

von 0 bis 5

schnitz und drunder

tacco und flip

kind und coom



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion  
Kanton Basel-Landschaft

aktion gesundes körperrgewicht

## Konzept

# Vitalina

## Aktive Eltern für gesunde Kinder

Ein Projekt im Rahmen des Teilbereichs „von 0 bis 5“  
der „aktion gesundes körperrgewicht“ der  
Gesundheitsförderung Baselland

HEKS – Regionalstelle beider Basel  
Andrea Ruder

Basel, 6. Februar 2009

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Kurzbeschreibung</b> .....	<b>2</b>
<b>3. Ausgangslage</b> .....	<b>2</b>
<b>4. Generelle Ziele</b> .....	<b>4</b>
<b>5. Zielgruppe</b> .....	<b>4</b>
<b>6. Interkulturelle Vermittler/innen</b> .....	<b>4</b>
<b>7. Vorschläge für Sprachgruppen und Gemeinden</b> .....	<b>5</b>
<b>8. Angebote</b> .....	<b>6</b>
8.1. Didaktische Prinzipien .....	6
8.2. Grobziele, Themen und Lerninhalte, Botschaften .....	6
8.3. Lernmethoden und Lerntransfer .....	8
8.4. Materialien .....	9
8.5. Mögliche Einsatzorte für die Durchführung .....	9
<b>9. Umsetzung, Zeitplan</b> .....	<b>10</b>
<b>10. Projektorganisation</b> .....	<b>11</b>

## **1. Einleitung**

Beim vorliegenden Text handelt es sich um das Konzept für das Projekt „Vitalina – Aktive Eltern für gesunde Kinder“ im Rahmen des Teilbereichs „von 0 bis 5“ der „aktion gesundes körporgewicht“ (2008-2010) des Kantons Basel-Landschaft. Die HEKS-Regionalstelle beider Basel wurde von Gesundheitsförderung Baselland mit der Konzeptentwicklung und Umsetzung des Projektes mit einer Laufzeit von zwei Jahren beauftragt. Die Gesundheitsförderung Baselland und die HEKS-Regionalstelle beider Basel verfügen über das Projekt „Tacco & Flip – Essen und Bewegen in Kindergarten und Primarschule“ bereits über mehrjährige Erfahrung in der Zusammenarbeit.

## **2. Kurzbeschreibung**

Fremdsprachige Eltern mit Kindern im Vorschulalter werden über niederschwellige Angebote aufgesucht und erhalten Informationen, Beratung und alltagspraktische Anregungen, wie sie ein gesundes Körpergewicht ihrer kleinen Kinder fördern können. Im Zentrum stehen dabei die Förderung einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung im Alltag.

Eine zentrale Bedeutung kommt den interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern (ikV) zu. Diese sollen die wichtigsten Botschaften zum gesunden Körpergewicht in ihrer Muttersprache an die Eltern vermitteln.

Vorgesehen sind Angebote für fünf Sprachgruppen in 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 Wichtigkeit von Bewegung und gesunder Ernährung informieren. Insbesondere Eltern, die Angebote der Regelstrukturen wie die Mütter- und Väterberatung oder Kurse der Elternbildung Baselland nicht in Anspruch nehmen, sollen erreicht werden.

## **3. Ausgangslage**

Die Anzahl von übergewichtigen und adipösen Menschen nimmt in den Industrieländern sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen stark zu. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht bereits von einer eigentlichen Epidemie. Übergewicht und Adipositas führen zu Folgekrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Arthritis, welche wiederum die Sterblichkeit und die Gesundheitskosten erhöhen. Die Ursachen für Übergewicht und Adipositas liegen in den veränderten Lebensbedingungen unserer industrialisierten Gesellschaft. Dazu gehört verändertes Essverhalten mit falscher, einseitiger Ernährung bei gleichzeitiger Abnahme der körperlichen Aktivitäten. Eine zu grosse Energiezufuhr im Vergleich zum Energieverbrauch führt beim Individuum zu einer unausgeglichenen Energiebilanz und kann damit zu Übergewicht führen.

Die steigenden Zahlen übergewichtiger Kinder und Jugendlicher sind besonders alarmierend. In der Schweiz sind rund 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen übergewichtig und davon 5-8% adipös. Das im Jahr 2007 im Kanton Basel-Landschaft erstmals durchgeführte Gewichtsmonitoring sowie der "Health Behaviour of School-

aged Children-Bericht“ mit Daten von 2006 zeigen auf, dass die Situation im Kanton Basel-Landschaft ähnlich gelagert ist wie in der ganzen Schweiz. Bereits im Kindergarten sind 18% der Mädchen und 8% der Knaben übergewichtig. Mit zunehmendem Alter gleichen sich die Unterschiede zwischen den Geschlechtern aus, aber die Gesamtzahl übergewichtiger Kinder nimmt zu. Bedeutend ist, dass Übergewicht in der Kindheit mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter bestehen bleibt. Dieses Risiko erhöht sich noch, wenn ein Elternteil übergewichtig ist.

Die Daten des Gewichtsmonitorings und des “Health Behaviour of School-aged Children-Bericht“ zeigen, dass bestimmte Kinder ein grösseres Risiko tragen, übergewichtig zu sein. Auffällig ist, dass in allen Altersgruppen Kinder mit Migrationshintergrund sowie Kinder bildungsferner Eltern überdurchschnittlich stark betroffen sind. Im Kindergarten sind im Vergleich zu den Schweizer Kindern fast doppelt so viele Kinder ausländischer Herkunft übergewichtig. Ausserdem sind Kinder bildungsferner Eltern häufiger übergewichtig als Kinder von Eltern, die über einen Lehrabschluss oder eine höhere Ausbildung verfügen.

Die Zusammenhänge zwischen Übergewicht, Ernährung und Bewegung sind gesundheitswissenschaftlich gut erforscht. Auch die möglichen Folgen von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen sind bekannt. Übergewicht bei Kindern kann einerseits Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit haben. So wird etwa der Diabetes Typ II vermehrt auch bei Kindern diagnostiziert. Übergewichtige Kinder sind ausserdem gefährdet, an hohem Blutdruck und ungünstigen Blutfettwerten zu erkranken und somit später Herz-Kreislaufkrankungen zu erleiden. Übergewicht bei Kindern verursacht aber auch psychische und soziale Folgen. Kinder, die übergewichtig sind, leiden häufig unter einem geringen Selbstwertgefühl und einem gestörten Selbstbild. Sie werden oft benachteiligt, gehänselt, ausgegrenzt und ziehen sich zurück, was bis zu Depressionen führen kann.<sup>1</sup>

Die erste Lebensphase ist besonders wichtig, um Übergewicht vorzubeugen, da Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten bereits in der frühen Kindheit entstehen. Die Prävention muss deshalb möglichst früh beginnen und insbesondere auch bildungsferne Eltern erreichen. Wir gehen davon aus, dass die Gesundheit ihrer Kinder allen Müttern und Vätern am Herzen liegt. 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.

---

<sup>1</sup> Für das ganze Kapitel 3:

Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Kanton Basel-Landschaft: Die Gesundheit der Baselbieter Kinder und Jugendlichen. 2008; Vorlage an den Landrat des Kantons Basel-Landschaft. Aktionsprogramm „Gesundes Körpergewicht“. 8. April 2008; Gesundheitsförderung Schweiz: Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. 2005. [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

#### **4. Generelle Ziele**

Durch das Projekt "Vitalina – Aktive Eltern für gesunde Kinder" sollen folgende übergeordneten Ziele erreicht werden. Fremdsprachige Eltern mit Kindern im Vorschulalter werden über niederschwellige Angebote aufgesucht und erhalten in ihrer Muttersprache Informationen, Beratung und alltagspraktische Anregungen zum Thema "Gesunde Ernährung und Bewegung". Sie werden damit befähigt und sensibilisiert, schon in den ersten Lebensjahren ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten ihrer Kinder zu fördern und so längerfristig positiven Einfluss auf ein gesundes Körpergewicht ihrer Kinder zu nehmen. Übergeordnet soll durch die Prävention von Übergewicht die Lebensqualität der Kinder und der ganzen Familie verbessert werden.

Die Ziele des Projektes sind eingebettet in die „aktion gesundes körpergewicht“ des Kantons Basel-Landschaft, welches die Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zum Ziel hat und dafür die Förderung einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung im Alltag ins Zentrum stellt.

#### **5. Zielgruppe**

Die Zielgruppe des Projektes sind Mütter und Väter mit Kindern im Vorschulalter von ausgewählten Gruppen der Migrationsbevölkerung, die in ausgewählten Gemeinden im Kanton Basel-Landschaft wohnen.

##### **Mindestanforderungen der Zielgruppe:**

- Die Teilnehmenden haben mindestens ein Kind zwischen 0 und 5 Jahren.
- Erstsprache der Teilnehmenden ist eine der ausgewählten Sprachen oder sie sprechen und verstehen diese sehr gut.

##### **Erwünschte Voraussetzungen:**

- Die Teilnehmenden sind interessiert, ihre kleinen Kinder bestmöglich in der gesunden Entwicklung zu unterstützen.
- Die Teilnehmenden sind interessiert und motiviert, praktische Methoden für eine gesunde Ernährung und Bewegung kennenzulernen.
- Die Teilnehmenden sind interessiert, mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen.
- Die Teilnehmenden sind bereit, sich aktiv in die Aktivitäten einzubringen und Zeit und Interesse aufzubringen.

Es wird angestrebt, über die Angebote insbesondere Eltern zu erreichen, welche die Angebote der Regelstrukturen wie die Mütter- und Väterberatung, Mutter-/Vater-Kindgruppen oder Kurse der Elternbildung Baselland nicht in Anspruch nehmen. Idealerweise werden ausserdem insbesondere sozial benachteiligte Familien bzw. Eltern, die besonders belastet sind (Alleinerziehende, Isolation, bildungsferner Hintergrund, Familien mit Fluchthintergrund) erreicht.

#### **6. Interkulturelle Vermittler/innen**

Eine zentrale Bedeutung zur Erreichung der Zielgruppe kommt den interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern zu. Diese gut ausgebildeten, erfahrenen und gut vernetzten Migrantinnen und Migranten sollen gewährleisten, dass Eltern, die nicht gut

Deutsch verstehen und die Angebote der Regelstrukturen nicht oder nur wenig nutzen, erreicht werden können. 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.

Die interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittler benötigen folgendes Profil: Ausbildung und Erfahrung als ikV oder interkulturelle/r Übersetzer/in, Erfahrung in der Erwachsenenbildung und der Elternzusammenarbeit oder pädagogische Ausbildung, Kenntnisse zum Thema „Gesunde Ernährung und Bewegung“ oder Bereitschaft, sich diese anzueignen. Idealerweise sind die ikV im Kanton Basel-Landschaft gut vernetzt. Es ist vorgesehen, vorwiegend mit ikV zusammenzuarbeiten, die im Lehrgang MEL von HEKS ausgebildet wurden und die im Rahmen des Projektes „Tacco & Flip“ der Gesundheitsförderung BL arbeiten. Diese ikV haben durch „Tacco & Flip“ bereits grosse Vorkenntnisse im Bereich „Gesunde Ernährung und Bewegung“ und sind in Baselland vernetzt.

Im Vorfeld wie auch während der Umsetzung macht auf jeden Fall auch die Kontaktaufnahme und der Einbezug von HSK-Lehrpersonen Sinn, da diese viele Familien kennen, durch die wiederum weitere Familien erreicht werden können.

## **7. Vorschläge für Sprachgruppen und Gemeinden**

Aufgrund der Auswertung der Statistiken der Bevölkerungszahlen des Kantons Basel-Landschaft<sup>2</sup>, Abklärungen in einzelnen Gemeinden, Gesprächen mit Fachleuten, interkulturellen Vermittlerinnen und den Projektverantwortlichen der HEKS-Projekte MEL und KIM, schlagen wir folgende Sprachgruppen und Gemeinden vor.

### **Sprachgruppen:**

- Türkisch
- Albanisch
- Serbisch/Kroatisch/Bosnisch
- Tamilisch
- Portugiesisch

### **Gemeinden:**

- Pratteln
- Liestal
- Frenkendorf und Füllinsdorf
- Sissach mit Einzugsgebiet
- Laufen mit Einzugsgebiet

Diese Gemeinden haben alle einen Ausländeranteil von um die 20%, Pratteln sogar von 37%. Es werden bewusst keine Nachbargemeinden der Stadt Basel gewählt, da die

---

<sup>2</sup> Daten des Statistischen Amtes des Kantons BL für die 2007 und 2008.

Bewohner/innen dieser Gemeinden erfahrungsgemäss stark zur Stadt hin orientiert sind und die städtischen Angebote nutzen.

## **8. Angebote**

### **8.1. Didaktische Prinzipien**

Ausgehend von einem konstruktivistisch-erkenntnisorientierten Lernverständnis, orientiert sich das Projekt mit seinen Bildungsangeboten an den folgenden didaktischen Prinzipien.

#### **Handlungsorientierung und Praxisbezug**

Die Angebote des Projektes haben insgesamt zum Ziel, die Handlungs- und Eigenkompetenz der Eltern zu erweitern. Die Lerninhalte sind auf den Alltags- und Praxisbezug der Teilnehmenden ausgerichtet, sie sind handlungsorientiert und knüpfen am Alltagswissen und an den Erfahrungen der Teilnehmenden an: Die Eltern werden dort abgeholt, wo sie stehen. Das Handlungswissen baut auf diesen Erfahrungen und dem Alltagswissen auf. Die Lerninhalte sind auf Tätigkeiten in der Familie ausgerichtet und der Erwerb von Handlungswissen und von praktischen Ideen für den Erziehungsalltag steht im Vordergrund. Das Handlungswissen wird durch die Verknüpfung von Erfahrungsaustausch, Theorie, Anwendungsübungen und Reflexion aufgebaut. Die Inhalte werden in erster Linie praxisorientiert erschlossen.

#### **Erfahrungsorientierung**

Das vermittelte Wissen und die praktischen Fertigkeiten knüpfen an den Erfahrungen und dem Vorwissen der Teilnehmenden an. Dabei handelt es sich um Erfahrungen aus der Erziehung der eigenen Kinder sowie um Alltagswissen über Ernährung und Bewegung sowie Erziehung von kleinen Kindern allgemein. Die Lerninhalte werden mit der konkreten Lebenssituation und mit persönlichen Erfahrungswerten der Lernenden verknüpft. Das Lernen wird so organisiert, dass die Erfahrungen und das Alltagswissen der Teilnehmenden durch Austausch und Reflexion die Grundlage und den Ausgangspunkt des Lernens bilden. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, eigene Beispiele einzubringen. So wird eine aktive und erfahrungsorientierte Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit den Inhalten anvisiert.

#### **Wertschätzung und Ressourcenorientierung**

Ausgangslage ist die Grundhaltung, dass Eltern das Beste für ihre Kinder wollen und über viel Erfahrung und Wissen verfügen. Die Teilnehmenden erhalten Wertschätzung für ihr Wissen und ihre Kompetenzen. Der Angebote bauen auf den Ressourcen der Teilnehmenden auf. Die Teilnehmenden werden zur Selbstreflexion angeregt und in der Selbstentwicklung unterstützt. Die interkulturellen Vermittler/innen und die Projektleiterin begegnen den Teilnehmenden mit einer offenen Haltung und mit Respekt. Sie vermeiden stereotype Zuschreibungen.

### **8.2. Groblernziele, Themen und Lerninhalte, Botschaften**

Im Folgenden werden die wichtigsten Groblernziele, mögliche Themen und Lerninhalte sowie mögliche Botschaften des Projektes erläutert. Bei den Angeboten des Projektes handelt es sich nicht um eigentliche Kurse, sondern grösstenteils um sehr

niederschwellige Aktivitäten von unterschiedlicher Dauer und Intensität.<sup>3</sup> Es werden deshalb nicht bei allen Aktivitäten immer alle Lernziele angestrebt bzw. Themen/Lerninhalte angesprochen.

### **Groblernziele**

- Die Teilnehmenden kennen den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, Bewegung und einem gesunden Körpergewicht.
- Die Teilnehmenden kennen die Grundlagen einer altersgerechten gesunden und ausgewogenen Ernährung ihrer Kinder.
- Die Teilnehmenden verstehen die Wichtigkeit eines gesunden Bewegungsverhaltens für die gesunde körperliche Entwicklung des Kindes.
- Die Teilnehmenden sind fähig, mit ihren Kindern altersgerechte körperliche Aktivitäten durchzuführen und sie sind motiviert, dies auch zu tun.
- Die Eltern sorgen dafür, dass sich ihre Kinder täglich genug bewegen.
- Die Eltern sind sich ihrer Vorbildfunktion in Bezug auf gesunde Ernährung und Bewegung bewusst.
- Die Eltern kennen familienbezogene Angebote (Spielgruppen, Beratungsstellen etc.) in der Gemeinde.

### **Themen und Lerninhalte**

- Wichtigkeit eines gesunden Essverhaltens für gesunde Entwicklung
  - Rolle der Eltern, Vorbildfunktion
  - Ernährung in den ersten 6 Lebensmonaten (Stillen, Säuglingsnahrung)
  - Ernährung vom 6. bis zum 12. Lebensmonat (Einführung feste Nahrung)
  - Ernährung nach dem ersten Lebensjahr
  - Getränke
  - gesunde Zähne
  - gemeinsames Essen; Einnehmen der Hauptmahlzeiten am Tisch und in Anwesenheit von Erwachsenen
  - Der Weg zum selbständigen Essen
  - Eltern als Vorbilder
  - Neues probieren lassen
  - nicht zum Essen zwingen
  - kontrollierter Konsum von Süßigkeiten und Süssgetränken
  - regelmässiger Früchte- und Gemüsekonsum
  - zeitliche und örtliche Trennung von Spiel/Aktivität und Essen
  - Zwischenverpflegung zu Hause und unterwegs
  - Einkaufen (praktische Umsetzung: gemeinsame Einkaufstour, Sinn und Unsinn von „Kinderlebensmitteln“ etc.)
- 
- Wichtigkeit eines gesunden Bewegungsverhaltens für die gesunde Entwicklung
  - Tipps für den Bewegungsalltag; Bewegungsspiele drinnen und draussen
  - Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, Bewegung und Körpergewicht
  - regelmässige Spielzeiten im Freien
  - Bewegungsdrang – Sicherheit
  - mit dem Auto unterwegs (Wann sinnvoll, wann nicht?)

---

<sup>3</sup> Deshalb wird auch nicht von Kurseinheiten, sondern von Informations- und Beratungseinheiten die Rede sein.



- Anschluss finden an andere Eltern (z.B. durch Aktion gemeinsam Spielkasten/Sandkasten gestalten und betreuen)
- familienbezogene Angebote in der Gemeinde (Beratungsstellen, Spielgruppen, Spielplätze etc.)

## **Botschaften**

### **Zuckerfreie Getränke**

Wenn das Kind gestillt wird, braucht es keine zusätzlichen Flüssigkeiten. Wenn das Kind nicht mehr gestillt wird, geben wir ihm Wasser oder ungesüßten Tee zu Trinken. Wir verzichten ganz auf gezuckerte Getränke.

### **Früchte und Gemüse**

Wir fördern die Gesundheit des Kindes, indem wir ihm täglich frisches Obst und Gemüse zu essen geben und insgesamt auf eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung achten. Wir verzichten wenn immer möglich auf kalorienreiche Süßigkeiten und Snacks.

### **Gemeinsam mit dem Kind essen**

Wir fördern ein gesundes Essverhalten des Kindes, indem wir uns gemeinsam mit dem Kind zum Essen hinsetzen und eine ruhige Tischatmosphäre ohne Ablenkungen schaffen. Wir lassen das Kind seinem Entwicklungsstand entsprechend selbständig schöpfen, essen und trinken und beziehen es beim Zubereiten der Speisen sowie beim Tischdecken, Abräumen und Abwaschen ein.

### **Nicht zum Essen zwingen**

Wir zwingen das Kind nie zum Essen und lassen es selber bestimmen, wie viel es von der angebotenen Mahlzeit essen möchte.

### **Tägliche Bewegung**

Wir fördern die gesunde körperliche Entwicklung des Kindes, indem wir ihm täglich ermöglichen, sich auf verschiedene Weise und in verschiedenen Umgebungen zu bewegen und so seinen natürlichen Bewegungsdrang auszuleben. Wir gehen mit dem Kind täglich an die frische Luft.

## **8.3. Lernmethoden und Lerntransfer**

Die interkulturellen Vermittler/innen wenden innerhalb einzelner Informations- und Beratungseinheiten verschiedene erwachsenenbildnerische Methoden an: Erfahrungsaustausch und Diskussion in der Gruppe, Kurzreferat, praktische Partner- und Gruppenarbeiten mit oder ohne Kinder sowie Theorie-Praxis-Transfer durch praktische Anwendung zu Hause. Die Teilnehmenden erhalten unter Anleitung in jeder Einheit praktische Anwendungsmöglichkeiten. Die Bezugnahme auf die Erfahrungen und das Wissen der Teilnehmenden spielt immer eine zentrale Rolle. In den Fällen, wo es zu mehreren Informations- und Beratungseinheiten mit denselben Teilnehmenden kommt, spielt der Austausch über den Transfer in den Alltag (Praxisreflexion) eine zentrale Rolle.

Es ist eines der zentralen Ziele, dass das in den Informations- und Beratungseinheiten Gelernte von den Eltern in den Familienalltag übertragen wird. Sowohl bei der Planung als auch bei der Durchführung der Einheiten sind Massnahmen zur Förderung des

Lerntransfers in die Praxis, zu berücksichtigen. So sind in jeder Einheit praktische Übungen zentral. In den Fällen, wo es zu mehreren Informations- und Beratungseinheiten mit denselben Teilnehmenden kommt, werden praktische "Hausaufgaben" für die Zeit dazwischen gegeben, welche den Lerntransfer fördern.

#### **8.4. Materialien**

Für die Information und Sensibilisierung der Eltern kann folgendes bereits existierendes Informationsmaterial verwendet werden:

- Ernährungsscheibe der SGE in verschiedenen Sprachen (bezieht sich allerdings auf 5-12-jährige Kinder)
- Merkblatt "Ernährung von Kindern" der SGE auf Deutsch
- Merkblatt Ernährung in fünf Sprachen von Suisse Balance
- Diverse Elternbroschüren des Ostschweizerischen Vereins für das Kind in verschiedenen Sprachen
- Broschüre "Gesunde Milchzähne hat uns die Natur gegeben..." der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich in verschiedenen Sprachen
- Broschüre „Gesunde Zähne“ von GABA AG
- Broschüre "Stillen" der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens in verschiedenen Sprachen
- Broschüre "Unser Baby" von Pro Juventute in verschiedenen Sprachen
- Elternbriefe von Pro Juventute
- Broschüre "Bewegung ist Leben" des Bundesamtes für Sport in verschiedenen Sprachen (enthält allerdings in erster Linie Bewegungstipps für Erwachsene)

Es wird für die verschiedenen Gemeinden ein Merkblatt mit den wichtigsten Adressen von Beratungsstellen sowie anderen Fachstellen zusammengestellt werden.

#### **8.5. Mögliche Einsatzorte für die Durchführung**

Für die Information, Sensibilisierung und Beratung der Eltern durch die interkulturellen Vermittler/innen sehen wir folgende Einsatzorte in den Gemeinden:

- Vereine der Migrationsbevölkerung
- Kulturelle Treffpunkte, kirchliche Gruppierungen, Moscheen
- Frauengruppen
- Parks
- Grün 80
- Siedlungen
- Spielplätze
- Schwimmbäder
- evtl. Quartierfeste
- Kontaktstelle für Migrantinnen und Migranten (Liestal)

Ausserdem können Eltern mit kleinen Kindern erreicht werden über:

- Spielgruppen
- Kindergärten
- HSK-Kurse

- Deutschkurse für Erwachsene
- Schlüsselpersonen/Mediatorinnen der Migrationsbevölkerung in den Gemeinden

Die ikV werden schon in der Vorbereitungsphase des Projekts stark einbezogen. Die Entwicklung der einzelnen Informations- und Beratungseinheiten sowie die Wahl der konkreten Einsatzorte pro Gemeinde geschehen zusammen mit den ikV.

## **9. Umsetzung, Zeitplan**

### **Projektphase I:** August bis Dezember 2008

- Einreichung Offerte von HEKS an Gesundheitsförderung BL
- Leistungsvertrag zwischen Gesundheitsförderung und HEKS
- Konzeptentwicklung
- Entscheid Gemeinden
- Entscheid Sprachgruppen
- Entscheid Projektname

### **Projektphase II:** Januar bis April 2009

- Rekrutierung interkulturelle Vermittler/innen
- Weiterentwicklung Konzept, unter Einbezug des Know-Hows, der Kontakte der ikV
- Ausarbeitung von Informations- und Beratungseinheiten in Zusammenarbeit mit ikV
- weitere Abklärungen in den Gemeinden, Kontakte mit Schlüsselpersonen
- Planung und Durchführung von Weiterbildungen für ikV
- gegebenenfalls Entwicklung von eigenem Informationsmaterial
- Erarbeitung Evaluationskonzept
- Planung und Vorbereitung der ersten Einsätze in den Gemeinden
- Vorbereitung der Öffentlichkeitsarbeit

### **Projektphase III:** Mai bis Dezember 2009

- Umsetzung in den Gemeinden
- laufend: Erfahrungsaustausche, Coaching
- bei Bedarf: weitere Weiterbildung für ikV
- Zwischenevaluation
- Anpassungen, Weiterentwicklung

### **Projektphase IV:** Januar bis September 2010

- Umsetzung in den Gemeinden
- laufend: Erfahrungsaustausche, Coaching
- bei Bedarf: weitere Weiterbildung für ikV

### **Projektphase V:** Oktober 2010

- Evaluation
- Fortsetzungsvorschläge: Wie weiter nach 2010?
- Transfer

## **10. Projektorganisation**

### **Gesamtverantwortung und Projektsteuerung „aktion gesundes körporgewicht“:**

Irène Renz, Gesundheitsförderung Baselland, Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion BL

### **Verantwortung Bereiche Frühe Kindheit und Alter:**

Gabriele Marty, Gesundheitsförderung Baselland

### **Operative Projektleitung „aktion gesundes körporgewicht“:**

Karin Grütter, Gesundheitsförderung Baselland

### **Projektleitung “Vitalina – Aktive Eltern für gesunde Kinder“:**

Andrea Ruder, HEKS-Regionalstelle beider Basel

### **Fachliche Einführung, Weiterbildung und Coaching der ikV**

Für die fachliche Einführung, die Weiterbildungen sowie das Coaching der ikV zu Ernährung und Bewegung im Frühbereich werden Fachpersonen beigezogen.

Andrea Ruder

Basel, 6. Februar 2009