



Leitfaden zur Umsetzung des Projekts

BEWEGTER LEBENSSTART

Ein Innovationsprojekt von Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Verfasserinnen:

Katrin Appenzeller, Cornelia Neuhaus



Basel, April 2011

Inhaltsverzeichnis

A	DAS PROJEKT BEWEGTER LEBENSSTART	5
1.	Zusammenfassung	5
2.	Ausgangslage und Rahmenbedingungen	6
3.	Ziele	7
4.	Projektbestandteile	8
4.1	Massnahmen	8
4.2	Materialien	9
4.3	Evaluation / Projektberichte	10
B	EMPFEHLUNGEN ZUR UMSETZUNG	11
5.	Projektorganisation	11
5.1	Struktur	11
5.2	Ressourcen	11
6.	Projektphasen – wichtige Planungsschritte	13
6.1	Übersichtstabelle über die Projektschritte	13
6.2	Empfehlungen zu wichtigen Planungsschritten	14
7.	Partizipation	17
7.1	Expertinnen und Experten	17
7.2	Ansprechgruppen	17
8.	Vernetzung	18
8.1	Einbindung des Projekts in übergeordnete Strategien oder Interventions-Programme	18
8.2	Vernetzung der Fachleute	18
8.3	Vernetzung mit anderen Projekten	18
9.	Kommunikation	20
9.1	Information der Fachöffentlichkeit	20
9.2	Information der allgemeinen Öffentlichkeit	20
10.	Nachhaltigkeit	21
10.1	Längerfristige Auswirkungen	21
10.2	Konkrete Empfehlungen zur Gewährleistung der Nachhaltigkeit	21
C	LESSONS LEARNED – DIE WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE	23
11.	Die wichtigsten Erkenntnisse	23
11.1	Projektplanung und Organisation	23
11.2	Bekanntmachung des Angebots, Erreichung der Zielgruppe	24
11.3	Wissensvermittlung an Fachtagungen oder Minisymposien	24

A Das Projekt Bewegter Lebensstart

1. Zusammenfassung

Vielen Kindern wird schon früh zu viel abgenommen oder verunmöglicht. Es ist jedoch wichtig, ihnen von Anfang an Zeit und Gelegenheit zu geben, Neues auszuprobieren, denn in den ersten Lebensmonaten und -jahren eines Kindes werden wichtige Erfahrungen gemacht, die wesentliche Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten und die körperliche Aktivität im Erwachsenenalter haben.

Die Idee des Projektes *Bewegter Lebensstart* entwickelten Kinderphysiotherapeutinnen des Universitätskinderspitals beider Basel (UKBB) als Reaktion auf die Zunahme übergewichtiger Kleinkinder mit Defiziten im Bewegungsverhalten.

Das Projekt sollte die Einführung eines langfristigen, niederschweligen und koordinierten Angebots zu Ernährung und Bewegung für Schwangere und Eltern mit Neugeborenen resp. Kleinkindern unter Einbezug aller relevanten Akteure und Institutionen, die zur Beratungsstelle dieser Zielgruppe gehören, begünstigen. Dazu müssen die verschiedenen Akteure ausgebildet und vernetzt werden und mit einem kombinierten Angebot von bestehenden und neuen Unterstützungsmassnahmen auf der Verhaltens- und der Verhältnisebene der Zielgruppe einheitliche Botschaften vermitteln.

Mit dem Projekt sollten folgende konkreten Ziele erreicht werden:

- Eltern von Kindern bis 3 Jahre werden durch Mütter-Väterberaterinnen (MVB), Hebammen, Stillberaterinnen, Elternberatungsstellen, Krabbelgruppen und PädiaterInnen, GynäkologInnen für die Themen ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sensibilisiert.
- Fachpersonen, die bereits mit kleinen Kindern arbeiten, werden zu den Themen ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung geschult bzw. weitergebildet. Die geschulten Fachleute sollen die Eltern mit ihren Kindern durch Sensibilisierung, Motivation und wohnortsnahe Angebotsmöglichkeiten zu einer regelmässigen Bewegungsstunde aktivieren und das Thema ausgewogene Ernährung in den ersten Lebensmonaten und -jahren thematisieren

Das Pilotprojekt *Bewegter Lebensstart* wurde im Januar 2009 in der Nordwestschweiz gestartet (Kantone Basel-Stadt und Basel-Land), im August 2009 auf den Kanton Solothurn ausgeweitet und dauerte bis Ende 2010. Getragen wurde das Projekt von der Stiftung Pro UKBB, von Suisse Balance, die nationale Projektförderstelle Ernährung und Bewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz, sowie der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Baselstadt, der Gesundheitsförderung Basel-Landschaft und des Gesundheitsamts Solothurn.

Die folgenden Massnahmen, die in diesem Leitfaden sowie dessen Anhang noch ausführlich beschrieben werden, führten zu einer Sensibilisierung von Familien mit Kleinkindern sowie von Fachpersonen aus dem Frühbereich für die Themen ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung:

- Durchführung von Fachtagungen und Minisymposium für Fachpersonen
- Internetplattform für Eltern und Fachpersonen zu Ernährung und Bewegung
- Bewegungs- und Ernährungskurse für Eltern und ihre Kleinkinder
- Informationen zu Bewegung und Ernährung für Eltern in Form eines Flyers
- Informationsveranstaltungen für Eltern mit Kleinkindern

Das Projekt und seine Produkte sowie die gewonnenen Erkenntnisse und Empfehlungen zur Umsetzung werden in diesem Leitfaden zusammenfassend dargestellt.

2. Ausgangslage und Rahmenbedingungen

In westlichen Ländern nimmt die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas seit 15 Jahren stetig zu. Bereits jedes vierte Schulkind in Basel ist übergewichtig (www.statistik-bs.ch). In den ersten drei Lebensjahren hat die Entwicklung bezüglich Ernährungsverhalten und körperlicher Aktivität einen wesentlichen Einfluss auf den Lebensstil im späteren Jugend- und Erwachsenenalter. Die durch körperliche Inaktivität und Übergewicht verursachten Kosten in der Schweiz sind enorm.

In keinem Lebensalter ist der Bewegungsdrang so gross wie während der Kindheit. Bewegung ist äusserst wichtig für die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten, der Sinneswahrnehmung und vor allem auch des Körpergefühls. Das Ernährungsverhalten, Vorlieben und Abneigung gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln werden schon während der Schwangerschaft und in der frühen Kindheit geprägt. Es ist wichtig, dass Eltern die Bedeutung von ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung für eine gesunde Entwicklung ihres Kindes durch gut ausgebildete Fachpersonen erfahren.

Bis anhin unterstützten die Kantone und der Bund Projekte zur Gesundheitsförderung und Prävention von Übergewicht und Bewegungsmangel vor allem ab dem Kindergarten- oder Schulalter. Es bestand jedoch noch kein ganzheitlich koordiniertes Angebot für Säuglinge und Kleinkinder bis drei Jahre in der Region Nordwestschweiz resp. der gesamten Schweiz.

Das Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) pflegt als Kompetenzzentrum des Frühbereiches der Nordwestschweiz enge Kontakte zu den Pädiatern und zu Institutionen, wie z.B. den Mütter- und Väterberatungsstellen der Region.

Diese Tatsachen bewogen die Projektleitung der Stiftung Pro UKBB im Januar 2009 zusammen mit Suisse Balance, den Kantonen Baselstadt und Basel-Landschaft, sowie später auch den Kanton Solothurn, ein kantonsübergreifendes Pilotprojekt zu starten.

Grundsätzlich sollte während der Umsetzung des Pilotprojektes laufende Projekte und bestehende Institutionen in diesem Themenbereich enger zusammenarbeiten und besser vernetzt werden.

3. Ziele

Die vier Hauptziele des Projektes waren die Folgenden:

Sensibilisierung der Eltern für die Themen Ernährung und Bewegung

Die Eltern von Neugeborenen und Kleinkindern (0-3 Jahre) werden für die Bedeutung der Themen Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft und den ersten Lebensmonaten und -jahren sensibilisiert. Sie achten dadurch vermehrt auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung bei sich selbst und ihren Kindern und integrieren dies in den Alltag. Angesprochen werden Eltern mit unterschiedlichem sozioökonomischem Hintergrund sowie Familien mit Migrationshintergrund.

Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen

Fachpersonen, die Kontakt zu Kindern zwischen 0 bis 3 Jahren haben, erhalten ausreichend und qualitativ gute Fachkompetenzen in den Bereichen Ernährung und Bewegung. Durch das Prinzip „Train the Trainer“ werden so die Botschaften an die Zielgruppe Schwangere und Eltern mit Kleinkindern weitervermittelt. Zur Sicherung der Qualität der Ausbildung wird ein Schulungskonzept entwickelt.

Kombiniertes Angebot an Unterstützungsmassnahmen / Vernetzung

Ein kombiniertes Angebot bestehender und neuer Unterstützungsmassnahmen zum Themenbereich Ernährung und Bewegung im Säuglings- und Kleinkindalter wird bereitgestellt. Die themenspezifischen Botschaften auf der Verhaltens- und Verhältnisebene sollen einheitlich sein und Synergien durch ein breites Netzwerk erschlossen und genutzt werden.

Transfer / Handlungsanleitung

Das Projekt und seine Produkte sollen in eine transferierbare Form gebracht werden und so zur Nachhaltigkeit und Multiplizierbarkeit des Angebots beitragen, was in Form dieses Leitfadens erfolgt ist.

4. Projektbestandteile

4.1 Massnahmen

Nachfolgend werden die Massnahmen als Projektbestandteile aufgelistet:

Schulung von Fachpersonen aus dem Frühbereich

- **interdisziplinäre Fachtagungen:** für Fachleute, die täglich mit kleinen Kindern arbeiten, wie z.B. Hebammen, Stillberaterinnen, Mütter-Väterberaterinnen, Kinderphysiotherapeutinnen, Tagesstättenleiterinnen und weitere Interessierte mit dem Ziel, ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, damit sie junge Eltern - auch solche mit Migrationshintergrund - über die Bedeutung von Ernährung und Bewegung kompetent beraten können.
- **Minisymposium:** für PädiaterInnen und weitere Fachleute aus dem Frühbereich des UKBB (v.a. Pflegefachfrauen) mit dem Ziel, ihnen ein Update zu den Themen Bewegung und Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern zu geben und sich unter Fachleuten des Frühbereichs noch besser zu vernetzen und auszutauschen.

Internetplattform für Eltern und Fachpersonen zu Ernährung und Bewegung

Als zentrale Informationsplattform des Projektes wurde die Webseite www.bewegter-Lebensstart.ch mit spezifischen Zugängen für Schwangere, Eltern und Fachpersonen geschaffen. Zu finden sind dort zahlreiche Tipps zu Ernährung und Bewegung unter anderem aus dem im BabyGuide integrierten und von Suisse Balance verfassten Spezialdossier zu „Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft und den ersten Lebensjahren“, Spielideen für die Kleinsten und eine Sammlung von Broschüren anderer Projekte oder Anbieter.

Bewegungs- und Ernährungskurse für Eltern und ihre Kleinkinder

Für Eltern und ihre Babies wurden Bewegungs- und Ernährungskurse durchgeführt, in welchen den Eltern vermittelt wurde, warum eine ausgewogene Ernährung und ausreichend tägliche Bewegung so wichtig sind. Die Eltern erfuhren, wie sie mit kleinen Veränderungen im Alltag ihre Kinder individuell unterstützen können. Dies jedoch nicht im Sinne einer frühkindlichen Leistungsförderung, sondern um den Eltern die normale Entwicklung ihres Neugeborenen oder Kleinkindes erlebbar zu machen.

Als Reminder für die Eltern wurden Postkarten mit den wichtigsten Botschaften zu Ernährung und Bewegung entwickelt, die in der Art eines Mobiles aufgehängt werden können.

Information über Projektflyer

Eltern erhielten bei Austrittsgesprächen aus dem UKBB oder im Koffer für Mütter mit Neugeborenen des Schweizerischen Roten Kreuzes den Informationsflyer, der auf das Projekt und dessen Angebot (z.B. Webseite, Bewegungs- und Ernährungsstunden, Fachveranstaltungen etc.) sowie die Bedeutung von ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung hinweist. Der Flyer lag zudem an Orten auf, an denen Fachpersonen aus dem Frühbereich tätig sind (Spitälern der Region, in Arztpraxen, in MVB-Stellen, in Quartierzentren etc.).

Informationsveranstaltung für Eltern mit Kleinkindern (insbesondere für Eltern mit Migrationshintergrund)

Ziel ist es Eltern mit Migrationshintergrund, insbesondere solche mit nur geringen Deutschkenntnissen, für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend täglicher Bewegung ihrer Kinder im Alter von 0-3 Jahren zu sensibilisieren und ihnen das Projekt Bewegter Lebensstart mit seinen Angeboten näher zu bringen.

Ausführliche Informationen zur Planung und Durchführung der einzelnen Massnahmen sind im Anhang zu finden.

4.2 Materialien

Im Rahmen des Projektes wurden folgende Unterlagen und Dokumente erarbeitet:

Vorhandene Materialien (inkl. Beschreibung)	Sprachen	Bezugsquelle
Flyer zum Projekt und zur Webseite	deutsch	über info@bewegter-Lebensstart.ch
Webseite für Schwangere, Eltern mit Kleinkindern bis 3 Jahre und Fachpersonen aus dem Frühbereich	deutsch	www.bewegter-Lebensstart.ch
Kurshandbuch zu Bewegungs- und Ernährungsstunden inkl. Erinnerungskarten (Mobile)	deutsch	über cornelia.neuhaus@ukbb.ch
Konzept und Inhalt der Fachtagung für Fachpersonen aus dem Frühbereich	deutsch	im Anhang
Konzept und Inhalt des Minisymposiums für Pädiater	deutsch	im Anhang
Konzept und Inhalt der Informationsveranstaltung für Eltern mit Migrationshintergrund	deutsch	im Anhang

4.3 Evaluation / Projektberichte

Folgende Evaluationen und Projektberichte wurden erstellt:

Evaluation / Projektberichte	Durchgeführt von / verfasst von	Bezugsquelle
Evaluationsbericht (separat)	Dr. Heinz Bolliger, ISPM Bern	Suisse Balance, info@suissebalance.ch
Masterarbeit über die Bewegungs- und Ernährungskurse	Marit Neukomm, ISSW Basel	über cornelia.neuhaus@ukbb.ch
Projektschlussbericht	Cornelia Neuhaus, Katrin Appenzeller	Suisse Balance, info@suissebalance.ch

Der Projektschlussbericht wurde auf der Vorlage des Projektmanagementtools von Suisse Balance (quint-essenz Profil), erstellt. Die Evaluation einzelner Teile und Produkte des Projektes geschah fortlaufend, ein externer Evaluationsbericht, der das Projekt als Gesamtes beurteilt, wurde vom ISPM Bern erarbeitet.

Das Fazit aus dem Evaluationsbericht lautet zusammenfassend:

„Neben den Stärken des Projektes (gute Idee, Vernetzung auf vielen Ebenen, gelungene didaktische Ansätze) sind auch die Schwächen (zu ungenaue Planung, zu grobes Konzept v.a. betreffend Evaluation, zu viele Projektpartner, zu viele Projektorte) erkannt worden.“

B Empfehlungen zur Umsetzung

5. Projektorganisation

5.1 Struktur¹

- Die Auftraggeberin des Projektes war die Stiftung Pro UKBB des Universitätskinderspitals beider Basel
- In der Steuerungsgruppe des Projektes hatten der Präsident der Stiftung Pro UKBB; das Projektleitungsteam, die Vertreterinnen und Vertreter der Kantone, Suisse Balance sowie eine Pädiaterin Einsitz. Die Steuerungsgruppe überwachte den Projektfortschritt und genehmigte Konzepte, Massnahmen und die Meilensteinberichte.
- In Arbeitsgruppen wurden die Schulungs- und Kommunikationskonzepte erstellt und die einzelnen Massnahmen erarbeitet.
- Fachliche Begleitung erfolgte durch Vertreterinnen von Suisse Balance sowie weiteren Fachpersonen (Fachspezifische Auskünfte wurden je nach Problemstellung gezielt eingeholt, siehe dazu auch Kapitel 7 Partizipation)
- Das Organigramm des Präventionsprojekts ist im Anhang zu finden

Es wird empfohlen ein umfassendes Projekt wie *Bewegter Lebensstart* strukturell in Teilprojekte mit eigenen Teilprojektleitern für jedes der Teilprojekte zu unterteilen. Die Projektleitung sollte dann vornehmlich für die Koordination und Führung der Teilprojektleitenden verantwortlich sein. Es wird empfohlen die Administration (Organisation, Finanzen, Budget) einer erfahrenen Person zu übertragen.

5.2 Ressourcen

Personalaufwand:

Die Projektleitung war auf drei Personen verteilt, die je etwa zu 30-40% für das Projekt arbeiteten (Total 1350 Stunden, gerundet). Weitere fünf externe Mitarbeiterinnen leisteten einen Beitrag von insgesamt 30% für das Projekt (350 Stunden, gerundet). Die Arbeit auf bis zu acht Personen zu verteilen war Effizienz mindernd, zudem wäre es besser gewesen für die Projektleitung alleine eine 100% Stelle zu schaffen und für die wissenschaftliche Begleitung sowie für die Projektassistenz (Organisation, Kommunikation, Budget und Abrechnung) mindestens je eine 60% Stelle.

Infrastruktur- und Sachaufwand:

Da die Räumlichkeiten und die Infrastruktur des UKBB mehrheitlich kostenlos genutzt werden konnten, fielen hier effektiv für das Projekt nicht sehr hohe Kosten an. Für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation in Form der Webseite und der Flyer wurden 35'000.- CHF (gerundet ohne Personalaufwand) ausgegeben.

¹ siehe auch Kapitel 7. Partizipation

Einnahmen:

Einnahmen für das Projekt erfolgten durch externe Geldgeber, die Fachtagungen sowie durch die Bewegungs- und Ernährungsstunden. Die Kosten für die Teilnehmenden wurden bewusst tief gehalten, da es sich ja um ein niederschwelliges Angebot handeln sollte. Die Kurse und auch die Fachtagungen waren daher nicht kostendeckend. Die Einnahmen aus Fachtagung und Kursen betrugen 7'100.- CHF (gerundet).

Externe Geldgeber:

Total gingen 191'000 CHF für das Projekt von externen Geldgebern ein. Davon von Suisse Balance 70'000 CHF und von den Kantonen BS, BL und SO je 30'000 CHF sowie von Stiftungen und Diversen 31'000 CHF.

Die Stiftung Pro UKBB und das UKBB ermöglichten die kostenlose Benutzung von Räumlichkeiten und Infrastruktur (Vortragssäle, Verpflegung, Kopien, Versand, Telephon, PC) und übernahmen die Kosten von Arbeitsleistung während der ordentlichen Arbeitszeit von der Projektleitung (über 700 Stunden).

6. Projektphasen – wichtige Planungsschritte

6.1 Übersichtstabelle über die Projektschritte

Die folgende Tabelle stellt die einzelnen Projektschritte übersichtlich dar. In der Tabelle wird der geschätzte Stundenaufwand verteilt über eine bestimmte Zeit angegeben, dabei handelt es sich um Werte aus der gemachten Erfahrung resp. um Idealwerte (Sollwerte). Der effektive Aufwand wurde nicht detailliert erfasst.

Empfohlene Schritte	Beschreibung	Stundenaufwand verteilt über die angegebene Zeitspanne
Bedarfs- und Bedürfnisabklärung, Vorbereitung, Finanzierung	Vorprojekt zur Bedarf und Bedürfnisabklärung Konzeptplan und finanzielle Beteiligung der Projektpartner	150 Std. in 8-9 Monaten
Grundlagen und Konzepte	Schulungskonzept für die Fachpersonen	100 Std. in 3 Monaten
	Konzepterarbeitung der Bewegungs- und Ernährungsstunden	80 Std. in 12 Monaten
	Konzept der Internetplattform	100 Std. in 4-5 Monaten
	Konzept der Informationsveranstaltung für Eltern (mit Migrationshintergrund)	60 Std. in 6 Monaten
	Konzept des Projektflyers	50 Std. in 5 Monaten
Umsetzung der Massnahmen	Organisation und Durchführung zweier Fachtagungen plus Transfertagung	pro Tagung 40 Std. in 2 Monaten
	Erstellung eines Projektzwischenberichts	20 Std. in 1 Monat
	Organisation und Durchführung eines Minisymposium für Pädiater	40 Std. in 2 Monaten
	Durchführung von Bewegungs- und Ernährungsstunden für 0-1 Jährige in Basel	pro Kurs 15 Stunden
	Erstellen der Internetplattform	200 Std. in 5 Monaten
	Erstellen des Kurshandbuches für die Bewegungs- und Ernährungskurse mit Erinnerungskarten	150 Std. in 20 Monaten
	Fertigstellung und Verteilung des Projektflyers	50 Std. in 2 Monaten
Vernetzung, Transfer in andere Settings	Vernetzung mit weiteren Projekten, z.B. Infoveranstaltung mit Freiplatzaktion	100 Std. in 24 Monaten
	Fachtagung in Bern	50 Std. in 2 Monaten
	Bewegungsstunden für ältere Kinder und an anderen Orten (BL, SO; Spital)	25 Std. in 1 Monat

Empfohlene Schritte	Beschreibung	Stundenaufwand verteilt über die angegebene Zeitspanne
Evaluation	Evaluation der Fachtagungen und der Bewegungs- und Ernährungsstunden	Pro Tagung 15 Stunden
Berichterstattung und Multiplikation	Verfassen einer Handlungsanleitung zur Umsetzung	150 Std. in 3 Monaten
	Projektschlussbericht	80 Std. in 2 Monaten
	Externer Evaluationsbericht	20 Std. in 3 Monaten

Im Anhang des Leitfadens werden die einzelnen Massnahmen Schritt für Schritt beschrieben. In den nachfolgenden Unterkapiteln wird auf generellere Empfehlungen in der Projektumsetzung zu bestimmten Schritten hingewiesen.

6.2 Empfehlungen zu wichtigen Planungsschritten

Empfehlungen zur Bedarfs- und Bedürfnisabklärung, Vorbereitung, Finanzierung

In einem Vorprojekt sollen Bedarf und Bedürfnis für das Projekt zu Ernährung und Bewegungsförderung im Frühbereich sowie der Bedarf an Fachweiterbildung für Fachpersonen aus dem Frühbereich abgeklärt werden. Es sollen möglichst viele verschiedene Akteure wie zum Beispiel auch Projektleitende anderer, vergleichbarer Projekte befragt werden und deren Erfahrungen erfasst werden. Die Zielgruppen sollen genau befragt werden, was deren Bedürfnisse sind. Aufgrund der Befragungen und Erkenntnisse werden die Projektziele formuliert und das Projektkonzept mit einem Meilensteinplan erstellt. Die zentralen Ziele und Massnahmen des Projektes werden möglichst detailliert bereits festgelegt. Es werden Projektpartner gesucht, die das Projekt ideell und finanziell mittragen können. In dem vorliegenden Projekt wurde ein zu grober Projektplan erstellt. Es wäre jedoch essentiell, einen bereits detaillierten Projektplan zu erarbeiten, dies erspart einem später viel Arbeit und viele Umwege. Aufgrund eines detaillierten Projektplans kann dann für jede geplante Maßnahme ein eigener Massnahmenplan ausgearbeitet werden (siehe Kapitel 6.3). Auch die Evaluation des Projektes sollte bereits in der Planungsphase vorbereitet werden. Hierbei kann erkannt werden, ob und wie geplante Ziele evaluiert werden können.

Empfehlungen zur Erarbeitung der Grundlagen und Konzepte

Grundlagen und Konzepte wie z.B. für die Fachtagung oder die Ernährungs- und Bewegungsstunden wurden in Arbeitsgruppen aus Fachleuten mit unterschiedlichem beruflichem Hintergrund und Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen erarbeitet. Weitere Personen haben das Konzept beurteilt und hinsichtlich der Durchführbarkeit geprüft.

Wichtig war dabei stets das Ziel resp. die Zielgruppen/Ansprechgruppen und deren Bedürfnisse vor Augen zu haben.

Das Konzept der Fachtagungen musste die Thematik ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung zur Prävention von Übergewicht und Bewegungsmangel bei Kleinkindern beinhalten. Die geschulten Fachpersonen sollten ihr Wissen adäquat in der

Beratung von Schwangeren und Eltern mit Kleinkindern einsetzen können und diese wiederum für die Bedeutung von Ernährung und Bewegung sensibilisieren. (Train the Trainer Prinzip).

Beim Konzept für die Bewegungs- und Ernährungsstunden wurden Grundlagen für die Durchführung und die Inhalte der Stunden für Eltern und ihre Kinder bis zu 3 Jahren erarbeitet. Die Kurse wurden fortlaufend evaluiert, so dass Verbesserungsvorschläge und Rückmeldungen der Eltern ins Konzept integriert werden konnten.

Für die Webseite wurde das Konzept in Zusammenarbeit mit Fachpersonen, welche die graphische Gestaltung und die technische Ausführung vornahm, erarbeitet. Inhaltlich wurden die Texte aus dem von Suisse Balance verfassten und im BabyGuide integrierten Spezialdossier übernommen, um einheitliche Botschaften zu vermitteln. In enger Verknüpfung mit der Webseite wurde auch ein Projektflyer konzipiert.

Das Konzept, wie die Migrationsbevölkerung für die Themen ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung sowie gesunde Entwicklung ihrer Kinder erreicht werden könnten, wurde mit Fachexperten, die im Migrationsbereich tätig sind, erörtert und daraus eine Informationsveranstaltung für Eltern mit Migrationshintergrund, konkret für tamilisch sprechende Eltern, erarbeitet.

Empfehlungen zur Umsetzung der Massnahmen

Für jede geplante Einzelmassnahme sollte ein möglichst detaillierter Aktionsplan erstellt werden. Darin soll beschrieben werden, wer für welche Schritte und Massnahmen verantwortlich ist und bis wann diese Schritte erreicht werden sollen. Wichtig ist auch gerade bei mehreren unterschiedlichen Projektpartnern, von Beginn weg klar zu regeln, wie die Massnahmen vernehmlicht werden und wer diese schlussendlich gutheißt und umsetzt. Auch die Überprüfung der Massnahmen sollte von Beginn weg erfolgen und die Konsequenzen der Ergebnisse der Evaluation sollten schon früh festgelegt werden (z.B. wann wird eine Maßnahme resp. ein Projektschritt abgeändert oder abgebrochen?)

Es sollte zumindest immer bei den Meilensteinberichten eine Überprüfung der Ergebnisse mit den ursprünglichen geplanten Zielen erfolgen und gegebenenfalls eine begründete Zielanpassung vorgenommen werden.

Empfehlungen zur Vernetzung mit anderen Projekten

Der Erfahrungstransfer aus anderen Projekten ist sehr wertvoll. Die Vernetzung mit andern Projekten sollte möglichst früh, am besten schon in den Vorabklärungen zu einem Projekt erfolgen.

So hätte im Fall von *Bewegter Lebensstart* viel früher erkannt werden können, dass ein Projekt mit Fokus auf Menschen mit Migrationshintergrund viel langfristiger geplant und durchgeführt werden muss.

Eine Vernetzung mit andern Projekten ermöglicht einem ein effizienteres Arbeiten und das sinnvolle Nutzen von Synergien, so kann allenfalls auf bereits entwickelte Instrumente (wie z.B. Informationsbroschüren) aus andern Projekten zurückgegriffen werden.

Gerade auch bei Massnahmen für die Migrationsbevölkerung ist die über viele Jahre aufgebaute Vertrauensbasis von Institutionen wie HEKS, Caritas, Freiplatzaktion u.a. enorm wichtig und kann gar nicht im Rahmen eines dreijährigen Projektes selbst erschaffen werden.

Empfehlungen zum Transfer in andere Settings

Die Fachtagung wurde in anderen Settings getestet. Dazu wurde eine Transfertagung in Bern in Zusammenarbeit mit der Geschäftsleiterin der MVB Bern organisiert und durchgeführt. Die Schwierigkeit im Transfer war, in Bern tätige Referenten zu finden, da das entsprechende Netzwerk zu möglichen Referenten nicht so gross war. Es zeigte sich auch, dass die Vorbildung der MVB in Bern im Allgemeinen sehr hoch ist, so dass einzelne Referate für manche eher eine Auffrischung des Wissens darstellten anstelle eines Zuwachses. Der Transfer zeigte somit, welche Programmpunkte sich bewährten und welche ggf. noch angepasst werden müssten bei einer weiteren Verbreitung in andere Kantone.

Die Bewegungs- und Ernährungsstunden wurden an anderen Orten resp. Kantonen (Laufen, BL; Olten, SO), in anderen Zugangsorten (Settings) wie z.B. im Universitätskinderspital in Basel und auf dem Bruderholz, für andere Alterskategorien (Bewegungsstunden für ältere Kinder, 1-2 Jahre) sowie weitere Teilnehmergruppen (Migrationsbevölkerung) durchgeführt.

Diese Transfers zeigten wichtige zu beachtende Punkte auf, insbesondere wie je nach Anspruchsgruppen, die Zugangswege neu geschaffen werden müssen. Gerade die Erreichbarkeit der Migrationsbevölkerung erwies sich als große Herausforderung und müsste noch konsequenter und langfristiger erprobt werden. Die Zusammenarbeit mit interkulturellen Vermittlern muss frühzeitig und intensiv angestrebt werden. Ebenso die Kontaktaufnahme und eventuelle Zusammenarbeit mit in diesem Bereich bereits tätigen Organisationen sollte schon im Vorprojekt angestrebt werden.

Empfehlungen zu Überprüfung und Evaluation laufender Projektschritte

Die Evaluation eines solchen Projekts sollte schon in der Projektplanung und der Erstellung der Projektskizze berücksichtigt werden. Dann ist zu erkennen, ob Projektziele und damit geplante Massnahmen überhaupt sinnvoll evaluiert werden können und in welchen Bereichen von Projektbeginn des Projektes weg eine begleitende Evaluationsforschung benötigt wird. Dies ist beim vorliegenden Projekt nicht kontinuierlich erfolgt. Einzelne Teilbereiche wie die Bewegungs- und Ernährungsstunden sowie die Fachtagungen wurden während des Projektes evaluiert. Aus diesen Teilevaluationen wurden wichtige Erkenntnisse gezogen und dadurch Anpassungen z.B. am Programm der Fachtagungen vorgenommen. Ein externer, abschliessender Evaluationsbericht wurde vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin Bern erstellt.

Empfehlungen zur Berichterstattung und Multiplikation

Angaben zum Projektablauf, den Projektzielen, den durchgeführten Massnahmen, den gewonnenen Erkenntnissen und den einzelnen Produkten wurden in dieser Handlungsanleitung aus zuvor schon erstellten Teilberichten und Protokollen zusammengefasst. Auch die Meilensteinberichte lieferten dazu eine wichtige Basis. Die Handlungsanleitung ist nützlich für eine Reflektion der geplanten und durchgeführten Massnahmen, für die Berichterstattung über das Projekt als Ganzes und dient somit auch der nachhaltigen Verankerung der Projektergebnisse. Sie kann anderen Personen bei der Umsetzung eigener Projekte dienlich sein.

7. Partizipation

Nebst der Projektleitung partizipierten folgende Personen massgeblich am Projekt:

7.1 Expertinnen und Experten

Expertinnen und Experten für Informationen und das Schulungskonzept

Die Inhalte des Flyers und der Webseite sollten dem aktuellen Stand des Wissens entsprechen, verständlich sein und schon bestehende und für gut befundene Botschaften (z.B. aus dem Spezialdossier Ernährung und Bewegung des BabyGuides) verwendet werden. Die Expertinnen und Experten trugen mit ihrem Fachwissen zu Ernährung und Bewegung von Kleinkindern zu diesem Projektziel bei. Ebenfalls floss ihr Fachwissen in die Erstellung des Schulungskonzepts für Fachpersonen ein. Die Fachleute hatten folgende beruflichen Hintergründe: Ernährungswissenschaftlerin, Autorin Spezialdossier BabyGuide, Sportwissenschaftlerin, Psychologin, Schularzt, Kinder- und Jugendärztin, Kinderphysiotherapeutin, Mütter-Vaterberaterin, Mutter und Tagesmutter, Pharmazeutin.

Expertinnen und Experten für die Erreichbarkeit der Migrationsbevölkerung

Um Eltern aus der Migrationsbevölkerung zu erreichen, sollten bestehende, über lange Jahre aufgebaute Netzwerke synergistisch genutzt werden. Für die Vermittlung der Informationen, z.B. an Elternveranstaltungen für nicht deutschsprechende Eltern sollte mit interkulturellen Vermittlerinnen zusammengearbeitet werden. Auch für die Bekanntmachung von Angeboten des Projekts (z. B. Bewegungs- und Ernährungskurse oder Informationsveranstaltungen) ist es sinnvoll, bestehende Strukturen von Hilfswerken oder Institutionen, die im Migrationsbereich tätig sind, zu nutzen. Für die Erarbeitung von Konzepten für die Migrationsbevölkerung und die mögliche Vernetzung mit bestehenden Projekten erteilten Fachleute aus von HEKS Basel (Vitalina), Gsünder Basel und der Freiplatzaktion Basel (tamilische Vereinigung) wichtige Auskünfte

Expertinnen und Experten für die Webseite

Bereits bei der Konzepterarbeitung und der Bestimmung der Inhalte sollte die graphische Gestaltung sowie die technische Umsetzung der Internetseite einbezogen werden. Für die Gestaltung und technische Umsetzung der Webseite haben Graphikerinnen und Webdesigner mitgewirkt.

7.2 Ansprechgruppen

Kursleiterinnen der Bewegungs- und Ernährungskurse

Die Bewegungs- und Ernährungsstunden wurden von erfahrenen Kinderphysiotherapeutinnen geleitet. Für spezifische Fragen zur Ernährung und zur Vermittlung der Ernährungsrichtlinien der WHO kam für die Kurse mit Säuglingen bis 6 Monate eine Mütter-Väterberaterin als Expertin dazu, für die Kurse der 7 bis 12 Monate alten Kinder eine Ernährungsberaterin.

Elternsicht

Die Sichtweise einer Mutter zu kennen, war insbesondere für die Bewegungs- und Ernährungsstunden sehr wichtig. Drei Kinderphysiotherapeutinnen und Mütter brachten ihre diesbezüglichen Erfahrungen in die Konzeptentwicklung der Bewegungs- und Ernährungsstunden, ins Schulungskonzept (Workshops) sowie in Inhalte der Webseite ein.

8. Vernetzung

8.1 Einbindung des Projekts in übergeordnete Strategien oder Interventions-Programme

Das Projekt wurde von der Stiftung Pro UKBB des Universitäts-Kinderspitals beider Basel in Zusammenarbeit mit Suisse Balance sowie der Gesundheitsförderung Baselstadt und Basel-Landschaft und dem Gesundheitsamt Solothurn durchgeführt. Bewegter Lebensstart ist Teil der kantonalen Aktionsprogramme zum gesunden Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen dieser Kantone in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz. Dadurch wurde die Vernetzung mit gleichartigen Projekten und deren verantwortlichen Personen erleichtert sowie die Bekanntmachung des Projektes Bewegter Lebensstart gefördert.

8.2 Vernetzung der Fachleute

An allen drei Fachtagungen sowie am Minisymposium für Pädiater wurde ein dafür angekündigter Vernetzungsapéro durchgeführt; dies wurde sehr geschätzt. Die Teilnehmerinnen erhielten Namensschilder, mit Angaben der Berufsinstitution, was die Kontaktaufnahme oft erleichterte.

8.3 Vernetzung mit anderen Projekten

Miges Balù:

Eine Vernetzung mit dem Projekt Miges Balù (www.ovk.ch > Miges Balù und www.suissebalance.ch) fand statt, indem vereinbart wurde, dass die für Miges Balù geschaffenen bebilderten Informationsblätter sowie die fünfsprachigen Informationsbroschüren für Eltern und für die Mütter-Väter-Beratung in entsprechend angepasster Form auf der Webseite von Bewegter Lebensstart aufgeschaltet werden konnten. Die Erfahrungen des Projektes Miges Balù flossen mit einem Referat der ehem. Projektleiterin von Miges Balù zur Beratung von Migrationsfamilien in eine Fachtagung ein.

HeKS Basel

Mit einer interkulturellen Vermittlerin von HeKS Basel zusammen wurde für ein Pilotprojekt zu Erziehungsfragen für türkische Eltern und ihre Kinder (Edulina) gemeinsam ein Modul zu Bewegung durchgeführt. Es ist vorgesehen, dass dieses Pilotprojekt von HeKS auf weitere Sprachgruppen erweitert wird.

Freiplatzaktion Basel

Gemeinsam mit der Freiplatzaktion Basel wurde eine Informationsveranstaltung für tamilische Eltern zu den Themen ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung durchgeführt, dies im Rahmen von allgemeinen Informationsnachmittagen an der tamilischen Schule. 28 Mütter und Väter nahmen daran teil. Die Freiplatzaktion hat die Ankündigung an die Eltern verfasst, den Zeitpunkt und Ort der Durchführung bestimmt sowie die interkulturelle Vermittlerin engagiert. Die Projektleitung von Bewegter Lebensstart hat den Inhalt des Vortrages erarbeitet und vorgetragen.

Projekt BabyGuide Ernährung und Bewegung - Spezialdossier von Suisse Balance

Eine Vernetzung mit dem im BabyGuide integrierten und von Suisse Balance verfassten Spezialdossier mit *Tipps zu Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft und den ersten Lebensjahren* kam durch die Vermittlung von Suisse Balance zustande. Der Text des Spezialdossiers konnte zu einem grossen Teil für die Webseite genutzt werden.

Weitere Vernetzungen

Die Vernetzung mit dem Projekt Vitalina und der Organisation Gsünder Basel wurde angestrebt; Bewegungs- und Ernährungsstunden hätten gemeinsam mit interkulturellen Vermittlerinnen von Vitalina, resp. organisiert durch Gsünder Basel durchgeführt werden sollen. Da jedoch der Nutzen der Bewegungs- und Ernährungsstunden für die Migrationsbevölkerung von den Kantonen als zu gering beurteilt wurde, wurde diese Zusammenarbeit gestoppt. Durch die Vernetzung mit Personen aus andern Projekten oder Institutionen konnten deren Erfahrungen gewinnbringend genutzt werden (betreffend Vernetzung mit andern Projekten siehe Kapitel 8.3)

An den Sitzungen und Anlässen von Suisse Balance und von Gesundheitsförderung Schweiz wurden weitere Projekte aus dem Frühbereich vorgestellt. Diese Unterstützung durch Suisse Balance und die Möglichkeit andere Projektleiter kennen zu lernen, ist sinnvoll und wichtig.

9. Kommunikation

9.1 Information der Fachöffentlichkeit

Fachpersonen wurden sowohl schriftlich wie auch in Referaten laufend über das Projekt informiert. Schriftliche Mitteilungen erfolgten über:

- Webseite, Infoposter, Fact Sheets, Fach- und Netzwerktagungen, Sitzungen von Suisse Balance
- Webseite von Bewegter Lebensstart
- Webseite der Kantone
- Artikel im Gesundheit Magazin des Kantons BL
- Artikel über das Projekt in der Fachzeitschrift für Kinderphysiotherapeuten

Sichtbar ausgelegt wurden Flyer und Informationen zum Projekt anlässlich des Weltkongresses für Gesundheitsförderung in Genf (IUHPE), an den Fachtagungen, an Informationsveranstaltungen der Kantone und Standaktionen der Stiftung Pro UKBB.

Referate oder Workshops, in denen das Projekt resp. dessen aktueller Stand vorgestellt wurden, erfolgten:

- an der Projektleiter-Tagung von Suisse Balance
- an der Tagung von Gesundheitsförderung Schweiz
- am Weltkongress für Gesundheitsförderung IUHPE in Genf

Spezielle Austauschitzungen, an denen das Projekt vorgestellt oder spezifische Inhalte und Konzepte diskutiert wurden, fanden statt:

- mit den Geschäftsleiterinnen der MVB Basel und Bern
- mit Gsünder Basel
- mit Projektleitern an den Projektleitersitzungen von Suisse Balance

9.2 Information der allgemeinen Öffentlichkeit

Die allgemeine Öffentlichkeit erfuhr durch abgegebene Flyer und durch eine Informationsveranstaltung für Eltern vom Projekt und seinen Zielen.

Flyer werden sowohl in Koffern des Schweizerischen Rotes Kreuz für Mütter von Neugeborenen beigelegt wie auch in Spitälern, Arztpraxen, MVB-Stellen oder Quartierzentren aufgelegt oder gezielt abgegeben. An Informationsabenden für werdende Eltern im Frauenspital Basel werden auf das Projekt hingewiesen und die Flyer aufgelegt (woran aber immer wieder erinnert werden muss).

Eine Pressekonferenz fand zusammen mit dem Projekt BabyGuide bei dessen Neuerscheinung im September 2009 statt. Dies war jedoch für das Projekt Bewegter Lebensstart noch zu einem zu frühen Zeitpunkt. Kurz zuvor fand ebenfalls eine Pressekonferenz der Gesundheitsförderung BS zur Frühförderung im Kanton statt. Der Zeitpunkt einer Pressekonferenz sollte sehr gut gewählt werden, da die Medien Informationen zur Gesundheitsförderung nur ausgewählt und dosiert publizieren.

Eine breitere türkisch sprechende resp. lesende Öffentlichkeit wurde durch einen Artikel in der türkischen Zeitung, initiiert durch das Gesundheitsamt BS, mit kurzer Vorstellung der Webseite angesprochen.

10. Nachhaltigkeit

10.1 Längerfristige Auswirkungen

Die längerfristigen Wirkungen des Projekts beruhen auf der Sensibilisierung der Eltern, dass die Themen ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung für eine gesunde Entwicklung des Kindes bereits bei den ganz Kleinen und schon während der Schwangerschaft essentiell sind. Dies wurde mit verschiedenen Produkten angegangen, die zum jetzigen Zeitpunkt unterschiedlich konsolidiert sind.

Etablierte Elemente, die so ausgerichtet sind, dass sie transferiert werden können und somit auch eine nachhaltige Wirkung aufweisen, sind:

- das Konzept und die erprobte Durchführung von **Fachtagungen für Fachpersonen aus dem Frühbereich**
- die **Webseite** www.bewegter-lebensstart.ch
- der **Flyer zum Projekt**
- die **Informationsveranstaltungen für ausländische Eltern** in enger Zusammenarbeit mit deren Interessenvertretung

Für die **Bewegungs- und Ernährungsstunden für Eltern und ihre Säuglinge** wurde ein Konzept erstellt und ein Kursordner für Kursleiterinnen erarbeitet. Das Ziel, diese Kurse insbesondere auch für die Migrationsbevölkerung niederschwellig zugänglich zu machen und durchzuführen, konnte bis anhin nicht erfüllt werden. Als Grund wird die zu wenig fokussierte Herangehensweise an die Erreichbarkeit und Rekrutierung dieser Gruppierung angesehen, auch scheint die dafür benötigte Zeitspanne für die Vertrauensbildung in der Migrationsbevölkerung zu kurz angesetzt. Zudem müssten Kursleiterinnen ausgebildet werden, damit mehr Kurse regelmässig und örtlich weiter verbreitet durchgeführt werden können.

10.2 Konkrete Empfehlungen zur Gewährleistung der Nachhaltigkeit

- **Fachtagungen** müssten weiterhin zu einem gewissen Anteil subventioniert werden, da sonst die Kosten für die Teilnehmerinnen zu hoch sind, insbesondere auch wenn ein Vernetzungsapéro stattfinden soll.
- Die Organisation eines **Minisymposiums** für Ärzte, die nur wenig Zeit für Weiterbildungen aufbringen können, sollte im Rahmen der laufenden Fortbildungen am UKBB angeboten werden, das Projekt kann zu Themen und Referenten Anregung geben.
- Die **Webseite** müsste regelmässig aktualisiert und ergänzt werden, um sie aktuell und attraktiv zu halten.
- Die **Informationsveranstaltungen** für fremdsprachige Eltern müssten zusammen mit einer bereits etablierten Organisation in der Region (wie z.B.. Freiplatzaktion, HeKS, Gsünder Basel) organisiert und durchgeführt werden.

C Lessons learned – die wichtigsten Erkenntnisse

11. Die wichtigsten Erkenntnisse

11.1 Projektplanung und Organisation

- Es wurden Ziele und Massnahmen für viel zu heterogene Zielgruppen definiert, die im vorgegebenen zeitlichen Rahmen gar nicht sichtbar und evaluierbar waren. Die Projektevaluation sollte unbedingt schon mit der Zielsetzung eines Projekts geplant werden, damit beispielsweise eine zu grosse Heterogenität der Zielgruppen und die Unerreichbarkeit vieler Ziele frühzeitig erkannt werden können. Die Verknüpfung der Projektkonzipierung mit der Evaluationsplanung führt zu einer realistischeren Ziel- und Massnahmenfestsetzung. Die Orientierung am Ergebnismodell von Gesundheitsförderung Schweiz² kann dabei sehr hilfreich sein.
- Die Thematik (Bewegung und Ernährung) sowie die Zielgruppen (Fachpersonen verschiedenster Berufsgruppen, Schwangere, Eltern Kinder von 0-3 Jahren) waren viel zu heterogen um die anvisierten Ziele des Projekts im gegebenen Zeitrahmen zu erreichen. Eine Fokussierung auf eine Zielgruppe wäre sinnvoll.
- Ein Pilotprojekt in drei strukturell unterschiedlichen Kantonen (z.B. Organisation der MVB-Stellen) durchzuführen ist ambitiös und sehr ressourcenintensiv. Es muss Konsens zwischen mehreren Projektpartnern mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Anforderungen gefunden werden. Die Fokussierung auf einen Ort/Kanton zur Entwicklung eines Pilotprojektes erleichtert dessen Durchführung, verkürzt die Kommunikationswege und erhöht die Menge an etablierten, längerfristig erprobten Massnahmen.
- Die Projektplanung sollte einen hohen Detaillierungsgrad aufweisen und Abhängigkeiten einzelner Projektschritte klar aufzeigen.
- Personelle Ressourcen sollten grosszügig bemessen werden. Es sollte zudem darauf geachtet werden, dass ein Projekt nicht durch weitere grosse zusätzliche (externe und/oder interne) Arbeitslast der Mitarbeitenden tangiert wird.
- Wichtig ist es, kompetente Unterstützung durch Fachpersonen aus dem Projektbereich, wie Suisse Balance, zu erhalten. Diese Personen verfügen über viel Erfahrung und über eine gute Gesamtübersicht. Sie können bei der Vernetzung mit anderen Projekten helfen und so dazu beitragen, dass Synergien genutzt und Doppelspurigkeiten verhindert werden können.
- Die Ansiedelung des Projekts am UKBB und die Verankerung des Projekts bei der Stiftung Pro UKBB machte es möglich, bestehende Strukturen, Räumlichkeiten, Infrastruktur und Organisationseinheiten (Post, Verpflegung) zu nutzen. Für die Organisation und Teilnahme von Referenten für die Fachtagungen war die „Nähe“ zu den Fachleuten des UKBB und deren Renoméé ebenfalls sehr hilfreich.

² Link Ergebnismodell: <http://www.quint-essenz.ch/de/tools/1011>

11.2 Bekanntmachung des Angebots, Erreichung der Zielgruppe

- Eltern mit Migrationshintergrund und ohne Deutschkenntnisse werden am besten über bereits gut etablierte Institutionen (wie HeKS, Caritas, Freiplatzaktion) und deren interkulturelle Vermittlerinnen erreicht. Der zeitliche Aufwand für die Beteiligung von Schlüsselpersonen und für die Vernetzung mit Personen aus dem Migrationsbereich zur Vertrauensbildung mit der Migrationsbevölkerung ist sehr gross. Diese Zusammenarbeit sollte sehr früh im Projekt geplant und gestartet werden.
- Fremdsprachige Familien oder solche mit tiefem sozioökonomischem können nicht über Flyer oder die Webseite erreicht werden. Diese Familien müssen gezielt mit aufsuchender Arbeit, über ihre Pädiaeterin, betreuende Hebamme, Stillberaterin, MVB oder eine interkulturelle Vermittlerin angesprochen und von diesen z.B. für die Bewegungs- und Ernährungskurse für Eltern motiviert werden.
- Es ist wichtig, das Projekt, seine Ziele und Ergebnisse immer wieder auch bei den Fachpersonen, die Träger der Botschaften oder Zuweiser zu den Kursen sein können, bekannt zu machen und regelmässig in Erinnerung zu rufen.
- Die Unterstützung der kantonalen Gesundheitsförderungen BS, BL und SO durch die Bekanntmachung des Projekts an deren Veranstaltungen, Pressekonferenzen oder durch Verlinkung der Projekt-Webseite auf den kantonalen Internetplattformen erleichtert die Verbreitung und den Transfer des Projekts in weitere Kantone oder Institutionen.

11.3 Wissensvermittlung an Fachtagungen oder Minisymposien

- Das grosse Bedürfnis der Fachpersonen aus dem Frühbereich, insbesondere mehr zu Bewegung und Bewegungsförderung bei Kindern von 0 bis 3 Jahren zu lernen, trug zum grossen Erfolg der Fachtagungen bei.
- Ein für Fachpersonen aus dem Frühbereich entwickeltes Schulungskonzept gibt die Richtung und Themen der Referate vor. Sehr wichtig ist jedoch, jeweils spezifisch abzuklären, was in welcher Tiefe an Wissen erwartet wird und was bereits bekannt ist, weil in dieser heterogenen Zielgruppe der Bildungsstand und das Wissensbedürfnis recht unterschiedlich sein können. Die Veranstalter resp. die Nachfrager für eine Fachtagung müssen das Zielpublikum und deren Fachkenntnisse kennen, um ein optimales Programm anbieten zu können. Es empfiehlt sich, die Zielgruppen der Weiterbildung von Anfang an in die Planung mit einzubeziehen.
- Pädiater haben in ihren Kontrolluntersuchungen von Kindern bis 3 Jahren kaum Zeit Präventionsempfehlungen wie ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung zu vermitteln. Ihr Fokus in der knapp bemessenen Zeit für Präventionsaufgaben liegt eher bei den Impfungen und der pädiatrischen Abklärung. Ihnen ist folglich mit Vorträgen über Ernährungsempfehlungen und Bewegungsförderung wenig gedient. Für sie ist es wichtig, dass Hebammen, Stillberaterinnen oder MVB diese Themen gut und aufgrund einer fundierten Ausbildung den Eltern korrekt vermitteln. Fachpersonen aus dem Frühbereich müssen wissen, was ihre Kompetenzen sind und wann die Eltern mit ihrem Kind z.B. zu einem Arzt geschickt werden müssen.