Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge

Ihre Gemeinde – gesund und lebenswert

Anregungen zur erfolgreichen Umsetzung
von Gesundheitsförderung in der Gemeinde

Gesundheitsdepartement

Impressum

Herausgeber
Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Konzept und Realisation
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA, Fachstelle Gemeinden

Redaktion und Konzept
Maja Pesic

Illustrationen
Sylvia Geel

Gestaltung
Nordwand AG

Gesundheitsförderung in Gemeinden – eine Investition in die Zukunft.

In Gemeinden bewegen und begegnen sich alle Generationen. Fühlen sich Menschen in ihrem Lebensraum wohl und sicher, wirkt sich dies positiv auf ihre Gesundheit aus. Gemeinden können mit nachhaltigen, gesundheitsfördernden Strukturen entscheidend zur Lebensqualität der Bevölkerung beitragen.

Hier setzt unsere Arbeit an. Wir entwickeln konkrete Angebote rund um Gesundheitsförderung und Prävention für und mit Gemeinden.

Wir begleiten Sie bei der Planung und Umsetzung und unterstützen beim Einbezug der Bevölkerung. In dieser Broschüre zeigen wir auf, weshalb sich Gesundheitsförderung lohnt – mit überzeugenden Argumenten und Anregungen zur Umsetzung.

Ihre Massnahmen zum Erhalt der Gesundheit sind gewinnbringende Investitionen in die Zukunft. Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen in Ihrer Gemeinde aktiv zu werden. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Weshalb lohnt sich Gesundheitsförderung?

Gesellschaftliche Veränderungen, die Zunahme chronischer Krankheiten und steigende Gesundheitskosten verdeutlichen, dass eine gemeindeorientierte Gesundheitsförderung unabdingbar ist. Es lohnt sich, präventiv zu handeln, denn Vorbeugen ist günstiger als Heilen. Wenn Menschen gesund, aktiv, zufrieden und sozial integriert sind, benötigen sie weniger medizinische Behandlung oder Pflege und können länger selbständig zuhause leben. Gesundheitsfördernde Massnahmen in Gemeinden zahlen sich somit dauerhaft für alle aus.

Welche Aufgaben mit dem gesetzlichen Auftrag der Prävention und Gesundheitsförderung für Gemeinden einhergehen, ist im Gesundheitsgesetz und Suchtgesetz des Kantons St.Gallen beschrieben.

Öffentlicher Raum
Sichere Schulwege, attraktive Spielplätze, öffentliche Grünflächen, zentrale Begegnungsorte, Velowege, Fussgängerzonen und Sitzbänke – das alles hilft Jung und Alt dabei, sich im Alltag zu bewegen und miteinander in Kontakt zu kommen.

Gesundheit im Alter
Rahmenbedingungen wie barrierefreie Wege oder Plätze mit genügend Sitzmöglichkeiten und zusätzlich konkrete Angebote, z.B. ein regelmässiger Mittagstisch oder Bewegungskurse, unterstützen Seniorinnen und Senioren dabei, selbständig, sozial integriert und in Bewegung zu bleiben.

Frühe Förderung
Angebote für Kleinkinder, Beratung und Unterstützung für Eltern, Begegnungsorte und Spielplätze, die auch auf die Bedürfnisse von jüngeren Kindern ausgerichtet sind, tragen zu einer gesunden Entwicklung bei und schaffen einen attraktiven Lebensraum für Familien.

Psychische Gesundheit
Aktionen in der Gemeinde wie ein Themenweg, eine Plakatkampagne, ein Podiumsgespräch oder Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit tragen zur Sensibilisierung bei und zeigen Unterstützungsmöglichkeiten auf. Niederschwellige Beratungsangebote helfen Betroffenen und Angehörigen dabei, frühzeitig professionelle Hilfe zu erhalten.

Bewegung und Ernährung
Ein bewegungsfreundliches Wohnumfeld, lokale Einkaufsmöglichkeiten mit gesunden Produkten, aber auch Angebote wie offene Turnhallen, Laufgruppen oder eine ausgewogene Verpflegung am Mittagstisch verbessern die Gesundheit und bereichern das Leben in der Gemeinde.

Schule und Gesundheit
Mit verschiedenen Massnahmen, die im Schulalltag integriert werden, z.B. zum Umgang mit Stress, zur Suchtprävention, zur Nutzung von neuen Medien oder für Bewegung im Unterricht, können sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Lehrpersonen und Schulleitungen unterstützt werden.

Suchtprävention und Jugendschutz
Suchtprävention kann in der Gemeinde gezielt verankert werden, beispielsweise durch eine sorgfältige Umsetzung der Jugendschutzbestimmungen, rauchfreie Begegnungszonen oder mit passenden Informationen zur Sensibilisierung von Eltern und Jugendlichen.

Betriebliche Gesundheitsförderung
Gemeinsam erarbeitete Massnahmen zur Gesundheitsförderung im Betrieb erhöhen die Zufriedenheit und senken krankheitsbedingte Absenzen. Mit Kursen zur Stärkung der eigenen Kompetenzen können Mitarbeitende und Führungspersonen individuell unterstützt werden.

Wo schaffen Gemeinden gesundheitsfördernde Strukturen?

Ob wir gesund bleiben oder werden, hängt von genetischen Voraussetzungen, unserem individuellen Verhalten und unserem Lebensstil ab. Elementar ist aber auch die Umgebung, in der wir aufwachsen und leben. Der Lebensraum in Gemeinden bietet vielfältige Ansatzpunkte, um die Gesundheit der Bevölkerung zu stärken. Naherholungs- und Freiräume, Treffpunkte, sichere und attraktive Fuss-, Velo- und Schulwege – all das fördert die tägliche Bewegung und Begegnung und macht Ihre Gemeinde lebenswert. Kann die Bevölkerung bei der Gestaltung ihrer Gemeinde mitwirken, erhöht sich die Akzeptanz für Neues und die Identifikation mit dem Gemeinwesen. Zudem können Anliegen abgeholt werden, um sicherzustellen, dass bedürfnisgerecht geplant wird.

Wie können Gemeinden aktiv werden?

Gemeinden sind dafür verantwortlich, gesundheitsfördernde Angebote zu entwickeln, umzusetzen und in der kommunalen Arbeit zu verankern. Unterschiedliche Zielgruppen haben verschiedene Bedürfnisse. Deshalb ist es zentral, Prozesse breit abzustützen, gut zu koordinieren und Schlüsselpersonen aus Verwaltung, Fachstellen, Vereinen, Gewerbe, Bevölkerung usw. einzubinden.

Zu Beginn hilft meistens eine Bedarfsbestimmung: Welches Thema beschäftigt Sie und Ihre Gemeinde? Workshops eignen sich, um Ziele, Projektschritte und Anspruchsgruppen zu definieren. Danach werden Strategie und Massnahmen gemeinsam festgelegt. Die anschliessende Evaluation zeigt, wie die Massnahmen wirken und wo es Anpassungen braucht.

Unabhängig vom Thema gibt es einige Leitlinien zur erfolgreichen Planung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen in Gemeinden:

- Die Bedürfnisse der Zielgruppen sind im Fokus.
- Die Wünsche und Sorgen aller Beteiligten werden ernst genommen.
- Eine umfassende Lösung berücksichtigt stets unterschiedliche Perspektiven.

Welche Unterstützung bietet das Amt für Gesundheitsvorsorge?

Unsere Dienstleistungen sind vielseitig. Ob Sie eine Situationsanalyse benötigen, Lösungen für lokale Fragestellungen suchen, Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Angeboten oder das Moderieren einer Arbeitsgruppe wünschen: Wir passen uns Ihrem Bedarf an, damit Sie Ihren gesetzlichen Auftrag erfolgreich umsetzen können.

Möchten Sie der Gesundheitsförderung in Ihrer Gemeinde mehr Gewicht geben? Haben Sie konkrete Ideen oder möchten Sie mit uns einen Prozess in Ihrer Gemeinde anstossen? Gerne geben wir Ihnen als Anregung einen Einblick in unsere Aktivitäten und Projekte, die wir in anderen Gemeinden realisiert haben. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kontakt
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA, Fachstelle Gemeinden
zepra@sg.ch

Angebote für Gemeinden
Hier finden Sie alle Angebote für Gemeinden geordnet nach Thema:
www.zepra.info/gemeinden

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen