

aktion gesundes körporgewicht gut gestartet.

Die *aktion gesundes körporgewicht* fördert gesunde Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen aller Altersstufen und setzt mit neuen Projekten einen deutlichen Schwerpunkt im Vorschulbereich von 0–5.

THEMEN DIESES HEFTS

Schwerpunkt

von 0 bis 5

- 1 **aktion gesundes körporgewicht**
- 2 **Beratung ab dem ersten Lebenstag**
- 4 **Bewegter Lebensstart**
- 7 **Fremdsprachige Eltern früh erreichen**

Plattform

- 9 **In Kürze**
- 10 **Tabakkonsum BL**
- 11 **Aktiv! im Sommer Baselland**
- 12 **Zentrum Selbsthilfe**
- 12 **«Loos emoll!»**

Am 20. August startete die *aktion gesundes körporgewicht* mit einer Kick-off-Veranstaltung in Liestal. Nachdem sowohl die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz wie auch der Landrat dem Gesamtprogramm für die Jahre 2008–2010 zugestimmt haben, können die einzelnen Vorhaben unter der Leitung der Gesundheitsförderung Baselland angepackt werden. Dabei ist es in erster Linie an den Erwachsenen, Umwelt und Erfahrungsräume von Kindern und Jugendlichen entsprechend zu gestalten.

Eine wichtige Anlaufstelle für Eltern mit kleinen Kindern sind die **Mütter- und Väterberatungsstellen** in den Gemeinden (vgl. S. 2). In einem Pilotprojekt werden im kommenden Jahr einzelne Stellen gezielt Präventionsberatung zu Ernährung und Bewegung anbieten. Im Projekt **Bewegter Lebensstart** des Universitätskinderspitals beider Basel werden Weiterbildungsangebote für Fachpersonen entwickelt und umgesetzt (vgl. S. 4). In einem weiteren Projekt im Frühbereich sollen **Migrantinnen und Migranten** besser erreicht werden. (vgl. S. 7).

Neuland betritt die *aktion gesundes körporgewicht* mit dem Projekt **Bewegungsförderung im Wohnumfeld**. Ein erster Schritt ist eine Literaturrecherche, die sich zurzeit in Erarbeitung befindet.

Die *aktion gesundes körporgewicht* ermöglicht aber auch die Weiterentwicklung bereits bewährter Angebote: So das Beratungsprojekt **schnitz & drunder**, das Kinderkrippen, Tagesfamilien, Schulmensen etc. bei der Bereitstellung von gesunden, schmackhaften Mahlzeiten unterstützt, die den Möglichkeiten der jeweiligen Institutionen angepasst sind. Auch **Tacco & Flip – Ernährung und Bewegung in Kindergarten und Primarschule** wird weitergeführt. In Zukunft mit einem stärker modularisierten Angebot, so dass die einzelnen Schulen Beratung, Weiterbildung und Elternveranstaltungen noch besser ihrem konkreten Bedarf anpassen können.

Beratung ab dem ersten Lebenstag

Edith Bühler, Mütterberaterin in Reinach (BL), hat **gesundheit baselland** erlaubt, ihr bei der Arbeit über die Schulter zu blicken. Ein Bericht aus dem Alltag eines Angebots, das 95 Prozent seiner Zielgruppe erreicht.

«Hoi Edith», sagt die Frau mit dem italienischen Familiennamen, als sie das Zimmer der Mütter- und Väterberatung betritt. Man duzt sich bei Edith Bühler, der Umgang ist persönlich und vertrauensvoll. Während die sechsmonatige Laura im «Maxicosi» sich ruhig umblickt, wird erst einmal geredet: Die Mutter ist besorgt, weil ihre Tochter noch nicht durchschläft. Die Mütterberaterin schaut das Schlaf- und Trinkprotokoll an, das die Mutter führt. «Wir schlafen ja auch nicht immer gleich gut», beruhigt sie die junge Frau. Dann passen die beiden gemeinsam den Ernährungsplan des Babys so an, dass es vor dem Einschlafen sicher satt ist.

Oft gestellte Fragen

Die Mütter- und Väterberatung steht Eltern mit Kindern von zwei Wochen bis etwa fünf Jahren offen. Wie in den meisten Gemeinden des Kantons Basel-Landschaft nutzen auch in Reinach 95 Prozent der Eltern das Angebot. Mütter und Väter von Säuglingen möchten vor allem wissen, was sie gegen Bauchkrämpfe, unruhige Nächte und scheinbar unmotiviertes Weinen tun können, wie oft sie ihr Baby baden sollen, wann ein Säugling satt ist und wie Haut und Geschlechtsteile zu pflegen sind. Sehr gefragt sind Fachinformationen zur Ernährung. Später dominieren andere Themen, vor allem die Entwicklung und Erziehung des Kindes. Edith Bühler vermittelt nicht einfach Rezepte. «Es gibt zwar Richtlinien und viele Bücher», sagt sie, «aber jede Familie geht ihren eigenen Weg». Die Eltern sollen lernen zu beobachten, was dem Kind gut tut und wo sie für sich und die Partnerbeziehung Energie tanken können.

Inzwischen ist Laura erwacht. Die Mutter nimmt sie zärtlich auf und wickelt sie. Sie erzählt vom Alltag mit zwei Kindern, klagt darüber, dass der ältere Bruder viel Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt. Edith Bühler klopfte ihr sanft auf den Rücken und gibt ihr Tipps, wie sie die

aufkeimende Eifersucht des Erstgeborenen besänftigen kann. Vater, Mutter und der «Grosse» können zum Beispiel gemeinsam einen Teig kneten und backen, eine Tätigkeit, die den Stärken des Knaben entspricht und gleichzeitig ein bewusstes Ernährungsverhalten fördert. Sicherheit in vielen kleinen Belangen zu vermitteln ist vielleicht die wichtigste Aufgabe der Mütter- und Väterberatung. Oft beziehen unsichere Eltern unerwünschtes Verhalten der Kinder auf eigene Fehler. Die Lebensumstände spielen eine grosse Rolle. Wenn Eltern finanziell und mit der Arbeit unter Druck stehen, wirkt sich dies belastend auf die häusliche Atmosphäre aus.

Niederschwelliges Angebot

In die Mütter- und Väterberatung kommen auch Leute, die sonst schwer zu erreichen sind. Laut Edith Bühler ist dabei die Niederschwelligkeit des Angebots wesentlich: Die Beratung ist kostenlos und ist mit und ohne Voranmeldung möglich. Zudem ist sie in andere Dienstleistungen der Gemeinde eingebettet. Im Familienzentrum von Reinach wird neben Kursen und Beratungen auch Kinderbetreuung angeboten. Der Mütterberaterin von Reinach stehen Weiterbildungsmöglichkeiten und eine Supervision zur Verfügung. Sie ist darüber hinaus eng mit anderen im Vorschulbereich tätigen Personen der Gemeinde und der Region vernetzt. Dies alles trägt zum Erfolg des Angebots bei.

Die halbe Beratungsstunde ist vorbei, Laura wird von ihrer Mutter angezogen und in den Tragekorb gelegt. Da klopft es schon wieder. Ein knapp zweijähriger Bub zwängt sich durch die kaum geöffnete Tür und stürmt direkt zur Spielzeugbox. Dann besinnt er sich und schütelt doch noch die ausgestreckte Hand von Edith Bühler.

THOMAS PFLUGER, BLAUEN, WISSENSCHAFTSJOURNALIST BEI PUBLIC HEALTH SERVICE



Eltern mit Kindern von 0 bis 5 kommen in die Sprechstunde zu Edith Bührer (l.)

DAS ANGEBOT DER MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG IM KANTON BASEL-LANDSCHAFT

- ... ist in praktisch allen 86 Baselbieter Gemeinden vorhanden – allerdings mit unterschiedlicher Ausgestaltung des Angebots
- ... wird von 22 Mütterberaterinnen erbracht, welche bei 33 verschiedenen Arbeitgeber bzw. Trägerorganisationen tätig sind
- ... ist im Gesundheitsgesetz geregelt: Im neuen Gesundheitsgesetz, welches am 01.01.2009 in Kraft tritt, lautet der Gesetzestext nun wie folgt:

§ 60 Mütter- und Väterberatung

- 1 Die Mütter- und Väterberatung bietet Müttern und Vätern eine niederschwellige Beratung zu Fragen der gesunden körperlichen, emotionalen, seelischen und geistigen Entwicklung ihres Kindes in den ersten Lebensjahren und stärkt sie dabei in ihrer Aufgabe als Mutter und Vater.
 - 2 Die Gemeinden sorgen für die Mütter- und Väterberatung und stellen dazu qualifiziertes Personal ein. Sie können diese Aufgabe an eine geeignete Institution übertragen. Der Regierungsrat regelt die Einzelheiten.
- Die aktuelle Situation erfordert eine Überarbeitung des bestehenden Angebotes. Dies geschieht in einem gemeinsamen Prozess von Gemeinden, Kanton, Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden. Erste Sondierungsgespräche haben stattgefunden.
 - Das Angebot der Mütter- und Väterberatung soll weiterentwickelt und gestärkt werden. Es stellt einen wichtigen und anerkannten Pfeiler der Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit dar.

Edith Bührer ist seit 1982 Mütterberaterin in Reinach (BL). Die dreifache Mutter verfügt über eine Ausbildung als Kinderkrankenschwester, hat die berufsbegleitende Zusatzausbildung zur Mütterberaterin HFD absolviert und sich unter anderem in systemischer Familientherapie nach Bowen und in Individualpsychologie nach Adler weitergebildet. Sie initiierte auch die Gründung des Familienzentrums OASE Reinach.



Interview mit Conny Neuhaus
zum Projekt «Bewegter Lebensstart»

« Wir möchten Know-how zur Bewegungsförderung im Alltag weitergeben »»

Conny Neuhaus, worum geht es im Projekt «Bewegter Lebensstart», und wie sind Sie zum Thema des Projekts gekommen?

Meine Kolleginnen und ich sehen am Universitäts-Kinderspital beider Basel in letzter Zeit immer mehr Übergewichtige Babys. Den Eltern merken wir eine gewisse Hilflosigkeit im Umgang mit diesem Thema an. Die meisten Projekte zu Übergewicht und Bewegung beginnen frühestens im Kindergarten. Während meines Master-Studiums in Physiotherapie habe ich mich auch mit Prävention und Gesundheitsförderung befasst. Mir ist damals klar geworden, dass gerade in den ersten zwei Jahren die

Entwicklung des Kindes enorm schnell voranschreitet. So bin ich zur Überzeugung gelangt, dass wir früher mit der Präventionsarbeit und der Gesundheitsförderung beginnen müssen. Das hat mich dazu gebracht, das Projekt «Bewegter Lebensstart» zu entwickeln.

Wen wollen Sie mit «Bewegter Lebensstart» ansprechen und erreichen?

Das Projekt besteht aus drei Teilen: der Sensibilisierung von Eltern, der Schulung von Fachpersonen und der Verankerung langfristiger Verhaltensänderungen. Im ers-

ten Teil möchten wir Eltern mit Kindern bis drei Jahren für die Bewegung und Ernährung sensibilisieren und ihnen Tipps geben, wie sie ein gesundes Bewegungsverhalten im Alltag des Babys oder Kleinkinds fördern können. Das soll unter anderem mit Kursen geschehen, aber auch mit einer neu konzipierten Ernährungs- und Bewegungsstunde für Säuglinge vorerst einmal in je einer basellandschaftlichen Gemeinde und einem baselstädtischen Quartier. In diesen Ernährungs- und Bewegungsstunden möchten wir speziell auch Eltern mit Migrationshintergrund ansprechen. Im Rahmen des zweiten Teils wird zurzeit ein Schulungskonzept für eine Tagung entwickelt, an der Fachpersonen im Frühbereich die Grundlagen von Gesundheitsförderung, Ernährung und Bewegung vermittelt bekommen, vor allem Stillberaterinnen, Hebammen, Kleinkinderzieherinnen und Mütterberaterinnen. Für Gynäkologinnen, Gynäkologen, Kinderärztinnen und Kinderärzte planen wir eine separate Informationsveranstaltung im Rahmen der Ärzterfortbildungen am UKBB. Der dritte Teil des Projekts schliesslich ist der langfristigen Verhaltensänderung gewidmet. Wir diskutieren etwa darüber, eine Internetplattform aufzubauen, wo jederzeit Fragen zur gesunden Bewegung gestellt und beantwortet werden können.

Kleinkinder sind an sich sehr lebendig und bewegen sich gerne. Braucht es wirklich Fördermassnahmen?

Ich beobachte auf den Spielplätzen manchmal Mütter, die ihr Kind auf die Geräte heben, und denke dabei: Lass es doch diese Bewegungserfahrung selbst machen! Vielen Kindern wird schon früh zu viel abgenommen und verunmöglicht. Ein Beispiel: Babys werden von ihren Eltern oft vom Rücken auf den Bauch gedreht. Dabei kann man Säuglinge mit einfachen Tricks zu mehr Aktivität anregen. Wir möchten den Eltern Tipps geben, wie sie die Drehung von der Rücken- zur Bauchlage und viele andere kleine Alltagsbewegungen aktiv mitgestalten können, und dies ohne Mehraufwand.

Ältere Kinder haben oft ein überladenes Wochenprogramm. Besteht nicht die Gefahr, dass nun auch noch die Kleinsten überfordert werden?

Wenn man den natürlichen Bewegungsdrang der Babys anschaut, sieht man, dass wir mit «Bewegter Lebensstart» auf dem richtigen Weg sind. Kinder leiden, wenn sie überfordert werden – aber auch, wenn sie unterfordert sind. Bewegungsförderung sollte im Alltag stattfinden, was leider nicht mehr selbstverständlich ist. Ich glaube auch, dass Kinder, die im frühen Leben ausreichend Bewegung haben, später im Sport weniger schnell überfordert sind. Ich möchte den Eltern das grosse Know-how zur Verfügung stellen, das bei uns im Spital vorhanden ist. Wir können Mütter und Väter dabei unterstützen, das Kind mit wachen Sinnen wahrzunehmen, und sie aufklären, wie sie ihre Sprösslinge fordern können, ohne sie zu überfordern.

Was unterscheidet Ihre Idee von bestehenden Angeboten wie etwa dem Babyschwimmen?

Die bereits existierenden Angebote zur Bewegungsförderung sind wertvoll. In den meisten Kursen erfährt man allerdings wenig über die Entwicklung des Kindes und darüber, wie der Entwicklungsstand bei der Bewegungsgestaltung berücksichtigt werden kann. «Bewegter Lebensstart» soll kein Ersatz für die bestehenden Angebote sein, sondern eine Ergänzung. Wir möchten über die Hintergründe der Entwicklung informieren, um eine nachhaltige Verankerung des gesunden Verhaltens im täglichen Leben zu erreichen. Wir wollen den Eltern aufzeigen, weshalb es wichtig ist, bestimmte Bewegungsmuster zu fördern, sie sollen das Wissen dafür selbst in die Hand bekommen. So können Mütter und Väter auch erfahren, dass die Arbeit mit Kindern sehr viel Freude bringt, auch wenn sie oft sehr fordernd ist.

Worauf sollten Eltern mit Kleinkindern achten, um ihnen eine möglichst gute Entwicklung zu ermöglichen?

Wenn Eltern ihr Kleinkind beobachten, lernen sie viel über seine Entwicklung. Unser Ziel ist es, dass die Eltern dem Kind Freude am Essen und der Bewegung vermitteln. Das Kleinkind soll seine körperlichen Fähigkeiten zusammen mit den Eltern positiv erleben. Es soll Zeit und Gelegenheit haben, Neues auszuprobieren. Das Essen mit den Händen zum Beispiel ist für Babys eine

wichtige Erfahrung. Die Eltern sollten solche Erlebnisse nicht von Beginn weg verhindern. Das Gleiche gilt für die Bewegung. Wir zeigen den Eltern, wie sie mit kleinen Veränderungen im Alltag ihre Kinder unterstützen können. Wie vorhin angesprochen kann ein halbjähriges Baby bei der selbstständigen Drehung auf den Bauch unterstützt werden. Ein jähriges Kleinkind kann selbst an einem Hocker oder einer Kiste aufstehen, und ein 18-monatiges Kind kann selbst die Treppe hinauf- und hinuntersteigen, wenn die Mutter oder der Vater dabei ist.

THOMAS PFLUGER, BLAUEN, WISSENSCHAFTSJOURNALIST BEI PUBLIC HEALTH SERVICE

Conny Neuhaus ist in ihren eigenen Worten «Kinderphysiotherapeutin mit Leib und Seele». Die Initiantin des Projekts «Bewegter Lebensstart» arbeitet seit 1996 am Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB), seit 2005 ist sie Leiterin des Bereichs Therapien/Pädagogik und Mitglied der erweiterten Geschäftsleitung des UKBB. Conny Neuhaus hat in den USA die Zusatzausbildung zur Kinderbobath-Therapeutin absolviert (die Bobath-Therapie ist ein nach den Entwicklern benanntes Konzept zur Behandlung von Bewegungsstörungen und zur bestmöglichen Förderung der sensomotorischen Entwicklung). 2006 hat sie den Master in Physiotherapiewissenschaften erworben. Conny Neuhaus ist Dozentin am Bildungszentrum Gesundheit Basel (Studiengang Physiotherapie) und Referentin unter anderem am Schweizer Bobath-Kurs.



BEWEGTER LEBENSSTART

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

DAS PROJEKT «BEWEGTER LEBENSSTART»

Die Vision von «Bewegter Lebensstart» ist es, Ernährung und Bewegung bei Familien mit Kindern bis drei Jahren als täglich gelebte Themen zu verankern, um die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit der Kinder günstig zu beeinflussen. Um dieses Ziel zu erreichen, sollen Schwangere und Eltern von Neugeborenen und Kleinkindern direkt angesprochen werden, aber auch Fachpersonen, die mit Kleinkindern arbeiten. Familien mit Migrationshintergrund gehören ausdrücklich zur Zielgruppe. Die Eltern sollen für das Thema sensibilisiert werden, die Fachleute entsprechende Aus- und Weiterbildungsleistungen erhalten. Sowohl Eltern als auch Fachpersonen sollen motiviert werden, sich für ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung einzusetzen. Letztendlich werden langfristige Verhaltensänderungen angestrebt. «Bewegter Lebensstart» wird getragen von der Stiftung Pro UKBB und zum wesentlichen Teil finanziert von Suisse Balance und den Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt. Beide Kantone sind in der Steuerungsgruppe vertreten. Die beiden Fachstellen wirken zudem unter anderem unterstützend bei der Entwicklung des Schulungskonzepts für Fachpersonen im Frühbereich mit.



Fremdsprachige Eltern früh erreichen

13% aller Kinder im Kanton Basel-Landschaft sind bereits im Kindergarten übergewichtig. Kinder mit ausländischem Pass sind überdurchschnittlich stark betroffen. Um die Mütter und Väter dieser Kinder besser zu erreichen, setzt die *aktion gesundes körporgewicht* auf interkulturelle Vermittlung.

Zusammenhänge kennen lernen

Das 2007 durchgeführte Gewichtsmonitoring im Kanton Basel-Landschaft zeigt, dass im Kindergarten rund 13% der Kinder übergewichtig sind. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil der übergewichtigen Kinder: In der 7. Klasse sind 25% der Knaben und 22% der Mädchen übergewichtig. Unverändert bleibt, dass in allen Altersgruppen Kinder mit ausländischem Pass überdurchschnittlich oft von Übergewicht und Adipositas betroffen sind.

Allen Müttern und Vätern liegt die Gesundheit ihrer Kinder am Herzen. Oft kennen die Eltern aber die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und einer gesunden Entwicklung nur ungenügend. Mehrfachbelastungen wie Migration oder Flucht, unregelmässige Arbeitszeiten, schwere körperliche Arbeit und ein niedriges Familieneinkommen oder manchmal auch die Tendenz, in der Erziehung wenig Grenzen zu setzen und die Kinder zu verwöhnen, können dazu führen, dass gesunde Ernährung und Bewegung zu kurz kommen.

Informationen müssen ankommen

Seit Oktober 2008 arbeitet die Gesundheitsförderung Baselland daran, fremdsprachigen Eltern die Themen Ernährung und Bewegung niederschwellig nahezubringen; es ist geplant, dieses Teilprojekt mit der HEKS-Regionalstelle beider Basel zusammen umzusetzen. HEKS und die Gesundheitsförderung Baselland haben im Projekt «Tacco & Flip» bereits gute Erfahrungen in der Zusammenarbeit gemacht. Der Fokus des neuen Projekts im Vorschulbereich liegt auf interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern. Diese gut ausgebildeten und erfahrenen Migrantinnen und Migranten sollen die wichtigsten Botschaften zum gesunden Körpergewicht in ihrer Muttersprache an die Eltern vermitteln. Erfahrungsgemäss sind interkulturelle Vermittlerinnen aus dem je angesprochenen Kulturkreis bei der Kontaktaufnahme mit fremdsprachigen Eltern am erfolgreichsten und gewinnen leichter ihr Vertrauen. Ihr Hintergrundwissen und die gemeinsame Sprache tragen dazu bei, dass die Informationen besser ankommen und von den Eltern in den Familienalltag übertragen werden.

Niederschwellige Pilotprojekte in Baselbieter Gemeinden

Die Umsetzung soll im Frühjahr 2009 beginnen. Vorgesehen sind Angebote für fünf Sprachgruppen in drei bis fünf Baselbieter Gemeinden mit einem hohen fremdsprachigen Bevölkerungsanteil. Die interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittler können etwa mit Vereinen oder Frauengruppen der Migrationsbevölkerung arbeiten, aber auch in Parks oder Siedlungen, wo sie Mütter und Väter niederschwellig und aufsuchend über die Bedeutung von Bewegung und gesunder Ernährung informieren können. Insbesondere Eltern, die Angebote der Regelstrukturen wie Mütter- und Väterberatung oder Kurse der Elternbildung Baselland nicht in Anspruch nehmen, sollen erreicht werden. Die Informationen und das Vorgehen bei der Vermittlung werden sich an den Zielgruppen und ihren Lebenswelten orientieren. Die Eltern sollen lustvoll für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten ihrer Kleinkinder sensibilisiert werden und praktische Tipps erhalten, wie sie körperliche Aktivität und gesunde Ernährung in den Familienalltag einbauen können. Wenn immer möglich, werden die Kinder in die Aktivitäten einbezogen, etwa mit Bewegungsspielen.

Elternbildungskurs auf Türkisch

Neben niederschwelliger Beratungs- und Informationsvermittlung werden auch bestehende Kursangebote genutzt. So das Schul-, Integrations- und Elternbildungsprojekt AKEP der HEKS-Regionalstelle beider Basel, das unter dem Titel «Aktive Eltern – Starke Kinder» einen Elternbildungskurs zur Frühförderung für türkischsprachige Eltern aus den Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt durchführt. Dieser stärkt und unterstützt türkischsprachige Eltern in ihren Erziehungsaufgaben, so dass sie ihre Kinder besser auf Kindergarten- und Schuleintritt vorbereiten und ihre Startchancen im schweizerischen Bildungssystem verbessern können. Im sechsteiligen Kurs erhalten die Teilnehmenden in ihrer Muttersprache Informationen über die ver-

schiedenen Entwicklungsphasen von Kindern. Dazu gibt es praktische Anregungen, wie sie ihre Kleinkinder durch Spiel, Basteln, gesunde Ernährung und Bewegung gezielt und altersgerecht fördern können. Die Kinder der Teilnehmenden werden während der Kurszeiten betreut.

Das Aktionsprogramm unterstützt nun die Konzeption und Durchführung eines Moduls, in dem die Themen Ernährung und Bewegung im Zentrum stehen. Wie in allen Kursmodulen ist auch da ein Praxisteil zusammen mit den Kindern vorgesehen. Während einer «Bewegungsstunde» erhalten die Eltern Anregungen zur altersgerechten Bewegungsförderung jüngerer und älterer Kinder. Der Elternbildungskurs «Aktive Eltern – Starke Kinder» ist im September 2008 mit 14 sehr motivierten und interessierten Eltern, davon fünf Väter, gestartet. Im Januar steht das Modul zu Ernährung und Bewegung auf dem Programm. Der Elternbildungskurs ist vorerst als einjähriges Pilotprojekt mit konzipiert und wird von der Gesundheitsförderung Baselland sowie der Abteilung Jugend, Familie und Prävention des Justizdepartements Basel-Stadt unterstützt. Bei einem erfolgreichen Verlauf ist vorgesehen, den Kurs zu wiederholen und auf andere Sprachgruppen auszuweiten.

AKEP ist ein Schul-, Integrations- und Elternbildungsprojekt für Flüchtlingsfamilien aus der Türkei, das im November dieses Jahres sein 20-jähriges Jubiläum feierte. AKEP ist ein Projekt der Regionalstelle beider Basel von HEKS, dem Hilfswerk der evangelischen Kirchen Schweiz (HEKS).

Weitere Informationen: akep@heks.ch oder 061 367 94 03.

Gesundheitsförderung Baselland
Rheinstrasse 22
Postfach 639
4410 Liestal
Telefon 061 552 62 87
Telefax 061 552 69 34
www.gesundheitsfoerderung.bl.ch
gesundheitsfoerderung@bl.ch

gesundheit baselland
Nummer 3, November 2008,
1. Jahrgang
Redaktionsschluss 2009:
Heft 1: 2. März, Heft 2: 10. August,
Heft 3: 16. Oktober
Erscheinungstermin 2009:
Heft 1: April, Heft 2: September,
Heft 3: Dezember

Redaktion:
Irène Renz, Karin Grütter, Gabriele Marty,
Susanna Piccarreta, Michèle M. Salmony Di Stefano
Gestaltung: Formsache, Sylvia Pfeiffer, Basel
Fotografie: Seite 1, 3, 4, 7: Regine Flury, Basel
Druck: Lüdin AG, Liestal
Auflage: 5300 Ex.



- 9 In Kürze
- 10 Tabakkonsum BL
- 11 Aktiv! im Sommer Baselland
- 12 Zentrum Selbsthilfe
- 12 «Loos emol»

Plattform

Plattform für Fachpersonen in BL

Hier ist Platz für kurze Artikel und Informationen von Gemeinden, staatlichen oder Non-Profit-Institutionen zu Präventionsthemen. Gerne nehmen wir Ihre Berichte zu Aktionen, Projekten und Publikationen im Bereich der Gesundheitsförderung auf. Bitte wenden Sie sich an: **Redaktion gesundheits baselland**, Gesundheitsförderung BL, Rheinstrasse 22, 4410 Liestal, Telefon 061 552 62 87; Fax 061 552 69 34; E-Mail: gesundheitsfoerderung@bl.ch

IN KÜRZE



Neu im Team der Gesundheitsförderung Baselland

Am 1. September 2008 hat Susanna Piccarreta ihre Tätigkeit bei der Gesundheitsförderung Baselland im Bereich «Jugend und Suchtprävention» aufgenommen. Zu einer der ersten Aufgaben ihres 90%-Pensums gehört die Überprüfung des kantonalen Angebotes und entsprechender Koordinationsstrukturen bzgl. der Gesundheit junger Menschen. Zudem fallen in ihre Arbeitsbereiche die Konzeption, Planung und Begleitung von Präventionsprojekten sowie die Gewährleistung von Informationen rund um die Themen Jugend und Suchtprävention.

Susanna Piccarreta ist Sozial-, Kinder- und Jugendpsychologin und hat zuletzt bei der Lungenliga beider Basel smokeeffects, das Rauchstopp- und Tabakpräventionsprojekt für junge Frauen, geleitet. Des Weiteren verfügt sie über mehrjährige Arbeitserfahrung in den Bereichen Prävention, Kinder-/Jugend- und Familienförderung und Jugendberatung.



Pilotprojekt *Gesund altern*

Die Vorbereitungen zur Umsetzung des vom Landrat im Juni dieses Jahres bewilligten Pilotprojekts «Gesund altern» in den Gemeinden Bottmingen, Gelterkinden und Reinach laufen auf Hochtouren. In jeder Gemeinde beschäftigt sich eine Projektbegleitgruppe mit konkreten Umsetzungsfragen. Im Januar 2009 sollen dann Personen zwischen 65 und 79 Jahren, an die sich das Projekt richtet, zum ersten Mal Post bekommen und den Gesundheitsfragebogen kostenfrei anfordern können.

Bei Fragen zum Pilotprojekt wenden Sie sich bitte an: **Gabriele Marty, Gesundheitsförderung BL, Telefon 061 552 59 56 oder gabriele.marty@bl.ch.**



Erziehungsberechtigt? Erziehungsverpflichtet? Erziehungsbefähigt!

3-D-Tagung des Kantons Basel-Landschaft 2009.
28. Januar 2009, 8.15 bis 16.30 Uhr,
Seminarhotel Mittenza Muttenz.

Anmeldung möglich bis 20. Dezember 2008:

René Glauser, Amt für Volksschule, Munzachstrasse 25c, 4410 Liestal, Telefon 061 552 50 98; E-Mail: rene.glauser@bl.ch, online: www.3d-tagung.bl.ch

Tabakkonsum, Passivrauchen, Einstellungen zu Verboten: neue Zahlen aus dem Baselland

Der Tabakkonsum der 14- bis 65-jährigen Wohnbevölkerung in der Schweiz wird seit 2001 vom Tabakmonitoring Schweiz erhoben. Aufgrund einer Zusatzauswertung stehen nun erstmals spezifische Ergebnisse für den Kanton Basel-Landschaft zur Verfügung. Diese beschreiben Tabakkonsum, Passivrauchen und Einstellungen zu gesetzlichen Massnahmen der 14- bis 65-jährigen Wohnbevölkerung im Kanton.

Ein Drittel der Baselbieter raucht – der Abwärtstrend stagniert

In den Jahren 2006/2007 rauchten 29% der Bevölkerung des Kantons Basel-Landschaft – weniger Frauen (25% der Baselbieterinnen) als Männer (34% der Baselbieter). In den letzten Jahren hat der Anteil Raucherinnen und Raucher abgenommen: 2001/2002 rauchten noch 34% der Bevölkerung im Baselland. Dieser Abwärtstrend zeigte sich allerdings viel stärker bei den Frauen (9% weniger Raucherinnen) als bei den Männern (1% weniger Raucher) und stagniert seit den Jahren 2005/2006.

Die Mehrheit der Baselbieter Bevölkerung raucht häufig passiv und befürwortet Verbote

Im Jahr 2007 waren 69% der Bevölkerung im Kanton Basel-Landschaft mindestens einmal pro Woche beim Besuch von Gaststätten (Restaurants, Cafés und Bars) dem Tabakrauch anderer Personen ausgesetzt. 47% fühlten sich dabei durch den Tabakrauch der anderen ziemlich oder sehr stark belästigt. Dementsprechend stimmte die Mehrheit (62%) einem generellen Rauchverbot in Gaststätten zu. Auch am Arbeitsplatz, d.h. in Innenräumen von Betrieben, Firmen, Verwaltungen wurde ein generelles Rauchverbot von der Mehrheit (80%) unterstützt. Zudem waren 77% für ein Tabakwerbeverbot mit ausschliesslicher Erlaubnis von Werbung an den Verkaufsorten (z.B. Kiosk).

In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass die Baselbieter Stimmberechtigten in der Abstimmung vom 24. September 2006 das kantonale Alkohol- und Tabakgesetz mit 71% Ja-Stimmen klar annahm, welches unter anderem ein Plakatwerbeverbot für alkoholische Getränke und Tabakwaren auf öffentlichem Grund beinhaltet.

Baselbieter und gesamtschweizerische Ergebnisse sind ähnlich

Die Ergebnisse aus dem Kanton Basel-Landschaft stimmen weitgehend mit der gesamtschweizerischen Auswertung überein.

Der Raucheranteil ist schweizweit von 33% im Jahr 2001 auf 29% im Jahr 2007 gesunken. Eine Stagnation der Abnahme zeigt sich seit 2006 bei den Männern, während der Anteil der rauchenden Frauen weiterhin abnimmt.

Auch die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung befürwortet generelle Rauchverbote sowohl in Gaststätten (65%) als auch am Arbeitsplatz (78%). Dabei ist in der italienischen Schweiz die Akzeptanz für Rauchverbote sowohl am Arbeitsplatz (85%) als auch in Gaststätten (81%) am grössten. In der französischen Schweiz (80% für Verbote am Arbeitsplatz und 69% für Verbote in Gaststätten) und in der Deutschschweiz (77% für Verbote am Arbeitsplatz und 62% für Verbote in Gaststätten) ist sie etwas geringer.

Zu berücksichtigen ist, dass die Daten für das Baselland aus der gesamtschweizerischen Datensammlung herausgezogen wurden, was die Stichprobengrösse verkleinerte, und so teilweise stark erhöhte statistische Fehlerspannen von +/-7% bis zu +/- 12% möglich sind.



Vollständige
Zusatzauswertung auf:
www.gesundheitsfoerderung.bl.ch

Weitere Informationen
und Ergebnisse zum
Tabakmonitoring Schweiz:
www.tabakmonitoring.ch

Aktiv! im Sommer Baselland

Was im Joerin Park in Pratteln diesen Sommer zum ersten Mal angeboten wurde, ist in Arlesheim in seiner vierten Durchführung bereits zur Tradition geworden: das Bewegungsförderungsprojekt von Gsünder Basel Aktiv! im Sommer. Auf attraktiven öffentlichen Plätzen, die bevölkerungsnah und gut zugänglich sind, werden für die gesamte Bevölkerung gratis Bewegungs- und Entspannungslektionen angeboten. In der Zeit vom 4. Juni bis 6. August konnte die Baselbieter Bevölkerung jeden Mittwoch zwischen 19 und 20 Uhr im Joerin Park in Pratteln bei Gymnastik den Kreislauf in Schwung bringen oder auf dem Domplatz in Arlesheim dank Tai Chi zur inneren Ruhe finden.



Die Auswertung der persönlichen Angaben zeigt, dass mit Aktiv! im Sommer vor allem, dass die hiesige weibliche Bevölkerung angesprochen wird. Die Altersspanne reicht vom jungen Erwachsenen bis zum Seniorenalter (24–78 Jahre). Insgesamt haben an beiden Veranstaltungen Bewohnerinnen und Bewohner aus 13 verschiedenen Gemeinden teilgenommen. In Pratteln ist es vorwiegend die lokale Dorfbevölkerung, in Arlesheim eine gleichmässige Mischung aus den umliegenden Gemeinden.

Als Bewegungsförderungsprojekt möchte Aktiv! im Sommer Inaktive zur Bewegung motivieren und den bereits Aktiven während den Sommerferien ein Angebot zur Bewegungskontinuität bieten. Die Auswertung des Bewegungsverhaltens der Teilnehmenden zeigt, dass bei den am Tai Chi Teilnehmenden insgesamt 35% körperlich ungenügend aktiv sind (weniger als 30 Minuten oder nur unregelmässig Bewegung pro Tag), und beim Gymnastikangebot 42% der Teilnehmenden in Pratteln aktiv sind und drei Mal pro Woche Sport treiben.

Die Auswertung der Motivationsgründe für die Teilnahme an den Aktiv! im Sommer-Veranstaltungen zeigt, dass sowohl in Pratteln als auch in Arlesheim die Art der Kursleitung am wichtigsten ist. Ebenfalls sehr wichtig sind der Spassfaktor, die Lust an der Bewegung und das Programm. Auch die Nähe zum Wohnort gehört zu den wesentlichen Punkten. Bei den offenen Bemerkungen dominiert an beiden Durchführungs-orten der Wunsch nach Wiederholung und Fortführung des Kurses mit Aussagen wie «bitte erhaltet diesen Sommerevent!!»

Auch zuschauen macht Spass: Was mit den Evaluationen nicht erfasst werden kann, ist die positive Ausstrahlung des Projektes auf die nähere Umgebung. Es ist eine Belebung öffentlicher Plätze und hat auch für die Passantinnen und Passanten Aufforderungs- und Vorbildcharakter. Speziell in Pratteln nutzten betagte Menschen aus dem angrenzenden Altersheim den Anlass für einen Abendspaziergang, um dem Geschehen von einer Parkbank aus zuzuschauen.

Die beiden Aktiv! im Sommer-Angebote im Kanton Basel-Landschaft haben sich sehr gut etabliert. Als massgebender Erfolgsfaktor in der Organisation dieses Projekt ist die gute Zusammenarbeit mit den Gemeinden und dem Kanton zu bewerten. Dies zeigt sich in der ideellen Unterstützung durch die Teilnahme der politischen Träger an der Eröffnungsveranstaltung, auf der organisatorischen Ebene durch das zur Verfügungstellen gemeindeeigener Infrastruktur und die Unterstützung von Werbemassnahmen sowie durch die finanzielle Mitunterstützung durch die Gesundheitsförderung Baselland.

ANITA IMHOF, PROJEKTLEITUNG GESUNDHEITSFÖRDERUNG, SCHWERPUNKT BETRIEBE GSÜNDER BASEL

Zentrum Selbsthilfe. Finde andere. Finde dich.

Das Zentrum Selbsthilfe ist die Fachstelle für Selbsthilfe in der Region Basel. Zurzeit sind in Basel-Stadt und Basel-Landschaft 200 Selbsthilfegruppen zu rund 100 Themen aktiv. Im Zentrum Selbsthilfe vermitteln wir interessierte Personen an Selbsthilfegruppen, unterstützen neue Gruppen beim Start und bieten bestehenden Gruppen bei Bedarf Coaching an.

In Selbsthilfegruppen beraten und unterstützen sich Gleichbetroffene. Jeder Mensch kennt schwierige Lebensumstände, die erträglicher werden, wenn er sich anderen mitteilt. Sich selbst helfen kann dort beginnen, wo Sorgen und Erfahrungen ausgetauscht werden und wo gegenseitige Unterstützung und das Suchen von neuen Wegen ermöglicht wird.

Selbsthilfegruppen, die neu gegründet werden:

Sie sind von Beginn an mit dabei und gestalten die Gruppe mit:
Epilepsie • Internet- und Spielsucht bei Kindern und Jugendlichen • Kindesmisshandlung – Erwachsene, die als Kinder körperliche und/oder psychische Gewalt erlebt haben • Manisch-depressiv • Mobbing • Transidente Menschen

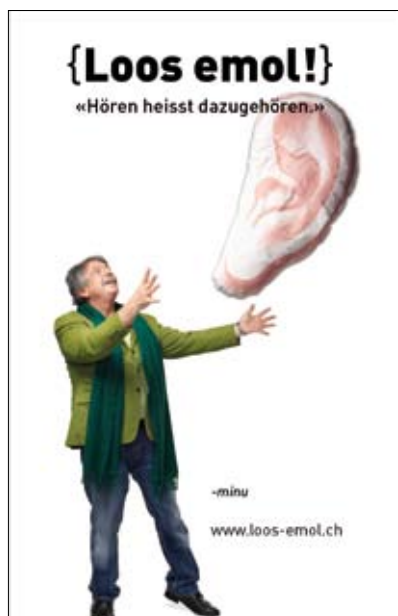
Selbsthilfegruppen, die aktiv weitere Mitglieder suchen:

Borderline • Chronische Schmerzen • Diabetes-Typ-1 • Gesprächsgruppe St. Johann • Schwindel • Warten auf IV-Rente

Sämtliche Selbsthilfegruppen freuen sich über Ihre direkte Anfrage.

Weitere Informationen:

Zentrum Selbsthilfe Basel
Feldbergstr. 55, 4057 Basel
Telefon 061 689 90 90
Mo/Di 10.00 – 12.30
Mi/Do 15.00 – 17.00
www.zentrumselbsthilfe.ch
und im Selbsthilfe-Magazin.



www.loos-emol.ch:

Informationen zu «Loos emol!» und zum Bezug eines vergünstigten Hörschutzes.

«Loos emol!»

Mit der Kampagne «Loos emol!» möchte der Schwerhörigen-Verein Basel die Menschen in der Region Nordwestschweiz für die Kostbarkeit des Gehörs sensibilisieren. Rund 30 000 Menschen in der Region sind von einer Hörminderung oder einer anderen Problematik des Gehörs betroffen. Nur etwa 35% aller Betroffenen verwendet eine Hörhilfe. Doch können die mittel- und langfristigen Folgen einer Hörminderung gravierend sein. Unterstützt wird «Loos emol!» u.a. von der Gesundheitsförderung Baselland und den Gesundheitsdiensten Basel-Stadt.

Frühzeitig handeln!

Eine Hörminderung sollte deshalb unbedingt abgeklärt werden. Je früher etwas für die Verbesserung des Gehörs unternommen wird, desto grösser sind die Erfolgsaussichten. Ein Gratis-Hörtest bei einem Hörakustiker schafft Gewissheit und kann helfen, späteres Leid zu vermeiden.

Gehör schützen

Wichtig ist es, dem Gehör Sorge zu tragen und es vor schädlichen Einflüssen zu schützen. Deshalb können im Rahmen der Kampagne «Loos emol!» Mitglieder von Fasnachtscliquen, Guggemusiken und Musikvereinen vergünstigt einen Hörschutz beziehen. Man muss aber nicht aktiver Fasnächtler oder Musiker sein, um sein Gehör zu schützen. Schliesslich ist gutes Hören für alle wichtig – und kostbar.