programme erstellt. Aus jedem der genannten Settings werden mindestens drei Betriebe rekrutiert, in denen das entsprechende Programm umgesetzt und ausgewertet wird.
9	Femmes-Tische	Es werden jährlich mindestens 100 Femmes-Tische zu den Themen «Ernährung und Bewegung» sowie «Psychische Gesundheit» für Eltern/Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen durchgeführt.
10	Zusammenarbeit KJF	Die Zusammenarbeit der Gesundheitsförderung und Prävention mit der Fachstelle Kinder-, Jugend- und Familienfragen wird institutionalisiert, sodass gesundheitsförderliche Aspekte bei der Erarbeitung neuer Konzepte berücksichtigt sind.
11	Verankerung Kinderrechte-mobil	Das Kinderrechtmobil wird von Pro Junior Schaffhausen Thurgau (ehemals Pro Juventute Schaffhausen – Thurgau) übernommen und als reguläres Angebot weitergeführt. Der Übergangsprozess wird fachlich und finanziell unterstützt.

3.4 Stärkung der Lebenskompetenzen von älteren Menschen

Ziel 4: Die Lebenskompetenzen von älteren, zuhause lebenden Menschen und ihren Bezugspersonen sind gestärkt, was sich positiv auf deren psychische Gesundheit auswirkt und einen Beitrag zur Prävention von Sucht und Isolation leistet.

Nr.	Name	Beschreibung der Massnahme
12	Femmes-Tische für ältere Menschen	Die Thurgauer Femmes-Tische Moderatorinnen werden im Jahr 2021 für das Thema «Älterwerden in der Schweiz» und für die Zielgruppe der älteren Menschen geschult. Es werden ab 2022 jährlich mind. 40 Femmes-Tische zum Thema «Älterwerden in der Schweiz» und 40 zu den Themen «Ernährung und Bewegung» und «Psychische Gesundheit» für die Zielgruppe der älteren Menschen durchgeführt.

3.5 Förderung gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

Ziel 5: Kinder und Jugendliche sowie ihre Bezugspersonen werden darin bestärkt, sich gesund zu ernähren und ausreichend zu bewegen bzw. sind für die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und eines aktiven Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen sensibilisiert.

Nr.	Name	Beschreibung der Massnahme
13	Purzelbaum	In den Settings Kita, Spielgruppe, Kindergarten und Primarschule/ Horte wird Purzelbaum angeboten. Es werden insgesamt sechs Schulungen durchgeführt und regelmässig Erfahrungsaustauschanlässe angeboten.
14	Buggyfit-Kurse	Es werden jährlich an vier Standorten Buggyfit-Kurse mit insgesamt mindestens 120 Teilnehmenden angeboten.
15	Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	Es werden jährlich 20 Ernährungsberatungen in der Schwangerschaft durchgeführt.
16	Angebot für Jugendliche im Bereich «Ernährung und Bewegung»	Im Jahr 2021 wird ein evaluiertes und wirksames Angebot im Bereich «Ernährung und Bewegung» für Jugendliche im ausser-schulischen Bereich ausgewählt (Orientierungsliste von GFCH). Ab 2022 wird das Angebot pro Jahr mindestens drei Mal durchgeführt und ausgewertet.

3.6 Stärkung der Früherkennung/-intervention von psychischen Erkrankungen

Ziel 6: Die Früherkennung und -intervention von psychischen Erkrankungen (F+F) ist in der Kinder- und Jugendarbeit, in Regionalen Arbeitsvermittlungsstellen und arbeitsmarktlichen Massnahmen, in Hausarztpraxen, in Spitexorganisationen und in Organisationen des betreuten Wohnens im Alter stärker verankert. Durch das frühzeitige Eingreifen wird die soziale Isolation verhindert und die psychische Gesundheit gestärkt. Nebst dem Erkennen von Risikofaktoren ist immer auch die Identifizierung und Stärkung der Ressourcen im Fokus.

Nr.	Name	Beschreibung der Massnahme
17	F+F Offene Kinder- und Jugendarbeit	Das Projekt «Früherkennung, Frühintervention und Stärkung von Gesundheitskompetenzen in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit» des Dachverbands Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz wird bezüglich der Verbreitung im Kanton Thurgau durch den Kanton unterstützt.
18	F+F RAV und AMM	Für die Mitarbeitenden in den Regionalen Arbeitsvermittlungsstellen (RAV) sowie bei den Anbietern von arbeitsmarktlichen Massnahmen (AMM) finden Weiterbildungen zu Früherkennung und -intervention von psychischen Erkrankungen statt, wobei auch die Ressourcenstärkung im Fokus steht.

19	F+F Hausärzte	Im Jahr 2021 wird entschieden, wie Früherkennung und -intervention von psychischen Erkrankungen bei Hausärzt/innen stärker verankert werden soll. Dabei orientiert man sich an bestehenden Angeboten für Hausärzt/innen (z.B. EviPrev, PEPra). In den Folgejahren wird die Früherkennung und -intervention bei Hausärzt/innen aufgebaut.
20	F+F Spitexorganisationen	In den Jahren 2021/2022 wird ein Pilotprojekt im Bereich Früherkennung und -intervention von psychischen Erkrankungen mit einer Spitexorganisation durchgeführt. In den Jahren 2022 und 2023 wird das Projekt multipliziert. Im Jahr 2024 wird das Projekt auch für andere Institutionen, die ältere Menschen pflegen (z.B. Betreutes Wohnen) und somit für Bewohner/innen in Institutionen geöffnet.

3.7 Stärkung der Suizidprävention

Ziel 7: Die Suizidprävention ist institutionen- und departementsübergreifend koordiniert und gestärkt.

Nr.	Name	Beschreibung der Massnahme
21	Suizidprävention für Kinder und Jugendliche	Das Konzept «Suizidprävention für Kinder und Jugendliche», welches auch die Ressourcenstärkung und die Früherkennung und -intervention im Fokus hat, ist umgesetzt. Es umfasst die Bekanntmachung und Entwicklung von Unterrichtsmaterial für Schulen, die Verbreitung von Leitfäden, Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen und anderes Schulpersonal sowie Elternangebote.
22	Suizidprävention für Erwachsene und ältere Menschen	Ein Konzept zum Thema «Suizidprävention bei erwachsenen und älteren Menschen», das auch die Ressourcenstärkung sowie Früherkennung und -intervention im Fokus hat, ist erarbeitet. Mögliche Massnahmen zur Suizidprävention bei erwachsenen und älteren Menschen im Kanton Thurgau sind zusammengetragen und mit relevanten Akteuren für den Kanton Thurgau priorisiert.

3.8 Chancengerechter Zugang zu Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention

Ziel 8: Für die Zielgruppe «Menschen mit einer Beeinträchtigung» liegen Grundlagen für die Optimierung des Zugangs zu Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention vor.

Nr.	Name	Beschreibung der Massnahme
23	Bedarfsanalyse GF & P für Menschen mit Beeinträchtigung	Der Bedarf von Menschen mit Beeinträchtigung sowie ihrer Bezugspersonen in Bezug auf Gesundheitsförderung und Prävention (GF & P) ist für den Kanton Thurgau eruiert. Mögliche Massnahmen zur Optimierung des Zugangs für Menschen mit Beeinträchtigung zu Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Thurgau sind zusammengetragen und mit relevanten Akteuren sowie Menschen mit Beeinträchtigung für den Kanton Thurgau priorisiert.

3.9 Förderung von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen im öffentlichen Raum

Ziel 9: Gemeinden werden darin bestärkt, den öffentlichen Raum gesundheitsförderlich zu gestalten, sodass er als Begegnungs- und Bewegungsort von allen Generationen genutzt wird.

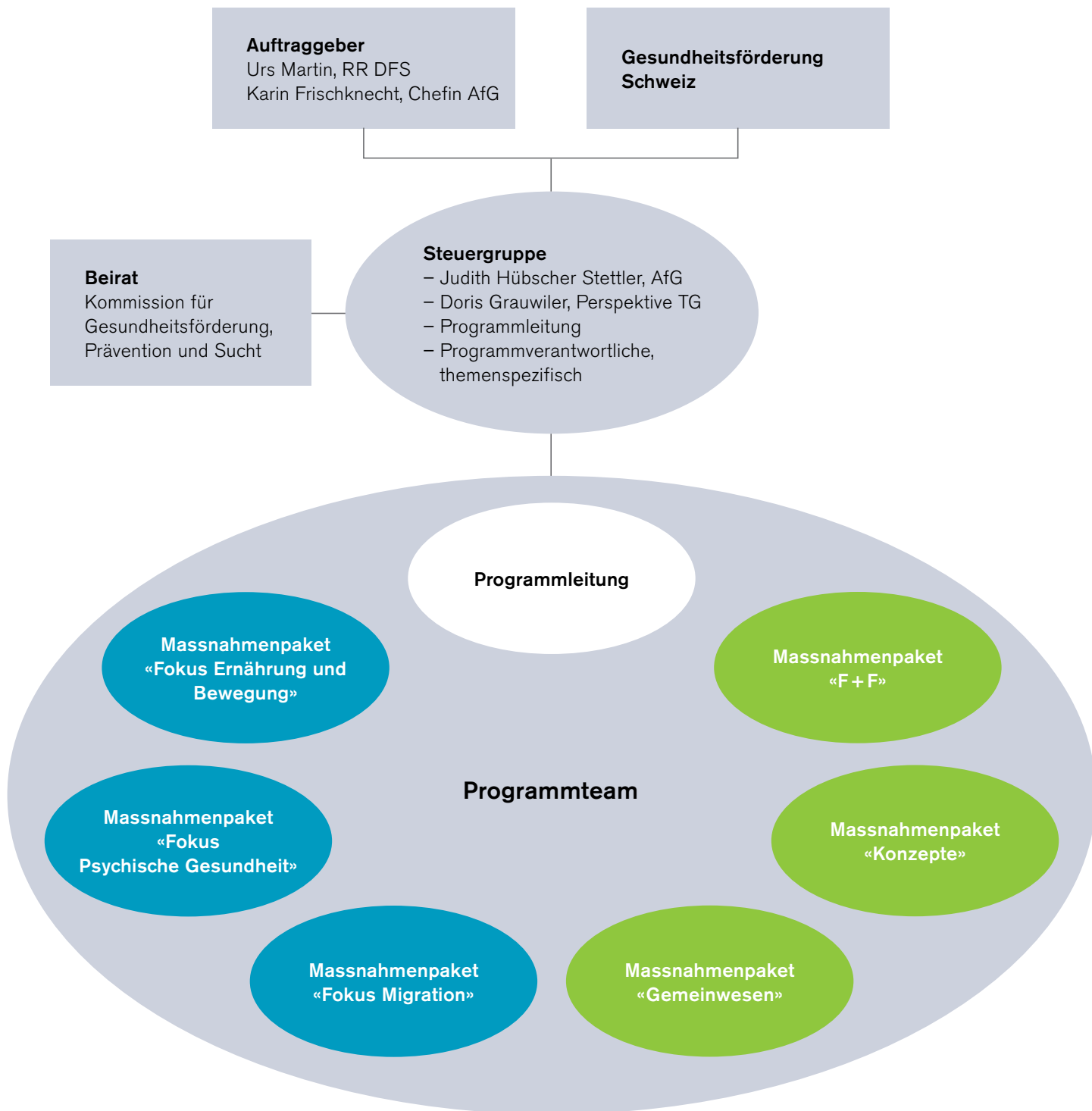
Nr.	Name	Beschreibung der Massnahme
24	Optimierung Sozialraum Gemeinde	Es wird in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Langsamverkehr/ Amt für Raumentwicklung und einer Gemeinde ein Pilotprojekt umgesetzt, in welchem der Gemeinde Optimierungsmöglichkeiten des Sozialraums als Begegnungs- und Bewegungsort für Jung und Alt aufgezeigt werden.
25	Gesundheitsförderliche Spielräume	Die Gemeinden erhalten Unterstützung bei der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Spielräumen. Alle 80 Thurgauer Gemeinden erhalten einen Leitfaden, in welchem ein mögliches Vorgehen geschildert wird.

3.10 Strukturelle Verankerung gesunder und altersgerechter Ernährung

Ziel 10: In Institutionen mit einer Gemeinschaftsgastronomie und bei Mahlzeitendiensten wird mittels eines Labels eine gesunde, nachhaltige und altersgerechte Ernährung strukturell verankert, sodass sich Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen gesund ernähren können.

Nr.	Name	Beschreibung der Massnahme
26	Fourchette verte	Im vorschulischen und schulischen Bereich wird das Label «Fourchette verte – Ama terra» weitergeführt. Das Label «Fourchette verte» wird auf Gemeinschaftsgastronomien im Altersbereich und bei Mahlzeitendiensten erweitert. In jeder neuen Kategorie von Institutionen werden mind. drei Institutionen zertifiziert. Der Zertifizierungsprozess ist in der Regelstruktur verankert.

4 Programmorganisation



Massnahmenpaket wird von der Perspektive Thurgau umgesetzt

Massnahmenpaket wird amtsintern umgesetzt

5 Programmkosten

Nr.	Name	Kosten 2021	Kosten 2022	Kosten 2023	Kosten 2024	Gesamt- kosten pro Ziel
Ziel 1	Information und Sensibilisierung	89'500	81'100	86'500	117'100	374'200
Ziel 2	Vernetzung und Weiterbildung professioneller Multiplikator/innen	87'500	105'000	87'500	105'000	385'000
Ziel 3	Stärkung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen	179'500	192'000	189'000	187'000	747'500
Ziel 4	Stärkung der Lebenskompetenzen von älteren Menschen	79'000	85'000	89'000	89'000	342'000
Ziel 5	Förderung gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung bei Kindern und Jugendlichen	126'500	143'500	110'000	98'000	478'000
Ziel 6	Stärkung der Früherkennung/-intervention von psychischen Erkrankungen	88'000	55'000	66'000	49'500	258'500
Ziel 7	Stärkung der Suizidprävention	67'500	67'500	97'500	105'000	337'500
Ziel 8	Chancengerechter Zugang zu Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention	0	0	0	41'250	41'250
Ziel 9	Förderung von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen im öffentlichen Raum	18'000	10'750	33'750	35'250	97'750
Ziel 10	Strukturelle Verankerung gesunder und altersgerechter Ernährung	55'000	70'000	70'000	70'000	265'000
Gesamtkosten Umsetzung Massnahmen pro Jahr		790'500	809'850	829'250	897'100	3'326'700
	Programmleitung	76'000	76'000	76'000	76'000	304'000
	Verantwortliche Massnahmenpakete/ Koordination	18'500	18'500	18'500	18'500	74'000
Total Programmmanagement pro Jahr		94'500	94'500	94'500	94'500	378'000
Gesamtkosten Programm pro Jahr		885'000	904'350	923'750	991'600	3'704'700

6 Kostenträger

Hinweis: Die Kostenträger werden über alle vier Jahre ausgewiesen.

	Personelle Ressourcen Perspektive	Personelle Ressourcen Ressort GFP	Konto Vorsorge	Lungenliga	Alkohol-zehntel	Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH)	Anteil Kanton Thurgau	Total
Modul A	420'000	24'750	43'000		33'000	578'400	520'750	1'099'150
Modul B	120'000	0	10'500		0	261'200	130'500	391'700
Modul C	630'000	63'000	325'000	80'000		182'400	1'098'000	1'280'400
Modul D	30'000	22'500	72'000		35'000	395'950	159'500	555'450
Programmmanagement	0	0	0	0	0	378'000	0	378'000
Total pro Kostenträger	1'200'000	110'250	450'500	80'000	68'000	1'795'950	1'908'750	3'704'700
Finanzierungsanteil						48.5 %	51.5 %	

Legende:

Modul A: Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche

Modul B: Ernährung und Bewegung für ältere Menschen

Modul C: Psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche

Modul D: Psychische Gesundheit für ältere Menschen

7 Literaturverzeichnis

Dienststelle für Statistik (2020): *Tabak, Alkohol und illegale Drogen*. Online unter: <https://statistik.tg.ch/themen-und-daten/soziales-gesundheit-bildung/gesundheit/tabak-alkohol-und-illegale-drogen.html/6952> (Stand 11.11.2020)

Egloff N. (2017). *Mehr Menschen im Rentenalter. Kleinräumige Bevölkerungsszenarien 2015–2035*. Statistische Mitteilung 9/2017. Frauenfeld: Dienststelle für Statistik des Kantons Thurgau.

Obsan (2020). *Suizid*. Online unter: <https://www.obsan.admin.ch//de/indikatoren/suizid> (Stand: 11.11.2020)

Pahud O., Sturny, I. (2019). *Gesundheitsreport Kanton Thurgau. Standardisierte Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 und weiterer Datenbanken* (Obsan Bericht 09/2019). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Schneider, E., Eichenberger, 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 Thurgau*. Lausanne: Sucht Schweiz.

8 Abkürzungsverzeichnis

AfG	Amt für Gesundheit
AMM	Arbeitsmarktliche Massnahmen
DFS	Departement für Finanzen und Soziales
EviPrev	Evidenzbasierte Prävention in der medizinischen Grundversorgung
F+F	Früherkennung und Frühintervention
GFCH	Gesundheitsförderung Schweiz
GF & P	Gesundheitsförderung und Prävention
HBSC	Health Behaviour in School-aged Children
KAP	Kantonales Programm
KJF	Fachstelle Kinder-, Jugend- und Familienfragen
Obsan	Schweizerische Gesundheitsobservatorium
PEPra	Prävention mit Evidenz in der Praxis
RAV	Regionale Arbeitsvermittlung
RR	Regierungsrat
TPF	Tabakpräventionsfonds

Das Kantonale Programm
«Gesundheitsförderung und Prävention
2021–24» wurde mit RRB Nr. 201
vom 31. März 2020 genehmigt.

Impressum

Dezember 2020

Herausgeber: Kanton Thurgau
Departement für Finanzen und Soziales
Amt für Gesundheit
Ressort Gesundheitsförderung, Prävention
und Sucht
www.gesundheit.tg.ch

Layout: Barbara Ziltener, Frauenfeld
Bild Titelseite: Adobe Stockphoto

